

# ORISSAARE SPORDIAASTA 2013



## ARMAS SPORDISÕBER!

*"Elu on nagu jalgrattasõit. Tasakaalu hoidmiseks tuleb end liikumises hoida."*

*Albert Einstein*

**O**n hea meel tõdeda, et muutusterohke 2013 aasta oli Orissaarele sportlikus mõttes edukas: meie sportlased said end erinevatel rahvusvahelistel võistlustel proovile panna, mitmel võistlusel olid osalejate rekordarvud, siia spordilaagrisse tulijad jäid rahule ja mõnigi broneeris laagriaja järgmiseks suveks. Orissaare Spordi jätkusuutliku spordiarendustöö tulemusena on Orissaare Sport muutunud ühtseks terviklikuks klubisüsteemiks, kus treenivad ja omandavad teadmisi harrastus- ja võistlussportlased, täiskasvanud ja noored ning gümnaasiumi spordiõppe õpilased.

Teist hooaega lisab Orissaare valla spordile suurt väärtust oma spordikool, andes MTÜ Orissaare Spordile kõik legaalsed õigused tegeleda veelgi efektiivsemalt noortesporti arendamisega. 2012. aastal anti MTÜ Orissaare Spordile Haridus – ja Teadusministeeriumi käskkirjaga koostööpartneri ning Vabariigi Valitsuse korraldusega kanti MTÜ Orissaare Sport tulumaksusoodustusega ühingute nimekirja.

2013. aastal stabiliseerus spordiharrastajate hulk. Aastalõpu seisuga on spordikoolis ligi 70 õpilast ja igapäevaste täiskasvanud treenijate arv ületab saja harrastaja piiri.

Sel aastal lõpetasid oma õpetajakarjääri 40 aastat gümnaasiumis töötanud Ly ja Jüri Link, kelle tööpanus Orissaarele on hindamatu väärtusega: mitu põlvkonda õpilasi on kasvanud sportlikus vaimus. Teatepulga kehalise kasvatusõpetajatena on üle võtnud Margo Rüütel ja Kateriin Pani.

Hingega igapäevaselt spordi juures:

- ✓ iluvõimlemise- ja areoobikatreener Tiina Käen
- ✓ korvpallitreener Mati Rüütel
- ✓ korvpalli- ja kergejõustikutreener Andre Kuntsel
- ✓ pallimängude treener Margo Rüütel
- ✓ kergejõustiku ja pallimängude treener Härmo Lambut
- ✓ maadlustreener Tiit Uspenski
- ✓ kulturismi, jõusaali ja laste treener Raimo Tamm
- ✓ iluvõimlemise abitreener Sandra Hints

- ✓ kergejõustiku lastetreener Merily Porovart
- ✓ tervisevõimlemise treener Katrin Kreutzberg
- ✓ võrkpalli ja mitmete spordiprojektide eestvedaja Margus Nurja
- ✓ Pilatase treener ja Orissaare võistkonna asjaajaja, aunimetusega "funktsionäär" Eesti valdade mängudel Vika Viss
- ✓ kõikide spordialade ja ürituste igapäevane abiline Andla Rüütel
- ✓ kergejõustiku treener, liikumis- ja spordiõppe õpetaja ja väikelaste treener Kaire Nujra

Kõik need inimesed annavad suure panuse, et meie vallale ja Eesti riigile kasvaksid tublid ja terved kodanikud.

Suured tänusõnad kuuluvad veel tublidele Orissaare Spordihoone töötajatele: Mai Kallas, Andres Tüür, Vesta Köster, Kristiina Rataspepp, Merily Porovart ja Tiiu Pärtel.

Väikese valla kohta on Orissaarel väga suur spordialade valik nii võistlussportlastele kui ka harrastajatele. Üha enam leiavad uued asjaarmastajad aega oma enese tervise eest hoolt kanda kasutades järjepidevalt Orissaare Spordi treeninguid ja teenuseid.

Saaremaa valdadest suurima delegatsiooniga osales Orissaare ühtse valla ühise võistkonnana Karksi-Nuias toimunud Eestimaa valdade suvemängudel.

Aastal 2013 oli Orissaare noorsportlastele suurimaks kordaminekuks TV 10 olümpiastardi võistlustel II koht. Täna on Orissaare Gümnaasium TV 10 olümpiastarti võistlussarjas kõige edukam kool Eestis. Samuti osalesid Orissaare noored edukalt rahvusvahelistel kergejõustikuvõistlustel Rootsisis „SAYO Games“ ja tublilt esinesid noorkorvpallurid rahvusvahelisel korvpalliturniiril Salva Basket Cup'il Tartus. Kus Orissaare Rocki 97 võiskonda saavutas mainekate vastaste vastu II koha. Väga häid tulemusi läbi hooaja on näidanud Tormi Niits, kes kuulub Eesti omavanuste koondvõistkonda korvpallis. Edukad on olnud Romet Room ja Egert Eist, kelle tulemused kergejõustikus kuuluvad samuti Eesti omavanuste poiste esikümnesse.

Tänavu Orissaares toimunud erinevatel võistlustel osales kokku ligi viissada kaksikümne sportlast ja harrastajat, lisaks pealtvaatajad.

Laagrilisi on tänavu Orissaares käinud ligi kolmsada, kes ühtekokku ööbisid siin 1265 ööd. Turismi spordi- ja huvialategevustega sidumine on ainus viis turismimajanduse numbrite kasvuks, mis aitab positiivselt kaasa ka teiste valdkondade ja elukeskkonna atraktiivsemaks

muutmiseks. Saarte Turismiarenduskeskuse hinnangul on Orissaare valla viimaste aastate turisminumbrite kasvu taga tugev ja professionaalne töö sporditurismi valdkonnas. Heade tulemusteni spordivaldkonna arengu kasvus viis Orissaare spordihoone endise juhi Kaire Nurja kolme aastane ennastsalgav tegevus Orissaare valla ühtsesse spordisüsteemi viimisel ja selle käivitamisel. Kaire jätkab panustamist oma koduvalla arengusse MTÜ Orissaare Sport juhatusena. MTÜ Orissaare Spordi juhatuses esimehe kohustusi täidab Raimo Tamm ja Sporikooli juhivad alates septembrikuust Tiit Uspenski, kelle spordijuhi alased kogemused ja hea suhtlemisoskus aitavad kooli positiivsele arengule kaasa.

Eelmistel aastatel alustatud spordiüritused on muutunud nüüdseks juba traditsioonideks. Jällegi oli Orissaarel au võõrustada TTÜ võrkpallivõistkonda, Eesti Kulturismi ja Fitnessiliitu ning Eesti heitekoondist.

Ats Kiisa kirjutab oma blogis Eesti heitekoondise sügislaagrist: „*Laagri kirsiks tordil võib pidada Orissaare Spordihalli kuulitõukevõistlust, mis toimus seal juba teist aastat. Saaremaal korraldatud võistlused on alati hoopis midagi muud kui mandri-Eestis. Alati on võistlusel pidulik avamine koos esinejatega ja tribüün on rahvast suuremalt jaolt täis.*“

Need sõnad teevad rõõmu ja au Orissaare spordirahvale.

### **2013 a jätkusid Orissaares traditsiooniks muutunud spordiüritused:**

1. Erinevad korvpalli võistlused (Saare maakonna MV, Eesti MV, Kuuseoksa turniir, Väinamere korvpalliliiga mängud)
2. Kolmandat aastat oli Orissaare spordihoone kodusaaliks Schenker liiga võistkonnale TTÜ.
3. Neljandat aastat toimus Orissaare seeriavõistlus paigalt hüpetes ja heidetes.
4. Jätkus 2011 aastal Mati Rüüteli poolt ellukutsutud Ida-Saaremaa koolidele mõeldud võistlussari lastele. Võistlussarjas osaleb kokku 60 last.
5. Väikese väina avaveeujumine. Ujumine toimub alates 2010. aastast koostöös kahe vallaga (Muhu ja Orissaare vald). Avaveeujumist on peetud juba 20 korda.
6. Orissaare triatlon, mis on peakorraldaja Andre Kuntsel'i käe all ellu kutsutud. Orissaare triatlon on juba kolmandat aastat Eesti Triatloni Liidu kalendris arvestatavaks võistluseks. 2013 aastal osalesid Orissaare triatloni mitmed Eesti triatleetide paremikke kuuluvad sportlased.

