

KINNITATUD
Kaitseväe juhataja 18.03.2021
käskkirjaga nr 67

MUUDETUD
Kaitseväe juhataja 11.06.2024
käskkirjaga nr 1016

Kaitseväe peastaap
Väljaõppeosakond

KAITSEVÄE SPORDI EESKIRI

Tallinn 2021

Sisukord

1. Üldsätted	3
2. Spordi ja kehalise ettevalmistuse metoodika	5
Kehaline ettevalmistus ja võimed	5
Spordiharjutuste õpetamise etapid, treeningmeetodid ja koormuse määramine	7
Sporditunni ülesehitus ja läbiviimise vormid	8
KV spordi ja kehalise ettevalmistuse õppe- ja ainekavad ning toetavad tegevused	10
3. Kaitsevâelaste spordi ja kehalise ettevalmistuse korraldus	12
Ajateenijate kehalise ettevalmistuse korraldus	12
Tegevâelaste kehalise ettevalmistuse korraldus	14
4. Spordi ja kehalise ettevalmistuse tagamine	15
Sportimise ja kehalise ettevalmistuse tagamise rahastamine	15
Sporditeenuste ja inventari hanked ning spordiinventari väljastamine	15
Sportimise ja liikumisharrastuse edendamise meetmed	16
5. KV sport riiklikus spordisüsteemis	18
Spordi tasandid KV-s	18
Tabel 1. Treeningutunni intensiivsuse hindamine kolme palli süsteemis	21
Tabel 2. Treeninguvahendid, energeetilised tsoonid ja vastupidavuse liigid kesk- ja pikamaajooksu näitel	22
Tabel 3. Sporditunni etapid	23
Tabel 4. Komplekstunni etapid	23
Hommikuvõimlemise näidiskavad	24
Tabel 5. Hommikuvõimlemise vormiriietus	27
Tabel 6. Hommikuvõimlemise vormiriietus vastavalt ilmale	27

1. Üldsätted

1. Kaitseväe (edaspidi KV) spordi eeskirja (edaspidi eeskirja) peab rakendama koos spordikontseptsiooniga, kus on sätestatud KV spordi jaotus, eesmärgid, ülesanded ja korraldus.
 - 1.1 KV spordiga seotud ürituse, võistluse või väljaõppe korraldamisega seotud isikutele ja osalejatele kehtivad riskide hindamisel ja ohutusnõuete täitmisel samad nõuded, mis on kehtestatud dokumendiga „Sõjaväelise väljaõppe ohutuse üldeskiri OE 1.1. (Muudetud [KVJ 11.06.2024 käskkirjaga nr 1046](#)).
2. Eeskirja eesmärgiks on anda alused ja juhised KV s läbiviidavate kehalise kasvatus tundide planeerijatele ja läbiviijatele ning kaitseväelaste sporditeadlikkuse ja liikumise motivatsiooni tõstmiseks.
3. Eeskirja terminid:
 - 3.1 **sport** – kõik spordi organiseeritud ja organiseerimata vormid, alates üksiku kaitseväelase individuaalsest kehalisest ettevalmistusest kuni tippspordini;
 - 3.2 **kehaline ettevalmistus** - liigutusoskuste omandamine ja kehaliste võimete arendamine;
 - 3.3 **psühholoogiline ettevalmistus** - aitab kiiremini ja ohutumalt omandada tehnilisi oskuseid, arendada füüsilisi ja vaimseid võimeid, rakendada suuremal määral potentsiaali ning ennetada vigastusi¹;
 - 3.4 **tervisesport** – põhiolemuselt mittevõistluslik liikumisharrastus, mille eesmärk on tervise hoidmine ja tugevdamine;
 - 3.5 **harrastussport** – spordialal isiklike kehaliste võimete ja oskuste arengut soodustav tegevus, läbi sportliku eneseteostuse ja võistlustegevuse spordiüritustel;
 - 3.6 **võistlussport** – sportlik tegevus, mis on suunatud edu saavutamisele avalikus sportlikus konkurents;is;
 - 3.7 **tippsport** – võistlusspordi kõrgeim aste, sportlik konkurents, eesmärgiga saavutada võistlustel tipptulemusi;
 - 3.8 **liikumisharrastus** – kehalist koormust andev ja seeläbi kehalist vormis olekut taotlevate spordiharjutuste sooritamine või meelelahutuslik liikumine;
 - 3.9 **kaitseväelased** – tegevväelased, ajateenijad, reservväelased;
 - 3.10 **kursuslane** – spordi- või liikumisharrastuse kursusel osaleja;
 - 3.11 **spordiinstruktor** – struktuuriüksuse spordiinstruktor, kehalise kasvatus spetsialist, nende puudumisel struktuuriüksuse kehalise kasvatus ja spordi eest vastutav isik;
 - 3.12 **valdkonna eest vastutav** – spordivaldkonna eest vastutav teenistuja, KV spordijuht;
 - 3.13 **linnak** – vastava spordiala harrastamise tarbeks kohandatud ala;
 - 3.14 **akadeemiline tund** – spordi- või liikumisharrastuse treeninguks ettenähtud 45 minutiline tund;
 - 3.15 **sporditund** – kehalise ettevalmistuse tund/treening, kehalise ettevalmistuse korraldamine ajateenijatele või tegevväelastele;
 - 3.16 **spordiharjutus** – terviklik liigutustegevus kui võistlusvahend (-harjutus);
 - 3.17 **individuaaltreening** – reeglina peale õppetööd tehtav kehaline ettevalmistus, kasutades selleks struktuuriüksuse sporditaristut või vastavalt struktuuriüksuse võimalustele teenistuskeskkonnaväliseid sportimistingimusi;
 - 3.18 **spordiüritus** – kehalisi võimeid nõudev ja võistlusvõimalust pakkuv tegevus;
 - 3.19 **spordivõistlus** – parimate selgitamine võistlustegevuse käigus;
 - 3.20 **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;
 - 3.21 **järele aitamise tunnid** – individuaalne või gruppitreening, mis on mõeldud kehalise võimekuse tõstmiseks nõutud tasemeni.

¹ Raudsepp, L., Hannus, A., Matsi, J., Koka, A. 2010. Spordipsühholoogia õpik. Tartu: Atlex.

4. Eeskirja haldab KV peastaabi väljaõppeosakond (edaspidi KVPS J7).

2. Spordi ja kehalise ettevalmistuse metoodika

Kehaline ettevalmistus ja võimed

5. Kehaline ettevalmistus koosneb kaitseväelasele liigutustegevuseks vajalike omaduste: jõu- ja kiirusomaduste, vastupidavuse, painduvuse ja osavuse arendamisest. Kehalise ettevalmistuse sihtiks on tugevdada organeid ja süsteeme, tõsta funktsionaalset võimekust, arendada liigutusvõimeid (jõud, kiirus, vastupidavus, paindumus, osavus), arendada koordinatsiooni ja tahtemadusi ja täiustada erinevate harjutuste tehnikat ².
6. Üldine kehaline ettevalmistus (kehalise võimed) loob aluse spetsiaalvõimete ja –oskuste (funktsionaalsed oskused, lahingutegevusele orienteeritus) omandamiseks teenistuse järgnevatel etappidel (vt. joonis 1).



Joonis 1. Kaitseväelase kehaline ettevalmistus

7. Kehaline ettevalmistus jaguneb üldiseks kehaliseks ettevalmistuseks (ÜKE) ja spetsiaalkehaliseks ettevalmistuseks (SKE).

² Loko, J. 2007. Sportlase ettevalmistus. Tartu: AS Atlex.

