



www.vitus.lv



***KARATĒ KLUBS "VITUS" AICINA VISUS INTERESENTUS
PIEDALĪTIES VASARAS SPORTA NOMETNĒ***

***КАРАТЭ КЛУБ "ВИТУС" ПРИГЛАШАЕТ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ В
ЛЕТНИЙ СПОРТИВНЫЙ ЛАГЕРЬ***



Vasaras sporta nometne **“JŪRMALA 2021”**

Laiks: 1. maiņa (bērni līdz 9 g.v.) no 11.07.2021. līdz 18.07.2021;
2. maiņa (bērni no 10. līdz 14 g.v.) no 18.07.2021. līdz 25.07.2021.

Vieta: Jaundubultu vidusskola, Lielupes iela 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, novuss, galda teniss, šautriņu mešana, šahs, u.c.);
- Izklaide un daudz pārsteigumu (diskotēkas, filmas, datorspēles, batūts, orientēšanas sacensības u.c.);
- Atpūta tuvumā esoša pludmalē, peldināšanās jūrā.

Skolas teritorijā atrodas futbola laukums un stadions.

Notiks centralizēts **brauciens uz “Līvu akvaparku” un piedzīvojumu parku “Jūrmalas Tarzāns”** (ieejas maksa ir 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: 260 EUR

Uz nometni jāpierakstās līdz 10. jūnijam, **priekšapmaksa** līdz 30. jūnijam **60 EUR**. Otra daļa ir jāiemaksā līdz 10. jūlijam.

Atteikuma gadījumā priekšapmaksa netiek atmaksāta!

Vietu skaits ierobežots (20 vietas). Nometne tiek aicināti visi interesenti (var arī bez iepriekšējās pieredzes karatē).

Летний спортивный лагерь “ЮРМАЛА 2021”



Время проведения:

1 смена (дети до 9 лет) с 11.07.2021 до 18.07.2021;

2 смена (дети с 10 до 14 лет) с 18.07.2021 до 25.07.2021.

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, новус, дартс, настольный теннис, шахматы и др.);
- Развлечения (дискотеки, фильмы, компьютерные игры, соревнования по ориентированию, батут и др.);
- Отдых на близлежащем пляже, купание в море.

На территории школы находятся футбольное поле, стадион.

Состоится централизованная поездка в “Līvu akvaparks” и парк приключений “Jūrmalas Tarzāns” (входной билет включен в стоимость лагеря). Кому нельзя купаться – будут заниматься в лагере по повседневной программе.

Руководители лагеря: Виталий Мишин (Елгавский каратэ клуб “VITUS”) и Андрей Винокуров (Болдерайский каратэ клуб).

Стоимость лагеря: 260 EUR

В лагерь записаться до 10 июня, **предоплата** в размере **60 EUR** до 30 июня. Оставшуюся часть заплатить до 10 июля.

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

Количество мест ограничено (20 мест). В лагерь приглашаются все желающие (можно также 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, kapa, futi, cimdi, ķepa);
- personīgās higiēnas piederumi (ziepes, švamme, šampūns, zobu birste un zobu pasta);
- kabatas nauda (ne vairāk kā 3 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 3 EUR в день);
- улыбка и хорошее настроение.



www.vitus.lv

Papildinformācija pie trenera Vitālija Mišina

tālrunis: +371 29585311

e-pasts: vituskarateclub@gmail.com

Дополнительная информация у тренера Виталия Мишина

тел.: +371 29585311

э-почта: vituskarateclub@gmail.com