7. Tammetõrumängud on pikkade traditsioonidega, mis mõeldud lastele. Mängude ellukutsuja on tänaseks meie hulgast lahkunud üle Eesti tuntud sporditegelane Ilmar Kivi. Tänapäev jätkavad Tammetõrumängude korraldamise traditsioone perekond Kivi, Viss ja Treiel ühiselt.
8. Ülemaailmsete Käimispäevade raames toimus neljandat aastat järjest Orissaare Sügisjooks ja sügisjooks. Esimest korda oli kavas ka lastejooks. Koos lastejooksuga osales üritusel 90 inimest.
9. Jätkusid 2010. aastal ellu kutsutud Saare- ja Muhumaa lasteaedade spordipäev. Kokku osales viis lasteaeda (70 last). Lasteaedade spordipäev toimus koostöös Muhu ja Orissaare vallaga. Kohtunikeks tegutsesid Milvi Viss ja Andre Kuntsel.
10. Jätkuvad eakatele mõeldud spordivõistlused koostöös MTÜ Orissaare Tugikeskusega, mille eesotsas on Maaja Vabrit. Kolmandat aastat järjest selgitame välja ka Orissaare valla eakate meistri saapaviskes ja vildiviskes.
11. Jätkus koostöö Eesti Kultuurismi ja Fitnessi liiduga. Eesti Kultuurismi ja Fitnessi Liidu suvelaager *Fit Camp* Orissaares. Peale eriti õnnestunud koostööprojekti *Athletic Fitness* 2011, toimub igal suvel Ott Kiivika eestvedamisel *Fit Camp* Orissaares. Tänavuse laagri teemaks oli *Bikini Fitness*.
12. Jätkus koostöö Eesti heitekoondisega, kus kohalviibijate hulk ulatus 100 inimeseni. Laagri raames toimus rahvusvaheline heiteseminar, heitekoondise laager, Korvpallilahing Eesti Heitekoondis vs Orissaare Rock, TRX vahendite esitlus ja kuulitõuke võistlus. Suurt rõõmu tegi Orissaarele selliste kuulsuste kohalolek nagu Gerd Kanter, Erki Nool, Rene Bürkland, Jarmo Pöyry, Kätlin Tõllasson, Risto Mätas, Linda Treiel, Toomas Merila, Ants Kiisa.
13. Jätkus 2011. aastal Orissaare Gümnaasiumis loodud lisaeriala Liikumis- ja Spordiõppe. Lisaeriala tundides (35 tundi) omandavad gümnaasiumi õpilased üldteadmised spordist (spordisühholoogia, spordiürituste korraldamise alused, spordiajalugu, spordiõigus, lihasõpetus, taastumine ja vigastuste ennetamine, erinevate treeningviiside spetsiifika jne).
14. 2010. aastal MTÜ Orissaare Sport ja Kaire Nurja poolt algatatud Eesti Saartevahelise spordialase koostöö tulemusel said alguse Eesti Saarte kergejõustiku meistrivõistlused. Teist korda toimunud mängude alade valik oli veelgi suurenenud ja kokku osales 7 saart ja 230 sportlast. Peale kergejõustiku toimusdi mõeldud ka korvpallis, tennis, petankis, rannavolles ja maratoni jooks.

15. Teist aastat korraldati Raimo Tamme eestvedamisel Saaremaa lahtised MV lamades surumises, mis tõi tänavu kokku tõelise plejaadi raskejõustiklasi.
16. MTÜ Orissaare Sport korraldas Orissaare staadionil 23. oktoobril jooksu „Näita, et hoolid“. Kaailma eripaigus toimuvate jooksude mõte on teadvustada nälgivate laste probleemi ning toetada organisatsiooni Save the Children (Hoidkem lapsi) algatust pöörata tähelepanu puudustkannatavatele lastele. Heategevusjooksudel läbitakse täismaraton 42 195 meetri pikkune distants. Koolilapsed ja kohalikud spordisõbrad jooksid selle läbi teatejooksuna.
17. Jätkus spordialane koostöö Eesti suurte spordiklubidega Tartu Ülikooli Akadeemiline Spordiklubi, Tartu Kalev ja Pärnu Korvpalliklubi.
18. Algamas on koostöö Kaitseliidu Saaremaa Malevaga, mille tulemusel hakkab MTÜ Orissaare Sport kordineerima Ida-Saaremaal Kaitseliidu noorte sporditööd.

**Järgmisel 2014. aastal** ootavad Orissaare spordisõpru ees mitmed huvitavad spordiüritused - kus on võimalik ise kaasa lüüa ja kui ka suurüritusi kõrvalt jälgida.

*Soovin kõikidele jõudu ja jaksu treenimisel!*

*Andla Rüütel*



Orissaare Spordikooli noored ja toetajad heategevusjooksul „NÄITA , ET HOOLID!“

## MTÜ ORISSAARE SPORT

**M**TÜ Orissaare Sport on vabatahtlikul tegevusel baseeruv organisatsioon, mille eesmärgiks on tõsta inimeste elukvaliteeti praegu ja tulevikus läbi keha ja vaimu arendamise. Selleks, et treeningud täidaksid treenija eesmärgi, on vaja treenida targalt ja pingutada vastavalt. Keha ja vaim –õigemini öeldes psüühika- töötavad koos. Ei ole üht ilma teiseta. Ega asjata ole läbi aegade levinud ütlus „Terves kehas terve vaim“.

Rääkides MTÜ Orissaare Spordi rahastusest: tegevuseks hangib ühing ressursse läbi toetusprojektide, sponsorluse ja osalejate omafinantseeringu.

Valla eelarvest laekuvad vahendid hõlmavad vaid summasid, mis varasemalt Orissaare Gümnaasiumi kaudu õpilaste treeningringide juhendajaile maksti. Eks näis, kas selles osas järgnevate aastate jooksul muutusi tuleb ja valla pitsitavas eelarves spordile senisest enam ruumi võimalik jätta.

Piiratud hulga vahendite optimaalse kasutamise vajadusest tingitult on MTÜ Orissaare Sport võtnu vastu ratsionaalse otsuse astuda sammud, millest tingitult on õnnestunud saada koolitusluba, käibemaksusoodustus, stipendiumilepingud. Nii oleme saanud juba mõnda aega olemasolevaid vahendeid võimalikult tulemuslikult sporditegevusse rakendada.

Eelnevast ajendatult ongi ellu kutsutud seesuguse otstarbeka tegevuse seaduslik (juriidiline) keha -MTÜ Orissaare Sport- ja selle huvikool Orissaare Sport Spordiklubi Spordikool (lühemalt Orissaare Spordikool), mis nüüdseks juba enam kui aasta tegutsenud.

Olles liikumisharrastuse aktiivseks propageerijaks ennekõike oma piirkonnas –Ida-Saaremaal- ja mitmeski mõttes kogu Eesti kontekstis, on MTÜ Orissaare Sport ühes SA Orissaare Spordihoone tööka perega oluliseks panustajaks inimeste tervise hüvanguks. Ühtlasi loovad sportimisvõimalused ja vastavad tegevused lisaväärtuse kõigi jaoks, kes püsivalt või perioodiliselt meie kodukohta elama on otsustanud jääda või tulla; ja samuti Orissaare-kandi hüvanguks moel või teisel oma panuse annavad.

Lõpetuseks: inimesed, tehke sporti, valides enesele meelepärane ja kättesaadav ala/alad; või jätkake, kui olete enesele sobiva juba leidnud. Tehke seda intensiivsusega, mida lubab teie tervis ning igapäevane tegevus kodus ja tööl (füüsilise töö maht, ajagraafik). Tehke oma ala mõnuga, nautides pingutust ja pingutusejärgset rahulolutunnet.

*Nagu ikka, soovin ma kõigile tervist, jõudu ja vastupidavust! Raimo Tamm*

## MTÜ ORISSAARE SPORT SPORDIKLUBI SPORDIKOOL

**S**pardikooli tegevuse eesmärk on pakkuda lastele ja noortele võimalusi süvendatud spordiõppeks ja isiksuse arenguks. Võimaldada lastele ja noortele saavutada kõrgeid sportlikke tulemusi nii üleriigilises, kui rahvusvahelises konkurents. Arendada lastes ja noortes soovi tegutseda spordivõistluste ja –ürituste organisaatoritena ja spordikohtunikena, kasvatada tulevasi sporditreenereid.

Eesmärkide saavutamiseks on Spordikoolis loodud lastele ja noortele tingimused valitud spordialaga tegelemiseks Eesti Hariduse Infosüsteemis (EHIS) registreeritud õppekava alusel. Spordikool organiseerib õppekava alusel teoreetilist ja praktilist spordiõpet ning võimaldab andekatel noortel läbi kaasaegse treening- ja võistlustegevuse saavutada maksimaalseid sportlikke tulemusi. Spordikool korraldab treeninglaagreid, spordivõistlusi ning loob tingimusi osalemiseks üle-eestilises ja rahvusvahelises võistlussüsteemis. Õpetab noortele teoreetilisi teadmisi sportimisest ja spordiliikumisest ning annab edasi praktilisi kogemusi teiste juhendamiseks, võistluste läbiviimiseks ning spordikohtunikuna tegutsemiseks.



