



APSTIPRINĀTS

LaMSF ģenerāļsekretārs K.Kujikovs
2017.gada 3.marts

APSTIPRINĀTS

Mārupes AMK Bierīņi, Aivars Ābols
F.F.F. Sporta klubs, Lauris Freibergs

MOTOKROSA KARUSELIS 2017

Bērnu un jauniešu treniņš-seminārs, speciālā formātā.

Treniņš-seminārs notiek **2017.gada 11. martā, Liepājā, Laumas mazajā trasē** (LaMSF trases licence Nr. 20)

Treniņu-semināra, motokrosa karuselis vada:

Lauris Freibergs (FFF) un Aivars Ābols (BIERIŅI, LSFP Trenera sertifikāts Nr.406)

Kontaktinformācija: Lauris 29249322, Aivars 29430707

Treniņa nodarbībās piedalās bērni no 5-15 gadiem ar 50cc, 65cc un 85cc motocikliem un to vecāki.

Ierašanās un reģistrācija treniņam-semināram sekretariātā no pl.10.00-11.00.

Dalības maksa EUR-15 un EUR 5 MX85cc klasei par lielo trasi.

Dalībnieku sanāksme pie sekretariāta pl.11.40

Lauris ar Aivaru iepazīstinās dalībniekus ar detalizētāku dienas kārtību.

Paralēli braukšanai notiek arī praktiskais tiesnešu seminārs, kuru vada Andris Kostjuks (LaMSF A kategorijas tiesnešu licence).

1.Daļa.

Brīvā iesildīšanās treniņ-semināram pa lielo Laumas trasi.

1. Brauc no pl. 10.30 - 10.45 MX 50 cc ;
2. Brauc no pl. 10.50 - 11.05 MX 65 cc;
3. Brauc no pl. 11.10 - 11.30 MX 85 cc.

11.45 Pirmā lekcijas daļa, par motokrosa pirms sacensību iesildīšanos un brīvo braukšanu, sacensību karogi stāsta līdz 3. min.:

> muskuļu iesildīšanās, kustības -- Lauris

> mentālā iesildīšanās -- Aivars

> sacensību karogu pārskats -- Andris

Tiek paziņots par dalībnieku sadali A, B, C, D grupās, pa 8-10 sportistu vienā grupā, pēc sportistu meistarības. Sportistus sadala sekretariātā.

2. Daļa. Motokrosa Karuseļa sākums 12.10

2.daļas 1. cikls : iepazīšanās un garais sprints:

- > A,B,C,D grupa veic atsevišķu 10 min. iepazīšanās ar trasi.
- > Pirmie garie sprinti : A- grupa 7 apli; B - grupa 7 apli;
C- grupa 7 apli; D - grupa 7 apli.

~ 14.00 Otrā lekcijas daļa, par pirmā brauciena sakuma izpildīšanu, un distances tiesneši stāsta līdz 3 min.:"

- > **starta momentu , starta pagrieziens --- Lauris**
- > **pirmo trīs aplu nozīmi --- Aivars**
- > **distances tiesnešu darba apraksts --- Andris**

Noprecizē nākamās sportistu grupas, un saņem trenera norādījumus paskaidrojumus par pirmo ciklu.

2.daļas 2. cikls sākas vidējais sprinta treniņš pa 5 apliem.

2. cikla pirmā daļa

- > Pirmie startē A grupa, tālāk B grupa , tālāk C grupa un D grupa;
- > Tālāk startē pirmie 5 A grupa un pirmie 5 B grupa ,
- > Tālāk startē otrie 5 A grupa un otrie 5 B grupa ,
- > Tālāk startē pirmie 5 C grupa un pirmie 5 D grupa,
- > Tālāk startē otrie 5 C grupa un otrie 5 D grupa,

2.cikla otrā daļa

- > Pirmie startē B grupa ķer A grupa attālums 20 sek.
- > Otrie startē D grupa ķer C grupa attālums 20 sek.
- > Tālāk startē pirmie 5 A grupa un otrie 5 B grupa,
- > Tālāk startē otrie 5 A grupa un pirmie 5 B grupa,
- > Tālāk startē pirmie 5 C grupa un otrie 5 D grupa,
- > Tālāk startē otrie 5 C grupa un pirmie 5 D grupa.

~ 16.00 Trešā lekcijas daļa, par sportista darbību braucienā, un pēc finiša stāsta līdz 3. min;

> taktika braucienā --- Lauris

> pēdējie 2 finiša apli --- Aivars

> pēc brauciena sportista attiecības ar tiesnešiem par protestiem --- Andris

Noprecizē un paziņo nākamās grupas un sniedz paskaidrojumus par 3. ciklu.

3. Daļa.

nosléguma daļa.

3. cikls Sportisti tiek sadalīti divās līdzīgās grupās 1. grupa un 2. grupa, ar samazinātu aplu skaitu.

- > Startē 1 grupa 5 apli
- > Startē 2 grupa 5 apli
- > Startē 1 grupa 4 apli
- > Startē 2 grupa 4 apli
- > Startē 1 grupa 3 apli
- > Startē 2 grupa 3 apli
- > Startē 1 grupa 2 apli
- > Startē 2 grupa 2 apli
- > Startē 1 grupa 2 apli
- > Startē 2 grupa 2 apli
- > Startē 1 grupa 1 aplis
- > Startē 2 grupa 1 aplis
- > Startē 1 grupa 1 aplis
- > Startē 2 grupa 1 aplis
- > Startē 1 grupa 1 aplis
- > Startē 2 grupa 1 aplis

~18.00 Ceturrtā daļa , par sacensību noslégumu stāsta līdz 3. min.:

> par muskuļu grupu atslodzi --- Lauris

> apbalvošanas pasākuma apmeklēšanu --- Aivars

> par kopējo tiesnešu darba pārskati --- Andris

Treniņ- semināra sertifikātu pasniegšana katram dalībniekam, par to ka ir apmeklējis pirmo treniņ -semināru 2017 gadā , paredzēts 2 vasarā un 3 rudenī.