



KLĀTIENES SEMINĀRS

## “Aktualitātes Distanču slēpošanā”

SEMINĀRA NORISES LAIKS

26.11.2024. plkst. 10:00 – 15:30

SEMINĀRA NORISES VIETA

Klātienē: Sporta un atpūtas bāze Smeceres Sils telpās, Madonā. Vietu skaits ierobežots

SERTIFIKĀTS

Sporta speciālistiem, treneriem – “Distanču slēpošanas semināri” apliecība, derīga resertifikācijai LSFP.

DALĪBAS MAKSA SEMINĀRĀ

Dalība seminārā ir 25.00 €

Dalības maksā iekļauts - lekcijas, siltie un aukstie dzērieni, uzkodas, praktiskas nodarbības.

SEMINĀRA PLĀNS:

9:30 – 10:00 Reģistrācija

**10:00 – 11:00** *“Izmaiņas Starptautiskās Slēpošanas federācijas noteikumos un sacensību video analīze”* - lekciju lasa FIS pārstāvis Jānis Puida

**11:00 – 12:00** *“Par svarīgo antidopinga jautājumos distanču slēpošanā”* - lekciju lasa Latvijas antidopinga biroja vecākais eksperts izglītības un informācijas jautājumos Ivans Šapošņikovs

12:00 – 12:45 Pārtraukums

**12:45 – 14:00** *“Slēpju tīrīšanas rekomendācija ar Vauhti smēriem, lai sagatavotu treniņiem un sacensībām bez fluora. Jaunami Fischer un One Way inventāra piedāvājumā”* – lekciju lasa Vauhti Oy produktu pārstāvis Baltijas valstīs Egnārs Gudriķis

14:00 – 14:15 Pārtraukums

**14:15 – 15:30** *“Distanču slēpošana fizioterapeita skatījumā – Muskuluskeletālās sistēmas kritiskie punkti, traumu profilakse, treniņespējas”* – lekciju lasa fizioterapeits Andris Jubelis

PIETEIKTIES SEMINĀRAM līdz 25.11.2024. plkst. 15:00, piesakoties [ski.lv](http://ski.lv) mājaslapā vai sūtot e-pastu uz [info@ski.lv](mailto:info@ski.lv).

SEMINĀRU RĪKO Latvijas Slēpošanas federācija sadarbībā ar Sporta un atpūtas bāzi Smeceres Sils



LATVIJAS SLĒPOŠANAS FEDERĀCIJA

Biedrība "Latvijas Slēpošanas federācija" Grostonas iela 6b, Rīga, LV-1013, Latvija

T: +371 67387716 F: +371 67387717 E: [info@ski.lv](mailto:info@ski.lv), [www.ski.lv](http://www.ski.lv)

Reģ. Nr. 40008023069 A/S Swedbank Konts: LV19HABA0551031997550, Kods: HABALV22