

### 1. Eesmärgid ja ülesanded.

- 1.1 Õpilaste igakülgne kehaline areng ja tervise tugevdamine, kasutades süstemaatilisi kehalisi harjutusi ja võistlustegevust;
- 1.2 Spordiga tegelemiseks täiendavate võimaluste loomine laste ja noorte jaoks. Täna negatiivsest mõjust kõrvalejuhtimine;
- 1.3 Noorte vaba aja organiseerimine;
- 1.4 Aususe, kohusetunne ja tööarmastuse kasvatamine;
- 1.5 Talendikate noorte leidmine ja nende ettevalmistamine Eesti Meistrivõistlustel edukaks esinemiseks;
- 1.6 Anda õpilastele teoreetilisi teadmisi spordist ning praktilisi vilumusi selleks, et tõsta treeningute efektiivsust ja tekitada huvi tervisespordiga tegelemise jätkamist pärast tippspordist lahkumist.

### 2. Õppetreeningu töö- ja võistlustegevuse korraldus.

Õppeaasta sisaldab 44 õppetreeningu nädalat ning 8 puhkenädalat.

#### 2.1 Üldarendav etapp.

Üldarendavatesse rühmadesse võetakse vastu kõiki soovijaid vanusest 4 kuni 10 aastat tervistavate kehaliste harjutustega ja iluuisutamise tegelemiseks tervislikel eesmärgidel.

Üldarendava etapi eesmärgid:

- kehaliste võimete igakülgne arendamine
- tervise tugevdamine
- üldkehaline ettevalmistus
- spordihuvi formeerimine
- puuduste kõrvaldamine kehalises arengus ja ettevalmistuses.

#### 2.2 Algettevalmistav etapp.

Iluuisutajate algettevalmistus toimub 2 aastat vastavates rühmades AE-I ja AE-II, kuhu võetakse vastu lapsi vanusest 4 kuni 10 aastat vastavalt nende vilumustele.

Algettevalmistava etapi eesmärgid:

- maksimaalse laste arvu iluuisutamistrenni haaramine ja püsiva spordihuvi formeerimine lastel
- tervise tugevdamine
- kehaliste võimete igakülgne arendamine
- puuduste kõrvaldamine kehalises arengus ja ettevalmistuses
- liigutuspotentsiaali loomine
- iluuisutamise baastehnika õpetamine.

Grupi täitumine ja nädalane koormus on näidatud tabelis 1. Grupi aastase õppetreeningu koormuse sisu ja maht on näidatud tabelis 4.

#### 2.3 Õppetreeningu etapp.

Algpetsialiseerimine ja süvendatud treening toimub 3 aastat vastavates rühmades ÕT-I, ÕT-II ja ÕT-III, kuhu võetakse vastu lapsi vanusest 6 kuni 19 aastat.

Õppetreeningu etapi eesmärgid:

1. Õppetreeningu rühm – 1 aasta (ÕT-I):
  - organismi kehaliste võimete igakülgne arendamine
  - tervise tugevdamine

- huvi formeerimine tulevase mitmeaastase treeningu vastu.
2. Õppetreeningu rühm – 2 aasta (ÕT-II):
- eelduste loomine maksimaalseteks pingutusteks
  - organismi funktsionaalse potentsiaali tõstmine, kasutamata suuremahulist võistlustegevusele iseloomult lähedast tööd
  - spetsiaalkehaline ettevalmistus
  - tehnilise ettevalmistuse täiustamine.
3. Õppetreeningu rühm – 3 aasta (ÕT-III):
- funktsionaalsete võimete maksimaalse taseme saavutamine
  - spetsiaalkehaline ettevalmistus, tehnika täiustamine
  - sportlase psühholoogiline ettevalmistus.

Õppetreeningu rühmad formeeritakse sportlastest, kes on edukalt läbinud eelnevate tasemete ettevalmistused ning on täitnud üldkehalise ja spetsiaalkehalise ettevalmistuse katsed. Tabelites 1,2 ja 3 on näidatud üksiksõidu, jäätantsu ja sünkroonuisutamise õppetreeningu töökorraldus. Grupi aastase õppetreeningu koormuse sisu ja maht on näidatud tabelis 4.

