

# HÜPETE ALARÜHMA HOOAEG 2012



## OM London 2012

Anna Iljuštšenko 1.90 15.koht

## Euroopa meistrivõistlused, Helsingi 2012

Anna Iljuštšenko 1.90 15.koht

Eleriin Haas 1.83 18.koht

Igor Syunin 16.24 18.koht

Rain Kask 7.50 28.koht

## U-20 MM, Barcelona 2012

Reena Koll 4.05 / 380 10.koht

Kaia Soosaar 6.13 13.koht

# U-23 Põhjamaade meistrivõistlused, Jessheim 2012



Igor Syunin	16.18	I koht
Eeleriin Haas	1.88	II koht
Kristiina Pärn	6.02 / 12.72	II/4.koht
Triin Eerme	12.60 / 5.74	5./7.koht
Maarja Pärs	3.80	6.koht
Hendrik Kutberg	7.16	6.koht

# Eesti - Läti - Leedu maavõistlus

	Mehed		Naised	
Te	Veiko Aunapuu (KJK Vike) 4.40	4.	Lembi Vaher (Nõmme KJK) 3.90	I
	Anri Mulin (SK Kivilind)	X	Maarja Pärs (TÜ ASK) 3.80	II
	Aigar Kukk 4.70	3.	Getter-Maria Lemberg (TÜ ASK) 3.40	4.
Kõ	Karl Lumi (Tallinna SS Kalev) 2.17	II	Teele Palumaa (TÜ ASK) 1.75	5.
	Indrek Kalvet (TÜ ASK) 2.09	5.	Mari Järvis (SK Fortis) 1.65	6.
			Grete Udras (Audentese SK) 1.81	ind.
Ka	Meelis Siimson (Rocca al Mare KSK) 7.40	8.	Kaia Soosaar (Nõmme KJK) 6.22	3.
	Mihkel Saks (SS Kalev) 7.39	9.	Terje Meister (Raplamaa KJK) 5.95	6.
Ko	Igor Syunin (EMÜ SK) 16.36	I	Triin Eerme (KJS Sakala) 12.45	5.
	Lauri Leis (KJK Lõunalõvi)	X	Merilyn Uudmäe (Rocca al Mare KSK) 11.93	6.

