



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



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

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



# Vasaras sporta nometne «JŪRMALA 2018»

**Laiks:** No 2018. gada 11. jūlija līdz 18. jūlijam

**Vieta:** Pumpuru vidusskola, Kronvalda 8, 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, novuss, galda teniss, šautriņu mešana, šahs, u.c.);
- Izklaide un daudz pārsteigumu (diskotēkas, filmas, datorspēles, orientēšanas sacensības, brauciens uz Līvu akvaparku, batuts u.c.);
- Atpūta tuvumā esoša Pumpuru pludmalē, peldināšanās jūrā.



Skolas teritorijā atrodas mūsdienīgs futbola laukums ar sintētisku segumu, stadions ar šķēršļu joslu, bērnu rotaļu laukums, piknika vieta.

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:** 235 EUR

Uz nometni jāpierakstās līdz 31. maijam, **priekšapmaksa** līdz 31. maijam **50 EUR**. Otrā 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 2018»



**Время проведения:** 11.07. - 18.07.2018

**Место:** Пумпурская средняя школа, ул. Кронвалда 8,  
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, новус, дартс, настольный теннис, шахматы и др.);
- Развлечения (дискотеки, фильмы, компьютерные игры, соревнования по ориентированию, поездка в Ливу аквапарк, батут и др.);
- Отдых на близлежащем пляже «Пумпури», купание в море.

На территории школы находятся современное футбольное поле с синтетическим покрытием, стадион с полосой препятствий, детская площадка и обустроенное место для пикника.

Будет централизованная поездка в Livi aquaparks (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:** 235 EUR

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

В случае отказа от поездки в лагерь предоплата возвращена не будет.

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

## NOMETNES MĒRĶI UN UZDEVUMI

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.: +371 29585311

e-pasts: vitalymishin@gmail.com

## Дополнительная информация у тренера Виталия Мишина

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

тел.: +371 29585311

э-почта: vitalymishin@gmail.com