#### 2.4 **Spordimeisterlikkuse etapp.**

Spordimeisterlikkuse rühmades toimub iluuisutajate individuaalsete võimete realiseerimine. Sportlaste vanus on 11-26 aastat.

Spordimeisterlikkuse taseme eesmärgid:

- edaspidine tehniliste vilumuste täiustamine
- psühholoogiline ettevalmistus.

Grupi täitumine ja nädalane koormus on näidatud tabelis 1, 2 ja 3. Grupi aastase õppetreeningu koormuse sisu ja maht on näidatud tabelis 4.

#### 2.5 **Sportlik-tervislik etapp.**

Sportlik-tervislikutesse rühmadesse võetakse vastu kõik vanusest 11 kuni 26 aastat, kes soovivad tegeleda tervislike kehaliste harjutustega ja armastavad iluuisutamist.

Sportlik-tervislikute rühmade eesmärgid:

- kehaliste võimete igakülgne arendamine
- üldkehaline ettevalmistus
- spordihuvi formeerimine ja säilitamine

Tabelites 1,2 ja 3 on näidatud üksiksõidu, jäätantsu ja sünkroonuisutamise õppetreeningu töökorraldus. Grupi aastase õppetreeningu koormuse sisu ja maht on näidatud tabelis 4. Tabelis 6 on näidatud iluuisutajate töökorraldus jääteatris.

### 3. **Eesmärgid, ülesanded, õppematerjali ja võistlustegevuse sisu erinevatel ettevalmistuse etapidel.**

#### 3.1 **Üldarendav etapp.**

Eesmärgid ja ülesanded:

- tervise tugevdamine ja organismi igakülgne arendamine
- spordi- ja iluuisutamise vastu püsiva huvi formeerimine
- liigutuspotentsiaali loomine
- töökuse kasvatamine
- kehaliste võimete (kiirus, osavus, paindumus jt.) arendamine ja täiustamine
- andekate sportlaste valimine edaspidiseks iluuisutamise tegelemiseks

Õppeainete loend:

### 3.1.1. Teooria.

- Iluuisutamise tekkimise ja arengu ajalugu.
- Kehaliste harjutuste mõju tervise tugevdamisele.
- Sobiva riietuse valimine iluuisutamise jaoks ja hooldus uiskude eest.
- Spordisaalis ja jääväljakul käitumise reeglid.

### 3.1.2. Praktika.

Püstitatud ülesannete lahendamiseks üldettevalmistaval etapil kasutatakse:

- Üldkehalise ja spetsiaalkehalise ettevalmistuse vahendid
- Imitatsiooniharjutused
- Libisemist õpetavad harjutused
- Mängud.

### Spetsiaalkehaline ettevalmistus (edaspidi SKE):

- Põhiseis parda juures toetusega ja toetuseta kätele
- Poolkükid ja kükid
- Kõnd ette, selg ja külg ees toetusega ja toetuseta pardale
- Samm juurde
- Kõnd poolkükis
- Kõnd sakkidel
- Libisemine kahel jalal ette ja selg ees
- Libisemine ühel jalal
- Piruetid kahel jalal
- Hüplemised kahel jalal
- Hüpped kahel jalal keha pöördega 0.5 ringi.

### Üldkehaline ettevalmistus (edaspidi ÜKE):

- Üldarendavad harjutused
- Akrobaatilised harjutused
- Võimlemisharjutused
- Koreograafilised harjutused
- Harjutuste kompleks, mis sooritatakse uiskudega pörandal (põhiasendis kõnd, tasakaaluharjutused, seis ühel jalal, äratõukete imitatsioon, kukkumine).

### 3.1.3. Hindamine

Spetsiaalkehalise ja üldkehalise ettevalmistuse katsete täitmine ei ole kohustuslik.

## **3.2 Algettevalmistuse etapp.**

Eesmärgid ja ülesanded:

- maksimaalse laste arvu iluuisutamistrenni haaramine ja püsiva spordihuvi formeerimine lastel
- tervise tugevdamine
- kehaliste võimete igakülgne arendamine
- puuduste kõrvaldamine kehalises arengus ja ettevalmistuses
- liigutuspotentsiaali loomine
- iluuisutamise baastehnika õpetamine.

