



## LIETUVOS DZIUDO FEDERACIJA

### MOKOMOJI TRENIRUOČIŲ STOVYKLA

#### I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

- Kelti dziudo sportininkų meistriškumo lygį;
- Įvertinti LR dziudo rinktinės sportininkų pasiruošimo lygį;

#### II. VIETA IR LAIKAS

-MTS vykdomas **2023 m. kovo 24-25 dienomis, Elektrėnuose, Elektrėnų laisvalaikio centre (Rungos g. 18A, Elektrėnai)**. Mokomoji treniruočių stovykla nemokama, apgyvendinimo išlaidos neapmokamos.

#### III. VADOVAVIMAS

-MTS vykdo ir joms vadovauja Lietuvos dziudo federacija bendradarbiaujant su Elektrėnų savivaldybės sporto centru.

#### IV. DALYVIAI

-MTS gali dalyvauti U-18, U-21 ir suaugusiųjų amžiaus grupių sportininkai. **LR dziudo rinktinės sportininkų dalyvavimas privalomas.**

#### V. MTS PROGRAMA

**-Kovo 24 diena (penktadienis):**

-MTS pradžia 18.00 valandą.

-MTS vedą Svetlaną Vétrova, Ramūnas Žemaitaitis, Rasa Steponaitytė.

-Programa:

Eil. Nr.	Programos pavadinimas	Pastabos
1.	Apšilimas	Bendras apšilimas (20 min.)
2.	Ne-Waza	Technikos tobulinimas (15 min.)
3.	Ne-Waza	3x4 min. kovos
4.	Uchikomi	15 min.
5.	Tachi-Waza	5x4 min.

**-Kovo 25 diena (šeštadienis):**

-MTS pradžia 11.00 valandą ir 17.00 valandą.

-MTS vedą Svetlaną Vétrova, Ramūnas Žemaitaitis, Rasa Steponaitytė.

-Programa:

##### 11.00 valandos programa

Eil. Nr.	Programos pavadinimas	Pastabos
1	Apšilimas	Bendras apšilimas (20 min.)
2	Ne-Waza	Technikos tobulinimas (15 min.)
3.	Ne-Waza	2x4 min. kovos
4.	Uchikomi	15 min.
5.	Tachi-Waza	6x4 min.

##### 17.00 valandos programa

Eil. Nr.	Programos pavadinimas	Pastabos
1	Apšilimas	Bendras apšilimas (20 min.)
2	Ne-Waza	Technikos tobulinimas (15 min.)
3.	Ne-Waza	2x4 min. kovos
4.	Uchikomi	15 min.
5.	Tachi-Waza	6x4 min. + 1 min. golden score

**XIV. VISAIS KLAUSIMAS, SUSIJUSIAIS SU MTS, TEIRAUTIS:**

- Dėl registracijos į MTS Svetlana Vétrova - tel. nr. +370 (670) 30 906
- Dėl nakvynės Ramūnas Žemaitaitis - tel. nr. +370 (670) 30 906

Kitais klausimais gen. sekretorė Justina Stalionė

El. paštu: [justina.judo@gmail.com](mailto:justina.judo@gmail.com),

Tel. nr. +370 (657) 88 550

Adresas - Aušros g. 42a, 44156 Kaunas.

Tvirtinu:

Lietuvos dziudo federacijos

Prezidentė Sandra Jablonskytė

