

NOORKOTKASTE VI JÄRGU KIRJELDUS

Üldeesmärk

Ühtlustada noorkotkaste väljaõpet allüksustes ning anda neile esmased teadmised ja oskused iseseisvaks tegutsemiseks erinevates olukordades.

VI järgu sisu

Annab esmased teadmised organisatsioonist, kodumaast, matkamisest ja esmaabist, kujundab noorkotka arusaama ohutust liiklemisest ning õpetab looma seoseid kodukandi ja sealsete ajaloomälestise vahel.

Järgu taotlemisel hinnatakse, kas noorkotkas:

teab:

- oma rühmapealiku nime,
- mis organisatsioonid on Noored Kotkad ja Kaitseliit,
- noorkotkaste töötust ja juhtsõna,
- noorkotkaste seadusi,
- milline on Eesti vabariigi sümboolika,
- riiklikke tähtpäevi ja rahvussümboleid,
- võimalusi enda turvalisuse suurendamiseks tänaval ja internetis,
- ajaloolaseid mõisteid ja kodukandi ajalugu;

saab aru:

- mida tähendab matkamine,
- liiklusreeglite vajalikkusest,
- viisakusreeglitest,
- interneti ohutu kasutamise reeglitest;

oskab:

- noorkotkalikult tervitada,
- edastada hädakutse hädaabinumbri 112,
- jalakäijana ohutult liigelda,
- hoida välilaagris puhtust ja korda,
- kontrollida kannatanu elutähtsaid funktsioone,
- laulda Eesti hümni.

VI järgu katse läbiviimise kord

Järgukatse sooritatakse rühmas või salgas.

Hindamiskriteeriumid

VI järgu katse on sooritatud, kui noorkotkas:

- saavutab kontakti oma rühmapealikuga;
- kirjeldab Noorte Kotkaste organisatsiooni ja nimetab järkude alateemad;
- kirjeldab Kaitseliidu organisatsiooni;
- ütleb peast noorkotkaste juhtlause ja töötuse;
- selgitab oma sõnadega noorkotkaste kombeid;
- tervitab noorkotkalikult ja selgitab tervituse tähendust;
- tunneb Eesti vabariigi vappi;
- loetleb Eesti lipu värvid õiges järjekorras;
- nimetab vähemalt ühe riikliku tähtpäeva;
- selgitab matkamise tähendust;
- nimetab vähemalt kaks tegevust, mis suurendavad tema turvalisust liikluses;
- liikleb jalakäijana ohutult kodust kooli ja rühma ürituste paikadesse;
- selgitab interneti ohutu kasutamise põhireegleid;
- nimetab ühe kodukandi ajaloomälestusmärgi ja tutvustab selle tähendust;
- nimetab vähemalt kolm rahvussümbolit;
- tunneb vähemalt kaht viisakusreeglit;
- selgitab ajaloolisi mõisteid (näiteks sõda, lahing ja kuningas);
- edastab hädakutse hädaabinumbri 112;
- kontrollib kannatanul elutähtsaid funktsioone.

Järgukatse läbimiseks peab noorkotkas täitma järgmised tingimused:

- laulma koos kaaslastega Eesti hümni;
- hoidma puhtust ja korda välilaagris või majutusasutuses;

Juhend koolitajale/hindajale

Märkused

NOORKOTKASTE V JÄRGU KIRJELDUS

Üldeesmärk

Ühtlustada noorkotkaste väljaõpet allüksustes ning anda neile esmased teadmised ja oskused iseseisvaks tegutsemiseks erinevates olukordades.

V järgu sisu

Süvendab teadmisi organisatsioonist, esmaabist ja matkamisest ning annab esmaseid teadmisi rahvuskultuurist ja rivimäärustest.

