

KINNITATUD
Kaitseväe juhataja
20.06.2019
Käskkirjaga nr 157

Kaitseväe peastaap
Väljaõppeosakond

**KAITSEVÄE
SPORDI EESKIRI**

Tallinn 2019

Sisukord	
1. peatükk Üldsätted	3
2. peatükk Spordi ja kehalise ettevalmistuse meetodika.....	4
Kehaline ettevalmistus ja võimed	4
Spordiharjutuste õpetamise etapid, treeningmeetodid ja koormuse määramine.....	5
Sporditunni ülesehitus ja läbiviimise vormid	7
3. peatükk Kaitseväelaste spordi ja kehalise ettevalmistuse korraldus	11
Ajateenijate kehalise ettevalmistuse korraldus	11
Tegevväelaste ettevalmistuse korraldus	13
4. peatükk Spordi ja kehalise ettevalmistuse tagamine	14
Sportimise ja kehalise ettevalmistuse tagamise rahastamine	14
Sporditeenuste ja inventari hanked ning spordiinventari väljastamine	14
Sportimise ja liikumisharrastuse edendamise meetmed	15
5. peatükk Kaitseväge sport riiklikus spordisüsteemis	17
Spordi tasandid Kaitseväes	17
Lisa 1. Tabel 1. Treeningutunni intensiivsuse hindamine kolme palli süsteemis	19
Lisa 2. Tabel 2. Treeninguvahendid, energeetilised tsoonid ja vastupidavuse liigid kesk- ja pikamaajooksu näitel.....	20
Lisa 3. Tabel 3. Sporditunni etapid. Tabel 4. Komplekstunni etapid.....	21
Lisa 4. Hommikuvõimlemise näidiskava.....	22
Lisa 5. Tabel 5. Hommikuvõimlemise vormiriietus. Tabel 6. Hommikuvõimlemise vormiriietus vastavalt ilmale.....	24

1. peatükk Üldsätted

1. Käesolevat eeskirja peab rakendama koos spordikontseptsiooniga, kus on sätestatud Kaitseväe spordi jaotus, eesmärgid, ülesanded ja korraldus.
2. Käesoleva eeskirja eesmärgiks on anda alused ja juhised Kaitseväes läbiviidavate kehalise kasvatusedundide planeerijatele ja läbiviijatele.
3. Käesoleva eeskirjaga seotud põhiterminid:
 - 3.1 sport – kõik spordi organiseeritud ja organiseerimata vormid, alates üksiku kaitsevaelase individuaalsest kehalisest ettevalmistusest kuni tippspordini;
 - 3.2 kehaline ettevalmistus - liigutusoskuste omandamine ja kehaliste võimete arendamine;
 - 3.3 harrastussport – spordialal isiklike kehaliste võimete ja oskuste arengut soodustav tegevus, läbi sportlikku eneseteostust ja võistlustegevuse spordiüritustel;
 - 3.4 tippспорт – võistluspordi kõrgeim aste, sportlik konkurents, eesmärgiga saavutada võistlustel tipptulemusi;
 - 3.5 liikumisharrastus – kehalist koormust andvat ja seeläbi kehalist vormisolekut taotlev või meelelahutuslikku liikumist ning sportlike spordiharjutuste sooritamine;
 - 3.6 kaitsevaelased – tegevaelased, ajateenijad, reservaelased;
 - 3.7 spordiinstruktor – struktuuriüksuse spordiinstruktor, kehalise kasvatused spetsialist, nende puudumisel struktuuriüksuse kehalise kasvatused ja spordi eest vastutav isik;
 - 3.8 valdkonna eest vastutav – spordivaldkonna eest vastutav teenistuja, Kaitseväe spordijuht;
 - 3.9 linnak – vastava spordiala harrastamise tarbeks kohandatud ala;
 - 3.10 sporditund – kehalise ettevalmistuse tund/treening, kehalise ettevalmistuse korraldamine ajateenijatele või tegevaelastele;
 - 3.11 spordiharjutus – terviklik liigutustegevus kui võistlusvahend (-harjutus);
 - 3.12 individuaalne treening – reeglina peale õppetööd tehtav kehaline ettevalmistus, kasutades selleks struktuuriüksuse sporditaristut või vastavalt struktuuriüksust võimalustele teenistuskeskkonnaväliseid sportimistingimusi;
 - 3.13 spordiüritus – kehalise võimeid nõudev, võistlusvõimalust pakkuv tegevus;
 - 3.14 spordivõistlus – osalejate vahel parimate selgitamine võistlustegevuse käigus;
 - 3.15 rekreatiivne tegevus – vaba aja ja puhkusega seotud tegevused, mille eesmärgiks on saada isiklik rahulolu ja nauding sooritatud aktiivsest (kehalisest) tegevusest ning mis toimub vabatahtlikult ja sundimatult;
 - 3.16 järele aitamise tunnid – kehalise võimekuse tõstmiseks nõutud tasemeni, korraldatav individuaalne või grupitreening.

2. peatükk

Spordi ja kehalise ettevalmistuse metoodika

Kehaline ettevalmistus ja võimed

4. Üldine kehaline ettevalmistus (kehalise võimed) loob aluse spetsiaalvõimete ja –oskuste (funktsionaalsed oskused, lahingutegevusele orienteeritus) omandamiseks teenistuse järgnevatel etappidel.
5. Kehaline ettevalmistus koosneb kaitseväelasele liigutustegevuseks vajalike omaduste: jõu- ja kiirusomaduste, vastupidavuse, painduvuse ja osavuse arendamises.
6. Sporditreeningu peamine osa kehaline ettevalmistus jaguneb üldiseks kehaliseks ettevalmistuseks (ÜKE) ja spetsiaalkehaliseks ettevalmistuseks (SKE).
 - 6.1 ÜKE tagab kaitseväelase hea tervise, kohanemise teenistusega, mitmekülgse kehalise arengu ja vajalike kehaliste võimete taseme;
 - 6.2 Mida parem on kaitseväelase tervis ja kõrgem töövõime, seda paremini talub ta spetsiifilisi koormusi (funktsionaalset treeningut);
 - 6.3 ÜKE vahenditeks on üldarendavad harjutused ja peamisteks meetoditeks ühtlus-, vaheldus-, kordus- ja mängumeetod;
 - 6.4 SKE eesmärgiks kaitseväelastele on lahingutegevusele suunatud liigutustegevuste eelisarendamine;
 - 6.5 SKE peamisteks vahenditeks on kaitseväelasele spetsiifiliste tegevuste sarnased tegevused (komplekssed tegevused – tegevused, kuhu on liigendatud erinevad liikumisviisid, raskuste liigutamised ning oma keha liigutamised ruumis);
 - 6.6 SKE arendamine saab toimuda ainult tuginedes heale vundamendile (hea tervis, tugev töövõime ja lihaste pingetaluvus) mida arendatakse ÜKE käigus, seega peab eelnevalt treenitaval olema piisav vastupidavuse ja jõutreeningute baas, et saaks hakata arendama funktsionaalse treeningu käigus kaitseväelasele vajalikke lahingutegevusega sarnaseid kompleksseid oskusi.
7. Kehalised võimed on jõud, vastupidavus, kiirus, osavus ja painduvus.
 - 7.1 Jõud on organismi võime ületada vastupanu, mis tekib keha ja kehaosade liikuma panemisel või mitmesuguste vahendite tõstmisel, liigutamisel, heitmisel.
 - 7.2 Jõu arendamise põhivahenditeks on raskuste tõstmine ja kandmine, riistvõimlemine, harjutused kaaslasega või oma keha raskuse ületamine.
 - 7.3 Kehalistest võimetest on jõud üks olulisemaid, ka kaitseväelasele, kuna igasugune liigutustegevus (keha ümberpaiknemine) toimub tänu lihasjõule.
 - 7.4 Vastupidavus on kehaline võime, mis on vajalik alustatud staatilise ja dünaamilise pingutuse jätkamiseks teatud aja vältel, tegevuse efektiivsust vähendamata.
 - 7.5 Vastupidavus jaguneb üldiseks ja spetsiaalseks. Üldine vastupidavus võimaldab sooritada efektiivselt ja kestvalt mõõduka intensiivsusega tööd, milles osaleb suur hulk lihaseid. Spetsiaalvastupidavus on võime vastu seista väsimusele spetsiaalsete koormuste sooritamisel (takistusriba läbimine, lahinguülesannete täitmine). Spetsiaalvastupidavuse aluseks on alati üldine vastupidavus.
 - 7.6 Vastupidavuse all mõistetakse tavaliselt võimet kestvaks lihastööks, võimet vastu seista väsimusele harjutuste sooritamisel.
 - 7.7 Vastupidavus on otseselt seotud hingamis- ja südame-veresoonkonna süsteemi võimekusega, mis varustab hapnikuga töötavaid lihaseid.
 - 7.8 Vastupidavuse arendamise põhivahenditeks on: pika- ja keskmajooks, murdmaasuusatamine, ujumine, orienteerumine, harjutuste sooritamine kordustele, kiirrännak, pallimängud jne.