## LY JA JÜRI LINK

Tänavu, 2013 aastal kevadel helises viimane koolikell 40 aastat Orissaare Gümnaasiumis töötanud Ly ja Jüri Lingil.

### *Mõnusat ja pikka pensoinipõlve armsad õpetajad!*

Ly Link on vedanud lisaks õpetajatööle aastakümneid ka kergejõustiku treeninguid Orissaares. Paljud tema õpilased on jõudnud omavanuste vabariigi koondises, Eesti meistriks on tulnud 10-ne võistluses Urmas Käen ja Villu Sepp, viie- ja seitsemevõistluses Kaie Kand, kaugushüppes Andrus Ruttu. Erik Talu Eesti rekord 300 m jooksus.

Ly juhendamisel on Orissaare kooli õpilased osalenud „LOOTUSTE STARDID“ üleliidulisel finaalvõistlusel : 1977 a „ARTEK“, 1985 a aa 1987 a „ORLJONOKIS“. Ning teinud seal ka märkimisväärseid tulemusi. „TR“ üleliidulistel Eesti koondise treener 1985. a Rovnos. Ly on olnud Eesti noormeeste koondise treener 1994. a Küprosel ja olnud Saaremaa täiskasvanute treener Ülemaailmsetele Väikesaarte Mängudel Yerseys ja Gotlandil.

Ly eduka treenerikarjääri jooksul on talle igal pool ikka ja alati toeks abikaasa Jüri Link (end. tippportlane, NSVL noorte meister võrkpallis).

Õpetajad Ly ja Jüri Link on korduvalt treeninud Orissaare Gümnaasiumi võistkonna üleriigiliseks võistlussarjaks TV 10 Olümpiastari, kus on tulnud väga headele kohtadele. Orissaare Gümnaasium on TV 10 Olümpiastarti võistluste edukaim kool läbi aegade.

Läbi Ly ja Jüri Lingi õpetaja- ning treeneritöö on Orissaare vald saanud tuntuks nii Eestis, kui ka väljaspool Eesti vabariiki.



Foto: meiemaa.ee

## MILVI VISS

Tallinnas Lennusadamas 12. oktoobril toimunud Euroopa Kergejõustikuliidu pidulikul auhinnagalal anti üle Euroopa Kergejõustikuliidu treeneritöö autasud, **millega tunnustatakse treenereid nende hindamatu panuse eest ala arendamisel**. Eestist pälvisid treeneritöö auhinna **Milvi Viss ja** Toomas Merila.

Oleme rõõmsad, et Orissaares elab ja toimetab tark ja kogenud inimene, kes on kasvatanud mitu põlvkonda väärt ja tublisi inimesi. Kindlasti ei saa siin rääkida pelgalt tippsportlastest vaid tervetest, ausatest ja töökatest inimestest. **Milvi** käe all on koolituse saanud tuntud inimesed, kes teevad täna suuri tegusi meie riigi hüvanguks.

**Milvi Viss (sünd.1940)- kergejõustiklane, kergejõustikutreener, spordipedagoog.**

Lõpetas 1958 Märjamaa KK ja 1962 TRÜ KKT. Spordiga hakkas tegelema 1955 õpetaja Sulev Siirmetsa innustusel, treeninud Fred Kudu ja Endel Reidla juhendamisel.

**Võitnud Eesti MV-tel** 1960-1969 sprindis, tõkkejooksus, kõrgushüppes ja viievõistluses 18 medalit (3 sisemeistrivõistlustel), sh 4 kulda (1962 ja 1967 viievõistluses ja 1966 100 meetri tõkkejooksus ja 1965 sisemeistrivõistlustel viievõistluses), olnud teatejooksus Eesti meistreid ja NL-i maaspordiühingute MV-tel 80 meetri tõkkejooksus hõbeda võitja.

**Isiklikud rekordid:** 100m 12,4 ja 200m 25,5 (1965), 100m tõkkejooks 14,9 (1969), kaugus 5.52 (1965), kuul 12.52 (1966).

Kuulunud Jõu ja Kalevi meeskonda. Eesti parim noorte kergejõustikutreener 1982. Teinud Saaremaa ajalehtedele spordialast koostööd. Töötanud 1962-1965 Jõu Viljandi rajooninõukogu treenerina, 1965-2006

Orissaare KK kehalise kasvatuses õpetajana ja 1965-1992 ka spordikooli treenerina, 2003-2007 Muhu PK kehalise kasvatuses õpetajana.



*Palju, palju õnne ja oleme rõõmsad, et **Milvi** sai vääriliselt tunnustatud!*

## SPORDIALAD

### KERGEJÕUSTIK

**K**ergejõustiku treeningutega tegeleb 35 last. Treeningtöö toimub kolmes vanuserühmas. Peamised võistlused olid aastal 2013 TV 10 olümpiastarti ning Eesti meistrivõistlused erinevatele vanuseklassidele.

Kergejõustiku noorema vanuseastme peaesmärk on erinevate kergejõustikualade tehnika omandamine. Suurematel on peaesmärgiks kergejõustiku alade tehnika ja kehaliste võimete täiustamine.

Käesoleval 2013 aastal alustas Orissaare Gümnaasiumi võistkond 43. hooaega Eesti kõige edukama koolina.

TV 10 olümpiastarti 42. hooaeg lõppes OG kergejõustiklastele tulemusrohkelt. Saavutati vabariiklikult teine koht (preemiaraha 550 EUR). Individuaalselt saavutas Siim-Sander Pärn nooremate poiste arvestuses I koha, Kaili Nurk auhinnalise kuuenda koha. Täna on Orissaare gümnaasium jätkuvalt hoidmas kõrget tiitlit – **Läbi aegade edukaim kool TV 10 olümpiastarti võistlussarjas.**



Suureks innustuseks noortele oli aastal 2013 tulemuslik töö Tartu Kergejõustikuklubiga Kalev.

Koostöö tulemuena osalesid kaheksa noorkergejõustiklast treenerite Kaire ja Margus Nurja juhendamisel võistlusel „SAYO Games“ 2013 Rootsis, kus noored saavutasid häid tulemusi. Kaili Nurk jooksis 600 m jooksus uue Sayo mängude rekordi ja oli kõrgushüppes teine, Kärt Õunapuu krooniti kaugushüppe võitjaks, Siim-Sander Pärn võitis nii kuulitõuke kui kettaheite ja oli teine kõrgushüppes, Egert Eist hüppas uue isikliku rekordi, saavutades kaugushüppes II koha, Ann Kärner esines edukalt kettaheites ja oli võistlustel neljas. Eesti valdade mängudel osales edukalt Egert Eist saavutades 3.koha kaugushüppes.

Igasuviseks traditsiooniks on saanud Orissaare valla esinduse osalemine Eestimaa Valdade Suvemängudel, kus osalevad kõik vallad, kellele on tähtis eluterve mõtlemine ja terve eluviis. Tänavu Karksi-Nuias toimunud Eestimaa Valdade suvemängudel osales Orissaare vallast ligi kolmkümmend sportlast, kes andsid endast parima kergejõustikus, petankis ja mälumängus.

Kergejõustikus saavutati Eestimaa Valdade arvestuses II koht, mis on on erakordselt suur tunnustus väikesele Orissaare vallale, mille eest täname spordiinimesi, kes leidsid tahet ja jõudu panustada oma vaba aega ning võistelda Orissaare valla eest.

Alates sügisest 2013 korraldab MTÜ Orissaare Sport kergejõustiku treeninguid ka Leisi vallas.

*Kergejõustiku treenerid Kaire Nurja ja Härmo Lambut*

## KORVPALL

**K**orvpall on jätkuvalt Orissaares populaarne. Korvpallitreeningutel osaleb kokku üle viiekümne õpilase ja kümne täiskasvanu. Noortega tegeleb neli treenerit, kolme erineva grupiga. Margo Rüütel juhendab kõige nooremaid poisse vanuses 7-11 eluaastat, treeningud toimuvad neli-viis korda nädalas. Andre Kuntseli grupis treenivad peamiselt 11-13 aastased poisid ning noorkorvpallurid. Kellel on aga vanust 14 ja rohkem, on Mati Rüüteli juhendada.

Heameelt teeb eriti 7-11 aastaste treeningrühm, kus on nimekirjas kokku üle kolmekümne



lapse. Sügisest mängib võistkond Eesti miniklassi meistrivõistlustel.

Ka sellel hooajal jätkus koostöö Tartu Ülikooli Akadeemilise Spordiklubi korvpalli divisioniga. Tormi Niits esindab Tartu Rocki korvpalliklubi Eesti meistrivõistlustel B-vanuseklassis ja Euroopa Noorte Korvpalliliigas (EYBL), olles üks meeskonna

liidreid. Tormi Niits kuulus suvel Eesti U16 vanuseklassi koondisesse, osaledes Sarajevos Euroopa meistrivõistlustel.

