

KINNITATUD

Kaitseväe juhataja 18.03.2021
käskkirjaga nr 67

Kaitseväe peastaap
Väljaõppeosakond

**KEHALISTE VÕIMETE
KONTROLLTEST JA NORMATIIVID**

Tallinn 2021

SISUKORD

1. peatükk Üldsätted.....	3
2. peatükk Osalemise tingimused.....	3
3. peatükk Hindamise kord.....	4
4. peatükk Kehaliste võimete kontrolltesti harjutused	5
Tabel 1. Toenglamangus käte kõverdamine (MEHED)	8
Tabel 2: Toenglamangus käte kõverdamine (NAISED).....	8
Tabel 3: Istesse tõus selililamangust käed kukla taga sõrmpuutes (MEHED/NAISED)	8
Tabel 4: 3200 meetri jooks (MEHED).....	8
Tabel 5: 3200 meetri jooks (NAISED)	8
Tabel 6: Istesse tõus selililamangust käed risti rinnal (MEHED/NAISED).....	8
Tabel 7: 500 meetri rinnuli ujumine (MEHED)	8
Tabel 8: 500 meetri rinnuli ujumine (NAISED).....	8
Tabel 9: 500 meetri vabalt ujumine (MEHED)	8
Tabel 10: 500 meetri vabalt ujumine (NAISED).....	8
Tabel 11: 20 kilomeetri maanteerattasõit (MEHED)	8
Tabel 12: 20 kilomeetri maanteerattasõit (NAISED).....	8

1. peatükk Üldsätted

1. Füüsilise ettevalmistuse hindamiseks¹ viiakse läbi kehaliste võimete kontrolltest (KVKT).
2. KVKT viiakse tegevväelastele läbi enne tegevteenistusse võtmist ning edaspidi üks kord kalendriaastas, testiperioodina iga-aastaselt 01. jaanuarist kuni 31. oktoobrini.
3. Struktuuriüksuse² KVKT testi kuupäevad määrab spordiinstruktor (tema puudumisel struktuuriüksuse spordivaldkonna eest vastutav) kooskõlastades need struktuuriüksuse ülemaga. Spordiinstruktor tagab struktuuriüksuses KVKT korraldamise minimaalselt 3 korda testiperioodi jooksul, millest üks kord peab olema testiperioodi viimasel nädalal.
4. Tegevväelasel on õigus teha korduvalt kehalise võimete kontrolltesti kogu testiperioodi vältel. Ajateenijatele viiakse KVKT läbi sõduri baaskursuse (SBK) teisel nädalal, 12 nädalal ning ajateenistuse viimasel kuul. Struktuuriüksuse ülemal on õigus vajadusel korraldada ajateenijate täiendavaid KVKT läbiviimisi.
5. KVKT läbiviimist korraldab struktuuriüksuse ülema poolt määratud kehaliste võimete kontrollkomisjon, mille liikmete arvu ja koosseisu määrab struktuuriüksuse ülem.
6. Kontrollkomisjon viib läbi tegevväelaste KVKT testiperioodil vastavalt kehtestatud korrale.
7. Struktuuriüksuse ülem tagab kõigi tegevväelaste ja ajateenijate kontrollimise vastavalt kehtestatud korrale ja tulemuste kohese sisestamise Kaitseväge (KV) personaliarvestuse andmebaasi.
8. Lubatud on KVKT sooritamine struktuuriüksuse poolt korraldataval spordiüritusel, kooskõlastades testimise struktuuriüksuse spordiinstruktoriga.
9. Erijuhul on välis teenistuses ja pikaajalises välislahetuses viibivatel tegevväelastel lubatud KVKT tulemuste mõõtmine iseenda või kaasteenistuja poolt. Kui sihtkoha tingimused ei võimalda KVKT sooritamist, on teenistuja kohustatud KVKT sooritama mitte hiljem kui 60 päeva jooksul pärast välis teenistuse või pikaajalise välislahetuse lõppemist.
10. Tegevväelase KVKT viiakse läbi järgnevas vanuserühmades:
 - 5.1 I vanuserühm: kuni 21 – aastased kaitsevaelased;
 - 5.2 II vanuserühm: 22 – 26 aastased kaitsevaelased;
 - 5.3 III vanuserühm: 27 – 31 aastased kaitsevaelased;
 - 5.4 IV vanuserühm: 32 – 36 aastased kaitsevaelased;
 - 5.5 V vanuserühm: 37 – 41 aastased kaitsevaelased;
 - 5.6 VI vanuserühm: 42 – 46 aastased kaitsevaelased;
 - 5.7 VII vanuserühm: 47 – 51 aastased kaitsevaelased;
 - 5.8 VIII vanuserühm: 52 – 56 aastased kaitsevaelased;
 - 5.9 IX vanuserühm: 57 – 61 aastased kaitsevaelased;
 - 5.10 X vanuserühm: üle 62 – aastased kaitsevaelased.
11. Tegevväelased jagatakse vanuserühmadesse sünniaasta alusel.
12. Mees – ja naiskaitsevaelaste vanuserühmad on ühesugused.
13. Ajateenijale kehtivad I vanusegrupi kehalise ettevalmistuse hindamise normatiivid sõltumata vanusest.

