

APSTIPRINĀTS

Egils Trušēlis
direktors

Rīgā, 01.10.2026.

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI Nr. 1-1/2026/1

Profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāde "Raimonda Valta futbola skola "Nikars""

**MĀCĪBU TREIŅU PROCESA STANDARTIZĒTAIS NEDĒĻAS GRAFIKS 2026./2027.
MĀCĪBU GADAM**

*Izdoti saskaņā ar
Ministru kabineta 2021. gada 21. decembra noteikumiem Nr. 885
"Kārtība, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas",
Ministru kabineta 2024. gada 23. jūlija noteikumiem Nr. 495
"Noteikumi par valsts profesionālās ievirzes izglītības standartu sportā",
Ministru kabineta 2016. gada 5. jūlija noteikumiem Nr. 445 "Pedagogu darba samaksas
noteikumi"
un Skolas nolikuma 4.7. punktu*

1. Iekšējie noteikumi (turpmāk – Noteikumi) nosaka profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādes "Raimonda Valta futbola skola "Nikars"" (turpmāk – Skola) profesionālās ievirzes sporta izglītības programmu "Futbols" (kods 20V 813 00 1 un 30V 813 00 1) mācību treniņu (turpmāk – MT) procesa standartizēto (vidējo) nedēļas grafiku 2026./2027. mācību gadam.
2. Grafiks (1. pielikums) aptver visas 24 Valsts izglītības informācijas sistēmā (turpmāk – VIIS) reģistrētās MT grupas un ir sagatavots atbilstoši Skolas 2026./2027. mācību gada pedagogu tarifācijai (01.09.2026., ar pārtarifāciju 16.09.2026.). Katras grupas stundu skaits nedēļā atbilst Ministru kabineta noteikumu Nr. 885 6. pielikumam.
3. Grafiks ir standartgrafiks ar reprezentatīvu raksturu: tas atspoguļo vidējo mācību treniņu nedēļu — nodarbību apjomu, veidus, vietas un trenerus — un nav katras konkrētās nedēļas nodarbību saraksts.
4. Viena MT stunda ir 40 minūtes (Skolas nolikuma 4.7. punkts). Grafikā nodarbību laiks norādīts pulksteņa laikā; grupas stundu skaitu aprēķina, nodarbību ilgumu minūtēs dalot ar 40.
5. Grupas nedēļas stundu apjomā ietilpst:
 - 5.1. MT nodarbības laukumā (tehniskā un taktiskā sagatavotība);
 - 5.2. vispārējā un speciālā fiziskā sagatavotība;
 - 5.3. teorētiskā sagatavotība (spēles noteikumi, video un spēļu analīze);
 - 5.4. speciālā sagatavotība (vārtsargu un individuālā tehniskā sagatavotība);

5.5. sacensības.

6. Sacensību apjoms grafikā nepārsniedz vienu piekto daļu no grupas nedēļas stundām (MT nodarbību un sacensību attiecība nav mazāka par 4 : 1). Sacensību laiks un vieta grafikā norādīti kā vidējais nedēļas apjoms; faktiskos datumus, laikus un vietas nosaka sacensību kalendārs.
7. Ja grupai ir vairāki treneri, katrs vada savu nodarbības posmu, un grupa vienlaikus nav pie diviem treneriem. Visas grupas nedēļas stundas netiek plānotas vienā dienā, un katrai grupai ir vismaz viena brīvdiena nedēļā.
8. MT nodarbības notiek:
 - 8.1. LNK Sporta parkā, Lejupes ielā 5A, Zemgales priekšpilsētā, Rīgā, LV-1076 (laukumi Nr. 1, Nr. 4 un Nr. 5, trenāžieru zāle, mācību telpa, konferenču zāle) — pamatīestādes un struktūrvienības "Valdlauči" grupām;
 - 8.2. Daugavas stadionā, Augšielā 1, Latgales priekšpilsētā, Rīgā, LV-1009 (mākslīgā seguma laukums) — struktūrvienības "Grīziņš" grupām.
9. Mācību gada ilgums ir 44 nedēļas. Brīvdienu un nometņu periodos, kā arī sacensību nedēļās nodarbību laiki var atšķirties no grafika, saglabājot izglītības programmā noteikto stundu apjomu mācību gadā.
10. Precīzs katras nedēļas nodarbību saraksts (datumi, laiki, vietas un treneri) un tā izmaiņas izglītojamajiem un viņu likumiskajiem pārstāvjiem ir pieejami Skolas elektroniskajā žurnālā.
11. Grafiku aktualizē, mainoties tarifikācijai, grupu sastāvam vai nodarbību vietām. Grafika izmaiņas apstiprina Skolas direktors.
12. Noteikumi stājas spēkā 2026. gada 1. oktobrī.
13. Jautājumu gadījumā var sazināties ar Skolas administrāciju, rakstot uz e-pastu academy@fkrfs.lv.

