



APSTIPRINĀTS

LaMSF ģenerālsēkretārs K.Kujikovs
2018.gada 29.marts

Saskaņots

F.F.F. Sporta klubs, Lauris Freibergs

MOTOKROSA KARUSELIS 2018

Latvijas motobraucēju treniņš-seminārs, speciālā formātā.

Treniņš-seminārs notiek **2018.gada 2.aprīlis, Liepājā, Laumas** trasē
LaMSF trases licence Nr. 20

Treniņa-semināru motokrosa karuselis organizē:

Biedrība "Sporta klubs FFF", Reģ. Nr. 40008031653, mob. 29249322

Lauris Freibergs --- FFF moto kluba vadītājs un treneris

Andris Kostjuks, galvenais tiesnesis

Kontaktinformācija:

Tāl. Lauris 29249322,

Treniņa nodarbībās piedalās jaunieši un pieaugušie sākot no 15 gadiem.

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

Piesakoties treniņ nodarbībām reģistrējas sportists ar 20.00 eur dalības maksu.

1.Daļa.

Pl. 11.00 Brīvā iesildīšanās treniņ-semināram pa lielo Laumas trasi.

- | | | |
|----------|----------------------|-------------|
| 1. Brauc | no pl. 11.00 - 11.12 | MX Iesācēji |
| 2. Brauc | no pl. 11.15 - 11.27 | MX Hobby |
| 3. Brauc | no pl. 11.30 - 11.42 | MX Seniori |
| 4. Brauc | no pl. 11:45 – 12:00 | MxOpen |

Pl. 12.10 Pirmā lekcijas daļa (līdz 10 min.) :

Par sagatavošanos moto braukšanai un sacensību karogu pārskats sportistiem

Tiek paziņots par dalībnieku sadali grupās, pa 14 sportistu grupā, pēc sportistu meistarības.

2. Daļa.

Ap pl. 12.30 Motokrosa Karuseļa sākums - īsie braucieni ar kopējo startu.

Katrai klasei 3 braucieni pa 5 apli, 4 apli, 3 apli.

Ap pl. 14.00 Otrā daļa : MxAcademy treniņinformācija par motokrosu un braucienu neliela analīze --- 15 min.

Katrai klasei 3 braucieni pa 4 apli, 3 apli, 2 apli.

3. Daļa.

Ap pl. 15.30 Motokrosa Karuselis turpinājums - sprinta starti ar kopējo startu.

Katrai klasei 3 braucieni pa 3 apli, 2 apli, 1 aplis.

Ap pl. 16.15 Noslēguma sanāksme:

Treniņ seminārs, prakse Motokrosa Karuselis analīze:

MxAcademy sertifikāta pasniegšana visiem kuri piedalījās, klausījās, interesēja.