

**PLUNGĖS SPORTO IR REKREACIJOS CENTRAS**  
**TRENIRUOČIŲ TVARKARAŠTIS**  
**2024-2025 m.m.**

2024 m. lapkričio 5 d.

| Sporto šaka           | Treneris              | Sav. val. | grupė | Pirmadienis             |                                                             | Antradienis |                                                                             | Trečiadienis |                                                                 | Ketvirtadienis |                                                          | Penktadienis |                                                         | Šeštadienis |                                                                               | Sekmadienis |                           |
|-----------------------|-----------------------|-----------|-------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------|
|                       |                       |           |       | val.                    | vieta                                                       | val.        | vieta                                                                       | val.         | vieta                                                           | val.           | vieta                                                    | val.         | vieta                                                   | val.        | vieta                                                                         | val.        | vieta                     |
| Dziudo                | Antanas Kasteckas     | 7         | PR1   | 14.20-15.50             | dziudo salė (Parko g. 1)                                    | 14.20-15.50 | dziudo salė (Parko g. 1)                                                    |              |                                                                 | 14.20-15.50    | dziudo salė (Parko g. 1)                                 | 14.20-15.05  | dziudo salė (Parko g. 1)                                |             |                                                                               |             |                           |
|                       |                       | 12        | MU1   | 15.55-18.10             |                                                             | 15.55-18.10 |                                                                             |              |                                                                 | 15.55-18.10    |                                                          | 15.10-17.25  |                                                         |             |                                                                               |             |                           |
|                       |                       | 16        | MU4   | 18.15-20.30             |                                                             | 18.15-20.30 |                                                                             |              |                                                                 | 18.15-20.30    |                                                          | 17.30-20.30  |                                                         | 12.00-14.15 | dziudo salė (Parko g. 1)                                                      |             |                           |
|                       | Robertas Zimkus       | 7         | PR2   | 14.20-15.50             | Suaugusiųjų švietimo centras                                | 14.20-15.50 | Suaugusiųjų švietimo centras                                                |              |                                                                 | 14.20-15.50    | dziudo salė (Parko g. 1)                                 | 14.30-15.15  | dziudo salė (Parko g. 1)                                |             | dziudo salė (Parko g. 1)                                                      |             |                           |
|                       |                       | 12        | MU1   | 15.55-18.10             |                                                             | 15.55-18.10 |                                                                             |              |                                                                 | 15.55-18.10    |                                                          | 15.55-18.10  |                                                         |             |                                                                               |             |                           |
|                       |                       | 17        | MT2   | 18.25-20.40             | dziudo salė (Parko g. 1)                                    | 18.25-20.40 | dziudo salė (Parko g. 1)                                                    |              |                                                                 | 18.15-20.30    |                                                          | 18.15-21.15  |                                                         | 12.00-15.00 |                                                                               |             |                           |
| Orientavimosi sportas | Jolita Domarkienė     | 10        | PR2   | 15.30-16.15             | Krosas, miškas „Ryto“ m. stadionas, 15.45-17.00 sp. salė    | 15.30-17.00 | Krosas, „Ryto“ m. stadionas, Miškas: Kalniškiai, Kęštaičiai, Plungės parkas | 15.45-16.30  | Krosas, „Ryto“ m. stadionas, 16.15-18.00 sp. salė               | 14.45-16.15    | Krosas, miškas „Ryto“ m. stadionas, 15.00-18.00 sp. salė | 14.45-15.30  | Krosas, miškas „Ryto“ m. stadionas 15.00-15.45 sp. salė | 12.45-15.00 | Miškas Kęštaičiai, Ilgė arba krosas „Ryto“ m. stadionas, 11.00-15.00 sp. salė |             |                           |
|                       |                       | 16        | MU3   | 16.15-17.45             |                                                             | 17.00-19.15 |                                                                             | 16.30-18.00  |                                                                 | 16.15-18.30    |                                                          | 15.30-17.45  |                                                         | 10.30-12.45 |                                                                               |             |                           |
