

Lähetused 2018



Eesti Kergejõustikuliit

**Saavutusspordijuht
Kristel Berendsen**

10. november 2017

- **Eesti Kergejõustikuliidu 2018. a. koondiste komplekteerimise põhialused**
- **2018. aasta Balti meistri- ja maavõistluste lähetustingimused**
- **2018. aasta rahvusvaheliste tiitlivõistluste lähetustingimused**

Dokumendid on koostatud EKJL-i saavutusspordi- ja noortekomisjonide poolt ning kinnitatud EKJL juhatuse koosolekul 19.10.2017.

Eesti Kergejõustikuliidu 2018. a. koondiste komplekteerimise põhialused



Eesmärk: Komplekteerida võimalikult tugev koondis, kuhu kuuluvad sportlased, kes on täitnud võistluse kvalifikatsiooninormatiivi, on terved ja kellelt võib eeldada koondise võistlustel kõrgeimat võistlusvalmidust*

***Võistlusvalmidus** - sportlase võime ja valmisolek sooritada tiitlivõistlusel võistluse kvalifikatsiooninormatiiviga võrdväärne või parem tulemus ning saavutada oma Euroopa või maailma edetabeli kohale vastav või kõrgem koht.

Võistlusvalmidust hinnatakse:

- sportlase seniste koondise eest tehtud startide edukuse põhjal;
- hooaja jooksul näidatud tulemuste põhjal, lähtudes enne kõike olulisematest võistlustest (EMV ja EKV);
- sportlase tervisliku seisundi põhjal.

Kandidaadiks arvamine

- EKJL-i kehtiv litsent, võistluste normatiiv.
- EKJL-i lähetustingimused (kui ei ole norme).
- Alla 18-a. sportlaste lähetamiseks vajalik lapsevanema nõusolek.
- Koostöö ja info sportlane/treener kõigist lähetust puudutavates asjaoludes.
- Koondisesse arvamisest keeldumine/loobumine – tulevikus arvestamine.
- Võistlusvarustus ja selle tagastamine.
- Kergejõustiku maine kahjustamine.
- Kõik tiitlivõistluse koondise kandidaadid kinnitatakse koondisesse Eesti Kergejõustikuliidu juhatuse otsusega (k.a. abipersonal).

2018. aasta Balti meistri- ja maavõistluste lähetustingimused (8)



Eesti Kergejõustikuliit



- **U18 Balti meistrivõistlused (03.03.2018 – Võru)**
 - lähetatakse 2 katsevõistluse parimat sportlast igal alal;
 - katsevõistlus on U18 talvine EMV 10.-11.02.2018
- **U18 ja U20 Balti mitmevõistlus (10.-11.03.2018 – Kuldiga, Läti)**
 - mõlemas vanuseklassis on võistkonnas 4 + 4 sportlast, arvesse läheb kolme parema sportlase tulemuste summa;
 - lähetatakse mitmevõistluse EMV mõlema vanuseklassi 4 paremat sportlast;
 - katsevõistlused on U18 EMV 20.-21.01.2018 ja U20 EMV 2.-3.02.2018
- **Balti noorte meistrivõistlused käimises (28.04.2018 - Leedu)**
 - Lähetusega seonduvad otsused tehakse koostöös käimistreeneritega

2018. aasta Balti meistri- ja maavõistluste lähetustingimused (8)



Eesti Kergejõustikuliit



- **U18 ja U20 Balti mitmevõistlus (18.-19.05.2018 – Klaipeda, Leedu)**
 - mõlemas vanuseklassis on võistkonnas 4 + 4 sportlast, arvesse läheb kolme parema sportlase tulemuste summa;
 - noortekomisjon teeb lähetuse otsuse sportlaste talvise U18 ja U20 mitmevõistluse MV, vajadusel talvise U18 ja U20 meistrivõistluste ja esimeste välishooaja võistluste põhjal.
- **U18, U20, U23 ja täiskasvanute heitealade Balti maavõistlus (26.05.2018 – Rakvere)**
 - lähetatakse igas vanuses 1 sportlane alal;
 - koondis komplekteeritakse Heitjate seeriavõistluste ja välishooaja jooksva edetabeli põhjal.

2018. aasta Balti meistri- ja maavõistluste lähetustingimused (8)



- **Presidendi Karikas e. Balti meistrivõistlused (15.-16.06.2018 – Ogre, Läti)**
 - lähetatakse 2 sportlast alal;
 - koondis komplekteeritakse katsevõistluste (G.Sule/ Nõmme seeriajooks/ Heitjate seeriavõistlus) ja hooaja edetabel põhjal;
 - sportlased, kellele makstakse EKJL-i poolt ettevalmistustoetust, peaksid osalema enda põhialal.
- **U16 ja U20 Balti meistrivõistlused (21.07.2018 – Jelgava, Läti)**
 - lähetatakse 2 sportlast alal;
 - katsevõistlused on U16 EMV 3.-4.07.2018 ja U20 EMV 28.-29.06.2018
- **U18 Balti meistrivõistlused (2.-3.08.2018 – Võru)**
 - lähetatakse 2 sportlast alal;
 - katsevõistlus on U18 EMV 28.-29.06.2018

2018. aasta Balti meistri- ja maavõistluste lähetustingimused (8)



NB!

- Noorema vanuseklassi sportlane ei saa osaleda vanema vanuseklassi koondises!
- Kui katsevõistluse põhjal koondisesse valituks osutunud sportlane keeldub/loobub võistlemast, arvatakse koondisesse katsevõistlustel paremusjärjestuses järgmise koha saavutanud sportlane.
- Kui koondisesse arvatud sportlane keeldub/loobub võistlemisest muul kui tõendatavalt tervislikul või üldharidus- või kõrgkooli õppetööst osavõtu põhjusel, on alaliidu juhatusel õigus keelduda sportlase edasisest arvamisest Eesti koondisesse.
- Peale talviseid Eesti meistrivõistluseid alade esinumbratele kiri - koondise kandidaadi infoga.

2018. a. rahvusvaheliste tiitlivõistluste lähetustingimused



Sise-MM Birmingham, 01.-04. märts 2018



- Normitäitmise periood on 1. 01.2017 - 18.02.2018;
- Sportlane peab võistlema 2018.a. talvistel EMV-l oma põhialal;
- Mitmev. IAAFi kutsete alusel (6/2017 ja 6/2018 hooaja edetabelist);
- Juhul, kui mõnel alal on rohkem kui kolm normitäitjat, on otsustavaks võistluseks Eesti meistrivõistlused;
- Abipersonali lähetuse otsustab EKJL-i juhatus arvestades:
 - IAAF poolt määratud abipersonali kvooti;
 - Sportlase potentsiaali saavutada koht 12. parema hulgas;
 - Alade eripära (mitmevõistlus, heited/hüpped, jooksud);
- Saavutusspordikomisjon esitab EKJL juhatusale ettepaneku koondise kandidaatide kinnitamiseks 19. veebruaril 2018;
- Koondise kinnitab EKJL juhatus hiljemalt 20. veebruaril 2018.

Poolmaratoni MM **Valencia, 24. märts 2018**



- EKJL-i poolt kehtestatud normid:
 - mehed – 1.06,00
 - naised – 1.17,00
- Normitäitmise periood: 01.01.2017 - 24.02.2018;
- Sportlane, kellel on täidetud 2018 Berliini EM-i maratoni norm, kvalifitseerub soovi korral ka poolmaratoni MM-ile.
- EKJL saab lähetada kuni 5 mees- ja 5 naissportlast, võistkondlikku arvestust peetakse meest- ja naisteklassis eraldi ja arvesse läheb 3 parima jooksja tulemus.
- Koondise koosseisu kinnitab EKJL juhatus.



Eesti–Soome-Rootsi mitmevõistluse maavõistlus **Pärnus, 16.-17. juuni 2018**

EESTI-SOOME-ROOTSI
MITMEVÕISTLUSE
MAAVÕISTLUS



- Lähetada 9-liikmeline võistkond –
5-liikmeline meeskond ja 4-liikmeline naiskond ning 4-liikmeline
abipersonal;
- Koondise komplekteerimisel arvestada 2017 välishooaja ning 2018 sise- ja
välishooaja tulemusi;
- Koondise komplekteerib saavutusspordikomisjon ja esitab juhatusele
kinnitamiseks;

Euroopa meistrivõistlused Berliin, 6.-12. august 2018 (1)



- Kinnitada 2018.a. EM-i koondisse Euroopa Kergejõustikuliidu (EA) poolt kehtestatud normi täitnud sportlased:
 - üksikaladel ajavahemikus 01.01.2018 - 30.07.2018;
 - mitmevõistluses ajavahemikus 01.01.2018 - 15.07.2018;
 - maratonis ajavahemikus 01.10.2017 - 01.06.2018;
 - teatejooksudes EA kutsete alusel Euroopa 16 paremat riiki.
(Juhul kui teatejooksu koondis saab kutse peale kval. perioodi lõppu, siis saab võistkond võimaluse 50% omafinantseeringuga osalemiseks.)
 - Juhul kui sportlasel on normatiiv täidetud 2017. aastal ja antud alal ei ole 2018. aastal kolm sportlast normi täitnud, saab sportlane võimaluse 100% omafinantseeringuga osalemiseks. EKJL kompenseerib omafinantseeringu, kui sportlane täidab normatiivi EM võistlustel või saavutab koha 12 parema hulgas.

Euroopa meistrivõistlused Berliin, 6.-12. august 2018 (2)



- Sportlaste EM-i koondisse arvamisel järgitakse:
 - EA ja EKJL poolt kehtestatud norme ja täitmistingimusi;
 - Reeglit, mis lubab ühest riigist ühele alal osalema kuni 3 sportlast;
 - Dokumenti: „EKJL 2018.a. koondiste komplekteerimise põhialused“.
 - Aladel, kus puudub normi täitnud sportlane, võib saavutusspordikomisjon teha sportlasele, kelle tulemus on normile väga lähedal, ettepaneku osaleda 100% omafinantseeringuga. Lõpliku võistlustel osalemise loa annab Euroopa Kergejõustikuliit.
 - Juhul, kui sportlane täidab normatiivi EM võistlustel või saavutab koha 12 parema hulgas, kompenseerib EKJL omafinantseeringu samas väärtuses punktis 1 nimetatud sportlaste keskmise lähetuskuluga.

Euroopa meistrivõistlused Berliin, 6.-12. august 2018 (3)



- Aladel, millistel on üle 3 normitäitja, rakendatakse järgmised kriteeriume:
 - Ükskaladel Eesti meistrivõistluste paremusjärjestust.
 - Mitmevõistlejatel jooksev hooaja edetabel seisuga 15.07.2018.
- Maratonis on lisaks normitäitnud sportlastel võimalik taotleda 100% omafinantseeringuga lähetamist:
 - naised ajaga 2.47
 - mehed ajaga 2.21

Juhul, kui sportlane jookseb EM-il kiiremini, kui EKJL-i poolt kehtestatud norm, siis kompenseerib EKJL omafinantseeringu samas väärtuses punktis 1 nimetatud sportlaste keskmise lähetuskuluga.

Euroopa meistrivõistlused Berliin, 6.-12. august 2018 (4)



- Abipersonali lähetuse otsustab EKJL-i juhatus arvestades:
 - EA poolt määratud abipersonali kvooti;
 - Sportlase potentsiaali saavutada koht 12. parema hulgas;
 - Alade eripära (mitmevõistlus, heited/hüpped, jooksud);
 - Koondisest välja jäänud EA-i kvoodi piiresse mitte mahtuva treeneri puhul pakub alaliit võimalusel osaleda omafinantseeringuga.
- Lähetusperiood algab üldjuhul 2 päeva enne esimest võistluspäeva ja lõppeb päev peale lõppvõistlust.

Murdmaajooksu Euroopa meistrivõistlused Tilburg, Holland 9. detsember 2018



- Võistlustel puuduvad kvalifitseerimisnormatiivid
- Kestvusalade komisjon teeb Eesti Kergejõustikuliidu juhatusele ettepaneku koondise kinnitamiseks.

U18 EM

Győr, 05.-08. juuli 2018 (1)



- Kooskõlas käesoleva dokumendi punktis 2. ja 3. loetletuga kinnitada U18 EM-i koondisse Euroopa Kergejõustikuliidu kehtestatud vastava normi täitnud sportlased, kui neid on ala kohta 2 sportlast või vähem;
- Normatiivi täitmise periood: 01.01.2018.a. – 25.06.2018.a.
 - 2 x normi täitnud (millest 1 x välishooajal) üksikala sportlane või mitmevõistluses 1 x 300 punktiga normi ületanud sportlane lähetatakse 100% alaliidu finantseeringuga;
 - 1 x välishooajal normi täitnud sportlane lähetatakse 50% alaliidu ja 50% omafinantseeringuga;
 - 1 x sisehooajal normi täitnud sportlane lähetatakse 100% omafinantseeringuga.