Pielikumā:

1. MT procesa standartizētais nedēļas grafiks 2026./2027. mācību gadam;
2. Nedēļas pārskats un atbilstība tarifikācijai.

MT PROCESA STANDARTIZĒTAIS NEDĒĻAS GRAFIKS 2026./2027. MĀCĪBU GADAM

Vietas. LNK — LNK Sporta parks, Lejupes iela 5A, Zemgales priekšpilsēta, Rīga, LV-1076. Daugavas stadions — Augšiela 1, Latgales priekšpilsēta, Rīga, LV-1009 (mākslīgā seguma laukums).

Apzīmējumi. Min — nodarbības ilgums minūtēs; St. — MT stundas (1 st. = 40 min). Sacensības — vidējais nedēļas apjoms ar reprezentatīvu laiku; faktiskie laiki un vietas pēc sacensību kalendāra. Treneris — saskaņā ar tarifikāciju. Šis ir standartgrafiks (vidējā nedēļa); precīzs katras nedēļas nodarbību saraksts pieejams Skolas elektroniskajā žurnālā.

Nr.	Mācību treniņu grupa	Laiks	Min	St.	Nodarbība	Vieta	Treneris
PIRMDIENA · 35 nodarbības · 67 st.							
1	ASM 2007 ELITE-1 (U19)	16:20–18:00	100	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Aleksandrs Cauņa
2	ASM 2007 ELITE-1 (U19)	18:00–18:40	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
3	ASM 2007 ELITE-2 (U19)	15:40–16:20	40	1	Teorētiskā sagatavotība	LNK, konferenču zāle	Dāvis Caune
4	ASM 2007 ELITE-2 (U19)	16:20–18:00	100	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Dāvis Caune
5	ASM 2007 ELITE-2 (U19)	18:00–18:40	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Elvijs Antoniškis
6	SMP-3 2009 ELITE-1 (U19)	15:40–16:20	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
7	SMP-3 2009 ELITE-1 (U19)	16:20–18:00	100	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Elvijs Antoniškis
8	SMP-2 2010 ELITE-1 (U17)	18:00–19:40	100	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Aleksandrs Cauņa
9	SMP-2 2010 ELITE-1 (U17)	19:40–20:20	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Elvijs Antoniškis

Biedrība "RFS Academy"

Reģ. Nr. 50008118751 · Dārziema iela 60, Rīga, LV-1073 · tālr. +371 28782318 · academy@fkrfs.lv