|                       | Danutė Zaleskienė     | 14        | MU4   | 15.05-17.20             | stadionas miestelio žemėlapis sp.,salė                      | 15.05-17.20 | mokomoji OS trasa                                                           | 16.30-18.45  | varžybos „Azimutas 2024“ pagal nuostatus arba mokomoji OS trasa |                |                                                          | 15.00-16.30  | stadionas, sporto salė, miestelio žemėlapis             | 11.15-13.30 | mokomoji trasa arba varžybos                                                  |             |                           |
|                       |                       | 6         | PR2   |                         |                                                             |             |                                                                             | 14.15-16.30  |                                                                 |                |                                                          |              |                                                         | 09.00-11.15 |                                                                               |             |                           |
| Sunkioji atletika     | Edvardas Zaniauskas   | 6         | MT2   | 18.00-20.15             | A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė                   | 18.00-20.15 | A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė                                   |              |                                                                 |                |                                                          |              |                                                         |             |                                                                               |             |                           |
|                       | Evaldas Zaniauskas    | 12        | MU5   |                         |                                                             |             |                                                                             | 17.00-18.30  | A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė                       | 17.30-20.30    | A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė                | 17.00-18.30  | A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė               | 14.00-17.00 | A.Jucio progim. sunkiosios atletikos salė                                     |             |                           |
|                       |                       | 8         | MT2   |                         |                                                             |             |                                                                             | 18.35-20.50  |                                                                 |                |                                                          | 18.35-20.50  |                                                         | 17.05-18.35 |                                                                               |             |                           |
| Tinklinis             | Aloyzas Damulis       | 8         | PR2   | 14.45-15.30-15.30-16.15 | A.Jucio progim. treniuoklių ir gimnastikos salė sporto salė |             |                                                                             | 15.30-17.00  | A.Jucio progim. sporto salė                                     | 14.45-16.15    | A.Jucio progim. sporto salė                              | 15.45-17.15  | „Ryto“ mokyklos sporto salė                             |             |                                                                               |             |                           |
|                       |                       | 10        | MU1   | 17.00-18.30             | „Ryto“ mokyklos sporto salė                                 | 16.00-17.30 | „Ryto“ mokyklos sporto salė                                                 | 18.15-19.45  | „Ryto“ mokyklos sporto salė                                     | 16.15-17.45    |                                                          |              |                                                         |             |                                                                               | 13.00-14.30 | „Ryto“ mokyk. sporto salė |
|                       |                       | 10        | MU5   | 18.30-20.00             |                                                             | 17.30-19.45 |                                                                             |              |                                                                 | 17.45-20.00    |                                                          |              |                                                         |             |                                                                               | 11.30-13.00 |                           |
|                       | Aurelija Girdžiūnaitė | 8         | MU1   | 17.00-18.30             | „Ryto“ mokyklos sporto salė                                 | 16.00-17.30 | „Ryto“ mokyklos sporto salė                                                 | 18.15-19.45  | „Ryto“ mokyklos sporto salė                                     | 16.15-17.45    | A.Jucio progimnazijos sporto salė                        |              |                                                         |             |                                                                               |             |                           |

| Sporto šaka                   | Treneris                       | Sav. val. | grupė | Pirmadienis   |                                    | Antradienis   |                                    | Trečiadienis  |                                    | Ketvirtadienis                   |                                    | Penktadienis  |                                    | Šeštadienis    |                                    |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------|-------|---------------|------------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------|------------------------------------|----------------|------------------------------------|
|                               |                                |           |       | val.          | vieta                              | val.          | vieta                              | val.          | vieta                              | val.                             | vieta                              | val.          | vieta                              | val.           | vieta                              |