U18 EM

Győr, 05.-08. juuli 2018 (2)



- Sportlaste EM-i koondisse arvamisel järgitakse:
 - Dokumenti: „EKJL 2018.a. koondiste komplekteerimise põhialused”.
 - Ilma normita sportlase puhul saab noortekomisjon teha sportlasele ettepaneku võistlustel osalemiseks 100% omafinantseeringuga. EKJL kompenseerib omafinantseeringu, kui sportlane täidab normatiivi EM võistlustel või saavutab koha 12 parema hulgas.
- Aladel, millistel on üle 2 normitäitja, rakendada järgmised kriteeriumid:
 - Üksikaladel läheb konkurentsi tekkimisel arvesse 2018.a. välishooaja edetabel.
 - Mitmevõistlejatel on katsevõistluseks U18 Balti mitmevõistluse MV 18.-19.05.2018, Leedus.
Parim eestlane, kes täidab sellel võistlusel normatiivi, tagab endale koha koondises. Teine koht tuleb 2018.a. välishooaja edetabeli põhjal.

U18 EM

Győr, 05.-08. juuli 2018 (3)



- Abipersonali lähetuse otsustab EKJL-i juhatus arvestades:
 - EA poolt määratud abipersonali kvooti;
 - Sportlase potentsiaali saavutada koht 12. parema hulgas;
 - Alade eripära (mitmevõistlus, heited/hüpped, jooksud);
- Koondis lähetatakse kõik koos üldjuhul 2 päeva enne esimest võistluspäeva ja kojusõit toimub päev peale viimast võistluspäeva.

NB! U18 EMI koondislane, kes on täitnud ka U20 MM'i normi ei saa osaleda mõlemal võistlusel, vaid peab valima neist ühe. Valikust peab EKJL-i kirjalikult teada andma alaliidu poolt määratud ja kandidaatidele teatavaks tehtud tähtajaks.

U20 MM

Tampere, 10.-15.07.2018 (1)



- Kooskõlas käesoleva dokumendi punktis 2. ja 3. loetletuga kinnitada U20 MM-i koondisse Rahvusvahelise Kergejõustikuliidu kehtestatud vastava normi täitnud sportlased, kui neid on ala kohta 2 sportlast või vähem;
- Normatiivi täitmise perioodiks on 01.01.2018.a. – **29.06.2018.a.**
 - 2 x normi täitnud (millest 1 x välishooajal) üksikala sportlane või mitmevõistluses 1 x 300 punktiga normi ületanud sportlane lähetatakse 100% alaliidu finantseeringuga;
 - 1 x välishooajal normi täitnud sportlane lähetatakse 50% alaliidu ja 50% omafinantseeringuga;
 - 1 x sisehooajal normi täitnud sportlane lähetatakse 100% omafinantseeringuga.

U20 MM

Tampere, 10.-15.07.2018 (2)

- Kui normi täitjaid on rohkem, kui IAAFi tingimused võistlusele registreerida lubavad (2 sportlast alal), selgitatakse võistlusele pääsejad:
 - Üksikalade puhul U20 EMV-I (28.-29.06.2018) saavutatud kohtade järgi.
 - Mitmevõistlejatel on katsevõistlus U20 Balti mitmevõistluse MV 18.-19.05.2018, Leedu.
Parim eestlane kes täidab sellel võistlusel normatiivi, tagab endale koha koondises. Teine koht tuleb 2018.a. välishooaja edetabeli põhjal.
- Eesti Kergejõustikuliit lähetab kõik normi täitnud sportlased, kes vastavad käesoleva dokumendi p.1 ja p.2 ning dokumendile „EKJL 2018.a. koondiste komplekteerimise põhialused“.
- Abiperonali lähetuse otsustab EKJL-i juhatus arvestades:
 - IAAF-i poolt määratud abipersonali kvooti;
 - Sportlase potentsiaali saavutada koht 12. parema hulgas;
 - Alade eripära (mitmevõistlus, heited/hüpped, jooksud).



Noorte suveolümpiamängud (YOG) Buenos Aires, 1.-12.10.2018

- Hetkel vaid teada, et katsevõistluseks on U18 EM Győr'is.





Küsimusi?

Täna tähelepanu eest!



Võistlusmäärused 2018-2019

Peeter Randaru

EKJL Kohtunikekogu juhatuse liige

10.11.2017

Määrus 143.

Võistlusriietus ja -jalatsid, võistlejanumbrid

Määruse punkti 7 on täiendatud nii, et nüüd võivad ainult ühte võistlejanumbrit, oma soovile vastavalt rinnal või seljal, kanda ka kaugus- ja kolmikhüppajad.

Määrus 144.

Võistlejate abistamine

Sellele määrusele on lisatud uus alapunkt 3(f), mille kohaselt on keelatud kaasjooksja igasugune füüsiline abistamine jooksu jätkamisel, välja arvatud kukkunud kaasvõistleja jalule aitamine.

Määrusele on lisatud ka alapunkt 4(f), mille kohaselt lubatakse joogipunktides nüüd lisaks veele ja toidusegudele jooksjatele anda ka mütse, kindaid, jalatseid ja teisi riietusesemeid.

Määrus 146.

Protestid ja apellatsioonid

Sellesse määrusesse lisatud punkti 4(c) kohaselt peab sportlane, kes valelähte tõttu diskvalifitseerimise kohta protesti esitas, juhul kui protest tema kasuks lahendati, igal juhul distantsti läbima. Kui puudub võimalus tema paigutamiseks mõnda teise jooksu, tuleb tal joosta üksinda. Järgmisse vooru pääsemiseks saab ta sel juhul konkureerida ainult ajaga edasipääsenud võistlejatega.

Määrus 161.

Stardipakud

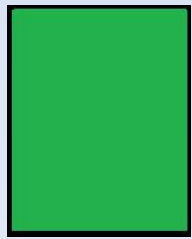
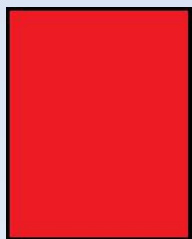
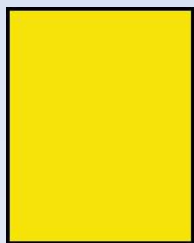
Määruse punkti 1 teksti on täiendatud.

Juhul, kui see kaasvõistlejaid ei sega ega häiri, võib stardipakkude ühendusliist, millele jalatoed kinnituvad, ulatuda üle kõrvalraja joone.

Määrus 162.

Start

Määruse punkti 5(c) on täiendatud ühe, aga väga olulise sõnaga - „liigutus”. Peale starteri käsklusi „kohtadele” või „valmis” kaasvõistlejaid häälitsuste, **liigutuste** või muu tegevusega häirinud jooksjat **võidakse** käitumisvea eest hoiatada (kollane kaart) või korduval juhul diskvalifitseerida (punane kaart).



Määrus 163.

Distants

Määruse punkti 4(b) on täiendatud lõiguga, mille kohaselt sirgel rajalõigul endast vasakule jäävale rajajoonele või üle selle astumisel, ükskõik millise eelise või kasu saamise eesmärgil, jooksja diskvalifitseeritakse.

Määrusele on lisatud punkt 15(c), mille kohaselt karistatakse võistlejat, kes võtab vastu jooki või toitu ükskõik kus ja kellelt, välja arvatud ametlikud joogipunktid ja/või võistluste ametlik meditsiinipersonal, esimesel korral hoiatusega ja teisel korral diskvalifitseerimisega. Võimaluse korral peaks ala peakohtunik võistlejale vastavalt kollast või punast kaarti näitama. Diskvalifitseeritud sportlane peab võistlejanumbri(d) ära võtma ja võimalikult kiiresti rajalt lahkuma.

Määrus 168.

Tõkkejooksud

Määruse punkti 6 on lisatud täpsustus, et kõrvalrajal oleva tõkke maha ajanud või seda paigast liigutanud tõkkejooksjat ei diskvalifitseerita, kui määruste rikkumise põhjustas mõne kaasvõistleja tegevus.

Määruse punktis 7 on muudetud tõkkest ülesaamise määratlust. Kui varem nõuti igast tõkkest üle hüppamise üritamist, siis nüüd räägitakse **tõkke ületamisest**. Punktile lisatud märkuse kohaselt võib tõket ületada suvalisel moel, **isegi sellele toetudes**. Seejuures ei tohi tõket paigast ei liigutada, kallutada või selle kõrgust vähendada.

Määrus 170.

Teatejooksud

Määruse punkt 3 on sõnastatud järgmiselt: 4x100m 4x200m teatejooksude kõigis ning 100+200+300+400m teatejooksu esimeses ja teises teatevahetuskohas on vahetusala **30 m pikk**.

Teatejooksu ühe etapi lõppu ja teise algust tähistav joon asub teatevahetusala algusest 20 m kaugusel.

100+200+300+400m teatejooksu kolmas ning 4x400m ja pikemate teatejooksude kõik teatevahetusalad on 20 m pikad ning teatejooksu ühe etapi lõppu ja teise algust tähistav joon asub teatevahetusala keskkohas.

Määrus 180.

Üldpõhimõtted

Määruse punkti 5 on täiendatud selgitusega, mille kohaselt karistatakse omaalgatuslikult, väljaspool protokollis toodud järjekorda, katse sooritanud sportlast igal juhul hoiatusega (**kollane kaart**) või antud võistlusel teise hoiatuse saamisel **diskvalifitseerimisega**. Seejuures pole oluline, kas tegemist oli õnnestunud või ebaõnnestunud katsega. Õnnestunud katse tulemus võimaluse korral siiski fikseeritakse.

Määrus 180. Üldpõhimõtted

Määruse punktis 6 on muudetud märkuse (iii) sõnastust, mille kohaselt on võistlust korraldaval organisatsioonil lubatud vähendada peale esimest kolme katset sooritatavate katsete arvu ning suurendada või vähendada nendele pääsevate võistlejate arvu.

Määruse punktides 17 ja 18 on tehtud olulisi muudatusi. Katseks valmistumise aega olukorras, kus võistlema on jäänud rohkem kui 3 sportlast, vähendatakse kõigil väljakualadel (nii üksikaladel kui ka mitmevõistluses) ühelt minutilt **poolele minutile**. Juhul, kui võistleja loobub katse sooritamisest pärast seda, kui valmistumisaeg on alanud, loetakse katse pärast aja lõppemist ebaõnnestunuks.

Katseks valmistumise aega üldjuhul ei pikendata ja selle lõppemisel enne, kui võistleja on sooritust alustanud, loetakse katse ebaõnnestunuks. Juhul, kui võistlejat katse sooritamisel takistatakse või pole tal mingil põhjusel võimalik katset oma soovi kohaselt sooritada või ei ole tema tulemust võimalik korrektselt mõõta, on ala peakohtunikul õigus anda võistlejale uus (kordus) katse või suurendada osaliselt või täispikkuses katseks valmistumise aega.

Määrus 180.

Üldpõhimõtted

Määruse punktis 19 karmistatakse võistluspaigast loata lahkumise keeldu ja antakse ala peakohtunikule õigus võistleja selle eest teatud juhtudel ka **eelneva hoiatuseta diskvalifitseerida.**

Määrus 187.

Üldpõhimõtted (heitealad)

Määruse punktile 14(b) on lisatud märkus, mille kohaselt ei loeta enam määruste rikkumiseks seda, kui võistleja pöörete sooritamise ajal „vuntsidest” taga pool asuval ringiosal heiteringi äärise pealispinda või väljaspool ringi maapinda puudutab.

Määrus 200.

Mitmevõistlused

Määruse punkt 12 on lühendatud ühelauseliseks: kui kaks või enam võistlejat koguvad mitmevõistluses ühepalju punkte, **jäävad nad oma punktisummale vastavat kohta jagama.**

Määrus 230.

Käimine

Määruse punktiga 7(c) kehtestatakse järgnevad trahvipeatuste pikkused:

distantsidel pikkusega kuni 5 km – 30 sekundit,
10 km – 1 min,
20 km – 2 min,
50 km – 5 min.

Täna kuulamast!

