



Kaasrahastanud
Euroopa Liit



Eesti Võimlemisliidu 5. taseme koolitus trampoliinvõimlemise treeneritele 20-21. aprill 2024 E-Piim Spordihall (Aiavilja 1, Paide)

Koolitusel käsitletakse Eesti Võimlemisliidu trampoliinvõimlemise 5. taseme õppekava teemasid, mis on mõeldud trampoliinvõimlemise treeneritele ja kohtunikele, kes soovivad teadmisi värskendada või ennast erialaselt täiendada. Koolitus annab vastavalt kohal viibitud ajale maksimaalselt 30 koolitustundi (kontaktunnid + iseseisev töö). Koolitust on võimalik läbida ka täiendkoolitusena.

Korraldaja:	Eesti Võimlemisliit
Koolitaja:	Ricardo Trony (POR) – Walesi rahvuskoondise peatreener, FIG brevet TRA, TUM ja DMT kohtunik, rahvusvaheliste trampoliinvõimlemise laagrite ekspert. R. Tronyl on akadeemiline taust kehalises kasvatuses, spordijuhtimises- ja turunduses ning spordipsühholoogias. Käesoleva aasta jaanuarikuus astus ta ka doktorantuuri (doktoritöö fookus – <i>Laterality of twisting somersaults on trampoline</i>) Trampoliinvõimlemise treenerina on tema õpilased toonud medaleid rahvusvahelistelt tiitlivõistlustelt ning oma põhielukohas, lirimaal on tema õpilased saavutanud 82 rahvuslike meistrivõistluste medalit.
Koht:	E-Piim Spordihall (Aiavilja 1, Paide)
Tundide arv:	Maksimaalselt 30 5. taseme koolitustundi või 30 täiendkoolitustundi (20 kontaktundi + 10 tundi iseseisev töö)
Osavõtutasu:	140€ - 2 päeva 75€ - 1 päev <i>Osavõtutasu sisaldab kohvipause!</i>

Registreerimine lingil: <https://forms.gle/55bZBkqkQ3iD23fA9> hiljemalt 10. aprillil.

Osavõtumaksu tasumine arve alusel või ülekandega Eesti Võimlemisliidu arveldusarvele EE142200221002104505 selgituseks „TRA koolitus 20-21.04.2024” hiljemalt 14. aprilliks. Arve soovist palume teatada koos registreerimisega.

Lisainfo:
59192717, teneriin@eevl.ee

AJAKAVA

Materjalina saadetakse osalejatele FIG Academy Technical Manualid Level 2 ja Level 3.

Laupäev, 20.04.2024
(10 koolitustundi)

- 10:00-11:30 Batuudihüpped - ühekordsed saltod mitmekordsete pööretega ja kahekordsed saltod ette pöördega - 45, 44, 53, 55, 8-1o, 8-1<, 81-o, 81-<
- 11:30-11:45 Kohvipaus
- 11:45-13:00 Batuudihüpped - kahekordsed saltod maandumisega seljale ning seljalt mitmekordsed saltod - 7--o, 7--<, 9-1o, 9-1<
- 13:00-14:00 Lõuna

14:00-14:45 Kuidas koostada võistlusseeriaid?
14:45-15:00 Kohvipaus
15:00-17:00 Topelt-tramphetihüpped - ühekordsed saltod ja lihtsamad kahekordsed saltod - 4-
<, 41o, 41<, 41l, 42, 43, 45, 44, 8-1o, 8-1<, 8--o, 8--<, 8--l
17:00-17:15 Kohvipaus
17:15-19:00 Topelt-tramphetihüpped - keerulisemad kahekordsed saltod ja kolmekordsed
saltod - 811o, 811<, 82-o, 8-2o, 822o, 822l, 12--1o, 12---o

Pühapäev, 21.04.2024
(10 koolitustundi)

9:00-10:30 Batuudihüpped - kahekordsed taha saltod pööretega ja ilma - 8--o, 8--<, 8--l, 811o,
811<, 8-2o, 82-o
10:30-10:45 Kohvipaus
10:45-12:00 Batuudihüpped - kahekordsed ette saltod mitmekordsete pööretega - 8-3o, 8-3<,
821o, 821<, 821l
12:00-13:00 Lõuna
13:00-15:00 Batuudihüpped - kahekordsed taha saltod mitmekordsete pööretega - 813o,
813<, 831o, 831<, 822o, 822l
15:00-15:15 Kohvipaus
15:15-18:00 Batuudihüpped - kolmekordsed saltod - 12--1o, 12--1<, 121-1o

Iseseisev töö:

Iseseisev töö palun esitada hiljemalt 5. maiks (kahe nädala jooksule peale koolituse toimumist) .word või .pdf dokumendina meiliaadressil teneriin@eevl.ee.

➤ Mitmekordsed saltod akrorajal (5 koolitustundi)

- loe läbi akrorajahüpete Code of Points
(https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_TRA%20CoP%202022-2024.pdf
alampunkt Tumbling lk 19-27)
- vaata videoid, kus sooritatakse mitmekordseid saltosid
- pane link videole, kus Sinu arvates oli
- parim sooritus
- kõige raskemad elemendid
- halvim sooritus
- pane kirja, milliseid mustreid täheldad. Allpool on mõned punktid, mis võivad olla abiks
- mitu elementi igal katsel sooritatakse
- milliseid elemente üldiselt sooritatakse
- mitu rasket elementi seerias tehakse
- milliseid elemente raskete elementidena kasutatakse
- kuidas toimub maandumine ning millised mahaarvamised seal rakenduvad
- tirleringide ja temposaltode kasutamine
- milline peaks olema akroraja hüppaja üldkehaline ettevalmistus?

➤ Hüppeseeriade koostamine (4 koolitustundi)

- Vaata erinevaid videoid ja
- koosta seeria raskusega 2, 4, 6, 8, 10
- koosta seeria võimlejale, kes ei tee ettepoole saltosid
- koosta seeria võimlejale, kes ei tee tahapoole saltosid
- koosta kahekordsete saltodega (vähemalt 6) seeria võimlejale, kes ei soorita mitmekordsetes saltodes pöördeid salto alguses
- koosta kahekordsete saltodega (vähemalt 6) seeria võimlejale, kes ei soorita mitmekordsetes saltodes pöördeid salto lõpus

➤ Spetsiaalkehaline ettevalmistus (1 koolitustundi)

- pane kirja spetsiaalkehaline soojendus/ettevalmistus, mis vastaks EKR 5 tasemel võimlejale

Majutusinformatsioon

Koolituse raames on soodustingimustel võimalik ööbida P54 Apartment-is (<https://p54.ee/>). Huvi korral palun kirjutada meiliaadressil evelyn@odien.ee. Pakutavaid *apartmente* on piiratud koguses, kehtib „kes ees, see mees“ reegel.

Toitlustusinformatsioon

E-Piim Spordihallis on koolituse ajal avatud Paide Poke kohvik (<http://www.pokekohvik.ee/>), kust on võimalik soovi korral osalejatele lõuna ette tellida. Toitlustust soovist võib anda märku meiliaadressil info@pokekohvik.ee või edastada soovid suuliselt koolituspäevade alguses.