Orissaare poiss Markus Metsala teenis Audentse Spordikooli korvpalli stipendiumi. Samuti arvati ta U18 Eesti koondise kandidaatide nimekirja. Mõõdunud hooajal mängisid edukalt C-klassi poisid



Andre Kuntseli juhendamisel Eesti meistrivõistluste esiliigas. Ja tänavu osaletakse B-kl võistkonnaga samas sarjas.

Kolme võistkonnaga osalesime kevadel rahvusvahelisel korvpalliturniiril Salva Basket Cup Tartus, Orissaare Rock 97 võistkond saavutas III koha.

Väinamere liigas, mille mängu peetakse Haapsalus, saavutas esindusvõistkond hõbemedali ja D17 liigas saavutasid noormehed I koha. Saare maakonna meistrivõistlusele III koha. Sügisest osaleb esindusmeeskond taas Eesti MV II liigas.

Uus korvpallihooaeg on juba edukalt alanud OG C-klassi(6-7 kl) poisitele, kes võitsid Päkapiikuturniiri, mis on ühtlasi ka maakonaa meistrivõistluseks.

*Meeste ja A-klassi poiste korvpallitreener Mati Rüütel*

*B-klassi poiste korvpallitreener Andre Kuntsel*

*Miniklassi pallimängude treener Margo Rüütel*

*Miniklassi pallimängude treener Härmo Lambut*

## VÖRKPELL

**T**leist hooaega on aktiivselt toimumas meeste treeningud, mille võistlusväljund on Muhu lahtised meistrivõistlused võrkpallis. Meeste võrkpallitreeningud on mõeldud kõigile huvilistele. Alates sellest sügisest 2013 on aktiveerunud ka naiste võrkpalli harrastus, eestvedaja Marian Vaga. Olete oodatud kõik, kes tahaks tulla aktiivselt liikuma ja võrkpalli mängima.

## JÕUSAALI MITMEKÜLGNE TREENING

**S**petsiaalselt naistele mõeldud mitmekülgsed ja vaheldusrikkad jõusaalitreeningud toimuvad Orissaare Spordihoones käesolevast hooajast esmaspäeviti ja neljapäeviti kell 19:00-20:30 (orienteeruv lõpuaeg). Jõusaal on selle tarbeks vaid naiste jaoks broneeritud.

Aeroobset ja anaeroobset funktsionaalset võimekust arendavate treeningute ülesehitus on varieeruv ja varieeruv on ka treeningute koormus: on kergemaid ja on raskemaid treeningkordi.

Kasutan siinkohal võimalust ja kiidan avalikult kõiki, kes on aastaid treeninggrupis visalt trenni teinud; samuti kiitus neile, kes alles liitunud või otsustanud peatselt liituda!

*Treener: Raimo Tamm*

## MAADLUS



Maadlus on üks vanimaid spordialasid, mida on harrastatud juba iidsetest aegadest. Maadlus ei ole kerge spordiala, kuid loodan, et saarlase jonn ja tahe aitavad noortel leida tee maadlusmatile ja sinna ka jääda kuni kõrgete saavutusteni. 2010. aastast alates tegutsevad Orissaares maadlustreeningud nii

väikelastele, kooliealistele. Sel hooajal on kaks treeningrühma.

Usun, et Orissaare kandis on noori, kes soovivad läbi maadluse elus midagi saavutada ja mul on hea meel kui saan neid selles aidata.

*Maadlustreener Tiit Uspenski*

## ILUVÕIMLEMINE

Treeningtundides keskendutakse peamiselt koordineerimisele, tasakaalu ja painduvuse arendamisele. Võimlemisvahendite kasutamisele. Võimlemine on kõikide spordialade alus.

Treeningutele on oodatud lapsed vanuses 5-11 aastat.



*Treener Tiina Käen  
Abitreener Sandra Hints ja Merily Porovart*

## AEROOBIKA

**P**õhirõhk on asetatud lihastreeningule. Tunni esimeses pooles tehakse kergemaid liikumisi ning edasi järgneb lihastreening, kus erinevaid jõuharjutusi sooritades treenitakse lihasvastupidavust, tugevdades tasakaalustatult kõiki lihasrühmi. Tund lõpeb venitusharjutustega, kus erilist tähelepanu pööratakse nende lihaste venitamisele, mis said tunnis suurema koormuse. Sobiv erineva treenitusega harrastajatele.

*Liikumine on elu alus!  
Treener: Tiina Käen*

## TERVISEVÕIMLEMINE

**A**asta esimesel poolel toimunud tervisevõimlemise treening keskendus kehale kui tervikule. Eriline rõhk oli just väikestel süvalihastel, ning oma keha tugevdamisel. See on ühteaegu lõdvestus ja pingutus, oma kehahoiu parandamine. Järjepidevalt treenides saavutate suurepärase enesetunde ning kauni tasakaalus keha.

*Treener Katrin Kreutzberg*



## TAI POKS

Taipoksi treeningud Orissaare Spordihoones jätkuvad täies hoos. Trenni on pidama jäänud tublid ja sportlikud noored, kelle jaoks on taipoksi harrastamine muutunud elustiili osaks. On ka neid kes on võtnud omale kõrgemaid sihte. Esmakordselt võtsid Round 3 võitlejad osa võistlustest, kust naaseti koju võidukalt. Enese järjekindel arendamine viib tulemusteni!

*Treener: Karmo Jaadla*

## PILATES

**P**ilates on treeningsüsteem, mis on saanud oma nime Joseph H. Pilatese järgi. Pilatese treening eeldab Pilatese põhitõdede tundmist. Peamiseks eesmärgiks Pilatese treeningutel on nõrkade lihaste tugevdamine, pinges lihaste venitamine, liikuvuse ja painduvuse suurendamine, lihaskorseti arendamine ning õige hingamise õpetamine.

Tunnis keskendutakse kõikide suuremate

lihaskorseti tugevdamisele, kontrollides kerelihaseid, paljud harjutused on mõeldud seljalihaste tugevdamiseks ja jäikuse vähendamiseks.

Pilates sobib treeninguks hästi neile, kellele koordineerimise nõudvad liikumised, hüpped ja jook on vastunäidustatud.

Tunnid toimuvad kahes rühmas - täiskasvanud ning eakad.



*Treener Vika Viss*

## VÄIKELASTE LIIKUMISRING

**V**äikelaste liikumisring on mõeldud lastele vanuses 3-7 aastat. Treeningute peamine eesmärk on üldkehalise koormuse andmine läbi mänguliste tegevuste, samuti erinevate spordialade tehnika õppimine. Aktiivne treeningrühm, milles osaleb 20 last jätkab uuel aastal suure hooga.

Ootame rõõmuga uusi väikeseid tulevasi sportlasi koos teistega treenima.

*Treenerid: Raimo Tamm , Kaire Nurja, Merily Porovart*

## JÕUSAALIALAD

**L**õppeval spordiaastal on Orissaares toimunud mitu huvitavat jõusaalitreeningutega tihedalt seotud sündmust ehk jõusaaliala üritust, nagu siinkirjutaja väljendada eelistab.



Esimesena nimetan Saaremaa II lahtised meistrivõistlused klassikalises lamades surumises. Võistlused toimusid legendaarse jõutõstmistreeneri (ka athletic fitnessi ja kulturismi treener) Jaan Salu ja Orissaare Spordi eestvõttel Orissaare spordihoones. Kui eelmisel aastal toimunud võistluse järel saime rõõmuga tunnistada, et võistlusel osales igati tasemel sportlaskond, siis käesoleval aastal lisandus eelmisel aastal osalenutele veel palju kõrgetasemelisi sportlaseid. Loomulikult au ja kiitus ka kõigile veel mitte nii tituleeritud surujatele, kelle seas ka kaks orissaarlast: Egert Eist ja Allan Rasva.

Sedavõrd suuri raskusi ja sedavõrd suurel hulgal ei ole Saaremaal veel varem varustusega surutud. Taas eelmise aasta võistlust võrdluseks tuues, mis oli igati kõrgetasemeline, võib imestusega tõdeda: lõppema hakkava aasta 1. juunil toimunud võistlus lubas kohalviibinuil olla tunnistajaks eelmise aasta ühe 200 kg



alistamise asemel seekord lausa kolmele. Suurim ülessurutud raskus sedakorda lausa 215 kg, mis sai kahe mehe poolt alistatud.

Peakohtuniku vastutusrikast rolli oli pidama tulnud Eesti Jõutõsteliidu president hr. Kaido Leemann isiklikult.

