



EEVL EKR_5 tasemekoolitus (eriala sportakrobaatika)
27-29. august 2020
Tallinn

Koolitus on mõeldud kõikidele sportakrobaatika treeneritele, kes soovivad taotleda EKR_5 (treener) kutsetaset. Koolitus annab vastavalt kohale viibitud ajale maksimaalselt 45 EKR_5 tasemekoolitustundi.

NB! Iseseisev töö ENNE koolituse algust ning PEALE koolitust:

1. **Hiljemalt 20.07** saata aadressile heleritunno@gmail.com EKR 5 ACRO treenerite kodutöö – määrused ja vead. Kodutöö dokument on lisatud failina koolituskutse juurde.
2. **Hiljemalt 20.08** saata aadressile heidi@omatsirkus.ee kaks 10-15-minutilist treeningvideot sisuga:
 - sportakrobaatika tasakaalu individuaalsete elementide ettevalmistus (toeng harknurk, kätelseis)
 - tempo elementideks ettevalmistus (tempo soojendus erinevatele lihasrühmadele)Treeningul peaks osalema vähemalt 2 õpilast. Mõlemad videod peavad sisaldama soojendust ja ettevalmistavaid ning juurdeviivaid harjutusi.
3. **Hiljemalt 30.08** video noorte- ja juunioriklassi kohustusliku 1 tasakaalu ja 1 tempo elemendi õpetamine koos soojenduse ja ettevalmistavate harjutustega + konspekt saata aadressile heidi@omatsirkus.ee
4. **Hiljemalt 04.09** saata aadressile heleritunno@gmail.com EKR 5 ACRO treenerite kodutöö – tariifilehe koostamine. Kodutöö alusmaterjal antakse 28. augustil toimival koolitusel.

Koolitusele kaasa võtta järgmised lisamaterjalid:

- https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf (ACRO CoP 2017-2020)
- <https://www.gymnastics.sport/site/rules/rules.php#8> (ACRO Tables of Difficulties 2017-2020)

Neljapäev, 27.08.2020

(Maksimaalselt 9 koolitustundi kohapeal + 12 koolitustundi iseseisva töö eest)

(OMAsaal, Kopli 25, Tallinn)

09:15-09:45 **Registreerimine**

09:45-10:30 **Tasakaalu elementideks ettevalmistus: soojendus, spetsiaalkehaline ettevalmistus**

Heidi Kann, EEVL koolitaja, EKR_6 kutsetase

10:45-12:45 **FIG määrused (CoP)**

13:00-14:00 **Juuniorid 12-18, 13-19 määrused**

14:15-15:15 Kavade **raskusaste**

Heleri Tinno, EEVL koolitaja, FIG 4. kategooria kohtunik

15:15-17:00 **LÕUNAPAU**

17:00-19:15 **Sportakrobaatika paaride tasakaalu elemendid**

Heidi Kann, EEVL koolitaja, EKR_6 kutsetase

Reede, 28.08.2020

(Maksimaalselt 8 koolitustundi kohapeal + 6 koolitustundi iseseisva töö eest)

(OMAsaal, Kopli 25, Tallinn):

09:15-09:45 **Registreerimine**

09:45-10:30 **Tempo elementideks ettevalmistus: soojendus, spetsiaalkehaline ettevalmistus**

Heidi Kann, EEVL koolitaja, EKR_6 kutsetase

10:45-12:15 **FIG Elementide raskustabelid (ToD) ja tariifilehed**

12:30-14:00 **Tariifilehe koostamine**

Heleri Tinno, EEVL koolitaja, FIG 4. kategooria kohtunik



14:00-16:00 **LÕUNAPAUS**

16:00-18:15 **Sportakrobaatika paaride tempoelemendid**

Heidi Kann, EEVL koolitaja, EKR_6 kutsetase

Laupäev, 29.08.2020 (kohapeal viibimine EI OLE KOHUSTUSLIK!)

(Maksimaalselt 8 koolitustundi kohapeal + 2 koolitustundi iseseisva töö eest või 10 koolitustundi iseseisva töö eest)

(OMAsaal, Kopli 25, Tallinn):

12:00-18:00 **Tasakaalu ja tempoelementide videote tegemine**

Võimalus üles filmida sportakrobaatika noorte- ja juunioriklassi kohustusliku 1 tasakaalu ja 1 tempo elemendi õpetamine koos soojenduse ja ettevalmistavate harjutustega. Kohustuslik on harjutuse turvamine. Videote tegemine on eelharjutamine EEVL EKR_5 sportakrobaatika praktilise eksami tarbeks. Filmimise jaoks tuleb hiljemalt 20.08 aadressil heidi@omatsirkus.ee anda teada, kas soovite videoid teha oma sportlastega (1 noorte/juunioriklassi paar) või on filmimiseks vajalikud Akrobaatika Kooli sportlased. Videoid võib teha ka omal käel ehk siis 29.08 OMAsaalis viibimine ei ole kohustuslik, küll aga soovituslik.

Tehtud videod tuleb esitada peale koolitust koos konspektiga (näidis on lisatud failina koolituskutse juurde) hiljemalt 30.08 aadressil heidi@omatsirkus.ee.

Koolituse täies mahus läbimiseks ehk 45 koolitustunni saamiseks ON KINDLASTI VAJALIK esitada kõik ettenähtud kodutööd TÄHTAJALISELT, seega palun hoolega antud koolituskutsel väljatoodud informatsiooni järgida.

OSAVÖTUTASU: 290.00 €

Osavõtutasu tasumine hiljemalt 16.08.2020 Eesti Võimlemisliidu A/A EE142200221002104505 (selgituseks EKR_5 ACRO koolitus ja osaleja nimi). Kui osaleja eest tasub klubi, siis palume see registreerimisel selgelt välja tuua. Klubidele saadetakse arved enne koolituse toimumist.

KOOLITUS TOIMUB JUHUL, KUI REGISTREERIJAJD ON VÄHEMALT 8!

Registreerimine lingil: <https://forms.gle/e659aTq9Do4gruwHA> hiljemalt 30.06.2020.

Lisainfo:

59192717, teneriin@eevl.ee (üldine informatsioon)

heleritinno@gmail.com (küsimused seoses teoreetilise osaga)

heidi@omatsirkus.ee (küsimused seoses praktilise osaga)