2. peatükk Osalemise tingimused

14. KVKT võib sooritada KV arstliku komisjoni läbinud kaitsevaelane, kes vastab kaitseväge teenistuskohustuslase või tegevväelase tervisenõuetele.

¹ Kaitseväge teenistuse seaduse §99 lg-d 2 ja 4.

² Antud dokumendis määratletakse struktuuriüksustena lisaks KVJ vahetus alluvuses olevatele struktuuriüksustele ka KVJ vahetus alluvuses olevate struktuuriüksuste koosseisus olevad üksused, mis on nimetatud KV põhimääruse tasandil.

15. Erandkorras võib KVKT-le lubada vabatahtlikkuse alusel raske tervisekahjustuse saanud ja püsiva töövõimekaotusega veterane. Tulemust ei arvestata ametikohale kehtestatud KVKT nõuetele vastavuse hindamiseks.
16. KVKT sooritatakse spordiriietuses, selleks sobivates tingimustes, ohutu spordiinventariga ning kehaliste võimete kontrollkomisjoni liikme juuresolekul (v.a pikaajalises välislahetuses viibijatele).
17. Meditsiinilistel põhjustel antakse tegevväelasele KVKT sooritamiseks ajapikendust KV meditsiinikeskuse tõendi alusel.
18. Kehaliste võimete hindamise tulemuste arvestust peetakse KV personali elektroonilises andmebaasis.
19. Tegevväelane, kes ei osale testperioodil KVKT-I seoses tervislike probleemidega ja kellel on antud Kaitseväe meditsiinikeskuse arsti või meditsiinikeskuse ülema poolt pikendus või kes ei osale testimisel seoses teenistusülesannete täitmisega, on kohustatud sooritama KVKT nõutaval tasemel 60 kalendripäeva jooksul pärast pikenduse lõppemist või teenistusest tuleneva põhjuse (näiteks lähetus) möödumisest, võttes ühendust KVKT toimumise aja kokkuleppimiseks üksuse spordiinstruktoriga. Tegevväelane, kes nimetatud tähtajal KVKT nõutaval tasemel ei soorita, vabastatakse tegevteenistusest.
 - 19.1 Tegevväelane, kes osales KVKT testperioodil testimisel, kuid ei sooritanud KVKT nõutaval tasemel või tegevväelane, kes ei ole viimasel kalendriaastal KVKT sooritanud, on kohustatud sooritama KVKT nõutaval tasemel 60 kalendripäeva jooksul pärast testperioodi lõppemist.
 - 19.2 KVKT sooritamise kuupäev määrab vastava kalendriaasta testi sooritamise.
20. Tegevväelane peab vastama ametikohale kehtestatud kehalise ettevalmistuse nõuetele. Rahuaja ametikoha tavapäraseks kehaliste võimete hindamise nõudeks loetakse kehaliste võimete kontrolltesti läbimist.
21. Kehaliste võimete alandatud või kõrgendatud nõuded ametikohale kinnitab KVJ, kellel teeb vastava ettepaneku struktuuriüksuse ülem, eelnevalt kooskõlastades nõuded J1 ja J7 ülematega kirjalikult. Kehaliste võimete nõudeid alandatakse ning kõrgendatakse ajutiselt või alaliselt. Üldjuhul kaotatakse kehaliste võimete nõuded ametikohale raske tervisekahjustuse saanud ja püsiva töövõimekaotusega veteranide ametikohtadele. Kõrgendatud kehaliste võimete nõuded kehtestatakse, lähtudes struktuuriüksuse teenistuslikust vajadusest.
22. Kõrgendatud või alandatud kehaliste võimete nõuded kajastatakse tegevväelase ametijuhendis.