- 7.9 Kiirus on organismi võime sooritada liigutusi võimalikult suure sagedusega, võime läbida kindlaksmääratud vahemaa lühema aja vältel, võime kiiresti reageerida ilmuvale märgile, signaalile või tegevusele.
- 7.10 Kiiruse arendamise põhivahendiks on kiirjooks ja muud kiiret liikumist (kiirendusi) ja reaktsiooni nõudvad spordiharjutused.
- 7.11 Osavus on organismi võime sooritada harjutusi kiiresti, täpselt, kooskõlastatult ja otstarbekalt.
- 7.12 Osavuse arendamiseks saab kasutada mitmesuguseid harjutusi nii vahenditeta kui ka vahenditega, arendades reaktsioonivõimet, tasakaalu, rütmitunnet ja ruumitaju.
- 7.13 Põhiosavuseks nimetatakse võimekust sooritada mitmesuguseid kooskõlastatud liigutusi kaasates tegevusse enamiku lihasrühmadest (Nt takistuste läbimine ja ületamine).
- 7.14 Painduvus kujutab endast tugi-liigutusaparaadi omadust, mis määrab ära inimese liigutuste liikumisulatus ja sõltub liigese ehitusest, ümbritseva lihasmassi suuruselt, lihaste, kõõluste, sidemete ja liigeseapsli venitatavusest.
- 7.15 Painduvus tagab parema koormustaluvuse ja väiksema vigastuste võimalikkuse.
- 7.16 Hea painduvus on oluline õigete liigutuste õigeks sooritamiseks erinevatel spordialadel.
- 7.17 Hea painduvus tagab vajalike liigutuste kiirema, täpsema, pikema jne sooritus.

Spordiharjutuste õpetamise etapid, treeningmeetodid ja koormuse määramine.

- 8. Spordiharjutuste õpetamise etapid spordipedagoogika¹ alusel on: tutvustamine, õppimine ja treening.
 - 8.1 Tutvustamine on õpetatavast spordiharjutusest õige ettekujutuse saamine.
 - 8.1.1 Harjutuste tutvustamisel nimetatakse selle nimetus, iseloomustatakse seda ja näidatakse terviklikult ette. Seejärel, kui võimalik, näidatakse harjutus ette osade kaupa ja kommenteeritakse tehnikat.
 - 8.1.2 Kujundatakse motivatsioon, et tekiks vajadus treeningute, teadmiste ja oskuste omandamise järele.
 - 8.2 Õppimine on uute spordiharjutuste ja võtete omandamine.
 - 8.2.1 Vastavalt harjutuse keerulisusele ja kaitsevâelaste kehalisele võimekusele kasutatakse järgmisi õpetamisviise.
 - 8.2.2 Tervikmeetod, harjutus sooritatakse tervikuna, kui see ei ole keeruline või kui seda pole võimalik osadeks jaotada.
 - 8.2.3 Osameetod, harjutus sooritatakse osade kaupa, kui see on keeruline ja seda on võimalik osadeks jaotada, hiljem osad liidetakse tervikuks.
 - 8.2.4 Juurde viivate ja abistavate harjutuste abil, kui põhiharjutust pole võimalik osadeks jaotada.
 - 8.3 Treening - on kehaliste ja funktsionaalsete võimete arendamise süstemaatiline protsess.
 - 8.3.1 Uued omandatud teadmised kinnistuvad vaid harjutamise (kordamise) käigus.
 - 8.3.2 Oluline osa treeningus on treeningu tulemuste tagasisidestamine, vigade väljaselgitamine ja parandamine ning treenitava enesekontrolli väljatöötamine, et iseseisvalt enda tegevusi analüüsida.
- 9. Peamised treeningmeetodid on: ühtlus-, vaheldus-, intervall-, kordus-, võistlus- ja mängumeetod.
 - 9.1 Ühtlusmeetod. Seda iseloomustab suhteliselt pikka aega vältav konstantse iseloomu ja intensiivsusega katkematu tegevus.
 - 9.1.1 Arendab üldvastupidavust.
 - 9.1.2 Optimaalne südamelöögisagedus on 130 - 160 lööki minutis.
 - 9.2 Vaheldusmeetod. See seisneb pikaajalises tegevuses, millega kaasneb tema intensiivsuse ja iseloomu vaheldumine, mis toimub aga ilma puhkepausideta.

¹ Treenerite tasemekoolitus, spordi üldained, abitreener EKR3. 2018
https://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=208 10.05.2019

- 9.2.1 Arendab nii üld- kui ka spetsiaalvastupidavust.
- 9.3 Intervallmeetod. Kindlaid tegevusi (kindlate distantsilõikude läbimine) sooritatakse rangelt reglementeeritud pauside järel. Iga järgnev pingutus tehakse mittetäieliku taastumise seisundis.
- 9.3.1 Arendab spetsiaalvastupidavust ja on efektiivne kaitsevaelaste tahtejõu kasvatamisel.
- 9.3.2 Optimaalne südame löögisagedus on 170 - 180 lööki minutis.
- 9.4 Kordusmeetod. See on ühe ja sama tegevuse paljukordne kordamine puhkepauside järel, mis tagavad optimaalse valmisoleku järgnevaks tegevuseks.
- 9.4.1 On vajalik jõu ja kiiruse arendamiseks, tehnika, liigutuste täpsuse ja koordineerimise täiustamisel.
- 9.5 Võistlusmeetod. See on spetsiaalselt organiseeritud võistlustegevus, mis võimaldab tõsta treeningprotsessi efektiivsust.
- 9.5.1 Kasutatakse hästitreenitud kaitsevaelaste treeningprotsessis.
- 9.6 Mängumeetod tagab kehaliste võimete arengu mängulise tegevuse kaudu kindlaksmääratud tehnilis-taktikaliste võtete ja ka situatsioonide piires.
- 9.6.1 Arendab kaitsevaelaste initsiatiivi, julgust, püsivust ja iseseisvust, oskust allutada isiklikud huvid allüksuse omadele, kiiret reageerimist, mõtlemist, originaalseid lahendusi jne.
10. Treeningu tulemuslikkuse seisukohalt on oluline järgida koormuse ja puhkuse tasakaalu. Treeningkoormust saab iseloomustada kahe näitaja abil: maht ja intensiivsus
- 10.1 Treeningu maht on kaitsevaelastele rakendatava treeningukoormuse suuruse (jooksudistantsi pikkus, harjutuste sooritamise kestus, harjutuste hulk jne) arvuline väljendaja mingi perioodi (tsükli) raames (näiteks igale sõdurile planeeritakse jooksutreeningu mahuks 80 jooksukilomeetrit keskmises tempos SBK vältel).
- 10.2 Treeningu intensiivsus on hübriidmõiste, mis koosneb kolmest komponendist, millest kaks on füüsilised (tunnitihedus ja võimsus/tempo) ja üks bioloogiline (tahtepingutuste suurus).
- 10.2.1 Intensiivsus kirjeldab treeninguprotsessi kõiki olulisi külgi ja on seotud enesekontrolli-alaste vaatluste ja eneseanalüüsimisega.
- 10.2.2 Harjutuse sooritamise intensiivsus määratakse liigutuste sooritamise kiiruse ja tempo ning ületatava vastupanu suuruse alusel; õppetunni intensiivsus tervikuna aga harjutuste arvu, nende sooritamise pinge suuruse ja puhke intervallidega nende vahel.
- 10.2.3 Treeningu intensiivsuse puhul tuleb määratleda intensiivsuse maht: kas üks kindel treeningutund, nädalane treeningutsükkel või muu ajavahemik.
- 10.2.4 Esimene komponent väljendab tunnitihedust, so aktiivse osa suhe tunni kogupikkusesse väljendatuna protsentides. Tunni tihedust saab täpselt mõõta malekellaga. Jälgitakse ühte konkreetset kaitsevaelast. Kui ta jookseb, hüppab või liigub, lastakse käia ühel kellal. Kui ta seisab või puhkab, teisel kellal. Kuna malekellad käivad ainult kordamööda, siis koguneb ühele kellale nn aktiivne aeg, teisele aga passiivne. Treeningtunni tihedus on aktiivse aja suhe tunni kogupikkusesse. Näiteks kui aktiivne aeg on 45 minutit ja passiivne aeg on 15 minutit, siis tunni tihedus on $45/(45+15) = 75\%$. Mida kõrgem on tunnitihedus, seda intensiivsemana tajub seda tunnis osaleja.
- 10.2.5 Teine komponent on treeningu füüsiline intensiivsus, s.t tehtava töö hulk ajaühikus. Seda nimetatakse võimsuseks ja arvutatakse ka rakendatava jõu ja arendatava kiiruse korrutisena. Kuna treeningtunnis tehtava töö võimsust on otseselt peaaegu võimatu määrata, jääb ainsaks hindamise kriteeriumiks enamasti edasiliikumise tempo. Mida kiirem on edasiliikumise tempo, seda intensiivsemana treenitav seda tajub.
- 10.2.6 Kolmas komponent on tahtepingutuse suurus. See on bioloogiline komponent ja seotud konkreetse isiku treenituse ja kehaliste eeldustega vastavaks tegevuseks. Kõik treenijad tegelevad kas teadlikult või alateadlikult oma aistingute ja tajude pideva analüüsimisega. Koormuse ajal tajume hingamise sagedust ja sügavust. Intensiivne töö viib kohe hingamisrütmi kiireks ja hingetõmbed sügavamaks. Me tajume

lihastes tekkivat väsimustunnet, kiirema jooksu puhul ka südamelööke. Väga ereda väsimustunde annab veres happeliste ainevahetusproduktide, eriti piimhappe kuhjumine. Selline seisund tekib, kui koormuse intensiivsus ületab nn aeroobse läve, mis on igal treenitaval erinev. Aeroobse läve ületamisel tunneb treenitav hingeldust, tal tekib soov jooksutempot aeglustada. Ta teab, et tempo aeglustamisel ebameeldivad aistingud kaovad. Ometi on kusagil piir, millest ei saa üle astuda ka tugevaima tahtepingutuse hinnaga. Treenimisalune peab kogu aeg võrdlema juba läbitud distantsi pikkust sellega, mis veel ees ootab. Ainult nende aistingute tugevuse võrdluse najal finišini jääva maaga ongi võimalik valida sobivat edasiliikumise tempot, et üldse jõuda finišini. Valearvestus viib katkestamisele või liigsele jõu ülejäägile.