Peeter Randaru

Peeter.randaru@gmail.com

SPORTLASELE OLULISED MEDITSIINITEENUSED

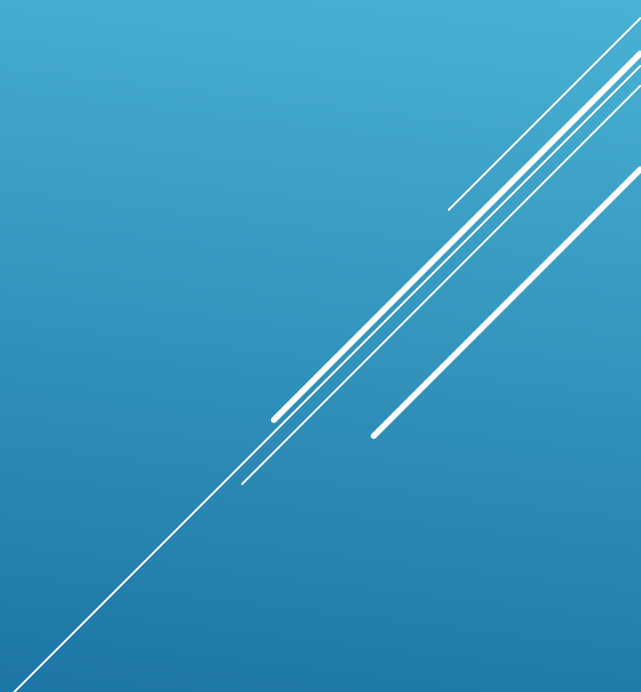
Eesti Kergejõustikutreenerite aastakonverents
11. november 2017

Dr. Pii Müller
Spordimeditsiini SA



▶ **“ An ounce of prevention is worth a pound of care”**

Benjamin Franklin (1706-1790)



- ▶ Spordimeditsiini SA
- ▶ Tartu Ülikooli Kliinikum– Sporditraumatoloogia keskus ja Spordimeditsiini osakond
- ▶ Ortopeedia arstid

- ▶ Haigekassa noorsportlaste terviseuuringute partnerid üle Eesti
www.noorsportlane.ee

SPORDIMEDITSIINILINE TUGI EESTIS

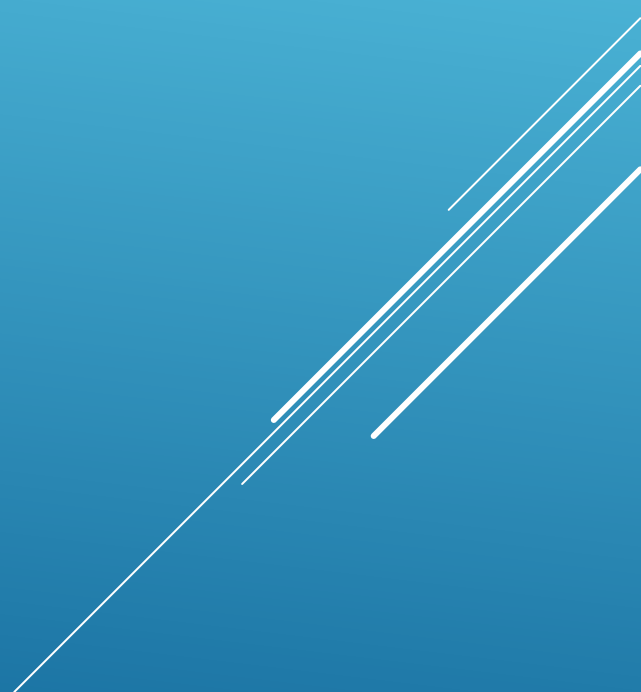


- ▶ Noorsportlane vs täiskasvanu
- ▶ Harrastaja vs saavutus-sportlane
- ▶ Üleüldine tervisekontroll
- ▶ Treeningute efektiivsuse hindamine
- ▶ Terviseprobleemide tuvastamine
- ▶ Spordiarsti soovitused ohutuks ja efektiivseks treenimiseks

TERVISEUURINGUD

- ▶ **“Healing is a matter of time, but sometimes also a matter of opportunity”**

Hippocrates (c460-370 BCE)



- ▶ Spordiarsti konsultatsioonid – Dr. Lepik, Dr. Vask
- ▶ Ortopeedi konsultatsioonid – Dr. mardna, Dr. Rõivassepp, Dr. Annus
- ▶ Kardioloog – Dr. Hanni
- ▶ Uued tuuled...

ERIMÄRSTIABI

Füsioteraapia Kliinik

Kliiniku spetsialistid aitavad leida lahenduse erinevatele skeletilihassüsteemi vaevustele, on selleks siis igapäevategevusi või sportimisharrastusi piirav valu, lihasjäudluse langus, liigesliikuvuse piiratus või muu probleem.

Vaata Džõnsoni treeningu praktikumi (15.09 või 27.10.17) infot SIIT.

[Broneeri aeg](#)

Füsioteraapia Kliinik
Parim abi sinu skeletilihassüsteemi probleemile

- ▶ Koostöö Füsioteraapia Kliinikuga
- ▶ www.fysioteraapia.ee

FÜSIOTERAAPIA

- ▶ Diadünaamika
- ▶ Külmaravi
- ▶ Laserravi
- ▶ Lööklaineravi
- ▶ Magnetravi
- ▶ Ultraheliravi

- ▶ Vajalik saatekiri - perearst/ortopeed/taastusraviarst

APARAATNE FÜSIOTERAAPIA

- ▶ Partnerlaboriks Synlab
- ▶ Vereanalüüsid terviseuuringute osana
- ▶ TippSPORTlaste jälgimine
- ▶ Tervisesportlase pakett / kliinilise vere analüüs

VEREANALÜÜSID

SPORDIMEDITSIINI SIHTASUTUS

TONDI 84/3 (AUDENTESE ERAKOOLI III KORRUS)
11316 TALLINN

TELEFON: +372 699 6515, +372 699 6545

E-POST: ADMIN@SPORTMED.EE



Küsimusi?

Eesti Kergejõustiku Liit



Tähelepanu spordis

Tauri Tallermaa
11. november 2017

10 000 tunni reegel?

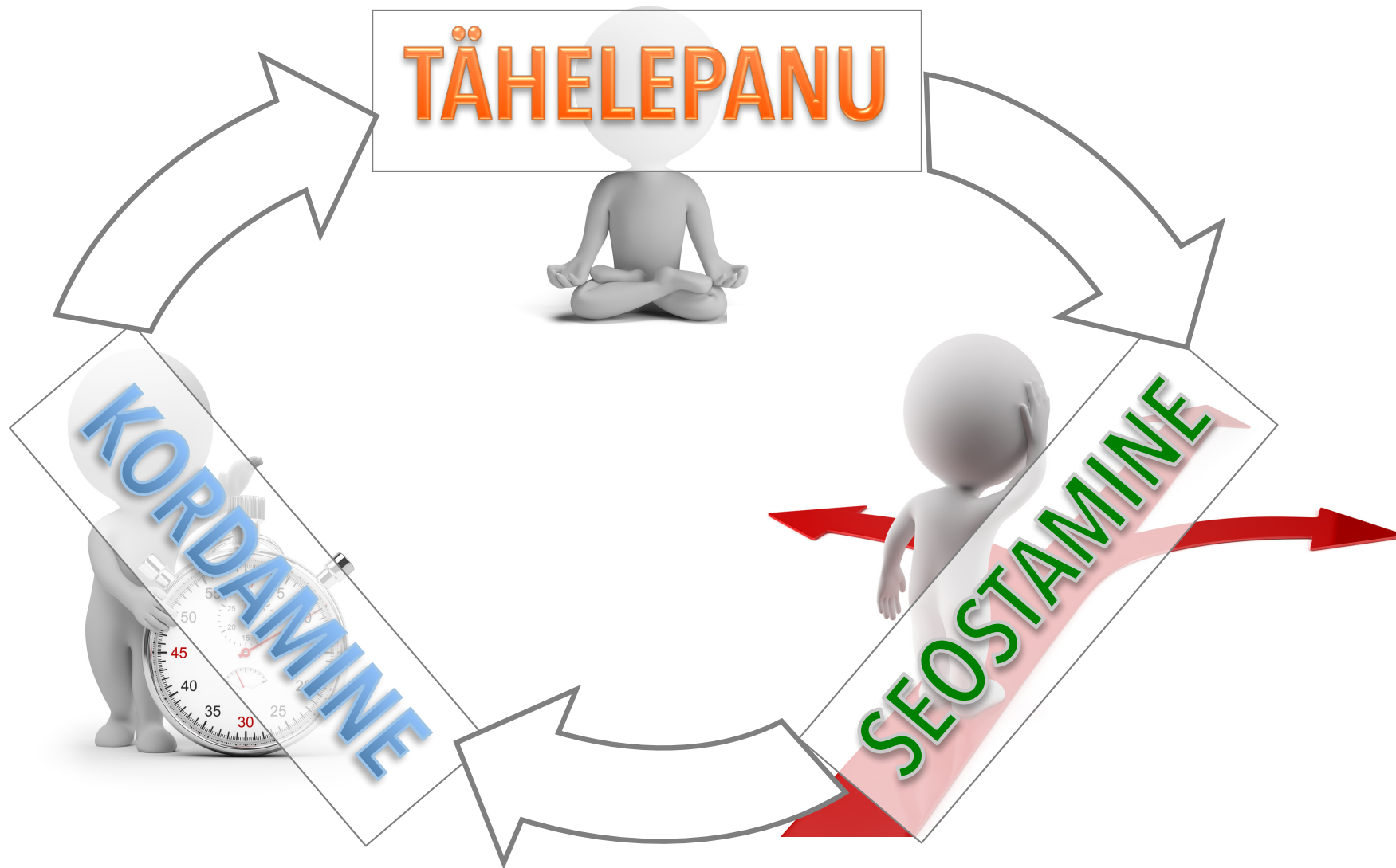
Saada meistriks!

Anders Ericsson
psühholoog,
Florida riiklik ülikool



“Mingi tegevuse mehhaaniline kordamine ei anna häid tulemusi; soovitud eesmärgini aitab jõuda hoopis see, kui parandate pidevalt sooritustehnikat.”

Meeldejätmise protsess



Keskendumine



Tähelepanu on oma
teadvuse suunamine
mingile **tegevusele**.

Lad.k *'attendere'* tähendab
ette poole sirutamist, enda
sidumist maailmaga,
kogemuste kujundamist.

Tähelepanu kaks poolt

"Kuum"

Ahvatlev, ergutav, motiveeriv,
impulsiivne

"Alt üles"

Kiire, tahtmatu, intuiitivne, alati
sisse lülitatud

"Uitmõtlelev"

Suunatud sissepoole –
eesmärkide, ihaluste, tunnete,
plaanide ja ka inimsuhete
poole



"Külm"

Mõistuspärane, abstraktne,
informatiivne, kaine

"Ülevalt alla"

Aeglasem, tahtlik, pingutuse
seotud, enesevalitsuse kese

"Täidesaatev"

Suunatud nii sisse- kui väljapoole.
Suudame püsida ülesande
täitmise ja sellele keskendumise
juures

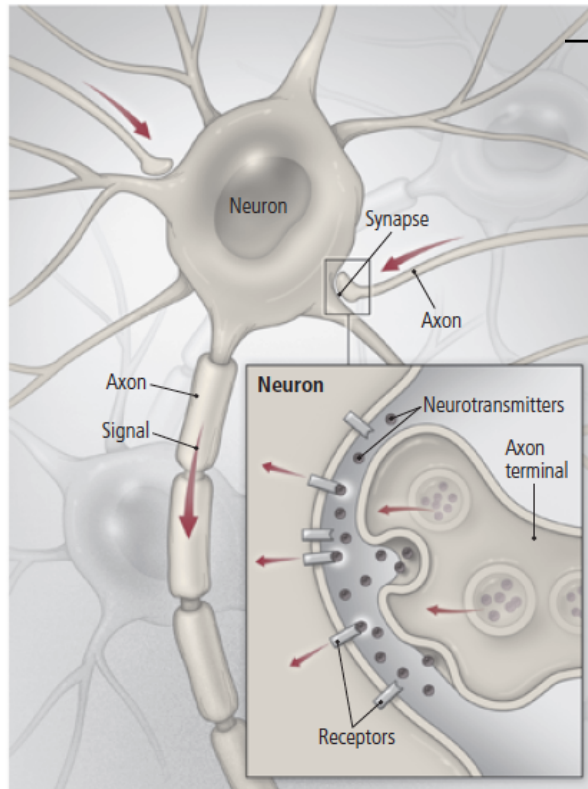
7 normaalse aju "viga"

