

EESTI NSV SPORDIÜHINGUTE JA -ORGANISATSIOONIDE  
LIIDU NÕUKOGU

---

**KUTSEALUSTE KEHALINE  
JA TEHNILINE  
ETTEVALMISTUS**

(17—19 AASTASED NOORMEHED)

TALLINN 1966

ARH A - 123228

EESTI NSV SPORDIÜHINGUTE JA -ORGANISATSIOONIDE  
LIIDU NÕUKOGU

---

---

KUTSEALUSTE KEHALINE  
JA TEHNILINE  
ETTEVALMISTUS

(17—19 AASTASED NOORMEHED)

TALLINN 1966

Kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» normatiivid, juhend, programm ja organisatsioonilis-metoodilised juhised on kinnitatud NSV Liidu Spordiühingute ja -organisatsioonide Liidu Kesknõukogu presiidiumi, ULKNÜ Keskkomitee ja ALMAVÜ Keskkomitee poolt ning kooskõlastatud ÜAUKN, NSV Liidu Kõrgema ja Keskerihariduse Ministeeriumi, VNFSV Haridusministeeriumi ja NSV Liidu Kaitseministeeriumiga.

Originaali tiitel:

«Физическая и техническая подготовка призывника (молодежь 17—19 лет)». «Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1965.

Ladumisele antud 11. IV 1966. Trükkimisele antud 14. IV 1966. Paber 60x84, 1/16. Trükipoogra.aid 2,75. Tingtrükipoognaid 2,0. Trükiarv 2500.

Tellimise nr. 1251. MB-02627.

Eesti NSV Ohiskondliku Korra Kaitse Ministeeriumi trükikoda,  
Tallinn, Lühike jalg 4.

Hind 12 kop.

# 17—19-AASTASTE KUTSEALUSTE KEHALISE JA TEHNILISE ETTEVALMISTUSE JUHEND

## Ettevalmistuse ülesanded

Kutsealuste noorte kehaline ja tehniline ettevalmistus peab soodustama:

a) nõukogude patriotismi, moraalse kindluse ja tahte kasvatamist;

b) tervise tugevdamist, funktsionaalsete võimete taseme tõstmist ja tähtsamate füüsiliste omaduste arendamist;

d) mitmesuguste rakenduslike liigutusvilumuste ja -oskuste omandamist;

e) sõjalis-rakenduslike teadmiste ja oskuste omandamist.

Kutsealuste noorte kehalise ja tehnilise ettevalmistuse tulemusena täidetakse programmi nõuded ja sooritatakse üleliidulise kehakultuurikompleksi «Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks» spetsiaalastme «Valmis kodumaa kaitseks» normatiivid.

## Õppetöö organiseerimine ja kutsealuste ettevalmistamise juhtimine

Kutsealuste noorte kehalist ja tehnilist ettevalmistamist organiseerivad ühiselt nõukogude, ametiühingu-, komsomoli- ja kehakultuuriorganisatsioonid ning ALMAVÜ organisatsioonid sõjakomissariaatide, kutsealuste ettevalmistamise kaastöökomisjonide, õppeasutuste

direktorite, ettevõtete, asutuste, sovhooside juhtivate töötajate ja kolhooside juhatuste esimeeste kaasabil.

Kutsealuste kehalise ettevalmistuse aluseks on kompleks «Valmis kodumaa kaitseks» ja ühtne programm, mis on kohustuslik kõigile asutustele, kus kutsealused peavad saama ettevalmistuse.

Kutsealuste erialane tehniline ettevalmistus: auto- ja mootorratta (motorrolleri, mopeedi) juhi, kaatri (mootorpaadi, skutri) juhi, traktoristi, samuti lennuki (helikopteri) piloodi, purilenduri, langevarjuri ja raadiospetsialisti algväljaõpe toimub ALMAVÜ ja nimetatud alade spetsialistide väljaõppega tegelevate ametkondade klubides, kursustel ja ringides ning nende organisatsioonide poolt kinnitatud programmide alusel. Olenevalt sellest, kus kutsealused õpivad või töötavad, kehtestatakse nende ettevalmistamisel järgmine kord:

1. Keskkoolides, kutsehariduse süsteemi õppeasutustes ja kesk-eriõppeasutustes toimub kutsealustega õppetöö kehtestatud õppeprogrammi alusel, suurendades sõjalis-rakenduslike alade osatähtsust. Aladel, mis ei kuulu nimetatud programmi, organiseeritakse õppusi klassivälise, fakultatiivse töö ja teiste õppuste käigus.

Väljaspool õppeaega toimuvatel õppustel peab töö kutsealustega kulgema spetsiaalselt selleks organiseeritud gruppides. Õppetundide ja alade arvu kehtestab õppeasutuse direktor. Erandeid lubatakse teha ainult sportlastele, kes süstemaatiliselt harjutavad kehakultuurikollektiivide spordisektsioonides, laste ja noorsoo spordikoolide osakondades, ning kutsealustele, kes saavad ettevalmistuse ALMAVÜ õppeorganisatsioonides. Niisugustel juhtudel kindlustatakse kehalise ettevalmistuse programmi vastavate osade materjali omandamine õppe-treeningtöö käigus koos kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» normide kohustusliku täitmisega.

Kehalise ettevalmistuse tundide läbiviimise eest vastutavad õppeasutustes õppeasutuse direktor ja kehalise kasvatususe õpetajad. ALMAVÜ organisatsioonid vastutavad tehnilise ettevalmistuse, kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» laskenormide sooritamise ja järgusportlaste ettevalmistamise eest sõjalis-rakenduslikel aladel.

2. Ettevõtetes, asutustes, sovhoosides ja kolhoosides moodustatakse kutsealustest spetsiaalsed õppegrupid ning kehtestatakse kehalise ettevalmistuse õppekava niisuguse arvestusega, et aasta jooksul toimuks igal nädalal vähemalt kaks õppust.

Nende õppuste läbiviimine pannakse kehakultuurikollektiivide instruktoritele ja treeneritele.

III, II ja I järgu sportlased omandavad programmi materjali treenerite juhtimisel õppe-treeningtöö käigus.

Erialane tehniline ettevalmistamine, mis on näidatud «Valmis kodumaa kaitseks» kompleksi normatiivsete nõuete punkti 10 «a» all, toimub ALMAVÜ ja teiste organisatsioonide poolt korraldatud kursustel ja ringides ettevõtete, asutuste, sovhooside administratsioonide ja kolhooside juhatuste kaasabil.

Kui osa kutsealuseid õpib samaaegselt õhtukeskkoolis või kesk-eriõppeasutuses, on soovitatav nende jaoks organiseerida eri grupid ja luua võimalused kehalise ettevalmistuse tundide läbiviimiseks.

Programmilise õppetöö ja kompleksi normide sooritamise kindlustavad kehakultuurikollektiivide nõukogud (spordiklubide juhatused), laskealase ettevalmistuse, tehnilise ettevalmistuse ja järgusportlaste ettevalmistuse sõjalis-rakenduslikel aladel kindlustavad ALMAVÜ komiteed.

3. Kutsealustele, kes töötavad väikestes ettevõtetes või asutustes, sovhoosides või kolhoosides, kus iseseisvate gruppide moodustamine on võimatu, organiseeritakse

programmiline õppetöö ja ettevalmistus kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» normide täitmiseks vastavate sõjakomissariaatide, spordiliidu linna- või rajooninõukogude, spordiühingute ja ALMAVÜ komiteede poolt rajoonis (linnas) olevates spordibaasides ja klubides.

4. Spordikoolid, ALMAVÜ õppeorganisatsioonid ja sporditehnilised klubid kindlustavad neis õppivate kutsealaste noorte kehalise ettevalmistamise kehtestatud programmi alusel ja kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» normide sooritamise.

Spordiühingute ja -organisatsioonide liidu nõukogud ning vabatahtlike spordiühingute nõukogud kindlustavad kutsealaste kehalist ettevalmistamist eraldades selleks treenereid, metoodikuid, ühiskondlikke instruktoreid, kogemustega sportlasi ja spordikohtunikke ning võimaldades spordibaaside ja -inventari kasutamist.

Komsomoliorganisatsioonid tõmbavad aktiivsele osavõtule kehalisest ja tehnilisest ettevalmistumisest ning kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» normide täitmisele kaasa kutsealuseid kommunistlikke noori ja organiseerimata noori ning teevad kutsealaste hulgas kasvatustööd.

ALMAVÜ komiteed organiseerivad kutsealaste tehnilist ettevalmistamist oma õppeorganisatsioonides, samuti kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» laskealast ettevalmistamist ja vastavate normide täitmist.

Linnade ja rajoonide sõjakomissariaadid võtavad osa õppegruppide organiseerimisest ja komplekteerimisest, vajalike tingimuste loomisest kutsealaste kehaliseks ettevalmistamiseks (eriti neis õppegruppides, kuhu on koondatud erinevate organisatsioonide noored), korraldavad sõjastatud rännakuid ja maastikumänge.

