

**Starptautiskās Nūjošanas Federācijas (INWA) Nūjošanas gidu (aktivitāšu vadītāju) apmācības semināra programma**

**Rīga, Vaļņu 32 -513,**

**2015.gada 6. novembrī**

Lektore: Gaļina Gorbatenkova INWA Latvia- nūjošanas Valsts trenere

**6.novembris, piektdiena**

Semināra darba programma:

13.00 - 13.30 Reģistrācija/ pieredzes apmaiņa

13:30 - 15.00 Teorija:

 Nūjošanas pamati (vēsture un organizācija)

 Zinātniskie pierādījumi un apkopotie fakti par veselības uzlabošanu Nūjošanas piederumi un apģērbi (nūjas un citi). Drošība

 Nūjošana veselības līmenī/ treniņi/ apmācība

15:00 - Pārtraukums

15:30 - Tehnikas apraksts, oriģinālā nūjošanas tehnika

 Nūjošanas solis 1.-10.

16:00 - Praktiskās nodarbības (ārā)

 Oriģinālā nūjošanas tehnika (1-5. solis)

 Iesildīšanās/Atsildīšanās/Vingrinājumi

 Nūjošanas paraugtreniņš

18:00 - Normatīvais regulējums

18:30 - Tests (gidiem)

18:45 - Semināra noslēgums

**Starptautiskās nūjošanas Asociācijas (INWA) Nūjošanas gidu**

 **apmācības semināra pieteikuma forma**

**2015. gada 6.novembris,**

**Rīga, Vaļņu 32 -513,**

**Organizācijas/ iestādes nosaukums**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Dzīves vietas adrese**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Vārds, Uzvārds**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Dzimšanas dati\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Izglītība\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Kvalifikācija** (ieraksts diplomā)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Diploma Nr.\_\_\_\_\_\_\_\_ izsniegšanas datums\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Kontaktinformācija** (tālrunis, e-pasts)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Augums** (cm)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Organizācijas/iestādes/firmas rekvizīti rēķina nepieciešamības gadījumā:**

**Adrese**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Reģistrācijas numurs**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Bankas nosaukums**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Konta numurs**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Kods**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Dalības maksa 30.00 EUR**

**Dalība seminārā jāapmaksā un pieteikums jānosūta pa e-pastu:** **ltsa@riga.lv** **līdz š.g. 4.novembrim**

**Latvijas Tautas Sporta Asociācija**

R.n. 40008022133

Vaļņu iela 32, Rīga LV 1050

Swedbank AS

Konts No LV75HABA0551034016276

Kods HABALV22

LTSA, tel.: 67226215, 29412801

www.sportsvisiem.lv