3. peatükk

Hindamise kord

23. Kehalise võimete kontrolltest koosneb kolmest harjutusest:
 - 23.1 käte kõverdamine toenglamangus (harjutus 1);
 - 23.2 istesse tõus selililamangust käed kukla taga sõrmpuutes (harjutus 2),
 - 23.2.1 mille võib asendada harjutusega istesse tõus selililamangust käed risti rinnal (harjutus 4);
 - 23.3 3200 m jooks (harjutus 3),
 - 23.3.1 mille võib asendada 500 meetri ujumisega vabalt või rinnuli stiilis (harjutus 5), 20 km maanteeeratta sõiduga (harjutus 6).
24. Harjutuste järjekorda katsete läbiviimisel ei muudeta, puhkepaus kahe harjutuse sooritamise vahel on vähemalt 10 minutit.
25. Vastupidavusala (3200 meetri jooksu) alternatiivalana valitud ujumise testil osalemisega tekkivad kulud (ujula pilet) tagab testitava struktuuriüksus.
26. Vastupidavusala (3200 meetri jooksu) alternatiivalana valitud rattasõidu testi toimumise koha kooskõlastab testitav enda struktuuriüksuse spordiinstruktoriga. Testiks vajamineva liiklusseaduse nõuetele vastava ratta ja distantsi läbimisel ohutuse ning liiklusseaduse täitmise eest vastutab testitav ise.

27. Iga harjutuse tulemus arvestatakse tabelites 1-12 esitatud „kehalise võimete kontrolltesti punktitableli“ alusel ümber punktideks, mis lõpptulemuse saamiseks summeeritakse.
28. Positiivse tulemuse saamiseks tuleb järjest sooritada kõik kolm harjutust (kätekõverdused, istesse tõus seliilamangust ja vastupidavusala). Katsed loetakse sooritatuks, kui tegevväelane ja ajateenija saab igas harjutuses vähemalt 60 punkti.
29. Tegevteenistusse võetav tegevväelane on kohustatud sooritama katsed vähemalt 60 punkti igas harjutuses (kätekõverdused, istesse tõus seliilamangust ja 3200 meetri jooks) enne tegevteenistusse võtmist. Erandkorras, kui tegevteenistusse vormistamine on ajakriitiline või kui on takistusi katsete sooritamiseks enne tegevteenistusse võtmist, on tegevteenistusse võetud tegevväelane kohustatud katsed nõutaval tasemel sooritama kahe kuu jooksul pärast tegevteenistusse võtmist. Tegevväelane, kes nimetatud tähtajal KVKT nõutaval tasemel ei soorita, vabastatakse tegevteenistusest.

4. peatükk

Kehaliste võimete kontrolltesti harjutused

30. Käte kõverdamine toenglamangus (harjutus 1)
 - 30.1 Harjutuse sooritamiseks on aega 2 minutit.
 - 30.2 Lähteasend:
 - 30.2.1 toenglamang sirgetel kätel;
 - 30.2.2 peopesad paralleelselt, sõrmed ees, käte asetus tugipinnal mitte laiemalt kui 90 cm, mõõdetuna peopesade sisekülgedest, tähistused võivad jääda peopesade alla, lubatud on teha sooritusi rusikatele toetudes;
 - 30.2.3 jalad koos või õlgade laiuselt harkis;
 - 30.2.4 keha õlgadest kuni jalgadeni moodustab ühe sirge.
 - 30.3 Harjutuse sooritamine:
 - 30.3.1 katse läbiviija (edaspidi *testija*) annab käskluse «Alga!». Harjutuse sooritaja (edaspidi *testitav*) kõverdab käsi kuni õlavarred on paralleelselt tugipinnaga ja liigub tagasi lähteasendisse. Testija loeb sooritusi;
 - 30.3.2 harjutuse sooritamise ajal peab testitava keha olema õlgadest jalakandadeni sirge; juhul, kui testija märkab viga harjutuse sooritamisel, korrigeerib ta testitavat.
 - 30.3.3 Puudulikult sooritatud kordust ei loeta soorituseks;
 - 30.3.4 testitav võib harjutuse sooritamise ajal puhata lähteasendis, kuid järgmine sooritus peab algama korrektsest lähteasendist, põlved ega kõht ei tohi puudutada tugipinda. Puhkehetkedeks aega ei peatata;
 - 30.3.5 testija teadustab iga 30 sekundi järel, harjutuse lõpuni jäänud aja, viimased kümme sekundit loeb kuuldavalt «kümme», «üheksa», «kaheksa» jne ning lõpetab harjutuse käsklusega «Stopp!».
 - 30.4 Harjutuse sooritamisel loetakse veaks kui:
 - 30.4.1 käte kõverdamisel ei ole õlavarred tugipinna suhtes paralleelsed;
 - 30.4.2 käed ei ole täielikult välja sirutatud - fikseeritud;
 - 30.4.3 keha ei moodusta ühte sirget õlgadest jalgadeni;
 - 30.4.4 mõlemad käed ei puuduta harjutuse sooritamise ja puhkehetke ajal põrandat;
 - 30.4.5 testitav ei reageeri testija korrigeerimisele, katkestab testija soorituse ja peale vigade selgitamist antakse testitavale uus katse (lisakatseid on 1);
 - 30.4.6 jalad on toenglamangus üksteise peal.
31. Istesse tõus seliilamangust käed kukla taga sõrmpuutes (harjutus 2)
 - 31.1 Harjutuse sooritamiseks on aega 2 minutit.
 - 31.2 Lähteasend:
 - 31.2.1 testitav lamab selili, käed kukla taga sõrmpuutes;
 - 31.2.2 jalad on põlvedest kõverdalt (täisnurga all) koos või kergelt harkis, jalatallad on kontaktis tugipinnaga kogu harjutuse vältel;
 - 31.2.3 partner hoiab kätega testitava jalalabadest kinni;

