

Kutsekomisjoni koosolek 13.12.19

Osalesid: Siim Savisaar, Siim Kelner, Siim Veri, Indrek Otsus, Janika Koch-Mäe

Juhatas ja protokollis: Janika Koch-Mäe

- 1) Kokkuvõtte toimunud koolitustest
- 2) Eelseisvad koolitused
- 3) Eksam

1) Kokkuvõtte toimunud koolitustest  
Sügisperioodil toimus kokku 4 treeneritele suunatud täiendkoolitust +kohtunike koolitus ja 2 seminari. Täituvus ja tagasiside koolituste osas oli väga hea.

2) Eelseisvad koolitused:

- 12.01 kell 10:00 – 17:00 Täiendkoolitus „Sportimine koos ägedate ja krooniliste haigustega“ (8AK) Margus Annuk
- 26.01 Täiendkoolitus „Jõutreening, tervis ja taastumine“ 4 AK Siim Savisaar ja „Kehakoostise määramine ja tulemuste interpretatsioon Jawoni testi näitel“ Margus Annuk
- 9.02 kell 10:00 – 17:00 Tervisekaebused sportlastel – haigustest ja ülekoormusest lähtuvad kaebused ja muutused meditsiiniliste analüüside tulemustes. Meditsiiniliste uuringutulemuste interpretatsioon. (8 AK) Margus Annuk
- 13. – 15.03; 20 – 22.03 ja 28. – 29.03 EKR3-4 tasemekoolitus
- 12.04 10:00 – 17:00 Jõutreeningu teaduslikud alused (Siim Savisaar)

Arutati: kas võtta kulturismi ajalugu ja võistlusmäärused 3-4. taseme koolituskavast välja (kokku 5 AK)?

Otsustati: võtta nimetatud loengud välja. Ajalugu lisada 5. taseme moodulisse, võistlusmäärused on 5. taseme mooduline olemas. Leida puudujääv 5 AK Siim Savisaare loenguna taastumisest. Võtta 3 -4. taseme eksamilt ajaloo ja võistlusmääruste küsimused välja.

Arutati: kas nimetada koolituskavas ümber järgmised loengud:

Kulturismi treeningmetoodika alused

Kulturistide toitumise alused

Otsustati: nimetada loengud ümber:

Jõusaali treeningu alused

## Toitumise alused

- 3) Eksam 7.12 2019  
sooritas 23 inimest, 12 kukkus läbi  
Järeleksam 4.01, eksamikomisjonis Indrek Otsus ja Siim Kelner