Nr.	Mācību treniņu grupa	Laiks	Mi n	St.	Nodarbība	Vieta	Treneris
10	SMP-2 2010 ELITE-2 (U17)	17:20–18:00	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
11	SMP-2 2010 ELITE-2 (U17)	18:00–19:40	100	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Igors Kozlovs
12	SMP-2 2009 (WU18)	18:40–19:30	50	1,25	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
13	SMP-2 2009 (WU18)	19:30–21:00	90	2,25	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Liana Rožaščonoka
14	SMP-1 2011 ELITE-1 (U17)	18:00–19:40	100	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Dāvis Caune
15	SMP-1 2011 ELITE-1 (U17)	19:40–20:20	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
16	SMP-1 2011 (WU16)	16:20–18:00	100	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Liana Rožaščonoka
17	SMP-1 2011 (WU16)	18:00–18:40	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 4	Liana Rožaščonoka
18	SMP-1 2012 ELITE-1 (U15)	15:40–16:20	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Igors Kozlovs
19	SMP-1 2012 ELITE-1 (U15)	16:20–17:00	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
20	SMP-1 2012 ELITE-1 (U15)	17:00–18:00	60	1,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Igors Kozlovs
21	SMP-1 2012 ELITE-2 (U15)	15:40–16:20	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Elvijs Antoniškis
22	SMP-1 2012 ELITE-2 (U15)	16:20–18:00	100	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Norberts Sprinģis
23	MT-7 2013 ELITE-1 (U14)	18:00–20:00	120	3	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Vladimirs Cīmanis
24	MT-6 2014 ELITE-1 (U13)	18:40–20:40	120	3	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Antons Aleksandrs Dresmanis
25	MT-6 2014 ELITE-2 (U13)	16:00–18:00	120	3	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Vladimirs Cīmanis

Biedrība "RFS Academy"

Reģ. Nr. 50008118751 · Dārziema iela 60, Rīga, LV-1073 · tālr. +371 28782318 · academy@fkrfs.lv

Nr.	Mācību treniņu grupa	Laiks	Mi n	St.	Nodarbība	Vieta	Treneris
26	MT-5 2015 ELITE-1 (U12)	16:20–17:00	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 5	Deins Polis
27	MT-5 2015 ELITE-1 (U12)	17:00–18:20	80	2	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Antons Aleksandrs Dresmanis
28	MT-4 2016 GRĪZIŅŠ-1 (U11)	19:00–20:20	80	2	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Sandis Locāns
29	MT-4 2016 VALDLAUČI-1 (U11)	16:00–18:00	12 0	3	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Dāgs Apsītis
30	MT-3 2017 VALDLAUČI-1 (U10)	19:20–21:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Kirils Ševeļovs
31	MT-2 2018 GRĪZIŅŠ-1 (U9)	18:30–20:10	10 0	2,5	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Ilvars Upenieks
32	MT-2 2018 VALDLAUČI-1 (U9)	19:20–21:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Deins Polis
33	MT-1 2019 GRĪZIŅŠ-1 (U8)	18:30–20:00	90	2,25	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Aleksejs Lavrenovs
34	MT-1 2019 VALDLAUČI-1 (U8)	17:50–19:20	90	2,25	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Matīss Stakāns
35	SSG 2020 VALDLAUČI-1 (U7)	18:00–19:20	80	2	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Taisija Smirnova
OTRDIENA · 35 nodarbības · 65,75 st.							
36	ASM 2007 ELITE-1 (U19)	15:40–16:20	40	1	Teorētiskā sagatavotība	LNK, konferenču zāle	Aleksandrs Cauņa
37	ASM 2007 ELITE-1 (U19)	16:20–18:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Aleksandrs Cauņa
38	ASM 2007 ELITE-1 (U19)	18:00–18:40	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
39	ASM 2007 ELITE-2 (U19)	16:20–18:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Dāvis Caune
40	ASM 2007 ELITE-2 (U19)	18:00–18:40	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Elvijs Antoniškis

Biedrība "RFS Academy"

Reģ. Nr. 50008118751 · Dārziema iela 60, Rīga, LV-1073 · tālr. +371 28782318 · academy@fkrfs.lv