Linnade ja rajoonide tervishoiuosakonnad kindlustavad õppegruppides tegutsevate ning võistlustest ja komp-

leksi «Valmis kodumaa kaitseks» normide täitmisest osavõtivate kutsealuste meditsiinilise teenindamise.

Linnade ja rajoonide haridusosakonnad kindlustavad eelkutseealiste ja kutsealiste õpilaste kehalise ettevalmistamise.

«Valmis kodumaa kaitseks» normide täitjad võetakse arvele ühistel alustel VTK kompleksi I ja II astme normide täitjatega.

Andmed «Valmis kodumaa kaitseks» normid sooritanute kohta näidatakse statistilistes aruannetes VTK I ja II astme sooritanute andmete all.

## PROGRAMM

### Teoreetilised õppused

#### 1. Sotsialistliku kodumaa kaitse ja teenistus Nõukogude relvastatud jõududes on iga NSV Liidu kodaniku kõrge ja austav kohus

NLKP ja Nõukogude valitsuse hoolitsus NSV Liidu kaitsevõime tugevdamise eest. V. I. Lenin sotsialistliku kodumaa kaitsest.

NLKP XXII kongress ja NLKP programm relvastatud jõudude tugevdamisest ja NSV Liidu kaitsevõime tõstmisest. Nõukogude armee ja sõjalaevastiku varustamine kaasaegsete rakettide, termotuumarelvade ja lahingutehnikaga. NLKP abinõud elanikkonna sõjalis-patriootlikul kasvatamisel. ALMAVÜ osatähtsus Nõukogude riigi kaitsevõime tugevdamisel.

NSV Liidu relvastatud jõudude organisatsioon.

Maaväed: motoriseeritud jalavägi, tankiväed, suurtükivägi, õhuhessantväed, spetsiaalväed (inseneri- ja sideväed).

Õhujõud, sõjalaevastik, raketiväed, riigi õhukaitse väed.

NSV Liidu relvastatud jõudude vandetootuse ja sõjamäärustike nõuded. Vandetootuse tekst.

NSV Liidu relvastatud jõudude sõjamäärustikud on sõjateenistuse vääramatuteks seadusteks.

Valvsus ning riigi- ja sõjasaladuste range hoidmine.

## 2. Kehakultuur ja sport NSV Liidus

Kommunistliku partei ja Nõukogude valitsuse hoolitsus nõukogude inimeste tervise tugevdamise, töövõime tõstmise ja pika eluea kindlustamise eest, rahva mitmekülgse vaimse ja kehalise arendamise eest.

Partei ja valitsuse tähtsamad otsused kehakultuuri ja spordi küsimustes.

Komsomoli ja ametiühingute osatähtsus kehakultuuri ja spordi arendamisel meie maal.

Kehakultuuriorganisatsioonide ülesanded kommunistliku ühiskonna loomise perioodil NLKP XXII kongressi otsuste ja partei programmi valguses.

NSV Liidu kehakultuuriliikumise kaasaegne struktuur.

Nõukogude kehalise kasvatusesüsteem. Kompleks «Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks» ja üleliiduline ühtne spordiklassifikatsioon.

Elanikkonna kehalise kasvatuses organiseerimise riiklikud ja isetegevuslikud vormid. Kehakultuurikollektiiv kui nõukogude kehakultuuriliikumise põhilüli.

Nõukogude sportlaste edu rahvusvahelisel spordiarennil. Nõukogude sportlaste rahvusvahelised sidemed. Sportliku suhtlemise tähtsus rahu eest peetavas ülemaailmses võitluses.

Nõukogude, ametiühingu-, komsomoli- ja kehakultuuriorganisatsioonide ülesanded noorsoo ja täiskasvanute hõl-

mamisel kehakultuuri ja spordiga tegelemisele. Massiliste tervistavate kehakultuuriütuste organiseerimine. Kehakultuur tootmisprotsessis. Iseseisvalt kehakultuuriga tegelemise vormide populariseerimine. Kehakultuuri ja spordi juurutamine nõukogude rahva ellu.

### 3. Hügieenilised teadmised ja harjumused

Päeva üldrežiim. Toitumis- ja joogirežiim. Une hügieen. Hoolitsemine naha, juuste ja küünte eest. Suukõõpa hügieen, jalgade hooldamine. Veeprotseduurid (pesemine, veega hõõrumine, dušš, saun, suplemine). Riietuse ja jalanõude hügieen.

Looduse loomulike jõudude (päike, õhk, vesi) kasutamine organismi karastamiseks. Kasutamise eeskirjad.

Isiklik ja ühiskondlik haiguste profülaktika. Suitsetamise ja alkoholsete jookide tarvitamise kahjulikkus.

Süsteemaatiline tegelemine kehakultuuriga — tähtis vahend tervise tugevdamisel. Sportliku režiimi organiseerimine. Töö ja puhkus treeningu käigus.

Vigastused. Spordivigastuste iseärasused, nende põhjused ja vältimine erinevate spordialade viljelemisel. Kül mavigastuste vältimine.

## Praktilised õppused

### Riviharjutused

Rivilise ettevalmistuse käigus korratakse koolis õpitud rivivõtteid, liikumisi, rivistusi ja ümberrivistusi ning teisi rivelemente.

Riviharjutuste kasutamine õppegruppides tegutsejate organiseerimiseks.

## Üldarendavad ja rakenduslikud harjutused

### Harjutused vahenditeta

**Käte ja õlavöö harjutused.** Liigutused sirgete ja kõverdatud kätega. Käte sirutamine ja kõverdamine (põlvitus-toengus, tugilamangus, külgtoengus). Ringitamised. Käte lõdvestamine.

**Kere ja kaela harjutused.** Pea langetamine ja tõstmine, pöörded ja ringitamised. Painutused ette ja taha (püsti ja põlvili asendis, istes, lamades, istes kandadel, väljaastes) käte mitmesuguste liikumiste ja asenditega. Ülesirutused, kerepainutused ja -pöörded külgedele. Kere ringitamised. Tugilamangud, kere kõverdamine ja sirutamine. Selililamangus kere tõstmine fikseeritud jalgadega. Kõverdatud või sirutatud jalgade tõstmine istes, selililamangus. Kerelihaste lõdvestamine.

**Jalgade harjutused.** Sirge või kõverdatud jala (jalgade) tõstmine ja langetamine ette, taha, külgedele. Jalahooldus. Jalgade kõverdamine ja sirutamine. Ringliigutused jalgadega. Poolkükid ja kükid varvastel, kogu tallal, ühel ja kahel jalal, üleminekuga tugikükki, põlvitusse, istesse, vetrumine kükis. Väljaasted ette, taha, külgedele. Hüpped paigal ja liikumisel — kahel ja ühel jalal, jalad koos ja laialil, risti, vaheldumisi ühel ja kahel jalal, hüpped poolkükis ja kükis. Jalalihaste lõdvestamine. Lõdvestatud jala vibutamine seistes, lõdvestamine lamades.

**Kogu keha harjutused.** Nende harjutuste käigus toimuvad üheaegselt või vaheldumisi mitmesugused liigutused käte, pea, kere ja jalgadega.

Paarisharjutused: a) ühe ja mõlema käe kõverdamine ja sirutamine, eemaldamine ja juurdetoomine kaaslaste vastusurvega (püsti, põlvitades, lamades, näod vasta-

kuti), üheaegselt ja vahelduvalt, partneri paigaltõmbamine, püstimaadluse elemendid;

b) kere kõverdamine ja sirutamine ette ning külgedele, seistes rinnakuti, seljakuti ja küljekuti;

d) jalgade tõstmine ja langetamine, lahku- ja kokkuviiimine istes ja lamades;

e) kükkimine ja püstitõusmine ühel ja kahel jalal, seistes vastakuti ja seljakuti.

**Staatilised harjutused** (5 kuni 15—20 sekundit). Maksimaalse pingutuse rakendamine hästikinnitatud raskete esemete (küttekeha, aknalaud, raske kapp jne.) tõstmiseks, paigalt nihutamiseks, juurdetõmbamiseks jne. Need pingutused võivad toimuda suunaga üles (võimlemisreldeli kasutamine), külgedele, ette, alla, taha, fikseeritud jalgadega.

## Harjutused vahenditega

**Harjutused topispallidega.** Palli viskamine ja püüdmine. Visked alt, rinnalt, õlalt, küljelt, pöördega pea tagant, kerepöördega, kõverdusega ette, ühe ja mõlema käega pea kohalt teineteisele. Palli tõstmine jalgadega istes ja lamades, seistes palli viskamine jalgadega. Visked hüppel. Palliga kükkimine ja püstitõusmine ühel ja mõlemal jalal. Korduvad hüpped üle pallide.