10.2.7 Treeningutunni intensiivsuse hindamiseks kolme palli süsteemis arvestades kõiki kolme komponenti. Kui kaitsevaelasele on taoliselt treeningu intensiivsuse mõiste selgeks tehtud ja neilt küsida iga treeningu lõpul tagasisidet hindamaks kolme palli süsteemis oma treeningutunni intensiivsust, on nad võimelised teatud vilumuse tekkimise korral seda 0,5 pallise täpsusega tegema (Lisa 1. Tabel 1. Treeningutunni intensiivsuse hindamine kolme palli süsteemis). Need arvud tuleks kanda treeningupäevikusse ja leida nädala keskmine. Kõige tähtsamad treeningukoormust iseloomustavad näitajad ongi nädala summaarne treeningu maht (kilometraaž) ja keskmine treeningu intensiivsus. Selline süsteem töötab väga hästi eranditult kõikidel kehalise kasvatuselise ja spordiga seotud aladel.

11. Sporditunnis kasutatakse töövõime hindamiseks väliseid tunnuseid: hingamissagedus, naha värvus, higi eritumine. Täpsemaks on pulsisageduse määramine. (Lisa 2. Tabel 2. Treeninguvahendid, energeetilised tsoonid ja vastupidavuse liigid kesk- ja pikamaajooksu näitel.)

Sporditunni ülesehitus ja läbiviimise vormid

12. Sporditunni ülesehitus peab vastama üldpedagoogilistele ja kehalise ettevalmistuse meetodilistele printsiipidele.
 - 12.1 Tunni mõju peab olema mitmekülgne: hariduslik, kasvatuslik, tervistav ja arendav.
 - 12.2 Kui tunni sisu on suunatud kehaliste võimete arendamisele, on vajalik harjutuste sooritamisel teatud kord, mille määravad kehaliste võimete arendamise seaduspärasused.
 - 12.3 Sõltuvalt sisust jagatakse kehalise ettevalmistuse tund osadeks, määratakse koormuse ja puhkuse iseloom, tegevuse organiseerimise viisid jne.
 - 12.4 Vaja on mitmekesistada tunni sisu ja meetodikat: järkjärguline ülesannete keerukamaks muutmine, koormuse mahu ja intensiivsuse suurendamine, välitingimuste muutmine jms.
13. Sporditund koosneb kolmest põhilisest osast: sissejuhatav osa, põhiosa ja lõpposa. Plaankonspekti koostamisel lähtutakse sõjaväelise väljaõppe eeskirjas toodud väljaõppedokumentidest². (Lisa 3. Tabel 3. Sporditunni etapid.)
 - 13.1 Sissejuhatavas osas toimub eelseisvaks kehaliseks pingutuseks vajalik emotsionaalne ja psühholoogiline häälestatus (rivistus, tunni sisu tutvustus, õige rühi kujundamine, käskluste andmise omandamine jms.)
 - 13.1.1 Organismi ettevalmistamine püsiva töövõime seisundiks. See seisund saavutatakse tavaliselt 10-15-minutilise mõõduka intensiivsusega töö abil (mõõdukas tempos jooks, käimine, võimlemisharjutused jms.)
 - 13.1.2 Sissejuhatav osa peab olema kooskõlas tunni põhiosaga, ehk harjutuste valik peab olema iseloomult sarnane tunni põhiosaga.
 - 13.2 Tunni põhiosa kestus sõltub koormuse mahust ja intensiivsusest, samuti treenitavate ettevalmistuse tasemest.

² KVJ 03.03.2019 käskkiri nr 58 "Sõjaväelise väljaõppe eeskiri". Lisa 1. Väljaõppedokumentid. Vorm nr 3 lisa1 punkt 6 juurde.

- 13.2.1 Keerukamate ülesannete (uue materjali omandamine, koordinaatsiooniharjutused jt.) õppimine toimub tunni põhiosa alguses.
- 13.2.2 Põhiosas vahelduvad ettevalmistavad (varem õpitu meelde tuletamine, sissetöötamine, häälestus) ja põhiharjutused.
- 13.3 Lõpuosa ülesandeks on organismi funktsionaalse aktiivsuse järk-järguline alandamine, tunni kokkuvõtte ja tagasiside andmine tunnis osalejatele.
- 13.3.1 Vigade parandamine ja tagasisidestamine.
- 13.3.2 Grupitreeningule parandatakse vigu alustades esmajärjekorras üldistest ja seejärel individuaalsetest.
- 13.3.3 Individuaaltreeningul parandatakse vigu alustades esmajärjekorras tõsisest vigadest ja seejärel teisejärgulised vead.
- 13.3.4 Vigade parandust tuleb sporditunnis teha jooksvalt, selgitades kuidas harjutusi sooritada ja anda tagasisidet kuidas sooritaja harjutust teeb.
14. Komplekstund on ettenähtud kaitseväelaste üldkehalise treenituse tõstmiseks. Tunni põhiosas sooritatakse varem omandatud spordiharjutusi, uusi harjutusi ei õpita. Harjutusi sooritatakse mitmel õppekohal, teatud ajavahemiku järel õppekohad vahetatakse. (Lisa 3. Tabel 4. Komplekstunni etapid.)
15. Spordi ja kehalise ettevalmistuse läbiviimise vormideks on iseseisev treening, sporditund, hommikuvõimlemine, funktsionaalne treening, spordiharjutused lahinguväljaõppe protsessis
16. Iseseisev treening on väljaspool väljaõppeaega toimuv individuaalne või grupitreening, kasutades selleks üksuse taristut ja spordivahendeid või vastavalt võimalustele ühiskasutatavaid terviseradasid/-linnakuid ning teenistuskeskkonnaväliseid sportimistingimusi.
- 16.1 Grupitreeningud toimuvad vastava väljaõppe saanud tunniandja juhendamisel (jõusaali treening, pallimängu treening, ühine jooksu treening jms.).
- 16.2 Ajateenijate individuaaltreeningud väljaspool struktuuriüksust on lubatud vahetu ülema loal.
17. Sporditund on vastava väljaõppe saanud tunniandja poolt läbiviidav kehalise ettevalmistuse organiseeritud tegevus.
18. Hommikuvõimlemine:
- 18.1 võimaldab kaitseväelastel viia organism puhkeseisundist tööseisundisse;
- 18.2 võimaldab harjuda spordiharjutuste sooritamisega iga päev;
- 18.3 karastab organismi ja tõstab kehalise ettevalmistuse taset;
- 18.4 on struktuuriüksuse päevakorra lahutamatu osa, mis algab 5-10 minutit pärast äratust ja kestab 20-30 minutit;
- 18.5 sisaldab käimist, aeglast jooksu, üldarendavaid spordiharjutusi, kusjuures pulsisagedus ei tohi ületada 150 lööki minutis (Lisa 4. Hommikuvõimlemise näidiskava);
- 18.6 riietuse määrab struktuuriüksuse korrapidaja (Lisa 5. Tabel 5. Hommikuvõimlemise vormiriietus);
- 18.7 sportlastel on lubatud vahetu ülema loal hommikuvõimlemise ajal individuaaltreeningud;
- 18.8 struktuuriüksuse korrapidaja kontrollib hommikuvõimlemist iga päev, struktuuriüksuse ülem, allüksuse ülem, spordiinstrktor pisteliselt.
19. Funktsionaalne treening sisaldab nii ÜKE kui SKE põhimõtteid, arendades organismi tööviimet samas kasutades selleks funktsionaalseid liigutusi (liigutusi mis sisaldavad endas keha pidurdamist, liigutamist, stabiliseerimist).
- 19.1 Funktsionaalse treeningu efektiivsuse seisukohalt on oluline rakendada treeningus reaalseid elulisi tegevusi, kasutatakse vabaraskusi ja kombineerides ÜKE ning SKE harjutuste kasutamist.