Nr.	Mācību treniņu grupa	Laiks	Mi n	St.	Nodarbība	Vieta	Treneris
41	SMP-3 2009 ELITE-1 (U19)	15:40–16:20	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
42	SMP-3 2009 ELITE-1 (U19)	16:20–18:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Elvijs Antoniškis
43	SMP-2 2010 ELITE-1 (U17)	18:00–19:40	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Aleksandrs Cauņa
44	SMP-2 2010 ELITE-1 (U17)	19:40–20:20	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Elvijs Antoniškis
45	SMP-2 2010 ELITE-2 (U17)	17:20–18:00	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
46	SMP-2 2010 ELITE-2 (U17)	18:00–19:40	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Igors Kozlovs
47	SMP-2 2009 (WU18)	18:40–19:30	50	1,25	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
48	SMP-2 2009 (WU18)	19:30–21:00	90	2,25	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Liana Rožaščonoka
49	SMP-1 2011 ELITE-1 (U17)	18:00–19:40	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Dāvis Caune
50	SMP-1 2011 ELITE-1 (U17)	19:40–20:20	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
51	SMP-1 2011 (WU16)	16:20–18:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Liana Rožaščonoka
52	SMP-1 2011 (WU16)	18:00–18:40	40	1	Teorētiskā sagatavotība	LNK, mācību telpa	Liana Rožaščonoka
53	SMP-1 2012 ELITE-1 (U15)	15:40–16:20	40	1	Teorētiskā sagatavotība	LNK, mācību telpa	Igors Kozlovs
54	SMP-1 2012 ELITE-1 (U15)	16:20–17:00	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
55	SMP-1 2012 ELITE-1 (U15)	17:00–18:00	60	1,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Igors Kozlovs

Biedrība "RFS Academy"

Reģ. Nr. 50008118751 · Dārziema iela 60, Rīga, LV-1073 · tālr. +371 28782318 · academy@fkrfs.lv

Nr.	Mācību treniņu grupa	Laiks	Mi n	St.	Nodarbība	Vieta	Treneris
56	SMP-1 2012 ELITE-2 (U15)	15:40–16:20	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Elvijs Antoniškis
57	SMP-1 2012 ELITE-2 (U15)	16:20–18:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Norberts Sprinģis
58	MT-7 2013 ELITE-1 (U14)	18:20–19:40	80	2	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Vladimirs Cīmanis
59	MT-6 2014 ELITE-1 (U13)	16:20–18:30	13 0	3,25	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Antons Aleksandrs Dresmanis
60	MT-6 2014 ELITE-1 (U13)	18:30–19:00	30	0,75	Teorētiskā sagatavotība	LNK, konferenču zāle	Antons Aleksandrs Dresmanis
61	MT-6 2014 ELITE-2 (U13)	16:20–18:20	12 0	3	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Vladimirs Cīmanis
62	MT-6 2014 ELITE-2 (U13)	18:20–19:00	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Deins Polis
63	MT-4 2016 GRĪZIŅŠ-1 (U11)	19:00–21:00	12 0	3	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Sandis Locāns
64	MT-4 2016 VALDLAUČI-1 (U11)	16:00–18:00	12 0	3	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Dāgs Apsītis
65	MT-3 2017 GRĪZIŅŠ-1 (U10)	19:00–20:40	10 0	2,5	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Valts Valters Grīslis
66	MT-3 2017 VALDLAUČI-1 (U10)	19:20–21:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Kirils Ševeļovs
67	MT-2 2018 VALDLAUČI-1 (U9)	19:20–21:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Deins Polis
68	MT-1 2019 VALDLAUČI-1 (U8)	17:50–19:20	90	2,25	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Matīss Stakāns
69	SSG 2020 GRĪZIŅŠ-1 (U7)	18:00–19:20	80	2	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Jānis Mačs
70	SSG 2020 VALDLAUČI-1 (U7)	18:00–19:20	80	2	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Taisija Smirnova

TREŠDIENA · 35 nodarbības · 61,25 st.

Biedrība "RFS Academy"

Reģ. Nr. 50008118751 · Dārziema iela 60, Rīga, LV-1073 · tālr. +371 28782318 · academy@fkrfs.lv