**Harjutused keppidega.** Käte vahelduv kõverdamine ja sirutamine vastusurvega üles ja külgedele. Kepi keeramine. Kere painutamine, pööramine (kepp, üleval, ees). Hoidega otstest üleastumine kepist. Istudes ja selililamangus kõverdatud jalgade toomine üle kepi.

**Harjutused hüpitsaga.** Vahehüpped ühel ja mõlemal jalal, vaheldumisi hüpitsa keerutamisega ette ja taha. Lihthüpped. Lihtsate ja vahehüpete kombinatsioonid.

**Harjutused käsikute ja teiste esemetega.** Harjutused käsikutega õlavöö lihaste arendamiseks. Randmeharjutused, sirgete käte tõstmine ja langetamine. Käte kõverdamine ja sirutamine. Käte ringitamine. Painutused ette, taha, külgedel, pöördega, kere ringitamine erinevate käte-liigutustega. Istes ja lamades — jalgade kõverdamine ja sirutamine, jalgade ringitamine, krooli- ja rinnuliujumise jalgadetöö imiteerimine (käsikud on kinnitatud jalgade külge). Mitmesugused kükid (lihtsad, vetruvad), hood, väljaasted ja hüpped erinevate käteliigutustega.

### Harjutused riistadel

**Harjutused võimlemispingil.** Käte kõverdamine ja sirutamine eestoeng-, tagatoeng-, külgtoenglamangus, toengpõlvituses, toenguppseisus, toetudes käte või jalgadega pingile. Kerekallutused ja -pöörded pingil istudes (piki ja risti) ja kasutades pinki raskusena. Kükkimised, väljaasted, toengkükid pingil või üks jalg maas, teine pingil. Istudes pingil jalgade kõverdamine ja sirutamine, jalgade hargitamine, ringitaolised liigutused jalgadega. Hüpped üle pingi.

**Harjutused varbseinal.** Käte kõverdamine ja sirutamine toeng- ja rippseisus, rippes rinnati ja seljati; toenglamangutes, toetudes jalgadega varbseinale erinevas kõrguses. Seisust varbseina juures kätehoiuga puusa kõrguselt kallutused ja kerepöörded. Istest, jalad toetuvad alumise varva alla, kere langetamine ja tõstmine erinevate käteasenditega. Selililamangust jalgade tõstmine (kuni turiseis-asendini) ja langetamine. Painutused taha, Tagaupprippseisust kõverdatud ja sirgete jalgade tõstmine kuni tiriuppaasendini. Seisust kükkimised, jala hood. Paarisharjutused: rippes käte kõverdamisega tõus toengusse kaaslaste abistamisega, rippes seljati painutused taha kaaslaste abistamisega.

**Harjutused kangil.** Tõusud: tireltõus jõuga, käärtõus, sirutõus.

Höörid: kinnerhäär mõlemaga taha mahahüppesse, käärhäär ette, toenghäär taha.

Mahahüpped: külgmahahüpe, hooga taha toengkük kangile ja ülessirutatult mahahüpe, kaarmahahüpe.

Käte kõverdamine: rippes hooglemiselt ja vibutus-hooglemiselt käte kõverdamised. Rippest tireltõus toengusse.

Mahahüpped: hooga ette ja taha.

**Harjutused rööbaspuudel.** Toengud, toenglemine. Olgadelseis toengpõlvitusest, harkistest ja nurktoengust jõuga. Harkistest tiral ette.

Hooglemine: käsivarstoengus, seesama jalgade hargitamisega hoo lõpus; toengus hooglemine jalgade kõverdamisega hoo lõpus; toengus hooglemine käte kõverdamisega hoo lõpus.

Tõusud: jalgade tõukega, jõuga (vaheldumisi ja üheaegselt), hoogtõus ette ja taha küünarvars- ja käsivars-toengust, sirutõus.

Mahahüpped: hooga taha ülesirutatult, hooga ette nurkselt, reisistest — külgmahahüpe üle mõlema rööpa.

**Harjutused rõngastel.** Jõutõus, käte kõverdamine rippes, hooglemine. Pöörded paigal.

**Hüpped üle kitse ja hobuse.** Kägar-, külg-, nurkhüpe. Hüpe käte toetusega kaugemale kolmandikule ja keskele.

**Ronimine.** Ronimine latil või köiel ainult käte abil. Ronimine köiel kahe- ja kolmetaktilise võttega.

### Akrobaatilised harjutused

Selililamangust, istest, toengkükist veered ette, taha, kõrvale.

Toengkükist tirelid ette, kõrvale erinevatesse asenditesse. Tirelid väljaastest, jooksult. Seeria tireleid. Tirelid

ühe käe toetusega ja käte toetuseta. Tirelid taha istest, toengkükist erinevatesse asenditesse: toengpõlvitusse (ühele), toengkükki; erinevate tirelite ühendid.

Turiseis erinevate käteasenditega (käed toetuvad puusadele, põrandale upselt, ülesirutatult, kääriselt, kõverdades jalgu). Tiritamm.

Sild selililamangust, harkseisust erinevate tõusuviisidega. Hüpped painduvhoolaualt. Tirelid kahekesi, kolme-kesi, trel ülesirutatult («lendtrel»), seesama üle takistuse; tirelid taha üle õla, üle pea ülesirutatult. Künarvarsseis, kätelseis.

### Käigu-, jooksu- ja hüppeharjutused

Tavaline kõnd; rivisamm; kõnd varvastel, päkkadel, talla sise- ja välisküljel; juurdevõtu- ja ristsammuga, poolkükis ja kükis, väljaastega, ülesirutatult, hiilides. kõrge puusatõstega, koos hüpetega. Kõnd looduslike ja kunstlike tõkete ületamisega, liikumikiiruse muutmisega, signaali järgi peatumisega.

Tavaline jooks, jooks kõrge puusatõstega, jalgade kõverdamisega taha, sirgete jalgade tõstmisega ette ja taha, ristsammuga, pööretega, peatustega, ümberrivistumisega, hüpetega üle tõkete, suunamuutmisega, tempomuutmisega, vahelduv kõnd ja jooks.

Hoota kaugushüpe, hüpe kõverdatud jalgadega, mitme-  
guste käteliigutustega, ühe ja mõlema jala tõukega; hoo-  
ga kaugushüpe tõukega ühe ja mõlema jalaga; kõrgus-  
hüpe otsehoojooksuga (võimlemishüpe).

Sügavushüpped järsakult, rippest, toengkükist, püsti-  
asendist; hüpped toetumisega, tõkete ületamisega. Kau-  
gus- ja kõrgushüpped looduslike tõkete ületamisega.

## Roomamisharjutused, raskuste tõstmine ja kandmine

Edasiliikumine poolkükis, roomates. Ühe isiku tõstmine ja kandmine kahe kaaslaste poolt mitmesugusel viisil. Haavatu tõstmine ja kandmine. Mitmesuguste raskuste kandmine.

## Tasakaaluharjutused (võimlemisingil, palgil)

Kõnd (kõik liigid, sealhulgas kinnisilmi). Kõnd käte ja vabajala lisaliigutustega. Kõnd esemetega, raskusega. Kõnd tõkete ületamisega, pööretega. Üksteisest möödumine.

## Kergejõustik

**Lühimaajooks.** Lühimaajooksu tehnika. 20—25 m pikkuse lõigu läbimine madalstardist lähetaja käskluse ja käsklusega (5—6 kuni 15—20 korda). Üleminek stardihoold distantisi läbimisele. 40—50 m pikkuste lõikude läbimine madalstardist (4—5 kuni 10—15 korda).

Lamadesasendist stardi õppimine. 30—40 m pikkuste lõikude läbimine stardiga lamadesasendist (4—5 kuni 10—15 korda). 20—25 m pikkuste lõikude läbimine jooksult (4—5 kuni 10—13 korda).

Lühimaajooks (100, 200 m) maksimaalse kiirusega 5—6 korda.

Kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» 100 m jooksu normatiivi täitmine.

**Keskmaajooks.** Keskmaajooksu tehnika ja selle edasine täiustamine. 400—800 m läbimine vahelduva tempoga, kordusjooks 200—400 m (2—3 kuni 4—5 korda).

Murdmaajooks. Kiire kõnd koos 100 m pikkuste lõikude läbimisega joostes 500—800 m distantstil.

Kõnni ühendamine jookstega (joostes läbitava distantsi pideva pikendamise ja käies läbitava distantsi lühendamisega) 800 kuni 3000 m distantsil.

Lõunarajoonides — spetsiaaltreening 10 km pikkuseks kiirrännakuks. Murdmaajooks looduslike takistuste ületamisega 500—1500 m distantsil.

Kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» 1500 m murdmaajooksu normatiivi täitmine.

**Hooga kõrgushüpe.** Hooga kõrgushüpe üleaste või mõne muu vabalt valitud viisiga. 1 m kõrguse paljukordne (10—15 kuni 20—25 korda) ületamine tehnika täiustamiseks. Äratõuke ja lennu täiustamine. Hüpped saavutuse fikseerimisega. Kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» kõrgushüpe normatiivide täitmine.

