

Heitjate alagrupp 2013

Heidete alagruppile oli 2013 aasta väga edukas. Meie paremate tulemuste eest hoolitses jälle Gerd Kanter, kes Moskva MM-il saavutas 3. koha. Lisaks sellele tuli ka Teemantliiga üldvõit. Hooaja parimaks jäi Kohilas heidetud 67.59. Positiivse hooaja tegi ka Risto Mätas, kes terve aasta näitas väga korralikku taset. Alustades kevadise Euroopa heidete KV ja lõpetades Moskva MM-i 8. kohaga. Sellest aastast korralik isiklik rekord, Kohilas visatud 83.48. Naistest on hea meel kirjutada Liina Laasmaa hooajast, mis algas MM-i B normi täitmisega ja lõppes Kohilas visatud uue Eesti rekordi 62.50 ja A normi täitmisega. Väga hea hooaja tegi ka Kätlin Piirimäe, kes saavutas Euroopa U-20 MV Rietis 3. koha, tulemusega 16.80. See tulemus on ühtlasi ka Eesti U-20 ja U-23 rekord.

Tegevustest 2012-2013:

Oktoober- heitjate laager-seminar Orissaares.

November- noortekoondis osales rahvusvahelises treeninglaagri projektis Soomes Pajulahtis.

Märts- viidi läbi heitjate katsed, kus peamiselt osales meie järelkasv ja näidati korraliku edasiminekut.

Märts- noorte koondis eesotsas Heiko Väädiga käisid võistlemas Rootsis Växjös.

Märts- pikkade heidete Euroopa KV Castellone Hispaania, kus Risto Mätas saavutas 3 koha ja Martin Kupper heitis korraliku tulemuse. Peale laagrit suundus osa koondislasi laagrisse Albiri.

Aprillis- toimus iga aastane lõunalaager Hispaanias Albiris, kus meie alagrupist osales ligi 40 sportlast. Albiris korraldasime ka juba 4 rahvusvahelise võistluse „Albir Garden open“, mis kogub aina populaarsust sportaste ja treenerite seas.

Mai-koondisega õnnestus kolmas kord järjest võita heidete Balti riikide mõõduvõtt, mis toimus Leedus Alituses ning oli väga rasketes tingimustes, kus terve päeva sadas tugevat vihma.

Mai-september - 44. aastat toimus Heitjate seeriavõistlus, kus võidutsesid Anu Teesaar ja Kristo Galeta täiskasvanute ning Kätlin Piirimäe ja Artjom Nikitin noorte seas. See hooaeg ületas kaugelt kõik ootused, kokku osales 10 võistlusel ligi 500 osavõtjat, mis ületab kaugelt eelnevad aastad.

Juuni-Dublinis Euroopa riikide MV I liiga. Heitjate esinemisega võib rahule jääda ning ka suur koondis täitis oma eesmärgi- jäime püsima I liigasse.

Juuli - 07-12 Kaasanis Universiaad

Juuli - 10-14 Donetsk U-18 MM, meilt koondises 5 noort.

Juuli – 11-14 Tampere U-23 EM, meilt koondises 4 sportlast.

Juuli – 18-21 Rieti U-20 EM, meilt Kätlin Piirimäelt III koht kuulitõukest ja kogu koondisest heitjaid 4.

August- MM-ilt saavutasid Gerd Kanter III koha ja Risto Mätas 8. koha.

Eelmise aasta sügisel tomus meil Orissaares järjekorde heitjate laager-seminar. 2012 aasta seminar oli läbi aegade suurim, kus osales ligi 80 sportlast-treenerit. Osavõtjaid oli ka Lätist. Esinejatena võib ära märkida Vestinn Hafteinsoni, Guntars Gailitis, Gints Palameiks, Indrek Tustit ja rida meie parimaid treenereid. Enamus tehnika treeninguid toimus õues ja vaatamata isegi maha sadanud lumele, ei jäänud ükski planeeritud treening tegemata. Ning toimusid vasaraheite- ja kuulitõuke võistlused.

Tänavusel aastal toimub laager natukene teistmoodi, kuna meil on ühendatud kaks laagrit. Meiega ühineb rahvusvaheline projekt "Sportsociety" koos Soomlaste ja Lätlastega. Projektis osalevad meie kolme riigi mitmevõistlejad ja heitjad ning see toimub juba teist korda. Eelmisel korral käisime noorte Eesti ja Läti heitjatega 2012 novembris Soomes Pajulahtis treeninglaagris.

