

EQUIPACIÓN PARA ENTRENAR:

Será la monitora la que tenga la última palabra en cuanto a la ropa y todo lo necesario para asistir a clase y competiciones.

PELO RECOGIDO en cola alta o moño. No se permite utilizar diademas o adornos punzantes.

MANOS No está permitido el uso de uñas largas y/o postizas porque es un peligro para la propia alumna y compañeras.

Piercing: No se recomienda su uso ni se podrá llevar en sitios visibles porque la imagen sería diferente entre las gimnastas y nos penalizarían. Si es en el ombligo hay que tapanlo en entrenamientos y competiciones. Si limita para hacer acrobacias u otros elementos de gimnasia se deberá retirar porque son peligrosos.

TOP O CAMISETA (manga corta o tirantes), en color NEGRO o el color que fije cada monitora, según instalación y nivel (alumnas de competición federada NEGRO o ROSA). Nunca cuello alto.

Esta permitido usar la camiseta oficial del club (aunque no sea el color indicado aquí) y de forma eventual alguna de algún campeonato o torneo de gimnasia rítmica.

Short o pantalón ciclista lycra o algodón en color NEGRO O AZUL MARINO. Se pueden acompañar con unas medias opacas y tupidas en negro (cortar la punta del pie).

En épocas de mucho frío o por resfriado, se permitirá los pantalones largos (tipo malla) en lycra o algodón de color negro. También el uso de una **sudadera o polar (la oficial u otra en azul) o la parte de arriba del chandal oficial u otro en azul o rosa**, encima de la camiseta de manga corta o top.

No están permitidas las ropas de abrigo, faldas, camisas, jerseys, vaqueros u otros chandal para entrenar.

Calcetines en color blanco. No podrá utilizar los que traiga puestos, aunque estén limpios (siempre dos pares en la bolsa). Estos se colocarán junto a la moqueta y no en el vestuario. También deben venir con punteras de gimnasia rítmica pero siempre acompañados de calcetines blancos limpios para los entrenamientos.

Aunque se traiga punteras o medias, es obligatorio el uso de calcetines blancos limpios.

Zapatillas deportivas: Para la preparación física o entrenamientos fuera de la moqueta, la alumna debe asistir siempre con zapatillas deportivas. Da igual color y modelo.

Se recomienda llevar una bolsa para el material, más botella de agua y pañuelos.

Las alumnas que compitan en niveles oficiales deben traer un elástico para entrenar. Así mismo, se recomienda usar rodilleras y faja especial, para evitar lesiones.

EQUIPACIÓN PARA ASISTENCIA COMPETICIONES O TORNEOS:

Para los entrenos en competiciones: Se llevará el short, top o camiseta en color negro, así como unas punteras en color beige.

Para los desplazamientos a competiciones: La ropa será igual para todas las alumnas de esa escuela o se asistirá con el chándal o polar oficial (Consultar con la monitora)

Pelo y Maquillaje: Serán decididos por la monitora antes de la asistencia a esa competición.

Maillot para competir: En nivel Escuela o avanzado, será obligatorio si se quiere que la alumna participe en competiciones o torneo. Será el mismo para todas las alumnas y el club decidirá color y modelo.

Se intentará que se mantenga el mismo durante dos temporadas y se buscará uno bonito y económico.

En caso de ser realizado por una modista, previamente concertada por el club, los padres harán la gestión personalmente en el plazo, forma y fecha que la modista determine.

En niveles federados, el modelo será consultado a la monitora teniendo en cuenta la música y carácter del montaje.