

Tabel 1

Üksikõitjate õppetreeningu töö režiim

Rühmad	Üldarendav	AE-1.a.	AE-2.a.	OT-1.a.	OT-2.a.	OT-3.a.	SM	Sportlik-tervislik
õpilaste vanus	4-10	4-8	5-10	6-13	8-15	9-19	11-26	11-26
õpperühmade täituvusnormid	18-20	15-18	12-16	10-14	8-12	6-10	4-6	10-14
Kõrgematesse rühmadesse ülemineku normatiivid	Vaata lisa 1,2,3							
Treeningkoormus (tunde arv)	2-6	4-6	6-8	8-10	10-14	14-18	16-24	2-6
spordikohtuniku ja juhendaja praktika (tunde arv)	-	-	-	-	10	10	15	-
normid spordikooli lõpetamiseks	3 aastat harjutamist ÕT rühmades							

Tabel 2

Jäätantsijate õppetreeningu töö režiim

Rühmad	Üldarendav	AE-1.a.	AE-2.a.	OT-1.a.	OT-2.a.	OT-3.a.	SM	Sportlik- tervislik
Õpilaste vanus					8-19	11-21	13-26	11-26
õpperühmade täitvusnormid					8-10	6-8	4-6	8-12
Kõrgematesse rühmadesse ülemineku normatiivid	Vaata lisa 4							
Treeningkoormus (tunde arv)					10-14	14-18	16-24	2-6
spordikohtuniku ja juhendaja praktika (tunde arv)					10	10	15	-
normid spordikooli lõpetamiseks	3 aastat harjutamist ÕT rühmades							

Tabel 3

Sünkroonisutajate õppetreeningu töö režiim

Rühmad	Üldarendav	AE-1.a.	AE-2.a.	OT-1.a.	OT-2.a.	OT-3.a.	SM	Sportlik- tervislik
õpilaste vanus					8-19	9-21	15-26	11-26
õpperühmade täitvusunormid					8-12	6-10	6-10	10-14
Kõrgematesse rühmadesse ülemineku normatiivid	Vaata lisa 5							
Treeningkoormus (tunde arv)					10-14	14-18	16-24	2-6
spordikohtuniku ja juhendaja praktika (tunde arv)					10	10	15	-
normid spordikooli lõpetamiseks	3 aastat harjutamist ÕT rühmades							

Tabel 4

Huisutamise osakonna õppetreeningu plaan

№	Ettevalmistuse tüüp	Ettevalmistuse etapid							
		Üldarendav (2-6t)	AE-1.a. (4-6t)	AE-2.a. (6-8t)	OT-1.a. (8-10t)	OT-2.a. (10-14t)	OT-3.a. (14-18t)	SM (16-24t)	Sportlik- tervislik (2-6t)
1.	Teoreetiline ettevalmistus	10	10	10-20	20-22	22	22	22	20
2.	Üldkehaline ettevalmistus	40-100	62-100	100-130	130-90	80-100	100-122	120-180	40-70
3.	Spetsiaalkehaline ettevalmistus	16-30	20-30	30-46	46-65	62-110	110-160	140-194	16-30
4.	Tehniline ettevalmistus	22-60	45-60	60-80	80-160	170-260	260-310	300-470	20-90
5.	Koreograafiline ettevalmistus	0-30	15-30	28-40	40-60	60-76	76-130	64-130	0-20
6.	Kontrollkatsed (arv)	0-2	2	2	2	2	2	2	0-2
7.	Spordikohtuniku ja juhendaja praktika					+	+	+	
8.	Kontrollvõistlused	-	-	2	2-4	4	4	4-6	-
9.	Etendused	0-2	2	2	2	2	2	2	0-2
10.	Sportlik-tervistav laager ning õppetreeningu kogumised	0-30	20-30	30	30-35	40	40	50	0-30
Tunnide üldarv		88-264	176-264	264-352	352-440	440-616	616-792	704-1056	88-264