Järgu taotlemisel hinnatakse, kas noorkotkas:

teab:

- noorkotkaste juhte,
- millised on noorkotka vormi elemendid ja milline on nende kandmise kord,
- millised on Noorte Kotkaste pealike ametikohatunnused,
- Eesti riigilipu kasutamise head tava,
- isamaaliste laulude sõnu,
- rahvakalendri ja riiklikke tähtpäevi,
- millised on esmased tulekustusvahendid,
- kodukandi vaatamisväärsusi,
- kaartidel kasutatavaid leppemärke,
- Eesti metsades kasvavaid puid ja taimi,
- Eesti ajaloo põhifakte ja -daatumeid;

saab aru:

- Noorte Kotkaste sümboolika tähendusest,
- mida ja miks matkale kaasa võtta,
- Eesti ajaloo mõistetest,
- lapse põhikohustustest ja -õigustest,
- päästeahela mõistest,
- meelemürkide kahjulikkusest;

oskab:

- riietuda vastavalt tegevuse iseloomule,
- kasutada kompassi ja määrata ilmakaari,
- tegutseda rivikäskluste peale,
- teha sissekandeid rühmapäevikusse,
- tegutseda eksimise korral,
- valida lõkkematerjali ja süüdata lõket,
- leida loodusest vett,
- panna kannatanu stabiilsesse küliliasendisse.

V järgu katse läbiviimise kord

Järgukatse sooritatakse rühmas või salgas.

Hindamiskriteeriumid

Järgukatsed on sooritatud, kui noorkotkas:

- nimetab Noorte Kotkaste peavanema, malevapealiku ja noorteinstruktori nimed;
- kirjeldab, millistest riietusesemetest koosneb noorkotka vorm;
- oskab anda seletuse kotkamärgil olevatele kujunditele ja tunneb organisatsiooni üldlipu statuuti;
- järgib vormikandmiseeskirja;
- nimetab, millist ametikohatunnust kannab salgapealik, rühmapealiku abi ja rühmapealik;
- tunneb lipu kasutamise hea tava;
- teab lippude järjekorda lipualustel, ruumi sissetoomisel ja lipuvardas;
- paneb kirja Eesti hümnid ja laulu „Eesti lipp“ sõnad;
- nimetab kolm rahvakalendri tähtpäeva ja kirjeldab lühidalt nende tähendust;
- nimetab kolm riiklikku tähtpäeva ja selgitab nende tähendust;
- oskab öelda, millal on Eesti iseseisvus- ja taasiseseisvuspäev;
- loetleb esmased tulekustutusvahendid;
- selgitab tegutsemist õnnetusjuhtumi korral (päästeahel).
- oskab panna kannatanu stabiilsesse küliliasendisse;
- puhastab ja plaasterdab pisihaava;
- oskab selgitada, milline on tubaka ja alkoholi mõju organismile;
- selgitab viit lapse põhiõigust ja -kohustust;
- määrab kompassi abil ilmakaared;
- tunneb olulisimaid kaardi leppemärke;
- kirjeldab lühimatkaale kaasavõetavat isiklikku varustust ja selgitab, miks selline varustus on vajalik;
- oskab tegutseda maastikul eksimise korral;
- oskab valida lõkkematerjali ning süüdata lõkke;
- leida ja koguda loodusest joogivett;
- tunneb Eesti looduses kasvavaid kahte okaspuud ja viit lehtpuud, kolme ravimtaime, kolme söödavat metsataime ja kolme mürgtaime;
- selgitab ajaloolisi mõisteid (näiteks mõis, talupoeg, ülestõus);
- jutustab ühe loo rahvuseeposest „Kalevipoeg“;
- oskab riietuda vastavalt tegevuse iseloomule ja ilmastikule;
- tegutseb korrektselt rivikäskluste „Vabalt!“, „Valvel!“, „Kohendu!“ ja „Joondu!“ peale.

Järgukatsed läbimiseks peab noorkotkas täitma järgmised tingimused:

- ööbima Noorte Kotkaste laagris;
- aitama teha sissekandeid rühmapäevikusse;
- läbima maastikul 3–5-kilomeetrise matka;
- külastama kahte kodukandi vaatamisväärsust;
- pidama kinni hügieenireeglitest;

Juhend koolitajale/hindajale

Märkused

NOORKOTKASTE IV JÄRGU KIRJELDUS

Üldeesmärk

Ühtlustada noorkotkaste väljaõpet allüksustes ning anda neile esmased teadmised ja oskused iseseisvaks tegutsemiseks erinevates olukordades.

IV järgu sisu

Süvendab teadmisi organisatsioonist, matkamisest, turvalisusest ja rahvuskultuurist ning annab teadmisi riigikaitsest ja ajaloo.