Nr.	Mācību treniņu grupa	Laiks	Mi n	St.	Nodarbība	Vieta	Treneris
71	ASM 2007 ELITE-1 (U19)	16:20–18:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Aleksandrs Cauņa
72	ASM 2007 ELITE-1 (U19)	18:00–18:40	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
73	ASM 2007 ELITE-2 (U19)	15:40–16:20	40	1	Teorētiskā sagatavotība	LNK, konferenču zāle	Dāvis Caune
74	ASM 2007 ELITE-2 (U19)	16:20–18:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Dāvis Caune
75	ASM 2007 ELITE-2 (U19)	18:00–18:40	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Elvijs Antoniškis
76	SMP-3 2009 ELITE-1 (U19)	15:40–16:20	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
77	SMP-3 2009 ELITE-1 (U19)	16:20–18:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Elvijs Antoniškis
78	SMP-2 2010 ELITE-1 (U17)	18:00–19:40	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Aleksandrs Cauņa
79	SMP-2 2010 ELITE-1 (U17)	19:40–20:20	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Elvijs Antoniškis
80	SMP-2 2010 ELITE-2 (U17)	17:20–18:00	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
81	SMP-2 2010 ELITE-2 (U17)	18:00–19:40	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Igors Kozlovs
82	SMP-2 2009 (WU18)	18:40–19:30	50	1,25	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 4	Dmitrijs Grigorjevs
83	SMP-2 2009 (WU18)	19:30–21:00	90	2,25	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Liana Rožaščonoka
84	SMP-1 2011 ELITE-1 (U17)	18:00–19:40	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Dāvis Caune
85	SMP-1 2011 ELITE-1 (U17)	19:40–20:20	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs

Biedrība "RFS Academy"

Reģ. Nr. 50008118751 · Dārziema iela 60, Rīga, LV-1073 · tālr. +371 28782318 · academy@fkrfs.lv

Nr.	Mācību treniņu grupa	Laiks	Mi n	St.	Nodarbība	Vieta	Treneris
86	SMP-1 2011 (WU16)	16:20–18:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Liana Rožaščonoka
87	SMP-1 2011 (WU16)	18:00–18:40	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 4	Liana Rožaščonoka
88	SMP-1 2012 ELITE-1 (U15)	15:40–16:20	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Igors Kozlovs
89	SMP-1 2012 ELITE-1 (U15)	16:20–17:00	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
90	SMP-1 2012 ELITE-1 (U15)	17:00–18:00	60	1,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Igors Kozlovs
91	SMP-1 2012 ELITE-2 (U15)	15:40–16:20	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Elvijs Antoniškis
92	SMP-1 2012 ELITE-2 (U15)	16:20–18:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Norberts Sprinģis
93	MT-7 2013 ELITE-1 (U14)	17:40–18:20	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Vladimirs Cīmanis
94	MT-7 2013 ELITE-1 (U14)	18:20–20:20	12 0	3	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Vladimirs Cīmanis
95	MT-6 2014 ELITE-2 (U13)	16:00–17:00	60	1,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Vladimirs Cīmanis
96	MT-6 2014 ELITE-2 (U13)	17:00–18:20	80	2	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Deins Polis
97	MT-5 2015 ELITE-1 (U12)	16:20–17:00	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 5	Deins Polis
98	MT-5 2015 ELITE-1 (U12)	17:00–18:20	80	2	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Antons Aleksandrs Dresmanis
99	MT-5 2015 ELITE-1 (U12)	18:20–19:00	40	1	Teorētiskā sagatavotība	LNK, mācību telpa	Antons Aleksandrs Dresmanis
100	MT-4 2016 GRĪZIŅŠ-1 (U11)	19:00–21:00	12 0	3	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Sandis Locāns
101	MT-4 2016 VALDLAUČI-1 (U11)	16:30–17:50	80	2	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Dāgs Apsītis
102	MT-3 2017 GRĪZIŅŠ-1 (U10)	19:00–20:40	10 0	2,5	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Valts Valters Grīslis

Biedrība "RFS Academy"

Reģ. Nr. 50008118751 · Dārziema iela 60, Rīga, LV-1073 · tālr. +371 28782318 · academy@fkrfs.lv

