

**U23 JA U19 KOONDISE
VALIKSÜSTEEM
TIITLIVÕISTLUSTELE
2016/2017
HOOAEG**

**MATTI KILLING
Kinnitatud SL juhatusel
24.01.2017**

TREENINGKOGUNEMISED

- **TALVELAAGER** 3+7 päeva (3 päeva klubi kulul ja 7 päeva sõudeliidu kulul)
U-19 ja U-23 2.-11.01.2017 JÕULUMÄE
- **VARAKEVADINE TREENINGKOGUNEMINE** 5+15 päeva (klubi + sõudeliit)
U-19 ja U-23 18.03.-06.04.2017 SKRADIN
- **CROATIA OPEN** 7.-9.04.2017 ZAGREB 3 päeva (sõudeliit)
- **EM EELNE TREENINGKOGUNEMINE** 2+5 päeva (klubi + sõudeliit)
U-19 8.-16.05.2017 PÄRNU
U-23 22.-28.08.2017 PÄRNU
- **MM EELNE TREENINGKOGUNEMINE** 4+10 päeva (klubi + sõudeliit)
U-23 30.06.-13.07.2017 VILJANDI
U-19 16.07.-29.07.2017 VILJANDI

TEST VÕISTLUSED

- VÄIKESED PAADID 8.-9.10.2016 Tartu
- C 6000m EMV 26.11.2016 Viljandi
- C 2000m Pärnumaa MV 17.12.2017 Pärnu
- KANG (tõmme vastu lauda 240x, max tõmme vastu lauda, kangi rinnale võtt)
kohtadel spordikomisjoni esindaja vastuvõtjana 21.-22.12.2016
- C 1000m ALFA 28.01.2017 Tallinn
- JOOKS 3000m (Tartu hallis) 18.02.2017
- C 2000m EMV 4.03.2017 Narva
- CROATIA OPEN 8.-9.04.2017 Zagreb
- EMAJÕE KV 22.-23.04.2017 Tartu
- KOONDISE KATSEVÕISTLUSED 28.-30.04.2017 Pärnu
- EESTI KV 13.05.2017 Pärnu

VÕISTLUSED

- CROATIA OPEN 8.-9.04.2017 Zagreb
- EESTI KV 13.05.2017 Pärnu
- **EM U-19** 19.-21.05.2017 Krefeld
- MEREVAIGUST AER 23.-25.06.2017 Trakai (MM-i koondiste valikvõistlus)
- BALTI MATS 14.-15.07.2017 Trakai
- X Balti Mere Noorte Mängud 7.-9.07.2017 Brest
- **MM U-23** 19.-23.07.2017 Plovdiv
- **MM U-19** 2.-6.08.2017 Trakai
- **EM U-23** 1.-3.09.2017 Kruszwica

PUNKTISÜSTEEM

- **SÕUDMINE** alus 2000m tippaeg ja % sellest, valem= (tippaeg : ajaga x 100) näiteks (393:465)x100=84,5

VÄIKESED PAADID 2015 (selgituseks eelmise hooaja põhjal)

P1x 2000m 1x 6.33 (PA 2015) 7.45	(393:465)x100=84,5
P2- 2000m 2- 6.08	(368:)x100=
P1x 5600m (PA 2015) 20.36 (1236 : 2,8)=441	(393:441)x100=89,1
T1x 2000m 1x 7.08 (TA 2015) 8.20	(428:500)x100=85,6
T2- 2000m 2- 6.50	(410:)x100=
T1x 5600m (TA 2015) 22.38 (1358 : 2,8)=485	(428:485)x100=88,3
M1x k/k 1x 6.43	(403:)x100=
M2- k/k 2000m 2- 6.23	(383:)x100=
N1x k/k 1x 7.24	(444:)x100=

- **CONCEPT2** alus tippaeg ja % sellest:2, valem= (tippaeg:ajaga x 50) näiteks (1083:1223)x50=44,3

EESTI MV 6000m (selgituseks eelmise hooaja põhjal)

