

„Athletes in Action – Gulbene” basketbola nometnes
NOLIKUMS.

1. Nometnes mērķis:
 - 1.1. Veicināt Gulbenes basketbola izaugsmi.
 - 1.2. Cēlt jauno basketbolistu un treneru meistarības līmeni.
 - 1.3. Apzināt Gulbenes, tuvākā reģiona un visas Latvijas talantīgākos basketbolistus.
 - 1.4. Popularizēt Gulbeni un Gulbenes novada BJSS internāta programmu valstī.
2. Nometni organizē:

Gulbenes novada BJSS sadarbībā ar Gulbenes novada domi un „Athletes in Action”.
3. Nometnes norise:

2017. gada „Athletes in Action – Gulbene” nometne notiek no 2017. gada 18. jūlija līdz 2017. gada 22. jūlijam.
4. Nometnes programma:
 - 4.1. Pirmā nometnes diena:
 - 4.1.1. Reģistrēšanās nometnē, iekārtošanās no 11.00 – 13.30.
 - 4.1.2. Nometnes atklāšanas lekcija no 14.00 – 14.30
 - 4.1.3. Iepazīšanās basketbola treniņš, 14.30 – 16.30.
 - 4.1.4. Vakariņas un atpūtas pārtraukums 17.00 – 19.00.
 - 4.1.5. Teorētiskā basketbola nodarbība 19.00 – 19.45.
 - 4.1.6. Dalīšanās komandās un basketbola spēle 20.00 – 21.30.
 - 4.1.7. Brīvais laiks, metienu treniņš 21.30 – 22.15.
 - 4.1.8. Naktsmiers 22.30.
 - 4.2. Otrā nometnes diena:
 - 4.2.1. Celšanās un brokastis no 7.00 – 8.30.
 - 4.2.2. Basketbola teorētiskais treniņš 9.00 – 10.00.
 - 4.2.3. Individuālās meistarības treniņš 10.00 – 11.30.
 - 4.2.4. Pusdienas un atpūtas pārtraukums 12.00. – 13.30.
 - 4.2.5. Basketbola teorētiskais treniņš 14.00 – 15.00.
 - 4.2.6. Individuālās meistarības treniņš 15.00 – 16.30.
 - 4.2.7. Vakariņas un atpūtas pārtraukums 17.00 – 19.00.
 - 4.2.8. Basketbola spēle 5 pret 5, 1 pret 1 19.00 – 20.30.
 - 4.2.9. Teorētiskā nodarbība basketbolā 20.30 – 21.30.
 - 4.2.10. Brīvais laiks, metienu treniņš 21.30 – 22.15.
 - 4.2.11. Naktsmiers 22.30.
 - 4.3. Trešā nometnes diena:
 - 4.3.1. Celšanās un brokastis no 7.00 – 8.30.
 - 4.3.2. Basketbola teorētiskais treniņš 9.00 – 10.00.
 - 4.3.3. Lokanības un individuālās meistarības treniņš 10.00 – 11.30.
 - 4.3.4. Pusdienas un atpūtas pārtraukums 12.00. – 13.30.
 - 4.3.5. Basketbola teorētiskais treniņš 14.00 – 15.00.

- 4.3.6. Individuālās meistarības treniņš 15.00 – 16.30.
- 4.3.7. Vakariņas un atpūtas pārtraukums 17.00 – 19.00.
- 4.3.8. Basketbola spēle 3 pret 3 19.00 – 20.30.
- 4.3.9. Teorētiskā nodarbība basketbolā 20.30 – 21.30.
- 4.3.10. Brīvais laiks, metienu treniņš 21.30 – 22.15.
- 4.3.11. Naktsmiers 22.30.
- 4.4. Ceturtdā nometnes diena:
 - 4.4.1. Celšanās un brokastis no 7.00 – 8.30.
 - 4.4.2. Basketbola teorētiskais treniņš 9.00 – 10.00.
 - 4.4.3. Basketbola sadarbību - komandas meistarības treniņš 10.00 – 11.30.
 - 4.4.4. Pusdienas un atpūtas pārtraukums 12.00. – 13.30.
 - 4.4.5. Basketbola sadarbību teorētiskais treniņš 14.00 – 15.00.
 - 4.4.6. Komandas spēle 5 pret 5 15.00 – 16.30.
 - 4.4.7. Vakariņas un atpūtas pārtraukums 17.00 – 19.00.
 - 4.4.8. Basketbolistu individuālā spēle iekļaujoties komandā 19.00 – 20.30.
 - 4.4.9. Teorētiskā nodarbība basketbolā 20.30 – 21.30.
 - 4.4.10. Brīvais laiks, metienu treniņš 21.30 – 22.15.
 - 4.4.11. Naktsmiers 22.30.
- 4.5. Piektā nometnes diena:
 - 4.5.1. Celšanās un brokastis no 7.00 – 8.30.
 - 4.5.2. Basketbola teorētiskais treniņš 9.00 – 10.00.
 - 4.5.3. Iesildīšanās un basketbola turnīri, 1 pret 1, 3 pret 3 10.00 – 11.30.
 - 4.5.4. Pusdienas un atpūtas pārtraukums 12.00. – 13.0.
 - 4.5.5. Basketbola turnīrs 5 pret 5 13.00 – 14.00.
 - 4.5.6. Dažādi konkursi 14.00 – 15.00.
 - 4.5.7. Apbalvošanas ceremonija 15.30 – 16.00.
 - 4.5.8. Atsevicināšanās, telpu uzkopšana un došanās mājup 16.00.

5. Pieteikšanās nometnei:

Pieteikšanās dalībai nometnē līdz 2017. gada 1. Jūlijam. Reģistrēšanās dienā, nometnes vadītājam Vijai Kalniņai 29172452; jāiesniedz šādi dokumenti:

- ✓ Pieteikuma anketa;
- ✓ Vienošanās, līgums ar vecākiem;
- ✓ Ģimenes ārsta izziņa par dalībnieka veselības stāvokli, pārbaudes rezultātiem par pedikulozi un atļauju piedalīties "Athletes In Action" basketbola nometnē;
- ✓ Vienošanās līgums par potēm, ārsta izziņa nometnēm, vakcinācijas apliecības kopija (**MK noteikumi Nr.981 – punkts 13.2.**);
- ✓ Nometnes iekšējās kārtības noteikumi;

6. Dalības maksa:

Nometnes dalības maksa – 95 eur, iemaksāt norādītajā bankas kontā - Gulbenes novada dome, reģistrācijas nr. 90009116327; adrese - Ābeļu iela 2, Gulbene, Gulbenes novads, LV-4401; AS SEB banka UNLALV2X, konts: LV03UNLA0050014339921, iemaksāt līdz 14.07.2017 norādot dalībnieka vārdu, uzvārdu, nometnes nosaukumu un laiku.

Gulbenes novādā dzīvojošiem bērniem un Gulbenes BJSS audzēkņiem, bet ne vairāk kā 80 bērniem nometne ir bezmaksas. Pēc iepriekšējās pieteikšanās.

7. Informācija:

Papildus informācija par sadzīvi, gulēšanu, treniņiem, nepieciešamo dokumentāciju pa tel. nr. 29172452 – Vija Kalniņa;