



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

***КАРАТЭ КЛУБ «ВИТУС» ПРИГЛАШАЕТ ВСЕХ
ЖЕЛАЮЩИХ В ЛЕТНИЙ СПОРТИВНЫЙ ЛАГЕРЬ***



Vasaras sporta nometne „JŪRMALA”

Laiks: No 2016.gada 3.jūlija līdz 10.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 31.maijam, **priekšapmaksa** līdz 31. maijam **50 EUR**. Otra daļa ir jāiemaksā līdz 30. 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: 03.07.-10.07.2016

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 31 мая, **предоплата** в размере 50 EUR до 31 мая. Оставшуюся часть заплатить до 30 июня.

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

NOMETNES MĒRĶIS

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 ЛАГЕРЯ

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, kaņa, 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 бельё, одеяло и подушка;
- кепка;
- длинная и короткая спортивная форма;
- спортивная обувь, сандалии и сланцы;
- нижнее бельё 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