Õppeainete loend:

### 3.2.1. Teooria.

- Iluuisutamise tegelemise mõju tervisele ja kehaliste võimete arengule.
- Käitumisreeglid spordis.
- Distsipliin ja vastastikune abi treeningprotsessis.

- Iluuisutamise elementide nimetused.
- Sportlase päevarežiim.

### 3.2.2. Praktika.

#### SKE:

- äkilised stardid
- pidurdused
- „piparkoogid”, „ussid”, libisemine ette ja selg ees
- „kuuseke” ette ja selg ees
- libisemine poolkükis ja kükis otse, kaarel, ringil
- „ülevenitused” ette ja taha
- libisemine kaarel ette ja taha
- libisemine kaarel kantidel
- „ülejalasõit” ette ja taha
- liikumise suuna muutmine
- pööreelementid („kolmikud”, mitmekordsed „kolmikud”)
- spiraalid
- piruetid kahel ja ühel jalal paigal ja sissesõiduga
- piruetid kahel jalal kükis
- „sirklid” ette ja taha
- hüplemised, hüpped takistuste ületamisega
- kõrgusest mahahüppamised
- hüplemised pöördega 0.5 ja 1 ring
- jalalt jalale hüpped
- „kolmikhüpe”

#### ÜKE:

- Üldarendavad harjutused
- Akrobaatilised, võimlemis- ja koreograafilised harjutused.

Osavuse arendamiseks kasutatakse järgmisi harjutusi:

- Akrobaatilised harjutused („kukerpallid”, veered, „sild”)
- Äkilised peatused, liikumise suuna muutmine kõndimisel ja jooksmisel
- Takistuste ületamine
- Palli viskamine ja püüdmine erinevatest algasenditest
- Mängud ja teatejooksud.

Koordinatsiooni arendamiseks kasutatakse järgmisi harjutusi:

- Koordinatsioonilised kombinatsioonid
- Liigutuste kiiruse või tempo muutmine
- Vahendiraskuse muutmine
- Ebatavalise lähteasendi kasutamine
- Mängud.

Kiire jõu arendamiseks kasutatakse järgmisi harjutusi:

- Kõrgushüpped: paigalt, hooga, üle lati (maandumisega kahelt jalalt kahele ja ühele jalale) jne.
- Kaugushüpped; kolmikhüpe paigalt, hooga, tõkkejooks
- Harjutused vastupanuga
- Mängud ja teatejooksud.

Kiiruse arendamiseks kasutatakse järgmisi harjutusi:

- Harjutuste kiire sooritamine
- Kiire reageerimine
- „Siksakjooks” erinevatest algasenditest

- Kiirendused
- Mängud ja teatejooksud.

Tasakaalu arendamiseks kasutatakse järgmisi harjutusi:

- Staatilised harjutused (poosid ühel jalal, põlvedel)
- Dünaamilised harjutused (kõnd nõõril, joonel, pingil, poomil, kaldtoel jne.).

Jõu arendamiseks kasutatakse:

- Hüppeharjutused (üleshüpped paigal, liikudes, üle takistusi, kõrgusest jne)
- Harjutused lisaraskustega
- Kõikidele lihasrühmade arendamisele suunatud jõuharjutused.

Painduvuse arendamiseks kasutatakse:

- Hoogliigutused suure amplituudiga, venitusharjutused, „špagaat“, „sild“

#### Abistav kehaline ettevalmistus:

Algettevalmistuse etapil on vaja pöörata tähelepanu imitatsioonharjutuste sooritamisele (ilma uiskudeta) selleks, et omandada põhiliigutusi:

- Libisemise ette ja taha imitatsioon
- „Piparkookid“, „ussid“, ristsammud ette ja taha
- „Ülejalasõidu“ ette ja taha imitatsioon
- Pääsuke, püstol, spiraal
- Jooks suuna muutmise ja signaali ja joonise järgi.