| Baidarių ir kanojų irklavimas | Edmundas Gelčinskas            | 12        | MU1   | 15.30 - 17.45 | A.Jucio progimn. treniruoklių salė | 15.30 - 17.45 | A.Jucio progimn. treniruoklių salė |               |                                    | 15.30 - 17.45                    | A.Jucio progimn. treniruoklių salė | 15.30 - 17.45 | A.Jucio progimn. treniruoklių salė |                |                                    |
|                               | Arvydas Vaitkus                | 12        | MU1   | 14.30 - 16.00 | A.Jucio progimn. treniruoklių salė | 14.30 - 16.00 | A.Jucio progimn. treniruoklių salė | 14.30 - 16.00 | A.Jucio progimn. treniruoklių salė | 14.30 - 16.00                    | A.Jucio progimn. treniruoklių salė | 14.30 - 16.00 | A.Jucio progimn. treniruoklių salė | 09.30 - 11.00  | A.Jucio progimn. treniruoklių salė |
|                               |                                | 18        | MU4   | 16.00 - 18.15 |                                    | 16.00 - 18.15 |                                    | 16.00 - 18.15 |                                    | 16.00 - 18.15                    |                                    | 11.00 - 13.15 |                                    | irklavimo bazė |                                    |
| Lengvoji atletika             | Regina Šilenskienė             | 15        | MU4   | 17.00 - 19.15 | Senamiesčio mokyklos sporto bazė   | 15.30 - 18.30 | Senamiesčio mokyklos sporto bazė   | 17.00 - 19.15 |                                    | Senamiesčio mokyklos sporto bazė |                                    |               |                                    |                | 17.00 - 18.30                      |
|                               |                                | 8         | MU2   | 15.30 - 17.00 |                                    |               |                                    | 15.30 - 17.00 |                                    |                                  | 15.30 - 17.00                      | 11.00 - 12.30 |                                    |                |                                    |
| Šachmatai                     | Lina Buterlevičienė            | 4         | PR1   | 13.00 - 14.30 | Šachmatų klubas (Vytauto g.7)      |               | Šachmatų klubas (Vytauto g.7)      | 13.00 - 13.45 | Šachmatų klubas (Vytauto g.7)      |                                  | Šachmatų klubas (Vytauto g.7)      | 13.00 - 13.45 | Šachmatų klubas (Vytauto g.7)      |                |                                    |
|                               |                                | 4         | PR2   |               |                                    | 13.00 - 14.30 |                                    |               |                                    | 13.00 - 14.30                    |                                    |               |                                    |                |                                    |
|                               |                                | 4         | MU1   | 14.30 - 16.00 |                                    |               |                                    | 13.45 - 15.15 |                                    |                                  |                                    |               |                                    |                |                                    |
|                               |                                | 5         | MU5   |               |                                    |               |                                    |               |                                    | 14.30 - 16.00                    |                                    |               |                                    | 13.45 - 16.00  |                                    |
|                               |                                | 3         | MT2   |               |                                    | 14.30 - 16.00 |                                    | 15.15 - 16.00 |                                    |                                  |                                    |               |                                    |                |                                    |
|                               | Sigitas Kalvaitis              | 2         | PR1   |               | Šachmatų klubas (Vytauto g.7)      | 13.00 - 13.45 | Šachmatų klubas (Vytauto g.7)      |               | Šachmatų klubas (Vytauto g.7)      | 13.00 - 13.45                    | Šachmatų klubas (Vytauto g.7)      |               | Šachmatų klubas (Vytauto g.7)      |                | Šachmatų klubas (Vytauto g.7)      |
|                               |                                | 5         | PR2   | 13.00 - 14.30 |                                    |               |                                    | 13.00 - 13.45 |                                    |                                  |                                    | 13.00 - 14.30 |                                    |                |                                    |
|                               |                                | 6         | MU1   |               |                                    | 13.45 - 15.15 |                                    |               |                                    | 13.45 - 16.00                    |                                    |               |                                    | 11.00 - 11.45  |                                    |
|                               |                                | 8         | MU5   |               |                                    | 15.15 - 16.00 |                                    | 13.45 - 16.00 |                                    | 16.00 - 17.30                    |                                    | 16.00 - 16.45 |                                    | 11.45 - 12.30  |                                    |
|                               |                                | 12        | MT2   | 14.30 - 17.30 |                                    | 16.00 - 17.30 |                                    | 16.00 - 17.30 |                                    |                                  |                                    | 14.30 - 16.00 |                                    | 12.30 - 14.00  |                                    |