**Hooga kaugushüpe.** Hooga kaugushüpe kõverdatud jalgade või mõnel muul viisil ja tehnika edasine täiustamine. Hüpped keskmise kiiruse ja pikkusega (15—18 m) hoojooksult (5—6 kuni 15—20 korda).

Hoojooksu, äratõuke, lennu ja maandumise täiustamine. Kaugushüpe tehnika omandamine tervikuna.

Hüpped normaalse kiiruse ja pikkusega hoojooksult (5—6 kuni 10—12 korda).

Kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» hooga kaugushüpe normatiivide täitmine.

**Granaadivise.** Granaadiviske tehnika. Granaadi hoid, hoojooksu täpsustamine, visketehnika.

Granaadiviske tehnika omandamine tervikuna, granaadivise hoojooksult kaugusele (10—15 korda) parema ja vasaku käega.

Põlvelt- ja lamadesasendist granaadiviske tehnika tundmaõppimine. Granaadivise täpsusele — horisontaalse, vertikaalse ja liikuva märgi pihta.

Kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» granaadiviske normatiivi täitmine.

**Kuulitõuge.** Kuuli õige hoiu ja käte, jalgade ning keha õige asendi tundmaõppimine kuulitõukel paigalt ja hüpelt.

Kuulitõuke tehnika omandamine. Kuulitõuge parema ja vasaku käega üles, ette.

Kuulitõuke treening parema ja vasaku käega (8—15 korda).

Kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» kuulitõuke normatiivide täitmine.

## S u u s a t a m i n e

Suusatamise inventari tundmine, inventari sobitamine ja hooldamine.

Riviharjutused suuskadega ja suuskadel, rivistumine ja suuskade kandmine, pöörded paigal — lehvikpööre, tõstepööre, hüppepööre.

Suusatehnika täiustamine ja treening.

Suusatamisviisid: vahelduvtõukeline kahe- ja neljasammuline ja paaristõukeline (sammuta, ühe- ja kahesammuline). Nende viiside täiustamine õppeväljakul ja maastikul mitmesuguste libisemistingimuste korral.

Tõusud: vahelduvtõukeline otsetõus, poolkäärtõus, käärtõus, trepptõus. Tõusutehnika täiustamine erineva järskuse ja pikkusega langustel eri suundades liikudes (otse, poolviltu).

Laskumine suuskadel erinevates asendites (põhiasendis, kõrges ja madalas asendis). Laskumistehnika täiustamine erineva järskuse, pikkuse ja suunaga langustel; ebatasasuste ületamine.

Pidurdamine: sahkpidurdus, toeng- ja libisemispidurdus, pidurdamine keppide abil. Pidurdustehnika täiustamine erineva pikkuse ja järskusega langustel ning erinevates lumeoludes.

Pöörded liikumisel: astumis-, toeng- ja sahkpööre. Pöördetehnika täiustamine.

Kaaslase, kelgu ja teiste esemete pukseerimine suuskadel liikudes. 10—12 km pikkused ühismatkad suuskadel (osa distantsi kaetakse puutumata lumekattel). Mängud ja teatevõistlused suuskadel. Ettevalmistus võistlustest osavõtuks. Kordustreening 1—2 km distantsil.

Kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» 10 km suusatamise normatiivi täitmine.

## U j u m i n e

**Ujuda mitteoskajad.** Ettevalmistavad harjutused vee- ja kohanemiseks ja ujumisliigutuste tundmaõppimine madalas vees. Pea vettepanek ja vette väljahingamine. Silmade avamine vee all. Kõnd ja jooks vees; liigutused lõtvade ja pingutatud kätega erinevates suundades; harjutused «kork» ja «meduus»; lamamine veepinnal selili- ja rinnuliasendis; libisemine selili- ja rinnuliasendis äratõukega põhjast või ujula äärest (mitmesuguste käteasenditega).

Rinnuli- ja selilikrooli tehnika elementide tundmaõppimine (käte veest väljatoomiseta ja väljatoomisega).

Jalgade töö: kuival, vees, hoidega ujula äärest; pärast libisemist selili- ja rinnuliasendis (mitmesuguste käteasenditega); ujumislauaga; seliliasendis (mitmesuguste käteasenditega).

Kätetöö: kuival, vees, seistes põhjas (käte veest väljatoomiseta ja väljatoomisega); sama, kõndides põhjas.

Liigutuste koordineerimine hingamisega.

Mitmesugused vettemineku viisid (sealhulgas stardi- hüppega).

10—12 m pikkuste löikude läbimine (5—6 kuni 10—15 korda) selili- ja rinnulikroolis.

25 m pikkuste lõikude läbimine (3—4 kuni 5—10 korda) eraldi käte ja jalgade abil.

50 m katmine mitmesuguse kiirusega.

Võimaluse korral 100, 200, 300 m distantsi läbimine. Ujumine abivahenditega. Ujumine riides ja esemega käes.

Kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» 100 m ujumise normatiivi täitmine.

**Ujuda oskajad.** Ettevalmistavad harjutused.

Selili- ja rinnulikrooli tehnika tundmaõppimine ja täiustamine.

15—25 m pikkuste lõikude läbimine (5—6 kuni 10—12 korda) rinnuli- ja selilikrooliga.

Distanti ja lõikude korduv läbimine käte ja jalgade abil.

300—500 m distantsi läbimine. Mitmesuguste distantside läbimine muutuva kiirusega.

Kiirendused 12—25 m pikkustel lõikudel (4—5 kuni 12—15 korda).

Stardi ja pöörde täiustamine.

Kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» 100 m ujumise normatiivi täitmine.

Uppuja päästmine. Uppuja haaretest (kätest, kehast, kaelast) vabanemine. Uppuja transportimine. Kunstlik hingamine.

Hüpped vette 1—3 m kõrguselt trampliinilt.

Ujumine riides, vintpüssi maketi või mõne muu esemega (25, 50 m). Ujumine abivahenditega.

## Liikumis- ja spordimängud

**Liikumismängud.** Vastupanul põhinevad mängud («tõmba ringi»), mängud palli viskamise ja püüdmisega (ettevalmistuseks spordimängude omandamiseks).

Mängud-teatevõistlused jooksu, takistusriba ületamise, esemete kandmise, märkiviskamise, palli viskamise ja püüdmisega; mängud loetletud elementide liitmisega. Teatevõistlused võrk-, korv- ja jalgpalli elementide kasutamiseks.

**Sportmängud.** Korv-, võrk- ja väravpall. Nimetatud mängud lülitatakse valiku järgi komplekstundi harjutajate liikuvuse ja treenitustaseme tõstmiseks ning tunni emotsionaalsuse tõstmiseks.

Mängu põhielementide omandamine, kahepoolsed mängud (lihtsustatud määruste järgi).

## Väikepüssist laskmine

Peamised andmed laskespordi kohta. Väikepüssi materjaalosa tundmaõppimine.

Laskevõtted, Relva sisselaskmine.

Sihiku kasutamine tabamuste tsentri kokkuviiamiseks märgi keskpunktiga.

Laskmine lamades.

Laskmine kolmest asendist — lamades, põlvelt ja püsti.

Laskmine väikepüssist 50 ja 25 m distantisilt. Viis lasku kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» normatiivi täitmiseks.

## Turismimatkad

Turismimatkad jalgsi või jalgratastel, paatides, suuskadel ajaloolistesse kohtadesse (lahingupaikadesse, partisaniradadele) või ajaloolistele mälestusmärkide, kommunistiehituste juurde ning maale.

Riietuse, jalatsite, varustuse ja toiduainete ettevalmistamine.

Orienteerumine kaardi, kohalike esemete, päikese ja tähtede järgi. Peatuspaiga ettevalmistamine, telgi paigaldamine, lõkke tegemine, toidu valmistamine.

Looduslike ja tehistõkete ületamine maastikul ning mitmesuguse pikkuse ja keerukusega takistusribade ületamine.

Suundorienteerumisvõistlused; võistlused liikumises asimuudi järgi, raadiosaatejaama otsimine jne.

Ohutus rännakutel ja esmaabi õnnetusjuhtumite korral.

## ORGANISATSIOONILIS-METOODILISED JUHISED

Igas organisatsioonis jagatakse kutsealuste kontingent vastavalt tervisele ja kehalise ettevalmistuse tasemele kolme gruppi (või alagruppi) kooskõlas tervishoiu ministri käskkirjaga nr. 360 17. juulist 1963. a.

Olenevalt sellest jaotusest kasutatakse juuresoleva programmi materjali, kusjuures seatakse eesmärgiks, et kutsealused täidaksid kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» I või II astme normid.