#### Koreograafiline ettevalmistus.

- Koreograafilised ja võimlemisharjutused
- Tantsud lastele

#### 3.2.3. Hindamine

Kontrollkatsed toimuvad 2-3 korda aastas tabelis 5 toodud nõudete alusel.

Üleminek kõrgemasse rühma algettevalmistuse etapilt toimub tingimusel, kui üldkehalise ja spetsiaalkehalise ettevalmistuse kontrollkatsed on edukalt sooritatud (lisa 1, 2, 3)

### **3.3 Õppetreeningu etapp.**

Sellel etapil toimub raskete hüpete, piruettide, hüppepiruettide, sammude kombinatsioonide ja spiraalide omandamine, mis on kõrgete tulemuste aluseks tulevikus.

Selle süvendatud sportliku ettevalmistuse etapi eesmärkideks on:

- Võistlusharjutuste tehnika õpetamine
- Üldkehalise ja spetsiaalkehalise ettevalmistuse taseme edaspidine täiustamine
- Spetsiaalkehaliste võimete täiustamine
- Liigutuste koordineerimise ja lihastunnetuse täiustamine
- Võistlusteks ettevalmistamine.

Õppeainete loend:

#### 3.3.1. Teooria.

- Illuuisutamise tegelemise mõju sportlaste organismile.
- Kõrgete sporditulemuste saavutamine.
- Sportlase söögi- ja joogirežiim.
- Vitamiinide tähtsus sportlase toitumises.
- Võistluste liigid. Kohtunikute õigused ja kohustused, nende roll võistlustel.
- Hindamise süsteem.
- Sportlase enesekontroll.
- Väsimus ja ületreening.
- Sportlik-tehnilise ettevalmistuse nõuded ja spordiklassifikatsiooni täitmise tingimused.

### 3.3.2. Praktika.

#### *Üksiksõit.*

##### SKE:

Spetsiaalkehalise ettevalmistuse vahendid on spetsiaalimitatsioonilised harjutused. Põhilist tähelepanu pööratakse mitmekordsete hüpete (põhiliselt kandiliste hüpete) imitatsioonile, ühe- ja kahekordsete hüpete („tuuride“) sooritamisele mõlemale poole, piruettide ja hüppepiruettide sooritamisele jt.

Jääl treenimise protsessis täiustatakse varem õpitud harjutusi ja õpitakse selgeks uued ühekordsed hüped (salhow, touloup, ritberger) ja piruetid (standpiruett ette ja taha, madal piruett). Esimese õppeaasta põhiliseks tehniliseks ettevalmistuseks on kandilist libisemist õpetamine. Õppetreeningu etapi teine ja kolmas aasta peavad soodustama ulatusliku liigutusvilumuste kompleksi omandamist.

Iluuisutajate tehnilise ettevalmistuse põhilisteks elementideks on:

- Kandiline libisemine raskel joonisel, kasutades tervet jääpinda (nt. serpantiinil) ning sooritades selliseid samme nagu „ülevenitused“ taha väljapoole ja sissepoole, „kolmikud“, „dzaksonid“, „tsoktau“, kahekordsed „kolmikud“ ette välja- ja sissepoole.

##### ÜKE:

- Üldarendavad, akrobaatilised ja võimlemisharjutused
- Sportmängud

Suurt tähelepanu pööratakse koordinatsiooni, painduvuse ja liigete liikuvuse arendamisele. Oluline on ka kiirusliku jõu arendamine.

Õppetreeningu etapi teisel aastal luuakse rühmad, kus hakkab spetsialiseerimine jäätantsus ja sünkroonuisutamises. Sellel etapil sportlased on omandanud vajalikute kehaliste võimete hea taseme. Nendel sportlaste on põhiliigutuste, piruettide, sammude kombinatsioonide ja spiraalide vilumused, seepärast edaspidine treenerite töö on suunatud sünkroonuisutamisele ja jäätantsule omastele harjutuste õpetamisele (sünkroonuisutamine: harjutuste sooritamine rühmas erinevates positsioonides ja hoietes; jäätants: kohustuslikute tantsude sammude, tõstmiste, paarispiruettide, kombeneeritud piruettide ja sammude selgeks õppimine).

