ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ЕДИНОБОРСТВ "УРАЛ"

1. Желание и намерение!

 Определяемся, чем, для чего, где и в какое время хотим заниматься?
Направление подготовки
Возрастная категория
Адрес филиала
Время посещения занятий
в помощь контактный телефон **270-94-16**

Определиться с выбором и принять решение поможет посещение пробной бесплатной тренировки!
Без оплаты можно посетить тренировки в разных филиалах, группах и у разных тренеров Школы «Урал»!

2. Готовимся к пробному занятию!

 Берём с собой:
Удобная спортивная одежда, не стесняющая движения (трико, либо шорты, футболка) Тренировки в спортивном зале проходят на мягком покрытии. Занимаемся босиком, либо в борцовках на кожаной подошве.
Тапочки-сланцы для вспомогательных помещений (коридор, раздевалка, туалет)
Бутылка с питьевой водой

3. Приходим на тренировку!

Приходим на тренировку за 10-15 минут до начала.
Знакомимся и общаемся с тренером
Переодеваемся
Тренируемся!

4. Готовим документы!

Обязательными для допуска к занятиям в нашей организации являются следующие документы:
До 18 лет:
2 цветные фотографии 3х4
Копия паспорта (страница с фотографией и данными - когда и кем выдан паспорт, страница с данными - по какому адресу зарегистрирован владелец паспорта). Для не достигших 14-летнего возраста - копия свидетельства о рождении.
Анкета-заявление (выдается и заполнятся на месте), заверенная подписью родителей.
Справка от врача-педиатра (терапевта), подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий спортивными единоборствами.

От 18 лет и старше:
2 цветные фотографии 3х4
Копия паспорта (страница с фотографией и данными - когда и кем выдан паспорт, страница с данными - по какому адресу зарегистрирован владелец паспорта)
Анкета-заявление (выдается и заполняется на месте), заверенная Вашей подписью.

5. Приходим на запись в выбранную группу!
Предоставляем инструктору документы
Заполняем анкету-заявление
Оплачиваем взнос https://vk.com/topic-14474697_48088765
Приступаем к тренировкам!

Индивидуальная экипировка и форма для занятий.
Личная экипировка обеспечивает качество и безопасность занятий! Узнаем у инструктора, какая экипировка нужна для тренировок.
Всю экипировку (перчатки, шлем, лапы и т.д.), соответствующую выбранному направлению, можно приобрести в нашей организации.
Заказать форму для занятий также можно у инструкторов в группах.