- 7.1 ÜKE tagab kaitseväelase hea tervise, kohanemise teenistusega, mitmekülgse kehalise arengu ja vajalike kehaliste võimete taseme.
 - 7.2 Mida parem on kaitseväelase tervis ja kõrgem töövõime, seda paremini talub ta spetsiifilisi koormusi (funktsionaalset treeningut).
 - 7.3 ÜKE vahenditeks on üldarendavad harjutused ja peamisteks meetoditeks ühtlus-, vaheldus-, kordus- ja mängumeetod³.
 - 7.4 SKE eesmärgiks kaitseväelastele on lahingutegevusele suunatud liigutustegevuste eelisarendamine.
 - 7.5 SKE peamisteks vahenditeks on kaitseväelase spetsiifilistele tegevustele sarnased tegevused (komplekssed tegevused – tegevused, kuhu on liigendatud erinevad liikumisviisid, raskuste liigutamised ning oma keha liigutamised ruumis).
 - 7.6 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.
8. Kehalised võimed on jõud, vastupidavus, kiirus, osavus ja paindumus⁴.
 - 8.1 Jõud on organismi võime ületada vastupanu, mis tekib keha ja kehaosade liikuma panemisel või mitmesuguste vahendite tõstmisel, liigutamisel, heitmisel.
 - 8.2 Jõu arendamise põhivahenditeks on raskuste tõstmine ja kandmine, riistvõimlemine, harjutused kaaslasega või oma keha raskuse ületamine.
 - 8.3 Kehalistest võimetest on jõud üks olulisemaid, ka kaitseväelasele, kuna igasugune liigutustegevus (keha ümberpaiknemine) toimub tänu lihaskõule. Lihaskõud aitab suurendada sportlikku saavutusvõimet, ennetada vigastusi ja säilitada eluks olulist õiget kehahoidu.
 - 8.4 Vastupidavus on kehaline võime, mis on vajalik alustatud staatilise ja dünaamilise pingutuse jätkamiseks teatud aja vältel, tegevuse efektiivsust vähendamata.
 - 8.5 Vastupidavus jaguneb üldiseks ja spetsiaalseks. Üldine vastupidavus võimaldab sooritada efektiivselt ja kehtvalt 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.
 - 8.6 Vastupidavus on otseselt seotud hingamis- ja südame-veresoonkonna süsteemi võimekusega, mis varustab hapnikuga töötavaid lihaseid.
 - 8.7 Vastupidavuse arendamise põhivahenditeks on: kesk- ja pikamaajooks, murdmaasuusatamine, ujumine, orienteerumine, harjutuste sooritamine kordustele, kiirrännak, pallimängud jne.
 - 8.8 Kiirus on organismi võime sooritada liigutusi võimalikult suure sagedusega, võime läbida kindlaksmääratud vahemaa lühema aja vältel, võime kiiresti reageerida ilmuvale märgile, signaalile või tegevusele.
 - 8.9 Kiiruse arendamise põhivahendiks on kiirjooks ja muud kiiret liikumist (kiirendusi) ja reaktsiooni nõudvad spordiharjutused.
 - 8.10 Osavus on organismi võime sooritada harjutusi kiiresti, täpselt, kooskõlastatult ja otstarbekalt, kaasates tegevusse enamiku lihaskühmadest (nt takistuste läbimine ja ületamine).
 - 8.11 Osavuse arendamiseks saab kasutada mitmesuguseid harjutusi nii vahenditeta kui ka vahenditega, arendades reaktsioonivõimet, tasakaalu, rütmitunnet ja ruumitaju.
 - 8.12 Paindumus kujutab endast tugi-liigutusaparaadi omadust, mis määrab ära inimese liigutuste liikumisulatuse ja sõltub liigese ehitusest, ümbritseva lihaskõõluse suurusest, lihaste, kõõluste, sidemete ja liigese kapsli venitatavusest.
 - 8.13 Paindumus tagab parema koormustaluvuse ja väiksema vigastuste võimalikkuse.
 - 8.14 Hea paindumus on oluline õigete liigutuste korrektseks sooritamiseks.

³ Jürimäe, J., Mäestu, J. 2011. Treeninguõpetus. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

⁴ Weineck, J., Jalak, J. 2008. Kehalised võimed ja organism. Tallinn: Eest Olümpiakomitee.

8.15 Hea painduvus tagab vajalike liigutuste kiirema, täpsema, pikema jne sooritus.

9. Kehalise ettevalmistuse planeerimisel tuleb arvestada peale kehaliste võimete arendamise ka muude teguritega nagu puhkamine, toitumine, emotsionaalne/psühholoogiline stress ja vigastuste ennetamine⁵. Iga valdkond toetab teise valdkonna arengut, nt kehaline treenitus sõltub nii toitumisest kui ka psühholoogilistest oskustest⁶.
10. Militaarsühholoogias soovitatakse järjest rohkem vaadata spordipsühholoogia suunas, mis tegeleb isiksuse arengu tagamisega, täiustades teda spordipsühholoogiliste kompetentsidega (eesmärkide seadmine, motivatsioon, enesejuhtimine, visualiseerimine, jpm) nii treeningus kui võistlussituatsioonis. Spordipsühholoogia abil saab sooritajale õpetada oskuseid iseenda arendamiseks tervikuna, võttes spordipsühholoogilisi oskuseid kui eluoskuseid. Need oskused aitavad tõsta nii isiklikku vastutust kui ka potentsiaali teha suuremat sooritust, pikema aja vältel ja hoides sooritajat kehaliselt ja vaimselt tervemana.⁷

Spordiharjutuste õpetamise etapid, treeningmeetodid ja koormuse määramine⁸

11. Spordiharjutuste õpetamise etapid spordipedagoogika⁹ alusel on: tutvustamine, õppimine ja treening.
- 11.1 Tutvustamine on õpetatavast spordiharjutusest õige ettekujutuse saamine.
- 11.1.1 Harjutuste tutvustamisel nimetatakse selle nimetus, iseloomustatakse seda ja näidatakse terviklikult ette. Seejärel, kui võimalik, näidatakse harjutus ette osade kaupa ja kommenteeritakse tehnikat.
- 11.1.2 Kujundatakse motivatsioon, et tekiks vajadus treeningute, teadmiste ja oskuste omandamise järele.
- 11.2 Õppimine on uute spordiharjutuste ja võtete omandamine.
- 11.2.1 Vastavalt harjutuse keerulisusele ja kaitseväelaste kehalisele võimekusele kasutatakse järgmisi õpetamisviise:
- 11.2.2 Tervikmeetod, harjutus sooritatakse tervikuna, kui see ei ole keeruline või kui seda pole võimalik osadeks jaotada.
- 11.2.3 Osameetod, harjutus sooritatakse osade kaupa, kui see on keeruline ja seda on võimalik osadeks jaotada, hiljem liidetakse osad tervikuks.
- 11.2.4 Juurde viivate ja abistavate harjutuste abil, kui põhiharjutust pole võimalik osadeks jaotada.
- 11.3 Treening - on kehaliste ja funktsionaalsete võimete arendamise süstemaatiline protsess.
- 11.3.1 Uued omandatud teadmised kinnistuvad vaid harjutamise (kordamise) käigus.
- 11.3.2 Oluline osa treeningust on treeningu tulemuste tagasisidestamine, vigade väljaselgitamine ja parandamine ning treenitava enesekontrolli väljatöötamine, et iseseisvalt enda tegevusi analüüsida.
12. Peamised treeningmeetodid on: ühtlus-, vaheldus-, intervall-, kordus-, võistlus- ja mängumeetod¹⁰.
- 12.1 Ühtlusmeetod. Seda iseloomustab suhteliselt pikka aega vältav konstantse iseloomu ja intensiivsusega katkematu tegevus.
- 12.1.1 Arendab üldvastupidavust.
- 12.1.2 Optimaalne südamelöögisagedus on 130 - 160 lööki minutis.

⁵ Nindl, BC jt. 2018. Perspectives on resilience for military readiness and preparedness. Journal of Science and Medicine in Sport.

⁶ Mülle, M, „On Total Force Fitness in War and Peace, Military Medicine, 2010).