P (M-18.03) (PA 2015) 20.23	(1083:1223)x50=44,3
T (N-21.06) (TA 2015) 23.11	(1266:1391)x50=45,5
k/k (M-19.26)	(1166:.....)x50=
k/k (N-21.57)	(1317:)x50=

PÄRNUMAA MV 2000m (selgituseks eelmise hooaja põhjal)

P (M-5.38) (PA 2015) 6.18	(338:378)x50=44,7
T (N-6.25) (TA 2015) 7.18	(385:438)x50=44,0
k/k (M-5.57)	(357:)x50=
k/k (N-6.55)	(415:)x50=

ALFA 1000m (selgituseks eelmise hooaja põhjal)

P (M-2.40) (PA 2016) 2.57	(160:177)x50=45,2
T (N-3.06) (TA 2016) 3.24	(186:204)x50=45,6
k/k (M-2.54)	(174:)x50=
k/k (N-3.21)	(201:)x50=

EESTI MV 2000m (selgituseks eelmise hooaja põhjal)

P (M-5.38) (PA 2016) 6.16	(338:376)x50=45,0
T (N-6.25) (TA 2016) 7.08	(385:428)x50=45,0
k/k (M-5.57)	(357:)x50=
k/k (N-6.55)	(415:)x50=

- **SÕUDMINE**

- **EMAJÕE KV** (selgituseks eelmise hooaja põhjal)

P1x 2000m 6.33 (PA 2016) 6.59	(393:419)x100=93,8
P2- 2000m 6.08	(368:)x100=
P1x 4000m (PA 2016) 13.25	(393:403)x100=97,5

T1x 2000m	7.08 (TA 2016) 7.54	(428:474)x100=90,3
T2- 2000m	6.51	(411:)x100=
T1x 4000m	(TA 2016) 15.08	(428:454)x100=94,3
M1x k/k	6.43	(403: ...)x100=
M2- k/k	6.23	(383: ...)x100=
N1x k/k	7.24	(444: ...)x100=

ÜKE

JOOKS 3000m (selgituseks varasema ADAMI põhjal)

P (M-9.00)	(PA parim aeg) 10.00	(540:600)x50=45,0
T (N-9.45)	(TA parim aeg) 12.34	(585:754)x50=38,8

PS! Lähteajaks on võetud maailma parimad jooksuajad ja lisatud 1`39``, et parim aeg oleks teiste alade parima tulemuse tasemel (M 7.21+1.39=9.00 N 8.06+1.39=9.45).

TÕMME VASTU LAUDA 240x ajale (selgituseks varasema praktika põhjal)

(kangi raskus: M-55kg, U-23-50kg, U-19-45kg ja N-40kg, U-23-35kg, U-19-30kg)

P (6.20)	PA aeg 7.36 näit: (380:456 = 0,83) x 50=41,5
T	TA aeg 8.12 näit: (380:492 = 0,77) x 50=38,5

TÕMME VASTU LAUDA MAX (selgituseks varasema praktika põhjal) PS! Kolm raskust, kaks katset

P (% kehakaalust)	PA näit: (92,5:84,5 = 1,09)x50=54,5
T	TA näit: (65,0:62,2 = 1,05)x50=52,5

KANGI RINNALE VÕTT (selgituseks varasema praktika põhjal) PS! Kolm raskust, kaks katset

P (% kehakaalust)	PA näit: (105,0 : 98,4=1,07)x50=53,5
T	TA näit: (62,5 : 60,0=1,04)x50=52,0

PS! KOLME KANGIHARJUTUSE PUNKTID LIIDETAKSE JA JAGATAKSE KOLMEGA = KESKMINE TULEMUS LÄHEB TABELISSE

POISS kangipunkt(41,5+54,5+53,5):3=49,8 TÜDRUK kangipunkt (38,5+52,5+52,0):3=47,7

NB! ÜKS HALVIM TULEMUS SKE (sõudmine veel) ja ÜKE (kõik mittesõudmine) võistlustulemus LÄHEB MAHAARVAMISELE AASTA ÜLD PUNKTISUMMAST.