| Lietuviškas ritinis           | Povilas Rubinas nuo 2024-11-20 | 9         | 7 M.  |               |                                    | 19.00 - 21.15 | Liepijų mokyklos sporto salė       |               |                                    | 19.00 - 21.15                    | Liepijų mokyklos sporto salė       |               |                                    | 17.00 - 19.15  | Liepijų mokyklos sporto salė       |
| Šaškės                        | Ričardas Valužis               | 6         | PR1   | 16.30 - 18.00 | Šachmatų klubas                    |               |                                    | 16.30 - 18.00 | Šachmatų klubas                    |                                  |                                    | 16.30 - 18.00 | Šachmatų klubas                    |                |                                    |

| Sporto šaka | Treneris              | Sav. val.   | grupė | Pirmadienis                      |                                                 | Antradienis |                                                    | Trečiadienis  |                                                 | Ketvirtadienis |                                                 | Penktadienis |                                                      | Šeštadienis |                                    | Sekmadienis |                                   |
|-------------|-----------------------|-------------|-------|----------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|-------------|-----------------------------------|
|             |                       |             |       | val.                             | vieta                                           | val.        | vieta                                              | val.          | vieta                                           | val.           | vieta                                           | val.         | vieta                                                | val.        | vieta                              | val.        | vieta                             |
| Krepšinis   | Eugenijus Timofejevas | 7           | PR1   | 16.15-17.45                      | „Saulės“ gimnazijos sporto salė                 |             | „Saulės“ gimnazijos sporto salė                    |               |                                                 | 16.15-17.45    | „Saulės“ gimnazijos sporto salė                 |              |                                                      | 11.45-14.00 | „Saulės“ gimnazijos sporto salė    |             |                                   |
|             |                       | 12          | MU2   | 17.45-20.00                      |                                                 | 18.00-20.15 |                                                    |               |                                                 | 17.45-20.00    |                                                 |              |                                                      | 09.30-11.45 |                                    |             |                                   |
|             | Andrius Motužis       | 12          | MU2   |                                  |                                                 | 16.45-19.00 | „Saulės“ gimnazijos sporto salė, lauko aikštelė    | 16.15 – 18.30 | „Saulės“ gimnazijos sporto salė, lauko aikštelė | 17.00-19.15    | „Saulės“ gimnazijos sporto salė, lauko aikštelė | 16.15-18.30  | „Saulės“ gimnazijos sporto salė, lauko aikštelė      |             |                                    |             |                                   |
|             | Edita Lapienė         | 8           | MU1   |                                  | Senamiesčio mokyklos sporto salė                | 13.45-15.15 |                                                    |               | „Žemaitijos suvenyras“ sporto salė              | 13.45-15.15    | „Žemaitijos suvenyras“ sporto salė              | 14.40-16.10  | Senamiesčio mokyklos sporto salė                     | 9.30-11.00  | Senamiesčio mokyklos sporto salė   |             |                                   |
|             |                       | 11          | MU4   | 17.00-18.30                      |                                                 | 15.15-17.30 |                                                    |               |                                                 | 15.15-17.30    |                                                 |              |                                                      | 11.00-13.15 |                                    |             |                                   |
|             |                       | 11          | MT1   | 13.00-14.30                      | Atletinio rengimo salė (Rietavo g. 7)           | 17.30-19.00 |                                                    |               |                                                 | 17.30-19.45    |                                                 |              |                                                      | 13.15-14.45 |                                    |             |                                   |
|             |                       | 18.30-20.00 |       | Senamiesčio mokyklos sporto salė |                                                 |             |                                                    |               |                                                 |                |                                                 |              |                                                      |             |                                    |             |                                   |
|             | Virgilijus Lapis      | 8           | PR2   | 15.15-16.45                      | „Žemaitijos suvenyras“ sporto salė              |             |                                                    | 17.00-19.15   | A.Jucio progimn. sporto salė                    | 15.30-17.45    | Senamiesčio mokyklos sporto salė                |              |                                                      |             |                                    |             |                                   |
|             |                       | 10          | MU1   | 16.45-18.15                      |                                                 |             | „Žemaitijos suvenyras“ sporto salė                 | 14.00-15.30   | „Žemaitijos suvenyras“ sporto salė              |                |                                                 | 13.30-15.45  | „Žemaitijos suvenyras“ sporto salė                   | 9.30-11.45  | Senamiesčio mokyklos sporto salė   |             |                                   |
