

Eesti Kergerõustikuliidu kiir- ja tõkkejooksu alarühm korraldab 10.-11. jaanuaril 2015.a Audentese Spordihallis rahvuskoondislaste ja koondise kandidaatidele kontrollpäevad, mille sisuks on kontrollkatsete korraldamine, jooksutehnika analüüs, koolituslik osa.

Kutsutud sportlased ja treenerid:

MEHED

1. Richard Pulst
2. Kaspar Mesila
3. Markus Ellisaar
4. Jaak-Heinrich Jagor
5. Henri Manninen
6. Sander Klein
7. Anatoli Tsvetkov
8. Mart Muru
9. Ranno Tasane
10. Erik Kaljaspolik
11. Gert Glükmann
12. Keiso Pedriks
13. Siimon Härm
14. Rauno Künnapuu
15. Rivar Tipp
16. Timo Tiismaa
17. Märt Häkkinen
18. Allar Štaškevitš
19. Jakob Goroško
20. Lauri Savolainen
21. Teet Meerits
22. Ruuben-Jaan Rekkor
23. Henrik Kutberg
24. Sten Ütsmüts
25. Sten Ander Sepp
26. Mikk-Mihkel Nurges

NAISED

1. Dane Must
2. Diana Suumann
3. Helin Meier
4. Kreete Verlin
5. Sarah Ellermaa
6. Liina Valk
7. Ölme Võro
8. Ksenija Balta
9. Külli Kallas
10. Triina Maasik
11. Helen Loik
12. Karmen Veerme
13. Maarja Kalev
14. Inger-Helene Värat

TREENERID

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| 1. Valter Espe | 6. Ivar Krause - abiline |
| 2. Krista Valgepea | 7. Tiit Pahker - abiline |
| 3. Tiina Torop | 8. Oliver Karm - abiline |
| 4. Epp Maasik | 9. Argo Rebban - abiline |
| 5. Eva Kuningas | |

Kui on täiendavaid osavõtusoove, palun võtta ühendust alarühma vastutava treeneri Valter Espega.

Org.info:

Osalejatel palume koguneda Audentese Spordihalli 10.jaanuaril 2015.a kell 16.00.

Majutus:

Väljastpoolt Tallinna saabunutele majutus Audentese õpilaskodus (oluline tähtjaks osalemise

registreerimine).

Registreerimine:

Oma osalemisest/mitteosalemisest palume kindlasti teatada hiljemalt 8.jaanuariks 2015.a

Finantseerimine:

Eesti Kergetõustikuliit kannab tähtjaks registreerunud sportlaste ja treenerite üritusel osalemisega seotud järgmised kulud: baaside üür, toitlustamine, majutamine. Klubidel palume leida vahendid kompenseerida sportlastele ja treeneritele transpordikulud.

Kontrollpäevade programm:

EKJL kiir- ja tõkkejooksu alarühma kontrollpäevade programm
(10.-11.jaanuaril 2015.a Audentese Spordihall)

10.jaanuar 2015.a

- 13.00 – 15.00 Majutamine ja lõunasöök (Audentese õpilaskodus ööbijatele)
- 15.45 – 16.00 Kogunemine Audentese Spordihallis
- 16.00 – 18.30 Üldkehalised katsed (alustame ühise soojendusega)
(30m jooks lendlähtest sammuanalüüsiga, video, paigalt kaugus, paigalt viisik)
- 19.00 – 19.30 Õhtusöök (kõigile osalejatele)
- 19.30 – 20.30 Koolituslik osa.
Valter Espe „Tagasisivaade 2014.a hooajale ja mõtted 2015.a hooajast“

11.jaanuar 2015.a

- 8.00 – 9.00 Hommikusöök Audentese õpilaskodus ööbijatele.
- 10.00 – 12.00 Üldkehalised testid (hüppetestid, kuulivise ette, kõhulihaste harjutus)
Kontrollpäevade lõpetamine.
- 12.00 Ujumine, saun.
- 13.00 Lõunasöök kõigile osalejatele.

Lisainfo:

Valter Espe
alarühma vastutav treener
Tel: 5243094
E-mail: valter.espe@audentes.ee

