

**MOTO SUMMER
CAMP 2021**



TILL THE WHEELS FALL OFF

Vaiķu mototreniruoču stovyklos tvarkaraštis, 2021 07 30 – 08 01, Mickūnų MX parkas

2021 07 30, Penktadienis

Laikas	Treniruotės dalis	Paiškinimas
12:00 – 12:30	Stovyklos atidarymas. keturračių klasei.	Austėja pasitiks keturračių klasės sportininkus stovyklos pristatymui. Aptarsime stovyklos planą, tvarkaraštį. Pasiruošime treniruotei.
13:00 – 13:30	Stovyklos atidarymas. 50-65-85-125 klasėms.	Be aprangų, susirinksime stovyklos pristatymui. Aptarsime stovyklos planą, tvarkaraštį, paskirstysime grupes.
13:30 – 14:00	Pasiruošimas treniruotei.	Pasiruošime treniruotei. Motociklais nuvažiuosime pas trenerius 14:00 val.
12:30 – 14:00 keturračių klasė 14:00 – 17:00 50–65 klasė 14:00 – 15:30 65–85–125 klasės	Moto treniruotė.	<ol style="list-style-type: none">Austėja 12:30-14:00 – keturračių klasėRimgaudas 14:00-14:30 50 – 65 I grupė 14:30-15:00 50 – 65 II grupė 15:00-15:30 50 – 65 I grupė 15:30-16:00 50 – 65 II grupė 16:00-16:30 50 – 65 I grupė 16:30-17:00 50 – 65 II grupėDomantas 14:00-14:45 65 – 85 I grupė 14:45-15:30 65 – 85 II grupėVytautas 14:00-14:45 85 – 125 I grupė 14:45-15:30 85 – 125 II grupė
15:30 – 16:00 65–85–125 klasės	Pertrauka. Pietūs	Pertrauka stovykloje. Pietūs. 65 - 85 I grupės pertrauka 14:45 – 16:00 65 - 85 II grupės pertrauka 15:30 – 17:30 85 – 125 I grupės pertrauka 14:45 – 16:00 85 – 125 II grupės pertrauka 15:30 – 17:30 50 – 65 I ir II grupių treniruotės pabaiga 17:00
15:30 – 19:00	Moto treniruotė.	<ol style="list-style-type: none">Austėja 17:30-19:00 keturračių klasė

		<p>2. Domantas 16:00-17:30 65 – 85 I grupė 17:30-19:00 65 – 85 II grupė</p> <p>3. Vytautas 16:00-17:30 85 – 125 I grupė 17:30-19:00 85 – 125 II grupė</p>
~19:00	Treniruotės pabaiga, Vakarienė	Treniruotės pabaiga. Po treniruotės susitiksime aptarimui.
17:30	Žaidimai	Žaidimai, sportas, estafetės ir kitos linksmybės su sporto vaikų sporto centro "Strakaliukas" ir "Fitness for race" treneriais
21:30 - 23:30	Naktinis žygis.	
2021.07.31 Šeštadienis		
Laikas	Treniruotės dalis	Paaiškinimas
09:00	Pusryčiai	
09:30 – 10:00	Rytinė mankšta su treneriu Rimgaudu.	Padarysime rytinę mankštą. Po mankštos aptarsime moto treniruotės planą.
10:00 – 11:00	Pasiruošimas treniruotei.	Pasiruošime treniruotei. Motociklais nuvažiuosime pas trenerius 11:00 val.
11:00 – 13:00	Moto treniruotė.	<p>1. Rimgaudas 11:00-11:30 50 – 65 I grupė 11:30-12:00 50 – 65 II grupė 12:00-12:30 50 – 65 I grupė 12:30-13:00 50 – 65 II grupė</p> <p>2. Marius 11:00-12:00 65 – 85 I grupė 12:00-13:00 65 – 85 II grupė</p> <p>3. Domantas 11:00-12:00 85 – 125 I grupė 12:00-13:00 85 – 125 II grupė</p>
12:00 – 14:00	Pertrauka.	<p>Pertrauka stovykloje. Pietūs.</p> <p>50 – 65 I grupės pertrauka 12:30 – 14:00 50 – 65 II grupės pertrauka 13:00 – 14:30 65 - 85 I grupės pertrauka 12:00 – 13:00 65 - 85 II grupės pertrauka 13:00 – 14:00 85 – 125 I grupės pertrauka 12:00 – 13:00 85 – 125 II grupės pertrauka 13:00 – 14:00</p>
13:00 – 17:00	Moto treniruotė.	<p>1. Rimgaudas 14:00-14:30 50 – 65 I grupė 14:30-15:00 50 – 65 II grupė 15:00-15:30 50 – 65 I grupė 15:30-16:00 50 – 65 II grupė</p>

		<p>16:00-16:30 50 – 65 I grupė 16:30-17:00 50 – 65 II grupė</p> <p>2. Marius 13:00-14:00 65 – 85 I grupė 14:00-15:00 65 – 85 II grupė 15:00-16:00 65 – 85 I grupė 16:00-17:00 65 – 85 II grupė</p> <p>3. Domantas 13:00-14:00 85 – 125 I grupė 14:00-15:00 85 – 125 II grupė 15:00-16:00 85 – 125 I grupė 16:00-17:00 85 – 125 II grupė</p>
~17:00	Treniruotės pabaiga, Vakarienė pramogos.	Treniruotės pabaiga. Po treniruotės susitiksime aptarimui. Laisvu laiku vaikai galės išbandyti mini motociklus su priekabomis.
18:00 – 20:00	Paskaitos, seminarai	
~20:00	Laisvas laikas	Pramogos, linksmybės. Piknikas, kepimas ant laužo.