- 31.2.4 harjutust sooritatakse ühel ja samal tugipinnal.
- 31.3 Harjutuse sooritamine:
- 31.3.1 testija annab käskluse «Alga!». Testitav tõuseb istesse nii, et küünarnukid puudutavad põlvi ja laskub lähteasendisse. Testija loeb sooritusi;
- 31.3.2 Lähteasendi läbimisel peab testitava turi puudutama tugipinda;
- 31.3.3 juhul, kui testija märkab viga harjutuse sooritamisel, korrigeerib ta testitavat.
- 31.3.4 Puudulikult sooritatud kordust ei loeta soorituseks;
- 31.3.5 testitava jalatallad ja istmik peavad kogu harjutuse sooritamise ajal olema kontaktis tugipinnaga;
- 31.3.6 testitav võib harjutuse sooritamise ajal puhata, puhkeasendiks on lähteasend käed kuklal sõrmpuutes. Puhkehetkedeks aega ei peatata;
- 31.3.7 testija teadustab iga 30 sekundi järel harjutuse lõpuni jäänud aja, viimased kümme sekundit loeb kuuldavalt «kümme», «üheksa», «kaheksa» jne ning lõpetab harjutuse käsklusega «Stopp!».
- 31.4 Harjutuse sooritamisel loetakse veaks kui:
- 31.4.1 käed ei ole kukla taga sõrmpuutes;
- 31.4.2 istesse tõusmisel ei puudutata küünarnukkidega põlvi;
- 31.4.3 selili asendisse laskumisel ei puudutata turjaga tugipinda;
- 31.4.4 testitav ei reageeri testija korrigeerimisele, katkestab testija soorituse ja peale vigade selgitamist antakse testitavale uus katse (lisakatseid on 1);
- 31.4.5 puusade või lahtiste kätega teeb testitav hooliigutusi.
32. Jooks (3200 meetrit) (harjutus 3)
- 32.1 Lähteasend: lähtejoonel toimuv ühisstart.
- 32.2 Harjutuse sooritamine:
- 32.2.1 testija annab käskluse «Start!», mille järel alustavad testitavad 3200 m jooksu;
- 32.2.2 igal testitaval on võimalusel rinnanumber;
- 32.2.3 jooksu ajal teatab testija võimaluse korral iga läbitud kilomeetri aja;
- 32.2.4 testitav võib harjutuse sooritamise ajal puhata, puhkehetkedeks aega ei peatata.
- 32.3 Harjutuse sooritamisel loetakse veaks kui:
- 32.3.1 kasutatakse kõrvalist abi;
- 32.3.2 võetakse ära rinnanumber;
- 32.3.3 takistatakse kaasjooksjat;
- 32.3.4 kasutatakse lühemat teed.
33. Istesse tõus selililamangust käed risti rinnal (harjutus 4)
- 33.1 Harjutuse sooritamiseks on aega 2 minutit.
- 33.2 Lähteasend:
- 33.2.1 testitav lamab selili, käed risti ees peopesad õlgadel;
- 33.2.2 jalad on põlvedest kõverdatult (täisnurga all) koos või kergelt harkis, jalatallad on kontaktis tugipinnaga kogu harjutuse vältel;
- 33.2.3 partner hoiab kätega testitava jalalabadest kinni;
- 33.2.4 harjutust sooritatakse ühel ja samal tugipinnal.
- 33.3 Harjutuse sooritamine:
- 33.3.1 testija annab käskluse «Alga!». Testitav tõuseb istesse nii, et küünarnukid puudutavad põlvi ja laskub lähteasendisse. Testija loeb sooritusi;
- 33.3.2 lähteasendi läbimisel peab testitava turi puudutama põrandat;
- 33.3.3 juhul, kui testija märkab viga harjutuse sooritamisel, korrigeerib ta testitavat.
- 33.3.4 Puudulikult sooritatud kordust ei loeta soorituseks;
- 33.3.5 testitava jalatallad ja istmik peavad kogu harjutuse sooritamise ajal olema kontaktis tugipinnaga;
- 33.3.6 testitav võib harjutuse sooritamise ajal puhata, puhkeasendiks on lähteasend käed risti ees peopesad õlgadel. Puhkehetkedeks aega ei peatata;

