



**Nūjošanas treneru/instruktoru kvalifikācijas celšanas seminārs  
2020. gada 5. septembrī**

**PEPSI Boulinga centrā, Uzvaras bulvārī 10, Konferenču zālē 2. stāvā**

**Sākums plkst.10.30, reģistrācija no plkst. 10.00**

<b>10.00 – 10.30</b>	<b>Reģistrācija</b>
<b>10.30 – 12.30</b>	“Locītavu slimību simptomi, locītavu sāpju izraisoši riska faktori, endoprotezēšana un nūjošana”. ORTO klīnikas traumatologs, ortopēds Dr. Andrejs Elksniņš-Finogejevs
<b>12.30 – 13.30</b>	“Cukura diabēta tipi, simptomi un nūjošana”. Dr.med., LU Medicīnas fakultātes vadošā pētniece, endokrinoloģe, Jeļizaveta Sokolovska
<b>13.30 – 14.30</b>	Tautas sporta ( nūjošanas) sacensības, dopings un sabiedrības veselība. Latvijas Antidopinga biroja Eksperts izglītības un informācijas jautājumos, Ivans Šapošņikovs
<b>14.00 – 14.30</b>	<b>Kafijas pauze</b>
<b>14:30 – 15.00</b>	Izmaiņas nūjošanas tehnikas 10 soļu mācīšanas metodē. INWA valdes locekle, Galina Gorbatenkova
<b>15.30 – 16.30</b>	Iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumi nūjošanas nodarbībās. RV PHYSIO fizioterapijas centra fizioterapeiti, <u>Robins Dedzis</u> un <u>Valdis Berķis</u>
<b>16.30 – 17.30</b>	10 nūjošanas soļu tehnikas pilnveidošana, Individuālā videouzņemšana.
<b>17.30 – 18.30</b>	Videoierakstu / individuālās tehnikas analīze. Tests un apliecību izsniegšana.

**Par dalību seminārā tiek piešķirtas 10 stundas.**

**Apliecības** semināra dalībniekiem tiks izsniegtas semināra dienā **pēc pēdējās nodarbības**.  
Informācija: Latvijas Tautas sporta asociācija, tālr. 29412801, vai pa e-pastu [ltsa@riga.lv](mailto:ltsa@riga.lv),

Dalības maksa – 40,- EUR/personas ar LTSA līgumu.  
50,- EUR /personas bez LTSA līguma.