



EESTI SÕUDELIIT
ESTONIAN ROWING ASSOCIATION
FEDERATION ESTONIE DES SOCIETES D'AVIRON

U23 JA U19 KOONDISTE VALIKSÜSTEEM TIITLIVÕISTLUSTELE 2018/2019 HOOAEG

Koostaja: spordikomisjon

Kinnitatud Sõudeliidu juhatuse poolt 19.11.2018

(parandatud 07.02.2019)

TREENINGKOGUNEMISED

- **TALVELAAGER 8-10 päeva**
U-19 02.-11.01.2019 JÕULUMÄE
U-23 14.-21.01.2019 KÄÄRIKU
- **VARAKEVADINE TREENINGKOGUNEMINE 20 päeva**
U-19 ja U-23 25.03.-12.04.2019 SKRADIN
- **CROATIA OPEN 13.-14.04.2019 ZAGREB 2 päeva**
- **EM EELNE TREENINGKOGUNEMINE 7 päeva**
U-19 07.-14.05.2019 PÄRNU/VILJANDI
U-23 21.-27.08.2019 VILJANDI
- **MM EELNE TREENINGKOGUNEMINE 14 päeva**
U-19 08.07.-21.07.2019 VILJANDI
U-23 13.07.-26.07.2019 VILJANDI
- **BALTI CUP EELNE TREENINGKOGUNEMINE 7 päeva**
U-18 20.-26.09.2019 PÄRNU/VILJANDI

TESTVÕISTLUSED

- Väikeste paatide regatt 06.-07.10.2018 Tartu
- C 6000m Eesti MV 24.11.2018 Viljandi
- C 2000m Pärnumaa MV 15.12.2018 Pärnu
- C 1000m ALFA 26.01.2019 Tallinn
- KANG (240x) ja JOOKS 3000m 09.02.2019 Pärnu
- C 2000m Eesti MV 2.03.2019 Jüri
- CROATIA OPEN 13.-14.04.2019 Zagreb
- EMAJÕE KV 27.-28.04.2019 Tartu
- KOONDISE KATSEVÕISTLUSED 03.-05.05.2019 Viljandi
- EESTI KV 25.05.2019 Viljandi
- Balti Cup-i katsevõistlus 06.-08.09.2019 Viljandi

VÕISTLUSED

- Croatia Open 13.-14.04.2019 Zagreb
- Eesti KV 25.05.2019 Viljandi
- **EM U-19 18.-19.05.2019 Essen**
- Merevaigust Aer 28.-30.06.2019 Trakai (MM-i koondiste valikvõistlus)
- Balti MV 19.-20.07.2019 Jurmala
- **MM U-23 24.-28.07.2019 Sarasota**
- **MM U-19 07.-11.08.2019 Tokio**
- **EM U-23 06.-08.09.2019 Joannina**
- Balti Cup 28.-29.09.2019 Viljandi

PUNKTISÜSTEEM

- **SÕUDMINE** aluseks vastav tippaeg, valem: (tippaeg sekundites : tulemus sekundites) x 100

- **VÄIKESTE PAATIDE REGATT 2018 ja EMAJÕE KV 2019**

M1x	2000m	6:31	(391:)x100=
	4000m	13:02	(782:)x100=
M2-	2000m	6:08	(368:)x100=
	4000m	12:16	(736:)x100=
N1x	2000m	7:08	(428:)x100=
	4000m	14:16	(856:)x100=
N2-	2000m	6:50	(410:)x100=
	4000m	13:40	(820:)x100=

- **CONCEPT2**

Esti MV 6000m

M	18:03,1	(1083:)x50=
Mkk	19:16,0	(1156:)x50=
N	20:17,7	(1218: ...)x50=
Nkk	21:56,7	(1317: ...)x50=

Pärnumaa MV 2000m, Eesti MV 2000m

M	5:35,8	(336:)x50=
Mkk	5:56,7	(357:)x50=
N	6.22,8	(383:)x50=
Nkk	6.53,8	(414:)x50=

ALFA 1000m

M	2:39,6	(160:)x50=
Mkk	2:53,4	(173:)x50=
N	3:04,9	(185:)x50=
Nkk	6:53,8	(208:)x50=

- **ÜKE** (punktiarvestus ja valem korrigeeritud 07.02.2019)

- **JOOKS 3000m**

Lähteageg*: Mehed, 7:21 + 2:29 = **9:50** = 590 sek;
Naised, 8:06 + 2:44 = **10:50** = 650 sek.

Valem: jooksu tulemus : lähteageg x 50 = punktid

**Lähteagegaks on võetud maailmarekordid 3000m jooksus ja lisatud meestel 2:29 ning naistel 2:44, et lähteageg aeg oleks teiste tabelialade parima tulemusega võrreldaval tasemel.*

Näide:

M jooksu tulemus 13:17,0 (797 sek) 590 : 797 x 50 = 37,0 p
N jooksu tulemus 13:17,0 (797 sek) 650 : 797 x 50 = 40,8 p

- **TÕMME VASTU LAUDA 240x aja peale** (lähteageg 6:20,0 = **380** sek)

Kangi raskus:

M - 55kg, **U23M** - 50kg, **U19M** - 45kg

N - 40kg, **U23N** - 35kg, **U19N** - 30kg

Näide: 240-le tõmbele kulunud aeg 7:36,0 = 456 sek -> **380** : 456 x 50 = 41,7 p

- **PUNKTIARVESTUS**
- Üks halvim SKE tulemus ja üks halvim ÜKE tulemus lähevad arvestusest välja.
- Võrdsete punktide korral on parem see kes on näidanud parimat tulemust 2000m sõudedistantsil **NB!**
- ÜKE teste on võimalik mõjuval põhjusel teha kas enne võistlust (näit: eksam, olümpiaad vms) või pärast võistlust (näit: haigus, ...) ühe nädala jooksul.
- **Et kandideerida koondisesse, tuleb osaleda kõigil plaanilistel kontroll- ja testvõistlustel.**

VALIKSÜSTEEM

TREENINGLAAGRISSE/TIITLIVÕISTLUSTELE

- TREENINGLAAGRISSE PAREMUSTABELI ALUSEL + KAKS SPORTLAST SPORDIKOMISJONI 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 (03.-05.05.)**
- **U-23 MM-ile KOONDISE KATSEVÕISTLUSTE (03.-05.05.) 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

03.-05.mai ja 13.-15.september 2019 VILJANDI

- **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 projektijuhi 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 komplekteerimine katsevõistluste (13.-15.09.2019) põhjal.