

## KIEDY ZAKUPIĆ OCHRANIACZE I DOBOK ???



### **Dziecko młodsze (2015-2013):**

- trenuje 3 miesiące: rękawice (6 uncji/oz) + szczęka
- trenuje 6 miesięcy: + kask

### **Dziecko starsze (2012-2009):**

- trenuje 3 miesiące: rękawice (6 uncji/oz) + szczęka
- trenuje 6 miesięcy: + kask

### **Młodzik (2008-2006)**

- trenuje 3 miesiące: rękawice (6 lub 8 uncji/oz) + szczęka + kask
- trenuje 6 miesięcy: +ochraniacze na piszczele + ochraniacze na stopy + suspensor - opcjonalnie chłopcy i dziewczynki + ochraniacz piersi dla dziewczynek - opcjonalnie

### **Kadet (2005-2003)**

- trenuje 2 miesiące: rękawice (minimum 8 uncji/oz) + szczęka + kask
- trenuje 4 miesiące: + ochraniacze na piszczele + ochraniacze na stopy + suspensor - obowiązkowo mężczyźni, -opcjonalnie kobiety + ochraniacz piersi dla kobiet - obowiązkowo

### **Junior (2002-1999)**

- trenuje 2 miesiące: rękawice (minimum 10 uncji/oz) + szczęka + kask
- trenuje 4 miesiące: +ochraniacze na piszczele + ochraniacze na stopy + suspensor - obowiązkowo mężczyźni, -opcjonalnie kobiety + ochraniacz piersi dla kobiet - obowiązkowo

### **Senior (od 1998)**

- trenuje 2 miesiące: rękawice (minimum 10 uncji/oz) + szczęka + kask
- trenuje 4 miesiące: + ochraniacze na piszczele + ochraniacze na stopy + suspensor - obowiązkowo mężczyźni, -opcjonalnie kobiety + ochraniacz piersi dla kobiet - obowiązkowo

**Wszystkie ochraniacze można zamówić u instruktorów. Można zakupić sprzęt we własnym zakresie w specjalistycznych sklepach. W razie pytań prosimy o kontakt z instruktorem.**

Dobok najlepiej jest zakupić po drugim egzaminie.

Jeśli zawodnik chce wziąć udział w zawodach wcześniej, musi posiadać dobok.