⁷ Raudsepp, L., Hannus, A., Matsi, J., Koka, A. 2010. Spordipsühholoogia õpik. Tartu: Atlex.

⁸ Treenerite tasemekoolitus, spordi üldained, abitreener EKR3. 2018

https://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=208

⁹ Hein, V. 2011. Spordipedagoogika. Tartu: TÜ Kirjastus.

¹⁰ Jürimäe, J., Mäestu, J. 2011. Treeninguõpetus. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

- 12.2 Vaheldusmeetod. See seisneb pikaajalises tegevuses, millega kaasneb tegevuse intensiivsuse ja iseloomu vaheldumine, mis toimub aga ilma puhkepausideta.
- 12.2.1 Arendab nii üld- kui ka spetsiaalvastupidavust.
- 12.3 Intervallmeetod. Kindlaid tegevusi (kindlate distantsilõikude läbimine) sooritatakse rangelt reglementeeritud pauside järel. Iga järgnev pingutus tehakse mittetäieliku taastumise seisundis.
- 12.3.1 Arendab spetsiaalvastupidavust ja on efektiivne kaitseväelaste tahtejõu kasvatamisel.
- 12.3.2 Optimaalne südame löögisagedus on 170 - 180 lööki minutis.
- 12.4 Kordusmeetod. See on ühe ja sama tegevuse paljukordne kordamine puhkepauside järel, mis tagavad optimaalse valmisoleku järgnevaks tegevuseks.
- 12.4.1 On vajalik jõu ja kiiruse arendamiseks, tehnika, liigutuste täpsuse ja koordineerimise täiustamisel.
- 12.5 Võistlusmeetod. See on spetsiaalselt organiseeritud võistlustegevus, mis võimaldab tõsta treeningprotsessi efektiivsust.
- 12.5.1 Kasutatakse hästitreenitud kaitseväelaste treeningprotsessis.
- 12.6 Mängumeetod tagab kehaliste võimete arengu mängulise tegevuse kaudu kindlaksmääratud tehnilis-taktikaliste võtete ja ka situatsioonide piires.
- 12.6.1 Arendab kaitseväelaste initsiatiivi, julgust, püsivust ja iseseisvust, oskust allutada isiklikud huvid allüksuse omadele, kiiret reageerimist, mõtlemist, originaalseid lahendusi jne.
13. Treeningu tulemuslikkuse seisukohalt on oluline järgida koormuse ja puhkuse tasakaalu. Treeningukoormust saab iseloomustada kahe näitaja abil: maht ja intensiivsus¹¹.
- 13.1 Treeningu maht on kaitseväelastele 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).
- 13.2 Treeningu intensiivsus on hübriidmõiste, mis koosneb kolmest komponendist, millest kaks on füüsilised (tunnitihedus ja võimsus/tempo) ja üks bioloogiline (tahtepingutuste suurus).
14. Sporditunnis kasutatakse töövõime hindamiseks väliseid tunnuseid: hingamissagedus, naha värvus, higi eritumine. Täpsemaks on pulsisageduse määramine. (vt. Lisa 2. Tabel 2. Treeninguvahendid, energeetilised tsoonid ja vastupidavuse liigid kesk- ja pikamaajooksu näitel.)

Sporditunni ülesehitus ja läbiviimise vormid

15. Sporditunni ülesehitus peab vastama üldpedagoogilistele ja kehalise ettevalmistuse meetodilistele printsiipidele.
- 15.1 Tunni mõju peab olema mitmekülgne: hariduslik, kasvatuslik, tervistav ja arendav.
- 15.2 Kui tunni sisu on suunatud kehaliste võimete arendamisele, on vajalik harjutuste sooritamisel teatud kord, mille määravad kehaliste võimete arendamise seaduspärasused.
- 15.3 Sõltuvalt sisust jagatakse kehalise ettevalmistuse tund osadeks, määratakse koormuse ja puhkuse iseloom, tegevuse organiseerimise viisid jne.
- 15.4 Vaja on mitmekesisendada tunni sisu ja meetodika: järkjärguline ülesannete keerukamaks muutmine, koormuse mahu ja intensiivsuse suurendamine, välitingimuste muutmine jms.
16. Sporditund koosneb kolmest põhilisest osast: sissejuhatav osa, põhiosa ja lõpposa. Plaankonspekti koostamisel lähtutakse sõjaväelise väljaõppe eeskirjas toodud väljaõppedokumentidest¹². (vt lisa 3, tabel 3. Sporditunni etapid)

¹¹ Isop, E. 1987. Kehaliste harjutuste õpetamise üldised alused. Tallinn: Tallinna Pedagoogiline Instituut.

17. 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. (vt Lisa 3. Tabel 4. Komplekstunni etapid)
18. Spordi ja kehalise ettevalmistuse läbiviimise vormideks on iseseisev treening, sporditund, hommikuvõimlemine, funktsionaalne treening ja spordiharjutused lahinguväljaõppe protsessis.
19. Iseseisev treening on väljaspool väljaõppeaega toimuv individuaalne või gruppitreening, kasutades selleks üksuse taristut ja spordivahendeid või vastavalt võimalustele ühiskasutatavaid terviseradasid/-linnakuid ning teenistuskeskonnaväliseid sportimistingimusi.
- 19.1 Gruppitreeningud toimuvad vastava väljaõppe saanud tunniandja juhendamisel (jõusaali treening, pallimängu treening, ühine jooksu treening jms).
- 19.2 Ajateenijate individuaaltreeningud väljaspool struktuuriüksust on lubatud vahetu ülema loal.
20. Sporditund on vastava väljaõppe saanud tunniandja poolt läbiviidav kehalise ettevalmistuse organiseeritud tegevus.
21. Hommikuvõimlemine:
- 21.1 võimaldab kaitseväelastel viia organism puhkeseisundist tööseisundisse;
- 21.2 võimaldab harjuda spordiharjutuste sooritamisega iga päev;
- 21.3 karastab organismi ja tõstab kehalise ettevalmistuse taset;
- 21.4 on struktuuriüksuse päevakorra lahutamatu osa, mis algab 5-10 minutit pärast äratust ja kestab 20-30 minutit;
- 21.5 sisaldab käimist, aeglast jooksu, üldarendavaid spordiharjutusi, kusjuures pulsagedus ei tohi ületada 150 lööki minutis (vt. lisa 4. Hommikuvõimlemise näidiskavad);
- 21.6 riietuse määrab struktuuriüksuse korrapidaja (vt. lisa 5, tabel 5. Hommikuvõimlemise vormiriietus);
- 21.7 sportlastel on lubatud vahetu ülema loal hommikuvõimlemise ajal individuaaltreeningud;
- 21.8 struktuuriüksuse korrapidaja kontrollib hommikuvõimlemist iga päev, struktuuriüksuse ülem, allüksuse ülem, spordiinstruktor pisteliselt.
22. Funktsionaalne treening sisaldab nii ÜKE kui SKE põhimõtteid, arendades organismi töövõimet kasutades selleks funktsionaalseid liigutusi (liigutusi mis sisaldavad endas keha pidurdamist, liigutamist, stabiliseerimist).
- 22.1 Funktsionaalse treeningu efektiivsuse seisukohalt on oluline rakendada treeningus reaalseid elulisi tegevusi, kasutatakse vabaraskusi ja kombineerides ÜKE ning SKE harjutuste kasutamist.
23. Kaitseväelaste töövõime tõstmiseks kasutatakse lahinguväljaõppe protsessis kehalist treeningut, mis kujutab endast spordiharjutuste sooritamist valvekorras, õppustele siirdumisel, pikkajalisel transpordivahendites sõitmisel.
- 23.1 Kehaline treening lahinguväljaõppe protsessis sisaldab näiteks looduslike takistuste ületamist, transpordivahenditele peale minekut ja maha tulekut, suusatamist sügavas lumes, veekogude ületamist, raskuste kandmist ja tõstmist.