Nr.	Mācību treniņu grupa	Laiks	Mi n	St.	Nodarbība	Vieta	Treneris
103	MT-3 2017 VALDLAUČI-1 (U10)	18:30–19:30	60	1,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Kirils Ševeļovs
104	MT-2 2018 GRĪZIŅŠ-1 (U9)	19:00–20:40	100	2,5	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Ilvars Upenieks
105	MT-1 2019 GRĪZIŅŠ-1 (U8)	19:00–20:30	90	2,25	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Aleksejs Lavrenovs
CETURTDIENA · 32 nodarbības · 60 st.							
106	ASM 2007 ELITE-1 (U19)	15:40–16:20	40	1	Teorētiskā sagatavotība	LNK, konferenču zāle	Aleksandrs Cauņa
107	ASM 2007 ELITE-1 (U19)	16:20–18:00	100	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Aleksandrs Cauņa
108	ASM 2007 ELITE-1 (U19)	18:00–18:40	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
109	ASM 2007 ELITE-2 (U19)	16:20–18:00	100	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Dāvis Caune
110	ASM 2007 ELITE-2 (U19)	18:00–18:40	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, treniņzāle	Elvijs Antoniškis
111	SMP-3 2009 ELITE-1 (U19)	15:40–16:20	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
112	SMP-3 2009 ELITE-1 (U19)	16:20–18:00	100	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Elvijs Antoniškis
113	SMP-2 2010 ELITE-1 (U17)	18:00–19:20	80	2	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Aleksandrs Cauņa
114	SMP-2 2010 ELITE-1 (U17)	19:20–20:00	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, treniņzāle	Elvijs Antoniškis
115	SMP-2 2010 ELITE-2 (U17)	17:20–18:00	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
116	SMP-2 2010 ELITE-2 (U17)	18:00–19:20	80	2	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Igors Kozlovs
117	SMP-2 2009 (WU18)	18:40–19:30	50	1,25	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
118	SMP-2 2009 (WU18)	19:30–21:00	90	2,25	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Liana Rožaščonoka

Biedrība "RFS Academy"

Reģ. Nr. 50008118751 · Dārziema iela 60, Rīga, LV-1073 · tālr. +371 28782318 · academy@fkrfs.lv

Nr.	Mācību treniņu grupa	Laiks	Mi n	St.	Nodarbība	Vieta	Treneris
119	SMP-1 2011 (WU16)	16:20–18:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Liana Rožaščonoka
120	SMP-1 2011 (WU16)	18:00–18:40	40	1	Teorētiskā sagatavotība	LNK, mācību telpa	Liana Rožaščonoka
121	SMP-1 2012 ELITE-1 (U15)	16:20–17:40	80	2	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Igors Kozlovs
122	SMP-1 2012 ELITE-2 (U15)	15:40–16:20	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Elvijs Antoniškis
123	SMP-1 2012 ELITE-2 (U15)	16:20–17:40	80	2	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Norberts Sprinģis
124	MT-7 2013 ELITE-1 (U14)	17:20–18:00	40	1	Teorētiskā sagatavotība	LNK, mācību telpa	Vladimirs Cīmanis
125	MT-7 2013 ELITE-1 (U14)	18:00–20:00	12 0	3	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Vladimirs Cīmanis
126	MT-6 2014 ELITE-1 (U13)	16:20–18:30	13 0	3,25	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Antons Aleksandrs Dresmanis
127	MT-6 2014 ELITE-1 (U13)	18:30–19:00	30	0,75	Teorētiskā sagatavotība	LNK, konferenču zāle	Antons Aleksandrs Dresmanis
128	MT-5 2015 ELITE-1 (U12)	16:30–17:50	80	2	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Deins Polis
129	MT-4 2016 VALDLAUČI-1 (U11)	16:00–18:00	12 0	3	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Dāgs Apsītis
130	MT-3 2017 GRĪZIŅŠ-1 (U10)	18:30–19:30	60	1,5	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Valts Valters Grīslis
131	MT-3 2017 VALDLAUČI-1 (U10)	19:20–21:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Kirils Šveļovs
132	MT-2 2018 GRĪZIŅŠ-1 (U9)	18:30–20:10	10 0	2,5	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Ilvars Upenieks
133	MT-2 2018 VALDLAUČI-1 (U9)	19:20–21:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Deins Polis
134	MT-1 2019 GRĪZIŅŠ-1 (U8)	18:30–20:00	90	2,25	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Aleksejs Lavrenovs

Biedrība "RFS Academy"

Reģ. Nr. 50008118751 · Dārziema iela 60, Rīga, LV-1073 · tālr. +371 28782318 · academy@fkrfs.lv

