



#### APSTIPRINĀTS

LaMSF ģenerālsekretārs K.Kuļikovs  
2018. 28. marts

## MOTOKROSA KARUSELIS 2018

Bērnu un jauniešu treniņš-seminārs, speciālā formātā.

Treniņš-seminārs notiek **2018.gada 31. martā, Liepājā, Laumas mazajā trasē**  
LaMSF trases licence Nr. 20

Treniņu-semināra, motokrosa karuseli organizē un vada:

Mārupes AMK Bierīni, Reģ. Nr. 40008073661, Grantiņu iela 2, Mārupe.  
Sporta klubs F.F.F., Reģ. Nr. 40008031653, Jaunatnes iela 14, Grobiņa.

Lauris Freibergs --- FFF moto kluba vadītājs un treneris

Aivars Ābols --- Mārupes AMK "BIERIŅI", LSFP Trenera sertifikāts Nr.406

Andris Kostjuks --- LaMSF A kategorijas tiesnesis

Kontaktinformācija:

Tāl. Lauris 29249322, Aivars 29430707

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

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

Piesakoties treniņ nodarbībām reģistratūrā, sportists iemaksā EUR 15.00 dalības maksu.

### 1.Daļa.

**Pl. 11.00 Brīvā iesildīšanās treniņ-semināram pa mazo Laumas trasi.**

1. Brauc no pl. 11.00 - 11.15 MX 50 cc ;
2. Brauc no pl. 11.20 - 11.35 MX 65 cc;
3. Brauc no pl. 11.40 - 11.55 MX 85 cc.

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

**Sacensību karogu pārskats sportistiem -- Andris Kostjuks**  
( LaMSF A kategorijas tiesnesis )

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

## 2. Daļa.

### Pl. 12.30 Motokrosa Karuseļa sākums - īsie braucieni ar kopējo startu. ( No 40 līdz 50 sportistiem )

1. Brauciens A - grupa 7 apļi;
2. Brauciens B - grupa 7 apļi;
3. Brauciens C - grupa 7 apļi;
4. Brauciens D - grupa 7 apļi.

Tiek ienestas korekcijas grupās pēc meistarības, un starta nostāšanās secības.

5. Brauciens A - grupa 5 apļi;
6. Brauciens B - grupa 5 apļi;
7. Brauciens C - grupa 5 apļi;
8. Brauciens D - grupa 5 apļi;

Tiek ienestas korekcijas grupās pēc meistarības, un starta nostāšanās secības .

9. Brauciens A - grupa 3 apļi;
10. Brauciens B - grupa 3 apļi;
11. Brauciens C - grupa 3 apļi;
12. Brauciens D - grupa 3 apļi;

### Pl. 14.30 Otrā daļa : **Īso braucienu neliela analīze --- 5 min. Lauris** **5 min. Aivars**

Noprecizē nākamās sportistu grupas, un saņem trenera norādījumus paskaidrojumus un sadala sportistus 3 grupās pa 12 - 15 sportistu vienā grupā.

## 3. Daļa.

### Pl. 15.00 Motokrosa Karuselis turpinājums - sprinta starti ar kopējo startu. ( No 40 - 50 sportiem )

**Sākuma sprinti - 3 apļi . Turpinājuma sprinti - 2 apļi. Noslēguma sprinti - 1 aplis**

- |                            |                             |                              |
|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. Starts -1 grupa 3 apļi  | 10. Starts - 1 grupa 2 apļi | 19. Starts - 1 grupa 1 aplis |
| 2. Starts -2 grupa 3 apļi  | 11. Starts - 2 grupa 2 apļi | 20. Starts - 2 grupa 1 aplis |
| 3. Starts -3 grupa 3 apļi  | 12. Starts - 3 grupa 2 apļi | 21. Starts - 3 grupa 1 aplis |
| 4. Starts - 1 grupa 3 apļi | 13. Starts - 1 grupa 2 apļi | 22. Starts - 1 grupa 1 aplis |
| 5. Starts - 2 grupa 3 apļi | 14. Starts - 2 grupa 2 apļi | 23. Starts - 2 grupa 1 aplis |
| 6. Starts - 3 grupa 3 apļi | 15. Starts - 3 grupa 2 apļi | 24. Starts - 3 grupa 1 aplis |
| 7. Starts - 1 grupa 3 apļi | 16. Starts - 1 grupa 2 apļi | 25. Starts - 1 grupa 1 aplis |
| 8. Starts - 2 grupa 3 apļi | 17. Starts - 2 grupa 2 apļi | 26. Starts - 2 grupa 1 aplis |
| 9. Starts - 3 grupa 3 apļi | 18. Starts - 3 grupa 2 apļi | 27. Starts - 3 grupa 1 aplis |

### Pl. 17.00 Noslēguma sanāksme, pie starta barjeras:

Treniņ seminārs Motokrosa Karuselis analīze:  
Uzstājas: Lauris, Aivars un Andris .  
Sertifikātu pasniegšana visiem dalībniekiem LaMSF pārstāvis.