**Sekmadienis 2021.08.01 MOTOLYPICS varžybos
50 – 65 klasė**

Laikas	Treniruotės dalis	Paaiškinimas
08:00-09:00	Pusryčiai	Pusryčiai 08:00, po jų pasiruošime 09:00 treniruotės pradžiai.
09:00-09:10	Apšilimas trasoje, 1 ir 2 grupei	Apšilimas, laisva treniruotė 10 min.
09:10-09:20	Pertrauka, pasiruošimas rungtims.	Paaiškinsime rungties užduotį, pasiruošime trasą. Trukmė 10 min.
09:20-09:35	Rungtys.	1 grupei, 1 rungtis: Startas, posūkis, stabdymas. 2 grupei, 2 rungtis: Bangų važiavimo technika. Trukmė 15 min.
09:35-09:45	Pertrauka, pasiruošimas rungtims.	Paaiškinsime rungties užduotį, pasiruošime trasą. Trukmė 10 min.
09:45-10:00	Rungtys.	1 grupei, 2 rungtis: Bangų važiavimo technika. 2 grupei, 1 rungtis: Startas, posūkis, stabdymas. Trukmė 15 min.

10:00-10:10	Pertrauka, pasiruošimas estafetei.	Paaškinsime estafetės užduotį, pasiruošime trasą. Trukmė 10 min.
10:10-10:20	Estafetė.	Varžysis 2 arba 3 komandos. Trukmė 10 min.
10:20	MOTOLYMPICS pabaiga.	Visa varžybų trukmė 1 val. 20 min.
10:40	Varžybų aptarimas	Susirinksim rezultatus paskelbimui, stovyklos aptarimui. Prašome dalyvauti. Trukmė 10 ~ 15 min.
12:25	Pietūs	
15:30	Stovyklos uždarymas,	Prizai ir vaišės dalyviams
Sekmadienis 2021-08-01 MOTOLYMPICS varžybos 65-85 grupė ir 85-125 grupė		
Laikas	Treniruotės dalis	Paaškinimas
08:00-09:00	Pusryčiai	Pusryčiai 08:00, po jų pasiruošime 11:00 treniruotės pradžiai.
11:00-11:10	Apšilimas trasoje.	Apšilimas, laisva treniruotė 10 min.
11:10-11:20	Pertrauka, pasiruošimas rungtims.	Paaškinsime rungties užduotį, pasiruošime trasą. Trukmė 10 min.
11:20-11:35	Rungtys.	1 Grupė – 1 Rungtis: Šuolis į tolį. 2 Grupė - 2 Rungtis: Sprintas į kalną. 3 Grupė - 3 Rungtis: Tramplyno įveikimas. Trukmė 15 min.
11:35-11:45	Pertrauka, pasiruošimas rungtims.	Paaškinsime rungties užduotį, pasiruošime trasą. Trukmė 10 min.
11:45-12:00	Rungtys.	1 Grupė - 3 Rungtis: Tramplyno įveikimas. 2 Grupė - 1 Rungtis: Šuolis į tolį. 3 Grupė - 2 Rungtis: Sprintas į kalną. Trukmė 15 min.
12:00-12:10	Pertrauka, pasiruošimas rungtims.	Paaškinsime estafetės užduotį, pasiruošime trasą. Trukmė 10 min.
12:10-12:25	Rungtys.	1 Grupė - 2 Rungtis: Sprintas į kalną. 2 Grupė - 3 Rungtis: Tramplyno įveikimas. 3 Grupė - 1 Rungtis: Šuolis į tolį Trukmė 15 min.
12:25-13:00	Pertrauka prie mašinų, pasiruošimas rungtims. Pietūs	Pertrauka stovykloje. Trukmė 35 min.
13:00-13:10	Pasiruošimas rungtims.	Atvažiuokite į rungties vietą 13:10, Paaškinsime estafetės užduotį.

13:10-13:25	Rungtys.	1 Grupė - 4 Rungtis: Startas, posūkis, stabdymas. 2 Grupė - 5 Rungtis: Posūkio greitis. 3 Grupė - 6 Rungtis: Posūkio guldymas. Trukmė 15 min.
13:25-13:35	Pertrauka, pasiruošimas rungtims.	Paaškinsime estafetės užduotį, pasiruošime trasą. Trukmė 10 min.
13:35-13:50	Rungtys.	1 Grupė - 6 Rungtis: Posūkio guldymas. 2 Grupė - 4 Rungtis: Startas, posūkis, stabdymas. 3 Grupė - 5 Rungtis: Posūkio greitis. Trukmė 15 min.
13:50-14:00	Pertrauka, pasiruošimas rungtims.	Paaškinsime estafetės užduotį, pasiruošime trasą. Trukmė 10 min.
14:00-14:15	Rungtys.	1 Grupė - 5 Rungtis: Posūkio greitis. 2 Grupė - 6 Rungtis: Posūkio guldymas. 3 Grupė - 4 Rungtis: Startas, posūkis, stabdymas. Trukmė 15 min.
14:15-14:25	Pertrauka, pasiruošimas estafetei.	Paaškinsime estafetės užduotį, pasiruošime trasą. Trukmė 10 min.
14:25-14:45	Estafetė.	Varžysis 3 komandos. Trukmė 20 min.
15:00	MOTOLYMPICS pabaiga.	Visa varžybų trukmė 4 val. Baigtume apie 15:00
15:30	Stovyklos uždarymas, rezultatų aptarimas.	Susirinkime rezultatų paskelbimui, stovyklos aptarimui. Prašome dalyvauti. Trukmė 15 ~ 20 min.