

### 19. JŪNIJS

#### 12:00-12:50 | SPORTS UN VALSTS

Sports kā investīcija, nevis izdevums

Moderē: Edgars Pukinskis

**Mērķis:** parādīt, ka ilgtermiņā valsts ieguldījums veselā sabiedrībā nes ekonomisko atdevi; sasaiste ar Sporta fonda kontekstu, pašvaldību lomu un starptautiski atzītiem modeļiem.

**Dalībnieki:** 1. Harijs Rokpelnis; 2. Agrita Kiopa, RSU prorektore; 3. Jānis Baiks, Valmieras nov. priekšsēdētājs; 4. Dāvis Mārtiņš Daugavietis; 5. Karīna Ploka, AiM parlamentārā sekretāre

#### 12:55-13:40 | SPORTISTIEM: FINANŠU PRATĪBA

Pirms-pēckarjeras sindroms. Kā nopelnīt, kā tērēt gudri? Kas ir riski?

Moderē: Toms Prāmnieks / Sandis Miltovičs

**Mērķis:** paaugstināt jauno sportistu finanšu pratību un izpratni par karjeras finansiālajiem riskiem, lielāku vienreizēju ienākumu pārvaldīšanu un ilgtermiņa plānošanu.

**Dalībnieki:** 1. Evija Kropa, Swedbank; 2. Rihards Streiķis, Latvijas lic. azartspēļu asociācija; 3. Sandis Ozoliņš, bij. profesionāls sportists

#### 13:45-14:25 | VECĀKIEM: VESELĪGI PARADUMI

Kā būt labākajam atbalstam, nevis otram trenerim?

Moderē: Toms Prāmnieks / Sandis Miltovičs

**Mērķis:** palīdzēt jauno sportistu vecākiem atrast līdzsvaru starp atbalstu un spiedienu, lai veicinātu bērna ilgtspējīgu attīstību sportā un veselīgas attiecības ar treneri un sevi pašu.

**Dalībnieki:** 1. Inga Akmentiņa-Smildziņa, Latvijas Vecāku organizācija; 2. Liene Dambaņa, PRC vadītāja; 3. Edgars Jaunups, VEF BK dibinātājs; 4. Raivis Ušackis, basketbola aģents

#### 14:30-15:30 | NBS DISKUSIJU PLATFORMA (partnera diskusija)

Ko Jaunsardze, VAD, Zemessardze, NBS sagaida no iesaukamajiem? (fiziskā sagatavotība, veselība)

Moderē: Raimonds Bergmanis

**Mērķis:** dialogs starp valsti un sabiedrību par jauniešu sporta un fiziskās sagatavotības lomu; NBS, Jaunsardzes, VAD, Zemessardzes un Robežsardzes prasības un reāli pieredze attiecībā uz jauniesaucamo fizisko un mentālo veselību.

**Dalībnieki:** tbc

#### 15:30-16:00 | APBALVOŠANA

Šosejas ritenbraukšana - grupas brauciens (jaunieši, jaunietes); Orientēšanās - individuāli (jaunieši, jaunietes)

#### 16:00-16:45 | SPORTA VESELĪBA

Nosaukums tiks precizēts

Formāts: Steve Jobs host show

**Mērķis:** dalīties ar sporta ārstu J.Kaupes un T.J.Eglīša pieredzi par jauno sportistu veselību, fizisko sagatavotību un atveseļošanu; praktiski padomi vecākiem un sportistiem.

**Dalībnieki:** 1. Jānis Kaupis; 2. Toms Jānis Eglītis

#### 16:50-18:00 | APBALVOŠANA

Vieglatlētika: Lodes grūšana V; Kārtlēkšana S; Tāllēkšana V; 1500m S, V; Šķēpa mešana Z; Lodes grūšana Z un M; Kārtlēkšana M; 1500m Z. Handbols (jaunieši); Galda teniss (komandas); Svarcelšana (10 disciplīnas); Jātnieku sports (iejāde, konkūrs); Ložu šaušana (solo - šautene/pistole, PP-40, PŠ-20 - 8 discipl.); Stenda šaušana sacensību vietā; Peldēšana (8 disciplīnas)

#### 18:05-19:05 | IEDVESMA

Drosme / bailes / ceļš uz panākumiem

Moderē: S.Miltovičs / T.Prāmnieks

**Mērķis:** ar sportistu un izcilu personību dzīves pieredzi iedvesmot jauniešus, parādīt, ka panākumi rodas caur drosmi, neveiksmēm, mentālo darbu un ikdienas izvēlēm - ne tikai talantu.

**Dalībnieki:** 1. Kaspars Daugaviņš; 2. Marlēna Ozola, sertificēta ICF koučs; 3. Gunta Baško; 4. Raimonds Feldmanis, 3x3 basketbola olimpisko un pasaules čempionu treneris

#### 19:05-19:55 | APBALVOŠANA

Brīvā cīņa (jaunieši 10 discipl., jaunietes 5 discipl.); Grieķu-romiešu cīņa (jaunieši 10 discipl.); Vieglatlētika: Kārtlēkšana Z; Tāllēkšana Z un M; Šķēpa mešana M; 100m Z un M; 100m/b M un 110m/b Z; 400m Z un M; 2000 m/š M un Z; 4x100m M un Z

#### 20:00-23:00 | KONCERTS

1. Ance Krauze (45 min) - 2. Daumants Kalniņš (45 min) - 3. Fiņķis (2 x 45 min)

### 20. JŪNIJS

#### 12:00-12:50 | RSU DISKUSIJA (partnera diskusija)

Uzvaras cena: kas notiek ar sportista veselību?

