

Vasaras sporta karatē nometne „Jūrmala 2016.”



Mērķi:

1. Interesanta un aizraujoša vasaras brīva laika pavadīšana ar labumu priekš veselības.
2. Paaugstināt un nostiprināt bērnu un jauniešu vispārējo fizisko sagatavotību un tehnisko karatē bāzi, pieredzējušo treneru vadībā.
3. Sporta pieredzes apmaiņa ar citu klubu sportistiem.
4. Attīstīt un pilnveidot prasmi darboties komandā, radot pārliecību par savām spējām.
5. Ikdienas dzīves ritma maiņa.

Norises laiks un vieta:

03.07.- 10.07.2016. – bērni līdz 10 gadiem, Jaundubultu vidusskola, Lielupes 21, Jūrmala.

10.07.- 17.07.2016. – bērni no 11 gadiem, Jaundubultu vidusskola, Lielupes 21, Jūrmala.

Iebraukšana nometnē **plkst. 12.00.**

Nometnes programma ietver:

Karatē un VFS treniņi 2 reizes dienā, 4 ēdienreizes, sporta spēles (futbols, basketbols, volejbols, galda teniss, novuss, šahs, dambrete, darts un citi), teorētiskas karatē nodarbības, atpūta pie jūras, peldēšana, lēcieni uz batuta, karatē video materiāla un jaunāko filmu skatīšana videozālē, brauciens uz LIVU akvaparku, un citas interesantas spēles un uzdevumi.

Nometnes rīcībā ir 2 sporta zāles (pirmais priekš karatē treniņiem, nokomplektēts ar tatami, otrais priekš sporta spēlēm un batuta), stadions ar sporta laukumu un šķēršļu joslu, ēdnīca, Jaundubultu pludmales teritorija .

Nometnes organizators: sporta biedrība „Bolderājas karatē klubs”.

Nometnes vadītāji: treneris Andrejs Vinokurovs („Bolderājas karatē klubs” Rīga, Latvija)

treneris Vitālijs Mišins (karate klubs “VITUS” Jelgava, Latvija)

treneris Sergejs Čapulis (“Daugavpils karate skola” Daugavpils, Latvija)

treneris Aleksandrs Tolmačovs (karate klubs “SATORI”, Kaļiningrada)

trenera Anna Jackova (karate klubs “DODZJO” Žitomirs, Ukraina)

Maksa:

1 nedēļa – 175 EUR (Priekšapmaksā ir 50 EUR līdz 1.05.2016.)

Nometnes dalībniekiem ir nepieciešama ģimenes ārsta izziņa ar sekojošo informāciju – veiktas vakcinācijas, pedikulozes pārbaude, alerģijas, hroniskas saslimšanas, speciālo medikamentu lietošana.

Telefons uzziņām: 26875327, Andrejs Vinokurovs. sports_83@mail.ru ; www.bolderkarate.lv

Dalībnieka individuālo mantu saraksts:

Obligāta daļa:

1. Gultas veļa (spilvens un sega)
2. Kimono, cimdi, kāju aizsargi
3. Sporta tērps (+ t-krekls, šorti)
4. Sporta apavi
5. Čības
6. Peldbikses
7. Ikdienas apģērbs
8. Dvielis
9. Ikdienas higiēnas piederumi (zobu suka, zobu pasta, ziepes, šampūns)
10. Tiem, kas slukti māk peldēt – piepūšamie baloni uz rokām
11. Ārsta izziņa

Pēc velēšanas:

1. Mobilais telefons (tiek lietots nometnē pēc saraksta vakara stundās)
2. Dažādas spēles
3. Sporta inventārs (bumbas, raketes un tt.)
4. Tiks organizēts kopējais brauciens uz LĪVU akvaparku.. Ieejās biļete 14 EUR + 2 EUR ceļa izdevumi (neietilpst nometnes cenā). Nometnes dalībnieki, kam nedrīkst peldēties – nodarbosies nometnē pēc ikdienas programmas.

Vēlams braukt ar savām mašīnām. Kam nav tādas iespējas – savlaicīgi paziņot trenerim!