

Apstiprinu: E.Andruškēvičs  
Biedrība "Latvijas Svarcelšanas federācija"  
valdes priekšsēdētājs  
2020. gada 1. oktobrī

## Mācību - treniņu nometne un seminārs

**29.10.2020.-31.10.2020., Ventspilī**

### 29.10.2020.

| Laiks         | Pasākums            | Vieta   |
|---------------|---------------------|---|
| Līdz 13:00    | Iebraukšana         | OC "Ventspils" viesnīca                             |
| 14:00         | Seminārs (teorija)  | Olimpiskā centra "Ventspils" viesnīcas preses telpā |
| 16:30 – 18:30 | Praktiskā nodarbība | Sporta nams "Centrs" svarcelšanas zāle              |
| 19:30 – 21:00 | Teorija             | Olimpiskā centra "Ventspils" viesnīcas preses telpā |

### 30.10.2020.

| Laiks         | Pasākums                             | Vieta   |
|---------------|--------------------------------------|---|
| 7:45 – 8:15   | Rīta rosme                           | OC "Ventspils" stadions                             |
| 10:00 – 11:00 | Seminārs (teorija)                   | Sporta nams "Centrs" svarcelšanas zāle              |
| 11:00 – 13:00 | Antidopinga biroja pārstāvja lekcija | Olimpiskā centra "Ventspils" viesnīcas preses telpā |
| 14:00 – 16:00 | LOV ārsta lekcija                    | Olimpiskā centra "Ventspils" viesnīcas preses telpā |
| 16:15 – 18:00 | Praktiskā nodarbība                  | Sporta nams "Centrs" svarcelšanas zāle              |
| 19:30 – 21:00 | Seminārs (teorija)                   | Olimpiskā centra "Ventspils" viesnīcas preses telpā |

### 31.10.2020.

| Laiks         | Pasākums            | Vieta                                  |
|---------------|---------------------|--|
| 7:45 – 8:15   | Rīta rosme          | OC "Ventspils" stadions                |
| 10:00 – 12:00 | Praktiskā nodarbība | Sporta nams "Centrs" svarcelšanas zāle |
| No 12:00      | Izbraukšana         |  |