#### *Jäätants.*

Jäätantsijate spetsiaalkehalise ettevalmistuse vahenditeks on:

- Liigutused, mis on suunatud tantsuelementide omandamisele (libisemine ette ja taha; tavaline ja „ristšasse“)
- Jooksusammud ette ja taha
- „Rollid“ ja „krossrollid“
- Sammud sakkidel
- Pöörded (partnerite kolmikpööred ümber ühistelje, klambrid, kääned, vastukääned; hoo-, avatud ja suletud „mouhok“ ning „tsoktau“)
- Pöörlemisliigutused („tvislid“ ja piruetid)

Kõiki harjutusi peab selgeks õppima lahus ja alles siis paaris erinevates tantsupositsioonides („käsi käes“, „valsipositsioon“, „fokstrottpositsioon“ ja „tangopositsioon“).

Spetsialiseerimise teise aasta lõpuks tantsijad peavad omandama järgmiste tantsude esitamise tehnikat: „euroopavalss“, „fokstrott“ ja „marss“.

#### *Sünkroonuisutamine.*

Sünkroonuisutamise spetsiaalkehalise ettevalmistuse vahenditeks on liigutused, mis on suunatud sammude ja sammukombinatsioonide tehnika omandamisele (põhisamm, piparkoogid, ussid, ühel jalal sõit, marssisamm, kaared, kolmikud, valssisamm, „šasse“, jooksusammud, kahekordsed kolmikud, „krossrollid“, „sirkliid“, peatamised, spiraalid, kolmikhüpe).

Sammude kombinatsioonid:

- Põhisammudest (kiiruslikud ja kiiruse ning suuna muutumisega)
- Spiraalidest

Hoided:

- Käsi randmes
- Õlast, käest, taljest ja küünarnukist kinni
- Risthoie

Kujudid:

- Ring ette
- Sirge joon
- Paralleelsed jooned
- Suletud blokk ette
- Ratas ette
- „y”-läbimine ette
- Ristumine kujundis „8”, „rist”
- Liikuv ring
- Spiraal

Spetsialiseerimise teise aasta lõpuks sünkroonuisutajad peavad omandama vabakava vähemalt 4 kujundit, sealhulgas ring (vähemalt üks pööre), spiraal ette (vaba jalg on kõrgusel vähemalt 90 kraadi), üks ristumine, sirge joon sammude kahe liigiga ja ühe hoide vahetusega.

Spetsialiseerimise kolmanda aasta lõpuks peavad olema omandatud vabakava vähemalt 8 kujundit, sealhulgas ring (vähemalt 2 pööret), spiraal taha (vaba jalg on kõrgusel vähemalt 90 kraadi), 3 ristumist, sirge joon sammude kahe liigiga ja ühe hoide vahetusega, blokk ette ja taha, kaks erinevat ratast ette ja taha ühe hoide vahetusega.

Üldkehalise ettevalmistuse vahendid: üldarendavad, akrobaatilised ja võimlemisharjutused, spordmängud.

Koreograafiline ettevalmistus:

- Klassikaline harjutus + allegro
- Karaktertantsud
- Moderntants.

### 3.3.3. Hindamine

Kontrollkatsed toimuvad 2-3 korda aastas tabelis 5 toodud nõudete alusel.

Üleminek kõrgemasse rühma algettevalmistuse etapil üksiksõidus toimub tingimusel, kui on edukalt sooritatud üldkehalise ja spetsiaalkehalise ettevalmistuse kontrollkatsed (lisa 1, 2, 3).

Jäätantsijatel peavad olema edukalt sooritanud spetsiaaltehnilise ettevalmistuse kontrollkatsed (lisa 4); sünkroonuisutajatel peavad olema edukalt sooritatud spetsiaaltehnilise ettevalmistuse kontrollkatsed (lisa 5).

