Väljaandja:	Kaitseminister
Akti liik:	määrus
Teksti liik:	terviktekst
Redaktsiooni jõustumise kp:	10.09.2010
Redaktsiooni kehtivuse lõpp:	17.03.2011
Avaldamismärge:	

Kaadrikaitseväelase füüsilise ettevalmistuse nõuded

Vastu võetud 21.12.2007 nr 35
RT I 2008, 3, 28
jõustumine 14.01.2008

Muudetud järgmiste aktidega

Vastuvõtmine	Avaldamine	Jõustumine
27.08.2010	RT I 2010, 63, 461	jõust. 10.09.2010

Määrus kehtestatakse «Kaitseväeteenistuse seaduse» § 79 lõike 5 alusel

§ 1. Kaadrikaitseväelase füüsiline ettevalmistus

(1) Kaadrikaitseväelane peab oma füüsiliselt ettevalmistuselt olema võimeline täitma talle pandud teenistuskohustusi.

(2) Kaadrikaitseväelane on kohustatud läbima füüsilise ettevalmistuse nõuetele vastavuse hindamiseks füüsilise ettevalmistuse katsed.

(3) Kaadrikaitseväelane on vabastatud käesoleva paragrahvi lõikes 2 toodud katsete sooritamisest arsti vormistatud haiguslehe alusel.

§ 2. Füüsilise ettevalmistuse katsete läbiviimine

(1) Füüsilise ettevalmistuse katsed viiakse läbi enne tegevteenistuse lepingu sõlmimist ning edaspidi kaks korda aastas kaitseväe juhataja käskkirjaga määratud ajal.

(2) Füüsilise ettevalmistuse katsete läbiviimist korraldab kaitseväe juhataja käskkirjaga moodustatud kehaliste võimete kontrollkomisjon.

(3) Kaadrikaitseväelase ja lepingulisse teenistusse astuda sooviva isiku (edaspidi koos *kaitseväelane*) füüsilist ettevalmistust kontrollitakse vanuserühmades.

(4) Meeskaitseväelaste vanuserühmad on järgmised:
1) I vanuserühm: kuni 30-aastased kaitseväelased;
2) II vanuserühm: 31–35-aastased kaitseväelased;
3) III vanuserühm: 36–40-aastased kaitseväelased;
4) IV vanuserühm: 41–50-aastased kaitseväelased;
5) V vanuserühm: 51-aastased ja vanemad kaitseväelased.

(5) Naiskaitseväelaste vanuserühmad on järgmised:
1) I vanuserühm: kuni 25-aastased kaitseväelased;
2) II vanuserühm: 26–30-aastased kaitseväelased;
3) III vanuserühm: 31–35-aastased kaitseväelased;
4) IV vanuserühm: 36–40-aastased kaitseväelased;
5) V vanuserühm: 41-aastased ja vanemad kaitseväelased.

(6) Kaitseväelased jagatakse vanuserühmadesse sünniaasta alusel.

§ 3. Füüsilise ettevalmistuse katsete sooritamise tingimused

(1) Füüsilise ettevalmistuse katseid võib sooritada kaitseväe või Kaitseressursside Ameti arstliku komisjoni läbinud kaitseväelane, kes on tunnistatud tegevteenistuseks kõlblikuks või kõlblikuks piirangutega.

(2) Katsed sooritatakse spordiriietuses, selleks sobivates tingimustes, ohutu spordiinventariga ning vähemalt kahe katsete läbiviija juuresolekul.

§ 4. Füüsilise ettevalmistuse katsete sooritamine ja hindamine

(1) Füüsilise ettevalmistuse katsed koosnevad kolmest harjutusest:
1) käte kõverdamine toenglamangus;
2) istesse tõus selililamangust;
3) 3200 m jooks.

(2) Positiivse tulemuse saamiseks tuleb järjest sooritada kõik lõikes 1 nimetatud harjutused.

(3) 3200 m jooksu võib asendada 10 km murdmaasuusatamisega (klassikaline stiil), 20 km maanteeratta sõiduga või 500 meetri ujumisega (vabalt/rinnuli).

(4) Harjutuste järjekorda katsete läbiviimisel ei muudeta, puhkepaus kahe harjutuse sooritamise vahel on vähemalt 10 minutit.

(5) Iga harjutuse tulemus arvestatakse määruse lisas 1 esitatud füüsilise ettevalmistuse katsete punktitabeli alusel ümber punktideks, mis katsete lõpptulemuse saamiseks summeeritakse.

