

RĪGAS SPORTA SKOLAS "ARKĀDIJA"

Treneru darba laika noslogojuma saraksts 2025./2026. m.g. (vieglatlētika)

MARTS

| Nr.p.k. | Treneris | Gr. Nos. | St. sk. | Pirmdiena | Otrdiena | Trešdiena | Ceturtdiena | Piektiena | Sestdiena | Svētdiena | Nodarbību vieta, adrese |
|---------|-------------------------|----------|---------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|----------------------------|--|
| 1. | Marita Ārente | SMP-2 | 16 | Daugavas maneža 16:00-17:20 | Daugavas maneža 16:00-17:40 | Daugavas maneža 16:00-17:20 | Daugavas maneža 16:00-17:40 | Rīgas 64. vsk 16:20-17:40 | 9.sk.veloceliņš 10:40-12:00 | Sacensības 3st | BTA Daugavas maneža (Augšiena 1, Rīga), Rīgas 64. vidusskola (Ūnijas iela 93 k-1, Rīga), Rīgas 9.maiņu skola (Stāmerienas iela 8) |
| | | ASM | 17 | Daugavas maneža 17:30-18:50 | Daugavas maneža 17:50-19:50 | Daugavas maneža 17:30-19:10 | Daugavas maneža 17:50-19:30 | Rīgas 64. vsk 17:50-19:10 | 9.sk.veloceliņš 12:10-13:30 | Sacensības 3st | |
| | | MT-7 | 3 | | | | | | 9.sk.veloceliņš 13:40-14:40 | Sacensības 1,5st | |
| 2. | Juris Beļinskis | SMP-2 | 16 | RSM 15:30-17:30 | Daugavas maneža 15:30-16:50 | Daugavas maneža 15:30-17:30 | RSS "Rīdzene" 15:30-17:30 | Daugavas maneža 15:30-16:50 | Daugavas maneža 10:00-12:00 | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga), RSS "Rīdzene" (Dumbrāja iela 27, Rīga), BTA Daugavas maneža (Augšiena 1, Rīga) |
| | | SMP-2 | 20 | RSM 17:40-19:40 | Daugavas maneža 17:00-19:40 | Daugavas maneža 17:40-19:40 | RSS "Rīdzene" 17:40-19:40 | Daugavas maneža 17:00-19:40 | Daugavas maneža 12:10-14:10 | | |
| 3. | Alberts Blajs | MT-3 | 11 | Rīgas 95.vidusskola 16:00-17:20 | Sacensības 3st | RSM 16:10-17:30 | | RSM 16:00-17:20 | Rīgas 95.vidusskola 11:20-12:40 | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga), Rīgas 95. vidusskola (Sērenes iela 9, Rīga), BTA BTA Daugavas maneža (Augšiena 1, Rīga) |
| | | MT-4 | 13 | Rīgas 95.vidusskola 17:25-19:25 | Daugavas maneža 16:20-17:20 | RSM 17:35-19:35 | Daugavas maneža 16:20-17:20 | Daugavas maneža 17:25-18:45 | Rīgas 95.vidusskola 12:45-14:05 | | |
| | | SMP-3 | 12 | Rīgas 95.vidusskola 19:30-20:10 | Daugavas maneža 17:25-20:05 | | Daugavas maneža 17:25-19:25 | Daugavas maneža 18:50-20:10 | | Sacensības 2st | |
| 4. | Indra Eversone | SMP-2 | 20 | RSM 18:30-19:50 | RSM 15:30-18:50 | RSM 15:00-18:20 | RSM 18:30-19:50 | RSM 15:00-17:00 | RSM 10:00-12:00 | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga) |
| | | SMP-3 | 16 | RSM 15:00-18:20 | | RSM 18:30-19:50 | RSM 15:00-18:20 | RSM 17:10-19:50 | | | |
| 5. | Jūlija Iljušina-Pavlova | MT-7 | 16 | RSM 16:25-17:45 | RSM 16:25-17:45 | RSM 16:25-17:45 | RSM 16:25-17:45 | RSM 16:25-17:45 | Kross/Sacensības 5st | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga) |
| | | SMP-2 | 20 | RSM 17:55-19:35 | RSM 17:55-19:35 | RSM 17:55-19:35 | RSM 17:55-19:35 | RSM 17:55-19:35 | Kross/Sacensības 6,5st | | |
