**Latvijas virves vilkšanas un Polijas virves vilkšanas federāciju pieredzes apmaiņas seminārs**

Venspils, Olimpiskais centrs

2015.gada 11.-13. decembris

**Programma**

**11.12.2015**

20.00 Iebraukšana, vakariņas

**12.12.15**

8.00 Brokastis

10.00 Seminārs: Teorija un Praktiskās nodarbības par virves vilkšanas pamatiem ( tvēriens, pozīcija, vilkšana, enkurs, treniņu un iesildīšanās pamati, tiesnešu komandas

12.00 Pusdienas

14.00 Semināra turpinājums: Koptreniņš kopā ar Velkoni. Iesildīšanās. Vilkšanas apmācība. Sacensības jauktās un valstu komandās. Treniņš trenažieru zālē.

17.00 Vakariņas.

19.00 Ekskursija par naksnīgo Ventspili.

20.00 Ventspils Akvaparka apmeklējums

**13.12.15**

8.00 Brokastis

10.00 Ekskursija pa Ventspili

11.00 Semināra turpinājums: Koptreniņš sporta zālē.

12.00 Pusdienas

13.00 Izbraukšana uz Poliju

Koptreniņā piedalījās 24 dalībnieki.

50 foto ir Poļu Facebookā.

Sola video

**Izmantot**i

 “ Let’s pull to gether” rokasgramata

TWIF sacensību noteikumi

**Dalibnieku saraksts (25 dalībnieki)**

**Poland - 11**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bajkowski | Dariusz  | President |
| Buczyński | Michał | Athlete  |
| Deliś | Krzysztof | A  |
| Godlewski | Kacper  | A |
| Grzelak | Krzysztof | A |
| Gutowski | Adam | A |
| Mazurek | Waldemar | A |
| Sadowski | Paweł | A |
| Seroka | Dominik  | A |
| Sitek | Marek | Vicepresident |
| Zabielski | Kamil  | A |

**Latvija 14**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aivars  | Brakmanis | praktisko un teoretisko nodarbību vadītājs |
| Ainars | Zablovskis | praktisko un teoretisko nodarbību vadītājs |
| Māris  | Bože |  |
| Jurģis  | Rasa |  |
| Edgars  | Puriņš |  |
| Edgars  | Zablovskis |  |
| Nauris  | Zablovskis |  |
| Reinis  | Priedoliņš |  |
| Raimonds  | Kazakevičs |  |
| Kārlis  | Bauers |  |
| Dāvis  | Zelmenis |  |
| Jānis  | Krauze |  |
| Arnis  | Zecmanis |  |
| Inguss  | Salmiņš |  |