Juba kolmandat aastat toimus Orissaares Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liidu poolt korraldatav ja läbiviidav jõusaalialade sportlaste treening- ja vabaajalaager. Igal aastal on toimunud nimetatud laagri raames uudne ja vaatamängulisust-silmailu pakkuv võistlus. Ennekõike just silmailu pakkuski selleaastane sportlaste mõõduvõtt. Võisteldi kahel sportlikku ilu ja toonuselist keha hindaval alal: *bikini fitness* ja *men's physique*. Rõõm ütelda, et võistlejaid oli lausa neljast riigist: Eestist, Rootsist, Norrast ja Inglismaalt. Naiste alal –*bikini fitness*- läks peavõit Rootsi; meeste alal –*men's physique*- sai peavõidu Eesti juurtega Norra mees.

Peagi algav uus spordiaasta töötab tulla vähemasti sama põnev ja elamusi pakkuv kui mööduv. Väljundit spordi tegemiseks ja nautlemiseks pealtvaatajana saab olema küllaga. Jõusaalialades hakkavad lisaks vanadele headele tuultele puhuma ka uued. Mis ja millal täpsemalt – sellest vast annab tunnistust aeg.

*Seadke eesmärgid ja nautige teekonda ka läbi selle „magusa“ valu, mis sporti tehes kaasneb!  
Ikka tervist, jõudu ja vastupidavust soovides!*

*Raimo Tamm*

## PURJETAMINE

Orissaare purjesportlaste paremik tegutseb erinevate spordiklubide egiidi all. Grupp entusiaste alustasid ühiste mõtete koondamist, et alustada purjespordi arendamisega Orissaares.

Purjetamisega tegelevad Orissaares Aleksander ja Johannes Muru.

## KOROONA

Orissaare koroonamängijad esindavad valda edukalt erinevatel Saare mk MV ja Saare mk KV etappidel. Häid tulemusi on saavutanud Gunnar ja Aurika Vaho, Inna Mägi ning Arlet Saar.

## SULGPALL

Seoses suure saali põrandahooldusele ja uute piirjoonte tegemisele lisandusid saalipõrandale ka sulgpalli jooned. Seeläbi on aktiveerunud Orissaares sulgpalli mängimine.

# 2013 AASTA ORISSAARE SPORDIKALENDER

## JAANUAR

Jaanuar – aprill – Orissaare täiskasvanute korvpallimeeskonna osalemine Saaremaa MV ja Väinamere korvpalliliigas

Jaanuar – aprill – Orissaare C kl korvpallimeeskonna osalemine Eesti MV

November – detsember – Orissaare täiskasvanute korvpallimeeskonna osalemine Saaremaa MV ja Eesti MV II liigas

6. jaanuar – Koroona Uusaasta turniir

17. jaanuar - Sisekergejõustiku võistlus lastele, LUMEPALLI MÄNGUD (algklassid)

18. jaanuar – EKSL-u võistlus Saaremaa maapõhikoolide korvpall

20. jaanuar - Koroona

24. jaanuar- loeng „Tervislik toitumine, kehamassiindeks ning keha koostise määramine” .  
Testide läbiviimine. Lektor Mehis Viru.

25. jaanuar- Loeng „Andekus, töökus, motivatsioon”, lektor Mehis Viru.

## VEEBRUAR

1. veebruar - Sisekergejõustiku võistlus lastele, LUMEPALLI MÄNGUD (lasteaia lapsed)

7. veebruar – Muhu lahtised MV võrkpallis – Orissaare Sport vs Kaarma

9. veebruaril - OG võiskonna osalemine vabariiklikul TV Olümpastari etapil

9.-10. veebruar Schenker League. TTÜ kodumängud

11. veebruar – Orissaare eakate vildiuviske võistlus

17. veebruar – Koroona

17. veebruar – OG 4.-5. kl võistkond osaleb EKSL 3:3 korvpallivõitlustel, Kuressaares

22.-24. veebruar - FC Tiigrid. Jalgpallilaager.

23. veebruar – Rekordite löömise öhtu kaugus – ja kolmikhüppes

## MÄRTS

2. märts – Orissaare Rocki C1 võistkond osales EMV korvpallis, Tallinnas

9. märts - OG võiskonna osalemine vabariiklikul TV Olümpastari etapil

9. märts – OG võistkond osales Saaremaa MV 1.-5. kl minikorvpallis

17. märts – osalemine Kuressare spordikeskuse karikavõitlustel

23.-24. märts – Koroona, segapaaris mängud

23. märtsidl- Siioni kiriku laager

## **APRILL**

5. aprill – Ida- Saaremaa karikas, Korvpall

19.-20. aprill -Tartu ülikooli kehakultuuriteaduskonna koolitus spordipedagoogidele, terviseõpetuse õpetajatele ja liikumiskasvatajatele, Orissaare Spordihoones

14. aprill- Saaremaa MV koroonas

15. aprill – Ida-Saaremaa karikas, Laste kergejõustik

15.-20. aprill – Südamenädala üritused

20.-21. Aprill – Koroonas võistlused

25. aprill - TIPA-TAPA jalgpalliturniir

## **MAI**

4. mai - TEEME ÄRA talgupäev Orissaare staadion korda

9. mai – OG lapsed osalevad heategevuslikul teatejooksul Kuressaares

10. mai – sõpriskohtumine korvpallis OG vs Tartu Kivilinna Gümnaasium

14. mai - OG võistkonna osalemine maakondlikul TV Olümpastari etapil

15. mai – OG võistkond osaleb Kärla kevadkrossil

21. mai – osalemine Saare mk koolinoorte ja juuniorite meistrivõistlusel, Kuressaare

22. mai – Idasaaremaa seeriavõistlus, jalgpall

24.-26. mai – Orissaare Rock osaleb kolme võistkonnaga rahvusvahelisel korvpalliturniiril Salva Basket Cup Tartus

25. mai - OG võistkonna osalemine vabariiklikul TV Olümpastari etapil, Karksi-Nuias

30. mai – Osalemine Saaremaa D- kl meistrivõistlustel, Tornimäel

## **JUUNI**

1. juuni - Saaremaa II lahtised meistrivõistlused lamades surumises

2. juuni – Orissaare sportlased osalevad Eesti Saare Mängudel Hiiumaal

8.-10. juuni – Orissaare Spordi võistkond osaleb Rootis rahvusvahelisel kergejõustiku võistlusel SAYO GAMES

14.-15. juuni – Orissaare valla võistkond osaleb Väikese Väina mängudel Laimjalas

14.-15. juuni – OG võistkond osaleb TV 10 OS vabariiklikul etapil

17.-21. Juuni – Eesti Universiaadi korvpallikoondise laager

23. juuni 12.00 - Orissaare Seerivaõistlus, staadionil

29.-30. juuni - Orissaare sportlased osalevad Eestimaa valdade suvemängudel Karksi-Nuias

## **JUULI**

3.-5. juuli - Pilates laager, Orissaares

6. juuli - Orissaare 7. triatlon, Illikul

7. -13. juuni – Tallinna Kalevi võrkpalli laager

8.- 11. KK Viimsi korvpallilaager

9. juuli 19.00 - Suvekool „Pallimängijate hüppevõime arendamine“ Lektor: Raini Stamm

13.-19. juuli – Ülemaailmsed Saarte Mängud Bermuudal, osalevad Kaie Kand ja Kaie Nurja

15.-21. juuli - FIT CAMP, Orissaares

13.-19. juuli Ülemaailmsed Saarte Mängud Bermuudal, osalevad orissaarlased Kaie Nurja ja Kaie Kand

19.juuli - Jaanipäeva spartakiaad

20. juuli - Saaremaa Open Cup Bikiini fitnessis ja Meeste Physiques 2013

21.- 28. juuni – Audentse/ Reaalkooli korvpalli laager

22. – 31. juuli – Pärnu Võrkpalliklubi laager

27. juuli 13.00 - Väikese Väina Avaveeujumine, Vahtna - Illiku

## **AUGUST**

3.-4. august - Koroona

4. august 12.00 - Tammetõru mängud Orissaare staadionil

12.-16. august - TTÜ võrkpalli meeskonna suvelaager Orissaares

17.-18 august – Kümnevõistlus

17. august – Oriassaare Rocki liikmed osalevad Muhu jooksul

22. august - Orissaare valla eakate suvepäev, Orissaare staadionil.