Järgu taotlemisel hinnatakse, kas noorkotkas:

teab:

- milline on kaitseväge ja Kaitseliidu struktuur ja ülesehitus,
- Kaitseliiduga seotud olulisi tähtpäevi,
- milline on Noorte Kotkaste sümboolika ja struktuur ning millised on organisatsiooniga seotud tähtpäevad,
- politsei- ja piirivalveameti ning päästeameti põhieesmärgid ja ülesandeid,
- Eesti suurimaid noorteorganisatsioone,
- kohaliku omavalitsuse sümboolikat,
- kalendrikuude rahvapäraseid nimetusi,
- vähemalt üht tuntud isikut Eesti ajaloost,
- mõnd eesti muinasjuttu ja rahvussümboleid,
- millised võõrvõimud on valitsenud Eestis ning vallutuste ja vabadusvõitluse ajalugu;

saab aru:

- Noorte Kotkaste organisatsiooni eesmärgist,
- ujumiseks kehtestatud nõuetest,
- tuleohutusnõuetest,
- hügieeni tähtsusest,
- mis on küberkiusamine;

oskab:

- käsitseda riigilippu,
- tegutseda rivikäskluste peale,
- joonistada koduümbruse skeemi,
- valida isikliku varustuse välilaagrisse või matkale,
- orienteeruda lihtsal rajal,
- tegutseda lõhkekeha leidmisel,
- käsitseda välitelefoni,
- kasutada esmaseid tulekustutusvahendeid,
- rakendada esmaabivõtteid,
- teha sõlmi.

IV järgu katse läbiviimise kord

Järgukatse sooritatakse rühmas või salgas.

Hindamiskriteeriumid

Järgukatsed on sooritatud, kui noorkotkas:

- nimetab kaitseväge põhiväeliigid;
- märgib Eesti halduskaardile maakondade piirjoontesse Kaitseliidu malevate ja maakondade nimetused;
- nimetab Kaitseliidu nais- ja noorteorganisatsioonid;
- tegutseb korrektselt rivikäskluste „Joonda!“, „Paremale (vasakule) – vaat!“, „Otse – vaat!“, „Parem (vasak) – pool!“, „Ümber – pöörd!“, „2 (3) sammu edasi (vasakule, paremale) – marss!“ peale;
- kirjeldab Noorte Kotkaste organisatsiooni struktuuri ja nimetab juhtorganid;
- selgitab Noorte Kotkaste organisatsiooni eesmärki;
- teab Kaitseliidu ja Noorte Kotkaste asutamise ja taasasutamise kuupäeva;
- teab, milline on Noorte Kotkaste liikmemärk, üld- ja malevalipp ning nende kasutamise kord;
- teab, millised on tema kohaliku omavalitsuse lipp ja vapp;
- voldib riigilipu õigesti kokku ning tunneb selle heiskamise ja langetamise korda;
- täidab kodanikukohust õnnestusest teatamisel ja märkab iga abivajajat;
- selgitab, milliseid ülesandeid täidavad politsei- ja piirivalveamet ning päästeamet;
- oskab valida ilmastikule vastava mitmekihilise riietuse;
- oskab valida isikliku varustuse mitmepäevasesse välilaagrisse või matkale;
- orienteerub kattega teedel kaardi, legendi või teemärgistuse abil;
- selgitab tuleohutusnõudeid lõkke tegemisel ja telgiahju kütmisel;
- nimetab ühe tuntud Eesti riigimehe, sõjaväelase või kultuuritegelase ja kirjeldab tema rolli ajaloos;
- tutvustab noorteüritusel kehtivaid ujumisreegleid;
- nimetab vähemalt viis Eestis tegutsevat noorteorganisatsiooni;
- joonistab oma valitud mõõtkavas kodukoha skeemi, märkides sellele:
 - oma kodumaja ja suuremad objektid selle lähiümbruses,
 - leppemärgid,
 - ligikaudse mõõtkava,
 - põhjasuuna,
 - koostamise kuupäeva ja kellaaja;
- oskab teha kalamehesõlme ja seasõrga;
- oskab rakendada esmaabivõtteid šoki, traumade ja haavade korral ning elustada;
- oskab kasutada esmaseid tulekustutusvahendeid;
- oskab käituda külma- ja kuumakahjustuste korral;
- oskab käituda põletuste korral;
- oskab tegutseda lõhkekeha leidmisel;
- oskab töökorda seada ja kasutada välitelefoni;
- selgitab, mis on küberkiusamine, ja teab, kuidas end selle eest kaitsta;
- jutustab vähemalt ühe eesti muinasjutu;
- nimetab vähemalt kolm rahvussümbolit;
- nimetab ühe võõrvõimu, mille valitsemise all on Eesti olnud;
- oskab rakendada ohutusnõudeid kirve, sae, labida jm tööriistaga töötades.

