

Tenisa dienas nometnes nodarbību plāns Tenisa centrā Ādaži - 12.-16.augustam

Laiks	Pirmdiena, 12. augusts	Otrdiena, 13. augusts	Trešdiena, 14. augusts	Ceturtdiena, 15. augusts	Piektdiena, 16. augusts
8:30	Iepazīšanās ar nometnes vadītājiem un nometnes noteikumiem, dienas kārtību	Ierašanās uz nometni	Ierašanās uz nometni	Ierašanās uz nometni	Ierašanās uz nometni
9:00-12:30	Teniss + sporta aktivitātes (Tautas bumbas uzdevumi)	Teniss + sporta aktivitātes	Teniss + sporta aktivitātes (Fotoorientēšanās+orientēšanās uzdevumi)	Teniss + sporta aktivitātes (Stafešu diena)	Teniss + sporta aktivitātes (Riteņbraukšana)
13:00	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas
13:30	Atpūta	Atpūta	Atpūta	Atpūta	Atpūta
14:00-17:00	Teniss + sporta aktivitātes	Teniss + sporta aktivitātes	Teniss + sporta aktivitātes	Teniss + sporta aktivitātes *	Teniss + sporta aktivitātes
17:00	Launags	Launags	Launags	Launags	Launags
17:30-18:00	Mājupceļš	Mājupceļš	Mājupceļš	Mājupceļš	Mājupceļš

* ja laika apstākļi būs labvēlīgi sporta aktivitāšu organizēšanai ārā, tad paredzēta pārsteiguma aktivitāte ar izbraukšanu ārpus Tenisa centra 15km robežās ar Ādažu tenisa skolas busiņu!

Nometnes vadītāja, organizatore: Lilita Didriksone, nometņu vad.apl.Nr.: SP 000293

Nometnes treneri/pedagogi: Jurijs Panteļejevs, Līga Pastore-Kviese,

Nometnes treneru palīgi/asistenti: Ilze Sautiņa, Kārlis Kalniņš, Līva Goldmane, Alīna Ņikušina

Uz nometni līdz nepieciešams:

Nr.p.k.	Inventārs
1	tenisa rakete :)
2	īsa sporta tērps, jaka, garās bikses, botas 2gab (āra tenisa laukumiem un telpas tenisa laukumiem)
3	maiņas sporta tērps (nav obligāts, bet vēlams)
4	2 zeķu pāri
5	iešļūcenes (čības) staigāšanai pa āru ārpus sporta laika
6	sporta cepure (obligāta)
7	dvielis
8	peldbikses / peldkostīms (gadījumam, ja aizejam uz pludmali)
9	pretiedeguma krēms
10	Ūdens pudele ne mazāk kā 1,5l / dienā
11	papildus ēdiens (maizītes, kāds auglīts) - nav obligāts, vairāk domāts ka rezerve
12	dienas nauda ne vairāk kā 5Eur ritenis un aizsargekipējums (ķivere obligāta) būs jāņem līdz 4.vai 5.dienā (atkarīgs no laika
13	apstākļiem).
14	lietussargs, ūdensnecaurlaidīgā vējjaka, gumijnieki (dienās, kad tiek solīts lietus)
15	kādas papildus spēles, ko var brīvā laikā uzspēlēt ar draugiem (uno kārtis u.c.)