¹² KVJ 03.03.2019 käskkiri nr 58 "Sõjaväelise väljaõppe eeskiri". Lisa 1. Väljaõppedokumendid. Vorm nr 3 lisa 1 p 6 juurde.

23.2 Pikaajalisel lahingumasinaates sõitmisel sooritatakse peatuste ajal lihtsamaid venitus- ja jõuharjutusi, ületatakse lihtsaid looduslike takistusi, mängitakse spordi- ja liikumismänge lihtsustatud reeglite järgi.

KV spordi ja kehalise ettevalmistuse õppe- ja ainekavad ning toetavad tegevused

24. Käsivõitluse õppekava¹³ eesmärgiks on lähivõitlusoskuste tõhustamine ja käsivõitluse väljaõppe ühtlustamine KVs ja Kaitseliidus (edaspidi KL). Väljaõpe hõlmab kõiki võitlusdistantse (püstivõitlus, klintš, püsti- ja maasmaadlus), võitlust relvaga ja vastase kontrolli tehnikaid.
- 24.1 Käsivõitluse väljaõppe eesmärgiks on tõsta kursuslase kehalist valmidust, enesekindlust ja agressiivsust, aitamaks võita vastast lähikontaktis.
- 24.2 Käsivõitluse tasemed on järgmised:
- 24.2.1 Tase 1: kursuslane oskab elementaarset püsti- ja maasvõitlust, et teha vastane kahjutuks ilma relvata lähivõitluses. Kursuse maht on 8 akadeemilist tundi. Tase 1 kursus kavandatakse kõikidele tegevvälastele ja ajateenijatele.
- 24.2.2 Tase 2: kursuslane oskab kasutada püsti- ja maasvõitlust ning võitlust relvaga, et teha vastane kahjutuks lähivõitluses ja pidada kinni isikuid. Kursuse maht on 36 akadeemilist tundi. Tase 2 kursus kavandatakse kõigile 1JVBr-is ja 2JVBr-is teenivatele tegevvälastele kuni pataljoni (k.a staabid) tasemeni.
- 24.2.3 Tase 3: kursuslane oskab õpetada püsti- ja maasvõitlust ning võitlust relvaga, et teised oskaksid teha vastase kahjutuks lähivõitluses ja pidada kinni isikuid. Kursuse maht on 72 akadeemilist tundi.
- 24.3 Käsivõitluse tunni läbiviimisel on vigastuste vältimiseks kohustuslik järgida käsivõitluse õppekava ohutustehnikat¹⁴ kus on kirjeldatud eraldi peatükkidena varustust ja hügieeni, vigastuste vältimist ja esmaabi andmist ning jõu kasutamise reeglid.
25. NAK kehalise kasvatuse täiendõppe ainekava¹⁵ eesmärgiks on NAK läbinute õpiväljundina KV sporditunni läbiviimine.
- 25.1 NABK õpiväljundina viib kursuslane läbi meetoodiliselt korrektse hommikuvõimlemise ja KV ÜKE sporditunni.
- 25.2 NAEK õpiväljundina viib kursuslane läbi SKE sporditunni lähtudes kehaliste võimete üldpõhimõtetest ja koostab treeningkava erinevate kehaliste võimete arendamiseks.
26. Kehaliste võimete kontroll testi (KVKT) kasutatakse kaitsevälaste kehalise võimekuse hindamiseks iga-aastaselt.
- 26.1 KVKT harjutuste kirjeldus, sooritamise sagedus, normatiivid, nõuded ning hindamise kord kinnitatakse KVJ käskkirjaga¹⁶.
27. KV meistrivõistlused korraldatakse iga-aastaselt erinevatel spordialadel.
- 27.1 KVJ kinnitatud meistrivõistluste üldjuhendiga määratletakse spordialade võistlusklassid, punktiarvestused, üldised võistlustingimused ja parimate autasustamine.
- 27.2 Spordiaasta võistluskalender ja meistrivõistluste korraldajad kinnitatakse „KV struktuuriüksuste ja KL aastaplaani“ alalisana.
- 27.3 KV meistrivõistlusi korraldatakse, et:
- 27.3.1 populariseerida erinevaid spordialasid kaitsevälaste seas;
- 27.3.2 arendada koostööd teiste jõustruktuuridega;
- 27.3.3 selgitada välja KV parimad sportlased ja edukamad üksused;
- 27.3.4 arendada sõjalis-sportlikke alasid KV-s;

¹³ KVJ 06.02.2020 kk nr 35 „Ajutise käsivõistluse õppekava kinnitamine ja kehtestamine.“

¹⁴ KVJ 06.02.2020 kk nr 35 „Ajutise käsivõistluse õppekava kinnitamine ja kehtestamine“. Lisa 2 „Ajutise käsivõitluse õppekava ohutustehnika“.

¹⁵ KVPS J7 ülema 28.10.2020 kiri nr KVPS-3.1-3/20/33739.

¹⁶ KV teenistuseseadus- <https://www.riigiteataja.ee/akt/101032017003>

- 27.3.5 selgitada välja KV koondvõistkonna liikmed vabariiklikeks ja rahvusvahelisteks jõuproovideks.
- 27.4 Spordialad, milles korraldatakse KV meistrivõistlusi, peavad vastama järgnevatele printsiipidele:
- 27.4.1 kaasavad võimalikult rohkem kaitsevāelasi (nii tegevāelasi, ajateenijad kui ka reservāelasi);
- 27.4.2 oleksid võimalikult tihedalt seotud kaitsevāelaste sõjaaja ülesannete täitmiseks vajalike oskustega ja nõudmistega.
- 27.5 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.
- 27.6 Järgneva aasta meistrivõistlused ja korraldajad otsustatakse spordiinstruktorite nõupidamisel.
28. Spordiüritused on spordivõistlused ja rekreatiivsed tegevused.
- 28.1 Spordiüritusi korraldatakse liikumisharrastuse propageerimiseks, kehalise ettevalmistuse tõhustamiseks, reservāelastele nende sõjaaja üksusega sidususe loomiseks, kaitsevāelaste vabaaja mitmekesistamiseks ja paremate sportlaste ning võistkonda välja selgitamiseks.
- 28.2 Spordiüritusi korraldatakse vastavalt struktuuriüksuse ülema õigusaktiga, mis sisaldab spordiürituste kalendrit ja juhendit, koondvõistkondade koosseisu/osalejaid, treeningute läbiviimise kohti ja aegasid.
- 28.3 Struktuuriüksuse ülema loal võivad kaitsevāelased (taotluse alusel) osa võtta tsiviil spordiüritustest, treeningutest ja võistlustest, mis toimuvad väljaõppe ajast.