Järgkatse läbimiseks peab noorkotkas täitma järgmised tingimused:

- osalema loometegevuses;
- osalema noorkotkaste ööbimisega välilaagris;
- korraldama ühe tegevuse rühmakaaslastele;
- läbima maastikul 5–10-kilomeetrise matka;
- sooritama kehalised katsed.

Juhend koolitajale/hindajale**Märkused**

NOORKOTKASTE III JÄRGU KIRJELDUS

Üldeesmärk

Ühtlustada noorkotkaste väljaõpet allüksustes ning anda neile esmased teadmised ja oskused iseseisvaks tegutsemiseks erinevates olukordades.

III järgu sisu

Süvendab teadmisi organisatsioonist, kaitseväest, matkamisest, turvalisusest ja rahvuskultuurist. Annab teadmisi riigikaitsest ja ajaloost.

Järgu taotlemisel hinnatakse, kas noorkotkas:

teab:

- Eesti kaitseväge allüksuste nimetusi ja suurusi,
- maaväe auastmeid,
- õhk- ja käsitulirelva liike,
- Noorte Kotkaste ajaloo põhifakte ja organisatsiooni kujunemislugu,
- millised on Eesti naaberrigid, nende pealinnad ja lipud,
- vabatahtliku töö tunnuseid,
- mis on asimuut,
- mida tähendavad kaartidel kasutatavad leppemärgid,
- milliseid lehtpuid, söödavaid seeni, marju ja taimi kasvab Eesti looduses,
- millised on tuntumate metsloomade jäljed ja lindude hääled,
- lipupäevi,
- Eesti ajaloo olulisimaid sündmusi ja suurmehi;

saab aru:

- Noorte Kotkaste seadustest,
- aja- ja reservteenistuse eesmärgist,
- riigi valitsemise korrast,
- igaüheõigusest,
- keskkonnakaitse põhimõtetest,
- Noorte Kotkaste organisatsiooni ülesehitusest;

oskab:

- anda rivikäsklusi ja tegutseda nende järgi,
- määrata asimuuti ja oma asukohta maastikul,
- orienteeruda,
- pakkida varustust,
- oskab töökorda seada ja kasutada käsiraadiojaama,
- ennetada sagedasimaid õnnetusi,
- rakendada esmaabivõtteid.

III järgu katse läbiviimise kord

Järgukatse sooritatakse rühmas või salgas.

Hindamiskriteeriumid

III järgu katse on sooritatud, kui noorkotkas:

- nimetab vähemalt kaks Eesti kaitseväge allüksust ja nende suuruse;
- tunneb ära vähemalt kümme maaväge auastmetunnust ja nimetab need;
- selgitab aja- ja reservteenistuse eesmärgid;
- nimetab vähemalt kolm käsitulirelva ja tutvustab lühidalt nende ohutut käsitlemist;
- tegutseb korrektselt rivikäskluste „Kolonne – kogu!“, „Jooned – kogu!“, „Taktisamm – marss!“, „Paigal – marss!“, „Otse – marss!“ ja „Seis!“ peale;
- annab korrektselt IV ja V järgu rivikäsklusi „Vabalt!“, „Valvel!“, „Kohendu!“ ja „Joonda!“, „Paremale (vasakule) – vaat!“, „Otse – vaat!“, „Parem (vasak) – pool!“, „Ümber – pöörd!“, „2 (3) sammu edasi (vasakule, paremale) – marss!“;
- tutvustab lühidalt Noorte Kotkaste organisatsiooni ajalugu;
- kirjeldab Noorte Kotkaste organisatsiooni ülesehitust salgast kuni malevani;
- nimetab kõik noorkotkaste järkude alateemad;
- selgitab riigi valitsemise põhimõtteid;
- nimetab Eesti naaberriigid ja nende pealinnad ning tunneb ära nende lipud;
- selgitab vabatahtliku töö olemust;
- tunneb kaartidel kasutatavaid punkt-, joon- ja pindorientiiride leppemärke;
- saab aru kaardi mõõtkavast ja oskab määrata vahemaid;
- teab, mis on asimuut ja kuidas seda määrata;
- oskab määrata oma asukoha kaardil;
- oskab orienteeruda katteta teedel ja radadel;
- pakib isikliku matkavarustuse;
- eristab talvel vähemalt viit lehtpuud ja tunneb viie metslooma jälgi;
- eristab hääle järgi viit lindu;
- tunneb kolme söödavat seent, kolme metsamarja ja kolme looduses kasvavat taime;
- oskab leida loodusest vett ja seda koguda;
- selgitab oma sõnadega igaüheõigust;
- tunneb välilaagriga seonduvaid keskkonnanõudeid;
- oskab anda abi hingamisteede sulguse korral ja kasutada Heimliche võtet;
- oskab ennetada vee-, liiklus- ja tuleõnnetusi;
- oskab töökorda seada ja kasutada kaasaskantavat raadiojaama;
- nimetab vähemalt neli liikuvat püha ja teab nende kombeid;
- nimetab viis lipupäeva;
- teab vähemalt kolme sündmust Eesti ajaloost ja kirjeldab nende mõju;
- nimetab vähemalt kolm ajaloolist isikut ja tutvustab lühidalt nende tegevust.