20. Kaitseväelaste töövõime tõstmiseks kasutatakse lahinguväljaõppe protsessis kehalist treeningut, mis kujutab endast spordiharjutuste sooritamist valvekorras, õppustele siirdumisel, pikkajalisel transpordivahendites sõitmisel.
- 20.1 Kehaline treening lahinguväljaõppe protsessis sisaldab näiteks looduslike takistuste ületamist, transpordivahenditele peale minekut ja maha tulekut, suusatamist sügavas lumes, veekogude ületamist, raskuste kandmist ja tõstmist.
- 20.2 Pikaajalisel lahingumasinates sõitmisel sooritatakse peatuste ajal lihtsaid spordiharjutusi (pea ja ülakeha ette, taha ja kõrvalekallutused, käte ja jalgade tõstmine, painutusharjutused); peatuste ajal sooritatakse vabaharjutusi, ületatakse lihtsaid looduslike takistusi, mängitakse spordi- ja liikumismänge lihtsustatud reeglite järgi.
21. Käsitsivõitluse tund on ettenähtud selleks, et omandada vastase kahjutuks tegemise ja transportimise võtteid.
- 21.1 Võtete omandamine ja treening viiakse läbi käsitsivõitluse linnakus, taktikaväljal, takistusribal, tasasel väljakul, saalis või maastikul.
- 21.2 Võtteid sooritatakse nii relvaga (automaat, püstol, nuga, jalaväe labidas, soovitatavalt maketid) kui ka ilma.
- 21.3 Esimesena omandatakse baastehnikad, seejärel ründevoit, kaitse koos vasturünnakuga.
- 21.4 Enne võtete omandamist on vaja selgeks õppida enesekaitse põhitõed (enesejulgestus, valuvõtted, heited, vabanemine haardest, relvitustamine).
- 21.5 Õppimine toimub paarides või gruppides (üks kahe, kolme, kaks kolme vastu).
- 21.6 Käsitsivõitluse tunni läbiviimisel on vigastuste vältimiseks kohustuslik:
- 21.6.1 tund viia läbi selleks ettevalmistatud kohas, mittetraumeerival pinnasel;
- 21.6.2 õpetamise algperioodil kukkumised ja heited sooritada mattidel ;
- 21.6.3 keelatud on sooritada harjutusi betoon- ja asfaltkattega väljakul;
- 21.6.4 tagada julgestus ja enesejulgestus ning kasutada ohutuid relvamakette;
- 21.6.5 heited sooritada paiknemisega üksteise suhtes õppekoha keskelt väljapoole või paralleelselt;
- 21.6.6 valuvõtete sooritamisel suurt jõudu mitte rakendada, katkestada sooritus, kui vastane alistub, täita ainult juhendaja käsklusi ja korraldusi.
22. Kehaliste võimete kontroll testi (KVKT) kasutatakse kaitseväelaste kehalise võimekuse hindamiseks iga-aastaselt.
- 22.1 KVKT koosneb kolmest harjutusest:
- 22.1.1 Käte kõverdamine toenglamangus (2 minutit);
- 22.1.2 tõus istesse selililamangust (2 minutit);
- 22.1.3 3200 m jooks/500 m ujumine/ 20 km jalgrattasõit.
- 22.2 KVKT sooritatakse järgnevate reeglite alusel:
- 22.2.1 harjutusi sooritatakse staadionil, võimlemislinnakus või selleks kohandatud kohas;
- 22.2.2 puhkepaus harjutuste sooritamise vahel 10 minutit;
- 22.2.3 testi tulemus arvestatakse välja punktitablei alusel;
- 22.2.4 harjutused sooritatakse spordiriietes;
- 22.2.5 harjutuste järjekorda ei tohi muuta.
- 22.3 Tegevväelased sooritavad KVKT vähemalt kord aastas.
- 22.4 Ajateenijatele viiakse KVKT läbi sõduri baaskursuse (SBK) esimesel ja viimasel nädalal ning ajateenistuse viimasel kuul.
23. Kaitseväge meistrivõistlused korraldatakse iga-aastaselt erinevatel spordialadel.
- 23.1 Kaitseväge juhataja poolt kinnitatud meistrivõistluste üldjuhendiga määratletakse spordialade võistlusklassid, punktiarvestused, üldised võistlustingimused ja parimate autasustamine.
- 23.2 Spordiaasta võistluskalender ja meistrivõistluste korraldajad kinnitatakse Kaitseväge juhataja poolt „Kaitseväge struktuuriüksuste ja Kaitseliidu aastaplaani“ alalisana.
- 23.3 Kaitseväge meistrivõistlusi korraldatakse, et:

- 23.3.1 populariseerida erinevaid spordialasid kaitseväelaste seas;
 - 23.3.2 arendada koostööd teiste jõustruktuuridega;
 - 23.3.3 selgitada välja Kaitseväe parimad sportlased ja edukamad üksused;
 - 23.3.4 arendada sõjalis-sportlikke alasid Kaitseväes;
 - 23.3.5 selgitada välja Kaitseväe koondvõistkonna liikmed vabariiklikeks ja rahvusvahelisteks jõuproovideks.
 - 23.4 Spordialad, milles korraldatakse Kaitseväe meistrivõistlusi, peavad vastama järgnevatele printsiipidele:
 - 23.4.1 kaasavad võimalikult rohkem kaitseväelasi;
 - 23.4.2 oleksid võimalikult tihedalt seotud kaitseväelaste sõjaaja ülesannete täitmiseks vajalike oskustega/nõudmistega.
 - 23.5 Spordialade võistlusjuhend on võistluskutse, mis määratleb antud spordiala meistrivõistlusel osalejad, reeglid, korralduse ja parimate selgitamise ning autasustamise. Võistluskutse saadetakse üksustele vähemalt 30 päeva enne võistlusi.
 - 23.6 Järgneva aasta meistrivõistlused ja korraldajad otsustatakse spordiinstruktorite nõupidamisel.
24. Spordiüritused on spordivõistlused ja rekreatiivsed tegevused.
- 24.1 Spordiüritusi korraldatakse kehalise ettevalmistuse tõhustamiseks, kaitseväelaste vabaaja mitmekesistamiseks ja paremate sportlaste ning võistkondade välja selgitamiseks.
 - 24.2 Spordiüritusi korraldatakse vastavalt struktuuriüksuse ülema õigusaktiga, mis sisaldab spordiürituste kalendrit ja juhendit, koondvõistkondade koosseisu/osalejaid, treeningute läbiviimise kohti ja aegasid.
 - 24.3 Struktuuriüksuse ülema loal võivad kaitseväelased (taotluse alusel) osa võtta tsiviil spordiüritustest, treeningutest ja võistlustest, mis toimuvad väljaõppe ajast.

3. peatükk Kaitsevaelaste spordi ja kehalise ettevalmistuse korraldus

Ajateenijate kehalise ettevalmistuse korraldus

25. Ajateenijate sporditundide arv ja maht määratakse kindlaks struktuuriüksuse päeva-, tunni- ja temaatilise plaaniga lähtudes kinnitatud õppekavadest.
26. Kehalist ettevalmistust ajateenijatele korraldatakse vähemalt kolm korda nädalas, sõltuvalt nädala väljaõppe intensiivsusest.
 - 26.1 väljaõppe intensiivsuse arvesse võtmisel lähtutakse väljaõppeprotsessis suuremat kehalist pingutust nõudvatest tegevustest (nt rännakud, takistuste läbimine jms).
 - 26.2 sporditundide planeerimisel tuleb varieerida jõu-, vastupidavus-, kiirus- ja osavustreeningute vahel, kasutades erinevaid meetodeid, harjutusi ja läbiviimise tingimusi.
 - 26.3 lisaks sporditundidele korraldab struktuuriüksuse spordiinstruktor ajateenijatele spordivõistlusi ja rekreatiivseid spordiüritusi väljaõppevälisel ajal.
 - 26.4 sporditundide ja iseseisva treeningu võimalusega/propageerimisega annab tunniandja ajateenijatele, kui tulevastele reservväelastele, sportimisalane teave iseseisvaks liikumisharrastuse väljakujundamiseks.
 - 26.5 Õppekavas sätestamata sporditundide puhul lähtutakse eelnevate punktide nõuetest.
27. Kehalise ettevalmistuse vahendusel omandab ajateenija tunniandja juhendamisel kehaliseks aktiivsuseks vajalikud teadmised ja oskused. Aktiivse tegevuse käigus kujundatakse motivatsioon elukestvaks treeninguks, arusaam, et tervis sõltub regulaarsest ja eesmärgistatud tegelemisest spordiharjutustega.
 - 27.1 Kehalise ettevalmistuse keskseks ülesandeks on ajateenija kehalise arengu toetamine, et osaleda aktiivselt väljaõppes.
 - 27.2 Kehalise ettevalmistuse tundides saavad ajateenijad teavet spordiharjutuste ohutu sooritamise kohta. Hügieeninõuete järjekindel täitmine võimaldab vähendada terviseriske ja kujundada tervise seisukohalt olulisi harjumusi. Erilist rõhku pööratakse eelsoojendusele ja hommikuvõimlemisele.
28. Struktuuriüksuse juhtkonnal ja spordiinstruktoril lasub kohustus tagada ajateenijale kehalise ettevalmistuse sihipärane planeerimine ja läbiviimine ning ohutute harjutuspaikade loomine nii kehalise ettevalmistuse tundide kui ka spordiürituste tarbeks.
29. Struktuuriüksuse ülesanne on luua väljaõppeväliseks sportimiseks vajalikud tingimused, korraldada võistlusi, spordipäevi, matku jne.
30. Sõduribaaskursuse (SBK) esimesel nädalal tehtud KVKT testijooksu tulemuste alusel moodustatakse vähemalt kolm gruppi, mis kooskõlastatakse spordiinstruktoriga. (nt esimene grupp – jooksuaeg kuni 14 minutit, teine grupp – jooksuaeg 14 - 16 minutit, kolmas grupp – ülejäänud).
31. Kuni SBK lõpuni toimuvad sporditundides ja hommikuvõimlemisel jooksud eelnevalt moodustatud treeninggruppides.
32. Vastavalt vajadusele korrigeeritakse SBK ajal treeninggruppide koosseisusid ning vajadusel moodustatakse ajateenijate jooksuaegade alusel treeninggruppid ka järgnevateks väljaõppekursusteks.

