

**Kikboksas un boksa skola "Rīga"**  
**diennakts nometne „Fighters 2020” programma**  
**1.gr. 19.06.2020.-22.06.2020. (7-12 gadi);**  
**2.gr. 26.06.2020.- 29.06.2020. (no 13 gadiem)**

Nr. p.k.	Pasākums	Inventārs/vieta
<b>Obligātie pasākumi</b>		
1.	Boksa, kikboksas, vieglatlētikas, smagatlētikas treniņi	Hronometrs, bumbas, lecamas aukliņas, konusi, svāri, mērlente, ekipējums.
2.	Ekskursijas +laivu brauciens	Lielezera maiznīca, laivas, glābšanas vestes
3.	Dambretes, futbola, basketbola, badmintona, volejbola, tautas bumbas sacensības	Dambretes laukumi un kauliņi, bumbas, badmintona komplekti, vestes.
4.	Pārgājiens	Lielezera dabas taka, Zirgu sēta „Kalntērces”, galvas segas, ūdens, bumbas, peldlietas.
5.	Vieglatlētikas spartakiāde	Hronometrs, metamas bumbiņas, mērlente, konusi, barjeras.
6.	Pirts, pikniks	Lielezers, Veczemju klintis, Valmiera, Tūja
7.	Orientēšanās	Hronometrs, pildspalvas, papīrs, telefons
8.	Funkcionālie treniņi	Aukliņa, hantelītes, paklājini, svāra bumbas, lode,
9.	Izjāde ar zirgiem	Galvas segas, ūdens.
<b>Brīvprātīgie pasākumi</b>		
1.	Novuss, frisbijs, dambretes	Novusa ierīkojums, dambretes komplekti, frisbijs
2.	Legos, zīmēšanas albumi, radošā darbnīca	lego galds, zīmuļi, pīnes, skeres, līme, dažādi materiāli, dzija, karstā līme, aplikācijas papīrs, kartons utt...
3.	Volejbols, Badmintons	Raketes, volāni, Volejbola bumbas, tīkls
4.	Basketbols	Basketbola bumbas, grozi

### Nometnes satura plānošana

19.06.	Piektdiena 1.diena	20.06.	Sestdiena 2.diena	21.06.	Svētdiena 3.diena	22.06.	Pirmdiena 4.diena
8:30 - 9:00	Tikšanās Rīga, Bultu iela 5, reģistrēšanās un izbraukšana uz nometni	8:00- 8:30	Celšanās, rīta rosme – Pie ezera (mūzikas ritmos)	8:00- 8:30	Celšanās, rīta rosme – dabas taka	8:00- 8:30	Celšanās, rīta rosme – BMX trase
10.00 – 11.30	Rīta rosme +iepazīšanās spēles (Saulkrasti – Baltā kāpa)	8:35- 8:55	Rīta tualete	8:35- 8:55	Rīta tualete	8:35- 8:55	Rīta tualete
12.30	Pusdienas	9:00	Brokastis	9:00	Brokastis	9:00	Brokastis
13.30	Iekšējās kārtības un drošības noteikumu instruktāža, parakstīšanās	9:30- 10:25	Istabiņu kārtošana + Istabiņu pārbaude (vērtēšana);	9:30- 10:25	Istabiņu kārtošana + Istabiņu pārbaude (vērtēšana)	9:30-	Istabiņu kārtošana +Istabiņu pārbaude (vērtēšana), kopvērtējums
14.00	Iekārtošanās istabiņās	10:30- 11.40	Bokss	10:30 11.30	Treniņš Pārgājiens un izjādes ar zirgiem	10:30- 12:00	Vieglatlētikas treniņš, Sporta spēles (fināli)
14.30	Apkārtnes iepazīšana, dalīšanās komandās, sporta spēles	12.00	Gatavošanās Popielai - dejas (atpūta pie ezera)	12.30	Atpūta pie ezera, IZBRAUCIENI AR KATAMARĀNIEM	12.00- 13.00	Atpūta pie ezera, SUPI, KATAMARĀNI
16.00	Launags	13:00	Pusdienas	13.00	Pusdienas	14.00	Pusdienas
16.30	Radošā darbnīca	14:00- 15:00	Klusā stunda	14.00- 15.30	Klusā stunda	14.40	Istabiņu kārtošana Orientēšanās sacensības komandās
17.00	Treniņš- ( vieglatlētikas), komandas spēles (tautas bumba, futbols, stafetes, konusu apspēle, vārdu likšana utt...	15.20	Launags Ekskursija , radošā darbnīca	17.30	Komandas sporta spēles + Radošā darbnīca	15:00- 17:30	Apbalvošana, komandas spēles, kliņģeris
18.30	Atpūta pie ezera	18.00	Priekšnesuma gatavošana (komandās)	18.00	VAKARIŅAS	18:00	Atgriešanās Rīgā, Bultas ielā 5
19.00	Vakariņas	18.30	Vakariņas	19.30	DROSMES SKRĒJIENS , SUPERPUIKA, SUPERMEITENE		
19.30	Vakara aktivitātes – galda spēles, sporta spēles+ stretching	19:20	Vakara aktivitātes – Popiela	20.30 21.30	PIRTS Tējas vakars, Pidžamu balle		
21.00	Konkurss komandās	21.00	Ugunskurs, Saulgriežu tradīcijas, pikniks pie ezera	22.20	Naksniņas, pārrunas par notikušo un dienas plāna izklāsts nākošajai dienai		
21.30	Naksniņas, dienas plāna izklāsts nākošajai dienai. Gatavošanās nakts mieram.	21:50- 22:00	Gatavošanās nakts mieram.	22.50	Gatavošanās nakts mieram		
22:00- 8:00	Nakts miers	22:00- 8:00	Nakts miers	23:00- 8:00	Nakts miers		