Nr.	Mācību treniņu grupa	Laiks	Mi n	St.	Nodarbība	Vieta	Treneris
135	MT-1 2019 VALDLAUČI-1 (U8)	17:50–19:20	90	2,25	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Matīss Stakāns
136	SSG 2020 GRĪZIŅŠ-1 (U7)	19:00–20:20	80	2	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Jānis Mačs
137	SSG 2020 VALDLAUČI-1 (U7)	18:00–19:20	80	2	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Taisija Smirnova
PIEKTDIENA · 26 nodarbības · 48,5 st.							
138	ASM 2007 ELITE-1 (U19)	16:20–18:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Aleksandrs Cauņa
139	ASM 2007 ELITE-1 (U19)	18:00–18:40	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
140	ASM 2007 ELITE-2 (U19)	16:20–18:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Dāvis Caune
141	ASM 2007 ELITE-2 (U19)	18:00–18:40	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Elvijs Antoniškis
142	SMP-3 2009 ELITE-1 (U19)	15:40–16:20	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
143	SMP-3 2009 ELITE-1 (U19)	16:20–18:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Elvijs Antoniškis
144	SMP-2 2010 ELITE-1 (U17)	18:00–19:40	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Aleksandrs Cauņa
145	SMP-2 2010 ELITE-1 (U17)	19:40–20:20	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Elvijs Antoniškis
146	SMP-2 2010 ELITE-2 (U17)	17:20–18:00	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
147	SMP-2 2010 ELITE-2 (U17)	18:00–19:40	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Igors Kozlovs
148	SMP-1 2011 ELITE-1 (U17)	18:00–19:40	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Dāvis Caune

Biedrība "RFS Academy"

Reģ. Nr. 50008118751 · Dārziema iela 60, Rīga, LV-1073 · tālr. +371 28782318 · academy@fkrfs.lv

Nr.	Mācību treniņu grupa	Laiks	Mi n	St.	Nodarbība	Vieta	Treneris
149	SMP-1 2011 ELITE-1 (U17)	19:40–20:20	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
150	SMP-1 2012 ELITE-1 (U15)	15:40–16:20	40	1	Teorētiskā sagatavotība	LNK, mācību telpa	Igors Kozlovs
151	SMP-1 2012 ELITE-1 (U15)	16:20–17:00	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
152	SMP-1 2012 ELITE-1 (U15)	17:00–18:00	60	1,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Igors Kozlovs
153	SMP-1 2012 ELITE-2 (U15)	15:40–16:20	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, trenažieru zāle	Elvijs Antoniškis
154	SMP-1 2012 ELITE-2 (U15)	16:20–18:00	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 1	Norberts Sprinģis
155	MT-7 2013 ELITE-1 (U14)	18:00–20:00	12 0	3	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Vladimirs Cīmanis
156	MT-6 2014 ELITE-1 (U13)	18:40–20:40	12 0	3	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Antons Aleksandrs Dresmanis
157	MT-6 2014 ELITE-2 (U13)	16:00–17:00	60	1,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Vladimirs Cīmanis
158	MT-6 2014 ELITE-2 (U13)	17:00–18:20	80	2	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Deins Polis
159	MT-5 2015 ELITE-1 (U12)	16:20–17:00	40	1	Fiziskā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 4	Deins Polis
160	MT-5 2015 ELITE-1 (U12)	17:00–18:40	10 0	2,5	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Antons Aleksandrs Dresmanis
161	MT-4 2016 GRĪZIŅŠ-1 (U11)	19:00–21:00	12 0	3	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Sandis Locāns
162	MT-3 2017 GRĪZIŅŠ-1 (U10)	19:00–20:40	10 0	2,5	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Valts Valters Grīslis
163	SSG 2020 GRĪZIŅŠ-1 (U7)	18:00–19:20	80	2	Treniņš laukumā	Daugavas stadions	Jānis Mačs
SESTDIENA · 18 nodarbības · 38,5 st.							
164	SMP-2 2010 ELITE-1 (U17)	11:30–13:30	12 0	3	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Aleksandrs Cauņa

