

13. september Kalevi Spordihall

10:00 – 11:30 Liigutuslike võimete arendamine kergejõustikutreeningul – *Harry Lemberg*

11:45 – 13:15 Kergejõustikutreeningu ülesehituse põhimõtetest. Kergejõustiku treeningrühma komplekteerimise põhimõtetest ja laste treeningtunni ülesehitusest – *Harry Lemberg*

13:15-13:45 Paus

13:45 – 14:30 Erinevate alade tehnika põhialused – *Harry Lemberg*

14:45 – 16:15 Võistlusmäärustest ja ohutustehnikast – *Peeter Randaru*

14.september Lasnamäe Kergejõustikuhall

09:00 – 09:45 Teivashüppe algõpetus – *Hennit Küppas*

10:00 – 11:30 Jooksu algõpetus (teooria) – *Tiina Torop*

11:45 – 13:15 Jooksu algõpetus (praktika) – *Tiina Torop*

13:15 – 13:45 - Paus

13:45 – 14:30 Kaugushüppe algõpetus – *Tiina Torop*

14:30 – 15:15 Kolmikhüppe algõpetus – *Tiina Torop*

15:30 – 16:15 Kõrgushüppe algõpetus – *Allan Elerand*

15.september Tallinna Spordihall

09:00 – 09:45 Laste mitmekülgsest arendamisest – *Kädy Tänav(Tänak)*

10:00 – 13:00 Laste kergejõustik IAAF – *Kädy Tänav (Tänak)*

13:00 – 13:30 Paus

13:30 – 14:15 Kuulitõuke algõpetus – *Ants Kiisa*

14:15 – 15:00 Kettaheite algõpetus – *Ants Kiisa*

15:15 – 16:00 Odaviske algõpetus – *Heiko Väät*

16:15 – 17:00 Vasaraheite algõpetus – *Heiko Väät*