Allikas: "Improving Memory". Harvard Medical School. 2015

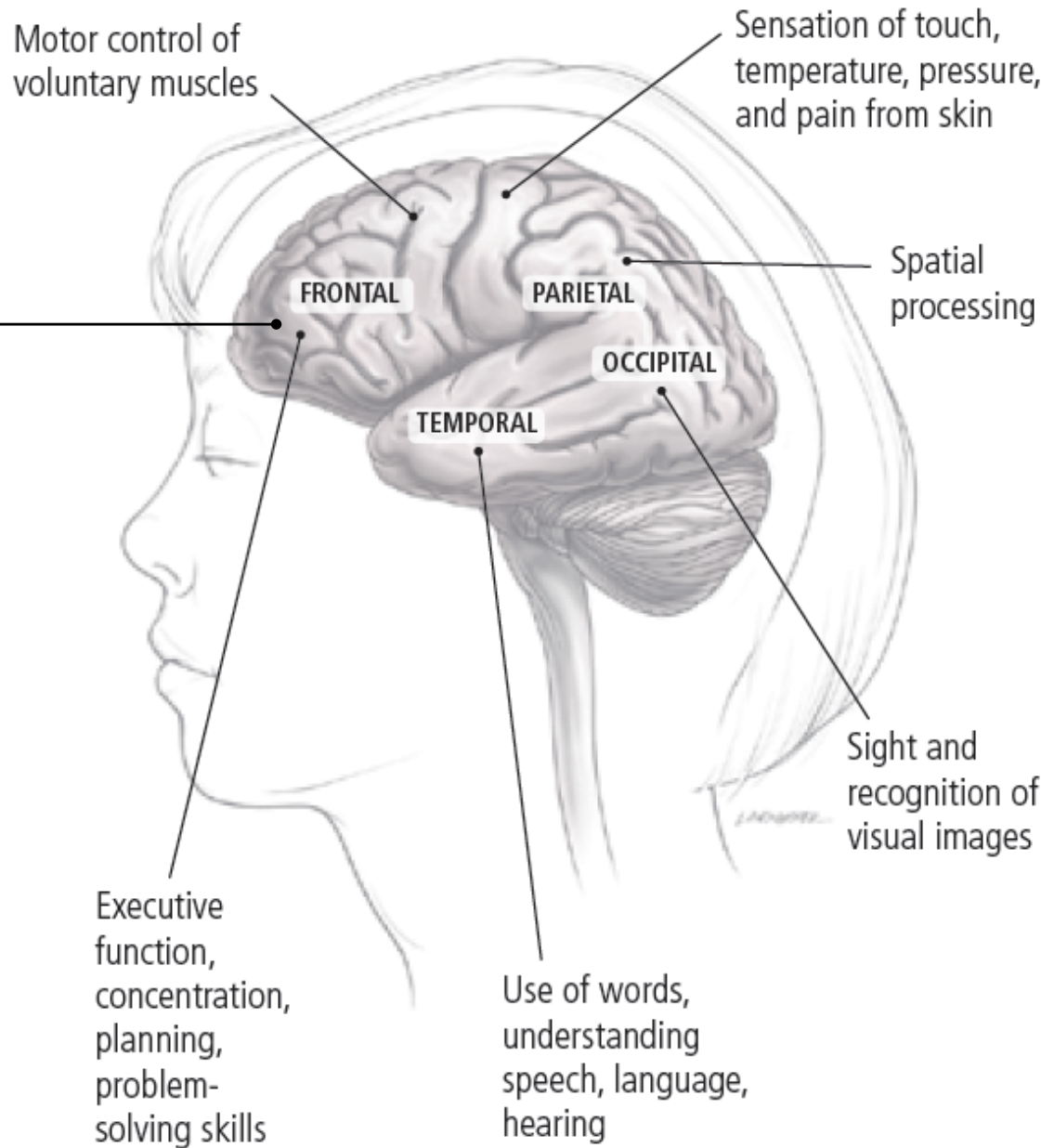


1. Ununeb kiiresti – kasuta või unusta
2. Hajameelsus – mõtted mujal
3. Blokeerimine – miski segab ...
4. Õige mälu, vale allikas – osaliselt õige
5. Mõjutatavus – info omandatakse hiljem
6. Eelarvamus – isiklikud kogemused jms
7. Mitte unustamine – negatiivsed emots.

Aju



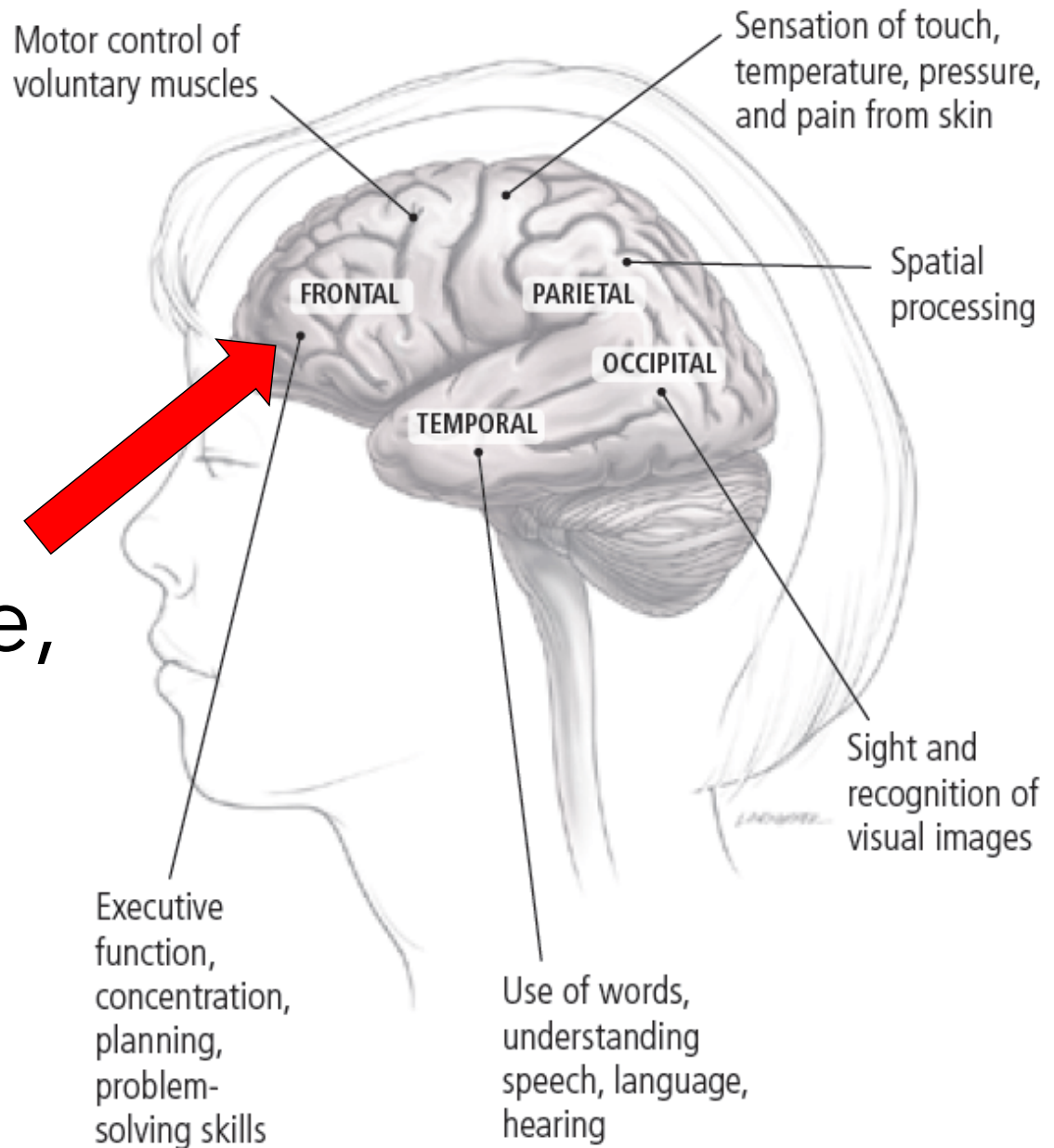
Allikas: "Improving Memory".
Harvard Medical School. 2015



Aju areng vanuseti

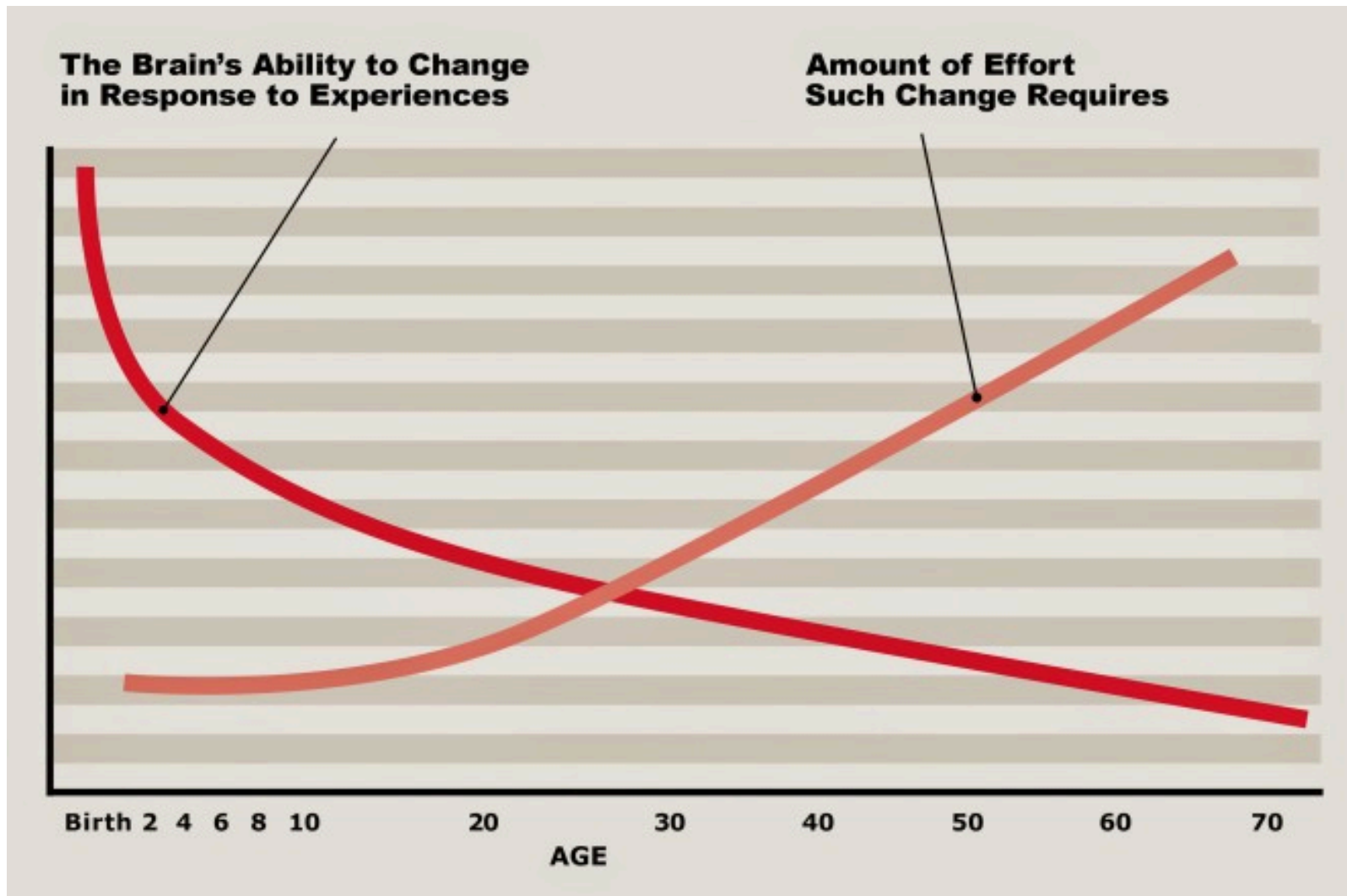
- 0 - 4** esmased teadmised ja kogemused; alateadvus
- 5 - 14** teised õpetavad meid mõtlema; "päris" mälestused
- 12-14** füüsiline puberteet – organismi sisesed ja välised muutused
- 12-24** Puberteet 2.0 – riskikäitumine, aju lõplik väljaarenemine

