

# Konkurrence huskeliste



Hermed en huskeliste som I forældre skal kigge på inden hver konkurrence!

Huskeliste:

- Konkurrencedragt (Som gymnasten HAR taget på når vi mødes)
- Træningsdragt (Som gymnasten også HAR på når vi mødes)
- HELT sorte eller HELT hudfarvede underbukser
- HELT hudfarvet sportstop UDEN bryder ryg (eller bare ingen sportstop)
- HELT sorte strømper (logo, glimmer, frynser, str. under fod etc. er IKKE tilladt)
- Vandflaske (som ER fyldt op når vi mødes)
- Gymnastiksko (hvis man bruger det)
- Gymnasten ER bespist inden prøvetid
- Toilet ER besøgt!
- INGEN SMYKKER (Øreringe må gerne blive siddende hvis de nu ikke må tages ud endnu, men de skal tildækkes med hudfarvet sportstape, så de ikke er synlige).
- INGEN NEGLELAK på hverken hænder eller fødder
- Hårbørste
- Har man sports bh på, så må der IKKE! være bryderryg!!! DET ER HELT FORBUDT
- ALLE gymnaster møder på det angivne tidspunkt med håret opsat, instruktionsvideo til opsætning findes på Facebook. Kan man ikke finde ud af opsætningen, sørger man selv for, at en anden forælder eller træner kan hjælpe 😊
- Sygesikring (hvis vi bliver kaldt til kontrol)