

DZIUDO STOVYKLA ALYTUJE

“ Atostogaujame sveikai ir aktyviai“

NUOSTATAI

- DATA:** 2020 02 17-21
- VIETA:** Alytus, A.Matučio g. 14 (dziudo salė)
- ORGANIZATORIAI:** ASRC ir Alytaus sporto klubas „Dziudo simba“
- KONTAKTAI:** Dainius Cimblas tel nr.: 8-672 22185,
Egesta Cimbolienė tel.nr.: 8-672 01778
egestacimb@gmail.com
- REGISTRACIJA:** Registracija vykdoma iki 2019 02 14 elektroniniu paštu arba informuojant telefonu. Registruojant reikia pateikti tokius sportininko duomenis: vardą, pavardę, gimimo datą (metai, mėnuo, diena), miestą, nakvynių skaičių.
Nakvynės skaičius ribotas, todėl nakvynė dziudo salėje bus garantuota užsiregistravusiems anksčiau.
- STOVYKLOS DALYVIAI:** Stovykloje gali dalyvauti dziudistai, gimę 2003-2011 m.
- STOVYKLOS KAINA:** 1 d. – 12 eurų (įeina pilnas maitinimas kavinėje, nakvynė dziudo salėje (reikalingi miegmaišiai), 3 treniruotės per dieną (rytinė mankšta, rytinė treniruotė, vakarinė treniruotė). Trenerius, atvykusius su komanda, išlaikysime (suteiksime nakvynę ir maitinimą).

STOVYKLOS PROGRAMA:

PIRMADIENIS:

I treniruotė 11.00-12.30 val. (dziudo technika, kovos)

Pietūs 14.00-15.00 val.

II treniruotė 16.30 – 18.00 val. (dziudo technika, kovos)

Vakarienė 19.00 – 20.00 val.

Po vakarienės įvairūs bendravimo žaidimai, viktorinos ir kita aktyvi veikla.

ANTRADIENIS:

Mankšta 8.00 – 8.30 val.

Pusryčiai 9.00-10.00 val.

I treniruotė 11.00-12.30 val. (dziudo technika, kovos)

Pietūs 14.00-15.00 val.

II treniruotė 16.30 – 18.00 val. (dziudo technika, kovos)

Vakarienė 19.00 – 20.00 val.

Po vakarienės įvairūs bendravimo žaidimai, viktorinos ir kita aktyvi veikla.

TREČIADIENIS:

Mankšta 8.00 – 8.30 val.

Pusryčiai 9.00-10.00 val.

I treniruotė 11.00-12.30 val. (dziudo technika, kovos)

Pietūs 14.00-15.00 val.

II treniruotė 16.30 – 18.00 val. (dziudo technika, kovos)

Vakarienė 19.00 – 20.00 val.

Po vakarienės įvairūs bendravimo žaidimai, viktorinos ir kita aktyvi veikla.

KETVIRTADIENIS:

Mankšta 8.00 - 8.30 val.

Pusryčiai 9.00 -10.00 val.

I treniruotė 11.00-12.30 val. (dziudo technika, kovos)

Pietūs 14.00-15.00 val.

II treniruotė 16.30 – 18.00 val.(dziudo technika, kovos)

Vakarienė 19.00 – 20.00 val.

Po vakarienės įvairūs bendravimo žaidimai, viktorinos ir kita aktyvi veikla.

PENKTADIENIS:

Pusryčiai 9.00-10.00 val.

I treniruotė 11.00-12.30 val. (kovos)

Pietūs 14.00-15.00 val.

II treniruotė 16.00 – 17.30 val. (judrieji žaidimai)

Išvykimas – 18.00 val.