

Rudens skolēnu brīvlaika loka šaušanas sporta nometne

19.-25., oktobris, 2026.

10:00-12:00 12:15-14:00

Pirmdiena	Iesildīšanās, VFS, SFS, inventāra sagatavošana, bāzes regulēšana
Otrdiena	Stabilas stājas ieņemšana, līnijas jēdziens, darbs līnijā
Trešdiena	Šāviens līnijā, šāviena nobeigums
Ceturtdiena	Šaušana pa mērķi apgrūtinātos apstākļos
Piektdiena	Sacensību vingrinājumi šaujot pa mērķi
Sestdiena	Šaušana sacensību apstākļos
Svētdiena	Turnīrcīņu prakse
Tēma:	Iesildīšanās, VFS, SFS, inventāra sagatavošana, bāzes regulēšana
10:00-10:15	Nodarbības teorētiskais pamatojums
10:15-11:15	Iesildīšanās, VFS
11:15-12:00	Inventāra sagatavošana
12:00-12:15	Pārtraukums
12:15-14:00	Bāzes regulējums, SFS, dienas sasniegumu apkopojums
Tēma:	Stabilas stājas ieņemšana, līnijas jēdziens, darbs līnijā
10:00-11:00	Iesildīšanās, VFS
11:00-11:15	Nodarbības teorētiskais pamatojums
11:15-11:30	Inventāra sagatavošana
11:30-12:00	Stabilas stājas ieņemšana
12:00-12:15	Pārtraukums
12:15-14:00	Darbs līnijā, SFS, dienas sasniegumu apkopojums
Tēma:	Šāviens līnijā, šāviena nobeigums
10:00-11:00	Iesildīšanās, VFS
11:00-11:15	Nodarbības teorētiskais pamatojums
11:15-11:30	Inventāra sagatavošana
11:30-12:00	Šāviens līnijā
12:00-12:15	Pārtraukums
12:15-14:00	Šāviena nobeigums, SFS, dienas sasniegumu apkopojums
Tēma:	Šaušana pa mērķi apgrūtinātos apstākļos
10:00-11:00	Iesildīšanās, VFS
11:00-11:15	Inventāra sagatavošana
11:15-11:30	Nodarbības teorētiskais pamatojums
11:30-12:00	Šaušana pa mērķi, iznesot T.punktu, skaitot sliktākās, no nestabilas virsmas, pēc komandas, ar laika deficītu.
12:00-12:15	Pārtraukums
12:15-14:00	Nodarbības turpinājums, SFS, dienas sasniegumu apkopojums

Tēma: Sacensību vingrinājumi šaujot pa mērķi

- 10:00-10:15 Iesildīšanās
- 10:15-10:30 Inventāra sagatavošana
- 10:30-10:40 Nodarbības teorētiskais pamatojums
- 10:40-12:00 Šaušana ar laika kontroli, punktu skaitīšana, rezultātu fiksēšana, gabarītu noteikšana, līnijas, signāli, tiesneši.
- 12:00-12:15 Pārtraukums
- 12:15-14:00 Nodarbības turpinājums, dienas sasniegumu apkopojums

Tēma: Šaušana sacensību apstākļos

- 10:00-10:15 Iesildīšanās
- 10:15-10:30 Inventāra sagatavošana
- 10:30-10:40 Nodarbības teorētiskais pamatojums
- 10:40-11:00 3 piešaudes sērijas
- 11:00-12:00 Kvalifikācijas raunds
- 12:00-12:15 Pārtraukums
- 12:15-14:00 Kvalifikācijas raunds, dienas sasniegumu apkopojums

Tēma: Turnīrcīņu prakse

- 10:00-10:15 Iesildīšanās
- 10:15-10:30 Inventāra sagatavošana
- 10:30-10:40 Nodarbības teorētiskais pamatojums
- 10:40-11:00 3 piešaudes sērijas
- 11:00-12:00 Pirmās turnīrcīņas katram ar katru
- 12:00-12:15 Pārtraukums
- 12:15-14:00 Atlikušās turnīrcīņas katram ar katru, nometnes rezultātu apkopojums