## **3.4 Spordimeisterlikkuse etapp.**

Eesmärgid ja ülesanded:

- Organismi erinevate süsteemide funktsionaalne ja morfoloogiline täiustamine, spetsiaalse vastupidavuse edaspidine arendamine
- Spordimeisterlikkuse edaspidine tõstmine üldkehalise ja spetsiaalkehalise ettevalmistuse põhjal
- Iluuisutamise põhitehnika ja taktika püsiv omandamine
- Vaba- ja lühikava võistlusharjutuste täiustamine üksiksõidus
- Kohustusliku, originaal- ja vabatantsu võistlusharjutuste täiustamine jäätantsus
- Vabakava võistlusharjutuste täiustamine sünkroonuisutamises

- Vaba- ja lühikava üksiksõidus ning originaal- ja vabatantsu harjutuste 3-4 sooritamistaseme omandamine.

Õppeainete loend:

#### 3.4.1. Teooria.

- Iluuisutamine kui tahe ja eluvajalike oskuste kasvatusvahend.
- Inimorganismi ülesehitus ja funktsioon.
- Trennikohtade ja inventari hügieen.
- Traumade tekkimispõhjused iluuisutamises ja nende profülaktika.
- Iluuisutamiselementide raskustasemed.
- Enesekontroll spordis.
- Põhiliste kehaliste võimete iseloomustus.
- Spetsiaalkehalise ettevalmistuse nõuded.

#### 3.4.2. Praktika.

*Üksiksõit.*

SKE:

Sellel etapil püstitatakse järgmisi ülesandeid:

- kahekordsete hüpete, hüpete kaskaadide ja kombinatsioonide sooritamise täiustamine
- Kolmekordsete hüpete ja hüpete sammudelt omandamine
- Piruettide jala ja positsiooni vahetusega ning hüppepiruettide täiustamine
- Raskete sammukombinatsioonide omandamine (kääne, vastukääne, klamber)
- Spiraalide rasked kombinatsioonid.

Spetsiaalkehalise ettevalmistuse vahenditeks on:

- spetsiaalimitatsioonilised harjutused, mis aitavad ka tehnilise ettevalmistuse ülesannete lahendamises.

Põhilist tähelepanu pööratakse mitmekordsete (põhiliselt kandiliste) hüpete, piruettide ja hüppepiruettide imitatsioonile ning 1-2-3-kordsete „tuuride“ sooritamisele.

ÜKE:

- üldarendavad harjutused
- akrobaatilised harjutused
- võimlemisharjutused
- kergejõustiku krossid
- jooksu- ja hüppeharjutused
- Sportmängud

*Jäätants.*

Jäätantsupaaride jaoks on kohustuslikud järgmised tantsud: euroopavalss, fokstrott, marss, ameerikavalss, kvikstepp ja tango. Peale kohustuslike tantsude pööratakse tähelepanu „tvislite“ omandamisele (vähemalt 1 ring), mida mõlemad partnerid peavad sooritama paralleelselt. Õpitakse selgeks vähemalt 3 erinevat tõstet (kestusega mitte vähem, kui 6 sekundit), ühe pirueti mis tahes positsioonis ja hoides (vähemalt 3 pööret) ja sammudekombinatsiooni diagonaalil või ringil. Sellel etapil jäätantsijad esinevad võistlustel mitte ainult kohustuslike tantsudega, kuid ka vabakavaga.

- Originaaltantsu jaoks sportlastel on vaja selgeks õppida järgmisi kohustuslike elemente: erinevad tõsted soorituse ketusega kuni 6 sekundit (statsionaarsed, sirgel joonel, kaarel ja pöörlevad tõsted). Nendest ainult 2 erinevat tüüpi saavad originaaltantsus olla.
- Tantsuline piruett.



- 2 sammude kombinatsiooni (üks diagonaalil lubatud hoiete kasutamisega ja teine jää pikisuunalisel teljel, kus partnerid ei puuduta üksteist). Teine sammude kombinatsioon peab sisaldama partnerite jalgade peegeltööd ja/või paralleelselt sooritatud samme, 2 üksteisele järgnevat „tvislit“ ühel jalal ühe sammuga nende vahel.

Kõik elemendid sooritatakse kooskõlas rütmiga muusika saatel, mida pakub igaks hooajaks jäätantsu tehniline komitee.

