



NOMETŅU PIEDĀVĀJUMS

***KARATĒ KLUBS „VITUS” AICINA VISUS PIEDALĪTIES  
VASARAS SPORTA NOMETNĒS***

***КАРАТЭ КЛУБ «ВИТУС» ПРИГЛАШАЕТ ВСЕХ  
ЖЕЛАЮЩИХ В ЛЕТНИЕ СПОРТИВНЫЕ ЛАГЕРЯ***



## Vasaras sporta nometne

### “GASSHUKU”

**Laiks:** No 28.jūnija līdz 5.jūlijam

**Vieta:** Atpūtas parks "Lācītes" ([www.lacites.lv](http://www.lacites.lv)),

Rankas pagasts, Gulbenes novads

**Mācību plānā:**

- Praktiskās nodarbības – treniņi brīvā dabā, atkarībā no laika apstākļiem.
- Teorētiskās nodarbības.
- Karatē metodiskie materiāli.
- Brīvajā laikā futbols, volejbols, spēles, citas aktivitātes.
- Viena līdz divām ekskursijām.

**Dzīvošana** 3 – 6 vietīgās istabās.

**Ēdināšana** 3 reizes dienā. Vakarā launags.



**Nometnes vadītāji:** Vitālijs Mišins (Jelgavas karatē klubs VITUS”) un

Renārs Reimandovs (RTKK karatē klubs)

**Dalības maksa:** 210 EUR

Uz nometni jāpierakstās līdz 1.maijam, **priekšapmaksa** līdz 1.maijam **50 EUR**. Otra daļa ir jāiemaksā līdz 10. jūnijam.

Atteikuma gadījumā priekšapmaksa netiek atmaksāta!

Vietu skaits ierobežots. Nometne tiek aicināti visi gribētāji (var arī bez pieredzes karatē nodarbībās).



## Летний спортивный лагерь «ГАШУКУ»

**Время проведения:** 28.06.-05.07.2015

**Место:** Парк отдыха «Lācītes» ([www.lacites.lv](http://www.lacites.lv)),  
Ранкская волость, Гулбенский край

### Мероприятия лагеря:

- Практические занятия – тренировки на свежем воздухе (в зависимости от погодных условий);
- Теоретический занятия;
- Методические материалы по каратэ;
- В свободное время футбол, волейбол, игры и другие мероприятия;
- Одна-две экскурсии.

Проживание в 3-6-местных комнатах.

3-ёх разовое питание, вечером-полдник.

**Руководители лагеря:** Виталий Мишин (Елгавский каратэ клуб «ВИТУС») и Ренар Реймандов («РТКК» каратэ клуб).

**Стоимость лагеря:** 210 EUR

В лагерь записаться до 1 мая, **предоплата** в размере **50 EUR** до 1 мая. Оставшуюся часть заплатить до 10 июня.

Количество мест ограничено. В лагерь приглашаются все желающие, можно без опыта занятий каратэ.



# Vasaras sporta nometne „JŪRMALA”

**Laiks:** No 12.jūlija līdz 19.jūlijam

**Vieta:** Jaundubultu vidusskola, Lielupes 21, Jūrmala

**Nometnes pasākumi:**

- Laba ēdināšana 4 reizes dienā;
- Interesantas nodarbības dažāda sagatavošanas līmeņa audzēkņiem (fiziskā sagatavošana, karatē) 2 reizes dienā;
- Teorētiskās karatē nodarbības;
- Sporta un atraktīvās spēles (futbols, basketbols, volejbols, stafetes, šahs, u.c.);
- Izklaide un daudz pārsteigumu (diskotēkas, filmas, datorspēles, brauciens uz Līvu akvaparku, batuts u.c.);
- Atpūta pludmalē, peldināšanās jūrā.



Nometnes rīcībā būs 2 sporta zāles (viens aprīkots ar tatami karatē nodarbībām un otrs sporta spēlēm un batutam), stadions ar sporta laukumu, ēdnīca, tuvumā esoša pludmale „Jaundubulti”.

Notiks centralizēts **brauciens uz Līvu akvaparku** (ieejas maksa nav iekļauta nometnes cenā). Tie, kas kādu iemeslu dēļ nebrauks uz akvaparku, paliks nometnē nodarboties ar ikdienas programmu.

**Nometnes vadītāji:** Vitālijs Mišins (Jelgavas karatē klubs VITUS”) un

Andrejs Vinokurovs (Bolderājas karatē klubs)

**Dalības maksa:** 210 EUR

Uz nometni jāpierakstās līdz 1.maijam, **priekšapmaksa** līdz 1.maijam **50 EUR**. Otra daļa ir jāiemaksā līdz 10. jūnijam.