31. august - rulluisu laager

31.august- 1.september – Neljavõistlus (koroona, lautennis, kabe, male)

## **SEPTEMBER**

1. september – Koroonaturniir Kuldne kepp

2. september – Orissaare Spordikooli esimese koolipäeva pidulik aktus

26. september – Ida-Saaremaa Karikas - jalgpall

## **OKTOOBER**

5. oktoober – Eesti MV kodumäng Orissaare Rock vs

6. oktoober – Orissaare sügismakt ja sügisjooks

12. oktoober – Euroopa Kergejõustiku Gala, Tallinna Lennusadas. Milvi Viss saab

13. oktoober - Eesti MV B-kl esiliiga koduvõit

13. oktoober – Eesti MV II liiga kodumäng

22.-26. oktoober – Rahvuvaheline heiteseminar

22. oktoober- heitegevus jooks „ Näita, et hoolid!“

23. oktoober – Orissaare kuulitõuke võistlus

24. oktoober – Suur korvpallilahing Eesti heitekoondis vs Orissaare Rock

## **NOVEMBER**

1. november - Ida-Saaremaa rahvastepall I etapp

1. november -Eesti MV II liiga korvpallimäng Orissaare ROCK vs Haapsalu SK

3. november Saaremaa KV 2013-2014 koroona üksikmängus II etapp

4. november Saare MK koolinoorte Rahvastepalli võistlus 4.-5 kl

8. november - Orissaare lasteaia sportlik isadepäev

9.-10. november Orissaare Rock D-klassi võistkond osales Eesti MV Tallinnas

9. november – Orissaare Rocki B-kl võistkond osales Eesti MV Tallinnas

17. november - Schenker liiga võrkpall TTÜ vs Poliurs/Ozolnieki

22. november - Saare ja Muhumaa lasteaegade spordipäev

23. november 17.00 - Orissaare Rock vs BC Käsa - Orissaare Spordihoones

24. november - Saaremaa KV 2013-2014 koroona paarismängus I etapp

29. november Ida-Saaremaa seeriavõistlus korvpall 4.-6 kl

30. november –Saaremaa MV korvpallis Orissaare Rock vs BC Käsa

26. -30. november – Orissaare Gümnaasiumi jõuluvana võistlused

## **DETSEMBER**

1.detsember 14.30 - Saare Ere vs Orissaare Rock - Kuressaare Spordikeskuses

4. detsember – Orissaare Spordikooli lastevanemate koosolek

7. detsember – OG võitkond TV10 Olüpiastarti üleriigilisel etapil
7. detsember – Round 3 Taipoksi klubi sportlased ( Tarmo Ruttu ja Kerdo Kütt) harrastajate ja algajate võistlustel Sparta Spordiklusbis
7. detsember – Orissaare Jõululaat
8. detsember – Orissaare Rocki miniklassi võitkond Raplas Eesti MV-tel korvpallis
8. detsember – Orissaare võitkond osaleb Kuressaare Spordikeskuses Koolinoorte MV-tel sisekergejõustikus
8. detsember – Saaremaa KV 2013-2014 koroonaa segapaarimängus I etapp
13. detsember – Orissaare spordirahva ühine jõulupidu
14. detsember 17.00 - Orissaare Rock vs Kihelkonna - Orissaare Spordihoones
15. detsember 14.30 - Tesman vs Orissaare Rock - Kuressaare Spordikeskuses
21. detsember – Eesti MV II liiga kodumäng
25. detsember – Orissaare seeria võistlus



Ida-Saaremaa seeria võistlus – kevadine jalgpall

# TULEMUSED

<b>KERGEJÖUSTIK</b>			
<b>TV 10 OLÜMPIASTARTI</b>			
<b>NIMI</b>	<b>ALA</b>	<b>TULEMUS</b>	<b>KOHT</b>
<b>TV 10 OLÜMPIASTARTI MAAKONDLIK</b>		<b>II etapp 31. jaanuar Kuressaares</b>	
Emili Sepp	TN kõrgus	1.20	III
Siim Sander Pärn	PN kõrgus	1.40	I
	PN 60 mtj	10,6	III
Lauren Sirp	TV kaugus	4.16	II
	TV 60 mtj	11,0	II
Sten-Olle Rei	PV teivas	1.85	III
<b>TV 10 OLÜMPIASTARTI MAAKONDLIK</b>		<b>III etapp 28. veebruar Kuressaares</b>	
<b>TV 10 OLÜMPIASTARTI MAAKONDLIK</b>		<b>IV etapp 14. mai Kuressaares</b>	
Ann Kärner	TV kettaheide	22.00	II
Kärt Õunapuu	TV kettaheide	21.90	III
	TV 600m jooks	2.04,2	II
Mari Põldoja	TV pallivise	41.95	II
Lauren Sirp	TV 600m jooks	2.07,3	III
Siim Sander Pärn	PN kettaheide	32.01	I
	PN 1000m jooks	3.22,9	I
	PN pallivise	47.76	III
<b>TV 10 OLÜMPIASTARTI MAAKONDLIK</b>		<b>finaal 4.-5. juuni, Kuressaare</b>	
Sten-Olle Rei	PV üldarvestus	3910p	II
Siim Sander Pärn	PN üldarvestus	5413p	I
Kärt Õunapuu	TV üldarvestus	5570p	II
Lauren Sirp	TV üldarvestus	4860p	III
<b>TV 10 OLÜMPIASTARTI VABARIIKLIK</b>		<b>II etapp 9. veebruar Tallinnas</b>	
Siim Sander Pärn	PN kõrgushüpe	1.40	III
<b>TV 10 OLÜMPIASTARTI VABARIIKLIK</b>		<b>IV etapp 25. mai Karksi-Nuia</b>	
Siim Sander Pärn	PN kettaheide	33.33	I
<b>TV 10 OLÜMPIASTARTI VABARIIKLIK</b>		<b>Finaaletapp 12.06.2012 - 13.06.2012, Kose staadion</b>	
Siim Sander Pärn	PN 31.54; 9,07; 4.82; 2.85; 10,45; 1.54; 47.88; 9.84;	6021p	I



	3.19,20		
<b>OG võistkond</b>	<b>VABARIIKLIK TV-10 FINAAL</b>		<b>II</b>
<b>TV 10 OLÜMPIASTARTI MAAKONDLIK</b>	<b>I etapp 28. novembril, Kuressaares</b>		
<b>Kärt Õunapuu</b>	TV 60 m	8,1	<b>I</b>
<b>Sten-Olle Rei</b>	PV 60 m	8,5	<b>III</b>
<b>KERGEJÕUSTIK</b>			
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Eesti juunioride ja noorsoo talvised MV 26.-27. jaanuar, Tartu</b>		
<b>Merily Porovart</b>	NJ kõrgushüpe	1.55	<b>4.</b>
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Orissaare "Rekordilöömise õhtu" 23.02.13</b>		
<b>Kaire Nurja</b>	N kolmikhüpe	12.03	<b>I</b>
<b>Merily Porovart</b>	N kaugushüpe	4.32	<b>I</b>
<b>Timo Ränk</b>	M kaugushüpe	6.42	<b>I</b>
<b>Rogert Room</b>	M kaugushüpe	6.25	<b>III</b>
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Eesti J-, A- ja B- klassi talvised mitmevõistluse MV 2- 3.03.13, Tallinn</b>		
<b>Romet Room</b>	PA 7.92; 5.81; 13.07; 3.26; 1.80; 8,71; 3.10,31;	4227p	<b>4.</b>
<b>Merily Porovart</b>	NJ 10,59; 1.50; 9.40; 4.28; 0	2091p	<b>5.</b>
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Kuressaare Spordikeskuse karikavõistlused 17.03</b>		
<b>Andla Rüütel</b>	N 35+ 60 m	9,91	<b>III</b>
<b>Merily Porovart</b>	N kuulitõuge	9.37	<b>I</b>
	N kõrgushüpe	1.40	<b>III</b>
<b>Egert Eist</b>	M kõrgushüpe	1.75	<b>I</b>
<b>Kaire Nurja</b>	N 35+ kõrgushüpe	1.50	<b>I</b>
	N 35+ kaugushüpe	4.94	<b>I</b>
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Saare MK koolinoorte sügiskross, 2. oktoober KÄRLA TERVISERADA</b>		
<b>Orissaare G</b>	Põhikoolide arvestus	37.59,6	<b>III</b>
	Gümnaasiumide arvestus		<b>III</b>
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Saare MK koolinoorte MV C kl ja B kl 21. mai, Kuressaares</b>		
<b>Lilian Porovart</b>	TA 300 m	53,0	<b>I</b>
	TA kõrgushüpe	1.45	<b>I</b>
	TA kaugushüpe	4.14	<b>II</b>
<b>Kärt Õunapuu</b>	TC 60 mtj	9,8	<b>II</b>
	TC kõrgushüpe	1.50	<b>I</b>
	TC kaugushüpe	4.84	<b>II</b>
<b>Lauren Sirp</b>	TB 60 mtj	10,7	<b>I</b>
	TB kõrgushüpe	1.40	<b>I</b>
	TB kaugushüpe	4.23	<b>II</b>
<b>Merily Porovart</b>	TJ 100 mtj	19,2	<b>I</b>
	TJ kõrgushüpe	1.50	<b>I</b>

