

Rullisutreeneri EKR 3 (abitreener) tasemekoolitus

Korraldaja - Eesti Rullisuliit

Aeg - 28-30/08/2020

Koht - Pirita Majandusgümnaasium (õppeklass ja spordisaal) / Meerhofi spordiväljak / Pirita kooli väli korvpalliplats. Kuiva ilmaga teeme praktilise koolituse välitingimustes.

Maht - 28 tundi (ak h)

Hind - 80 eur

Registreerimine hiljemalt - 21. august 2020

Registreerimise link - [Registreeri koolitusele](#)

Koolitajad - Erki Kullap, Inga Michule, Karin Uudevald, Mart Markus, Tõnis Paalme.

Teoreetiline ja praktiline rullisutamise erialane EKR 3, abitreeneri tasemekoolitus vastab Rullisuliidu kutsekomisjoni poolt kinnitatud õppekavale.

Päevakava

Reede, 28. August

- 09:00-10:30 - Üldfüüsiline ettevalmistus. 90 min
- 10:45-12:15 - Traumad ja vigastused. 90 min
- 12:15-13:15 - Lõuna
- 13:15-14:45 - Erinevad rullisualad. 90 min
- 15:00-15:45 - Erinevad rullisualad. 45 min
- 16:00-17:30 - Rullisuvarustus. 90 min
- 17:45-18:30 - Rullisuvarustus. 45 min

Laupäev, 29. August

- 09:00-10:30 - Võistluskalender ja reeglistik. 90 min
- 10:45-12:15 - Rullisutamise baastehnika. 90 min
- 12:15-13:15 - Lõuna
- 13:15-14:00 - Rullisutamise baastehnika. 45 min
- 14:30-15:30 - Praktiline (algõpe, freeskate) baastehnika 60 min
- 15:30-16:30 - Praktiline (freestyle) baastehnika 60 min
- 17:00-17:45 - Rullisutamise ajalugu. 45 min
- 18:00-18:45 - Rahvusvahelise spordi struktuur. 45 min

Pühapäev, 30. August

- 09:00-10:30 - Laste treeningute metoodika, harjutuste valik. 90 min
- 10:45-11:30 - Rulluisutamise (rull-iluuisutamine) baastehnika. 45 min
- 11:30-12:30 - Lõuna
- 12:30-13:30 - Praktiline (kiirrulluisutamine) baastehnika 60 min
- 13:30-14:30 - Praktiline (rull-iluuisutamine) baastehnika 60 min
- 14:30-16:30 - Praktika - laste treeningute mängulised harjutused 120 min

Mida on vaja lisaks, et pääseda EKR 3 rulluisutreeneri eksamile?

1. Lisaks tuleb läbida treeningute vaatlemine 2 ak h - võimalik käia vähemalt EKR 4 kutsetaseme treeneri tunde vaatlemas - kokkuleppel treeneriga, kas Karin Uudevald, Piret Rink, Triin Juss või Mart Markus. Vaatluse kohta tuleb esitada vaatlusanalüüs. Vormi leiab [siit](#).
2. Erialasele tasemekoolitusele lisaks tuleb läbida spordi üldainete koolitus 30h - Tallinna Ülikooli või Tartu Ülikooli juures - vt eesolevate koolituste infot [siit](#).
3. Vajalik on kehtiv esmaabi baaskoolituse (16 tundi) või esmaabi täiendkoolituse (6 tundi) olemasolu (kehtivus on 4 aastat).
4. Praktilise tunni jaoks tuleb ette valmistada tunni töökava ning esitada see enne eksamit kutsekomisjonile. Tunnitöökava vormi leiab [siit](#).
5. Eksamitasudega saab tutvuda Rulluisuliidu [kodulehel](#) (tasuda enne eksamit).

Kirjalik spordi üldainete ja kirjalik ning praktiline erialane eksam

1. Eksamite ajad:
 - 1.1. Esimene võimalus - 12. september 2020, Tallinn. Dokumendid tuleb [spordiregistrisse](#) sisestada hiljemlt 21. august 2020. (Need on dokumendid, mis tõendavad vastavas mahus üld- ja erialase tasemekoolituse läbimist. Seejuures augustikuu tasemekoolituse tunnistuse esitab koolitaja ise spordiregistrile).
 - 1.2. Teine võimalus - 7. jaanuar 2021, Tallinn. Dokumentide esitamine spordiregistrisse kuni 17. detsember 2020.