



**EJL KOHTUNIKE KOGU ÜLDKOOSOLEK
EJL KOHTUNIKE, TREENERITE JA VÕISTLUSTE KORRALDAJATE
KOOLITUS-SEMINAR 2020**

KAVA

AEG: 1.-2. veebruar 2020

KOHT: Kääriku Spordikeskus, Kääriku 67301, Otepää vald (www.kaariku.com)

1. päev, 1. veebruar 2020

09.00 – 10.00 Saabumine, hommikukohv, registreerimine (EJL sekretariaat)

10.00 – 11.30 Kohtunike kogu üldkoosolek (kohtunike kogu juhatus/ Rein Solnask)

- Koosoleku avamine, päevakorra tutvustamine
- Kohtunike kogu juhatuse hooaja 2019 tegevusaruanne
- Juhatus tegevusele hinnangu andmine.
- Kohtunike dokumentide tutvustamine (sh peakohtunike aruanded), jooksvate küsimuste ja probleemipüstituste arutelu

10.00 – 11.30 Treenerite seminar I OSA

- Noorratturite tugilihaskonna seisundi hindamine FMS testi põhjal - praktilised näited, tulemuste interpreteerimine ja nõuanded treeneritele.

Lektorid Kirsti Pedak ja Kert Martma

11.30 – 11.45 Seljasirutus

11.45 – 13.15 Kohtunike seminar I OSA

11.45 – 12.15 EJL kohtunike arenguprogramm (M. Lepajõe, R. Solnask, M. Nanits, J. Lepajõe)

a) Kohtunike arengukava idee tutvustamine.

b) Naised rattaspordis.

c) Euroopa uudised/arutelu.

12.15 – 12.45 *Tour de l'Avenir 2019* (Mihkel Nanits)

12.45 – 13.15 Peakohtuniku aruande vormi tutvustus (Mihkel Nanits, Jaan Lepajõe)

11.45 – 13.15 Treenerite seminar II OSA

- Noorratturite tugilihaskonna seisundi hindamine FMS testi põhjal - praktilised näited, tulemuste interpreteerimine ja nõuanded treeneritele.

Lektorid: Kirsti Pedak ja Kert Martma

13.15 – 14.00 Lõuna

14.00 – 15.30 Treenerite seminar III OSA

Noorte väärkohtlemine spordis. Ettekande esitavad Eesti Antidoping ja Justiitsministeerium

14.00 – 14.30 Tagasisaade võistlushooajale ja Kiviõli MTB Fest-le (Pait Peri, Janar Sillaots)

14.30 - 15.30 EMV 2019 (MNT, CX) – ettevalmistusest aruandeni (Jaan Lepajõe, Madis Lepajõe)

- 15.30 – 15.45 Kohvipaus**
- 15.45 – 17.15 Treenerite seminar III OSA**
Noorte väärkohtlemine spordis. Ettekande esitavad Eesti Antidoping ja Justiitsministeerium
- 15.45 – 17.15 Kohtunike seminar II OSA**
- 15.45 – 16.15 Töötuba: Võistlusintsidendid maailmas 2019. aastal koos analüüsiga** (Jaan Lepajõe)
- 16.15 – 16.45 Turvalisuse tagamine maanteevõistlusel. Kohtunike koostöö motoreguleerijatega** (Raino Verliin, Motohunt)
- 16.45 – 17.15 Töötuba: Kohtunike koostöö motoreguleerijatega** (Raino Verliin, Motohunt)
- 17.15 – 17.30 Paus**
- 17.30 – 19.00 Treenerite seminar IV OSA**
Jalgratta seadistuse põhimõtted ja seosed jalgratturi tugilihaskonna seisundiga.
Lektor Indrek Rannama.
- 17.30 – 18.45 Paneeldiskussioon – „Võistluste korraldamine“.** Arutelu punktid: sarja korraldamine, meistrivõistluste korraldamine, rahvusvaheliste võistluste korraldamine, mõne rattaspordiala tiitlivõistluse korraldamine Eestis. Mis motiveerib, millised on takistused ja kuidas neid ületada. Diskussioonis osalevad kohtunike esindajana Mihkel Nanits (UCI EN komissar) , EJL peasekretär Urmas Karlson ning võistluste korraldajate esindajatena Indrek Kelk (klubi Tartu Maraton, rahvusvahelise võistluse korraldaja) ja Allar Tõnisaar (PRO Jalgratturite klubi, rahvusvahelise võistluse korraldaja). Paneeldiskussiooni juhib Raimo Ronimois.
- 19.00 – 20.00 Õhtusöök**
- 20.00 Vaba aeg (jalutuskäik, saun)**

2. päev, 2. veebruar 2020

- 09.00 – 11.00 Kohtunike seminar III OSA**
MNT võistluste praktilisi ülesandeid hooaja 2019 näidete varal (Mihkel Nanits, Jaan Lepajõe)
MTB võistluste praktilisi ülesandeid hooaja 2019 näidete varal (Raivo Rannamets, Pait Peri, Rein Solnask)
- 09.00 – 11.00 Treenerite seminar V OSA**
Töötuba – treeningute analüüs, kasutades tarkvara „*Training Peaks*“.
Lektor Karmen Reinpõld.
- 11.00 – 11.15 Kohvipaus**
- 11.15 – 12.00 UCI MTB reeglite muudatustest ja tähelepanekud 2019 MTB võistlustel** (Rein Solnask, Raivo Rannamets, Pait Peri)
- 11.15 – 12.00 Treenerite seminar VI OSA**
Süsteemne sihipärane tegevus viib eesmärgini.
Lektor Rene Mandri.
- 12.00 – 12.45 EJL 2020 võistlusreglement** (Urmas Karlson ja treenerite nõukogu liikmed)
- 12.45 – 13.00 Otepää Rattaklubi tutvustus** (Andri Lebedev, Ekke-Kaur Vosman)
- 13.00 – 13.45 Lõuna**
- 13.45 – 15.00 EJL-i abikohtuniku tasemeeksam eelregistreerunud soovijatele (eraldi distsipliinidele – MNT, CX-kross ja MTB)**
- 13.45 – 14.45 Võistluste korraldajate Kogu üldkoosolek.** Koosolekut juhatab Mihkel Reile, Aerobike Cycling Agency