

## STOVYKLOS DIENOTVARKĖ

### Liepos 4 d. (pirmadienis - pažinties su stovykla diena)

13,00-15,00 Atvykdam į Virvytės stovyklą (stovyklavietės įkurimas, stovyklos taisyklių aptarimas)

15,00-16,00 Laisvas laikas (maudynės Virvytės upėje, judrieji žaidimai)

17,00-19,00 Laužo paruošimas

19,00-21,00 Vakarienė (kepam dešreles prie laužo)

21,00 Karatė klubų prisistatymas

22,00-24,00 Pirtis

24,00 Miegas

(Pastaba: pirmadienį valgom savo atsivežtą maistą)

### Liepos 5 d. (antradienis - judriųjų žaidimų diena)

8,00 Rytinė treniruotė

10,00 Pusryčiai

11,00 Virvės traukimo varžybos

13,00 Pietus

14,00-15,00 Laisvas laikas (poilsis)

15,00-17,00 Tinklinio varžybos

17,00-18,00 Laisvas laikas (maudynės)

18,00 Dienos renginys (bendras renginys su Virvytės stovyklos vaikais konkursai-varžybos)

19,30 Vakarienė

21,00-22,00 Judrieji žaidimai (futbolas, krepšinis, kvadratas)

21,00-23,00 Diskoteka

23,00-24,00 Pasiruošimas miegui

24,00 Miegas

### Liepos 6 d. (trečiadienis - rytų kovos menų diena)

8,00 Rytinė treniruotė

10,00 Pusryčiai

11,00 Sumo varžybos

13,00 Pietus

14,30-17,00 Ekskursija po apylinkes (Žolininkės Balvočiūtės ūkis, kalvystės muziejus)

17,00-18,00 Laisvas laikas (maudynės)

18,00 Dienos renginys (bendras renginys su Virvytės stovyklos vaikais konkursai-varžybos)

19,30 Vakarienė

21,00 Kata treniruotė

24,00-24,30 Pasiruošimas miegui

01,00 Miegas

### Liepos 7 d. (ketvirtadienis - gero laiko diena)

8,00 Mankšta

9,30 Pusryčiai

11,00 Kata varžybos

13,00 Pietus

14,00-15,00 Stovyklavietės sutvarkymas

15,00 Stovyklos uždarymas (geriausių stovyklautojų pagerbimas, varžybų nugalėtojų apdovanojimai)

16,00 Išvykimas

\* Renginių laikas ir eiliškumas gali kisti.