Järgukatse läbimiseks peab noorkotkas täitma järgmised tingimused:

- osalema neljas ööbimisega noorkotkaste laagris;
- teadma või oskama leida teavet noorte vaba aja veetmise paikade ja võimaluste kohta oma kodu lähedal;
- sooritama kehalised katsed.

Juhend koolitajale/hindajale

Märkused

NOORKOTKASTE II JÄRGU KIRJELDUS

Üldeesmärk

Ühtlustada noorkotkaste väljaõpet allüksustes ning anda neile esmased teadmised ja oskused iseseisvaks tegutsemiseks erinevates olukordades.

II järgu sisu

Süvendada teadmisi kaitseväest, matkamisest, turvalisusest ja Eesti ajaloost. Anda ülevaade kodanikuõigustest ja -kohustustest ning ühiskondlikus elus osalemise võimalustest.

Järgu taotlemisel hinnatakse, kas noorkotkas:

teab:

- kaitseväe auastmeid ja tunneb auastmetunnuseid,
- kaitseväe väljaõppekeskuste nimetusi,
- noorte ühiskondlikus elus osalemise võimalusi,
- rahvakalendri tähtpäevi,
- rahvakombeid,
- Eesti ajalugu;

saab aru:

- kodaniku põhiõigustest ja -kohustustest;

oskab:

- tegutseda rivikäskluste peale,
- käsitseda relva,
- koostada CV,
- liikuda asimuudi järgi,
- orienteeruda ilma orientiirideta,
- valida matkal liikumistempo ning puhkepauside aja ja koha,
- hooldada matkavarustust ja tööriistu,
- valmistada toitu,
- rakendada esmaabivõtteid.

II järgu katse läbiviimise kord

Järgukatse sooritatakse rühmas või salgas.

Hindamiskriteeriumid

II järgu katse on sooritatud, kui noorkotkas:

- teab kaitseväe sõduri-, allohvitseri- ja ohvitseriauastmeid ning tunneb auastmetunnuseid;
- teab kaitseväe väljaõppekeskuste nimetusi ja paiknemiskohti;
- oskab tegutseda rivikäskluste „Valvelsammu – marss!“, „Paremale (vasakule) – vaat!“ ja „Taktsammu – marss!“ peale;
- teab kodaniku põhiõigusi ja -kohustusi;
- koostab oma CV;
- nimetab vähemalt viis noorte ühiskondlikus tegevuses osalemise võimalust;
- liigub asimuudi järgi;
- valib matkal liikumistempo ning puhkepauside aja ja koha;
- hooldab matkavarustust ja tööriistu;
- valmistab endale toidu lõkkel või priimusel;
- tunneb ära ajukahjustusele viitavaid sümptomeid;
- teab, millal kahtlustada lüüsisambakahjustust;
- teab, milliseid esmaabivõtteid tuleb rakendada lüüsisambakahjustuse kahtluse korral;
- nimetab igas kuus ühe rahvakalendri tähtpäeva ja tutvustab selle kombeid;
- tutvustab rahvalikke sünni-, pulma- ja matusekombeid;
- jutustab ühe loo muistsest Eesti vabadusvõitlusest;
- nimetab Eesti ajaloo põhiperioodid;
- kirjeldab vähemalt kolme lähiajaloo sündmust.

