

**UJUMISTREENERI ERIALANE KOOLITUS:**

**EKR TASE 5 + TÄIENDKOOLITUS**

**UJUMISVIISID JA UJUMISTEHNIKA**

* Koht: Audentese spordihoone, Tondi 84 (ujula kõrval fitnessi ruumis ja ujulas)
* Aeg 18.- 19. 10.2019 kell 09:30 -16:30
* Lektor: Aleksander Nemtyrev - endine Venemaa peatreener, CSKA koondise peatreener, OM pronksmedalisti, MMi ja EMi kullaomaniku Anton Tšupkovi treener.
* Maht: 16 ak/tundi EKR 5 erialakoolitust või täiendkoolitust
* Maksumus 150 eur
* Koolitus on mõeldud:
* EKR 5 kutse esmakordsel taotlemisel ujumistehnika erialakoolitusena (kohustuslikud mõlemad päevad)
* Teistele täiendkoolitusena

**Reede - 18.10.2019**

09:30 - 12:30 Teooria - rinnulijumine ja vabaujumine

12:30 - 13:30 Lõunasöök (omal käel)

13:30 - 15.00 Praktika basseinis - rinnulijumine ja vabaujumine

15:00 - 16:30 Kokkuvõte

**Laupäev - 19.10.2019**

09:30 - 12:30 Teooria - seliliujumine ja liblikujumine

12:30 - 13:30 Lõunasöök (omal käel)

13:30 - 15:00 Praktika basseinis - seliliujumine ja liblikujumine

15:00 - 16:30 Kokkuvõte

Registreerimine kuni 16.10.19.

Koolitus on vene keeles.

Koolituse tasu saata EUL arvele Eesti Ujumisliit a/a EE372200221021784906

Selgitusse: Osaleja nimi, EKR 5 või täiendkoolitus

Kui soovite arvet, siis seda palun küsige [tom@swimming.ee](mailto:tom@swimming.ee) enne koolituse algust.