**Aju
otsmiku-
sagara
esiosa –**
täideviimine,
keskendumine,
planeerimine,
probleemide
lahendamine



Aju võime muutuda

Center on the Developing Child, Harvard University. Pat Levitt, 2009



Vasak ja parem ajupoolkera

Süsteemsus

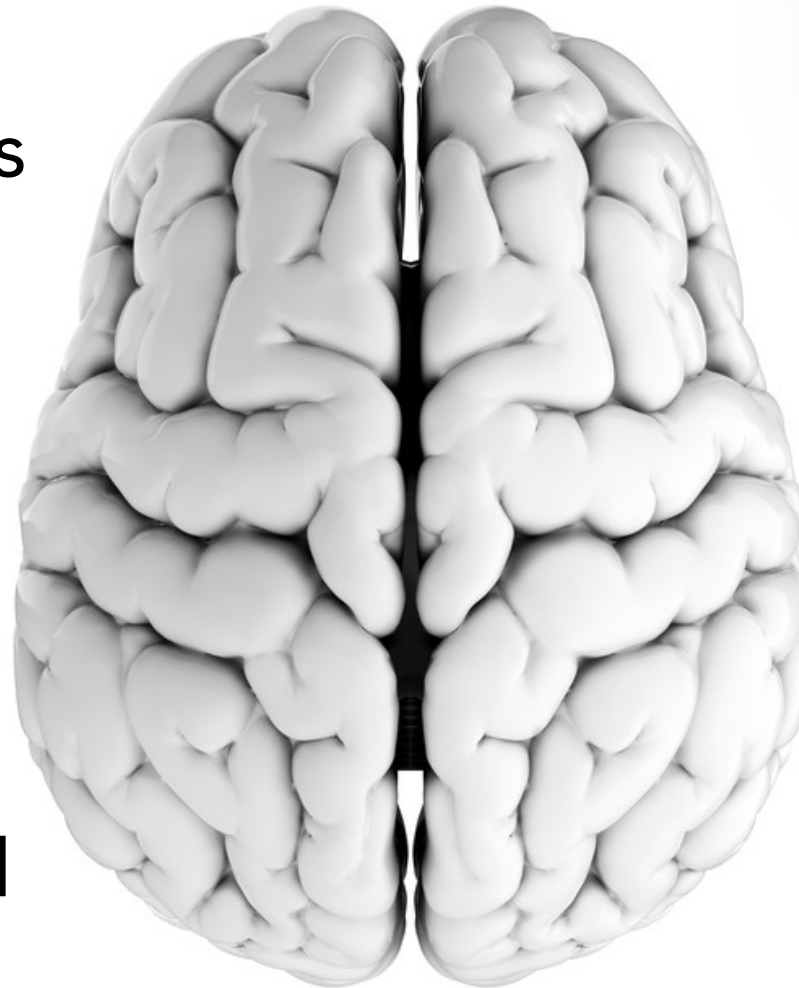
Loogika

Sõnad

Analüüs

Numbrid

Järjekorrad



Unistamine

Ettekujutus

Tervik

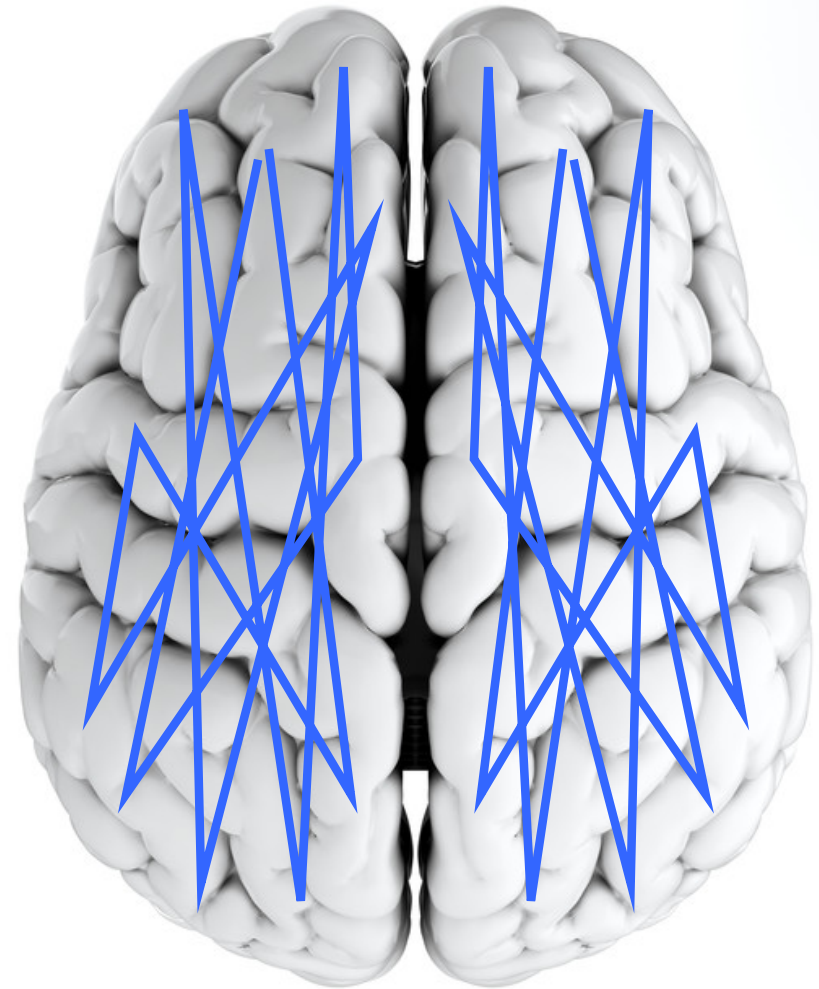
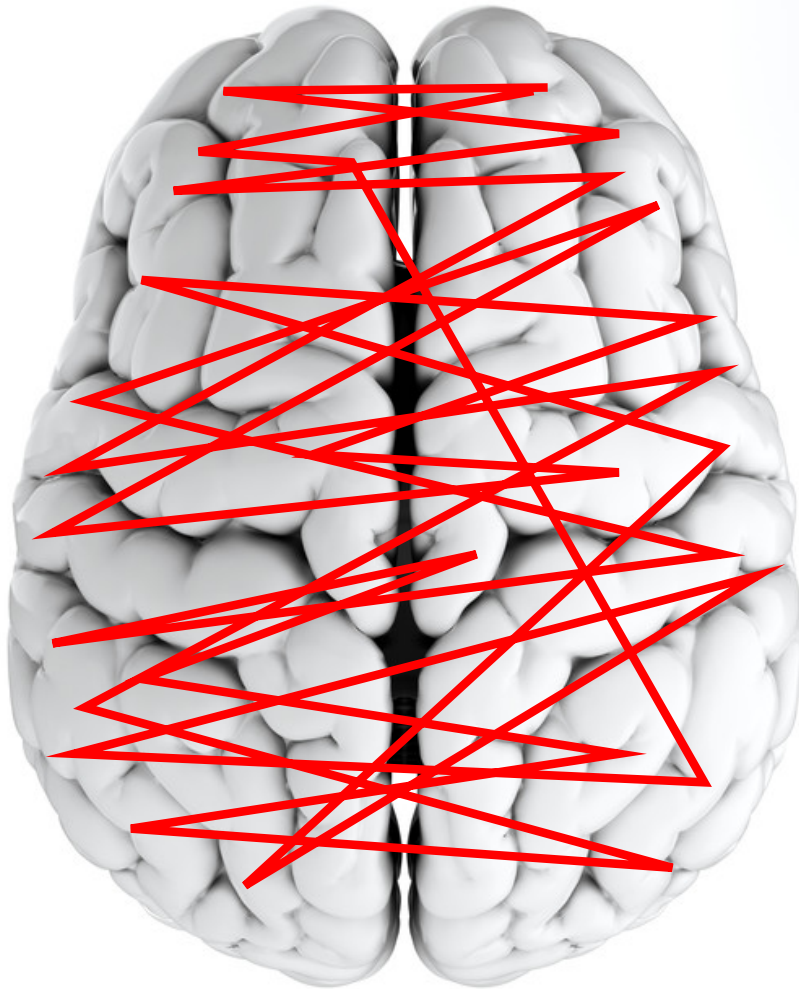
Rütm

Värvid

Intuitsioon

Naised ja mehed

Allikas: Dr Ragini Verma ja prof Ruben Gur, Pennsylvania ülikool



Mälu tüübid



- Sensoorne mälu
- Lühiajaline mälu
- Pikaajaline mälu
 - protseduuriline
 - selgitav
 - episoodiline
 - faktiline
 - semantiline

Õppimine

“Õppimine on garanteeritud siis,
kui see tekitab elamuse.”

Mare Pork
psühholoog

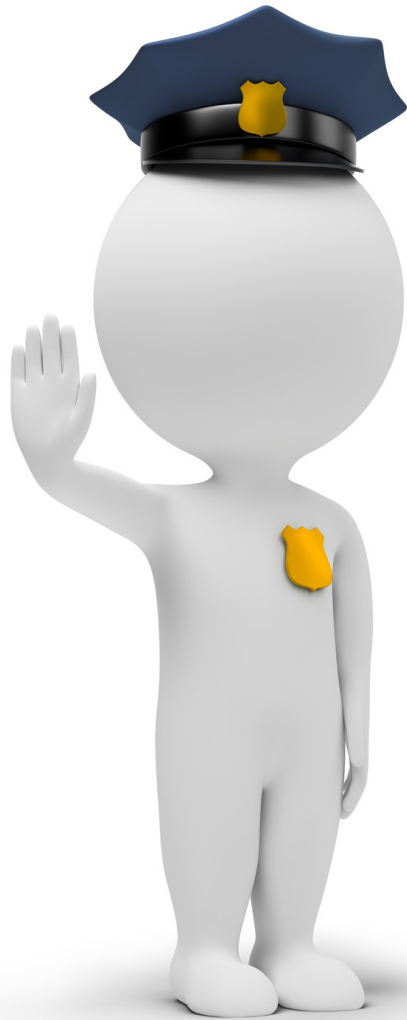


5 tähelepanu tehnikat



1. Ole valmis!
2. Ole kohal!
3. Üks mõte korraga
4. Tehnikad aitavad
5. Pea pause

1. Ole valmis!

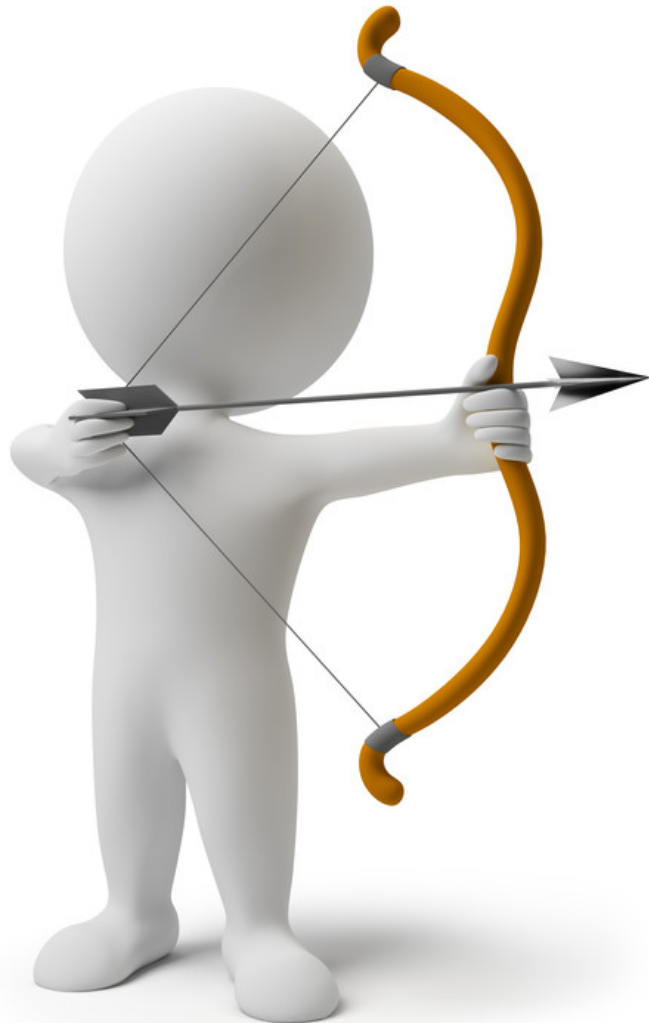


Ütle iseendale

STOPP

enne, kui otsustad

Eesmärgi püstitamine



80% MIKS?

20% kuidas?

“Miksi” kaks vastust:

PEAN

TAHAN



teistele



endale

Motivatsioon

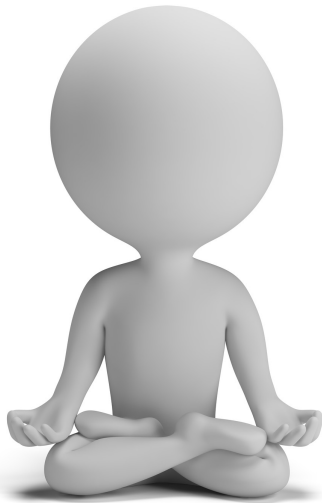
... see on

HEA ENESETUNNE.

Milvi Tepp
TTÜ professor,
pikaajaline personalijuht



2. Ole kohal!



- Me suudame päevas mõelda 12000 – 50000 mõtet
- Enamusi neist me ei teadvusta ja ei mäleta
- **3 min**
- **15-20 min**
- **77%**



Ärritajad

Välised

- Müra / vaikus
- Temperatuur
- Valgus / pimedus
- Ilm
- Asend
- **Teised inimesed**

Sisemised

- Rahutus
- Mure
- Ootus
- Valu
- Rõõm
- **Teadmatus**

3. Üks mõte korraga!