| 6. | Lana Jēkabsons | MT-6 | 16 | RSM 16:00-17:40 | RSM 16:00-17:40 | RSM 16:00-17:40 | RSM 16:00-17:40 | RSM 16:00-17:40 | Sacensības 2,5st | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga) |
| | | SMP-1 | 20 | RSM 17:45-19:45 | RSM 17:45-19:45 | RSM 17:45-19:45 | RSM 17:45-19:45 | RSM 17:45-19:45 | Sacensības 5st | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|-------|----|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--|--------------------|--|---------------------|---|
| 7. | Edvīns Krūms | MT-2 | 9 | RSM 15:00-17:00 | | RSM 15:00-17:00 | | RSM 15:00-17:00 | | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga), BTA Daugavas maneža (Augšiena 1, Rīga) |
| | | MT-3 | 11 | RSM 17:10-19:10 | RSM 15:00-16:20 | RSM 17:10-18:30 | RSM 16:00-17:20 | RSM 17:10-18:30 | | | |
| | | SMP-3 | 9 | | Daugavas maneža 17:00-19:40 | | Daugavas maneža 17:30-18:50 | | Daugavas maneža 10:00-12:00 | | |
| 8. | Mārīte Lūse | SMP-1 | 9 | RSM 15:00-16:30 | RSM 15:00-16:30 | RSM 15:00-16:30 | RSM 15:00-16:30 | | NDV 15:00-15:40 | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga), Rīgas Natālījas Draudziņas vidusskola (Bruņinieku iela 24A, Rīga) |
| | | SMP-3 | 21 | RSM 16:35-18:35 | RSM 16:35-18:35 | RSM 16:35-19:15 | RSM 16:35-18:35 | RSM 15:55-18:35 | NDV 15:45-18:35 | | |
| 9. | Nadežda Milbrete | SSG | 6 | | | | RSM 18:40-20:40 | | RSM 13:40-15:40 | | Jāņa Skredeļa stadions (Ojāra Vācieša iela 2, Rīga) |
| | | MT-1 | 8 | | | RSM 15:00-17:00 | RSM 15:00-16:40 | | RSM 10:00-11:40 | | |
| | | MT-2 | 9 | | | RSM 17:10-19:10 | RSM 16:50-18:30 | | RSM 11:50-13:30 | | |
| | | ASM | 13 | RSM 16:00-18:00 | RSM 16:00-18:00 | | | RSM 15:50-19:10 | | Sacensības 4st | |
| 10. | Ludmila Olijara | MT-5 | 6 | RSM 16:00-17:00 | | RSM 16:00-17:20 | | RSM 16:00-17:00 | Sacensības 1st | | BTA Daugavas maneža (Augšiena 1, Rīga), Dzegužkalns, Ilģuciems (pie bērnu laukuma) |
| | | MT-7 | 10 | RSM 17:10-18:10 | RSM 16:30-17:30 | | RSM 17:30-18:50 | RSM 17:10-18:10 | RSM 10:30-11:30 | Sacensības 1,5st | |
| | | SMP-1 | 20 | RSM 18:20-19:40 | RSM 17:40-19:20 | RSM 17:30-19:20 | Attālināti pēc plāna | RSM 18:20-19:50 | RSM 11:30-13:10 | Sacensības 6st | |
| 11. | Staņislavs Olijars | MT-5 | 9 | RSM 16:00-17:20 | | RSM 16:00-17:20 | | RSM 16:00-17:20 | | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga), BTA Daugavas maneža (Augšiena 1, Rīga), Dzegužkalna parks (Ilģuciems, Rīga) |
| | | MT-7 | 9 | RSM 17:30-18:10 | Daugavas maneža 16:00-17:00 | | | RSM 17:30-18:10 | RSM 10:00-10:40 | Sacensības 3st | |
| | | SMP-1 | 18 | RSM 18:20-19:40 | Attālināti pēc plāna | RSM 17:30-19:10 | Daugavas maneža 17:30-19:10 | RSM 18:20-19:40 | Dzegužkalns 11:30-12:50 | Sacensības 6st | |
| 12. | Gints Palameiks | ASM | 23 | LOV 11:00-13:40 | RSM/ Daugavas maneža 10:20-13:00 | LOV 11:00-13:40 | RSM/ Daugavas maneža 10:20-13:00 | LOV 11:00-13:40 | RSM/ Daugavas maneža 10:00-12:00 | | Latvijas Olimpiskā Vienība (Roberta Feldmaņa iela 8), Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga), BTA Daugavas maneža (Augšiena 1, Rīga), |