Järgukatse läbimiseks peab noorkotkas täitma järgmised tingimused:

- osalema vähemalt ühel Noorte Kotkaste ja Kaitseliidu ühisõppusel;
- osalema vähemalt ühel laskeharjutusel õhk-, spordi- või lahingurelvast;
- osalema Noorte Kotkaste ürituse korraldamisel;
- läbima orienteerudes vähemalt 20 km pikkuse matka;
- andma oma teadmisi edasi noorematele;
- sooritama kehalised katsed.

Juhend koolitajale/hindajale

Märkused

NOORKOTKASTE I JÄRGU KIRJELDUS

Üldeesmärk

Ühtlustada noorkotkaste väljaõpet allüksustes ning anda neile esmased teadmised ja oskused iseseisvaks tegutsemiseks erinevates olukordades.

I järgu sisu

Anda noorkotkale süvendatud teadmised ja oskused iseseisvaks tegutsemiseks erinevates olukordades ning luua tervikpilt Eesti riigikaitsest, matkamisest ja ohutusest, täiendada noore teadmisi ajaloost ning anda ülevaade Eesti kodaniku õigustest ja kohustustest.

Järgu taotlemisel hinnatakse, kas noorkotkas:

teab:

- milline on Kaitseliidu maleva ja peastaabi struktuur ning millised on nende ülesanded,
- millist tehnikat kasutatakse Eesti kaitseväes,
- millised on Noorte Kotkaste ja Kaitseliidu tunnustusmärgid,
- millest koosneb ühiskonna struktuur (avalik sektor, erasektor, kolmas sektor),
- kodumaakonna viit tähtsaimat mälestist ja nende tähendust,
- matkamise võimalusi,
- Eesti ajaloo olulisi dokumente;

saab aru:

- riigikaitse ülesehitusest,
- tervisliku eluviisi põhimõtetest,
- esmase abi vajalikkusest;

oskab:

- hinnata võimalikke ohtusid ja neid ennetada,
- ennast väljendada,
- rakendada esmaabivõtteid,
- seostada ajaloosündmusi oma kodukohaga.

I järgu katse läbiviimise kord

Järgukatse sooritatakse rühmas või salgas.

Hindamiskriteeriumid

I järgu katse on sooritatud, kui noorkotkas:

- selgitab rahuaja riigikaitse juhtimise struktuuri ja selle osade ülesandeid;
- teab Kaitseliidu maleva ja peastaabi struktuuri ja ülesandeid;
- tunneb kaitseväes kasutatavat tehnikat;
- tunneb Noorte Kotkaste ja Kaitseliidu tunnustusmärke ning nende kandmise korda;
- selgitab tervisliku eluviisi põhimõtteid;
- teab era-, avaliku ja kolmanda sektori tähendust;
- avaldab oma arvamust ja oskab seda ka kirja panna;
- osaleb ettekande või uurimusega konkursil või muul üritusel;
- teab erakorraliste haigusseisundite tunnuseid ja esmaabivõtteid;
- nimetab viis matkaliiki;
- nimetab vähemalt viis kodumaakonna mälestist ja selgitab nende tähendust;
- nimetab olulisi dokumente Eesti ajaloost ja selgitab nende sisu;

- oskab seostada ajaloosündmusi oma kodukandiga.

Järgukatse läbimiseks peab noorkotkas täitma järgmised tingimused:

- õpetama vähemalt salgasuurusele grupile ühe praktilise oskuse;
- koostama uurimistöö oma rühma ajaloost või mõnel organisatsiooniga seotud teemal;
- viima rühmapealiku juhendamisel läbi vähemalt ühe koonduse;
- osalema ööbimisega laagris või matkal väljaspool kodumalevat;
- olema valdkonnajuht või alljuht maleva matkal või laagris;
- osalema kolme liiki matkal;
- ööbima matkal või laagris telgita või käepärastest vahenditest valmistatud varjualuses;
- läbima kokkuvõttevestluse oma tegevusest organisatsioonis;
- sooritama kehalised katsed.

Juhend koolitajale/hindajale

Märkused

Lisa 3.

Kehaliste katsete punktitabel

Harjutus 1. Käte kõverdamine toenglamangus

(1) Harjutuse sooritamiseks on aega 1 minut.

