

Rullisutreeneri EKR 3 (abitreener) tasemekoolitus

Korraldaja - Eesti Rullisuliit

Aeg - 30/08-01/09/2024

Koht - Pirita Majandusgümnaasium õppeklass, Tondiraba uisupark.

Maht - 30 tundi (ak h), (sh 2ak h tunnivaatluse analüüs)

Hind - 150 eur (1 ak h =5 eur)

Registreerimine hiljemalt - 19. august 2024

Registreerimise link - [Registreeri koolitusele](#)

Koolitajad - Erki Kullap, Karin Uudevald, Mart Markus, Katre Lust-Mardna, EADSE

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

Eksam - 24.09.2024

Päevakava

Reede, 30. august

8:00-9:30	Antidoping	T	45min	EADSE
9:45-11:15	Rullisutamise baastehnika	T	45min	Mart Markus
	Kiirrullisutamise võistluskalender ja reeglistik.	T	45min	Mart Markus
11:30-13:00	Üldfüüsiline ettevalmistus	T	90min	Mart Markus
13:00-14:30	Lõuna			
14:30-15:30	Rullisutamise baastehnika	P	60min	Mart Markus
15:30-16:30	Kiirrullisutamise baastehnika	P	60min	Mart Markus

Laupäev, 31.august

8:00-9:30	Rulluisutamise ajalugu	T	45min	Karin Uudevald
	Rahvusvahelise ja rahvusliku spordialaliidu struktuur	T	45min	Karin Uudevald
9:45-11:15	Laste treeningute meetodika, ohutus, harjutuste valik	T	90min	Karin Uudevald
11:30-12:30	Rull-iluuisutamise baastehnika + võistluskalender ja -reeglistik	T	60min	Karin Uudevald
12:30-14:00	Lõuna			
14:00-15:30	Tunnitöökava koostamine seminari vormis	T	90min	Karin Uudevald
16:00-17:30	Tunnitöökava alusel ettevalmistatud tunni läbiviimine	P	90min	Karin Uudevald
17:30-18:30	Rull-iluuisutamine baastehnika	P	60min	Karin Uudevald

Pühapäev, 01. september

8:00-9:30	Rulluisuvarustus (Mustamäel)	T	90min	Erki Kullap
9:45-11:15	Erinevad rulluisualad	T	90min	Erki Kullap
11:30-12:30	Inline freestyle rulluisutamise baastehnika + võistluskalender ja -reeglistik.	T	60min	Erki Kullap
12:30-14:00	Lõuna			
14:00-15:30	Traumad ja vigastused	T	90min	Katre Lust-Mardna
16:00-17:00	Inline Freestyle baastehnika	P	60min	Erki Kullap

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

1. Lisaks tuleb läbida treeningute vaatlemine 2 ak h - võimalik käia vähemalt EKR 5 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 esolevate 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. Tunni töökava vormi leiab [siit](#).
5. Eksamitasudega saab tutvuda Rullisuliidu [kodulehel](#) (tasuda enne eksamit).

Kirjalik spordi üldainete ja kirjalik ning praktiline erialane eksam

Eksami aeg: 24. september 2024, Tallinn. Dokumendid ja kutse avaldus tuleb [spordiregistrisse](#) esitada vahemikus 12. august 2024 kuni 02. september 2024. (Need on dokumendid, mis tõendavad vastavas mahus üld- ja erialase tasemekoolituse läbimist, esmaabikoolituse tõend ja tunnivaatluseanalüüs. Seejuures septembrikuu tasemekoolituse tunnistuse esitab koolitaja ise spordiregistrile).

Eksamile pääsemise eelduseks on õigeaegne eksamitasu maksmine ning tunnitöökava esitamine hindamiskomisjonile (hindamiskomisjon@rullisuliit.ee). Eksamitasu (vt [siit](#)) tuleb tasuda ning tunnitöökava tuleb esitada hiljemalt 3 päeva enne eksamit.

Järeleksam toimub 08. oktoober 2024. Järeleksami tasu on sama, mis eksamitasu.