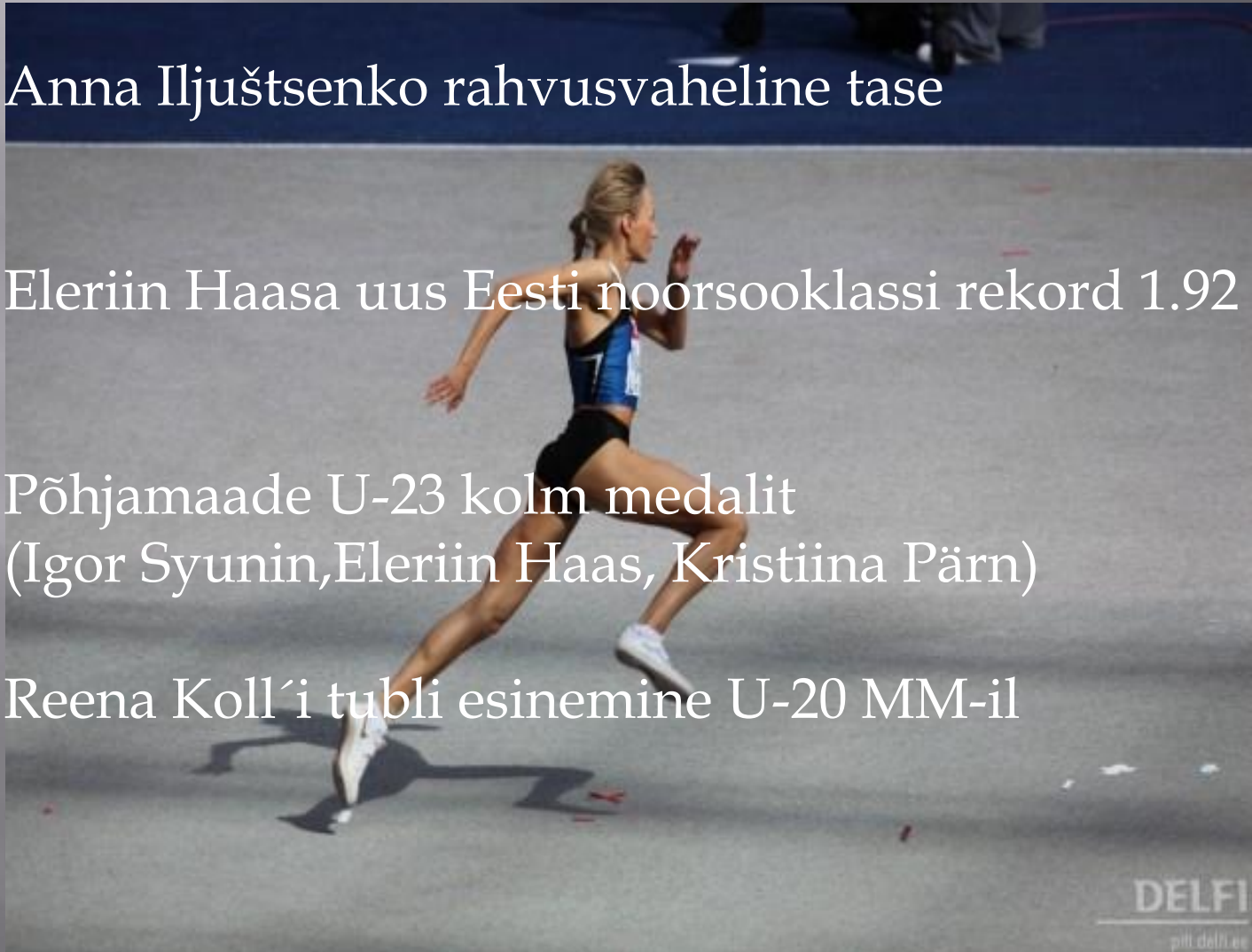
# Aasta plussid

Anna Iljuštšenko rahvusvaheline tase

Eleriin Haasa uus Eesti noorsooklassi rekord 1.92

Põhjamaade U-23 kolm medalit  
(Igor Syunin, Eleriin Haas, Kristiina Pärn)

Reena Koll'i tubli esinemine U-20 MM-il



# 2013.a. tiitlivõistlused



01.-03.03 Sise-EM, Göteborg  
22.-23.06 Euroopa KV, Gateshead  
10.-14.07 U-18 MM, Donetsk  
11.-14.07 U-23 EM, Tampere  
18.-21.07 U-20 EM, Rieti  
13.-23.07 Universiaad, Kaasan  
10.-18.08 MM, Moskva

Ala	Pariisi EM kv. täitja M / N	EKJL norm M/N	Kandidaadid
Kõrgushüpe	2.27 / 1.92	2.24 / 1.89	K.Lumi A.Iljuštšenko E.Haas
Teivashüpe	5.50 / 4.55	5.30 / 4.30	L.Vaher R.Koll
Kaugushüpe	7.88 / 6.58	7.70 / 6.40	R.Kask H.Kutberg G.Šadeiko K.Soosaar
Kolmikhüpe	16.67 14.01	16.45 / 13.65	I.Syunin J.Uudmäe

# Eesmärgid 1013



Komplekteerida parim koosseis Euroopa KV

Euroopa sise meistrivõistlustele lähetada 4-5 hüppajat.

U-23 EM võita medal .

MM -ile lähetada 3 hüppajat

ÕTK korraldus

Hoojooksu kiiruste mõõtmised vastavalt kalenderplaanile.