33. Kehalise koormuse rakendamise üle sporditundides ja väljaõppes, tuleb üksuse ülemal ja spordiinstruktoril teostada järjekindlalt järelevalvet:
- 33.1 tagamaks teenistuse esimestel kuudel kehalise koormuse negatiivsete mõjude ennetamise ajateenijate tervisele;
 - 33.2 tagamaks kehalise ettevalmistuse käigus koormuse järk-järgulise rakendamise esimese kahe-kolme nädala jooksul, et erineva füüsilise ja psüühilise ettevalmistusega ajateenijad suudaksid piisavalt kohaneda kaitseväelise elukorraldusega.
34. Funktsionaalse treeningprogrammi kasutamine on soovitatavalt alates allüksuse kursusest, kui treenitavad on saanud piisava üldkehalise ettevalmistuse ning treeningprogrammis rakendatavate harjutuste õige sooritusoskuse.
- 34.1 Vastunäidustatud on antud tundide kasutamine SBK ajal, kuna antud programmi intensiivsus ja harjutuste mõju ei soosi erineva kehalise ettevalmistuse tasemega ajateenijate järk-järgulist kehalist arengut.
35. Kehaline ettevalmistus sõduri baaskursuse (SBK) ajal:
- 35.1 ajateenijatele õpetatakse sporditundides tegutsemise ja käitumise oskust, harjutatakse spordiharjutustega tegelemisel täitma ohutus- ja hügieeninõudeid ning sobiva töökorraldusega toetatakse positiivse enesehinnangu kujunemist;
 - 35.2 õigete liigutusvilumuste ja hea rühi kujunemiseks on vaja, et ajateenijad omandaksid oma kehaasendi ja liigutuste kontrollimise oskuse;
 - 35.3 arendatakse kehalist võimekust ja õiget/ohutut liigutustegevust keharaskustega ning vahenditega harjutuste sooritamiseks;
 - 35.4 ajateenija sooritab KVKT positiivsele tulemusele hiljemalt kursuse lõpuks, saavutades igalt alalt vähemalt 60 punkti;
 - 35.5 pädeva sporditunni andja juhendamisel ajateenija saab iseseisvaks liikumisharrastuseks motivatsiooni, huvi ja teadmised ning kasutab iseseisva treeningu (individuaalse ja grupitreeningu) võimalusi vastavalt struktuuriüksuse taristule ja väljaõppe võimalustele.
36. Kehaline ettevalmistus eriala kursuste (EK) ja allüksuse kursuse (AÜK) ajal:
- 36.1 ajateenija omandab aktiivse eluhoiaku ja tervislikud eluviisid ning kujuneb teadlikuks kehakultuuriharrastajaks, kasutades selleks aktiivselt iseseisva treeningu (individuaalse ja grupitreeningu) võimalusi vastavalt struktuuriüksuse taristule ja väljaõppe võimalustele;
 - 36.2 iseseisvale treeningule loovad aluse SBK ajal sporditundides omandatud oskused ja teadmised. Sportliku tegevuse ohutuse tagamise huvides on vajalik enesejulgendamise ja kaaslaste abistamise võtete õppimine. Regulaarne tegelemine spordiharjutustega annab ajateenijatele oma liigutuste kontrollimise, tegevuse analüüsi ja emotsioonide valitsemise oskuse;
 - 36.3 jätkatakse kehaliste võimete arendamist ja SBK ajal saavutatud taseme säilitamist, selleks on ajateenija suuteline sooritama KVKT positiivsele tulemusele (igalt alalt vähemalt 60 punkti);
 - 36.4 kehaliste võimete baasharjutuste omandamise järgselt SBK ajal, kasutatakse sporditundide intensiivsuse tõstmiseks ja lahingutegevusele orienteeritud liigutusoskuste arendamiseks funktsionaalset treeningut.
37. Kehaline ettevalmistus nooremallohvitseride baas- ja erialakursuse (NABK, NAEK) ja reservrühmaülema kursuse (RRÜK) ajal:
- 37.1 huvi oma kehalise ja motoorse arengu taseme vastu ning oskus seda jälgida ja analüüsida võimaldab ajateenijatel teadlikult kavandada-korraldada oma tervisetreeningut, parandada sihipäraselt oma kehalist võimekust ka pärast kaitseväeteenistuse lõppemist reservteenistuses.
 - 37.2 läbi spordialase tunniandja täiendkoolituse, mida korraldab struktuuriüksuse spordiinstruktor kaasates Kaitseväe spordirühma liikmeid ja vajadusel tsiviillektoreid,

- omandab kursusel osalev ajateenija baasteadmised SBK ajal sporditundide läbiviimiseks;
- 37.3 jätkatakse kehaliste võimete arendamist, selleks on ajateenija suuteline sooritama KVKT kursuse lõpuks saavutades igal alalt vähemalt 70 punkti.

Tegevväelaste ettevalmistuse korraldus

38. Tegevväelasele treenimisvõimalused tagab struktuuriüksuse ülem vastavalt taristu võimalustele, eelarvelistele vahenditele ja kehtivatele sporditeenuse kasutamise lepingutele.
39. Struktuuriüksus soodustab tegevväelaste ja töölepinguliste tegelemist individuaal või grupitreeningutega valitud spordialadel vastavalt traditsioonidele, eelarvele ja taristu võimalustele.
40. Tegevväelasel on õigus tegeleda kehalise ettevalmistusega tööajal vähemalt kolm tundi nädalas.
- 40.1 Struktuuriüksuse koondvõistkonna liikmetel on lubatud osaleda treeningutel kolm korda nädalas a'2 tundi väljaõppe ajast.
- 40.2 Kaitseväe koondvõistkonda kuuluvatel tegevväelastel on lubatud osaleda koondvõistkonna treeningutel viis korda nädalas à 2 tundi tööajast.
41. Tegevväelaste kehaline seisund peab leidma kajastust nende teenistuslikus iseloomustuses, hindamise ja atesteerimise dokumentides.
42. Struktuuriüksuse ülem koostöös spordiinstruktoriga moodustab vastavalt vajadustele treeninggruppid, et tagada tegevväelaste kehalise seisundi vastavus kaitseväeteenistuse nõuetele, tugevdada nende tervist, õpetada läbi viima kehalise kasvatuse tunde ja spordiüritusi oma alluvatele.
- 42.1 1. grupp – siia gruppi kuuluvad kõik tegevväelased, kes sooritasid viimase KVKT positiivselt. 1. grupi tegevväelastele pole kohustuslik osaleda tegevväelastele ettenähtud treeningutel ja võivad tegeleda individuaal treeningutega.
- 42.2 2. grupp – siia gruppi kuuluvad kõik, kes sooritasid viimase KVKT tasemele “mitterahuldav”. 2. grupi tegevväelastest moodustatakse vastavalt kontingendi suurusele ja vajadustele erigrupid mees-, nais- ja üle 50 aastastele tegevväelastele. 2. grupi tegevväelastele on kohustuslik osaleda üksuse tegevväelaste treeningutel vähemalt senikaua, kuni sooritavad kehaliste võimete kontrolltesti tasemele “rahuldav”.
- 42.3 Vastavalt vajadusele moodustatakse vigastatud veteranide grupp. Grupi moodustavad üksuse spordiinstruktor ja üksuse tervishoiutöötaja, kes vajadusel teostab ka treeningute järelevalvet ja meditsiinilist teenindamist.

4. peatükk Spordi ja kehalise ettevalmistuse tagamine

Sportimise ja kehalise ettevalmistuse tagamise rahastamine

43. Sporti rahastatakse kaitsevæe eelarvest. Struktuuriüksuse rahaliste vahendite vajaduse sisendi andmise eest vastutab struktuuriüksuse spordiinstruktor.
44. Spordi rahastamise alla kuulub:
 - 44.1 sporditundide ja -võistluste korraldamiseks vajalike spordibaaside kasutamine;
 - 44.2 spordivõistluste osavõtutasu tasumine;
 - 44.3 spordiinventari ja varustuse, õppematerjalide ja auhindade ostmine;
 - 44.4 spordivõistlustest ja õppetreeningkogunemistest osavõtjate toitlustamine ja majutamine, spordikohtunike töö tasustamine;
 - 44.5 tunniandjate erialane koolitamine;
 - 44.6 ehitusmaterjalide, seadmete ja tööriistade ostmine kehalise ettevalmistuse õppe-materiaalbaasi korrashoiuks.
45. Kehalise ettevalmistuse protsessi läbiviimiseks vajaliku materiaalse baasi ja varustuse eest vastutavad struktuuriüksuse ülem.
46. Kehalise ettevalmistuse õppeprotsessi materiaalseks kindlustamiseks on esmases järjekorras vaja treeningute ja väljaõppe korraldamiseks järgnevad spordirajatised:
 - 46.1 CISM standardile vastav 500m takistusriba;
 - 46.2 võimlemise – ja käsitsivõitluselinnak;
 - 46.3 jõusaal (min 10 x 10m);
 - 46.4 murdmaajooksu/suusarada (3-5km);
 - 46.5 välisportmängude väljakud (korvpall, võrkpall, jalgpall);
 - 46.6 spordiinventari ja varustus ladu.
47. Kehalise ettevalmistuse õppeprotsessi materiaalseks kindlustamiseks on võimalusel vaja tagada treeninguteks ja väljaõppeks läbiviimiseks vajalikud täiendavad spordirajatised:
 - 47.1 võimla (vähemalt 36 x 18m) koos maadlussaaliga (vähemalt 12 x 12m);
 - 47.2 ujula (25m x 10 rada);
 - 47.3 staadion 400m ringiga ja jalgpalliväljakuga;
 - 47.4 suusabaas;
 - 47.5 siselasketiir (25m, 50m);
 - 47.6 välilasketiir (25m, 50m, 100m, 300m).
48. Kaitsevæelaste kehalise ettevalmistuse tõstmiseks sisustatakse ettenähtud korras spordikompleks.
49. Struktuuriüksuse ülem määrab spordiobjektide eest vastutavad isikud/allüksused.