Vabatantsu jaoks peab omandama tõstete terve kompleksi. Peavad olema omandatud tõsted kestusega kuni 10 sekundit: serpantiinil, pöörlev tõste mõlemale poole, kombineeritud tõste. Tantsus peab olema 3 tõstet: 2 nendest on kestusega kuni 6 sekundit ning kolmas kestusega kuni 10 sekundit. Peale tõstete jäätansijad peavad selgeks õppima sammude kombinatsioonide mitmeid variante: liuvälja pikiteljel, diagonaalil, ringil (päri- ja vastupäeva). Vabatantsus peab olema tantsuline või kombineeritud piruett ning „sünkroontvislite“ üks seeria. Vabakava sisu peab vastama elementide arvu piirangutele. Vabakava sooritatakse sportlaste poolt valitud muusika saatel.

#### *Sünkroonuisutamine.*

Sellel etapil toimub edaspidine tehnika täiustamine:

- keerukad sammude kombinatsioonid suure kiirusega (klambrid, kääned, vastukääned, „kross-rollid“, „mouhokid“)
- Sammude kombinatsioonid, mis sooritatakse eraldi ning kujunditel
- Keerukad spiraalide kombinatsioonid
- Hoiete täiustamine (erinevad tüübid ja kombinatsioonid)
- Plokid, ringide erinevad tüübid (mitte vähem kui 3 ringi), kaheksad, paragraafid mitmete joonte ristumisega ühes punktis, kiired, joon
- paralleelsed jooned, plokid, rattad, rattas „dollar“, tõsted, hüpped (1-1,5-2 ringi).

Lühikava: ring, joon, ratas, ristumised.

Vabakava (mitte vähem, kui 10 kujundit): erinevad ringid, plokid, rattad, kombineeritud kujundid, erinevad sammud ja hoided (mitte vähem, kui 2). Avatud ja suletud plokid, joonte ristumised (2-4 joont). Sooloelementide sooritamine, hüpped 1, 1.5 ja 2 ringi, tõsted.

#### Koreograafiline ettevalmistus:

- klassikaline harjutus + allegro
- karakrertants (vene-, ida- ja mustlastantsud)
- moderntantsud.

#### 3.4.3. Hindamine

Kontrollkatsed toimuvad 2-3 korda aastas tabelis 5 toodud nõudete alusel.

Üldkehalise ja spetsiaalkehalise ettevalmistuse kontrollkatsed (lisa 1,2,3). Jäätantsus – spetsiaaltehnilises ettevalmistuses (lisa 4), sünkroonuisutamises – spetsiaaltehnilises ettevalmistuses (lisa 5)

### **3.5 Sportlik-tervislik etapp.**

Eesmärgid ja ülesanded:

- tervise tugevdamine ja organismi kõikide süsteemide igakülgne ja harmooniline arendamine
- kehaliste harjutuste sooritustehnika täiustamine
- varem saavutatud kehaliste võimete arengu taseme säilimine
- loomevõimete, sooritusmeisrlikkuse ja musikaalsuse arendamine.

Õppeainete loend:

#### 3.5.1. Teooria.

- Iluuisutaja põhiliste kehaliste võimete arengu iseärasused.

- Inimese organismi ülesehitus ja funktsioonid.
- Töö- ja puhkuse režiim.
- Võistluste organisatsiooni ja läbiviimise reeglid.
- Sporditraumade ennetamine. Esmaabi. Hügieen.

### 3.5.2. Praktika.

#### *Üksiksõit.*

Püstitatid eesmärkide saavutamiseks kasutatakse:

- Üldkehalise ettevalmistuse harjutusi
- Spetsiaalkehalise ettevalmistuse harjutusi
- Imitatsioonilised harjutused.

#### SKE:

- Libisemise täiustamisele suunatud harjutused
- Hüpped (1 ring): salhow, ritberger, touluup, flipp
- Piruetid: standtpiruett, madalpiruett, pääsukepiruett
- Pöördelementid: kolmikud, mitmekordsed kolmikud
- Spiraalid
- „Sirkliid“.