	TJ kuul	9.07	I
	TJ ketas	34.45	I
	TJ oda	25.88	II
<b>Gedren Kollo</b>	TA kuul	9.24	II
	TA oda	17.27	III
<b>Anna-Marie Nurja</b>	TB ketas	24.83	III
<b>Egert Eist</b>	PJ 100m	11,9	III
	PJ kõrgushüpe	1.75	I
	PJ kaugushüpe	6.03	II
	PJ ketas	35.76	I
	PJ oda	45.98	II
<b>Romet Room</b>	PA 110 mtj	15,2	I
	PA kuulitõuge	13.90	I
	PA ketas	35.79	II
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Saaremaa koolinoorte MV D- klass mais, Tornimäel</b>		
<b>Siim Sander Pärn</b>	kaugushüpe	4.11	I
	pallivise	50.10	I
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Eesti Saarte Mängud/Saaremaa täiskasvanute MV kergetõustikus, 3. juuni HIIUMAAL</b>		
<b>Kaire Nurja</b>	Kaugushüpe	5.62	I
	Kuulitõuge	10.03	II
	Teatejooks Muhu koosseisus		I
<b>Merily Porovart</b>	Kettaheide	31.59	I
	Kuulitõuge	9.59	III
	Kõrgushüpe	1.45	III-IV
<b>Lilian Porovart</b>	Kõrgushüpe	1.45	III-IV
<b>Kadri Villem</b>	Odavise	31.72	II
<b>Teatejooks</b>	Kadri Villem, Merily Porovart, Lilian Porovart, Käti Väin	59,39	III
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Ülemaailmsed Saartemängud Bermuudal 13.- 19. juuli</b>		
<b>Kaire Nurja</b>	Naiste kolmikhüpe	12.15	II
	Naiste kaugushüpe	5.33	5.
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Eestimaa valdade XIII Suvemängud KARKSI NUIAS</b>		
<b>Orissaare võistkond</b>	Väikeste valdade arvestuses		II
<b>Romet Room</b>	PA kõrgushüpe	1.75	II
	PA kuulitõuge	13.06	4.
	PA kettaheide	38.36	5.
	PA odavise	44.52	5.
<b>Mati Rüütel</b>	MVI 100 m	13,41	II
	MVI kaugushüpe	4.83	5.
<b>Margus Kuusk</b>	MVI 100 m	13,45	III
	MVI kaugushüpe	5.21	III
<b>Margus Nurja</b>	MVI kuul	11.58	III
<b>Kärt Õunapuu</b>	TA kaugushüpe	4.95	III
<b>Kaili Nurk</b>	TA 800 m jooks	02.29,98	I
	TA kõrgushüpe	1.50	II

<b>Kaire Nurja</b>	NVI kaugusüpe	5.23	I
	NVI 100m jooks	13,59	I
	NVI kettaheide	29.89	I
	NVI kuulitõuge	10.80	II
	NVI odavise	24.97	III
<b>Indrek Aavik</b>	MVI kuulitõuge	12.11	II
<b>Merily Porovart</b>	N kõrgushüpe	1.45	5.
<b>Andla Rüütel</b>	NVI kaugushüpe	4.10	4.
<b>Anne Valdna</b>	NVII 100m	15,95	III
	NVII kaugushüpe	4,15	II
	NVII odavise	24.67	5.
<b>Anu Tanila</b>	NVII kuulitõuge	11.03	II
<b>Elo Lember</b>	NVII kettaheide	27.10	4.
	NVII odavise	25.92	4.
<b>Lilian Porovart</b>	TA kõrgushüpe	1.45	4.
<b>Triine Aavik</b>	N odavise	33.30	4.
<b>Reine Väli</b>	NVI 1500m	07.20,67	4.
<b>Teatejooks 4x100m</b>	Kaili Nurk, Krete Suurorg, Kärt Õunapuu, Kaire Nurja	53,32	III
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Eesti juunioride ja B-klassi MV Rakveres, 03.04.07</b>		
<b>Merily Porovart</b>	NJ kettaheide	34.33	5.
	NJ kõrgushüpe	1.55	5.
<b>VÕISTLUS</b>	<b>SAYO Games Rootsis</b>		
<b>Siim-Sander Pärn</b>	P13 kuulitõuge	10.54	I
	P13 kettaheide	30.45	III
	P13 kõrgushüpe	1.54	III
<b>Kaili Nurk</b>	T13 600 m	1.40,39	I
	T13 kõrgushüpe	1.57	II
	T13 200 m	27,72	II
<b>Kärt Õunapuu</b>	T13 kaugushüpe	4.96	I
<b>Egert Eist</b>	P19 kaugushüpe	6.40	II
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Saaremaa MV kergejõustikus 8. 12 Kuressaares</b>		
<b>Siim Sander Pärn</b>	PC kuulitõuge	10.68	I
	PC kaugushüpe	5.00	II
	PC kõrgushüpe	1.45	I
<b>Kärt Õunapuu</b>	TB kaugushüpe	5.12	I
	TB kõrgushüpe	1.55	I
	TB 60 m tkj	9,98	I
<b>Kaili Nurk</b>	TB kaugushüpe	4.85	II
	TB kõrgushüpe	1.55	II
	TB 600 m jooks		I
<b>Egert Eist</b>	PJ 60 m	7,41	I
	PJ kõrgushüpe	1.80	I
	PJ kaugushüpe	6.49	I
<b>Romet Room</b>	PA kuulitõuge	14.61	I
	PA kaugushüpe	6.54	I

	PA 60 m tkj	8,5	I
	PA 60 m	7,55	I
<b>VÖISTLUS</b>			
<b>Eesti mitmevõistluse MV Rakveres</b>			
<b>Romet Room</b>	PA 11,86; 6.34; 13.94; 1.80; 57,31; 15,72; 40.23; 3.35;		
	39.38; 5.09,58	6018p	II
<b>KORVPALL</b>			
<b>VÖISTLUS</b>			
<b>EKLS 3:3 korvpalliturniir 4.-5. kl 4. jaanuar</b>			
<b>KURESSAARES</b>			
<b>Orissaare 1: Siim Sander Pärn, Sander Salumäe ja Martin Štolfa</b>			I
<b>VÖISTLUS</b>			
<b>SALVA BASKET CUP 24.- 26. mai Tartus</b>			
<b>Orissaare ROCK 98</b>			III
<b>VÖISTLUS</b>			
<b>Saaremaa MV korvpallis 1.-5. KL 3:3</b>			
<b>Orissaare Gümnaasium</b>			I
<b>VÖISTLUS</b>			
<b>Saaremaa gümnaasiumite MV korvpallis A -KL</b>			
<b>Orissaare Gümnaasium</b>			III
<b>VÖISTLUS</b>			
<b>Saaremaa MB B-kl korvpallis</b>			
<b>Orissaare Gümnaasium</b>			I
<b>VÖISTLUS</b>			
<b>Väinamere Korvpalliliiga 2012/2013</b>			
<b>Orissaare ROCK nooremad D- Liiga</b>			I
<b>VÖISTLUS</b>			
<b>Päkapikuturnii ehk C-klassi MV korvpallis</b>			
<b>OG VÖISTKOND</b>	Sander Salumäe, Joonatan Johanson, Karl Rander		I
	Danel Tiitma, Hermo Laidma, Siim- Sander Pärn		
<p><b>Tormi Niits esindas Eestit Eesti U16 koondisega Balti Matšil ja Bosnia Hertzogovinas EM-il; Tartu ROCK 98-ga ja Pärnu 97-ga osaleb EYBL-is; Tartu ROCKi esindab ka EMV ja Eesti Karikal; Orissaare ROCKi esindab II liigas Saaremaa MV-I, Väinamere Liigas ning gümnaasiumide võistlustel.</b></p>			
<b>ILUVÕIMLEMINE</b>			
<b>VÖISTLUS</b>			
<b>Liikumisrühmade festival "Hea rüht" 17.04.13</b>			
<b>Iluvõimlejad</b>	IV-VI klasside tunnustus laureaat		I
<b>RATSUTAMINE</b>			
<b>Sandra Hints</b>	Ruila Talv 2013 100 cm		II
<b>Sandra Hints</b>	Saarte Karikas I etapp 105 cm		III
<b>Sandra Hints</b>	Saarte Karikas II etapp 110 cm		II
<b>Sandra Hints</b>	Saarte Karikas IV etapp 95 cm		I
	Saarte Karikas IV etapp 110 cm		III
<b>Sandra Hints</b>	Kärdla Ratsupäevad 90 cm		III
<b>Sandra Hints</b>	Vändra Karikas 2013 100 cm		II
<b>MOTOKROSS</b>			
<b>VÖISTLUS</b>			
<b>Eesti Hobispordiklubi MX c-masinaklass</b>			
<b>Rogert Room</b>			I
	<b>Tihemetsa Motokross 25. august</b>		
<b>Rogert Room</b>			II