Sporditeenuste ja inventari hanked ning spordiinventari väljastamine

50. Kaitsevæelaste kehalise ettevalmistuse tõhustamiseks kasutatavate sporditeenuste ning inventari hangete üle otsustab spordijuht kaalutusõiguse alusel. Kaalutus peab olema seotud kaitsevæelase kehalise ettevalmistusega, Kaitsevæe või CISM meistrivõistlustel harrastatavate aladega.

51. Sporditeenuste ja inventari hanked viiakse läbi vastavalt riigihangete seadusele ja vastavalt Kaitseväe juhataja ning struktuuriüksuste ülemate kehtestatud hangete korraldamise korrale.
52. Hankeid teostab Riigi Kaitseinvesteeringute Keskus.
53. Spordiinventari ja sportimise teenuste kasutamine toimub hangetel osalenud teenusepakkujatega sõlmitud lepingute alusel.
54. Struktuuriüksusel on õigus kasutada sporditeenuseid ja hankida inventari rahaliste vahendite olemasolul ning kehalise ettevalmistuse parendamiseks püstitatud ülesannete täitmiseks lepingupartneritelt.
55. Sporditeenuste ning –inventari hankimisel mitte lepingupartnerilt tuleb ost/teenus kooskõlastada spordivaldkonna eest vastutavaga.
56. Spordiinventari arvestuse, hoolduse ja nõuetekohase väljastamise eest vastustab struktuuriüksus spordiinstrktor. Spordiinventari ladustamiseks ja hoiustamiseks peab struktuuriüksus tagama nõuetele vastavad ruumid.

Sportimise ja liikumisharrastuse edendamise meetmed

57. Sportimise ja liikumisharrastuse edendamiseks kaitseväelaste hulgas rakendatakse erinevaid meetmeid, mida rahastatakse tsentraalsest eelarvest.
58. Ajateenija „pearaha“ on ajateenijate spordiürituse või rekreatiivsete tegevuste katteks tsentraalselt jagatav summa mis lepitakse kokku iga eelarveaasta kohta eraldi. Meetme oodatava tulemusena on ajateenijad motiveeritud, saavad ise otsustada millise ürituse korraldavad. See tagab nende suurema kaasamise sportimisse, tõstab meeskonnatöö kvaliteeti, muudab ajateenistuse atraktiivsemaks ja huvitavamaks, samas andes ajateenijatele vajaliku kehalise koormuse.
 - 58.1 „Pearahaks“ ette nähtus summat saab allüksus kasutada spordiürituse (pallimänguturniir, ujumisvõistlus jne.) või rekreatiivse tegevuse (Paintball laskevõistlus, paadimatk, mäesuusatamine, köiekoolitus jne.) eest tasumiseks.
 - 58.2 Ürituse korraldamisse kaasata ka üksuse ajateenijate esindusmees.
59. Lisatasu tegevväelastele ajateenijatele või tegevväelastele kehalise ettevalmistuse läbiviimise eest, mille tulemusel kaitseväelaste kehaline treenitus paraneb, erinevates treeninggruppides osaledes leiavad endale sobivad spordialad, millega edasi iseseisvalt tegeleda.
 - 59.1 Kehalise ettevalmistuse alla kuuluvad ajateenijatele väljaõppevälisel ajal korraldatavad sporditunnid, grupitreeningud, võistlusteks ettevalmistavad ühistreeningud; tegevväelastele kehaliste võimete arendamiseks korraldatavad regulaarsed treeningud.
 - 59.2 Tasustatakse ühekordse lisatasuna: nädalavahetustel korraldatavate spordiürituste või rekreatiivsete tegevuste korraldamine; grupitreeningu kuuajaline treeningtsükkel; võistlusteks ettevalmistav tsükkel.
 - 59.3 Lisatasu suurus, töö maht jm kehtestatakse palgajuhendis.
 - 59.4 Tegevväelase pädevuse üle, sporditundi või rekreatiivset üritust läbi viia, otsustab üksuse spordiinstrktor.
60. Kaitseväe meistrivõistlusel edukamaid struktuuriüksusi premeeritakse rahalise preemiaga spordiinventari ostuks, mille tulemusel struktuuriüksuse sporditaristu ja spordiinventari seis paraneb ning tunni läbivijate võimalused sporditundi mitmekülgsemalt läbi viia laienevad.

- Tõuseb ajateenijate motiveeritus tegeleda spordiga, kui on võimalus kasutada erinevat spordiinventari.
- 60.1 Premeerimise fond kinnitatakse iga eelarveaasta kohta eraldi ning jagatakse tulemuste alusel järgnevalt:
- 60.2 erinevate spordialade meistrivõistlustel esikolmikusse tulnud struktuuriüksused;
- 60.3 aasta kokkuvõttes esikuuikuisse tulnud struktuuriüksused;
- 60.4 aasta jooksul kõigil meistrivõistlustel osalenud struktuuriüksused.
61. Spordiala pädevusmärk antakse tegevvälasele ja ajateenijale tunnustuse eest antud spordialal pädevuse eest. Motiveerib spordiga tegelema, märgi saaja on huvitatud tegelemast oma spordialaga, et saada spordipädevust tõestav tunnustus.
- 61.1 Erineva spordiala (orienteerumine, pallimängud, jõusaal, jooks jne.) pädevuse korral antav märk peale tunniandja täiendkoolituse läbimist või oma pädevuse tõestamist (N! sportlased).
- 61.2 Pädevusmärgi kandja saab õiguse abistada ajateenijatele sporditundide läbiviimist ja spordi treeningute korraldamist väljaõppevälisel ajal.
- 61.3 Spordiala pädevusmärgi nõuded, kriteeriumid, märgi kandja õigused ja kohustused kinnitatakse vastava juhendiga.
62. Kehaliste võimete kontrolltesti (KVKT) taseme märk motiveerib kaitsevälase sooritama testi maksimum tulemuse peale ning ennast järjepidevalt kehaliselt arendama.
- 62.1 Kuldmärk antakse 100 punktise soorituse eest kõigilt kolmelt testi alalt;
- 62.2 Hõbemärk antakse 90 punktise soorituse eest kõigilt kolmelt testi alalt;
- 62.3 Pronksmärk antakse 80 punktise soorituse eest kõigilt kolmelt testi alalt;
- 62.4 KVKT taseme märgi nõuded, kriteeriumid, märgi kandja õigused ja kohustused kinnitatakse vastava juhendiga.
63. Spordivaldkonna loengupäevad viiakse läbi ajateenijatele, mille tulemusel teadlikkus tervislikust eluviisist ja edasisest treeningust reservteenistuses paraneb.
- 63.1 Toimub ennetav tegevus ajateenijate kehalise võimekuse langusele ning ajateenistusest väljalangevusele.
- 63.2 Viiakse läbi vähemalt kolm korda teenistusaja jooksul tervisliku toitumise, spordialase pädevuse/oskuse tõstmise, loengud.
- 63.3 Loengute pidajateks spordirühma tippportlased, kutsutud lektoritena Eesti tippportlased ja oma valdkonna tippspetsialisti/ülirkooli õppejõud.
64. Tunniandjate täiendkoolitus viiakse läbi allüksuse tegevvälastele ja „drillseersantidele“ enne SBK algust, mille tulemusena tunniandjate teadmised sporditundi läbiviimisest ning tunniandmise kogemused paranevad.
- 64.1 Koolitusel osalemisega omandab koolitav sporditunni läbiviimiseks vajalikud teadmised ja oskused. Saadakse teave spordiharjutuste ohutu ja sihipärase sooritamise kohta ning harjutuspaikade valiku tarbeks.
- 64.2 Tunniandjatel on kohustus tagada sporditunnis osalejate kehalise kasvatuses sihipärane planeerimine ja läbiviimine
- 64.3 Täiendkoolituse ainekava koostab KVPS J7 väljaõppejaoskond.
65. Tegevvälastest tunniandjate tsiviilkoolituse tasustamine tsentraalsest eelarvest spordivaldkonna eest vastutavaga kooskõlastades, mille tulemusel tegevvälaste sportimise teadlikkus ja oskus suurenevad ning sportimisaktiivsus paraneb.
- 65.1 Kompenseeritakse osaliselt või täielikult spordivaldkonna loengute, treenerikutse ja kohtunikukoolituse kursustel osalemine.
- 65.2 Treenerikutse saanud tegevvälased on kohustatud peale kursuse läbimist andma enda poolse panuse struktuuriüksuse sporditundide läbiviimiseks.
- 65.3 Kohtunike koolituse läbinud on kohustatud peale koolituse läbimist panustama Kaitseväge meistrivõistluste või struktuuriüksuse siseste võistluste korraldusse.