Biedrība "RFS Academy"

Reģ. Nr. 50008118751 · Dārziema iela 60, Rīga, LV-1073 · tālr. +371 28782318 · academy@fkrfs.lv

Nr.	Mācību treniņu grupa	Laiks	Mi n	St.	Nodarbība	Vieta	Treneris
165	SMP-2 2010 ELITE-2 (U17)	11:30–13:30	120	3	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Igors Kozlovs
166	SMP-2 2009 (WU18)	09:20–11:20	120	3	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Dmitrijs Grigorjevs
167	SMP-1 2011 ELITE-1 (U17)	10:20–11:40	80	2	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 4	Dāvis Caune
168	SMP-1 2011 ELITE-1 (U17)	11:40–12:20	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 4	Dmitrijs Grigorjevs
169	SMP-1 2011 (WU16)	09:40–11:40	120	3	Treniņš laukumā	LNK, laukums Nr. 5	Liana Rožaščonoka
170	SMP-1 2012 ELITE-1 (U15)	13:50–14:30	40	1	Speciālā sagatavotība	LNK, laukums Nr. 1	Dmitrijs Grigorjevs
171	SMP-1 2012 ELITE-1 (U15)	14:30–16:30	120	3	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Igors Kozlovs
172	SMP-1 2012 ELITE-2 (U15)	14:30–16:30	120	3	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Norberts Sprinģis
173	MT-7 2013 ELITE-1 (U14)	10:00–12:00	120	3	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Vladimirs Cīmanis
174	MT-4 2016 GRĪZIŅŠ-1 (U11)	10:00–11:20	80	2	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Sandis Locāns
175	MT-4 2016 VALDLAUČI-1 (U11)	10:00–11:20	80	2	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Dāgs Apsītis
176	MT-3 2017 GRĪZIŅŠ-1 (U10)	11:30–12:50	80	2	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Valts Valters Grīslis
177	MT-3 2017 VALDLAUČI-1 (U10)	11:00–12:20	80	2	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Kirils Ševeļovs
178	MT-2 2018 GRĪZIŅŠ-1 (U9)	10:00–11:00	60	1,5	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Ilvars Upenieks

Biedrība "RFS Academy"

Reģ. Nr. 50008118751 · Dārziema iela 60, Rīga, LV-1073 · tālr. +371 28782318 · academy@fkrfs.lv

Nr.	Mācību treniņu grupa	Laiks	Mi n	St.	Nodarbība	Vieta	Treneris
179	MT-2 2018 VALDLAUČI-1 (U9)	12:30–13:30	60	1,5	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Deins Polis
180	MT-1 2019 GRĪZIŅŠ-1 (U8)	11:00–11:50	50	1,25	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Aleksejs Lavrenovs
181	MT-1 2019 VALDLAUČI-1 (U8)	09:30–10:20	50	1,25	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Matīss Stakāns
SVĒTDIENA · 9 nodarbības · 28 st.							
182	ASM 2007 ELITE-1 (U19)	15:40–18:00	14 0	3,5	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Aleksandrs Cauņa
183	ASM 2007 ELITE-2 (U19)	15:40–18:00	14 0	3,5	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Dāvis Caune
184	SMP-3 2009 ELITE-1 (U19)	15:40–18:00	14 0	3,5	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Elvijs Antoniškis
185	SMP-2 2009 (WU18)	14:20–16:20	12 0	3	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Liana Rožaščonoka
186	SMP-1 2011 ELITE-1 (U17)	11:00–13:00	12 0	3	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Dāvis Caune
187	SMP-1 2011 (WU16)	12:00–14:00	12 0	3	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Liana Rožaščonoka
188	MT-6 2014 ELITE-1 (U13)	12:00–14:00	12 0	3	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Antons Aleksandrs Dresmanis
189	MT-6 2014 ELITE-2 (U13)	12:00–14:00	12 0	3	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Vladimirs Cīmanis
190	MT-5 2015 ELITE-1 (U12)	10:00–11:40	10 0	2,5	Sacensības (vidēji)	Pēc sacensību kalendāra	Antons Aleksandrs Dresmanis