Kutsealustega tehtava õppetöö peamise sisu moodustavad kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» kuuluvad alad. Koos nendega tuleb aga kasutada ka vahendeid, mis soodustavad kutsealuste igakülgset füüsilist arengut ja tõstavad õppuste emotsionaalsust. Nimetatud eesmärkide saavutamiseks toimuvad kompleksõppused, mille käigus kasutatakse erinevate spordialade harjutusi, üldarendavaid ja rakenduslikke kehalisi harjutusi ning mänge.

Töö õppegruppides toimub aasta vältel 220—230-tunnilise programmi alusel 2—3 korda nädalas. Iga õppuse keskmine kestus 1,5—2 tundi.

Tehniline ettevalmistus kaitsealastel erialadel ja spordialadel toimub vastavate programmide alusel.

Olenevalt kliimast ja materiaalse baasi iseärasustest, võib kehaline ettevalmistus toimuda ühe allpooltoodud graafiku alusel. Nendes võib, olenevalt kohalikest tingimustest, teha vajalikke muudatusi.

Graafikute kohaselt planeeritakse õppuste algus septembrile. Kuid õppusi võib alustada ka varem, lõpetades need kutse saamise ajaks. Niisugune planeerimine on soodus seetõttu, et septembris algab tavaliselt õppeaasta. Selle lõpetamine on samuti otstarbekohane septembris-oktoobris.

Karastamiseks ja harjumiseks tegutsema maastikul tuleb õppused korraldada peamiselt vabas õhus.

Õppuste plaan-graafikus nähakse ette võistlusi ja kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» normide sooritamist.

Peamised lõppvõistlused viiakse läbi kõikjal augustis-septembris VTK mitmevõistluse programmi alusel. Need võistlused viiakse läbi ettevõtte, asutuse, õppeasutuse, sovhoosi, kolhoosi, rajooni ja linna individuaalmeeskondlike esivõistlustena. Nendel võistlustel näidatud tulemusi arvestatakse kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» normide sooritamisenä ja järgunõuete täitmisena sellel mitmevõistluste alal.

Õppuste läbiviimine õppegruppides pannakse kehalise kasvatuse õpetajatele, kehakultuuriinstruktoritele, treeneritele ja vastava ettevalmistusega ühiskondlikele instruktoritele.

Instruktoritena võib rakendada tagavaraohvitseri ja demobiliseeritud vanemaid ning seersante — armee kehalise ettevalmistuse eesrindlasi.

Instruktoritele määratakse abiks paremini ettevalmistatud kutsealused.

Õppuste esimesed poolteist-kaks kuud on mõeldud harjutajate organismi järkjärguliseks kohandamiseks. Õp-

puste materjal muutub järjest komplitseeritumaks, samuti suureneb üldine füüsiline koormus.

Harjutused valitakse niisuguse arvestusega, et nad mõjuksid igakülgset harjutaja organismile. Samaaegselt peavad harjutused välja töötama ja arendama peamised tehnilised harjumused ja oskused ühel või teisel alal.

Tundides kasutatavad harjutused valitakse vastavuses pedagoogiliste ülesannetega, samuti vastavuses ülesandega valmistada noored ette teenistuseks NSV Liidu relvastatud jõududes. Iga õppuse käigus tuleb osutada tähelepanu nii uute harjutuste omandamisele kui ka varem õpitute kordamisele.

Spordialade ja põhiliste rakenduslike harjutuste tehnika täiustatakse tunni põhiosa esimeses pooles, siis, kui harjutajad pole veel väsinud.

Õppused viiakse läbi üldtuntud kolmeosalise skeemi järgi.

Õppused peavad olema üles ehitatud nii, et füüsiline koormus suureneks järk-järgult, suurenedes tunni põhiosa lõpuks.

Tunni tiheduse suurendamiseks jaotatakse grupp osadeks, olenevalt osavõtjate arvust ja riistastikust. Õppuse jälgimine lasub instruktoril, keda abistavad paremini ettevalmistatud õpilased.

Üks instruktor võib üheaegselt läbi viia õppust gruppiga, mille koosseisus on 20—25 inimest.

Niisuguseid võimlemisharjutusi, nagu lihtsamad ripped ja toengud, samuti mõningaid kergejõustikualaseid harjutusi (madalstardid, hüpped, jooks) võivad üheaegselt sooritada mitu harjutajat. Tõukeid-heiteid sooritatakse aga üksteise järel. Niimoodi, oskuslikult jaotades osavõtjaid ja õigesti kasutades inventari, või tõsta tunni tihedust.

Kõigil õppustel peab valitsema eeskujulik distsipliin. Range kord kindlustab mitte ainult tunni tiheduse tõstmise, vaid hoiab samuti ära vigastused ja õnnetusjuhtumid tegutsemisel riistadel, heidetel-tõugetel, suuskadel laskumisel, ujumaõppimisel jne.

Suurt tähelepanu tuleb pöörata tundide emotsionaalsele. Selle eesmärgi saavutamiseks tuleb kasutada mitmesuguseid kehalisi harjutusi, tunnid üles ehitada elavalt ja huvitavalt, sagedamini korraldada neid värskes õhus, maastikul, laialdaselt kasutada võistlusmeetodit.

Kutsealuste meditsiiniline kontroll peab toimuma enne praktiliste õppuste algust, kuue kuu möödudes ja ettevalmistuse lõpul. Erigruppides tegelejad peavad enne VTK mitmevõistlust läbi tegema täiendava arstliku ülevaatuse.

Õppetöö käigus peetakse õppegruppide töö jooksvat arvestust, õppetöö lõppedes tehakse kokkuvõtte ja koostatakse aruanne.

Arvestust peetakse erialasektsioonide töö žurnaalide alusel.

Aruanne koostatakse kehtestatud vormi järgi ja esitatakse kõrgemalseisvale organisatsioonile kehtestatud korras.

## **Põhimaterjali näitlik jaotus vabas õhus toimivas komplekstunnis**

### **I. Ettevalmistav osa (20—30 min.)**

Rivi- ja tähelepanuharjutused.

Kõnd, kõnd poolkükis, kükis, varvastel, kandadel.

Jooks aeglases tempos 200—400 m.

Üldarendava iseloomuga harjutuste seeria vahenditega (käsikud, topispallid, hüpitsad) ja ilma.

Liikumismängud (väikese intensiivsusega).

## **II. Põhiosa (55—65 min.)**

Lühimaajooks.

Hooga hüpped (kaugus ja kõrgus).

Granaadivise või kuulitõuge.

Liikumis- ja spordimängud või keskmaajooks (800—1500 m) või murdmaajooks.

## **III. Lõpetav osa (5 min.)**

Lihtsamad võimlemisharjutused ja mängud vähese liikumisega. Käik aeglases tempos. Tunni üldkestvus 80—90 minutit.

### **Põhimaterjali näitlik jaotus suusatamistunnis**

#### **I. Ettevalmistav osa (20—25 min.)**

Riviharjutused suuskadel ja suusakadega.

Võimlemisharjutuste seeria (15—20 min.).

Liikumine suuskadel õppepaika.

#### **II. Põhiosa (90—140 min.)**

Uhe suuskadel edasiliikumise viisi (sammud, laskumised, tõusud, pöörded jne.) täiustamine.

Treening arvestusdistanti katmiseks.

#### **III. Lõpetav osa (10—15 min.)**

Aeglane liikumine suuskadel, kerged võimlemisharjutused (tagasipöördumine baasi).

Tunni üldkestvus 120—180 minutit.

### **Põhimaterjali näitlik jaotus ujumistunnis**

#### **I. Ettevalmistav osa (kaldal 20—25 min.)**

Üldarendavate harjutuste seeria.

Selili- ja rinnulikrooli või mõne muu ujumisviisi tehnika elementide täiustamine.

## II. Põhiosa (vees 40—60 min.)

Ettevalmistavad harjutused veega kohanemiseks.

Selili- ja rinnulikrooli (või mõne muu ujumisviisi) tehnika täiustamine. Treening 100 m distantsti läbimiseks (kompleksi normatiivi sooritamiseks).

Vetelpääste tehnika.

Ujumine riietes. Ujumine abivahenditega.

Kuival (15—20 min.) — kergejõustik ja mängud.

## III. Lõpetav osa (kuival 5 min.)

Lihtsamad võimlemisharjutused.

Aeglane kõnd.

Tunni üldkestvus 80—90 minutit.

### Kutsealustele korraldatavate võistluste plaan (Plaan-graafiku esimese variandi juurde)

November

Võimlemine: a) rippes käte kõverdamine; b) toeng-  
hüpe üle hobuse; d) vabaharjutused.

Detsember

Laskmine 25 m distantisilt.

Veebruar

10 km suusatamine.

Mai

1500 m murdmaajooks.

Juuli

Turismirännak turismialase võistlusega; orienteeru-  
mine maastikul ja takistusriba ületamine.

August

1. 100 m ujumine.

2. Võistlused kergejõustiku üksikutel aladel (100 m  
jooks, hüpped ja heited).

September

VTK mitmevõistlus.