3. Kaitseväelaste spordi ja kehalise ettevalmistuse korraldus

Ajateenijate kehalise ettevalmistuse korraldus

29. Ajateenijate sporditundide arv ja maht määratakse kindlaks struktuuriüksuse päeva-, tunni- ja temaatilise plaaniga lähtudes kinnitatud õppekavadest.
30. Kehalist ettevalmistust ajateenijatele korraldatakse vähemalt kolm korda nädalas, sõltuvalt nädala väljaõppe intensiivsusest.
 - 30.1 Väljaõppe intensiivsuse arvesse võtmisel lähtutakse väljaõppeprotsessis suuremat kehalist pingutust nõudvatest tegevustest (nt rännakud, takistuste läbimine jms).
 - 30.2 Sporditundide planeerimisel tuleb varieerida jõu-, vastupidavus-, kiirus- ja osavustreeningute vahel, kasutades erinevaid meetodeid, harjutusi ja läbiviimise tingimusi.
 - 30.3 Lisaks sporditundidele korraldab struktuuriüksuse spordiinstruktor ajateenijatele spordivõistlusi ja rekreatiivseid spordiüritusi väljaõppevälisel ajal.
 - 30.4 Sporditundide ja iseseisva treeningu võimalusega/propageerimisega annab tunniandja ajateenijatele, kui tulevastele reservväelastele, sportimisalase teabe iseseisvaks liikumisharrastuse väljakujundamiseks.
 - 30.5 Õppekavas sätestamata sporditundide puhul lähtutakse eelnevate punktide nõuetest.
31. 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 spordiharrastusega.
 - 31.1 Kehalise ettevalmistuse keskseks ülesandeks on ajateenija kehalise arengu toetamine, et osaleda aktiivselt väljaõppes.
 - 31.2 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.
32. 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.
33. Struktuuriüksuse ülesanne on luua väljaõppeväliseks sportimiseks vajalikud tingimused, korraldada võistlusi, spordipäevi, spordivaldkonna loengupäevi, matku jne.
34. 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).
35. Kuni SBK lõpuni toimuvad sporditundide ja hommikuvõimlemise jooksud eelnevalt moodustatud treeninggruppides.
36. Vastavalt vajadusele korrigeeritakse SBK ajal treeninggruppide koosseisusid ning vajadusel moodustatakse ajateenijate jooksuaegade alusel treeninggruppid ka järgnevateks väljaõppekursusteks.
37. Kehalise koormuse rakendamise üle sporditundides ja väljaõppes, tuleb üksuse ülemal, füsioterapeudil ja spordiinstruktoril teostada järjekindlalt järelevalvet:
 - 37.1 tagamaks teenistuse esimestel kuudel kehalise koormuse negatiivsete mõjude ennetamise ajateenijate tervisele;

- 37.2 tagamaks kehalise ettevalmistuse käigus koormuse järk-järgulise rakendamise esimese kahe-kolme nädala jooksul, et erineva kehalise ja vaimse ettevalmistusega ajateenijad suudaksid piisavalt kohaneda kaitsevälise elukorraldusega.
38. Funktsionaalse treeningprogrammi kasutamine on soovitatavalt alates allüksuse kursusest, kui treenitavad on saanud piisava üldkehalise ettevalmistuse ning omandanud treeningprogrammis rakendatavate harjutuste õige sooritusoskuse ja sporditehnika.
- 38.1 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.
39. Kehaline ettevalmistus SBK ajal:
- 39.1 ajateenijatele õpetatakse sporditundides tegutsemise ja käitumise oskust, harjutatakse spordiharjutustega tegelemisel täitma ohutus- ja hügieeninõudeid ning sobiva töökorraldusega toetatakse positiivse enesehinnangu kujunemist;
- 39.2 õigete liigutusvilumuste ja hea rühi kujunemiseks on vaja, et ajateenijad omandaksid oma kehaasendi ja liigutuste kontrollimise oskuse;
- 39.3 arendatakse kehalist võimekust ja õiget/ohutut liigutustegevust keharaskustega ning vahenditega harjutuste sooritamiseks;
- 39.4 pädeva sporditunni andja juhendamisel saab ajateenija iseseisvaks liikumisharrastuseks motivatsiooni, huvi ja teadmised ning kasutab iseseisva treeningu (individuaalse ja grupitreeningu) võimalusi vastavalt struktuuriüksuse taristule ja väljaõppe võimalustele.
40. Kehaline ettevalmistus eriala kursuste (EK) ja allüksuse kursuse (AÜK) ajal:
- 40.1 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;
- 40.2 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;
- 40.3 jätkatakse kehaliste võimete arendamist ja SBK ajal saavutatud taseme säilitamist, selleks on ajateenija suuteline sooritama KVKT positiivsele tulemusele (igalt alalt vähemalt 60 punkti);
- 40.4 kehaliste võimete baasharjutuste omandamise järgselt SBK ajal, kasutatakse sporditundide intensiivsuse tõstmiseks ja lahingutegevusele orienteeritud liigutusoskuste arendamiseks vajadusel funktsionaalset treeningut.
41. Kehaline ettevalmistus nooremallohvitseride baas- ja erialakursuse (NABK, NAEK) ja reservrühmaülema kursuse (RRÜK) ajal:
- 41.1 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;
- 41.2 läbi NAK kehalise kasvatuses täiendkoolituse, mida korraldab struktuuriüksuse spordiinstruktor kaasates tegevväljast treenereid ning vajadusel tsiviiltehnoloogia spetsialiste, omandab kursusel osalev ajateenija baasteadmised sporditundide läbiviimiseks;
- 41.3 jätkatakse kehaliste võimete arendamist, selleks on ajateenija suuteline sooritama KVKT kursuse lõpuks saavutades igal alalt vähemalt 70 punkti.

Tegevväelaste kehalise ettevalmistuse korraldus

42. Tegevväelasele treenimisvõimalused tagab struktuuriüksuse ülem vastavalt taristu võimalustele, eelarvelistele vahenditele ja kehtivatele sporditeenuse kasutamise lepingutele.
43. Struktuuriüksus soodustab tegevväelaste ja töölepinguliste tegelemist individuaal või gruppitreeningutega valitud spordialadel vastavalt traditsioonidele, eelarvele ja taristu võimalustele.
44. Struktuuriüksuse ülesanne on luua tegevväelastele sportimiseks vajalikud tingimused, korraldada võistlusi ja ühistreeninguid, spordivaldkonna loenguid, spordipäevi, matku jne.
45. Tegevväelasel on õigus tegeleda kehalise ettevalmistusega tööajal vähemalt kolm tundi nädalas.
 - 45.1 Struktuuriüksuse koondvõistkonna liikmetel on lubatud osaleda treeningutel kolm korda nädalas a'2 tundi väljaõppe ajast.
 - 45.2 KV koondvõistkonda ja tippspordlaste programmi (vt p. 81 ja 82 eeskirjas) kuuluvatel tegevväelastel on lubatud osaleda treeningutel viis korda nädalas à 2 tundi tööajast.
46. Tegevväelaste kehaline seisund peab leidma kajastust nende teenistuslikus iseloomustuses, hindamise ja atesteerimise dokumentides.
47. Struktuuriüksuse ülem koostöös spordiinstrukturiga moodustab vastavalt vajadustele treeninggrupid või individuaalsed treeningkavad, et aidata tegevväelastel saavutada kehalise seisundi vastavus kaitseväeteenistuse nõuetele, tugevdada nende tervist, õpetada läbi viima kehalise kasvatus tunde ja spordiüritusi oma alluvatele.

Reservväelaste kehalise ettevalmistuse korraldus

48. Reservteenistuses jätkatakse kehaliste võimete arendamist ja säilitamist, mis on saavutatud ajateenistuse jooksul.
49. KV teeb reservväelastele teavitustööd oma kehalise vormi hoidmiseks ja annab tagasisidet ning soovitusi kehalise valmisoleku tagamiseks.
50. KV soodustab reservüksuste ühistreeninguid ja reservväelaste osalemist KV struktuuriüksuste sisestel spordivõistlustel ja üritustel.
51. Reservväelane osaleb KV meistrivõistlustel oma reservüksuse võistkonna koosseisus.
52. Reservväelane väärtustab kehalist treeningut ja tervislikku eluviisi ning sooritab vajadusel vastavalt kehtestatud korrale reservõppekogunemistel KVKT tõestamiseks enda kehalistele nõuetele vastamist sõjaaja ülesannete täitmiseks.

