



LIETUVOS MOTOCIKLŲ SPORTO FEDERACIJA

2023.05.20 Šeštadienis SUPERMOTO		
Laikas	Treniruotės dalis	Paiškinimas
10:00-10:15	Stovyklos atidarymas	Be aprangų, susirinksime stovyklos pristatymui. Aptarsime stovyklos planą, tvarkaraštį, paskirstysime grupes.
10:15-10:30	Pasiruošimas treniruotei	Pasiruošime treniruotei. Motociklais nuvažiuosime pas trenerį
10:30-10:50	Apšilimas trasoje	I grupė. Apšilimas, laisva treniruotė 20 min
10:50-11:10	Apšilimas trasoje	II grupė. Apšilimas, laisva treniruotė 20 min
11:10-11:20	Trumpa pertauka	Pasiruošime treniruotei. Motociklais nuvažiuosime pas trenerius 11:20 val.
11:20-12:00	Moto treniruotė	I grupė (Jaroslavo) II grupė (Povilo)
12:00-12:40	Moto treniruotė	II grupė (Jaroslavo) I grupė (Povilo)
12:40-13:40	Pietų pertrauka	Pertrauka stovykloje. Pietūs.
13:40-13:50	Apšilimas trasoje	I grupė. Apšilimas, laisva treniruotė 10 min
13:50-14:00	Apšilimas trasoje	II grupė. Apšilimas, laisva treniruotė 10 min
14:00-14:30	Moto treniruotė	I grupė (Jaroslavo) II grupė (Povilo)
14:30-15:00	Moto treniruotė	II grupė (Jaroslavo) I grupė (Povilo)
15:00-15:30	Trumpa pertauka	Pasiruošime treniruotei. Motociklais nuvažiuosime pas trenerius 15:30 val.
15:30-16:00	Moto treniruotė	I grupė (Jaroslavo) II grupė (Povilo)
16:00-16:30	Moto treniruotė	II grupė (Jaroslavo) I grupė (Povilo)
16:30-16:40	Trumpa pertauka	Pasiruošime treniruotei. Motociklais nuvažiuosime pas trenerius 16:50 val.
16:40-17:10	Moto treniruotė	I grupė (Jaroslavo) II grupė (Povilo)
17:10-17:40	Moto treniruotė	II grupė (Jaroslavo) I grupė (Povilo)
~18:00	Treniruotės pabaiga, laisvas laikas	Treniruotės pabaiga. Po treniruotės susitiksime aptarimui.
~19:30	Pramogos, laisvas laikas	Žaidimai, linksmybės ir kt pramogos



LIETUVOS MOTOCIKLŲ SPORTO FEDERACIJA

2023.05.21 Sekmadienis MOTOLYPICS varžybos		
Laikas	Treniruotės dalis	Paiškinimas
10:00-10:30	Rytinė mankšta	Padarysime rytine mankštą. Po mankštos aptarsime moto treniruotės planą.
11:00-11:20	Apšilimas trasoje	I grupė. Apšilimas, laisva treniruotė 20 min
11:20-11:40	Apšilimas trasoje	II grupė. Apšilimas, laisva treniruotė 20 min
11:40-11:50	Pertrauka, pasiruošimas rungtims	Paiškinsime rungties užduotį, pasiruošime trasą.
11:50-12:15	Rungtys	Paiškinsime estafetės užduotį, pasiruošime trasą. Trukmė 25 min.
12:15-12:25	Pertrauka, pasiruošimas rungtims	Paiškinsime rungties užduotį, pasiruošime trasą. Trukmė 10 min.
12:25-12:50	Rungtys	Paiškinsime estafetės užduotį, pasiruošime trasą. Trukmė 25 min.
12:50-13:00	Pertrauka, pasiruošimas estafetei	Paiškinsime rungties užduotį, pasiruošime trasą. Trukmė 10 min.
13:00-13:25	Rungtys	Paiškinsime estafetės užduotį, pasiruošime trasą. Trukmė 25 min.
13:25-13:35	Pertrauka, pasiruošimas estafetei	Paiškinsime rungties užduotį, pasiruošime trasą. Trukmė 10 min.
13:35-14:00	Estafetė	Varžysis 2 arba 3 komandos. Trukmė 25 min.
14:00	Stovyklos uždarymas	Susirinksime rezultatų paskelbimui, stovyklos aptarimui. Prizai, dovanos