## VTK mitmevõistlus

1. 200 m ujumine vabalt valitud viisil.
2. Laskmine lamades 25 või 50 m distantisilt väikepüstist — 10 lasku.
3. Rippes käte kõverdamine.
4. 700 g granaadi vise.
5. 25 km jalgrattakross.\*
6. Kaugushüpe.
7. Jooks (murdmaa) 800 m.

## Järgunormid

Järgud	Punktide summa
I	700
II	650
III	580
I noorte (17—18 aastased)	650

## Järgunormide täitmise tingimused

1. VTK mitmevõistlus viiakse läbi kahel teineteisele järgneval päeval alljärgnevalt:

I päev — laskmine, rippes käte kõverdamine, kaugushüpe, jalgrattakross.

II päev — granaadivise, jooks (kross), ujumine.

2. Jalgrattakrossis võivad osavõtjad võistelda võistlus-, poolvõistlus- ja tavalisel jalgrattal.

3. Võistlused viiakse läbi vastava spordiala võistlusmääruste alusel. Punktide arvestus toimub kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» hindetabeli alusel.

---

\* Lubatakse asendada 20 km maanteeõiduga.

# I. Näitlik õppeplaan-graafik õppetööks keskvööndi

(õppuste

Alad	K U U D				
	IX	X	XI	XII	I
1. Õppused võimlemise, kergejõustiku ja mängude kasutamise	8	6	—	—	—
2. Õppused võimlemise ja mängude kasutamise	—	—	5	6	2
3. Õppused suuskadel võimlemise kasutamise	—	—	—	—	6
4. Ujumine ja võimlemine	—	—	—	—	—
5. Laskmine	—	2	3	2	—
6. Turismirännakud ja maastikumängud	—	—	—	—	—
7. Võistlused <sup>1</sup>					
8. Vestlused <sup>2</sup>					
Õppuste arv kuus	8	8	8	8	8

Märkused: 1) Võistlused toimuvad — võimlemine novembris; laskmine detsembris; suusatamine veebruaris; murdmaajooks mais; turismimatk juulis; ujumine, jooks, hüpped, heited augustis; VTK mitmevõistlus septembris.

2) Soovitatud vestlused viiakse läbi õppuste käigus (enne või pärast). Tehniline ettevalmistus kaitsealastel erialadel toimub erigrافیku alusel.

rajoonides ujumisega lahtistes veekogudes

arv)

K U U D

II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	kokku
—	—	4	8	4	4	3	6	43
2	6	4	—	—	—	—	—	25
6	2	—	—	—	—	—	—	14
—	—	—	—	4	4	4	2	14
—	—	—	—	—	—	1	—	8
—	—	—	1	2	2	1	1	7
8	8	8	9	10	10	9	9	111

## II. Näitlik õppeplaani-graafik

Alad	K U U D				
	IX	X	XI	XII	I
1. Õppused võimlemise, kergejõustiku ja mängude kasutamiseks	4	6	4	—	—
2. Õppused võimlemise ja mängude kasutamiseks	—	—	2	5	5
3. Õppused ujumise, võimlemise, kergejõustiku ja mängude kasutamiseks	2	—	—	—	—
4. Õppused maastikul ja turismirännakud	2	2	—	—	—
5. Laskmine	—	—	2	3	3
6. Võistlused <sup>1</sup>					
7. Võistlused <sup>2</sup>					
Õppuste arv kuus	8	8	8	8	8.

Märkused: 1) Võistlused toimuvad — laskmine jaanuaris; võimlemine märtsis; murdmaajooks aprillis; kiirrännak mais; turismirännak juunis; ujumine, jooks, hüpped, heited juulis; VTK mitmevõistlus septembris.

2) Soovitatud vestlused tehnilise ja kehalise ettevalmistuse alal viiakse läbi õppuste käigus (enne või pärast). Tehniline ettevalmistus kaitsealastel erialadel toimub erigraafiku alusel.

õppetöökõs lõunapoolsetes rajoonides

K U U D

II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	kokku
—	2	6	8	6	6	6	4	52
8	4	—	—	—	—	—	—	24
—	—	—	—	4	4	4	9	18
—	2	2	2	2	—	—	—	12
—	—	—	—	—	—	1	—	9
8	8	8	10	12	10	11	8	115

### III. Näitlik õppeplaan-graafik õppetööks põhjapoolsetes

Alad	K U U D				
	IX	X	XI	XII	I
1. Õppused võimlemise, kergejõustiku ja mängude kasutamise	8	6	—	—	—
2. Õppused võimlemise ja mängude kasutamisega	—	—	5	3	2
3. Õppused suuskadel võimlemise kasutamisega	—	—	—	2	6
4. Laskmine	2	3	3	—	—
5. Turismirännakud ja maastikumängud	—	—	—	—	—
6. Võistlused <sup>1</sup>					
7. Vestlused <sup>2</sup>					
Õppuste arv kuus	8	8	8	8	8

Märkused: 1) Võistlused toimuvad — laskmises detsembris; suusatamises märtsis; võimlemises aprillis; murdmaajooksus mais; ujumises, jooksus, hüpetes, heidetes juulis; turismirännak augustis; VTK mitmevõistlus septembris.

2) Soovitatud vestlused tehnilise ja kehalise ettevalmistuse alal viiakse läbi õppuste käigus (enne või pärast).

rajoonides ja keskvööndi veeta rajoonides

K U U D

II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	kokku
—	—	2	8	8	8	6	8	54
2	6	6	—	—	—	—	—	24
6	4	—	—	—	—	—	—	18
—	—	—	—	—	—	1	—	9
—	—	—	2	2	2	2	—	8
8	10	8	10	10	10	9	8	113

17—19-aastaste kutsealuste kehalise ja tehnilise ettevalmistuse  
kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» normatiivsed nõuded

(hinnatakse tabeli alusel)

Jrk. nr.	Alad	Minimaalne tulemus	
		I aste	II aste
1	2	3	4
1.	100 m jooks	<del>157</del> 148 sek.	138 sek.
2.	Murdmaa 1500 m	5 min. 35 sek.	5 min. 25 sek.
3.	Hüpped		
	kaugushüpe või	4 m 40 sm	4 m 60 sm
	kõrgushüpe	1 m 28 sm	1 m 33 sm
4.	Granaadivise (700 g) või	40 m 50 sm	43 m
	kuulitõuge (5 kg)	9 m 35 sm	10 m 15 sm
5.	Suusatamine 10 km	1 t. 1 min 15 sek.	58 min. 50 sek.
	või		
	lumeta rajoonides		
	jalgrattasõit pinnaseteel		
	20 km	50 min. 20 sek.	48 min. 44 sek.
	või maanteel 20 km	48 min. 20 sek.	46 min. 44 sek.
	või		
	kiirrännak 8 km	53 min. 20 sek.	51 min.
6.	Ujumine 100 m	2 min. 9sek.	2 min. 2 sek.
	või 300 m	aega arvestamata (20 p.)	
	või riietes 100 m	aega arvestamata (20 p.)	
7.	Rännak koos turismi- alaste teadmiste ja orien- teerumisoskuse kontrolli- misega või osavõtt maast- ikumängust	Üks 18—20 km ühapäeva-rännak või kaks 14—15 km ühapäeva-rännakut	Üks 20—21 km ühapäeva- või kaks 14—17 km km ühapäeva- rännakut
8.	Kangil rippes käte kõver- damine	10 korda	12 korda
9.	Laskmine väikepüssist		
	25 m distantsilt	30 silma	33 silma
	või		
	50 m distantsilt	27 silma	30 silma

1	2	3	4
	Arvesse läheb samuti laskmine lahingurelvadest, harjutuse täitmise eest antakse 50 punkti.		
10.	Valikalad:		
	<p>a) tunda auto, mootorratta, motoroller, traktori, kaatri, mootorpaadi, skutri juhtimist ja omada juhiluba;</p> <p>või</p> <p>saada piloodi, purilenduri, langevarjuri algväljaõppe ja osata juhtida lennukit, helikopterit, purilennukit või hüpata langevarjuga;</p> <p>või</p> <p>saada ettevalmistus ja osata töötada raadioaparatuuril.</p>	Üks aladest hindega 30 punkti	—
	<p>b) olla III järgu sportlane ühel järgmistest spordialadest: auto-, moto-, lennu-, purilennu-, helikopteri-, langevarju-, allvee-, laske-, vee-mootorisportis, avio-, auto-, laevamudelispordis, VTK meremitmevõistlus, kaas-aegses viievõistluses, alpinismis, laskesuusata-mises;</p> <p>või</p>	—	75 punkti

1	2	3	4
	täita punkti 10 «a» nõuded ja omada spordijärku ükskõik missugusel spordialal.		III spordijärk ühel alal hindega 40 punkti; II järk — 50 punkti, I järk — 70 punkti; meistersportlase kandidaat — 85 punkti; meistersportlane — 100 punkti;

### Normide täitmise kompleksne hindamine

Koguda kümnel alal I astme saamiseks 450 punkti ja II astme saamiseks 550 punkti.

