

**Tvirtinu:**

Lietuvos graplingo federacija  
Prezidentas  
Adrijus Kupstas

**Tvirtinu:**

Sporto klubo „Faiteris“  
Prezidentas  
Arnolds Lukošius

**Tvirtinu:**

LMMAF  
Prezidentas  
Mindaugas Smirnovas

**TARPTAUTINĖ GRAPPLING IR MMA SPORTO STOVYKLA****NUOSTATAI****TIKSLAI IR UŽDUOTYS**

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

**DATA IR VIETA:**

Stovyklos data: 2020 m. rugpjūčio 3-7 dienos. Stovyklos trukmė: 5 d. Stovykla vyks adresu: Žiliuko g. 19, Krivasalis, Linkmenu sen. Ignalinos raj. (poilsio ir sporto bazėje Ignalinos rajone. Krivasalio kaime)

**STOVYKLOS PROGRAMA**

Stovyklos metu per penkias dienas bus pravestos keturios imtynių treniruotės ir keturios MMA treniruotės - seminarai, kurių metu sportininkai bus supažindinti su grappling imtynių ir mma subtilybėmis, kova stovėsenoje ir parteryje, imtynių ir smūginė technika. Bus aiškinamos IGF grappling imtynių taisyklės, LMMAF 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	Žiliuko g. 19, Krivasalis.	<b>08-03d.</b> 12.00 iki 14.00
2	Pietus		03 d. 13.00
3	Vakarinė treniruotė	Žiliuko g. 19, Krivasalis	03 d. 16.00-19.00
4	Vakarienė, poilsis	Žiliuko g. 19, Krivasalis	03 d. 20.00-21.00
5	Pusryčiai	Žiliuko g. 19, Krivasalis	<b>08-04 d.</b> 8.00-9.00
6	Rytinė treniruotė	Žiliuko g. 19, Krivasalis	04 d. 10.00-12.00
7	Pietūs	Žiliuko g. 19, Krivasalis	04 d. 13.00-14.00
8	Paskaita apie sveiką gyvenseną	Žiliuko g. 19, Krivasalis	04 d. 15.00-15.45
9	Vakarinė treniruotė	Žiliuko g. 19, Krivasalis	04 d. 16.00-18.00
10	Kultūriniai mainai, laisvas laikas bendravimui	Žiliuko g. 19, Krivasalis	04 d. 18.30-20.00
11	Vakarienė, poilsis	Žiliuko g. 19, Krivasalis	04 d. 20.00-21.00
12	Pusryčiai	Žiliuko g. 19, Krivasalis	<b>08-05 d.</b> 8.00-9.00

13	Rytinė treniruotė	Žiliuko g. 19, Krivasalis	05 d. 10.00-12.00
14	Pietūs	Žiliuko g. 19, Krivasalis	05 d. 13.00-14.00
15	Paskaita patyčių prevencija jaunimo tarpe	Žiliuko g. 19, Krivasalis	05 d. 15.00-15.45
16	Vakarinė treniruotė	Žiliuko g. 19, Krivasalis	05 d. 16.00-18.00
17	Laisvas laikas bendravimui	Žiliuko g. 19, Krivasalis	05 d. 18.30-20.00
18	Vakarienė, poilsis	Žiliuko g. 19, Krivasalis	05 d. 20.00-21.00
19	Pusryčiai	Žiliuko g. 19, Krivasalis	<b>08-06 d.</b> 8.00-9.00
20	Rytinė treniruotė	Žiliuko g. 19, Krivasalis	06 d. 10.00-12.00
21	Pietūs	Žiliuko g. 19, Krivasalis	06 d. 13.00-14.00
22	Paskaita apie narkotikų, alkoholio žalą	Žiliuko g. 19, Krivasalis	06 d. 15.00-15.45
23	Vakarinė treniruotė	Žiliuko g. 19, Krivasalis	06 d. 16.00-18.00
24	Šiaurietiškas ėjimas	Žiliuko g. 19, Krivasalis	06 d. 18.30-20.00
25	Vakarienė, poilsis	Žiliuko g. 19, Krivasalis	06 d. 20.00-21.00
26	Pusryčiai	Žiliuko g. 19, Krivasalis	<b>08-07 d.</b> 8.00-9.00
27	Rytinė treniruotė	Žiliuko g. 19, Krivasalis	07 d. 10.00-12.00
28	Stovyklos pabaiga, uždarymas.	Žiliuko g. 19, Krivasalis	07 d. 12.00-13.00
29	Pietūs, išvykimas	Žiliuko g. 19, Krivasalis	07 d. 13.00-14.00

### APGYVENDINIMAS

Dalyviai bus apgyvendinti poilsio bazėje Ignalinos rajone, Krivasalio kaime, Žiliuko g. 19.

### MAITINIMAS

Maitinimas 3 kartus dienoje, Krivasalio poilsio bazėje.

### REGISTRACIJA

Išankstinė registracija galima el.paštu [sk.faiteris@inbox.lt](mailto:sk.faiteris@inbox.lt) arba [m.smirnovas@gmail.com](mailto:m.smirnovas@gmail.com), arba tel. +37067951525; +37069832406, išankstinė registracija bus patvirtinta tik gavus apmokėjimą už stovyklą. Stovyklos dalyvių amžius: priimami dalyviai nuo 10 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 Žiliuko g. 19, Krivasalis, Linkmenu sen. Ignalinos raj. Registracija į stovyklą vyks 2020m. rugpjūčio mėn. 3 d. nuo 12:00 iki 14:00 val.

**Stovyklos kaina 120 eur.**

Apmokėti už stovyklą galima grynais registracijos metu arba pavedimu į banko sąskaitą:  
LT904010043900368374 (*tik eurozonos šalims, norėdami atlikti pavedimą kita valiuta kreipkitės į organizatorius*)

*Visą reikalingą informaciją Jums suteiksime tel.nr. +370 679 5 15 25 ,el.paštu sk.faiteris@inbox.lt arba +37069832406.*