



**Tvirtinu:**

Lietuvos graplingo federacija  
Sekretorius  
Erikas Kazlauskas

**Tvirtinu:**

VšĮ Palangos sambo akademija  
Vadovas  
Ernestas Doržinkevičius

**Tvirtinu:**

VšĮ Kovos menų akademija  
Direktorius  
Adrijus Kupstas

## TARPTAUTINĖ GRAPPLING SPORTO STOVYKLA

### NUOSTATAI

#### TIKSLAI IR UŽDUOTYS

Stovyklos tikslas populiarinti grappling imtynių sporto šaką tarp Lietuvos ir užsienio šalių sportininkų, skatinti sveiką gyvenseną ir rūpintis vaikų ir jaunimo užimtumu.

#### DATA IR VIETA:

Stovyklos data: 2018 m. rugpjūčio 26-30 dienos. Stovyklos trukmė: 5 d. Stovykla vyks adresu: Daukanto g. 33, Palanga (Viešbutis „Palangos Dailė“)

#### STOVYKLOS PROGRAMA

Stovyklos metu per penkias dienas bus prarastos aštuonios grappling imtynių treniruotės - seminarai, kurių metu sportininkai bus supažindinti su grappling imtynių subtilybėmis, kova stovėsenoje ir parteryje. Bus aiškinamos IGF grappling imtynių taisyklės. Kiekviena stovyklos dieną jaunimas bus supažindinamas su sveikos gyvensenos taisyklėmis, bus aiškinama alkoholio ir narkotikų žala organizmui. Seminarus ves aukštos klasės, turintys didelę patirtį treneriai ir pedagogai.

1.	Atvykimas	Daukanto g.33	08-26 . 12.00 iki 14.00
2.	Vakarinė treniruotė	Daukanto g.33	08-26d. 16-19
3.	Vakarienė, poilsis	Daukanto g.33	08-26d. 20-21
4.	Pusryčiai	Daukanto g.33	08-27d. 8-9.00
5.	Rytinė treniruotė	Daukanto g.33	08-27d. 10.00-12.00
6.	Pietūs	Daukanto g.33	27d. 13.00-14.00
7.	Paskaita apie sveiką gyvenseną	Daukanto g.33	27d. 15-15.45
8.	Vakarinė treniruotė	Daukanto g.33	27d. 16-18.00
9.	Kultūriniai mainai, laisvas laikas bendravimui	Daukanto g.33	27d. 18.30-20
10.	Vakarienė, poilsis		27d. 20-21
11.	Pusryčiai	Daukanto g.33	08-28d. 8-9.00
12.	Rytinė treniruotė	Daukanto g.33	08-28d. 10.00-12.00
13.	Pietūs	Daukanto g.33	28d. 13.00-14.00
14.	Paskaita patyčių prevencija jaunimo tarpe	Daukanto g.33	28d. 15-15.45
15.	Vakarinė treniruotė	Daukanto g.33	28d. 16-18.00
16.	Laisvas laikas bendravimui	Daukanto g.33	28d. 18.30-20
17.	Vakarienė, poilsis		28d. 20-21
18.	Pusryčiai	Daukanto g.33	08-29d. 8-9.00
19.	Rytinė treniruotė	Daukanto g.33	08-29d. 10.00-12.00
20.	Pietūs	Daukanto g.33	29d. 13.00-14.00
21.	Paskaita apie narkotikų, alkoholio žalą	Daukanto g.33	29d. 15-15.45

22	Vakarinė treniruotė	Daukanto g.33	29d. 16-18.00
23	Šiaurietiškas ėjimas	Daukanto g.33	29d. 18.30-20
24	Vakarienė, poilsis		29d. 20-21
25	Pusryčiai	Daukanto g.33	08-30d. 8-9.00
26	Treniruotė	Daukanto g.33	08-30d. 10.00-12.00
27	Stovyklos uždarymas, sertifikatų įteikimas		08-30 12-13.00
28	Pietūs, išvykimas	Daukanto g.33	30d. 13.00-15.00

**Treniruotės vyks be kimono ir su kimono!** Stovyklos treneriai patys sprendžia kuri treniruotė bus su kimono, kuri be kimono.

### APGYVENDINIMAS

Dalyviai bus apgyvendinti Palangos viešbutyje “Palangos dailė”, adresu Daukanto g. 33, Palanga.

### MAITINIMAS

Maitinimas 3 kartus dienoje, viešbučio “Palangos dailė” restorane.

### REGISTRACIJA

Išankstinė registracija galima el.paštu [kovosmenuakademija@gmail.com](mailto:kovosmenuakademija@gmail.com) arba tel. +37068502228, išankstinė registracija bus patvirtinta tik gavus apmokėjimą už stovyklą. Grupėms nuo 10 žmonių taikomos nuolaidos. Stovyklos dalyvių amžius: priimami dalyviai nuo 12 metų. **Nepilnamečiai stovyklos dalyviai privalo turėti tėvų arba globėjų sutikimą/leidimą dalyvavimui. Visiems dalyviams rekomenduotina turėti draudimą.**

### ATVYKIMAS IR APMOKĖJIMAS

Dalyviai į stovyklą atvyksta patys adresu Daukanto g. 33, Palanga. Registracija į stovyklą vyks 2018m. rugpjūčio mėn. 26 d. nuo 12:00 iki 15:00 val. Dienos dalyvio registracija bus vykdoma kiekvienos stovyklos dienos rytą nuo 8:00 iki 9:00 val.

Stovyklos kaina: 5 dienos - 140,00 eur., 1 diena su maitinimu - 40,00 eur, 1 diena be maitinimo - 30,00 eur.

Apmokėti už stovyklą galima grynais registracijos metu arba pavedimu į banko sąskaitą LT303510000303252664 (*tik eurozonos šalims, norėdami atlikti pavedimą kita valiuta kreipkitės į organizatorius*)

*Visą reikalingą informaciją Jums suteiksime tel.nr. +37068502228 arba el.paštu [kovosmenuakademija@gmail.com](mailto:kovosmenuakademija@gmail.com)*