

**Latvijas Vieglatlētikas savienības rīkotais seminārs  
diska mešanas un lodes grūšanas treneriem**  
Murjāņu Sporta ģimnāzija  
17.-18. oktobris

**Semināra programma**

**17.oktobrī**

15.00 – 15.30	Semināra dalībnieku reģistrācija	
15.45 – 16.45	Sportistu ēdināšana	S.Rinkule (LOV)
17.00 – 18.00	Psiholoģiskās sagatavotība un īpatnības vieglatlētikas mešanu disciplīnās	D.Eikena (LOV)
18.45 – 19.45	Sacensības (lodes grūšana no vietas + atlēcienu)	
20.00	Vakariņas	

**18.oktobrī**

8.15	Brokastis	
9.00 – 10.00	Sagatavošanās periods diska metējiem un lodes grūdējiem	A.Kiisa (Igaunija)
10.15 – 11.15	Vecuma īpatnības jauno metēju treniņu procesā	H.Vaat (Igaunija)
11.30 – 12.30	Antidopinga seminārs (dopinga kontroles procedūra, aizliegtās vielas, uztura bagātinātāji)	
12:45 – 14:45	Praktiskā nodarbība – diska mešanas tehnikas apmācība un raksturīgāko kļūdu analīze	V.Smoča G.Gailītis
15.00	Pusdienas	

**Semināra nosacījumi**

- ✓ Seminārā var piedalīties treneris + viens audzēknis.
- ✓ Iepriekšējais pieteikums par dalību seminārā jāiesūta līdz **15.oktobrim** uz e-pastu: [ivs@lat-athletics.lv](mailto:ivs@lat-athletics.lv)
- ✓ Maksa par semināru: 25 EUR trenerim un 20 EUR audzēknim (ēdināšana, naktsmītnes, maksa par sertifikātu). Samaksa jāveic uz LVS kontu, maksājuma mērķī norādot “Dalības maksa treneru seminārā – vārds, uzvārds”

SEB Banka  
UNLALV2X  
Konts: LV89UNLA0002200700380