Tabel 5

Spetsiaalkehalise ettevalmistuse normatiivid

Rühm	Vanus	Tase	Ballide arv	Elemendid
Üldaren dav	4-5	I	20	piparkook ette, piparkook taha, hüppe 2l jalal, sõit ühel jalal
		II	15	kuuseke ette, kuuseke taha, hüppe 2l jalal 0,5 ringi
AE-1.a.	5-6	III	15	ülejalasõit ette, ülejalasõit taha, valsisamm
		IV	15	kolmikhüpe, piruett 2l jalal (3 ringi), pääsuke ette
AE-2.a.		V	20	salhow (1x - ühekordne), touluup (1x), standpiruett (3 ringi), kaared ette välja/sisse
ÕT-1.a.	6	VI	55	a) kolmikhüpe-ritberger, madalpiruett (5 ringi), lõpetamata kolmikud sisse/välja b) pääsuke ringil, ülevenitused sisse/välja, kaared taha väljapoole c) flipp (1x), sammude kombinatsioon sirgjoonel, madal piruett jala vahetusega (5+5)
ÕT-2.a.	7	VII	75	a) luts (1x), liibelu (3 ringi), kaared taha sissepoole b) liibelu-madal piruett (2+3), sammude kombinatsioon ringil c) axsel (1,5x)-ritberger või axsel-oiler-salhow, tsinjan (5 ringi) d) salhow-ritberger (1+1), luts-ritberger (1+1), liibelu-madal piruett jala vahetusega (5+3), kujundid kolmikutega 1.4 e) flipp-ritberger (1+1), luts-ritberger (1+1), hüppeliibelu (3 ringi), ülevenitused taha sisse/välja
	8-9	VIII	55	a) axsel, kujundid kolmikutega 2.3, spiraal serpantiinil, painutuspiruett (5 ringi) b) salhow (2x), liibelu jala vahetusega (3+3) c) flipp-ritberger (2+1), kolmikud ülevenitustega d) touluup (2x), kahekordsed kolmikud ülevenitustega e) luts-ritberger (2+1), bilmon
ÕT-3.a.	10-11	IX	75	a) salhow-ritberger (2+2), vastukääne ette välja/taha välja b) touluup-touluup (2+2), liibelu-madalpiruett + liibelu-madalpiruett (5+5), klamber ette välja/taha sisse c) ritberger (2x), pirueti kombinatsioon jala- ja positsioonivahetusega (6+6), klamber ette sisse/taha välja d) flipp (2x), painutuspiruett (8 ringi), kääne ette välja/taha välja e) luts (2x), kääne ette sisse/ taha sisse, sammude kombinatsioon serpantiinil

SM	12-13	X	40	a) flipp-touluup (2+2), silmus 1,2, spiraalide kombinatsioon serpantiinil b) luts-ritberger (2+2) või luts-touluup (2+2), kuu c) Axel (2.5x), üks 3x hüpe, bauer
	14-15	SM kandi daat	15	axel (2.5x) + touluup (2x), üks 3x hüpe, silmus 3,4
	16-19	SM	20	3-5 (3x) hüppet, 2 kaskaadi 3+3
	20-26	SM		

Aasta õppeplaan sisaldab 44 õppetreeningu nädalat ning 8 puhkenädalat.

Lisa 1

Rühmade komplekteerimise ja kõrgematesse rühmadesse ülemineku tingimused üksiksõidus

Rühmad	Spetsiaaltehnilise ettevalmistuse kontrollnormatiivid (läbisaamise ball on 5 iga elemendi eest)	Ballid	Staaž
Üldarendav	—	-	-
AE-1.a.	Kuuseke ette, kuuseke taha, hüppe 2l jalal 0.5 ringi	15	-
AE-2.a.	Kolmikhüpe, piruett 2l jalal (3 ringi), pääsuke ette	15	1 aasta
OT-1.a.	Flipp (1x), Ritberger (1x), madalpiruett (5 ringi), sammud sirgjoonel, spiraalid ringil	25	2 aastat
OT-2.a.	Axel-Ritberger (1.5x+1x), hüppeliibelu (3 ringi), liibelu+madalpiruett jala vahetusega (5+5), sammud ringil, spiraalid serpantiinil	25	3 aastat
OT-3.a.	Flipp (2x), Ritberger (2x), Luts (2x), üks kaskaad 2+2, sammude kombinatsioon	30	4 aastat
SM	Axel (2.5x), üks 3x hüpe	15	5 aastat
Sportlik-tervislik	—	-	-

Lisa 2

Kehalise ettevalmistuse normatiivid

Rühmad	Vanus	Siksakjooks 8x10m	Hüppenõ õruga hüpped 2l jalal (30 sek)	Painutus ette pingilt (cm)	Kaugush üpe paigalt	Jooks 400 m	Kõhulihas ed (30sek)	Seljaliha sed(30sek)	Püstol (20sek)	Špagaat(c m) tüdrukud	Kätekõv erdused poisid	Ballid
AE-1.a. AE-2.a.	5-6						10-14	15-17	2	9-10	0-5	8-12
OT-1.a.	7-8						15-17	15-17	4	1-2	6-10	12-19
OT-2.a.	9-10	24,5-24,9	60-69	11-14,5	1,60- 1,69	1,28,1- 1,33,0	21-22	28-30	6	0	14-17	50-56
OT-3.a.	11-12	23,0-23,9	60-69	11-14,5	1,70- 1,79	1,221- 125,0	23-24	31-32	11-12	0	21-23	62-66
	13-14	22,0-22,9	80-89	19-21,5	1,90- 2,14	1,18,1- 1,20,0	25-26	33-34	13-14	0	26-27	72-78
SM	15-16	21,0-21,9	80-89	22-24,5	2,15	1,11,0- 1,18,0	29	35	13-14	0	30	76-85
	17-19	20,0-20,9	90-100	22-24,5	2,15	1,105	30	35	13-14	0	30	81-89