4. Spordi ja kehalise ettevalmistuse tagamine

Sportimise ja kehalise ettevalmistuse tagamise rahastamine

53. Sporti rahastatakse KV eelarvest. Struktuuriüksuse rahaliste vahendite vajaduse sisendi andmise eest vastutab struktuuriüksuse spordiinstruktor.
54. Spordi rahastamise alla kuulub:
 - 54.1 sporditundide ja -võistluste korraldamiseks vajalike spordibaaside kasutamine;
 - 54.2 spordivõistluste osavõtutasu tasumine;
 - 54.3 spordiinventari ja varustuse, õppematerjalide ja auhindade ostmine;
 - 54.4 ajateenijate spordi ja rekreatsiooni ürituste rahastamine;
 - 54.5 spordivaldkonna loengupäevade rahastamine ajateenijatele;
 - 54.6 spordivõistlustest ja õppetreeningkogunemistest osavõtjate toitlustamine ja majutamine, spordikohtunike töö tasustamine;
 - 54.7 tunniandjate erialane koolitamine ja treeningtundide andmise tasustamine;
 - 54.8 ehitusmaterjalide, seadmete ja tööriistade ostmine kehalise ettevalmistuse õppe-materiaalbaasi korrashoiuks.
55. Kehalise ettevalmistuse protsessi läbiviimiseks vajaliku materiaalse baasi ja varustuse eest vastutavad struktuuriüksuse ülem.
56. Kehalise ettevalmistuse õppeprotsessi materiaalseks kindlustamiseks on vaja treeningute ja väljaõppe korraldamiseks järgnevad KV vajadustele vastavad spordirajatised:
 - 56.1 võimlemise – ja käsivõitluselinnak;
 - 56.2 jõusaal (min 10 x 10m);
 - 56.3 murdmaajooksu/suusarada (3-5km);
 - 56.4 välisportmängude väljakud (korvpall, võrkpall, jalgpall);
 - 56.5 CISM standardile vastav 500m takistusriba;
 - 56.6 spordisaal (vähemalt 36 x 18m) koos maadlussaaliga (vähemalt 12 x 12m);
 - 56.7 konteinerjõusaal;
 - 56.8 staadion 400m ringiga ja jalgpalliväljakuga;
 - 56.9 spordiinventari ja varustus ladu;
 - 56.10 suusabaas.
57. Struktuuriüksuse ülem määrab spordiobjektide eest vastutavad isikud/allüksused.

Sporditeenuste ja inventari hanked ning spordiinventari väljastamine

58. Kaitseväelaste kehalise ettevalmistuse tõhustamiseks kasutatavate sporditeenuste ning inventari hangete üle otsustab KV spordijuht kaalutusõiguse alusel. Kaalutus peab olema seotud kaitseväelase kehalise ettevalmistusega, KV, olümpiamängudel või CISM meistrivõistlustel harrastatavate aladega.
59. Sporditeenuste ja inventari hanked viiakse läbi vastavalt riigihangete seadusele ja vastavalt KVJ ning struktuuriüksuste ülemate kehtestatud hangete korraldamise korrale.
60. Hankeid valmistab ette Riigi Kaitseinvesteeringute Keskus.
61. Spordiinventari ja sportimise teenuste kasutamine toimub hangetel osalenud teenusepakkujatega sõlmitud lepingute alusel.
62. Struktuuriüksusel on õigus kasutada sporditeenuseid ja hankida inventari rahaliste vahendite olemasolul ning kehalise ettevalmistuse parendamiseks püstitatud ülesannete täitmiseks lepingupartneritelt.

63. Sporditeenuste ning –inventari hankimisel tuleb ost/teenus kooskõlastada struktuuriüksuse spordivaldkonna eest vastutavaga ja KV spordijuhiga. Spordivaldkonna ostujuhtimise juhised kinnitab KV spordijuht vastava korraldusega.
64. 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

65. Sportimise ja liikumisharrastuse edendamiseks kaitseväelaste hulgas rakendatakse erinevaid meetmeid, mida rahastatakse tsentraalsest eelarvest. Rahastus kinnitatakse KVJ poolt iga-aastaselt.
66. Ajateenija „pearaha“ on ajateenijate spordiürituse või rekreatiivsete tegevuste katteks tsentraalselt jagatav summa¹⁷. 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.
67. Ajateenijatele ja tegevväelastele erinevate spordialade treeningute ettevalmistamise ja läbiviimise eest lisatasu maksmine.¹⁸
68. KV meistrivõistlusel edukamaid struktuuriüksusi premeeritakse rahalise preemiaga spordiinventari ostuks, mille tulemusel struktuuriüksuse sporditaristu ja spordiinventari seis paraneb ning tunni läbiviijate võimalused sporditundi mitmekülgsemalt läbi viia laienevad. Tõuseb ajateenijate motiveeritus tegeleda spordiga, kui on võimalus kasutada erinevat spordiinventari.
 - 68.1 Premeerimise fond kinnitatakse iga eelarveaasta kohta eraldi ning jagatakse tulemuste alusel järgnevalt:
 - 68.2 erinevate spordialade meistrivõistlustel esikolmikusse tulnud struktuuriüksused;
 - 68.3 aasta kokkuvõttes esikuuikuisse tulnud struktuuriüksused;
 - 68.4 aasta jooksul kõigil meistrivõistlustel osalenud struktuuriüksused.
69. Spordi pädevusmärk antakse tegevväelasele ja ajateenijale tunnustuse eest spordi pädevuse eest. Märki saaja on huvitatud tegelemast oma spordialaga, et saada spordipädevust tõestav tunnustus.
 - 69.1 Pädevusmärgi kandja saab õiguse abistada ajateenijatele sporditundide läbiviimist ja spordi treeningute korraldamist väljaõppevälisel ajal.
 - 69.2 Spordi pädevusmärgi nõuded, kriteeriumid, märgi kandja õigused ja kohustused kinnitatakse vastava juhendiga.
70. Kehaliste võimete kontrolltesti (KVKT) taseme märk motiveerib kaitseväälasid sooritama testi maksimum tulemuse peale ning ennast järjepidevalt kehaliselt arendama.
 - 70.1 KVKT taseme märgi nõuded, kriteeriumid, märgi kandja õigused ja kohustused kinnitatakse vastava juhendiga.
71. Spordivaldkonna loengupäevad viiakse läbi ajateenijatele vähemalt 2 korda ajateenistuse jooksul, mille tulemusel teadlikkus tervislikust eluviisist ja edasistest treeningutest reservteenistuses paraneb.¹⁹

¹⁷ KVJ 21.07.2020 käskkirjaga nr 176 Lisa 1 "Ajateenija pearaha rahastus 2020".

¹⁸ KVJ 08.09.2020 käskkirjaga nr 267 Lisa "Kaitseväge lisatasude korrad".

¹⁹ KVJ käskkiri 21.07.2020 nr 176 Lisa 2 "Spordivaldkonna loengupäevade rahastus 2020".

72. Tunniandjate täiendkoolitus viiakse läbi kehalise kasvatusse täiendõppe ainekava raames, mille tulemusena tunniandjate kogemused ning teadmised sporditunni läbiviimisest paranevad.
- 72.1 Koolitusel osalemisega omandab koolitav sporditunni läbiviimiseks vajalikud teadmised ja oskused. Saadakse teave spordiharjutuste ohutu ja sihipärase sooritamise kohta ning harjutuspaikade valiku tarbeks.
- 72.2 Tunniandjatel on kohustus tagada sporditunnis osalejate kehalise kasvatusse sihipärane planeerimine ja läbiviimine.
- 72.3 Täienduskoolituse ainekava koostab KVPS J7.
73. Tegeväelastest tunniandjate tsiviilkoolituse tasustamine tsentraalsest eelarvest, mille tulemusel tegeväelaste sportimise teadlikkus ja oskus suurenevad ning sportimisaktiivsus paraneb.²⁰
74. Liikuma kutsuv väeosa meetme kaudu viiakse ellu väeosades liikuma kutsuvaid ja soodustavaid projekte ja spordiüritusi, mille tulemusena tõuseb teenistujate motivatsioon ja teadlikkus spordist.

²⁰ KVJ käskkiri 21.07.2020 nr 176 Lisa 3 "Tegeväelastest tsiviilkoolituse rahastus 2020".