2013 laagri programmis osalevad lektoritena Erki Nool, kelle teemaks „Kuidas leida noorsportlasena motivatsiooni ja meelekindlust“. Lisaks esineb seminaril ka doktor Rene Bürkland, kelle teemaks- „Hiina meditsiin, teoorias ja praktikas“. Sulev Lepik tegi ettekande- „Visketreeningute sageduse ja viskevõimsuse seos võistlustulemusega“. Ja Soome kolleeg Jarmo Pöyry, tema teemaks-„ Kuidas trennida vigastusi saamata“. Meie laagri programmis oli ka kuulitõuke võistlus ja sõpruskohtumine kohalikega korvpallis. Lisaks spordi ja tervise loengutele ja igaõhtustele ümarlaudadele toimus laagris käsitöökursus ja jooksukross maalinnusesse, koos eksursiooni- ja sooja teega. Selle aastases laagris osales kokku ligi 70 sportlast-treenerit.

Peale huvitavate loengute tahame koostada meie parimate sportlaste ja treenerite abiga kõikide alade erialaharjutuste ja abiharjutuste kogumiku. Kus igal soovijal on võimalik leida vajalikke harjutusi, et oma sportlikku taset tõsta. Väga huvitavad ja kasulik olid videoanalüüsi tunnid, kus spetsialistid arutasid tehnikate üle ning andsid häid näpunäiteid.

Kui vaadata nüüd kogu hooaega tervikuna, siis osales meie alagrupist tiitlivõistlustel:

Moskva MM	Gerd Kanter, Risto Mätas, Liina Laasmaa
Sise EM Göteborg	Raigo Toompuu
Euroopa riikide MV	Gerd Kanter, Risto Mätas, Raigo Toompuu, Martin Lehemets
Dublin	Anu Teesaar, Linda Treiel, Kätlin Piirimäe, Kati Ojaloo
Castellon Euroopa	Martin Kupper, Risto Mätas, Raigo Toompuu, Martin Lehemets
pikkade heidete KV	U-23 N Kätlin Tõllasson, Linda Treiel, Ksenia Safonova
U-23 EM Tampere	Martin Lehemets, Martin Saar, Kätlin Tõllasson, Linda Treiel
U-20 EM Rieti	Karl Koha, Heigo Kangro, Kätlin Piirimäe, Lisett Liivrand
U-18 MM Donetsk	Artjom Nikitin, Anna Maria Orel, Monica Vainola, Katri Karindi, Triin Junson

Tahaksin ära maida treenerid, kes sellel aastal on kõige edukamad olnud:

Toomas Merila, Indrek Tustit, Risto Mätas, Enn Roosi, Toivo Ruut, Külli Tambre, Eeva Kuningas, Raigo Toompuu, Peeter Koorep, Heiko Väät, Leonid Brjuhov, Karin Junson, Ants Kiisa

Alade kaupa välja tuues olid selle aasta parimad:

Naised

Ketas	Anu Teesaar	51.94		Kuul	Kätlin Piirimäe	16.80	P.B.
	Kätlin Tõllasson	50.15			Linda Treiel (hallis)	15.81	P.B.
	Lisette Liivrand	46.89	P.B.		Lisette Liivrand	14.77	P.B.
	Maarja Helm	46.85	P.B.		Anu Teesaar	14.71	
	Eha Rünne	46.74			Britta Jäärats	14.66	
	Kätlin Piirimäe	46.22	P.B.		Kirke Kirt	13.49	P.B.
	Liis Kranich	44.66	P.B.		Raine Kuningas	13.11	
	Kirke Kirt	44.16	P.B.		Liis Kranich	13.09	P.B.
	Anu Ellam	42.12			Mari Klaup	12.85	P.B.
	Tuule Mürsepp	41.87	P.B.		Kairit Olenko	12.83	
	10 keskmine	46.16			10 keskmine	14.21	
Oda	Liina Laasmaa	62.50	P.B.	Vasar	Kati Ojaloo	60.07	P.B.
	Linda Treiel	51.43			Maris Rõngelep	56.39	
	Helina Karvak	50.80	P.B.		Ksenia Safonova	54.15	
	Mari Klaup	50.15	P.B.		Britta Jäärats	52.77	
	Raine Kuningas	49.32			Krista Viipsi	51.94	P.B.
	Mari Liis Tulev	48.74	P.B.		Lisette Liivrand	49.86	P.B.
	Grit Sadeiko	46.75			Anna Maria Orel	49.40	P.B.
	Anu Ellam	45.92			Laura Lannusalu	48.39	P.B.
	Kairit Olenko	44.83			Kätlin Piirimäe	46.40	P.B.
	Keity Vaistla	43.35			Elena Rattur	46.20	P.B.