26.06.	Piektdiena 1.diena	27.06	Sestdiena 2.diena	28.06.	Svētdiena 3.diena	29.06.	Pirmdiena 4.diena
8:30-9:00	Tikšanās Rīga, Bultu iela 5, reģistrēšanās un izbraukšana uz nometni	6:00-8:30	Celšanās, rīta rosme –	8:00-8:30	Celšanās, rīta rosme – dabas taka,	8:00-8:30	Celšanās, rīta rosme – BMX trase
10.00	Aktīva rīta rosme (gar jūru), drošības instruktāža un iekšējās kārtības noteikumi	8:35-8:55	Rīta tualete	8:35-8:55	Rīta tualete	8:35-8:55	Rīta tualete
13.00	Iebraukšana Limbažos, istabiņu sadalījums	9:00	Brokastis	9:00	Brokastis	9:00	Brokastis
13.30	Pusdienas	9:30-10:25	Istabiņu kārtošana + Istabiņu pārbaude (vērtēšana);	9:30-10:25	Istabiņu kārtošana + Istabiņu pārbaude (vērtēšana)	9:30-10:25	Istabiņu kārtošana + Istabiņu pārbaude (vērtēšana)
15.00 -17.30	Bokss treniņš + Aktīva atpūta pie ezera	10:30-12:00	Bokss (ekipējums)	10:30 – 12.00	Funkcionālais treniņš + Bokss	10:30-12:00	Funkcionālais treniņš+Bokss
17.30	Launags	13:30	Pusdienas	12.00	Atpūta pie ezera	12.00	Atpūta pie ezera-
17.45	Komandas sporta spēles	14:00-15:30	Klusā stunda	13.30	Pusdienas	13:30	Pusdienas
18.00	Atpūta pie ezera	15.40	Launags	14.00 - 15.30	Klusā stunda	14:00-15:30	Mantu krāmēšana
19.00	Vakariņas	16:00-17:30	Stadions – vieglatlētika + specifiskie vingrinājumi (pārvietošanās)	15.30 16.00	Launags Orientēšanās sacensības (pāros vai komandās)	15.30 16:00-17:30	Komandu apbalvošana Kliņģēris
19.30	Funkcionālais treniņš Sporta spēles	17:30	Atpūta pie ezera +sporta spēles	17.30	Drosmes skrējiens	17.30 -18.00	Izbraukšana uz Rīgu
		19.00	Vakariņas	19.00 21.00	Vakariņas PIRTS apmeklējums		
21:50-22:00	Nakšniņas, dienas plāna izklāsts nākošajai dienai	19:20	Sporta spēles Pikniks	21:50	Nakšniņas, pārrunas par notikušo un dienas plāna izklāsts nākošajai dienai		
22:00-8:00	Nakts miers	21:50-22:00	Nakšniņas, pārrunas par notikušo un dienas plāna izklāsts nākošajai dienai	21:50-22:00	Gatavošanās nakts mieram		
		22:00-8:00	Nakts miers	22:00-8:00	Nakts miers		