5. KV sport riiklikus spordisüsteemis

75. Eesti Spordi Harta alusel on spordisüsteemi (kuhu kuulub ka KV sport) põhieesmärgiks kogu rahva kehaline vormis olek ja sportlik eluviis.
- 75.1 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. KV sport on osaline üldises kehalise ettevalmistuse väljaõppes sporditundidega ning iseseisvate treeningutega läbi pädevate tunniandjate, et omandada elukestev oskus enda vormis hoidmiseks edasises reservteenistuses.
- 75.2 Tervisesport (harrastussport) Eestis pakub liikumisharrastuse võimalusi kõigile vanuse- ja inimgruppidele, seda läbi spordiorganisatsioonide ülemaailmse liikumise „Sport kõigile“ (rahvaspordiüritused), töökohaspordi (firmasport, KV spordiüritused) kaudu.
- 75.3 Võistlussport teenib sportliku eneseteostuse ja isiksuse arengu huve, seda teostatakse KV-s läbi KV meistrivõistluste ja läbi „*Team Kaitsevägi*“ liikmete osalemise Eesti sisestel võistlustel.
- 75.4 KV arendab tippspordi püüdes väärikalt esindada rahvusvahelisel areenil, sealhulgas tiitlivõistlustel ning loob tippspordlastele selleks võimalused. KV panustab tippspordi arengusse „*Team Kaitsevägi*“ programmiga ning KV spordirühmaga, kus saavad ajateenistuse läbida perspektiivikad noorsportlased.
76. KV lähtub spordi arendamisel „Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030“ põhimõtetest ja väärtustest²¹.
- 76.1 KV teeb koostööd teadusasutustega Eesti spordi teadlikuks arendamiseks:
- 76.1.1 KV arendab teaduslikel alustel KV spordiäppi;
- 76.1.2 KV annab sisendit teadusasutustele Eesti rahva tervise monitoorimiseks;
- 76.1.3 KV arendab teaduslikel alustel Eesti reservarmee kehalist võimekust.
- 76.2 KV teeb koostööd Eesti Olümpiakomiteega ja ministeeriumitega Eesti rahva kehalise vormi ja sportliku eluviisi propageerimisel:
- 76.2.1 KV koolitab tegevväljast EOK kutsega treenereid;
- 76.2.2 KV korraldab koostöös EOKga sporti propageerivaid ühisüritusi;
- 76.2.3 KV korraldab ajateenijatele spordivaldkonna loengupäevi.
77. KV osaleb Ülemaailmse Sõjaväespordi Nõukogu (ingl *CISM – Conseil International du Sport Militaire*) töös, osaledes CISM-i maailmamängudel, maailmameistrivõistlustel ja CISM-i liikmeriikide regionaalsetel võistlustel. KV panustab CISM-i töösse, olles valmis korraldama CISM-i üritusi (Euroopa Nõupidamine, Peaassamblee ja Kongress) ning võistlusi (maailmameistrivõistlused, regionaalsed võistlused).
78. KV 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 KV-s

79. Harrastus- ja tippспорт KVs jaguneb rahvusvaheliseks, riiklikuks, KV ja struktuuriüksuse tasandiks.
- 79.1 Rahvusvahelise tasandi eesmärgiks on esindada edukalt Eesti Vabariiki ja KVd rahvusvahelistel spordivõistlustel.

²¹„Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030“ - <https://www.riigiteataja.ee/akt/320022015002>

- 79.1.1 Võistlusteks on olümpiamängud, maailmameistrivõistlused, Euroopa meistrivõistlused, maailmakarikavõistlused, CISM võistlused, Balti sõjaväelaste meistrivõistlused, NATO meistrivõistlused.
- 79.1.2 Võistlustel osalevad KV koondvõistkonnad ja üksiksportlased, kelle valmistavad ette spordialaliit koostöös KVga.
- 79.1.3 CISM rahvusvahelistel võistlustel osaleb KV koondvõistkond ja KV korraldab ka ise CISM-i egiidi all rahvusvahelisi jõuproove.
- 79.2 Riigi sisese tasandi eesmärgiks on esindada KVd riigi sisestel spordivõistlustel, populariseerida sporti KV, arendada sõjalis-rakendusliku iseloomuga spordialasid Eesti Vabariigis
- 79.2.1 Võistlusteks on Eesti meistrivõistlused ja teised riigi sisese tähtsusega jõuproovid ning teiste jõustruktuuride meistrivõistlused/auhinnavõistlused.
- 79.2.2 Võistlustel osalevad „*Team Kaitsevägi*“ programmi liikmed.
- 79.3 KV tasandi eesmärgiks on selgitada välja KV meistrid, arendada sõjalis-rakendusliku iseloomuga spordialasid Eesti Vabariigis, populariseerida sporti ja terveid eluviise kaitseväelaste ja reservväelaste hulgas.
- 79.3.1 Võistlusteks on KV ja KL meistrivõistlused.
- 79.3.2 Võistlustel osalevad KV ja KL struktuuriüksuste võistkonnad ning üksiksportlased, kelle valmistab ette struktuuriüksus.
- 79.4 Struktuuriüksuse tasandi eesmärgiks on selgitada välja erinevate struktuuriüksuste meistrid, arendada sõjalis-rakendusliku iseloomuga spordialasid KV, populariseerida sporti ja terveid eluviise kaitseväelaste ja reservväelaste hulgas.
- 79.4.1 Võistlusteks on struktuuriüksuste meistrivõistlused ja muud spordiüritused. Vastavalt vajadusele võib korraldada võistlusi eraldi ka allüksustes.
- 79.4.2 Võistlustel osalevad allüksuste võistkonnad ja üksiksportlased, kelle valmistab ette allüksus. Vastavalt võistlusjuhendile võivad osaleda ka teised kutsutud võistkonnad.
80. Kaitseväelaste tippspordiga tegelemise eesmärgiks on tekitada avalikkuse suuremat huvi KV tegevuse vastu ja tõsta KV mainet ning muuta KV nähtavaks siseriiklikul tasemel, teiste riikide relvajõudude hulgas läbi CISM võistlustel eduka osalemise ja CISM tiitlivõistluste korraldamise. Tegevväelastest ja ajateenijatest tippsportlased peavad olema enda sportlike saavutustega eeskujuks kaitseväelastele ja kogu Eesti ühiskonnale.
81. „*Team Kaitsevägi*“ tippsportlaste programmi kandideerimise alused:
- 81.1 omab sõjaväelist väljaõpet ja haridust lähtuvalt ametikohast;
- 81.2 tegeleb prioriteetselt sõjalis-sportliku spordialaga ning esindab KVd Eesti sisestel ja rahvusvahelistel võistlustel;
- 81.3 kuulub oma spordialal Eesti rahvuskoondisesse (k.a juunioride koondis);
- 81.4 valmis oma spordialast lähtuvalt andma edasi teadmisi, oskusi teistele tegevväelastele ja ajateenijatele;
- 81.5 kriteeriumid sportlikele tulemustele kinnitatakse KV spordikomisjoni otsusega kaheks aastaks.
82. „*Team Kaitsevägi*“ esindusvõistkonda kandideerimise alused:
- 82.1 esindab KVd Eesti sisestel või rahvusvahelistel võistlustel;
- 82.2 valmis oma spordialast lähtuvalt andma edasi teadmisi ja oskusi teistele tegevväelastele ja ajateenijatele;
- 82.3 kriteeriumid sportlikele tulemustele kinnitatakse KV spordikomisjoni otsusega kaheks aastaks.
83. KV spordiharrastuse toetamise kriteeriumiteks on spordiala sõjalis-rakenduslik iseloom, tema sõjaväeline traditsioon, kuuluvus Ülemaailmse Sõjaväespordi Nõukogu alade hulka, olümpiamängude programmi ja spordiala populaarsus Eesti Vabariigis ning KV.
84. KV prioriteetsed spordialad on sõjalis-rakenduslikud spordialad (laskmine, sõjaväe 5-võistlus, laskesuusatamine, orienteerumine) ja võitluslad, mis on olulised kaitseväelaste

individuaalsete sõjalis-rakenduslike liigutusvilumuste (takistuste ületamine, kiirrännakud, käsivõitlus) omandamiseks.