- Tähelepanu ei saa jagada!
- Me ei saa oma teadvust suunata kahele mõttele korraga!
 - Isegi naised ei saa!
- Me saame küll teha mitut tegevust korraga siis, kui ei pea enam soorituse peale mõtlema (nt auto juhtimine)



4. Tähelepanu vajab tehnikat



- Raske on keskenduda, kui kaob järg käest ära
- Kui on selge, loogiline ja vastuvõetav tegevuskava, õnnestub lihtsamini keskenduda
- Rutiinsed toimetused (loe: harjumused) aitavad aega efektiivsemalt kasutada

Amy Cuddy (TED kõne)

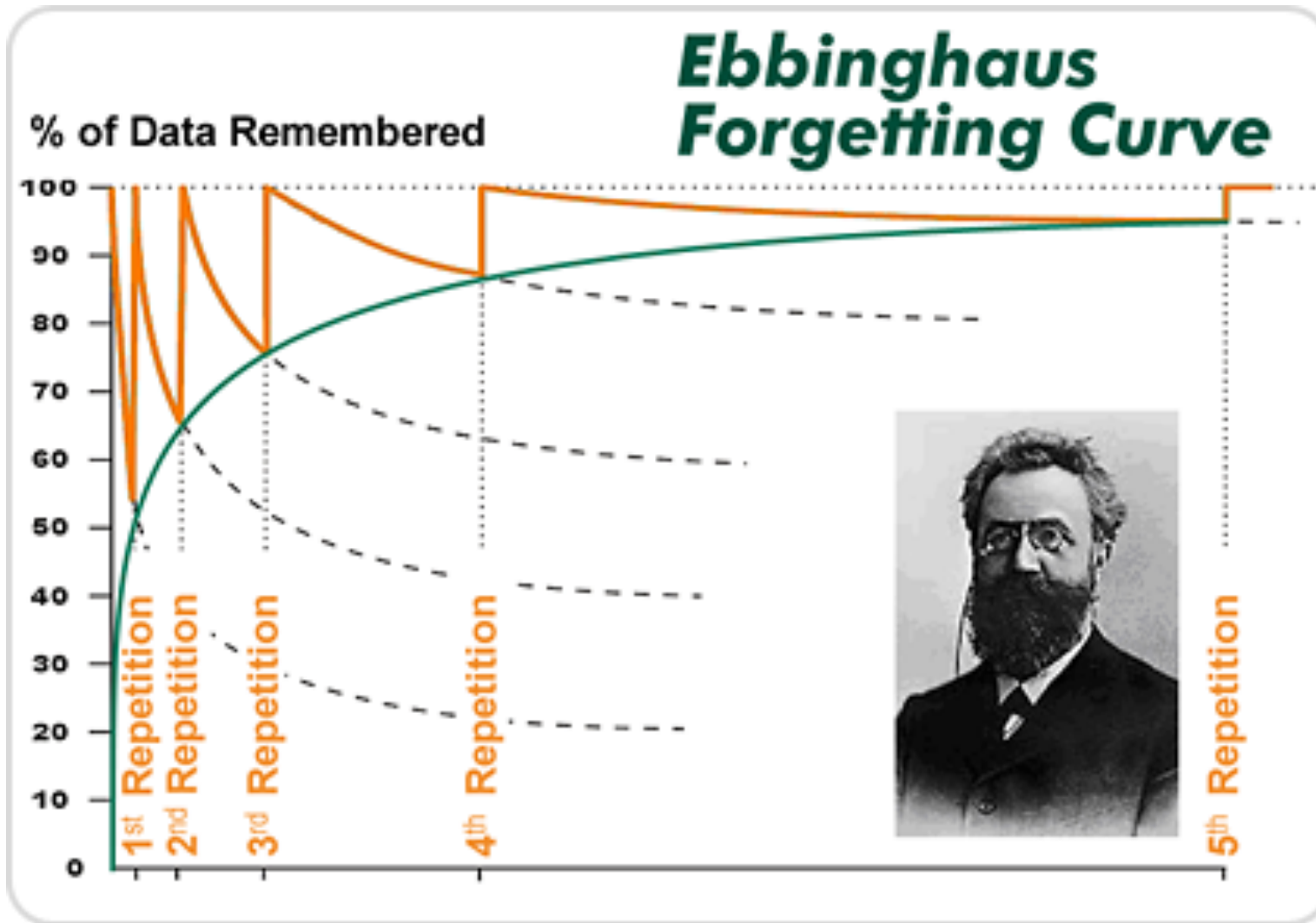


5. Tähelepanu väsib ära



- Vaimne väsimus 15-20 min
- Füüsiline väsimus ~90 min
- Lühike, selge, mõjus
- Rohkem pause
- **NB!** Omandamine toimub pauside ajal!

Kordamine



Kokkuvõtteks



“See, mida me peame õppima
tegema, õpime ainult seda
tehes.”

Aristoteles
antiikaja filosoof (384-322 e.Kr)

Täna tähelepanu eest!



... ja mälu on
teil väga hea!

Tauri Tallermäa
tauri@tallermäa.ee
5014204



IAAF CC YOUTH ACADEMY

RUN

JUMP

THROW

IAAF Youth Chief Coach Academy

IAAFi noortekoondise peatreenerite kursus

Mainz, Saksamaa 27.08.-01.09.2017

IAAF Youth Chief Coach Academy

Day	27.8.17 Sunday	28.8.17 Monday	29.8.17 Tuesday	30.8.17 Wednesday	31.8.17 Thursday	01.09.17 Friday
08:00-09:00	Arrival of participants at DLV Academy / Mainz Submission of „Home Study Pack“ (Home Assignment)	Breakfast / Transfer Hotel - Academy				
09:00-10:00		Biological Development Growth, Maturation, Neurological, Sensible Phases (NN)	Poster-Presentation (Participants)	Stages / Frame training program	Best Practice Synergetic Youth Development - Sports Boarding School - Olympic Training Center - German Olympic Sports Confederation (DOSB) (Frankfurt)	Interdisciplinary Project Presentation
10:00-11:00			Modern Technic training with Youth athletes	Best Practice Sprint/Hurdles for Youth athletes		
11:00-12:00			Speed / Quickness training with Youth athletes	Best Practice Endurance for Youth athletes		
12:00-14:00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	
14:00-15:00	Welcome (IAAF, EAA, DLV) / Introduction	Psychological and Social Development	Modern Strength training with Youth athletes	Best Practice Technical events (Jumps / Throws) for Youth athletes	Visit MF/ DLV Office Darmstadt	Departure
15:00-16:00	Athletes centered Science based Coach driven	Gender specific aspects of training	Modern Endurance training with Youth athletes	IAAF Coach Education System (CECS)	MF GD MF LD MF CC Youth MF CC Junior	
16:00-16:30	Coffee break					
16:30-17:30	Long Term Athletes Development (LTAD)	Dietary Considerations	Excursion / Rhine River Bingen/ Rüdesheim	Coach Education Systems (Youth) DLV 1-2 MF (EA)	Transfer back to the Academy	
17:30-18:30	Preaching LTAD vs. Actual Practice Critical review	Q & A Round Table Experts of the day			Interdisciplinary Project - Templates - Grading	
18:30-20:00	Dinner				Dinner	
20:00-21:30	SWOT / PEST "Your" situation in Youth Athletics Poster- Production	Lessons learnt Workshop	Q & A Round Table Experts of the day	Preparation for Interdisciplinary Project Presentations (PPT)		
22:00	Transfer to Hotel Check-In Hotel	Transfer to Hotel			Transfer to Hotel	

Eksam – I osa

1. „Home study pack“. Kodune ülesanne enne kursuse algust – eneseanalüüs (Ca 30 lehekülge). Maksimaalselt 10 punkti.

Kõige põnevam ülesanne – valida oma riigist üks edukas liider ja teha temaga intervjuu. Valisin Gerd Kanteri ja Team 75+.

Töö tulemus – Mariken Puksi abiga meili teel intervjuud Gerdiga ja Vésteinn Hafsteinssoniga, telefoni teel intervjuu Raul Rebasega.

Eksam – II osa

2. Swot/Pest analüüs. Swot – tugevused, nõrkused, võimalused, ohud. Pest – poliitilised, majanduslikud, sotsiaalsed, tehnoloogilised. Maksimaalselt 10 punkti.

Günter Lange soovis näha loomingulisust ja analüüs tuli teha ühtegi sõna kasutamata. Ainult joonistades!

Eksam – III osa

3. Ühe oma sportlase tutvustus – powerpoint esitlus (U18 EM kandidaat). Valik – Ann Marii Kivikas. Maksimaalselt 10 punkti.

- Taust (vanus, pikkus, kaal, treeningaastad, treeningkoormus, senised saavutused)
- Isiklikud rekordid ja nende võrdlemine EM-i normatiividega
- Senine areng
- 2018.aasta eesmärgid
- Võimalikud takistused eesmärgi saavutamisel
- Milline on meeskond sportlase ümber?

Eksam – IV osa

4. Sama sportlase mikro ja mesotsükli esitamine 2018 suveks. Lisaks analüüs, mis läks hästi või halvasti.

Maksimaalselt 70 punkti.

Et eksam edukalt sooritada, tuleb koguda vähemalt 70 punkti.

Lektorid

- **Günter Lange (Saksamaa)**
- Anders Ryden (Rootsi)
- Dominic Ullrich (Saksamaa)
- Elmo Neuberger (Saksamaa)
- Luis Mendoza (Saksamaa)
- Hans Braun (Saksamaa)
- Herbert Czingon (Saksamaa)
- Jörg Peter (Saksamaa)
- Jürgen Bernhart (Saksamaa)
- Melanie Schulz (Saksamaa)
- Michael Gutmann (Saksamaa)
- Perikles Simon (Saksamaa)
- Urs Granacher (Saksamaa)
- Sandro Strebe (Saksamaa)
- Scott Grace (Suurbritannia)
- Ulrich Hartmann (Saksamaa)
- Wolfgang Killing (Saksamaa)
- Ruediger Harken (Saksamaa)
- **Stefanie & Michael Kaul (Saksamaa)**
- **Loren Seagrave (USA)**

Osalejad

28 treenerit: Saksamaa, Itaalia, Hispaania, Aserbaidžaan, Soome, Suurbritannia, Holland, Ungari, Bosnia ja Hertsegoviina, Makedoonia, Küpros, Šveits, Tšehhi, Taani, Serbia, Läti



Kursuse programm

1. Loengud
2. Näidistreeningud
3. Eliit spordikooli külastus
4. Saksamaa kergejõustikuliidu külastus

Loengud

- Pikaajaline sportlase arendamine
- Sportlase bioloogiline areng
- Sotsiaalne ja psühholoogiline areng
- Toitumisalased soovitus
- Noorsportlase kiirustreening, jõutreening, vastupidavustreening
- Saksamaa spordisüsteem
- Saksamaa, Itaalia ettevalmistused Nairobi U18 MM-iks
- IAAF-i uuendused, ideed, lähitulevik

Näidistreeningud

- Tõkkejooksu treening – Ruediger Harken
- Kiirjooksu treening – Loren Seagrave
- Mitmevõistluse treening (soojendus ja jõuharjutused) – Stefanie ja Michael Kaul
- Spordikooli üldkehaline näidistreening

Saksamaa kergejõustiku struktuur

STRUCTURAL CONDITIONS OF
GERMAN ATHLETIC FEDERATION



ca. 855.000
members

ca. 7.600
clubs

20 regional
assosiations

540 athlets in
national squad



Landesverband

- Schleswig-Holstein
- Mecklenburg-Vorpommern
- Hamburg
- Bremen
- Berlin
- Brandenburg
- Niedersachsen
- Sachsen-Anhalt
- Nordrhein
- Westfalen
- Hessen
- Thüringen
- Sachsen
- Rheinland
- Pfalz
- Rhein Hessen
- Saarland
- Baden
- Württemberg
- Bayern

High Performance Centres



 1 Federal Performance Centre

 17 High Performance Centres

Saksamaa rahvuskoondise struktuur



Lisaks...

Talent pool – noored lootustandvad sportlased. Ca
2000 sportlast

Guidelines and Objectives for National Squad Recruitment



Olympic (1-8)

PK/NK 1-squad
(about 180 athl.)

NK 2-squad
(about 250
athl.)

NK 3-squad
(about 100
athl.)

talent pool
(about 2.000 athl.)

AK 10 AK 11 AK 12 AK 13 AK 14 AK 15 AK 16 AK 17 AK 18 AK 19 AK 21 AK 23 AK 25

Young talent-squad 3

sündinud 2002

- Valik tehakse võistlustulemuste ja mitmete testide põhjal
- 2 neljapäevalist treeninglaagrit aastas koostöös rahvuskoondise treeneri, piirkondliku treeneri ja klubitreeneriga. Laagrid kevadel ja sügisel

Young talent-squad 2

sündinud 1999-2001

- Valik tehakse võistlustulemuste ja mitmete testide põhjal
- 3-4 treeninglaagrit aastas (3-4 päevased)
- **Sooritusvõime diagnostika**
- Spordimeditsiiniline ülevaatus

Sooritusvõime diagnostika



Eliit spordikoolid

- Koolidel on olemas võimlad, staadionid, füsioteraapiateenused, jõutõstmisruumid jne. Kohapeal või läheduses olemas spordiarstid.
- Kuni 10 treeningut nädalas (treeningud ka hommikuti).
- Koolis saab käia kuni 14 aastat.
- Kokku on selliseid koole 42. Kergejõustikuga tegelejate arv 13,5% (kõige kõrgem!).
- Võimalus edasi õppima minna „partner ülikoolidesse“.

