



“GTK Namejs” sadarbībā ar Latvijas Galda Tenisa federāciju  
rīko divu dienu meistarības pilnveidošanas treniņnodarbības  
2015. gada 12-13 jūnijā  
GTK NAMEJS telpās, Rīgā, Raņķa dambī 24a.

Nodarbībās aicināti piedalīties spēlētāji vecumā no 8 līdz 21 gadam.

Nodarbības tiks dalītas grupās, bērni un jaunieši atsevišķi.

Tiks veiktas teorētiskās, praktiskās un iespēju robežās fiziskās nodarbības, tādas kā:

1. Serve un pieņemšana – izvēle, pielietojums un izpilde
2. Kāju darbība, veiksmīga pārvietošanās pie galda
3. Individuālie ieteikumi tehnikā un taktikā katram nometnes dalībniekam

Norises laiki:

#### **12. jūnijs:**

Plkst. 16:00 – 19:00 – Ievada treniņš, grupu izveide

19:00-20:00 – brīvais laiks, vakariņas

#### **13. jūnijs:**

Plkst. 09:30 – 11:00 – Fiziskā un tehniskā daļa + serve un pieņemšana

11:00 – 14:30 – brīvais laiks, pusdienas

14:30 – 17:00 – Tehniskā un taktiskā daļa + serve un pieņemšana

Nodarbību beigas.

Treneru korpuss: Artūrs Reinholds, Kirils Jahontovs, Māris Ķuda

Treniņnodarbību izmaksas – 5 eur par divām dienām

Nakšņošanu piedāvājam RTU studentu viesnīcā Āzenes ielā 22 (blakus Olimpijai) – 23 Eur par nakti

**(divvietīgs numuriņš)** ar visu veļu. Tātad esot divatā vienā numuriņā cena – 11,50 Eur no personas. Pēc savām vēlmēm, nakšņošanu var izvēlēties arī kādā citā vietā.

Brokastis var nobaudīt Olimpijā, ja izvēlaties pārnakšņot Āzenes ielā. Brokastis nav iekļautas cenā.

**Pieteikumus uz nodarbībām lūdzam veikt līdz 2015. gada 05. jūnijam uz e-pastu: [gk.namejs@inbox.lv](mailto:gk.namejs@inbox.lv)**

Papildus informācija pa tālruniem: 29541203 (Artūrs Bauska) vai 29971663 (Jānis Cīrulis)