- 33.3.7 testija teadustab iga 30 sekundi järel, harjutuse lõpuni jäänud aja, viimased kümme sekundit loeb kuuldavalt «kümme», «üheksa», «kaheksa» jne ning lõpetab harjutuse käsklusega «Stopp!».
- 33.4 Harjutuse sooritamisel loetakse veaks kui:
- 33.4.1 käed ei ole risti ees peopesad õlgadel;
 - 33.4.2 istesse tõusmisel ei puudutata küünarnukkidega põlvi;
 - 33.4.3 selili asendisse laskumisel ei puudutata turjaga tugipinda;
 - 33.4.4 testitav ei reageeri testija korrigeerimisele, katkestab testija soorituse ja peale vigade selgitamist antakse testitavale uus katse (lisakatseid on 1);
 - 33.4.5 puusade või lahtiste kätega teeb testitav hooliigutusi.
34. Ujumine (harjutus 5)
- 34.1 Lähteasend: stardipukil või basseini äärel (veest start on lubatud).
- 34.2 Harjutuse sooritamine:
- 34.2.1 peale testija käsklust «Start!» alustab testitav 500 m ujumist (vabalt/rinnuli);
 - 34.2.2 distantsi ajal teatab testija võimaluse korral läbitud distantsi vaheaja;
 - 34.2.3 testitav alustab harjutuse sooritamist stardipukilt, lubatud on startida basseini äärest;
 - 34.2.4 testitav võib harjutuse sooritamise ajal puhata, puhkehetkedeks aega ei peatata.
- 34.3 Harjutuse sooritamisel loetakse veaks kui:
- 34.3.1 kasutatakse kõrvalist abi;
 - 34.3.2 puhkepausi ajal pannakse jalad basseini põhja;
 - 34.3.3 distantsi läbimisel ei kasutata ettenähtud stiili.
35. Rattasõit (harjutus 6)
- 35.1 Lähteasend: lähtejoonel toimuv eraldistart.
- 35.2 Harjutuse sooritamine:
- 35.2.1 peale testija käsklust «Start!» alustab testitav 20 km rattasõitu (10 km on tagasipööre);
 - 35.2.2 igal testitaval on võimalusel rinnanumber;
 - 35.2.3 distantsi ajal teatab testija võimaluse korral iga läbitud kilomeetri aja;
 - 35.2.4 testija kannab harjutuse sooritamise ajal rattakiivrit ja helkurvesti;
 - 35.2.5 testitav võib harjutuse sooritamise ajal puhata, puhkehetkedeks aega ei peatata.
- 35.3 Harjutuse sooritamisel loetakse veaks kui:
- 35.3.1 kasutatakse kõrvalist abi;
 - 35.3.2 võetakse maha rinnanumber;
 - 35.3.3 takistatakse kaasratturit;
 - 35.3.4 rattasõidu ajal võetakse ära rattakiiver või helkurvest.

LISAD

Tabel 1. Toenglamangus käte kõverdamine (MEHED)

Tabel 2. Toenglamangus käte kõverdamine (NAISED)

Tabel 3. Istesse tõus selililamangust käed kukla taga sõrmpuutes (MEHED/NAISED)

Tabel 4. 3200 meetri jooks (MEHED)

Tabel 5. 3200 meetri jooks (NAISED)

Tabel 6. Istesse tõus selililamangust käed risti rinnal (MEHED/NAISED)

Tabel 7. 500 meetri rinnuli ujumine (MEHED)

Tabel 8. 500 meetri rinnuli ujumine (NAISED)

Tabel 9. 500 meetri vabalt ujumine (MEHED)

Tabel 10. 500 meetri vabalt ujumine (NAISED)

Tabel 11. 20 kilomeetri maanteerattasõit (MEHED)

Tabel 12. 20 kilomeetri maanteerattasõit (NAISED)