Vaabina Motokross 02. september			
<b>Rogert Room</b>			<b>I</b>
<b>RAHVAJOOKS</b>			
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Orissaare sügismatk ja sügisjooks</b>		
<b>Helen Oll</b>	Sügisjooks naiste arvestus	49.08,10	<b>II</b>
<b>Klaarika Johansun</b>	Sügisjooks naiste arvestus	52.39,3	<b>III</b>
<b>VÕISTLUS Muhujooks</b>			
<b>Alari Hiis</b>	rahvajooks 6,3 km meeste arvestus	22.38,0	<b>III</b>
<b>KOROONA</b>			
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Saaremaa MV koroonas</b>		
<b>Aurika Vaho</b>	Veteranide klass		<b>I</b>
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Eesti MV koroonas veteranid</b>		
<b>Aurika Vaho</b>	Veteranide klass		<b>I</b>
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Saaremaa MV koroonas paarismängus</b>		
<b>TAIPOKS</b>			
<b>VÕISTLUS</b>	<b>Taipoksijate amatöörvõistlus 7.12.13</b>		
<b>Tarmo Ruttu</b>			<b>I</b>
<b>Kerdo Kütt</b>			<b>I</b>



Orissaare Rocki noored – Väinamerekorvpalli liiga D-liiga võitjad 2013

## PARIMAD



### KÄRT ÕUNAPUU

SAYO GAMES Rootsis T13 kaugushüpe 4.96 I koht  
TV üldarvestuses TV-10 Saaremaal II 5570p  
Mitmekordne maakonnameister kergejõustikus  
Eestima valdade suvemängudel TA kaugushüpe 4.95  
III koht

### ROI

Eesti J-, A- ja B-klassi mitmevõistluse MV  
seitsmevõistluses 4227p 4. koht  
Mitmekordne Saaremaa meister kergejõustikus  
Eesti mitmevõistluse MV Rakveres II koht  
Eestimaa valdade suvemängudel II koht kõrgushüppes 1.75  
Eesti mitmevõistluse MV Rakveres PA kümnevõistluses II  
koht 6018p  
Väinamere korvpalliliiga D-liiga Orissaare ROCK  
koosseisus I koht  
Salva Basket Cup`il Orissaare ROCK 97 koosseisus III  
koht.

### SIIM SANDER PÄRN

TV 10 Olümpiastarti PN- vanuseklassi üldvõitja 6021p.  
SAYO GAMES Rootsis P13 kuulitõuge 10.54 I koht,  
kettaheide 30.45 III koht ja kõrgushüpe 1.54 III koht.  
Mitmekordne maakonna meister kergejõustikus.  
EKSL 3:3 korvpalliturniir OG võistkonnas I koht  
Päkapikuturniir OG võistkonna koosseisus I koht



### TORMI NIITS

Tormi Niits esindas Eestit Eesti U16 koondisega Balti Matšil ja Bosnia Hertžogovinas  
EM-il; Tartu ROCK 98- ga ja Pärnu 97-ga osaleb EYBL-is; Tartu ROCKi omavanuste  
võistkonda esindab ka EMV ja Eesti Karikal  
Väinamere korvpalliliiga D-liiga I koht  
Salva Basket Cup`il Orissaare ROCK 97 koosseisus III koht.  
Saaremaa MV gümnaasiumitele A-klass OG koosseisus III koht  
Saaremaa MV korvpallis III koht  
OG parim meessportlane 2013

### **EGERT EIST**

SAYO GAMES Rootsis P19 kaugushüpe 6.40 II koht  
Kuussaare Karikavõistlused M kõrgushüpe 1.75 I koht  
Mitmekordne Saaremaa meister kergetõustikus



### **KAILI NURK**

Kaili Nurk on Eesti B-klassi tüdrukute edetabelijuht nii 600 m kui ka 800 m jooksus ja seda endast pea kolm aastat vanemate tüdrukute hulgas.

kuulub Eesti B-klassi edetabelisse ka kõrgushüppes, hoides kolmandat kohta.

SAYO GAMES mängude rekord 600 m jooksus  
Eesti B-klassi meister 800 m jooksus  
mitmekordne Saaremaa meister kergetõustikus.

### **SANDRA HINTS**

Ruila Talv 2013 II koht (100cm)  
Saarte Karikas I etapp III koht (105cm)  
Saarte Karikas II etapp II koht (110cm)  
Saarte Karikas IV etapp I koht (95cm) ja III koht (110cm)  
Kärdla Ratsupäevad 2013 III koht (90cm)  
Vändra Karikas 2013 II koht (100cm)



## ROGERT ROOM

Eesti Hobkrossiklubi MX C-masinaklass I koht

Tihemetsa Motokross II koht

Vaabina Motokross I koht

## KAIRE NURJA

Ülemaailmste Saarte mängud Bermuudal

N kolmikhüpe II koht tulemusega 12.15 ( Eesti N35 rekord kolmikhüppes, hooaja absoluutarvestuses (kõik naised) viies Eestis, aaremaa absoluutrekord

Naiste kaugushüpe 5. koht 5.36

Eestimaa valdade suvemängud kaugushüpe I, 100m jooks I, kettaheide I, kuulitõuge II, odavise III

Orissaare Rekordilöömise õhtu N kolmikhüpe I koht

Saaremaa karikavõistlused N 35+ kõrgushüpe I koht, N 35+ kaugushüpe I

Eesti Saarte mängud kaugushüpe 5.62 I, Kuulitõuge II, Teatejooks Muhu koosseisus I





## TOETAJAD

### 2013. aastal toetasid **Orissaare sporti:**

1. Eesti Kultuurkapital
2. Hasartmängumaksu nõukogu
3. Saarte Koostöö kogu (Pria)
4. Hille Hanso
5. Premia
6. Optimal Kindlustusmaakler
7. AT SIM
8. PERI
9. Muhu vald
10. Orissaare vald
11. Valjala vald
12. Pöide vald
13. Saaremaa sepad
14. Sadolin
15. Sartex
16. Sulev Salla
17. Vilmar Laak
18. Orissaare Perearstikeskus
19. AS Kalev
20. Orissaare STÜ kauplus
21. Saaremaa Spordiliit
22. Viitanet OÜ
23. Saikla Ehitus OÜ
24. ArborEst OÜ
25. Träx Rehvikeskus
26. Ores Ehitus
27. Fie Leela Ligi
28. Tartu Ülikooli Akadeemilise spordiklubi korvpalli osakond
29. Jurna Talu
30. Hea Metall OÜ

### **Täname abi eest:**

Orissaare Gümnaasium, Orissaare Muusikakool, Orissaare Kultuurimaja, Orissaare politsei, Orissaare Vallavalitsus, Orissaare Gümnaasiumi Söökla

Ly Link	Jüri Link	Liisi Miller	Kalle Eldemeel
Milvi Viss	Sandra Hints	Reine Väli	Indrek Aer
Vika Viss	Merlin Helm	Reimo Võting	Kerdo Kütt
Elo Lember	Priit Kollo	Alari Hiis	Tõnis Paat
Härmo Lambut	Margus Nurja	Anu Viljaste	Martin Käärid
Igor Raadel	Martti Nõu	Anne Kann	Kairit Levit
Hillar Peegel	Kalle Kuusk	Helen Oll	Käti Väin
Tiit Uspenski	Eevi Rüütel	Martin Käärid	Jalmar Jurkatam
Merily Porovart	Kaie Kand	Eric Cadee	Ingela Kaljuste
Egert Eist	Lauri Kiirend	Maaja Vabrit	Marian Vaga
Peep Kesküla	Asta Kesküla	Priit Nurk	Merilin Nõu
Anneli Kaljuste			

## KALENDER 2014

<b>JAANUAR</b>	jaanuar - aprill Saaremaa MV korvpallis
	Saaremaa KV III etapp - uusaastaturniir koroona üksikmängus (lahtine)
24.01	Sisekergejõustiku mängud lastele, LUMEPALLI MÄNGUD, algklassid
<b>VEEBRUAR</b>	
1.02	Sisekergejõustiku mängud lastele, LUMEPALLI MÄNGUD, lasteaia lapsed
28.02	Ida- Saaremaa võistlussari - RAHVASTEPALL
	Saaremaa II lahtised MV lamades surumises
<b>JUUNI</b>	
14.06	Eesti karikavõistlused ja Saaremaa lahtised MV lamades surumises
23.06.	Orissaare seeriavõistluse II etapp (paigalt hüpped, heited, 30 m jooks)
28.06	Orissaare VIII triatlon
<b>JUULI</b>	
14.-20. 07	FITCAMP 2013
27.07.	Väikese väina avaveeujumine
<b>AUGUST</b>	
	Tammetõru mängud
<b>OKTOOBER</b>	
5.10	Orissaare Sügismakt – ja Sügisjooks
<b>NOVEMBER</b>	
	Saare - ja Muhumaa IV lasteaegade spordipäev
<b>DETSEMBER</b>	
25.12.	Orissaare seeriavõistluse I etapp (paigalt hüpped, heited, 30 m jooks)



2014 – positiivse energia aasta!