Atteikuma gadījumā priekšapmaksa netiek atmaksāta!

Vietu skaits ierobežots. Nometne tiek aicināti visi gribētāji (var arī bez pieredzes karatē nodarbībās).

## Летний спортивный лагерь «ЮРМАЛА»



**Время проведения:** 12.07.-19.07.2015

**Место:** Яундубултская средняя школа, ул. Лиелупес 21,  
Юрмала

**Мероприятия лагеря:**

- 4-ёх разовое питание;
- 2-ух разовые тренировки каратэ и физической подготовке для воспитанников с разным уровнем подготовки;
- Теоретические занятия по каратэ;
- Спортивные и аттрактивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, эстафеты, шахматы и др.) ;
- Развлечения (дискотеки, фильмы, компьютерные игры, поездка в Ливу аквапарк, батут и др.) ;
- Отдых на пляже, купание в море.



В распоряжении лагеря будет 2 спортивных зала ( один, укомплектованный татами, для занятий каратэ и второй для спортивных игр и батута), стадион со спортивной площадкой, столовая, близлежащий пляж «Яундубулты».



Будет **централизованная поездка в Līvu akvaparks** (входной билет не входит в стоимость лагеря). Кому нельзя купаться - будут заниматься в лагере по повседневной программе.

**Руководители лагеря:** Виталий Мишин (Елгавский каратэ клуб «ВИТУС») и Андрей Винокуров (Болдерайский каратэ клуб).

**Стоимость лагеря:** 210 EUR

В лагерь записаться до 1 мая, **предоплата** в размере 50 EUR до 1 мая. Оставшуюся часть заплатить до 10 июня.

Количество мест ограничено. В лагерь приглашаются все желающие, можно без опыта занятий каратэ.





## NOMETŅU MĒRĶI

1. Interesanta un aizraujoša vasaras brīvā laika pavadīšana ar labumu veselībai;
2. Fiziskās sagatavotības un tehniskas karatē bāzes paaugstināšana un stiprināšana pieredzējušo treneru vadībā;
3. Sporta pieredzes apmaiņa ar sportistiem no citiem klubiem;
4. Apstākļu maiņa.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЛАГЕРЕЙ

1. Интересное и увлекательное проведение летнего досуга с пользой для здоровья;
2. Повышение и укрепление физической подготовки и технической базы каратэ под руководством опытных тренеров;
3. Обмен спортивным опытом со спортсменами других клубов;
4. Смена обстановки.



## Uz nometni līdzī jāņem:

- Ģimenes ārsta izziņa, kurā jābūt sekojošiem punktiem:
  - nav kontakts ar infekciju slimniekiem;
  - nav pedikulozes;
  - vakcinēts atbilstoši vecumam (vakcinācijas kalendāram);
  - informācija par alerģijām, hroniskām saslimšanām, par speciālo medikamentu lietošanu.
- potēšanas pases kopija;
- gultas veļa, sega un spilvens;
- cepure;
- garais un īsais sporta tērps;
- sporta apavi, sandales un čības;
- apakšveļa 7 dienām;
- dvieļi, peldkostīms/peldbikses;
- viss, kas nepieciešams karatē treniņiem (kimono, kapa, futi, cimdi, ķepa);
- personīgās higiēnas piederumi (ziepes, švamme, šampūns, zobu birste un zobu pasta);
- kabatas nauda (ne vairāk, kā 2 EUR dienā);
- smaids un labs garastāvoklis.

## Список необходимых для лагеря вещей:

- Справка от семейного врача, в которую должны быть включены следующие пункты:
  - нет контакта с инфекционными больными;
  - нет педикулёза;
  - вакцинирован в соответствии возрасту (календарю вакцинации);
  - информация об аллергиях, хронических заболеваниях, использовании специальных медикаментов.
- Копия прививочного паспорта;
- Постельное белье, одеяло и подушка;
- кепка;
- длинная и короткая спортивная форма;
- спортивная обувь, сандалии и сланцы;
- нижнее белье на 7 дней;
- полотенце, плавки/купальник;
- всё необходимое для занятий каратэ (кимono, капа, футы, перчатки, лапа);
- предметы личной гигиены (мыло, мочалка, шампунь, зубная паста и зубная щетка);
- карманные деньги (не больше чем 2 EUR в день);
- улыбка и хорошее настроение.



## Papildinformācija pie trenera Vitālija Mišina

tālr.29585311

e-pasts: vitalymishin@gmail.com

## Дополнительная информация у тренера Виталия Мишина

тел.29585311

э-почта: vitalymishin@gmail.com

[www.vitus.lv](http://www.vitus.lv)