Eliit spordikoolisüsteemist on välja kasvanud mitmed Saksamaa kergejõustiku tipud

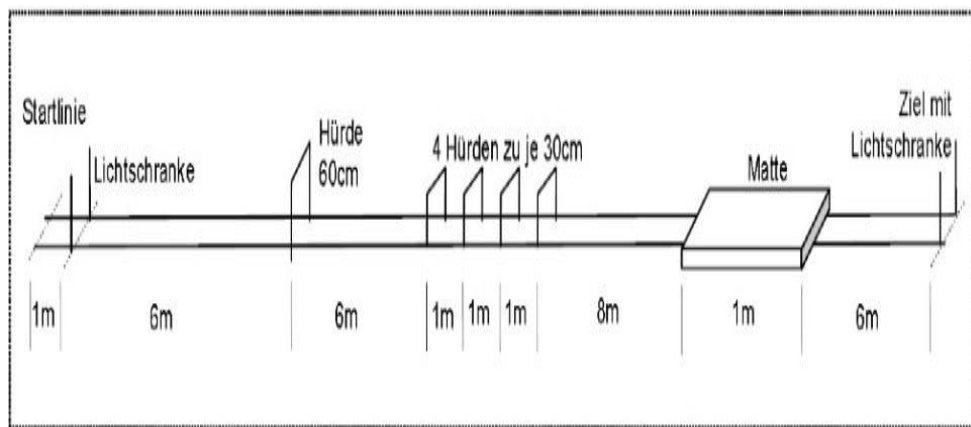


Eliitkooli talendiotsingud



- Kiirusredel 10 meetrit, läbitakse 2 korda
- 30 meetri jooks lendlähtest, läbitakse 1 kord
- Kaugushüpe 3 sammuliselt hoojooksult, sooritatakse 3x
- Topispalli vise ette, sooritatakse 3 korda

Eliitkooli talendiotsingud



- 30 meetri tõkkesprint, läbitakse 2 korda
- 7 minuti jooks, läbitakse 1 kord
- Tulemused – arvestatakse testide tulemusi ja treenerite hinnangut sportlasele

Carl von Weinbergi eliitkool



Carl von Weinbergi eliitkool

- 1250 õpilast
- 115 õpetajat
- Spordialad: korvpall, jalgpall, käsipall, kergejõustik, ujumine, lauatennis, sulgpall
- 5-6. klassil 3 treeningkorda nädalas (lisaks oma spordiklubi treeningutele): 1x kergejõustik, võimlemine, sportmängud või ujumine ja 2x erialane treening. Vanematel klassidel 3-5 treeningkorda nädalas.

Sõjavägi

- 60 kohta (56 sportlast + 4 treenerit)
- 6 nädalat sõjaväeline väljaõpe
- Võimalik samal ajal ka õpinguid jätkata ülikoolis
- Sportlasega sõlmitakse 2 aastane leping



Föderaalpolitsei

- 3,5 aastat erialane väljaõpe
- Väljaõpe toimub september-detsember



Riiklik politsei

- Väljaõpe 3,5-4,5 aastat
- Väljaõpe toimub septembrist kuni detsembrini või vähendatud koormusega päevases õppes aastaringi (et ei segaks treeninguid)



Luis Mendoza – Berliini MM 100 meetri jooksu mõõtmised



Berliini MM - Meeste 100 meetri finaal

	Official Reaction Time [s]	Official Result [s]
Bolt JAM	0,146	9,58
Gay USA	0,144	9,71
Powell JAM	0,134	9,84

Berliini MM - Mõõtmistulemused iga 10 meetri tagant

8

Olympiastützpunkt Hessen
im Landessportbund Hessen e. V.



Table 2: Intermediate times in the men's 100 metres final

Name	t10	t20	t30	t40	t50	t60	t70	t80	t90	t100
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]
Bolt	1,88	2,88	3,78	4,64	5,47	6,29	7,10	7,92	8,74	9,58
Gay	1,91	2,93	3,84	4,70	5,54	6,36	7,19	8,02	8,86	9,71
Powell	1,88	2,90	3,83	4,71	5,56	6,40	7,24	8,09	8,95	9,84

Berliini MM - Mõõtmistulemused intervallidena

9

Olympiastützpunkt Hessen
im Landessportbund Hessen e. V.



Table 3: Intervall times in the men's 100 metres final

Name	t10	t20	t30	t40	t50	t60	t70	t80	t90	t100
	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]	[s]
Bolt	1,88	1,00	0,90	0,86	0,83	0,82	0,81	0,82	0,82	0,84
Gay	1,92	1,02	0,91	0,86	0,84	0,82	0,83	0,83	0,84	0,85
Powell	1,88	1,02	0,93	0,88	0,85	0,84	0,84	0,85	0,86	0,89

Berliini MM - Maksimaalse kiiruse mõõtmine

11

*Olympiastützpunkt Hessen
im Landessportbund Hessen e. V.*



Table 5: Maximum velocity (99% and 100%) and location of maximum velocity in the men's 100 metres final

Name	Vmax	location	V99%	location
	[m/s]	[m]	[m/s]	[m]
Bolt	12,34	67,90	12,22	51,27
Gay	12,20	55,23	12,09	52,45
Powell	11,99	53,75	11,87	52,55

Wolfgang Killing – pikaajaline sportlase arendamine

- Põhiline ala, mida peaks õpetama 11-15.aastastele noortele – tõkkejooks! Arendab kiirust, rütmitunnet, koordineerimist, tehnikat, painduvust ja vaimset ettevalmistust.
- Oluline on painduvuse arendamine läbi venitamise ja akrobaatika.
- Teiste spordialade tehnika õppimine (akrobaatika, jõutõstmine, suusatamine, mäesuusatamine, korvpall, käsipall, võrkpall, lauatenis jne.)
- Üldine vastupidavus – rattasõit, uisutamine, murdmaasuusatamine, ujumine jne.
- Väga oluline on noortel treenimine gruppides!

Laste kergejõustik, 6-11

- Treeningud peavad olema lõbusad ja motiveerivad
- Erinevad harjutused koordineerimise ja kiiruse arendamiseks
- Grupitreeningud, grupiüritused
- „Võistlused“ – mängud, teatevõistlused

Baastreening, 11-15

- Rõhk kiirusel ja koordineatsioonil sprindis, hüpetes, heidetes
- Tehnika õppimine lisaks kergejõustikule ka teistel spordialadel (sportvõimlemine, jõutõstmine, korvpall jne).
- Nõrkade kohtade profülaktiline tugevdamine
- Kõik treeningud gruppides!
- Võistlused – mitmevõistlus, erinevad kergejõustikualad ja erinevad spordialad!

Treeningud vanuses 15-19

- Spetsialiseerumine esmalt ühele alade rühmale, hiljem konkreetsele alale
- Tehnika arendamine ja täiustamine
- Endiselt palju treeninguid gruppides
- Võistlused – keskendumine üha enam ja enam oma alale

Grupitreeningute tähtsus

- Noored vajavad gruppi, mis oleks samade huvidega, samas vanuses, samasuguse taustaga
- Grupp „harib“ selle liikmeid
- Keskmise treeningu intensiivsus võimaldab kõigil grupi tegemistega ühineda
- Treener õpib koos grupiga!
- Hiljem on piisavalt aega individuaalseteks treeninguteks

Treeningkoormus

Vanus	Treening kordade arv nädalas	Ühe treeningu kestvus minutites	Treening nädalad aastas	Treening kordade arv aastas	Treening tundide arv aastas
-14	3-4	60-100	40	120-150	150-250
15-17	4-6	90-120	44	160-240	240-360
18-19	5-7	90-120	46	230-300	300-500
20-22	7-8	90-150	48	275-330	400-700
23+	7-10	90-150	48	300-350	600-800



Toimetades kannatlikult ja treenides noori õigesti, saame tulemuse – sportlased saavutavad ka vanemas eas veel suurt edu!

Steffi Nerius – 37.aastasena odaviskes MM kuld!

Stefanie Kaul, Michael Kaul

- Niklas Kaul – 2016.aasta U20 MM kümnevõistluses kuldmedal 8162 punktiga.
2017.aasta U20 EM kümnevõistluses kuldmedal 8435 punktiga
- Manuel Wagner – 2016. aasta U18 EM kümnevõistluses kuldmedal 7382 punktiga.
2017.aasta U20 EM kümnevõistluses 7.koht 7541 punktiga.

Niklas Kauli ja Manuel Wagneri ettevalmistus 2016.aasta noorte tiitlivõistluseks (U20 MM, U18 EM)

2016 Preparation U18 EM (Manuel Wagner) & U20 WM (Niklas Kaul)

13.06. – 19.06.2016

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
free	15 min EL, coordination with handball, 20 min. stabilization, gynastics	free	stabilization small jumps medball	stabilization hurdledrills, 5 steps between hurdles, high-jump (Manu)	long-jump – short approach, discus – 12 throws 10 diagonals on grass	javelin technique

20.06. – 26.06.2016

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
stabilization hurdledrills hurdles 3 x 1. hu 2 x 3 hu 1 x 5. hu shot-put	high-jump – focus on approach Manu 1,56 – 1,70 – 1,75 Niki 1,90 – 1,95 – 2,00 800m 2:20	stabilization, gymnastics polevault – 8 Steps 5 x 300m 39 / 40 / 40 / 41 / 42 P: 5 min.	Balian warm-up / Ashton-medball stabilization long-jump – full distance approach discus	Niki: 4 x 25m 2 x 70m medball	competition 100 – shotput – longjump	javelin technique

27.06. - 03.07.2016

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
gymnastics. stabilization	free	stabilization	Balian Warm up / Ashton-Medball	gymnastics, stabilization	Manu – Competition (110m H)	Saarbrücken (trainings camp)
polevault 4 – 8 – 12 steps 4 x 4,60 / 4,80 / 4,90 / 5,00		longjump 7 Steps 4 * full approach	stabilization	high-jump	Niki: javelin 6 throws (68 – 73m)	small-jumps, shot-put
medball		150 m – 17,2s 300 m – 36,0s 200 m – 23,4s	javelin, discus		hurdle koordination	2 x 1000m
			20' jogging		20' jogging	1. 2:50 min 2. 2:53 min

04.07. - 10.07.2016

Saarbrücken – Niki / Manu since Dienstag ill

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
morning: javelin	morning: warm-up (like before competen)	morning: hurdle koordination: 3 x 5er – 5 Hu	morning: discus 10 throws	warm-up	Niki competiion long-jump: 6,97m	javelin technique 15 throws ca. 68m
afternoon: stabilization, koordination	longjump 3 Jumps (6,21; 6,70; 7,05) discus	2 x 1. Hu 1 x 3. Hu	afternoon: stabilization / 10 diagonals on grass			150m – 17,5s 300m – 35,6s
	afternoon: warm-up 3 x 20m 120m / 150m	shot-put				

11.07. - 17.07.2016

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Niki						
pole-vault	free	javelin Niki – 1200m 3:29min	Warm-up hurdels 3 x 5er 2 x 1. Hu 2 x 3. Hu	warm-up high-jump 1,85 – 1,90 – 1,95 – 2,00 – 2,05 shotput – 3 competition throws	Warmup 2 x 20m 1 x 50m jogging 20'	Flight to Bydgoszcz
Manu						
free	800 m	warm-up, Hoch	hurdles	warm-up	Manu – decathlon (Tbilisi)	Manu – decathlon 1. Pl. EC U18 (7382 P)

18.07. - 24.07.2016

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Warm-up	Niki – decathlon	Niki – decathlon 1. Pl. WC U 20 (8162 P)				

Günter Lange - IAAF-i uuendused, ideed

- U18 EM ja U20 MM sportlasel peab olema IAAF-i litsents. Taotlemine IAAF-i e-õppest
- Treeneritele uus andmebaas – alade tehnika kirjeldus, kinegrammid, videomaterjal jne.
- Soovitakse olla konkurentsivõimelisemad jalgpalliga. Töö selle nimel käib.

Valmistumine noorte tiitlivõistlusteks (Nairobi MM näitel)

- Saksamaal koondises 80 inimest, neist 44 sportlast ja 22 treenerit.
- Oktoobris uuriti välisministeeriumist Keenia olukorra kohta. Lisaks broneeriti lennud, kuna koondis suur!
- Detsembris käis alaliit kohapeal tutvumas elamis- ja võistlustingimustega.
- Treeninglaager kõrgmäestikus juulis enne võistlust (keskmaajooks, mitmevõistlus, käimine)
- 24.juuni kvalifikatsioonivõistlus Saksamaal. Pärast seda koondis koos!
- Kaasas meediajuht.
- Treenerite valik – märtsis, aprillis valitakse juba ära.
- Itaalia näide – U18 vanuseklassile aastas 2 laagrit, millest teine on alati enne tiitlivõistlust (juulis). Laagris alati kaasas isiklik treener. 2017.aastal oli laagris 60 sportlast.