#### ÜKE:

- Kergejõustiku krossid
- Jooksu- ja hüppeharjutused
- Üldkehalise ettevalmistuse harjutused
- Akrobaatilised harjutused
- Võimlemisharjutused

#### *Jäätants.*

#### SKE:

- „kuuseke“ ette ja taha
- „sasse“ (risti- ja tavaline)
- „jooksusammud“ ette ja taha
- „kross-rollid“
- sammud sakidel
- pöörded: kolmikpöörded ümber ühist telje, „tvislid“, piruetid
- „klambrid“, „kääned“, „vastukääned“, „mouhok“ ja „tsoktau“

Nende harjutuste kompleks peab olema selgeks õpitud eraldi, seejärel paaris järgmistes tantsupositsioonides: käsi käes, valssi-, fokstrott- ja tangopositsioonides.

Tantsud: euroopavalss, fokstrott, marss, ameerikavalss, kvikstep, tango.

#### ÜKE:

- üldkehalise ettevalmistuse harjutused
- akrobaatilised harjutused
- võimlemisharjutused
- koreograafilised harjutused.

#### *Sünkroonuisutamine.*

Spetsiaaltehnilise ettevalmistuse vahenditeks on harjutused, mis on suunatud sammude ja sammude kombinatsioonide tehnika omandamisele: põhisamm, piparkoogid, ussid, ühel jalal sõit, marssisamm, kaared, kolmikud, valsisamm, sasse, jooksusamm, kahekordsed kolmikud, kross-rollid, sirkliid, pidurdused, spiraalid, kolmikhüpe.

Hoided: Käsi randmes, õlast, taljest, küünarnukist kinni, ristihioie

Kujundid: ring ette, sirge joon, paralleelsed jooned, suletud plokk ette, rattas ette, „Y“-läbimine ette, ristumine kujundis „8“, „rist“, liikuv ring, spiraal.

Vabakava: mitte vähem, kui 4 kujundit, sealhulgas on ring (vähemalt 1 ring), spiraal ette (vaba jalg on kõrgusel vähemalt 90 kraadi), üks ristumine, joon sammude ühe liigiga ja ühe hoide vahetusega.

#### *Jäätateater.*

Jäätateatri spetsiaaltehnilise, üldkehalise ja koreograafilise ettevalmistuse harjutused on samad nagu üksiksõidus.

#### Koreograafiline ettevalmistus.

- Klassikaline harjutus + allegro
- Karaktertantsud (vene-, ida- ja mustlastantsud)
- Modernitantsud

#### 3.5.3. Hindamine

Spetsiaaltehnilise ettevalmistuse kontrollnormatiivide sooritamine ei ole kohustuslik.

### **4. Spordikohtuniku ja instruktori praktika.**

Iluisutamise osakonna üks eesmärkidest on õpilasi välja õpetada treeneri abistajaks, instruktoriks ning spordiürituste organiseerijaks ja läbiviijaks.

Sportlased peavad omandama

- iluisutamise terminoloogiat ning käsklühäält riviharjutuste läbiviimiseks
- treeningtundi ülesehituse põhimeetodeid: soojendus, põhiosa ja lõpposa
- oskust jälgida teiste õpilaste harjutuste sooritamist, leida vigu ja iluisutamise elementide sooritustehnika analüüsimist

Õppetreeningu etapil peab õpilasi kohtunikupraktikale kaasama. Õpilastega peab rääkima võistluste reeglitest, protokollimisest ning anda võimalust kasutada oma teadmisi kohtunikuna oma ja teistes rühmades.

Spordimeisterlikkuse etapi sportlased peavad oskama:

- ise valida harjutusi soojenduseks ja seda ka läbi viia
- õigesti demonstreerida harjutusi ja märkida ning parandada vigu harjutuste sooritamisel
- aidata noorematel õpilastel uusi harjutusi omandada
- treeningtundi konsekti koostada
- algettevalmistavates rühmades tunde läbi viia.

### **5. Kooli lõpetamine.**

Kooli lõpetajaks on õpilane, kes spordikoolis treeninud õppe-treeningastmes või meisterlikkuse astmes vähemalt kolm aastat ja täitnud õppekavas kinnitatud lõpetamiseks kehtestatud teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste normatiivid. Kooli lõpetajale väljastatakse tunnistus.