



Москва,
ул. Летовская Малая, 8
тел.: +7 (495) 980 1010
info@tennis.ru

Правила Гимнастического центра / TENNIS.RU

Общие правила:

1. На гимнастический ковер и в батутную зону можно входить **только с тренером**.
2. В рамках тренировочного процесса необходимо выполнять **инструкции тренера**.
3. Не нужно пытаться самостоятельно выполнять **сложные элементы** или просить ребенка продемонстрировать упражнения без тренера.
4. Дети **до трех лет** занимаются исключительно с участием взрослого (родителя, няни и пр.)
5. Количество занимающихся не более восьми человек на одного тренера.
6. Проведение семейного, школьного праздника / дня рождения **не подразумевает закрытие** Гимнастического центра для других гостей.



Правила безопасности на батутах:

1. Прыгать на одном батуте можно только **по одному** человеку (исключение – прыжки в тандеме с тренером).
2. Взрослые люди допускаются на батут массой **не более 120 кг** (согласно техническим характеристикам спортивного снаряда).
3. Во избежание травм от других участников тренировочного процесса не нужно закапываться с головой **в поролоновую яму**.
4. При падении на батуте:
 - не подставлять **руки** (складывать их на груди);
 - **голову** прижимать к груди;
 - падение осуществлять на спину или набок.
6. Во избежание травм запрещено прыгать **с фигур-возвышенностей на батут** (только в поролоновую яму).



Правила внешнего вида:

1. В центре необходим **спортивный внешний вид** (удобная форма: шорты + футболка) и обязательно **носки**.
В обуви проходить в гимнастический зал нельзя.
2. При нахождении на гимнастическом ковре или в батутной зоне необходимо **убирать все изо рта**: жвачки, конфеты.
3. На время тренировки настоятельно рекомендуется **снимать все нательные предметы**: цепочки, крестики, браслеты, часы; также необходимо снимать **ремни** и **опустошать карманы** (убирать ключи, брелоки, мобильные телефоны и пр.).
4. Девочкам не рекомендуется делать на голове **прически-шишки** и использовать металлические **заколки**, невидимки.