Lisa 3

Üldkehalise ettevalmistuse tulemuste hindamistabel

Ballid	Siksakjooks 8x10m	Hüppenõõri hüpped 2l jalal (30sek)	Painutus ette pingilt (cm)	Kaugushüpe paigalt	Jooks 400m	Kõhulihas ed (30sek)	Seljalihas ed (30sek)	Püstol (20sek)	Špagaat (cm) tüdrukud	Kätekõverdu sed poisid
10	20,0-20,9	90-100	25	2,15	1,10,5	30	35	13-14	0	30
9	21,0-21,9	80-89	22-24,5	1,90-2,14	1,11,0-1,18,0	29	33-34	11-12	1-2	20-29
8	22,0-22,9	70-79	19-21,5	1,80-1,89	1,18,1-1,20,0	27-28	31-32	9-10	3-4	26-27
7	23,0-23,9	60-69	15-18,5	1,70-1,79	1,20,1-1,22,0	25-26	28-30	7-8	5-6	24-25
6	24,0-24,4	50-59	11-14,5	1,60-1,69	1,22,1-1,25,0	23-24	24-27	6	7-8	21-23
5	24,5-24,9	40-49	8-10,5	1,50-1,59	1,25,1-1,28,0	21-22	20-23	5	9-19	18-20
4	25,0-25,4	30-39	6-7,5	1,30-1,49	1,28,1-1,33,0	18-20	18-17	4	11-12	14-17
3	25,5-25,9	20-29	4-5,5	1,15-1,29	1,33,1-1,40,0	15-17	15-17	3	13-15	11-13
2	26,0-27,4	15-19	2-3,5	1,10-1,14	1,40,1-1,50,0	10-14	10-14	2	16-20	6-10
1	27,5-30,0	10-14	0-2	1,09	1,50,1-2,10,0	5-9	5-9	1	21-25	0-5

Lisa 4

Rühmade komplekteerimise ja kõrgematesse rühmadesse ülemineku tingimused jäätantsus

Rühmad	Spetsiaaltehnilise ettevalmistuse kontrollnormatiivid (läbisaamise ball on 5 iga elemendi eest)	Läbisaamise ball	Staaž
Üldarendav			
AE-1.a.			
AE-2.a.			
OT-1.a.			
OT-2.a.	Klambrid, tsoktau, kääne, vastukääne, tvisl	25	3 aastat
OT-3.a.	Sammude kombinatsioon sirgjoonel, „bilmon”	10	4 aastat
SM	Sammude kombinatsioon ringil, kombineeritud piruett	10	5 aastat
Sportlik-tervislik		-	-

Lisa 5

Rühmade komplekteerimise ja kõrgematesse rühmadesse ülemineku tingimused sünkroonisutamises

Rühmad	Spetsiaaltehnilise ettevalmistuse kontrollnormatiivid (läbisaamise ball on 5 iga elemendi eest)	Läbisaamise ball	Staaž
Üldarendav			
AE-1.a.			
AE-2.a.			
OT-1.a.			
OT-2.a.	Klambrid, tsoktau, kääne, vastukääne, tvisl	25	3 aastat
OT-3.a.	Sammude kombinatsioon sirgjoonel, „sõrmus”	10	4 aastat
SM	Sammude kombinatsioon ringil, kombineeritud piruett	10	5 aastat
Sportlik-tervislik		-	-

Lisa 6

Jäätetri õppetreeningu töö režiim

Rühmad	Üldarendav	AE-1.a.	AE-2.a.	OT-1.a.	OT-2.a.	OT-3.a.	SM	Sportlik- tervislik
Õpilaste vanus								11-26
Rühmade täituvusnormid								10-14
Nõuded vastuvõtmiseks	Flipp (1x), Ritberger (1x), klambrid, tsoktau, kääne, vastukääne, tvisl, sammude kombinatsioon, kombineeritud piruett (läbisaamise ball on 5 iga elemendi eest)							
Tunde arv								2-6
spordikohtuniku ja juhendaja praktika (tunde arv)								-
normid spordikooli lõpetamiseks	3 aastat harjutamist ÕT rühmades							