5. peatükk Kaitseväge sport riiklikus spordisüsteemis

66. Eesti Spordi Harta alusel on spordisüsteemi (kuhu kuulub ka Kaitseväge sport) põhieesmärgiks kogu rahva kehaline vormis olek ja sportlik eluviis.
- 66.1 Õppeprogrammiline kehaline kasvatus (spordi algõpetus, uue õppekava alusel liikumisõpetus) koos koolispordi ja terviseõpetusega annab sirguvale põlvkonnale vajalikud oskused, teadmised ja võimed püsida heas kehalises vormis, jätkata sportimist kogu elu vältel. Kaitseväge sport on osaline üldises kehalise ettevalmistuse väljaõppes sporditundidega ning iseseisvate treeningutega läbi pädevate tunniandjate, et omandada elukestev oskus enda vormis hoidmiseks edasises reservteenistuses.
- 66.2 Tervisesport (harrastussport) Eestis pakub liikumisharrastuse võimalusi kõigile vanuse- ja inimgruppidele, seda läbi spordiorganisatsioonide ülemaailmse liikumise „Sport kõigile“ (rahvaspordiüritused), töökohaspordi (firmasport, Kaitseväge spordiüritused) kaudu.
- 66.3 Võistlussport teenib sportliku eneseteostuse ja isiksuse arengu huve, seda teostatakse Kaitseväes läbi Kaitseväge meistrivõistluste ja läbi MTÜ Kaitsejõudude Spordiklubi (KJ SK) osalemise Eesti sisestel võistlustel.
- 66.4 Eesti arendab tippporti püüdes väärikalt esindada rahvusvahelisel areenil, sealhulgas tiitlivõistlustel ning loob tippportlastele selleks võimalused. Kaitseväge panustab tippspordi arengusse Kaitseväge spordirühmaga, kus saavad ajateenistuse läbida perspektiivikad noorsportlased ning tegeväelastena saavad teenistust jätkata tippportlased.
67. Kaitseväge osaleb Ülemaailmse Sõjaväespordi Nõukogu (CISM – Conseil International du Sport Militaire) töös, osaledes CISM-i maailmamängudel, maailmameistrivõistlustel ja CISM-i liikmeriikide regionaalsetel võistlustel. Kaitseväge panustab CISM-i töösse, olles valmis korraldama CISM-i üritusi (Euroopa Nõupidamine, Peaassamblee ja Kongress) ning võistlusi (maailmameistrivõistlused, regionaalsed võistlused).
68. Kaitseväge võimaldab struktuuriüksustel panustada Eestis korraldatavate spordivaldkonna suurürituste korraldusse (Tartu Maraton, IRONMAN triatlon, erinevate spordialade tiitlivõistlused, maailmakarika etapid jms) vastavalt struktuuriüksuse ülema kaalutusõiguse alusel.

Spordi tasandid Kaitseväes

69. Sport kaitseväes jaguneb rahvusvaheliseks, riiklikuks, Kaitseväge ja struktuuriüksuse tasandiks.
- 69.1 Rahvusvahelise tasandi eesmärgiks on esindada edukalt Eesti Vabariiki ja Eesti Kaitseväge rahvusvahelistel spordivõistlustel.
- 69.1.1 Võistlusteks on olümpiamängud, maailmameistrivõistlused, Euroopa meistrivõistlused, maailmakarikavõistlused, Ülemaailmse Sõjaväespordi Nõukogu (CISM – Conseil International du Sport Militaire) võistlused, Balti sõjaväelaste meistrivõistlused.
- 69.1.2 Võistlustel osalevad Kaitseväge koondvõistkonnad ja üksikportlased, kelle valmistavad ette spordialaliit koostöös Kaitseväega.
- 69.1.3 CISM rahvusvahelistel võistlustel osaleb Kaitseväge koondvõistkond ja kaitseväge korraldab ka ise CISM-i egiidi all rahvusvahelisi jõuproove.
- 69.2 Riigi sisese tasandi eesmärgiks on esindada Eesti Kaitseväge riigi sisestel spordivõistlustel, populariseerida sporti Kaitseväes, arendada sõjalis-rakendusliku iseloomuga spordialasid Eesti Vabariigis

- 69.2.1 Võistlusteks on Eesti meistrivõistlused ja teised riigi sisese tähtsusega jõuproovid ning teiste jõustruktuuride meistrivõistlused/auhinnavõistlused.
- 69.2.2 Võistlustel osalevad Kaitseväe koondvõistkonnad ning üksiksportlased, kelle valmistab ette Kaitsevägi.
- 69.3 Kaitseväe tasandi eesmärgiks on selgitada välja Kaitseväe meistrid, arendada sõjalis-rakendusliku iseloomuga spordialasid Eesti Vabariigis, populariseerida sporti ja terveid eluviise kaitseväelaste hulgas.
- 69.3.1 Võistlusteks on Kaitseväe ja Kaitsealiidu meistrivõistlused.
- 69.3.2 Võistlustel osalevad Kaitseväe ja Kaitsealiidu struktuuriüksuste võistkonnad ning üksiksportlased, kelle valmistab ette struktuuriüksus.
- 69.4 Struktuuriüksuse tasandi eesmärgiks on selgitada välja erinevate struktuuriüksuste meistrid, arendada sõjalis-rakendusliku iseloomuga spordialasid Kaitseväes, populariseerida sporti ja terveid eluviise kaitseväelaste hulgas.
- 69.4.1 Võistlusteks on struktuuriüksuste meistrivõistlused ja muud spordiüritused. Vastavalt vajadusele võib korraldada võistlusi eraldi ka allüksustes.
- 69.4.2 Võistlustel osalevad allüksuste võistkonnad ja üksiksportlased, kelle valmistab ette allüksus. Vastavalt võistlusjuhendile võivad osaleda ka teised kutsutud võistkonnad.
70. Kaitseväelaste saavutusspordiga tegelemise eesmärgiks on tekitada avalikkuse suuremat huvi Kaitseväe tegevuse vastu ja tõsta Kaitseväe mainet ning muuta Eesti kaitsejõud nähtavaks teiste riikide relvajõudude hulgas läbi CISM võistlustel eduka osalemise ja CISM tiitlivõistluste korraldamise. Tegeväelastest ja ajateenijatest saavutussportlased peavad olema enda sportlikke saavutustega eeskujuks.
71. Kaitseväe spordiharrastuse toetamise esmasteks kriteeriumiteks on spordiala sõjalis-rakenduslik iseloom, tema sõjaväeline traditsioon, kuuluvus Ülemaailmse Sõjaväesporti Nõukogu alade hulka, olümpiamängude programmi ja spordiala populaarsus Eesti Vabariigis ning Kaitseväes.
72. Kaitseväele prioriteetsed spordialad on:
- 72.1 Sõjalis-rakenduslikud spordialad (laskmine, sõjalis-sportlik võistlussuund, laskesuusatamine, orienteerumine, triatlon ja kahevõitlus) on olulised kaitseväelaste individuaalsete sõjalis-rakenduslike liigutusvilumuste (takistuste ületamine, suusatamine, ujumine, kiirrännakud, käsitsivõitlus) omandamiseks.
- 72.2 Vastupidavusalad (jooksmine, rattasõit) ja jõudu arendavad alad (raskejõustik, sangpommiport) on olulised harrastusspordialadena kaitseväelaste kehaliste võimete, tahtemaduste ja töövõime arendamisel.
- 72.3 Sportmängud (korvpall, võrkpall, jalgpall, saalihoki, jäähoki) on olulised harrastusspordialadena kaitseväelaste meeskondliku koostöö harjutamise, enesemotivatsiooni tõstmise ja väärtushinnangute kujunemisel.
- 72.4 Struktuuriüksustel propageerida vastavalt üksuse võimalustele ja traditsioonidele erinevaid võistkondlike sportmänge ja erinevaid individuaalseid vastupidavusalasid (rahvajooksud, suusasõidud, rattasõidud, rahvatratlonid jne.) harrastusspordina.

Tabel 1. Treeningutunni intensiivsuse hindamine kolme palli süsteemis

Hinnang koormusele	Tunnitihedus 1. komponent	Tempo 2. komponent	Tahtepingutuse suurus 3. komponent	Füsioloogiline iseloomustus
3	Kõrge, tegevus peaaegu ilma puhkepausideta	Kõrge, võistlustempo või selle lähedane	Nõuab maksimaalset või selle lähedast tahtepingutust	Südame-vereringesüsteemi ja hingamiselundite töö väga intensiivne, pulss 180 lähedal
2	Suhteliselt kõrge, kuid mitte maksimaalne	Suhteliselt kõrge, kuid mitte maksimaalne	Nõuab parajalt tugevat, kuid mitte maksimaalset tahtepingutust	Südame-vereringesüsteemi ja hingamiselundite töö intensiivne, kuid pikka aega talutav, pulss 150–170
1	Treeningutunnis puhkepausid tunni osade vahel, jõuab vajalikult taastuda	Vahelduv, enamasti mõnus ja hästi talutav pikka aega	Ei nõua erilist tahtepingutust, koormust talub nagu muuseas	Südame-vereringesüsteemi ja hingamiselundite töö mõõdukas, pulss 120–50

Tabel 2. Treeninguvahendid, energeetilised tsoonid ja vastupidavuse liigid kesk- ja pikamaajooksu näitel.

HAPNIKU TARBIMISE TSOON	VASTU- PIDAVUSE LIIK	SÜDAME LÖÖGI- SAGEDUS	LAKTAAT	TREENINGUVAHENDID
aeroobne	Taastav	100–120	1–2	Soojendus ja lõdvestusjooks, aeglane jooks löikude vahel.
aeroobne	Baas- vastupidavus	120–150	2	Pikk või keskmise pikkusega, aeglase tempoga jooks, kestus 80–150 minutit.
aeroobne	Ekstensiivne vastupidavus	140–160	3	Ekstensiivne keetusjooks, erineva pikkusega, mõõduka tempoga kestus 45–80 minutit.
sega	Intensiivne vastupidavus	160–170	3–4	Intensiivne keetusjooks e. tempojooks ühtlase või tõusva kiirusega, fartlek, jooks raskendatud tingimustes. Kestus 20–50 minutit.
sega	Maksimaalne vastupidavus	170–180	4-6	Ekstensiivne intervalljooks, kas keskmistel või pikkadel löikudel 2–9 minutit. Ekstensiivne mäkkejooks, rütmijooksud.
anaeroobne	Laktaatne kiirus- vastupidavus	180<	6<	Intensiivsed kordus- ja intervalljooksud suure kiirusega (200-600 m). Intensiivne mäkkejooks. Kontrolljooksud ja võistlused distantsidel 300–1000 m.
anaeroobne	A-laktaatne kiirus- vastupidavus	180<	6<	Kordusjooks lühikestel löikudel, maksimaalse või selle lähedase kiirusega (30–200 m).