# kõrgushüpe

	Nimi			Nimi		
T	K.Lumi(85)	2.17		<b>A.Iljuštšenko(85)</b>	<b>1.92</b>	
	I.Kalvet(89)	2.09		G.Udras(88)	1.81	
	D.Tšernobajev(90)	2.06		M.Klaup(90)	1.80	
NS	T.Reismann(92)	2.10		<b>E.Haas(92)</b>	<b>1.92</b>	
	M.Meerents(91)	2.06	<b>2.15</b>	L.Treiel(91)	1.71	<b>1.81</b>
	S.Kroonmäe(92)	2.02		T.Treiel(92)	1.70	
J	R.Liitmäe(94)	1.94		M.Ilves(95)	1.70	
	T.Tsernjavski(95)	1.95	<b>2.12</b>	M.-L.Murula(94)	1.67	<b>1.81</b>
	M.Naaber(94)	1.93				
A	R.Liiv(96)	1.89		M.Metsar(97)	1.65	
	Ma.Grištšuk(97)	1.85	<b>2.03</b>	M.Meri(96)	1.65	<b>1.76</b>
B				J.Ilves(99)	1.56	
				E.Eelmäe(98)	1.56	
				P.Eelma(98)	1.55	

# Teivashüpe

	Nimi			Nimi		
T	V. Kriisk(89)	4.90		L.Vaher(87)	4.01	
	A. Kukk(87)	4.90		M.Pärs(90)	3.81	
				T.Tikk(90)	3.80	
NS	V.Aunapuu(92)	4.80		K. Roosimägi(92)	3.05	
	A.Mulin(92)	4.53	<b>5.20</b>			<b>3.95</b>
	G.Kivirand(93)	4.50				
J	R.Rinken(95)	4.25		G.-M.Lemberg(95)	3.60	
			<b>5.00</b>	K.Kaldmaa(95)	3.35	<b>3.95</b>
				L.-L.Lankei(94)	3.10	
A	M.Paakspuu(96)	4.25		R.Koll(96)	4.05	
			<b>4.55</b>			<b>3.70</b>
B	H.-C.Hausenberg(98)	4.25		M.Kalk(99)	3.15	
				H.L.Jaani(98)	2.90	

