

LVF treneru un tiesnešu seminārs
sporta vingrošanā Olimpiskajā ciklā 2022-2024
2022.g. 01.10.2022.

DARBA KĀRTĪBA
/8.stundas/

11:00 – 12:30 Līdzsvara balķis- teorija un prakse
12:30 – 12:40 Kafijas pauze
12:40 – 14:00 Līdzsvara balķis /Brīvas kustības – teorija un prakse
14:00 – 14:10 Pauze
14:10 – 15:30 Brīvas kustības- teorija un prakse
15:30 – 15:40 Pauze
15:40 – 17:00 Līdztekas - teorija un prakse
17:00 – 17:10 Kafijas pauze
17:10 – 18:10 Atbalsta lēciens- teorija un prakse.
18:10 – 19:30 Eksāmens tiesašanas praksē un kategoriju piešķiršanai/ uz katra rīkā 5 uzdevumi/

LEKTORE Nadežda Seile /BREVET 1/