



## Niezbędnik rolarza i wrotkarza

Letni obóz jazdy figurowej na rolkach i wrotkach - Cieszyn 2023

### Zajęcia na rolkach / wrotkach:

- rolki figurowe lub wrotki figurowe z kółkami odpowiednimi do jazdy na hali !!!
- długie, cienkie i oddychające skarpetki
- t-shirty, koszulki sportowe
- krótkie sportowe spodenki, legginsy, getry
- ochraniacze nie krępujące ruchów- na kolana, łokcie, nadgarstki, kask (możliwość jazdy bez ochraniaczy, przy zgodzie rodziców)
- klucze do regulowania i przykręcania kółek oraz toe-stopów

### Sugerujemy również zaopatrzyć się w:

- bidon na wodę (w hotelu oraz na hali treningowej będzie dostępny dystrybutor, z którego każdy uczestnik będzie mógł pobierać wodę)
- pokrowce na buty
- strój lub sukienka na pokazy/zawody
- jednolita koszulka sportowa biała i czarna (dla rozróżnienia grup treningowych podczas pokazów :)

### Zajęcia ogólnorozwojowe, imitacyjne i taneczne:

- krótkie skarpetki
- 2 pary obuwia sportowego z grubą podeszwą (nie trampki !) - na zajęcia na hali oraz na boisku
- obuwie taneczne - baletki lub skarpetki z ABS (niekonieczne )
- krótkie sportowe spodenki, legginsy
- t-shirt, koszulki sportowe, koszulki na ramiączka
- skakanka- ciężka, gumowa (obowiązkowo !)
- guma/taśma treningowa
- mata do ćwiczeń
- spinner (mile widziany)

### Poza zajęciami :

- **kurtka przeciwdeszczowa, parasol** (pogoda w Cieszynie bywa zaskakująca)
- dwie torby lub plecaki - jeden większy na sprzęt sportowy, drugi mniejszy do rzeczy osobistych
- czapka, kapelusz
- latarka
- gry planszowe, książki

O rzeczach oczywistych (takich jak ubrania, klapki, bielizna i środki czystości) nie wspominamy – to wszystko doskonale Państwo wiedzą :)

### KONTAKT

509173043 - PAULINA MOŚCICKA

606661541 - JAN MOŚCICKI



**Na obozie będzie dostępne małe stoisko sklepu SPIN ze wszelkimi niezbędnymi akcesoriami (kółka, toe-stopy, ochraniacze, skakanki, spinnery itp.) !!!**

**Nie zalecamy przywozić:**

- przenośnych konsoli do gier i drogich urządzeń typu PSP, iPad i innych - stawiamy na inne formy komunikowania się i spędzania czasu wolnego, a także nawiązywanie znajomości w „nie-wirtualnym” świecie, ponadto jeśli dziecko będzie miało ze sobą taki sprzęt, będziemy bezwzględnie wymagać, aby zostawić go w hotelu na czas treningów – przemieszczamy się pomiędzy salami, a hotelem i zawsze istnieje ryzyko, że takie urządzenie zostanie zgubione lub zniszczone.

**Prosimy pamiętać o:**

- legitymacji szkolnej, dowodzie osobistym lub paszporcie
- oryginale karty kwalifikacyjnej z podpisami obojga rodziców !!!

**... DOBRYM HUMORZE :)**

W razie wątpliwości jesteśmy do Państwa dyspozycji,  
Team Rewia Warszawa