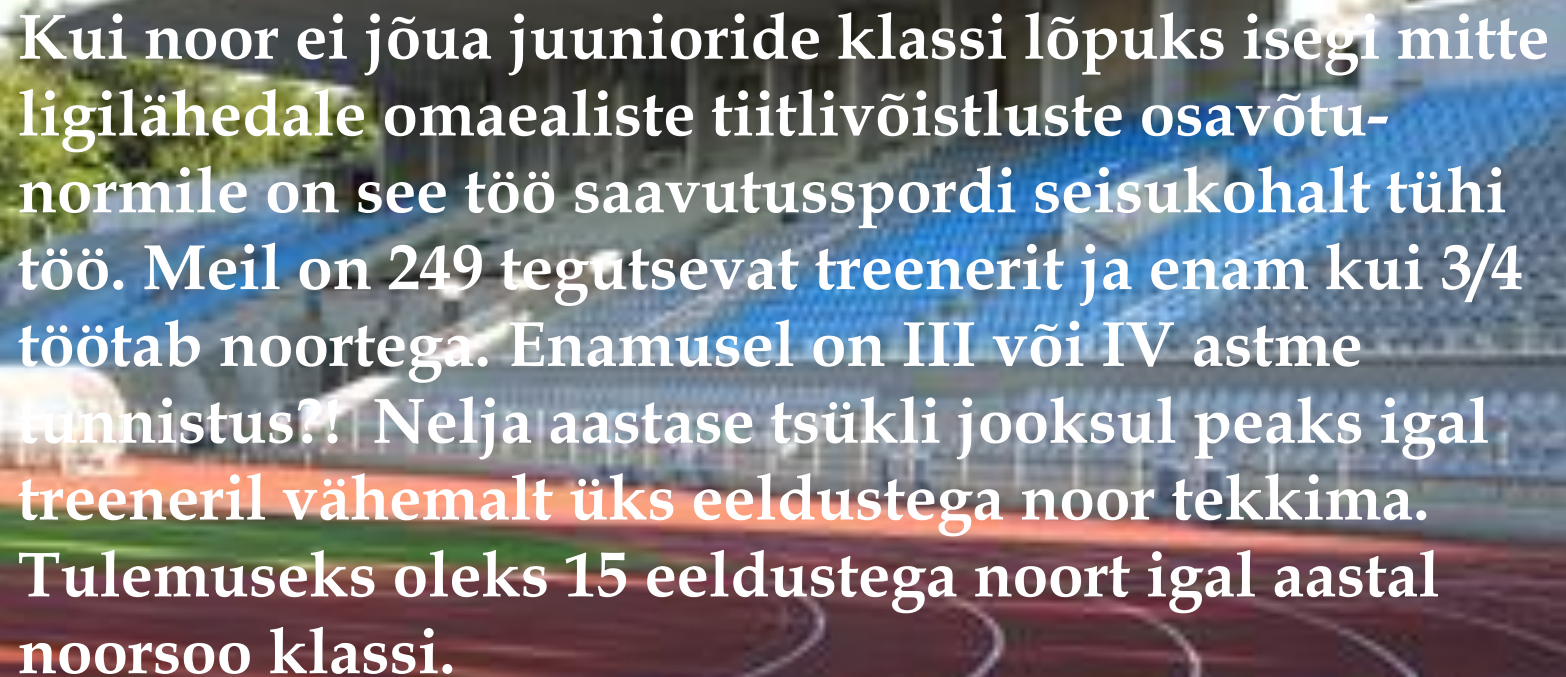
## Kolmikhüpe

	Nimi	Tule- mus		Nimi	Tule- mus	
T	I.Syunin(90)	16.67		L.Pintsaar	12.96	
	J.Uudmäe(80)	16.44		T.Eerme	12.77	
	L.Leis(78)	15.86		A.Makarova	12.38	
NS	D.Mosendz(93)	14.85		K.Pärn	12.88	
	H.-H.Hunt(92)	13.93	<b>15.70</b>	L.Maasik	12.62	<b>13.00</b>
	G.Arnek(92)	13.89		K.Metsla	12.19	
J	<b>J.-J.Uudmäe(94)</b>	<b>15.22</b>		J.Liiker	12.22	<b>12.75</b>
	R.Kikas(95)	14.18	<b>15.20</b>			
A	A.Katšmanov(97)	13.47		M.Jukk	11.73	
	M.Paakspuu(96)	13.42	<b>14.60</b>	H.-M.Vaikla	11.47	<b>12.30</b>
	S.Tumanov(96)	13.39		M.Meri	11.40	
B				P.Khmeljova	11.06	

## Kaugushüpe

	Nimi	Tule- mus		Nimi	Tule- mus	
T	M.Saks	7.61		M.Kalev(90)	5.95	
NS	<b>R.Kask(91)</b>	<b>7.69</b>		<b>K.Soosaar(93)</b>	<b>6.22</b>	
	<b>H.Kutberg(92)</b>	<b>7.61</b>	<b>7.60</b>	K.Pärn(91)	6.06	<b>6.10</b>
	R.Pulst(91)	7.58		L.Maasik(93)	5.99	
J	J.Õiglane(94)	7.03		<b>T.Meister(95)</b>	<b>6.06</b>	
	T.Richter(95)	6.97	<b>7.40</b>	T.Alver(94)	5.71	<b>6.00</b>
	J.-J.Uudmäe(94)	6.71				
A	M.Paakspuu(96)	6.43		<b>K.Jurkatamm(96)</b>	<b>5.95</b>	<b>5.90</b>
	M.Grištšuk(97)	6.42	<b>7.20</b>	H.-M.Vaikla(97)	5.66	
B	H.-C.Hausenberg(98)	6.62		J.Ilves(99)	5.14	

# *Treenerite motivatsioon tulemuslikuks tööks tuleb taastada.*



Kui noor ei jõua juunioride klassi lõpuks isegi mitte ligilähedale omaealiste tiitlivõistluste osavõtnormile on see töö saavutusspordi seisukohalt tühi töö. Meil on 249 tegutsevat treenerit ja enam kui 3/4 töötab noortega. Enamusel on III või IV astme tunnistus?! Nelja aastase tsükli jooksul peaks igal treeneril vähemalt üks eeldustega noor tekkima. Tulemuseks oleks 15 eeldustega noort igal aastal noorsoo klassi.

*Täna tähelepanu eest.*

**EKJL kiir- ja tõkkejooksu alarühma  
kokkuvõte 2012. aastal**

Valter Espe

2.–3. nov. 2012 Jänedal

# Võistlustegevus

## Londoni Olümpiamängud 27.07.–12.08

Marek Niit	100m	10,40	41.
	200m	20,82 (SB)	37.
Rasmus Mägi	400mtj	50,05	27.

