

Требования к спортивной форме:

Футболка. Должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов. Желательно, чтобы у всех детей были футболки определённого цвета.

Шорты. Должны быть неширокими, не ниже колен.

Носочки. Лучше выбирать не слишком тёплые носки, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Спортивная обувь. Должна быть лёгкой, с прочной резиновой подошвой. При активных движениях она должна надёжно поддерживать стопу ребёнка. Для профилактики травм важна плотная фиксация стопы и наличие негладкой, амортизирующей подошвы.

Также рекомендуется, чтобы спортивная форма хранилась в отдельном тканевом мешке и была подписана. Ещё важно следить за чистотой формы ребёнка и своевременно стирать её.

Спортивная форма для занятий на улице:

Комфорт одежды. Она должна хорошо отводить влагу, соответствовать размеру ребёнка и не стеснять его движений. В идеале на переодевание должно уходить не более 5 минут.

Расположение швов. Они должны быть плоскими, чтобы не натирать при движении.

Спортивный костюм. Его лучше выбирать из натуральных тканей с добавлением синтетических волокон. Экипировка должна иметь удобные застёжки и молнии, чтобы ребёнок быстро самостоятельно одевался.

Шорты. В тёплую погоду дети могут заниматься в шортах комфортной длины, сдержанной расцветки.

Дополнительные аксессуары. К ним относятся носки из хлопка, которые быстрее впитывают влагу. Трикотажная шапка, которая хорошо закрывает уши.

Спортивная обувь. У неё должна быть подошва без шипов и рисунков протектора, устойчивая фиксация стопы и шнурки, крепко стягивающиеся в узел.

Также для занятий на улице в прохладную погоду могут потребоваться утеплённые брюки и толстовка.