### Normatiivsete nõuete täitmise tingimused

#### Kiirrännak

Võistlused kiirrännakus viiakse läbi samuti nagu võistlused krossidistantsidel. Kiirrännaku distants rajatakse keskmiselt liigestatud lahtisele ja kinnisele maastikule.

Distants võib kulgeda teid- ja radupidi, samuti teedeta maastikul.

Kiirrännakul liigutakse käies ja joostes.

Kiirrännakut võib pidada gruppidevahelise võistlusena või individuaalvõistlusena eraldi stardiga. Gruppidevahelise võistluse korral arvestatakse normide täitmist üksikvõistlejate aegade põhjal.

Kiirrännakust osavõtjate riietus on vaba, igapäevane või treeningriietus (treeningdress ja suusa- või korvpallisaapad).

#### Turismirännak

Arvestatakse turistlikku rännakut, mille juures liikumine kogu marsruudil toimub aktiivselt. Jalgrattamatkade puhul pikendatakse distants kahekordseks. Rännakust

osavõtjate varustus ja toiduained transporditakse nende endi poolt.

Rännakul kontrollitakse osavõtjate oskust orienteeruda maastikul (lahtisel maastikul ja metsas), valitud marsruudil kaardi ja kompassi abil, oskust valida peatuspaika, lõkketegemist, toiduvalmistamist, oskust ületada kunstlikke ja looduslikke tõkkeid, oskust anda esmaabi vigastuste ja õnnetusjuhtumite korral.

Peatuspaigas viiakse läbi võistlused: orienteerumises maastikul (1—2 km pikkune kinnine marsruut), 2—3 liikumisega määratud asimuudil; telgi paigaldamises; 5—6 takistusega 150—200 m pikkuse riba läbimises.

Turismialaste teadmiste ja oskuste kontrollimist, võistlustulemuste arvelevõtmist teostab ning distantsi läbimist fikseerib rännaku juht, kes määratakse aktivistide, kooliõpetajate ja teiste selleks õigust omavate isikute hulgast.

### M a a s t i k u m ä n g u d

Normi sooritamiseks peab aktiivselt osa võtma ühest alljärgnevast sõjalis-taktikalise iseloomuga mängust:

«Vastase ettevalmistatud kaitse ründamine laskurühmaga ja lahing vastase kaitse sügavuses» — 30 punkti.

«Laskurroodu rünnak ja kiirelt kaitseleasunud vastase ründamine» — 40 punkti.

«Laskurroodu tegevus vastase dessantgrupi hävitamisel» — 50 punkti.

### R i p p e s k ä t e k ö v e r d a m i n e

Harjutus sooritatakse kangil — rippes sirutatud kätega (jalad ei puuduta maad). Käte kõverdamisega tuleb lõug tõsta üle kangi. Kohtuniku signaali järgi laskub normi täitja lähteasendisse ja kordab harjutust.

Jalgade liigutused on harjutuse sooritamise ajal lubatud.

450 350  
550

Kehalise ettevalmistuse ja kompleksi «Valmis kodumaa kaitseks» normide sooritamise

HINDETABEL

Punktid	100 m jooks (sek.)	Hüpped		Granaadivise (700 g) (m, sm)	Kross 1500 m (min., sek.)	Ujumine 100 m (min., sek.)	Suusatamine 10 km (min., sek.)	Rippes käte kõverdamine (kordade arv)
		kaugus (m, sm)	kõrgus (m, sm)					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
100	12,4	5,60	1,55	55,00	4,35	1.26,5	48,00	20
99	—	—	—	54,90	—	1.26,8	48,05	—
98	—	5,59	—	54,80	—	1.27,1	48,11	—
97	—	5,58	—	54,69	4,36	1.27,4	48,17	—
96	—	5,57	—	54,58	—	1.27,7	48,23	—
95	—	5,56	1,54	54,47	4,37	1.28,0	48,29	—
94	—	5,55	—	54,36	—	1.28,3	48,35	—
93	12,5	5,54	—	54,25	4,38	1.28,7	48,41	—
92	—	5,53	—	54,13	—	1.29,1	48,47	—
91	—	5,52	—	54,01	4,39	1.29,4	48,54	—
90	—	5,51	1,53	53,89	4,40	1.29,8	49,01	19
89	—	5,50	—	53,76	—	1.30,1	49,08	—
88	—	5,49	—	53,63	4,41	1.30,5	49,15	—
87	12,6	5,48	—	53,50	—	1.30,9	49,22	—
86	—	5,47	1,52	53,38	4,42	1.31,3	49,28	—
85	—	5,46	—	53,26	4,43	1.31,6	49,35	—
84	—	5,45	—	53,14	—	1.32,0	49,42	—
83	—	5,44	—	53,01	4,44	1.32,4	49,49	—
82	—	5,43	1,51	52,82	—	1.32,8	49,56	—
81	12,7	5,41	—	52,75	4,45	1.33,2	50,03	18
80	—	5,54	—	52,60	4,46	1.33,6	50,11	—
79	—	5,39	—	52,45	—	1.34,0	50,19	—
78	—	5,38	1,50	52,30	4,47	1.34,4	50,27	—
77	—	5,37	—	52,15	—	1.34,8	50,35	—
76	12,8	5,85	—	52,00	4,48	1.35,3	50,44	—
75	—	5,34	—	51,85	4,49	1.35,7	50,52	—
74	—	5,33	1,49	51,70	—	1.36,1	51,00	—

1	2	3	4	5	6	7	8	9
73	—	5,31	—	51,55	4,50	1.36,6	51,08	—
72	—	5,30	—	51,40	—	1,37,0	51,16	17
71	12,9	5,29	1,48	51,25	4,51	1,37,5	51,25	—
70	—	5,27	—	51,07	4,52	1,38,1	51,35	—
69	—	5,26	—	50,88	4,53	1,38,6	51,45	—
68	—	5,25	1,47	50,69	4,54	1,39,1	51,55	—
67	13,0	5,23	—	50,50	4,55	1,39,7	52,06	—
66	—	5,22	—	50,32	4,56	1,40,2	52,16	—
65	—	5,20	1,46	50,13	—	1,40,8	52,26	—
64	—	5,19	—	49,94	4,57	1,41,3	52,36	—
63	13,1	5,17	—	49,75	—	1,41,9	52,47	16
62	—	5,16	1,45	49,57	4,58	1,42,4	52,57	—
61	—	5,14	—	49,38	4,59	1,43,0	53,07	—
60	—	5,13	—	49,19	5,00	1,43,5	53,17	—
59	13,2	5,11	1,44	49,00	5,01	1,44,1	53,28	—
58	—	5,10	—	48,82	5,02	1,44,6	53,38	—
57	—	5,08	—	48,63	5,03	1,45,2	53,48	—
56	—	5,06	1,43	48,44	5,04	1,45,7	53,58	—
55	13,3	5,05	—	48,25	—	1,46,3	54,09	15
54	—	5,03	—	48,07	5,05	1,46,8	54,19	—
53	—	5,01	1,42	47,88	—	1,47,4	54,29	—
52	—	5,00	—	47,69	5,06	1,47,9	54,39	—
51	13,4	4,98	—	47,50	5,07	1,48,5	54,50	—
50	—	4,96	1,41	47,32	5,08	1,49,1	55,00	—
49	—	4,95	—	47,13	5,09	1,49,6	55,10	—
48	—	4,93	—	46,94	5,10	1,50,2	55,20	—
47	13,5	4,92	1,40	46,75	5,11	1,50,7	55,31	14
46	—	4,90	—	46,57	5,12	1,51,3	55,41	—
45	—	4,89	—	46,38	—	1,51,8	55,51	—
44	—	4,87	1,39	46,19	5,13	1,52,4	56,01	—
43	13,6	4,86	—	46,00	—	1,52,9	56,12	—
42	—	4,84	—	45,75	5,14	1,53,6	56,25	—
41	—	4,82	1,38	45,50	5,15	1,54,3	56,39	—
40	13,7	4,80	—	45,25	5,16	1,55,1	56,53	13
39	—	4,78	1,37	45,00	5,17	1,55,8	57,06	—
38	—	4,76	—	44,75	5,18	1,56,4	57,20	—
37	13,8	4,73	1,36	44,50	5,19	1,57,3	57,34	—
36	—	4,70	—	44,25	5,20	1,58,0	57,47	—
35	—	4,69	1,35	44,00	5,21	1,58,7	58,01	—

1	2	3	4	5	6	7	8	9
34	13,9	4,67	—	43,75	5,22	1.59,5	58,15	12
33	—	4,65	1,34	43,50	5,23	2,00,2	58,28	—
32	—	4,63	—	43,25	5,24	2.00,9	58,42	—
31	14,0	4,60	1,33	43,00	5,25	2.02,0	58,50	—

«Valmis kodumaa kaitseks» II astme sooritamise hinnete miinimum.

