

Nometne "Gudrais Pūķis 2023"

[www.sportcamp.lv](http://www.sportcamp.lv)

**Dienas kārtība un aktivitāšu grafiks**

7:45	Celšanās
7:55	Rīta nostāšanās
8:00-8:40	Kross, rīta rosme, vingrošana
8:40-9:00	Duša, tualete
9:00-9:30	Brokastis
9:30-10:00	Istabiņu uzkopšana
10:00-11:00	Radošās spēles, aktīvā atpūta
11:00-12:15	1.treniņš
12:15-12:30	Duša, tualete
12:30-13:30	Spēles, peldēšana, sauļošanās
13:30-14:30	Pusdienas
14:30-16:00	Klusā stunda (atpūta, miegs)
16:00-17:30	2.treniņš
17:30-18:00	Duša, tualete
18:00-19:00	Brīvais laiks, atpūta
19:00-19:30	Vakariņas
19:30-21:30	Radošās spēles, aktīvā atpūta, komunikācija ar radniekiem
21:30-22:00	Vakara nostāšanās, dienas rezultātu summēšana
22:00-22:30	Personīgās higiēnas pasākumi
22:30	Naktsmiers

Organizators: Latvijas Tekvon-do federācija

**Nometnes vadītājs: Vjačeslavs Semenkovs**