(2) Lähteasend:

- 1) toenglamang sirgetel kätel (samuti puhkeasend);
- 2) peopesad paralleelselt, sõrmed ees;
- 3) jalad koos;
- 4) keha õlgadest kuni jalakandadeni moodustab ühe sirge.

(3) Küünarnukke kõverdatakse 90-kraadise nurgani.

Kordused	Vanus/punkte						
	18 a	17 a	16 a	15 a	14 a	13 a	12 a
43	10						
40	9	10					
37	8	9	10				
35	7	8	9	10			
33	6	7	8	9	10		
30	5	6	7	8	9	10	
27	4	5	6	7	8	9	10
25	3	4	5	6	7	8	9
23	2	3	4	5	6	7	8
20	1	2	3	4	5	6	7
17		1	2	3	4	5	6
15			1	2	3	4	5
13				1	2	3	4
10					1	2	3
7						1	2
5							1

Harjutus 2. Istesse tõus selililamangust

(1) Harjutuse sooritamiseks on aega 2 minutit.

(2) Lähteasend:

- 1) harjutuse sooritaja lamab selili, käed kukla taga;
- 2) jalad põlvest kõverdatult koos või kergelt harkis, jalatallad peavad põrandal olema;
- 3) harjutuse sooritaja partner hoiab kätega kinni tema jalalabadest.

(3) Harjutuse sooritaja võib harjutuse sooritamise ajal puhata, istudes käed kukla taga. Puhkehetkedeks aega ei peatata.

Kordused	Vanus/punkte						
	18 a	17 a	16 a	15 a	14 a	13 a	12 a
47	10						
45	9	10					
43	8	9	10				
40	7	8	9	10			
37	6	7	8	9	10		
35	5	6	7	8	9	10	
33	4	5	6	7	8	9	10
30	3	4	5	6	7	8	9
27	2	3	4	5	6	7	8
25	1	2	3	4	5	6	7
23		1	2	3	4	5	6
20			1	2	3	4	5
17					2	3	4
15					1	2	3
13						1	2
10							1

Harjutus 3. 1500 m jooks aja peale

(1) Lähteasend: ühisstart lähtejoonel.

1) Jooksurada võib olla staadionil või oluliste tõusude-langusteta kõvakattega teedel.

(2) Harjutus sooritatakse aja peale.

(3) Harjutuse sooritaja võib harjutuse sooritamise ajal puhata, puhkehetkedeks aega ei peatata.

Aeg	Vanus/Punkte						
	18 a	17 a	16 a	15 a	14 a	13 a	12 a
7:00	10						
7:20	9	10					
7:40	8	9	10				
8:00	7	8	9	10			
8:20	6	7	8	9	10		
8:40	5	6	7	8	9	10	
9:00	4	5	6	7	8	9	10
9:20	3	4	5	6	7	8	9
9:40	2	3	4	5	6	7	8
10:00	1	2	3	4	5	6	7
10:20		1	2	3	4	5	6
10:40			1	2	3	4	5
11:00				1	2	3	4
11:20					1	2	3
11:40						1	2
12:00							1

Kehaliste katsete läbiviimise kord

Testi eesmärgiks on kontrollida noore füüsilist seisundit ning õhutada noort end füüsiliselt arendama ja tulemuste võrdluse põhjal edasi püüdma.

Põhitingimused sooritamisel:

- 1) test sooritatakse spordiriietuses ja spordijalatsites;
- 2) harjutused sooritatakse järjest umbes 1 tunni jooksul vabas õhus või osaliselt siseruumis;
- 3) testi läbimiseks tuleb sooritada positiivselt kõik harjutused;
- 4) iga harjutuse positiivseks tulemuseks on vaja saada vähemalt 1 punkt;
- 5) testi positiivseks sooritamiseks on vaja koguda 3 harjutusega kokku vähemalt 19 punkti;
- 6) testi läbiviija peab olema täiskasvanu, abilised võivad olla 13–17 a vanad;
- 7) enne ja pärast testi tuleb teha soojendus ja sooritada venitusharjutusi;
- 8) sooritusnõuete rikkumisel on läbiviijal õigus tulemus tühistada või kordusi mitte arvestada;
- 9) testi sooritamisel peab testi läbiviija tagama testitavate ohutuse.