Moderē: Dace Reihmane, RSU asociācija, prof.

**Mērķis:** analizēt attiecības starp sportistu, treneri, vecākiem un sporta aģentiem; vecāku spiediens uz bērniem un treneriem par sasniegumiem, neraugoties uz veselību; aģentu motivācija virzīt uz agrīnu profesionalizāciju. Meklēt līdzsvarotus, uz veselību orientētus risinājumus.

**Dalībnieki:** 1. Toms Jānis Eglītis, sporta ārsts; 2. Normunds Lišķis, U18 basketbola izlases treneris; 3. Raivis Ušackis, sporta aģents; 4. Markuss Alpēns (video stāsts); 5. Edgars Šneps, bij. LV basketbola izlases kapteinis

#### 12:50-13:05 | APBALVOŠANA

Vieglatlētika: 3000m soļošana M; Vesera mešana M un Z; 5000m soļošana Z

#### 13:10-13:55 | JAUNIEŠIEM: MENTĀLĀ VESELĪBA

Psihoemocionālā veselība jaunatnes sportā

Moderē: Toms Prāmnieks / Sandis Miltovičs

**Mērķis:** atklāti runāt par izdegšanu, sacensību trauksmi un emocionālo veselību jauno sportistu vidū; parādīt, ka palīdzības meklēšana ir spēka, nevis vājuma pazīme.

**Dalībnieki:** 1. Madara Pumpure, ārste-psihoaterapeite; 2. Kristaps Zvejnieks; 3. Anastasija Grigorjeva, 4x Eiropas čempione, 3x olimpiete; 4. Beate Evelīna Dišlere, RSU docētāja un pētniece

#### 14:00-15:05 | APBALVOŠANA

Vieglatlētika: Diska mešana M; Augstlēkšana M; Trissollēkšana Z. Handbols (jaunietes); 3x3 basketbols (jaun./jauniet.); Pludmales volejbols (jaun./jauniet.); Badmintons (vienspēles M un Z, dubultspēles M un Z, jauktās); Airēšanas slalomis (4 discipl.); Orientēšanās (stafetes MIX); Teniss (vienspēles, dubultspēles); Boks (10 discipl. Z, 4 discipl. M); Peldēšana (8 discipl.)

#### 15:10-16:00 | TAUTAS SPORTS

Tautas sports kā pamats sportiskai un veselīgai sabiedrībai

Moderē: S.Miltovičs / T.Prāmnieks

**Mērķis:** pozicionēt tautas sportu kā pamatu sportiskai un veselīgai sabiedrībai; parādīt, ka jauno sportistu izaugsme balstās uz pieejamu un kvalitatīvu sportu visiem.

**Dalībnieki:** 1. Aigars Nords, Rimi Rīgas maratons; 2. Valdis Valters; 3. Jānis Avotiņš, Patria Race; 4. Faņķiks, Ghetto Games

#### 16:00-17:00 | APBALVOŠANA

Vieglatlētika: 400 m/b M un Z; 800m M un Z; 200m M un Z; 3000m M un Z; Diska mešana Z; Augstlēkšana Z; Trissollēkšana M; Mazā zviedru stafete M un Z. Ložu šaušana (MIX pāru sac. - 2 apbalv.); Džudo (8 discipl. Z, 8 discipl. M); Stenda šaušana - sacensību vietā; Volejbols (jaun./jauniet.); Regbija 7 (jaun./jauniet.); Florbols (jaun./jauniet.); Galda teniss (vienspēles, dubultspēles Z un M); Futbols (jaunietes)

#### 17:00-18:00 | ĒŠANAS KULTŪRA (partnera diskusija)

Ēšanas disciplīna kā dzīvesveids / sasaiste ar veselību un sportiskiem panākumiem

Moderē: S.Miltovičs / T.Prāmnieks

**Mērķis:** parādīt, ka ēšanas disciplīna un veselīgs uzturs ir gan dzīvesveids, gan sportisko panākumu pamats; dalīties ar prelimināriem datiem par to, kādi faktori ietekmē jauniešu uztura izvēles Latvijā.

**Dalībnieki:** 1. J.Meija, Baltic Restaurants SIA; 2. L.Aleksejevs, pavārs, 36.līnija; 3. J.Leitis

#### 18:00-18:30 | APBALVOŠANA

Futbols (jaunieši); Burāšana - Buru laivas (3 discipl. M un Z); Vindzērfings (2 discipl. M un Z)

#### 18:30 | NOSLĒGUMA CEREMONIJA

1. LOK prezidenta runa; 2. Jāņa Baika runa; 3. Premjerministra runa. J.Baiks nodod karogu R.Lazdiņam. Tiek nodzēsta Olimpiādes lāpa. Noslēdz Olimpiādi.

#### 20:00-23:00 | KONCERTS

Grupa "Dzīļi Violets"