| 13. | Aleksandra Pupina | SSG | 6 | Zolitūdes ģimnāzija 16:30-18:10 | | Zolitūdes ģimnāzija 16:30-18:10 | | | Zolitūdes ģimnāzija 13:40-14:40 | | Rīgas 96.vidusskola (Auru iela 6, Rīga), Zolitūdes ģimnāzija |
| | | MT-3 | 11 | | 96. vidusskola 16:00-18:00 | | 96. vidusskola 16:00-18:00 | | Zolitūdes ģimnāzija 10:00-12:00 Sacensības 2st | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|-------|----|--|---|--|--|--|--|--------------------------|--|
| | | MT-6 | 17 | Zolitūdes ģimnāzija 18:20-20:00 | Anņņmuižas mežaparks (pie Dumbrāja iela 27) 18:10-19:50 | Zolitūdes ģimnāzija 18:20-20:00 | Anņņmuižas mežaparks (pie Dumbrāja iela 27) 18:10-19:50 | Zolitūdes ģimnāzija 16:30-18:30 | Zolitūdes ģimnāzija 12:10-13:30 Sacensības 2st | | (Ruses iela 22, Rīga), Anņņmuižas mežaparks, (Dumbrāja iela 27, Rīga), |
| | | SMP-3 | 2 | | | | | Zolitūdes ģimnāzija 18:40-20:00 | | | |
| 14. | Lidija Romanova | MT-7 | 19 | RSM 16:00-18:00 | RSM 16:00-18:00 | RSM 16:00-18:00 | RSM 16:00-18:00 | RSM 16:00-18:00 | Sacensības 4st | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga) |
| | | MT-7 | 17 | RSM 18:10-20:10 | RSM 18:10-20:10 | RSM 18:10-20:10 | RSM 18:10-20:10 | RSM 18:10-20:10 | Sacensības 2st | | |
| 15. | Andrejs Saņņikovs | SMP-3 | 9 | Daugavas maneža / RSM 16:15-17:35 | Daugavas maneža / RSM 16:15-16:55 | Daugavas maneža / RSM 16:15-17:35 | Biķernieku mežs/ pastavīgi 15:30-16:55 | Daugavas maneža / RSM 16:15-16:55 | RSM / Rīgas 95. vidusskola 10:00-10:40 | | BTA Daugavas maneža (Augšiela 1, Rīga), Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga) Rīgas 95. vidusskola (Sērenes iela 9, Rīga) |
| | | ASM | 23 | Daugavas maneža / RSM 17:40-20:20 | Daugavas maneža / RSM 17:00-19:40 | Daugavas maneža / RSM 17:40-20:20 | Biķernieku mežs/ pastavīgi 17:00-19:00 | Daugavas maneža / RSM 17:00-19:40 | RSM / Rīgas 95. vidusskola 10:50-13:30 | | |
| | | ASM | 4 | | | | | | | Sacensības 4st | |
| 16. | Sandis Sabājevs | MT-2 | 9 | RSM 15:15-17:15 | | RSM 15:15-17:15 | RSM 15:15-17:15 | | | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga) |
| | | MT-6 | 17 | RSM 17:20-18:40 | RSM 16:15-18:15 | RSM 17:20-18:40 | RSM 17:20-18:40 | RSM 16:15-18:15 | Sacensības 5st | | |
| | | SMP-3 | 10 | RSM 18:45-20:05 | RSM 18:20-19:40 | RSM 18:45-20:05 | RSM 18:45-20:05 | RSM 18:20-19:40 | | | |
| 17. | Raivo Saulgriezis | MT-4 | 7 | | | RSM 15:30-17:30 | | RSM 15:30-17:10 | Sacensības 1.5st | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga) |
| | | MT-7 | 19 | RSM 16:10-18:10 | RSM 16:10-18:30 | | RSM 16:30-18:50 | RSM 17:20-19:20 | Sacensības 6st | | |
| | | SMP-2 | 10 | RSM 18:20-19:40 | RSM 18:40-19:40 | RSM 16:40-19:40 | | | Sacensības 3.5st | | |
| 18. | Kristis Siņņicins | SMP-2 | 10 | Daugavas maneža 15:40-17:40 | Daugavas maneža 16:30-18:30 | Daugavas maneža 17:20-18:00 | | | Sacensības 3st | | BTA Daugavas maneža (Augšiela 1, Rīga) |
| | | ASM | 23 | Daugavas maneža 17:50-19:50 | Daugavas maneža 18:40-20:40 | | Daugavas maneža 16:10-18:50 | Daugavas maneža 16:00-18:40 | Daugavas maneža 10:00-12:40 | Sacensības 5st | |
