1. Наличие основной или подготовительной группы здоровья
2. Необходимо пройти инструктаж по правилам техники безопасности
3. Наличие специализированной одежды
4. Создание безопасной среды для окружающих
5. Не использования спорт инвентаря без разрешения
6. Бережно относится к инвентарю
7. Выполнять текущие задания
8. Сложные элементы выполняются с подстраховкой
9. Руки вытирать насухо, использовать магнезию
10. Упражнения выполнять в соответствии с правилами для них предусмотренными
11. Необходимо прекратить занятие при ухудшении состояния здоровья.