85. Vastupidavusalad (nt jooksmine, rattasõit, suusatamine, ujumine) ja jõudu arendavad alad (nt raskejõustik, sangpommisport) on olulised harrastusspordialadena kaitseväelaste kehaliste võimete, tahtemaduste ja töövõime arendamisel.
86. Sportmängud (näiteks korvpall, võrkpall, jalgpall, saalihoki, jäähoki) on olulised harrastusspordialadena kaitseväelaste meeskondliku koostöö harjutamise, enesemotivatsiooni tõstmise ja väärtushinnangute kujunemisel.
87. Lisaks ülalnimetatud aladele on struktuuriüksustel võimalik propageerida vastavalt üksuse võimalustele ja traditsioonidele erinevaid võistkondlike sportmänge ja erinevaid individuaalseid vastupidavusalasid (rahvajooksud, suusasõidud, rattasõidud, rahvatriatlonid 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 hingamiseldite 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 hingamiseldite 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 hingamiseldite töö mõõdukas, pulss 120–150

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

Hapniku tarbimise tsoon	Vastupidavuse liik	Südame löögisagedus	Laktaat	Treeninguvahendid
Aeroobne	Taastav	100–120	1–2	Soojendus ja lõdvestusjooks, aeglane jooks lõikude vahel.
Aeroobne	Baasvastupidavus	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 lõikudel 2–9 minutit. Ekstensiivne mäkkejooks, rütmijooksud.
Anaeroobne	Laktaatne kiirusvastupidavus	180<	6<	Intensiivsed kordus- ja intervalljooksud suure kiirusega (200-600 m). Intensiivne mäkkejooks. Kontrolljooksud ja võistlused distantsidel 300–1000 m.
Anaeroobne	A-laktaatne kiirusvastupidavus	180<	6<	Kordusjooks lühikestel lõikudel, 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, lödvestusharjutused taastumine koos hingamisharjutustega, venitamine
Tunni kokkuvõte	Läbiviidud õppetunni hinnang, ülesanded järgmiseks tunniks

*Märkus. Sulgudes on toodud paaristunni ajajaotus.

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, enesejulgustus, käe- ja jalalöögid	3 min	Kaheviirulises lahkriivis, paarid malelaua kujuliselt
Põhiosa (70 minutit)		
Käsivõitluse 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 löigud, 3-4 inimest viirus, kolm löiku, puhkus 1 min
Kestusjooks ja jooksuharjutused	20 min	
Lõpposa (10 minutit)		
Sörkjooks, käimine koos lödvestus- ja hingamisharjutustega, venitamine		Rühma koosseisus
Tunni kokkuvõte		Anda hinnang läbiviidud tunnile, püstitada ülesanded iseseisvaks treeninguks

Hommikuvõimlemise näidiskavad

Kava 1

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. Säätetõstejooks (koha peal) 30 sek.
7. Põlvetõstejooks (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.

Kava 2

1. Sörkjooks 5 min.
2. Pea kallutused ette, taha, paremale ja vasakule. Kokku 20 korda.
3. Ölgade tõstmine ja langetamine 2 x 10 korda.
4. Põlvetõstejooks (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.

Kava 3

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 selitsi küünarvarseongus, 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.

Kava 4

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 väljaastatud 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.

Kava 5

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.

Kava 6

1. Sörkjooks 5 min.
2. Kaela poolringid (10+10).
3. Kand-päkk kõikudes randmeringid (10+10).
4. Kohal sammudes käteringid ette/taha (10+10).
5. Kohal sammudes L-pööre + L-tõste [käed küünarliigesest 90 kraadi kõverdatult, käte pöörded välja (küünarliigesed vastu keha) ja tõsted kõrvale] + käed üles sirutus (10).
6. Käed ees pihutsi – kerepööre ühe käe liikumisega taha (10+10).
7. Käed all küljele painutus (10+10).
8. Põlvetõste eest kõrvale/kõrvalt ette (5+5+5+5).
9. Käed puusal ette kallutus (10).
10. 360° maa puudutamised ühel jalal (8+8).
11. Sügavkukk pausiga, käed ees (2x10) Seeriade vahel jalgade raputamine, paus kükis 3sek
12. Kätekõverdused (2x10) Seeriade vahel käte ja jalgade raputamine
13. Sulghüpped (20sek).
14. Lõdvestusjooks 2 – 3 min.

Kava 7

1. Sörkjooks 5 min.
2. Kohal sammudes Pea kallutamised paremale, vasakule, ette ja taha (5+5+5+5).
3. Kand-päkk kõikudes sõrmseongus randmelainetused (10+10).
4. Kohal sammudes käed õlgadel käteringid eri suunas (10+10).
5. Kohal sammudes W+Y sirutus (Käed all küünarliigesest kõverdatult, küünarnukid vastu kere üles sirutus) (10).
6. Väljaaste + kerepööre (10+10).

7. Poolkükk + kumera seljaga üles sirutus (10).
8. Rõhtseis (pääsuke) (2x15 sek + 2x15 sek).
9. Puusaringid + kereringid (10+10).
10. Poolkükk + sügavkükk, käed ees (10+10).
11. Toenglamangus vahelduvalt ühe jala tõstmine (10+10).
12. Harki-kokku hüpped (20 sek).
13. Lõdvestusjooks 2–3 min.

Kava 8

1. Sörkjooks 5 min.
2. Kaela poolringid (10+10).
3. Kand-päkk kõikudes randmeringid (10+10).
4. Kohal sammudes käteringid eri suunas (10+10).
5. Kohal sammudes kätega nimmeosa puude + õlapuude + sirutus päkale tõusuga (10)
6. Küljele painutus käsi üle pea (10+10).
7. Põlvetõstes jala sirutamine (10+10).
8. Seis ühel jalal, teise jalaga eest risti hooglemine (10+10).
9. Väljaasted taha (10+10).
10. Toenglamangus vastas-käega vastas-õla puuted (10+10).
11. Käärhüpped (20 sek).
12. Lõdvestusjooks 2 – 3 min.

Kava 9

1. Sörkjooks 5 min.
2. Kaela poolringid (10+10).
3. Kand-päkk kõikudes sõrmseongus randmelainetused (10+10).
4. Kohal sammudes käte ringid eri suunas (10+10).
5. Kohal sammudes käed all õlaringid (10+10).
6. Kohal sammudes L-pööre + L-tõste [käed küünarliigesest 90 kraadi kõverdatult, käte pöörded välja (küünarliigesed vastu keha) ja tõsted kõrvale] + Käed üles sirutus (10)
7. Käed kõrval painutus küljele (10+10).
8. Käed all-ees painutus ette, käed liiguvad mööda reisi, lõug rinnal (10).
9. Puusaringid + kereringid (10+10).
10. Väljaasted kõrvale (10+10).
11. Kätekõverdused (2x10).
12. Jalalt-jalale hüpped (20 sek).
13. Lõdvestusjooks 2–3 min.

Kava 10

1. Sörkjooks 5 min.
2. Kohal sammudes pea kallutamised paremale, vasakule, ette ja taha (5+5+5+5).
3. Kand-päkk kõikudes randmeringid (10+10).
4. Kohal sammudes käed all õlaringid (10+10).
5. Kohal sammudes sirgete käte kõrvale – ette – üles tõstmine (sirutus) (10).
6. Ettekallutuses kerepöörded, käega vastasjala puude (10+10).
7. Käed puusal kere painutus taha (10).
8. Põlvetõste + rõhtseis (pääsuke) (10+10).
9. Toenglamangus vahelduvalt jalgadega käte kõrvale asted (10+10).
10. Väljaastekükid ette ja taha (4+4+4+4).
11. Toenglamangust küünartoenglamangusse (2x10).
12. Sulghüpped alakeha pöördega (20 sek).
13. Lõdvestusjooks 2-3 min.

Tabel 5. Hommikuvõimlemise vormiriietus

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