| | | ASM | 1 | | | | | | Sacensības 1st | | |
| | | MT-7 | 2 | | | | | | Sacensības 2st | | |
| 19. | Anete Vitte | MT-6 | 11 | RSM 15:00-16:40 | RSM 15:00-16:20 | RSM 15:00-16:40 | RSM 15:00-16:20 | RSM 15:00-16:20 | | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga) |
| | | SMP-2 | 20 | RSM 16:50-19:30 | RSM 16:30-19:10 | RSM 16:50-19:10 | RSM 16:30-19:30 | RSM 16:30-19:10 | | | |
| | | SMP-3 | 5 | | RSM 10:00-13:20 | | | | | | |
| 20. | Dimitrijs Vinogradovs | MT-2 | 9 | RSM 15:00-16:30 | RSM 15:00-16:30 | RSM 15:00-16:30 | | RSM 15:00-17:00 | | | |
| | | SMP-1 | 11 | RSM 16:35-18:35 | RSM 16:35-18:35 | RSM 16:35-17:55 | | RSM 17:05-18:35 | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------|-------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---|--------------------|---|
| | | SMP-2 | 4 | RSM 19:25-20:05 | | RSM 18:40-20:00 | | | RSM 11:00-11:40 | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga), |
| | | SMP-1 | 2 | | | | | RSM 18:40-20:00 | | | |
| 21. | Inga Vītola- Skulte | ASM | 6 | | | RSM 16:00-17:20 | RSM 16:00-17:20 | | Rīgas 95.vidusskola / sacensības 13:00-14:20 | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga), Rīgas 95. vidusskola (Sērenes iela 9, Rīga) |
| 22. | Ieva Annija Stepiņa | MT-1 | 8 | RSM 15:00-16:20 | RSM 15:00-16:20 | RSM 15:00-16:20 | RSM 15:00-16:20 | | | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga) |
| | | MT-3 | 11 | RSM 16:25-18:15 | RSM 16:25-18:15 | RSM 16:25-18:15 | RSM 16:25-18:15 | | | | |
| | | MT-6 | 6 | RSM 18:20-19:40 | RSM 18:20-19:40 | RSM 18:20-19:40 | | | | | |
| 23. | Ineta Zālīte | MT-3 | 11 | RSM 15:30-16:50 | RSM 15:30-16:50 | RSM 15:30-16:50 | RSM 15:30-16:50 | | Sacensības 3st | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga) |
| | | SMP-2 | 20 | RSM 17:00-19:10 | RSM 17:00-19:10 | RSM 17:00-19:10 | RSM 17:00-19:10 | RSM 17:00-19:10 | Sacensības 5st | | |
| | | ASM | 5 | RSM 19:20-20:00 | | RSM 19:20-20:00 | | RSM 19:20-20:00 | Sacensības 2st | | |
| 24. | Natālja Čakova | MT-3 | 11 | RSM 15:30-16:50 | | RSM 15:30-16:50 | RSM 16:00-17:20 | RSM 15:30-16:50 | Sacensības 3st | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga) |
| | | MT-4 | 6 | RSM 17:00-18:20 | RSM 16:00-17:40 | | | | Sacensības 1.5st | | |
| | | MT-7 | 19 | RSM 18:30-19:50 | RSM 17:50-19:30 | RSM 17:00-19:00 | RSM 17:25-19:25 | RSM 17:00-19:20 | Sacensības 5st | | |
| 25. | Mareks Ārents | ASM | 23 | | RSM 16:30-19:30 | RSM 16:30-19:30 | | RSM 16:30-19:30 | RSM 12:00-15:00 | RSM 10:00-13:00 | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga) |
| | | SMP-2 | 4 | | RSM 11:30-13:00 | | | RSM 11:30-13:00 | | | |
| | | MT-6 | 1 | | | | | | Sacensības 1st | | |
| 26. | Genādijs Ļebedevs | SSG | 6 | RSM 16:00-17:20 | | RSM 16:00-17:20 | | RSM 16:00-17:20 | | | Rīgas sporta skolas "Arkādija" Rīgas sporta manēža (Kojusalas iela 9, Rīga) |
| Laika apstākļu dēļ var mainīties nodarbību vieta | | | | | | | | | | | |