

**EKJL kiir- ja tõkkejooksu alarühma  
kokkuvõte 2011. aastal**

**Valter Espe**

4.-5. nov. 2011

# 2011. a püstitatud Eesti rekordid

## MEHED

100 m	Marek Niit	10,21	Austin	25.03
200 m	Marek Niit	20,46	Fayetteville	06.05
	Marek Niit	20,44	Athens	13.05
	Marek Niit	20,43	Des Moines	09.06
4x400 m	(Kristjan Kangur, Marek Niit, Rivar Tipp, Rasmus Mägi)			
		3.08,16	Novi Sad	19.06

## Siserekordid

200 m	Marek Niit	21,05	Fayetteville	28.01
	Marek Niit	21,02	Fayetteville	12.02
	Marek Niit	20,70	Fayetteville	26.02
400 m	Marek Niit	46,76	Fayetteville	29.01
	Marek Niit	46,67	Fayetteville	11.02
	Marek Niit	45,99	Fayetteville	26.02

# Kuidas?

- Suurepärased treeningtingimused, hea kliima
- Taastumisvõimaluste maksimaalne kasutamine
- Tugeva tasemega treeninggrupp
- Tihe konkurents võistlustel
- Treeningprotsessi juhtimine, treeningmetoodiks traditsioonid

## Meeste 4x400 m teatejooks

1987. a	SB	2011. a	SB	etapiaeg
1. Aivar Otsalt	47,4	1. Kristjan Kangur	49,15	48,3
2. Raivo Rospel	48,0	2. Marek Niit	46,11 (45,99)	45,7
3. Marek Helinurm	47,6	3. Rivar Tipp	47,72	47,5
4. Aivar Ojastu	46,7	4. Rasmus Mägi	48,09*	46,5

## **NOORSOO (U-23):**

### **Siserekordid**

400 m	Rasmus Mägi	48,41	Tallinn	12.02
	Rasmus Mägi	48,09	Tallinn	19.02

## **JUUNIORIDE (U-20):**

400 mtj	Rasmus Mägi	52,13	Tartu	28.05
	Rasmus Mägi	51,35	Tampere	12.06
	Rasmus Mägi	51,17	Novi Sad	18.06
	Rasmus Mägi	50,67	Tallinn	23.07
	Rasmus Mägi	50,63	Tallinn	24.07
	Rasmus Mägi	50,14	Shenzen	18.08

### **Siserekordid**

300 m	Rasmus Mägi	34,63	Tallinn	30.01
-------	-------------	-------	---------	-------

### **Tipptulemused**

400 m	Rasmus Mägi	48,41	Tallinn	12.02
	Rasmus Mägi	48,09	Tallinn	19.02

## **A-klassi (U-18):**

110 mtj	Keiso Pedriks	13,87	Trabzon	28.07
300 mtj	Sten Ütsmüts	37,92	Jõgeva	28.06

## Võistlemine tiitlivõistlustel:

### MM Daegus (27.08-04.09)

Maris Mägi	400 m	53,47 (eelj. 52,93)	21.
Marek Niit	100 m	10,53	32.
	200 m	20,90	29.

### Sise-EM Pariisis (04.-06.03)

Rasmus Mägi	400 m	48,49	22.
-------------	-------	-------	-----

### Noorte MM Lille's (06.-10.07)

Rait Veesalu	100 m	11,13	54.
	200 m	22,57	49.
Sten Ütsmüts	400 mtj	54,84	32.
Laura-Maria Oja	100 mtj	14,45	29.

**Erki Nool:** “Kui pooled sportlastest teeksid isikliku rekordi, võiks rahule jääda. See näitab, kas treenerid oskavad sportlase tippvormi viia õigeks ajaks”. Intervjuus Eesti Päevalehele mõned päevad enne võistlust.

### **Juunioride EM Tallinnas (21.-24.07)**

Markus Ellisaar	200 m	21,78	11.	PB
Sergei Tarasjuk	400 m	49,49	23.	SB
Erik Jagor	110 mtj	14,81	26.	PB
Rasmus Mägi	400 mtj	50,63	4.	PB
Helin Meier	400 m	57,12	18.	PB
Andra Viidikas	400 mtj	63,70	25.	elu teine aeg

**Erki Nool:** “Meie treenerid ei tea, kuidas sportlasi viia õigeks ajaks tippvormi”. Hinnang ajakirjas Jooksja peale võistlust.

## Euroopa võistkondlikud MV, II liiga Novi Sadis (18.19.06)

### MEHED:

100 m	Rasmus Rooks	10,84	8.
200 m	Marek Niit	20,75	I
400 m	Marek Niit	46,50	II
110 mtj	Teet Meerits	15,16	8.
400 mtj	Rasmus Mägi	51,17	II
4x100 m (Rasmus Rooks, Richard Pulst, Markus Ellisaar, Marek Niit)		40,23	II
4x400 m (Kristjan Kangur, Marek Niit Rivar Tipp, Rasmus Mägi)		3.08,16	I

### NAISED:

100 m	Grit Šadeiko	11,81	III
200 m	Dane Must	25,29	7.
400 m	Maris Mägi	52,51	II
100 mtj	Grit Šadeiko	13,63	III
400 mtj	Hege Mardiste	60,32	5.
4x100 m (Grit Šadeiko, Maris Mägi Kaia Soosaar, Dane Must)		46,07	5.
4x400 m (Dane Must, Maria Leosk, Hege Mardiste, Maris Mägi)		3.40,62	II



## Riikide paremusjärjestus alarühma aladel:

### MEHED:

1. Bulgaaria	42
2. Eesti	39
3. Taani	38
4. Leedu	35
5. Austria	27
Serbia	27
7. Läti	25
8. Slovakkia	19

### NAISED:

1. Bulgaaria	50
2. Leedu	40
3. Eesti	36
Austria	36
5. Serbia	27
6. Taani	23
7. Slovakkia	21
8. Läti	19

**AGA!**

Kui Novi Sadis poleks Marek Niit võistelnud ning teda oleksid asendanud teised, siis oleksime kogunud 21 punkti vähem!!!

## Kandepind on õhuke ja nooreneb = väheneb täiskasvanud sportlaste osa

	<b>100 m (10 paremat)</b>			<b>200 m (10 paremat)</b>		
	keskmine tulemus	keskmine vanus	noored	keskmine tulemus	keskmine vanus	noored
1987	10,93	23,2	2	22,34	23,6	2
1991	11,04	23,9	3	22,35	23,9	3
1995						
1999	10,84	23,3	0	22,12	22,6	1
2003	10,76	22,6	1	22,07	22,4	1
2007	10,77	21,1	4	21,76	20,3	5
2011	10,81	20,7	5	22,08	21,1	5

## Teatejooksudest

- Polnud teatevõistkondadega esindatud tiitlivõistlustel
- Raskused võistkondade komplekteerimisel:
  - kandepind õhuke
  - algõpetuse puudulikkus

## 2012. aasta

- Olla esindatud sise-MM ja juunioride MM-1
- Euroopa MV Helsingis 3 esindajat: medal, finaalkoht
- OM Londonis 2-3 esindajat: poolfinaalikoht

**Aitäh kuulamast!**