|             |                       | 13          | MT1   | 18.15-20.30                      |                                                 | 17.45-20.00 |                                                    |               |                                                 | 17.45-20.00    |                                                 |              |                                                      | 11.45-14.45 |                                    |             |                                   |
|             | Mindaugas Tamušauskas | 12          | MU2   | 15.30-17.45                      | A.Jucio progimn. treniruoklių salė, sporto salė | 15.30-17.45 | Senamiesčio mokyklos sporto salė                   | 15.30-17.45   | „Žemaitijos suvenyras“ sporto salė              |                |                                                 | 15.45-18.00  | „Žemaitijos suvenyras“ sporto salė                   |             | „Žemaitijos suvenyras“ sporto salė |             |                                   |
|             |                       | 15          | MU4   | 17.45-20.00                      |                                                 | 17.45-20.00 |                                                    |               |                                                 |                |                                                 | 18.00-20.15  |                                                      | 10.00-12.15 |                                    |             |                                   |
|             | Ignas Razutis         | 14          | MU3   | 16.15-17.45                      | A.Jucio progimnazijos sporto salė               | 15.30-17.45 | A.Jucio progimnazijos treniruoklių salė, stadionas | 15.30-17.45   | „Žemaitijos suvenyras“ sporto salė              |                |                                                 | 15.30-17.45  | A.Jucio progimnazijos sporto salė, treniruoklių salė |             |                                    | 9.30-11.45  | A.Jucio progimnazijos sporto salė |
|             | Ovidijus Kaminskis    | 10          | MU1   | 14.00-15.30                      | „Žemaitijos suvenyras“ sporto salė              | 15.30-17.45 | A.Jucio progimnazijos sporto salė                  |               |                                                 |                |                                                 | 16.00-17.30  | A.Jucio progimnazijos sporto salė                    | 9.00-11.15  | A.Jucio progimnazijos sporto salė  |             |                                   |

| Sporto šaka | Treneris           | Sav. val. | grupė   | Pirmadienis                          |                  | Antradienis                          |                  | Trečiadienis                         |                  | Ketvirtadienis |                  | Penktadienis  |                  | Šeštadienis                          |                  |
|-------------|--------------------|-----------|---------|--------------------------------------|------------------|--------------------------------------|------------------|--------------------------------------|------------------|----------------|------------------|---------------|------------------|--------------------------------------|------------------|
|             |                    |           |         | val.                                 | vieta            | val.                                 | vieta            | val.                                 | vieta            | val.           | vieta            | val.          | vieta            | val.                                 | vieta            |
| Plaukimas   | Dominyka Rapšytė   | 10        | PR2 (A) | 17.00-18.30 b*                       | Plungės baseinas | 17.00-18.30 b                        | Plungės baseinas | 17.00-18.30 b<br>18.30-19.15 teorija | Plungės baseinas | 17.00-18.30 b  | Plungės baseinas |               | Plungės baseinas | 10.30-11.15 b                        | Plungės baseinas |
|             |                    | 10        | PR2 (B) | 15.00-16.30 b                        |                  |                                      |                  | 14.15-15.00 teorija<br>15.00-16.30 b |                  | 15.00-16.30 b  |                  | 15.00-15.45 b |                  | 8.45-10.15 b                         |                  |
|             |                    | 10        | PR1     | 12.30-14.00 teorija<br>14.00-14.45 b |                  | 12.30-14.00 teorija<br>14.00-14.45 b |                  | 12.30-14.00 teorija<br>14.00-14.45 b |                  | 14.00-14.45 b  |                  | 14.00-14.45 b |                  |                                      |                  |
|             |                    | 6         | BFR     |                                      |                  | 15.00-16.30 b                        |                  |                                      |                  |                |                  | 16.00-17.30 b |                  | 11.30-12.15 b<br>12.15-13.00 teorija |                  |
|             | Jolanta Senkuvienė | 4         | BFR (1) | 15.30-16.30                          | Plungės baseinas |                                      |                  |                                      | Plungės baseinas | 15.30-16.30    | Plungės baseinas |               |                  |                                      |                  |
|             |                    | 4         | BFR (2) | 16.30-18.00                          |                  |                                      |                  | 16.30-18.00                          |                  |                |                  |               |                  |                                      |                  |
|             |                    | 4         | BFR (3) |                                      |                  | 14.30-16.00                          | Plungės baseinas |                                      |                  |                |                  | 14.30-16.00   | Plungės baseinas |                                      |                  |

b\*-baseinas

Parengė:  
Direktoriaus pavaduotoja ugdymui  
Neda Martinkienė  
2024-11-04