

## **EEVL EKR\_5 tasemekoolitus (kõik võimlemisalad + ilu- ja rühmvõimlemine) 6-8. september 2019, Tartus**

Koolitus on mõeldud kõikidele võimlemise treeneritele, kes soovivad taotleda EKR\_5 (treener) kutsetaset või soovivad ennast erialaselt täiendada. Koolitus annab maksimaalselt vastavalt kohale viibitud ajale kas 38 EKR\_5 tasemekoolitustundi või 38 täiendkoolitustundi.

### **Reede, 06.09.2019**

*(Maksimaalselt 12 EKR\_5 tasemekoolitustundi / 12 täiendkoolitustundi)*

*Kõikide võimlemisalade treeneritele*

Teoreetilised loengud (Dorpat Konverentsikeskus, Tartu, Turu 2):

08:30-09:00 **Registreerimine ja hommikukohv**

09:00-12:00 **Üld- ja spetsiaalkehaline ettevalmistus erinevatel treeningperioodidel**  
**Maarja Kalev** – MSc, Fysiocentrum

12:00-13:00 **LÕUNA**

13:00-14:30 **Treeningute planeerimine ja läbiviimine arvestades võimlejate ettevalmistuse taset ja vanust**  
**Peep Päll** – Tartu Ülikooli lektor

**Võimlejate toitumise iseärasused:**

14:30-16:00 **Toitumissoovitused kaalu reguleerimiseks**

16:00-17:30 **Toidulisandid ja taastumisvahendid ning nende kasutamine võimlejal**  
**Heikki Mägi** – OÜ Fitlap

17:30-19:00 **Toitumishäired mõju tulemustele ja ennetustöö**

### **Laupäev, 07.09.2019**

*(Maksimaalselt 13 EKR\_5 tasemekoolitustundi / 13 täiendkoolitustundi)*

*Kõikide võimlemisalade treeneritele*

Teoreetilised loengud (Dorpat Konverentsikeskus, Tartu, Turu 2):

08:30-09:00 **Registreerimine ja hommikukohv**

09:00-10:30 **Doping ja antidoping**

**Eesti Antidoping SA: Henn Vallimäe** – PhD, juhatuse liige & **Triin Lepp** - testijuht

**Võimlejate psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks:**

10:30-13:30 **Emotsionaalse seisundi reguleerimise võtted võistlusteks, võistlusärevusega toimetulek ja keskendumine**

13:30-14:15 **LÕUNA**

14:15-16:15 **Eesmärkide püstitamine**

**Võistlusjärgne analüüs**

**Snežana Stoljarova** – MSc, spordipsühholoog

16:30-19:30 **Võistlusvõimlejal esinevad vigastused, põhjused, ravi ja nende ennetamine**  
**Kinesioteipimine vigastuste ennetamiseks ja taastusraviks**

**Maris Perendi** – MSc, füsioterapeut

### **Pühapäev, 08.09.2019**

*(Maksimaalselt 13 EKR\_5 tasemekoolitustundi / 13 täiendkoolitustundi)*

*Ilu- ja rühmvõimlemise treeneritele*

Teoreetilised loengud (Dorpat Konverentsikeskus, Tartu, Turu 2):

08:30-09:00 **Registreerimine**

09:00-09:45 **Võistluskavade hindamine (lühikavad AGG)**

**Lea Kriibi** – IFAGG TC liige, EKR\_6 kutsetase

10:00-13:45 **Võistluskavade hindamine juuniori- ja meistriklassis (RGG)**

**Natalja Bestšastnaja** – FIG rahvusvaheline kohtunik, EKR\_7 kutsetase

13:45-14:15 **LÕUNA**

Praktilised tunnid (Turu tn 8 spordihoone, Tartu):

14:15-17:15 **Vahendite kasutamine üldarendavatel harjutustel**

17:15-19:15 **Vahenditega töö kasutades erinevaid liikumisi ja muusikastiile**  
**Olga Bogdanova** – iluvõimlemistreener, EKR\_5 kutsetase

Tähelepanu! Igal treeneril on lubatud praktilistesse tundidesse kaasa võtta 1 õpilane. Filmimine pole lubatud.

Ilu ja rühmvõimlemise treeneritel palume 08.09 koolituspäevale kaasa võtta:

- FIG 2017-2020 Code of Points: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_RG%20CoP%202017-2020%20with%20Errata%20Dec.%202017.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_RG%20CoP%202017-2020%20with%20Errata%20Dec.%202017.pdf)
- Iluvõimlemise vabariiklikud määrused: [http://www.eevl.ee/files/filemanager/files/Reegliid\\_RG\\_EEVL\\_2019%20%28uuendatud%20dets.%202018%29.pdf](http://www.eevl.ee/files/filemanager/files/Reegliid_RG_EEVL_2019%20%28uuendatud%20dets.%202018%29.pdf)
- Rühmvõimlemise lühikava reeglid: <http://www.eevl.ee/files/filemanager/files/IFAGG%20competition%20rules%20short%20program%202018.pdf> ja <http://www.eevl.ee/files/filemanager/files/IFAGG%20Competition%20rules%20short%20program%20for%20childr en%20-%20final%20%28003%29%281%29.pdf>

#### Osavõtutasu:

**130.00 €** - 3 päeva maksumus kokku

**100.00 €** - 2 päeva maksumus (vabalt valitud päevad)

**60.00 €** - 1 päeva maksumus (vabalt valitud päev)

Reedene ja laupäevane hommikukohv on hinna sees!

Osavõtutasu tasumine **hiljemalt 02.09.2019** Eesti Võimlemisliidu A/A EE142200221002104505 (selgituseks EKR\_5 tasemekoolitus ja osaleja nimi).

Kui osaleja eest tasub klubi, siis palume see registreerimisel selgelt välja tuua. Klubidele saadetakse arved enne koolituse toimumist.

Registreerimine lingil: <https://forms.gle/z8Un2L5imRqV3CeI9> hiljemalt **30.08.2019**

Lisainfo: +372 59192717, [teneriin@eevl.ee](mailto:teneriin@eevl.ee)