30	—	4,59	—	42,75	5,26	2.02,4	59,09	—
29	—	4,57	1,32	42,50	5,27	2.03,1	59,23	—
28	14,1	4,55	—	42,25	5,28	2.03,9	59,37	11
27	—	4,53	1,31	42,00	5,29	2.04,6	59,50	—
26	—	4,51	—	41,75	5,30	2.05,3	1.00,04	—
25	14,2	4,49	1,30	41,50	5,31	2.06,1	1.00,18	—
24	—	4,46	—	41,25	5,32	2.06,8	1.0032	—
23	—	4,44	1,29	41,00	5,33	2.07,5	1.00,46	—
22	14,3	4,42	—	40,75	5,34	2.08,3	1.01,00	—
21	—	4,40	1,28	40,50	5,35	2.09,0	1.01,15	—

«Valmis kodumaa kaitseks» I astme sooritamise hinnete miinimum.

## HINDETABELI järg

Punktid	Laskmine (silma)		Kuulitõuge (m, sm)		Jalgrattasõit 20 km (min., sek.)		Küürännak 8 km (min. sek.)	Turismimatki (min. sek.)
	25 m	50 m	6 kg	7,257 kg	pinna-	maantee		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
100	46	43	14,00	11,00	41,00	39,00	40,00	—
99	—	—	13,97	10,97	41,04	39,04	40,05	—
98	—	—	13,94	10,94	41,08	39,08	40,10	—
97	—	—	13,91	10,91	41,12	39,12	40,16	—
96	—	—	13,88	10,89	41,16	39,16	40,22	—
95	—	—	13,84	10,85	41,20	39,20	40,28	—
94	—	—	13,80	10,82	41,24	29,24	40,34	—
93	—	—	13,76	10,79	41,28	39,28	40,41	—
92	45	42	13,72	10,76	41,33	39,32	40,48	—
91	—	—	13,68	10,72	41,38	39,37	40,55	—
90	—	—	13,64	10,69	41,43	39,42	41,02	—
89	—	—	13,60	10,65	41,48	39,47	41,09	—
88	—	—	13,56	10,62	41,53	39,52	41,16	—
87	—	—	13,52	10,58	41,58	39,57	41,23	—
86	—	—	13,48	10,55	42,02	40,01	41,29	—
85	44	41	13,44	10,51	42,07	40,06	41,36	—
84	—	—	13,40	10,48	42,12	40,11	41,43	—
83	—	—	13,36	10,44	42,17	40,16	41,50	—
82	—	—	13,32	10,41	42,22	40,21	41,57	—
81	—	—	13,28	10,38	42,27	40,26	42,04	—
80	—	—	13,24	10,34	42,32	40,31	42,12	—
79	—	—	13,19	10,30	42,38	40,37	42,20	—
78	48	40	13,14	10,26	42,49	40,43	42,29	—
77	—	—	13,09	10,22	42,50	40,49	42,37	—
76	—	—	13,04	10,18	42,56	40,55	42,46	—
75	—	—	12,99	10,14	43,01	41,00	42,54	—
74	—	—	12,95	10,10	43,07	41,06	42,02	—
73	—	—	12,90	10,06	43,13	41,12	43,10	—
72	—	—	12,85	10,02	43,19	41,18	43,19	—
71	43	39	12,80	9,98	43,25	41,24	43,28	—
70	—	—	12,74	9,93	43,32	41,31	43,37	—

1	2	3	4	5	6	7	8	9
69	—	—	12,68	9,88	43,39	41,38	43,47	—
68	—	—	12,62	9,83	43,46	41,45	43,57	—
67	—	—	12,56	9,78	43,54	41,53	44,08	—
66	—	—	12,50	9,73	44,01	42,00	44,18	—
65	41	38	12,44	9,68	44,08	42,07	44,29	—
64	—	—	12,38	9,63	44,15	42,14	44,39	—
63	—	—	12,32	9,58	44,23	42,22	44,50	—
62	—	—	12,26	9,53	44,30	42,29	45,00	—
61	—	—	12,20	9,48	44,37	42,36	45,10	—
60	—	—	12,16	9,43	44,44	42,43	45,20	—
59	40	37	12,08	9,38	44,52	42,51	45,31	—
58	—	—	12,02	9,33	44,59	42,58	45,42	—
57	—	—	11,96	9,28	45,06	43,05	45,52	—
56	—	—	11,90	9,23	45,13	43,12	46,02	—
55	—	—	11,84	9,18	45,21	43,20	46,13	—
54	39	36	11,78	9,13	45,28	43,27	46,23	—
53	—	—	11,72	9,08	45,35	43,34	46,33	—
52	—	—	11,66	9,03	45,42	43,41	46,43	—
51	—	—	11,60	8,98	45,50	43,49	46,54	—
50	—	—	11,54	8,93	45,57	43,56	47,04	—
49	38	35	11,48	8,88	46,04	44,03	47,14	—
48	—	—	11,42	8,83	46,11	44,10	47,24	—
47	—	—	11,86	8,78	46,19	44,18	47,35	—
46	—	—	11,30	8,73	46,26	44,25	47,45	—
45	—	—	11,24	8,68	26,33	44,32	47,55	—
44	37	34	11,18	8,63	46,40	44,39	48,06	—
43	—	—	11,12	8,58	46,48	44,47	48,17	—
42	—	—	11,04	8,52	46,57	44,56	48,30	—
41	—	—	10,06	8,45	47,07	45,06	48,44	2)
40	36	33	10,88	8,38	47,17	45,16	48,53	—
39	—	—	10,80	8,32	47,26	45,25	49,12	—
38	—	—	10,72	8,25	47,36	45,35	49,26	—
37	35	32	10,64	8,18	47,46	45,45	49,39	—
36	—	—	19,56	8,12	47,55	45,54	49,53	—
35	—	—	10,48	8,05	48,05	46,04	50,07	—
34	34	31	10,40	7,98	48,15	46,14	50,21	—
33	—	—	10,32	7,92	48,24	46,24	50,34	—
32	—	—	10,24	7,85	48,34	46,34	50,48	—
31	33	30	10,15	7,75	48,44	46,44	51,00	3)

«Valmis kodumaa kaitseks» II astme sooritamise hinnete miinimum.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
30	—	—	10,08	7,72	48,53	46,52	51,16	—
29	—	—	10,00	7,65	49,03	47,02	51,30	—
28	32	29	9,92	7,58	49,13	47,12	51,44	—
27	—	—	9,84	7,52	49,22	47,21	51,57	—
26	—	—	9,76	7,45	49,32	47,31	52,11	—
25	31	28	9,68	7,33	49,42	47,41	52,25	—
24	—	—	9,60	7,32	49,51	47,50	52,38	—
23	—	—	9,52	7,25	50,01	48,00	52,52	—
22	30	27	9,44	7,18	50,11	48,10	53,06	—
21	—	—	9,35	7,15	50,20	48,20	53,20	4)

«Valmis kodumaa kaitseks» I astme sooritamise hinnete miinimum

Märkused: 1) Hinded turismis:

III spordijärk või noorte I järk — 100 punkti, noorte II spordijärk — 80 punkti, märk «NSV Liidu turist» — 50 punkti.

1) Üks 20—25 km pikkune ühepäevamatk või kaks 16—18 km pikkust ühepäevamatka.

3) Üks 20—21 km pikkune ühepäevamatk või kaks 16—17 km pikkust ühepäevamatka.

4) Üks 18—20 km pikkune ühepäevamatk või kaks 14—15 km pikkust ühepäevamatka.

## VTK mitmevõistluste 200 m ujumise

## HINDETABEL

Punk- tid	Tulemus	Punk- tid	Tulemus	Punk- tid	Tulemus	Punk- tid	Tulemus
100	3.08	75	3.58	50	4.48	25	5.38
99	10	74	4.00	49	4.50	24	5.40
98	12	73	02	48	52	23	42
97	14	72	04	47	54	22	44
96	16	71	06	46	56	21	46
95	18	70	08	45	58	20	48
94	3.20	69	4.10	44	5.00	19	5.50
93	22	68	12	43	02	18	52
92	24	67	14	42	04	17	54
91	26	66	16	41	06	16	56
90	28	65	18	40	08	15	58
89	3.30	64	4.20	39	5.10	14	6.00
88	32	63	22	38	12	13	02
87	34	62	24	37	14	12	04
86	36	61	26	36	16	11	06
85	38	60	28	35	18	10	08
84	3.40	59	4.30	34	5.20	9	6.10
83	42	58	32	33	22	8	12
82	44	57	34	32	24	7	14
81	46	56	36	31	26	6	16
80	48	55	38	30	28	5	18
79	3.50	54	4.40	29	5.30	4	6.20
78	52	53	42	28	32	3	22
77	54	52	44	27	34	2	24
76	56	51	46	26	36	1	6.26

Hind 12 kop.