## Euroopa Meistrivõistlused Helsingis 27.06.–01.07

Richard Pulst	100m	10,57	21.
Marek Niit	200m	21,44 (eelj. 20,93)	21.
Rasmus Mägi	400mtj	50,05 (eelj. 49,54 ER)	5.
Maris Mägi	400m	DQ	

# Balti- ja Põhjamaade MV U23 21.–22.07 Norras Jessehimis

Esikolmikusse jõudsid:

Mehed 4x100m

(H. Kutberg, R. Pulst, M. Ellisaar, T. Tiismaa)

40,79 II

Timo Tiismaa

200m

21,46 III

Kokku võistles meie alarühmast 5 kergejõustiklast.

## Balti maavõistlus 8.–9.07 Lätis Valmieras

Riikidevaheline punktiarvestus meie alarühma aladel (nii naistel kui meestel 7 ala):

Naised:

1. Leedu	60
2. Läti	40
3. Eesti	32

Mehed:

1. Läti	55
2. Leedu	38
3. Eesti	37

## Püstitatud uued Eesti rekordid

Marek Niit	100m	10,19
	400m	45,91
Rasmus Mägi	400mtj	49,54

# Edetabelite võrdlus

**Kandepind on õhuke = väheneb täiskasvanud sportlaste osa**

Meeste 100m jooks (10 paremat tulemust)

	keskmine tulemus	keskmine vanus	noorte arv
1999	10,84	23,3	0
2003	10,76	22,6	1
2007	10,77	21,1	4
2011	10,81	20,7	5
2012	10,73	21,1	3

**NB! Meeste 400mtj 53,71 – kõigi aegade parim!**

## Naiste kiirjooksu hooaeg – vaikne ja tagasihoidlik

- Alarühma aladel esikümnesse jõudnutest ainult 6 (G. Šadeiko, M. Mägi, E. Reier, D. Must, H. Mardiste, A. Makarova) on sündinud enne 1990. aastat!
- Üliõpilassport!

## Korraldatud õppe-treeningkogunemised, koolitused

- 14.–15. jaanuaril alarühma kontrollpäevad (testid, tehnika analüüs, ettekanded). Osales 35 sportlast ja 11 treenerit.
- 7. aprillil koolitus-teabepäev „Tagumiste reielihaste vigastused, nende preventatsioon ja erialased harjutused“. Ettekandega esinesid: G. Männik, M. Kalev, T. Torop. Osa võttis 57 treenerit ja sportlast.
- 11.–12. mail õppe-treeningkogunemine A- ja B-vanuseklassi noortekoondise kandidaatidele (13 poissi)
- 19.–21. oktoobril õppe-treeningkogunemine noortekoondise kandidaatidele (14 noort)
- Eesti MV ajal korraldasime 100m jooksude täiendavad mõõtmised.

## Eesmärgid ja mõtted 2013. aastaks

- Olla esindatud kõigil järgmise aasta tiitlivõistlustel. MM-1 Moskvas esineda edukamalt kui Londoni OM-1. Noorsoo EM-1 olla edukaim alarühm.
- Maksimaalselt komplekteerida ja võistelda Euroopa võistkondlikel KV-tel Dublinis.
- Korraldada traditsioonilised alarühma kontrollpäevad 11.–13. jaanuaril 2013.
- Suur tähelepanu teatejooksuvõistkondade ettevalmistamisele (kevadised ühistreeningud).
- Osaleda aktiivselt rahvusvahelistel treenerite seminaridel.

„Eestlane saaks U. Boltile vastu küll“ – Madis Jürgen, Eesti Ekspress, 2.08.2012

Kristjan Port, Tallinna Ülikooli terviseteaduste ja spordi instituudi direktor:

„... kui meil oleks korralik sporditreenerite kogukond ja piisavalt palju trennis käijaid.“

„Tuleb teha ropult tööd, harjutada väga palju“.

Trelawny vallast (ca 74 000 elanikku) Cornwalli maakonnas on pärit U.Bolt, V. Campbell-Brown, M. Frater, W. Weir, S. Richards-Ross (USA), B. Johnson (Kanada).