EKJL uus andmebaas

<https://estonia.opentrack.run/>

Kaupo Nõlvak

11/14/2017

Eesti Kergejõustikuliit





Sportlased

Isiklikud andmed

Deniss Šalkauskas

Andmed



Eesnimi: Deniss
Perekonnanimi: Šalkauskas
Sugu: M
Treenerid: Viktor Predbannikov
Klubi: ATLE: Kergejõustikuklubi Atleetika (EST)
Vanuseklass: U20

Foto




Performance

Rekordid

Event	PB	2017	2016	2015	2014	2013	2012
300	-						
400	50.27	50.27		53.06			
600	1:22.7h			1:22.7h		1:33.44	1:45.3h
800	1:52.16	1:52.16	1:53.66	1:55.35	2:01.99	2:09.9h	2:22.12
1000	2:28.71	2:31.34	2:28.71		2:37.5h	2:50.9h	2:49.7h

Mobiili sõbralik




Estonian Athletic Association Database

See current information about our members, athletes, coaches, athletics facilities and major competitions.

Coming soon: Athletes licensing and registration of clubs in competitions.

Athletes	2002
Clubs	71
Coaches	219
Competitions	30
Sport Facilities	29




Registered Athletes

Total Number of Athletes: 408

U18

Name	Coach	Club	ALL	Status
Ato Aasmäe	SAKAL	U18	✓	
Joosep Agu	KUUSA	U18	✓	
Melissa Maria Akkel	LIND	U18	✓	
Piibe Kirke Aljas	TUASK	U18	✓	
Linda Marii Aljasmäe	KOSE	U18	✓	
Kaur Allaje	TARTU	U18	✓	


powered by 



Photo



Enter competitions here



Men Div 1 Match 1 Senior Men ✓

Teams Individual

Individual results

#	Num	Name	Age	Club	Time
1	581	Kevin Quinn	V35	SLH	28:11
2	161	Phil Sesemann (2C)	SEN	KEN	28:32
3	777	Jon Pepper (2C)	SEN	RAN	28:45
4	717	Ralph Street	SEN	RAN	28:47
5	27	Luke Caldwell	SEN	DMV	28:52
6	561	Ryan Evans	SEN	SLH	29:06
7	302	Ben Toomer	SEN	H/W	29:10
8	303	Fred Slemeck	SEN	H/W	29:27
9	557	Joe Croft	SEN	SLH	29:27
10	808	James McMullan	SEN	THH	29:34

Võistlus



Entries

EMACNS

European Masters Non-Stadia Championships

20-22 May 2016, Vila Real de Santo António

See www.emacns2016.net for the Official Programme, Competition Schedule, and Circuit Maps. Competition Rules are [here](#)



Meeting Information



List of athletes... 1041 / 1388

Totals by event...

Totals by country...

Find athlete

Enter first name and

Table of Medals

Start Lists/ Results (8)

Fri 08:30 Race Walk 10 km Women ✓

Fri 08:30 Race Walk 10 km Men 60+ ✓

Fri 10:00 Race Walk 10 km Men 35-55 ✓

Countries (23)

(AUT) Austria 16

(BEL) Belgium 6

(BLR) Belarus 2

(CZE) Czech Republic 25

Team Manager Validation



Officials with system access

Alexandre Monteiro
Francisco Chumbinho

If you need access, contact opentrack@reportlab.com

Millega hetkel tegeleme



- Sportlased euroopa ja maailma edetabelis
- Automaatsed info liikumised ja „LIVE“ tulemused
- Staadionite info

Testimine



- Ideed
- Probleemid
- Võistluste korraldamine

- kaupo@ekjl.ee
- Edukat kasutamist!
- <https://estonia.opentrack.run/>



VOLIKOGU

Kergejõustikuliidu kõrgeim organ, EKJLi volikogu, on **liikmete esindajate üldkoosolek**, mille juhatus kutsub kokku vähemalt kaks korda aastas (kevel ja sügisel).

JUHATUS

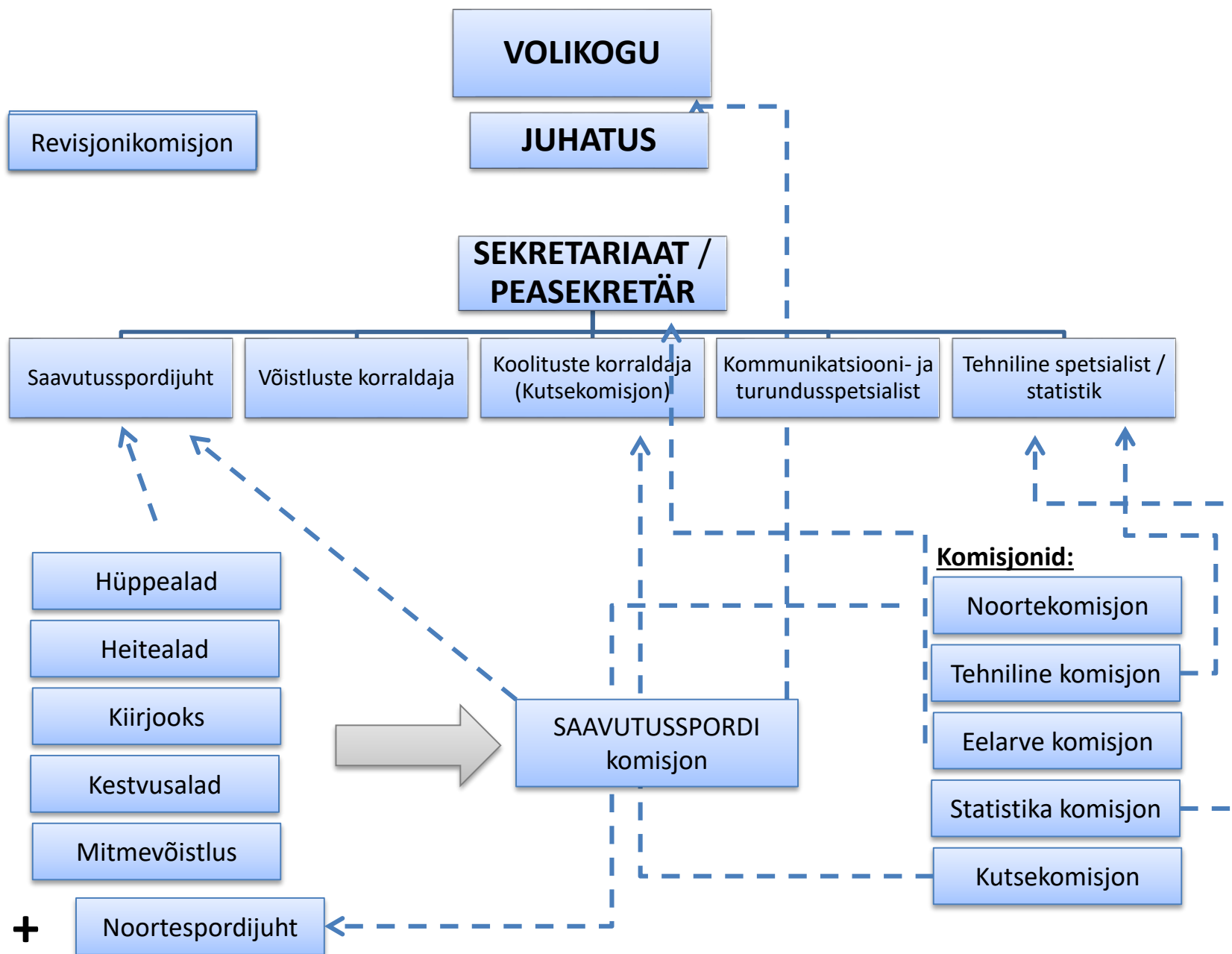
President kui juhatuse esimees on juhatuse liige, kes korraldab juhatuse tegevust.

Kergejõustikuliitu **juhib** juhatus, mille koosseisu esitab volikogule kinnitamiseks president.

SEKRETARIAAT

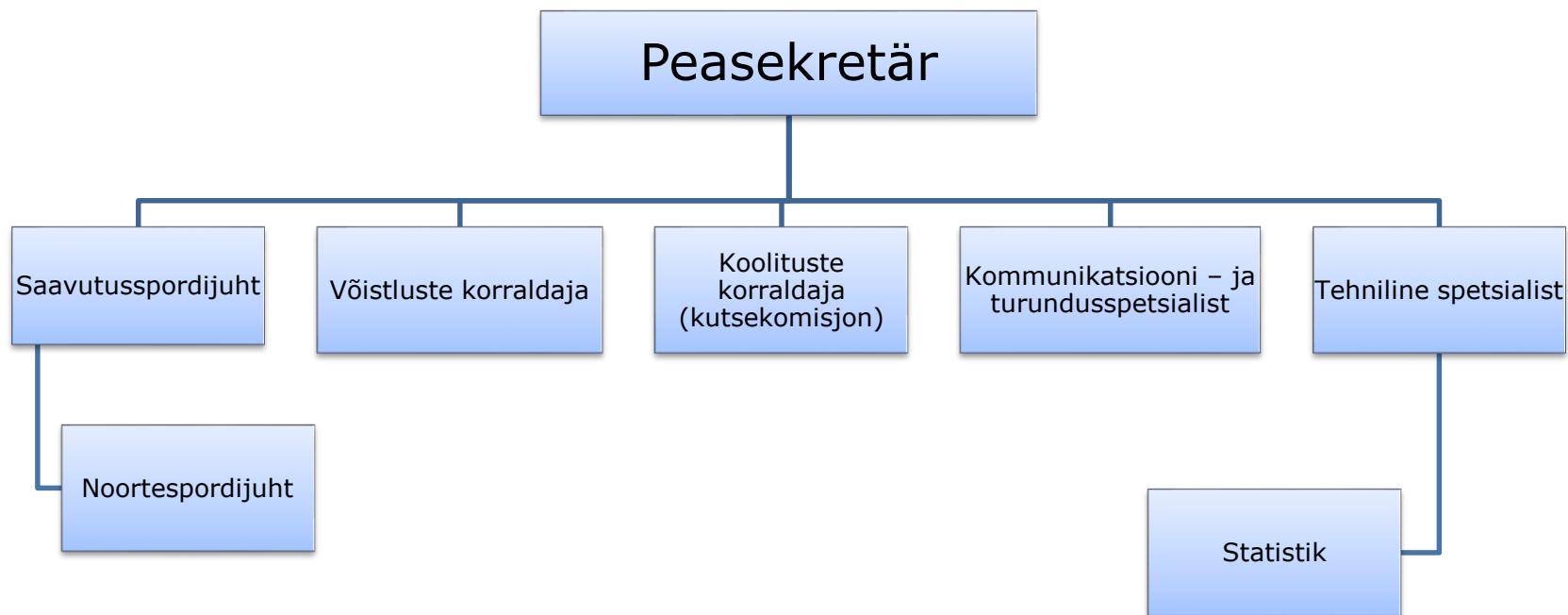
Sekretariaat kindlustab juhatuse ja volikogu **otsuste realiseerimist**.

Peasekretär kui sekretariaadi tegevjuht juhib sekretariaati





SEKRETARIAAT





Revisjonikomisjon

Liige - Rain Kask
Liige - Margus Luik
Liige - Tarmo Rahkama

Eelarvekomisjon

Liige - Erich Teigamägi
Liige - Urmo Raiend
Liige - Sirje Lippe
Liige - Jaak Vettik

Saavutusspordikomisjon

Esimees - Rein Sock (Juhatuse liige)
Liige - Gerd Kanter (Juhatuse liige)
Liige - Ants Kiisa
Liige - Rauno Kirschbaum
Liige - Toomas Tarm
Liige - Aivar Karotamm
Liige - Erki Nool
Liige - Kristel Berendsen



Noortekomisjon

Liige - Epp Maasik

Liige - Romet Mihkels

Liige - Jaak Vettik (Juhatuses liige)

Liige - Kersti Viru

Liige - Kadri Kivine (Juhatuses liige)

Liige - Heiko Väärt

Statistikakomisjon

Liige - Enn Endjärv

Liige - Aare Oja

Liige - Martin Parro

Liige - Holger Peel

Liige - Eduard Rihm

Liige - Erlend Teemägi



Kutsekomisjon

Esimees - Tiina Torop

Aseesimees - Harry Lemberg

Liige - Taivo Mägi

Liige - Ants Nurmekivi

Liige - Enn Roosi

Liige - Leonhard Soom

Liige - Liisa Roos

Kestvusalade komisjon

Toomas Tarm

Harry Lemberg

Mart Einasto

Mati Lilliallik

Liina Tšernov

Urmas Randma

Ille Kukk

Janek Oblikas

Margus Pirksaar