Tabel 3. Sporditunni etapid.

ÜLESANDED	SISU
Sissejuhatav osa - 7-10 (10-25) minutit 20% tunni kestvusest	
Tunni organiseerimine	Rivistus, kontroll, tunni eesmärgi selgitamine
Tunni põhiosaks ettevalmistumine (organismi sissetöötamine tunniks)	Riviharjutused, käimine, jooks, liikumisharjutused, üldkehalised harjutused paigal, ettevalmistavad harjutused tunni põhiosaks
Põhiosa - 35-40 (65-85) minutit 60 %	
Spordiharjutuste õppimine, kinnistamine ja kehaliste võimete arendamine	Spordiharjutused, treening, võistlused.
Lõpposa - 3-5 (5-10) minutit 20 %	
Organismi maharahustamine ja õppekohtade ja inventari korrastamine	Käimine, sörkjooks, lõdvestusharjutused taastumine koos hingamisharjutustega, venitamine
Tunni kokkuvõte	Läbiviidud õppetunni hinnang, ülesanded järgmiseks tunniks

*Märkus. Sulgudes on toodud paaristunni ajaajutus.

Tabel 4. Komplekstunni etapid.

TUNNI SISU	KESTUS	METOODILISED JUHISED
Sissejuhatav osa (10 minutit)		
Tunni organiseerimine	1 min	Rivistus rühma koosseisus, õppeeesmärgi selgitamine
Rivi ja tähelepanuharjutused	2 min	Paigal, liikudes
Käimine ja jooks	4 min	Keskmisses tempos
Paarisharjutused, enesejulgestus, käe- ja jalalöögid	3 min	Kaheviirulises lahkrivis, paarid malelaua kujuliselt
Põhiosa (70 minutit)		
Käsitsivõitluse võtted: noalöögid ja kaitse nende vastu vastase relvitustamine ja haardest vabanemine	35 min	Paarid on kaheviirulises rivis male - laua kujulises asetuses või paralleelselt
Kiirjooks, jooksu eriharjutused kiirendusjooks	15 min	30-40 m lõigud, 3-4 inimest viirus, kolm löiku, puhkus 1 min
Kestusjooks ja jooksuharjutused	20 min	
Lõpposa (10 minutit)		
Sörkjooks, käimine koos lõdvestus- ja hingamisharjutustega, venitamine		Rühma koosseisus
Tunni kokkuvõte		Anda hinnang läbiviidud tunnile, püstitada ülesanded iseseisvaks treeninguks

Hommikuvõimlemise näidiskava.

ESMASPÄEV

1. Sörkjooks 5 min.
2. Käed koos (pihkseongus), vibutamine üles – taha (pea kohal) 10 korda.
3. Käteringid eest – üles ja eest – alla 2 x 10 korda.
4. Hüplemine harki, kokku ja risti 10 – 15 korda.
5. Kerepöörded vasakule ja paremale vibutusega, käed kuklal 2 x 10 korda.
6. Säätõstejooks (koha peal) 30 sek.
7. Põlvõstejooks (koha peal) 30 sek.
8. Kätekõverdused 15+ 15 (seeriade vahepeal vahepaus lõdvestusega).
9. Tahakallutusel kätega kandade puudutamine 10 korda.
10. Ettekallutuses käte viimine ette ja taha 2 x 10 korda.
11. Kerepainutus paremale ja vasakule vibutusega, käed kuklal 10 korda.
12. Lõdvestusjooks 2 – 3 min.

TEISIPÄEV

1. Sörkjooks 5 min.
2. Pea kallutused ette, taha, paremale ja vasakule. Kokku 20 korda.
3. Õlgade tõstmine ja langetamine 2 x 10 korda.
4. Põlvõstejooks (koha peal) 30 sek.
5. Kereringid eest – paremale ja eest – vasakule 2 x 10 korda.
6. Kätekõverdamine 20 + 20 korda (seeriade vahepeal vahepaus lõdvestusega).
7. Sirge jala tõstmine ette – üles 2 x 10 korda.
8. "Pääsuke" 5 x 10 sek mõlemal jalal, tasakaaluharjutus. Seistes ühel jalal, ettekallutus, teine jalg sirgelt taha, käed kõrval.
9. Painutus ette, käed vastu maad, püsi 7 x 5 sek.
10. Hüpped 180° ja 360° 12 korda. Üleshüppel pööre 180 või 360 ümber oma telje.
11. Lõdvestusjooks 1–2 min.

KOLMAPÄEV

1. Sörkjooks 5 min.
2. "Õuntenoppimine". Üleshüppel kordamööda parem ja vasak käsi sirgelt üles 30 korda.
3. Käte käärivibutused püsti seistes nii horisontaalselt kui ka vertikaalselt 2 x 10 korda.
4. Väljaastesammud vasakuga ja paremaga ette, käed puusal, 2 x 10 korda (koha peal).
5. Kere painutused külgedele ettekallutuses koos käte vahelduva ülesviimisega 2 x 7 korda.
6. Jooks sirgete jalgade ette tõstmisega (koha peal) 30 sek.
7. Kätekõverdamine 15 + 15 (seeriade vahepeal vahepaus lõdvestusega).
8. "Kaalumine" mõlemad paarilised 10 korda. Paarilised seltsi küünarvarsseongus, üks paarilistest kallutab ette, teine taha.
9. Üleshüppel vibutus taha (pea kohal) 10 korda.
10. Pöördpainutused vasakule ja paremale, kokku 16 korda.
11. Lõdvestusjooks 1 – 2 min.

NELJAPÄEV

1. Sörkjooks 5 min.
2. Pea kallutamised üles, alla, paremale, vasakule, kokku 16 korda.
3. Ölaringid eest alla ja eest üles 2 x 10 korda.
4. Väljaaste kõrvale 2 x 7 korda (samm kõrvale, viies keharaskuse väljaastunud jalale).
5. Kerepainutused vibutusega paremale ja vasakule, käed kuklal, kokku 12 korda.
6. Säätõstejooks (koha peal) 30 sek.
7. Kätekõverdamine 20 + 20 (seeriade vahepeal vahepaus lõdvestusega).
8. Painutus taha, käed ülal, 8 korda.
9. Ettekallutusasendis käte hooliigutused vaheldumisi ette ja taha, 2 x 8 korda.
10. Jala hooliigutused ette, taha, eest läbi ja tagant läbi, käed kõrval, 4 x 10 korda.
11. Kerge hüplemine koha peal 1 – 2 min.

REEDE

1. Sörkjooks 5 min.
2. Pea ringid, paremalt ja vasakult 10 ringi.
3. "Tuuleveski". Sirgete käte ringid, üks käsi liigub eest-taha, teine tagant-ette 2 x 12 ringi.
4. Põlveringid, paremalt ja vasakult alustades 2 x 20 ringi.
5. Kätekõverdamine 15 + 15 (seeriade vahepeal vahepaus lõdvestusega).
6. Hüplemine koha peal 30 sek.
7. Kere painutused külgedele ettekallutuses koos käte vahelduva ülesviimisega 2 x 7 korda.
8. Sirge jala tõstmine ette – üles 2 x 10 korda.
9. Pöördpainutused vasakule ja paremale, kokku 16 korda.
10. Üleshüppel vibutus taha (pea kohal) 10 korda.
11. Lõdvestusjooks 1–2 min.

Tabel 5. Hommikuvõimlemise vormiriietus

VORMIRIETUS NR 1A	spordiriietus – lühike spordidress
VORMIRIETUS NR 1B	spordiriietus – pikk dress
VORMIRIETUS NR 1C	spordiriietus – pikk dress koos sooja aluspesu särgiga
VORMIRIETUS NR 1D	spordiriietus – pikk dress koos sooja aluspesu särgiga, kampsuniga ja kiivrialuse mütsiga
VORMIRIETUS NR 2	välivormi püksid palja ülakeha või T-särgiga
VORMIRIETUS NR 3	välivorm koos sooja aluspesu särgiga
VORMIRIETUS NR 4	välivormi püksid, sooja aluspesu särk, kampsun, kiivrialune müts, kindad
VORMIRIETUS NR 5	talvine välivorm

Tabel 6. Hommikuvõimlemise vormiriietus vastavalt ilmale

* Õhutemperatuuri määramisel ilma külmenemisel arvestada tuule-külma indeksit.

Jrk	Õhutemperatuur	Vormiriietused tuulevaikse ilmaga	Vormiriietused tuulise ilmaga *
1	üle + 18°	1A, 2	1A, 2
2	+ 7 ° kuni + 18 °	1B, 2	1B, 3
3	+ 7 ° kuni – 5 °	1B, 1C, 3	1C, 1D, 3, 4
4	- 5 ° kuni –18 °	1C, 1D, 4	1D, 4, 5
5	alla – 18 °	1D, 5	1D, 5