10 keskmine 49.38

10 keskmine 51.56

Mehed

Ketas Gerd Kanter 67.59
Martin Kupper 65.03 P.B.
Märt Israel 63.58
Al. Tammert 60.37
Priidu Niit 58.97
Allan Sadul 53.17 P.B.
Raigo Toompuu 51.50
Kristo Galeta 51.12
Maicel Uibo 49.14 P.B.
John Caspar Jaanus 49.10

Kuul Raigo Toompuu 19.48
Kristo Galeta 19.15 P.B.
Kaupo Valb 17.55
Genro Paas 17.03
Raido Kalbach 16.77
Aigar Tillmann 16.64 P.B.
Urmo Lepamets 15.98 P.B.
Fred Vali 15.97
Ats Kiisa 15.83 P.B.
Karl Koha 15.58 P.B.

10 keskmine 56.95

10 keskmine 17.00

Oda Risto Mätas 83.48 P.B.
Tanel Laanmäe 81.05
Erki Lepik 80.98 P.B.
Magnus Kirt 79.82 P.B.
Marko Jänes 78.00
Ahti Peder 75.88
Ranno Koorep 74.32
Timo Moorast 73.08
Martin Saar 71.71 P.B.
Jaan Rakaselg 70.78 P.B.

Vasar Martin Lehemets 66.30
Mart Olmann 65.50
Marek Vähi 64.81 P.B.
Genro Paas 63.78
Neemo Kull 57.81
Indrek Teras 56.00
John Caspar Jaanus 54.63 P.B.
Indrek Neeme 53.61
Georg Kaspar Räni 52.82
Aivar Räni 52.58

10 keskmine 76.91

10 keskmine 58.78

Järgmisel aastal toimub meil kaks tiitlivõistlust ja Euroopa riikide meistrivõistlused. Lisaks sellele Euroopa talvised pikkade heidete KV ja Balti heidete maavõistlus. Nendest Euroopa riikide MV toimuvad Tallinnas ning loodan, et heidete koondis annab väga suure panuse koondise punktiarvestusse ja jääme edukalt püsima esiliigasse.

Euroopa meistrivõistlused toimuvad Sveitsis ja sinna loodan heidete poole pealt suurt ja tugevat koondist:

EM-i Normi täitjad:

Ketas Gerd Kanter, Martin Kupper, Märt Israel

Kuul Kätlin Piirimäe

Oda Risto Mätas, Tanel Laanmäe, Erki Lepik, Magnus Kirt, Liina Laasmaa

Kandidaadid:

Raigo Toompuu, Kristo Galeta, Kätlin Tõllasson, Anu Teesaar, Linda Treiel, Raine Kuningas, Martin Lehemets,

U-20 MM USA-s, kandidaadid:

Kätlin Piirimäe, Lisett Liivrand, Mari-Liis Tulev, Anna Maria Orel, Artjom Nikitin, Ats Kiisa, Georg Kaspar Räni,

Euroopa talvine heidete KV Portugalis, on plaan välja viia naised U-23 ja meeste koondis.

Kandidaadid:

Ketas Kätlin Tõllasson, Maarja Helm Gerd Kanter, Martin Kupper

Kuul Kätlin Piirimäe, Lisett Liivrand Kristo Galeta, Kaupo Valb

Oda Liina Laasmaa, Mari Liis Tulev Risto Mätas, Erki Lepik

Vasar Ksenia Safonova, Anna Maria Orel Martin Lehemets, Mart Olman

Treenerid: Toomas Merila, Ants Kiisa

Lisaks sellele plaanime Leirias Portugalis kahe nädalast treeninglaagrit enne võistlusi, kus rahulikult valmistuda jõuprooviks.

