

### Список рекомендуемых вещей:

1. 5-6 смен белья;
2. Одежда и обувь для повседневной носки (джинсы, рубашки, юбки, блузки и т.д.);
3. Одежда для официальных мероприятий (светлый верх, темный низ. Для юношей: костюм, белая рубашка, темные туфли. Для девушек: белая рубашка, темный сарафан/темная юбка, балетки/туфли на низком каблуке);
4. Верхняя одежда на случай холодной погоды (свитер, кофта, ветровка и т.д.);
5. Одежда и обувь для занятий спортом:
  - Спортивный костюм (цвет значения не имеет) для занятий на улице;
  - **Светлый головной убор** (кепка спортивная, бандана). Капюшон и шарф на голове во время занятий на улице запрещены;
  - Кроссовки, **не оставляющее** следов (черточек) на покрытии спортивного зала;
  - **Белую** футболку (не содержащую рисунка, аппликаций и т.д.) – 2 штуки. Длина футболки стандартная (заправляется в спортивные брюки, лосины, шорты), особое внимание девочкам обратить на глубину выреза (**декольте запрещено**);
  - Черный или темно-синий низ (спортивные брюки, лосины, шорты). Высота шорт составляет **не выше 10 см** от уровня колен;
  - Спортивные носки **белого цвета**.
6. Головной убор в соответствии с сезоном;
7. Средства личной гигиены (зубная паста, щетка, средства для ухода за волосами, гель для душа и т.д.);
8. Сменная обувь для нахождения в общежитии;
9. Зонт или дождевик;
10. Канцелярские принадлежности для учебных занятий;
11. Индивидуальные лекарства в случае хронических заболеваний (при заезде сдаются в медицинский пункт Гимназии).

### В Гимназии не допускается:

- нахождение в учебном корпусе в шортах, майках, пляжной одежде и обуви без фиксированной пятки;
- нахождение в учебном корпусе в спортивной одежде (кроме спортивных мероприятий).

## ПАМЯТКА

### Для занятий двигательной физической активностью на спортивных площадках и в спортивном зале для участников Летней школы Университетской гимназии

#### Необходимо иметь:

1. Спортивный костюм (цвет значения не имеет) для занятий на улице.
2. **Светлый головной убор** (кепка спортивная, бандана). Капюшон и шарф на голове во время занятий на улице запрещены.
3. Спортивная обувь:
  - кроссовки для спортивного зала на белой подошве без цветных вставок;
  - кроссовки для улицы: цвет подошвы не имеет значения.
4. **Белую футболку** (не содержащую рисунка, аппликаций и т. д.) – 2 штуки. Длина футболки составляет 30 см от талии вниз, горловина плотно прилегает к основанию шеи (**декольте запрещено**), размер футболки соответствует собственному размеру.
5. Черный или темно-синий низ (спортивные брюки, лосины, шорты). Высота шорт составляет **не выше 10 см** от уровня колен.
6. Спортивные носки **белого цвета, высота носка не менее 10 см выше верхнего края кроссовка.**
7. Прическа (любые заколки запрещены):
  - длинные волосы убираются в хвост и заплетается косичка;
  - средняя длина волос убирается в хвост;
  - длинная челка убирается в хвост.