- **PUNKTIARVESTUS**
- Võrdsete punktide korral on parem see kes on näidanud parimat tulemust 2000m sõudedistantsil
- **VÕISTLUS**
- ÜKE teste on võimalik mõjuval põhjusel teha kas enne võistlust (eksam, olümpiaad jne.) ja pärast võistlust (haigus) nädala jooksul.

VALIKSÜSTEEM

TREENINGLAAGRISSE/TITLIVÕISTLUSTELE

- TREENINGLAAGRISSE PAREMUSTABELI ALUSEL + KAKS SPORTLAST TREENERITEKOMISJONI OTSUSEL **U19** (6 + 2), **U23** (4 + 2)
- **EM-i ja MM-i KOONDISTE VÄLJASAATMISE KRITERIUMIKS ON MUDELAEGADE TÄITMINE AMETLIKEL VÕISTLUSTEL JA KOONDISTE AMETLIKEL KATSEVÕISTLUSTEL**

- **U-19 EM**-ile KOONDISE KATSEVÕISTLUSTE ALUSEL (28.-30.04.)
- **U-23 MM**-ile KOONDISE KATSEVÕISTLUSTE (28.-30.04.) ja MEREVAIGUST AERU REGATI TULEMUSTE ALUSEL
- **U-19 MM**-ile MEREVAIGUST AERU REGATI TULEMUSTE PÕHJAL VÕI EELNEVATE AMETLIKE VÕISTLUSTULEMUSTE PÕHJAL
- **U-23 EM**-ile HOOAJA AMETLIKE VÕISTLUSTULEMUSTE PÕHJAL
- **PS! KUI NORMI TÄITJAJD EI OLE, SIIS TEEB OTSUSE SPORDIKOMISJON JA KINNITAB SL JUHATUS**

KATSEVÕISTLUSED

28.-30.aprill 2017 PÄRNU

- **PAADIKLASSID** 1x, 2-, 2x, 4-, 4x ja vajadusel 8+ (võistlustele **lubatakse** Emajõe KV esimesed **10 kohta ühestel (1x)** + 2 spordikomisjoni otsusel ja esimesed **5 kohta kahestel (2-)** + 1 spordikomisjoni otsusel)
NB! Erivajadusel võib eelsõidus 7. rajale (**halvimale**) paigutada sportlased, kes on läbinud kvalifikatsioonisõidu võistluspäeva hommikul kell 9.30 (**ainult spordikomisjoni eriootsusel!**)
- **1. PÄEV** kell 12.00 eelsõit 1x ja 2- hajutamine Emajõe KV 2000m põhjal 1.-3. koht pääseb A finaali ja 4.-6.koht paaseb B finaali kell 17.00 finaalsõidud vastavalt programmile
- **2. PÄEV** 10.00 treening 2x ja 4- (paariline valitakse sportlase ja treeneri poolt, kuid mitte rohkem kui üle kahe sportlase näit. 1. kuni 4.koha, 2. kuni 5.koha jne.) kell 16.00 finaalsõidud vastavalt programmile
- **3. PÄEV** 10.00 treening 4x ja 8+ (paatkonnad komplekteeritakse treenerite koosoleku arutelu põhjal projektijuhil ja peatreeneri nõusolekul) kell 15.00 finaalsõidud vastavalt programmile

KOKKUVÕTTEKS

- Aastamaht 575-600 tundi
- Nädala maht 12 tundi (tavanädalal)
- Treeninglaagris 18 tundi +/- ? tundi
- Võistlusnädal 8 tundi +/- ? tundi
- Katsevõistlus peale Emajõe KV (1x/2-, 2x/4-, 4x/8+, paarilise valimine mitte üle kahe sportlase/paatkonna 2x/4- ja 4x/8+).
- Balti cup komplekteerimise koosolek peale Eesti noorte MV (katsevõistlus vajadusel).
- Sportlaste ARUANDLUS treenerile ja treener projektijuhil nõudmisel annab aru tehtu kohta.