(6) Katsed loetakse sooritatuks, kui kaitseväelane saab kõigi katsete eest kokku vähemalt 190 punkti.

(7) Füüsilise ettevalmistuse katsed mittesooritanud kaadrikaitseväelasel on õigus sooritada üks korduskatse kolme kuu jooksul arvates katsete mittesooritamisest. Korduskatse mitterahuldava sooritamise korral loetakse kaadrikaitseväelane mittevastavaks ametikoha nõuetele.

§ 5. Käte kõverdamine toenglamangus

(1) Harjutuse sooritamiseks on aega 2 minutit.

(2) Lähteasend:
1) toenglamang sirgetel kätel;
2) peopesad paralleelselt, sõrmed ees;
3) jalad koos;
4) keha õlgadest kuni jalakandadeni moodustab ühe sirge.

(3) Harjutuse sooritamine:
1) katse läbiviija annab käskluse «Alga!». Harjutuse sooritaja kõverdab käsi kuni õlavarred on paralleelselt tugipinnaga ja liigub tagasi lähteasendisse. Katse läbiviija loeb sooritusi;
2) harjutuse sooritamise ajal peab harjutuse sooritaja keha olema õlgadest jalakandadeni sirge;
3) juhul, kui katse läbiviija märkab viga harjutuse sooritamisel, korrigeerib ta harjutuse sooritajat. Kui harjutuse sooritamisel tehakse viga, ei loeta seda soorituste hulka kuuluvaks;
4) harjutuse sooritaja võib harjutuse sooritamise ajal lähteasendis puhata, kuid järgmine sooritus peab algama korrektsest lähteasendist, põlved ega kõht ei tohi puudutada tugipinda. Puhkehetkedeks aega ei peatata;
5) katse läbiviija teadustab iga 30 sekundi järel, kui palju on jäänud aega harjutuse lõpuni, viimased kümme sekundit loeb kuuldavalt «kümme», «üheksa», «kaheksa» jne kuni käskluseni «Stopp!».

(4) Hajutuse sooritamisel loetakse veaks järgnev:
1) käte kõverdamisel ei ole õlavarred tugipinna suhtes paralleelsed;
2) käed ei ole täielikult välja sirutatud;
3) keha ei moodusta ühte sirget õlgadest jalakandadeni.

§ 6. Istesse tõus selililamangust

(1) Harjutuse sooritamiseks on aega 2 minutit.

(2) Lähteasend:
1) harjutuse sooritaja lamab selili, käed kukla taga;
2) jalad põlvest kõverdatult koos või kergelt harkis, jalatallad peavad põrandal olema;
3) harjutuse sooritaja partner hoiab kätega tema jalalabadest kinni.

(3) Harjutuse sooritamine:
1) katse läbiviija annab käskluse «Alga!». Harjutuse sooritaja tõuseb istesse nii, et õlavarred (küünarnukid) puudutavad põlvi ja laskub lähteasendisse. Katse läbiviija loeb sooritusi;
2) kui harjutuse sooritaja laskub selili, peab ta turi põrandat puudutama;
3) juhul, kui katse läbiviija märkab viga harjutuse sooritamisel, korrigeerib ta harjutuse sooritajat. Kui harjutuse sooritamisel tehakse viga, ei loeta seda soorituste hulka kuuluvaks;
4) harjutuse sooritaja jalatallad peavad kogu aeg põrandal olema;
5) harjutuse sooritaja võib harjutuse sooritamise ajal puhata, istudes käed kukla taga. Puhkehetkedeks aega ei peatata;

6) katse läbiviija teadustab iga 30 sekundi järel, kui palju on jäänud aega harjutuse lõpuni, viimased kümme sekundit loeb kuuldavalt «kümme», «üheksa», «kaheksa» jne kuni käskluseni «Stopp!».

(4) Harjutuse sooritamisel loetakse veaks järgnev:
1) käed tulevad kukla tagant ära;
2) istesse tõusmisel ei puuduta harjutuse sooritaja käed põlvi;
3) selili asendisse laskumisel ei puuduta harjutuse sooritaja turi põrandat.

§ 7. Jooks

(1) Lähteasend: lähtejoonel toimuv ühisstart.

(2) Harjutuse sooritamine:
1) katse läbiviija annab käskluse «Marss!», mille järel alustavad katse sooritajad 3200 m jooksu;
2) igal jooksjal on võimalusel rinnanumber;
3) jooksu ajal teatab katse läbiviija võimaluse korral harjutuse sooritajale iga läbitud kilomeetri aja;
4) harjutuse sooritaja võib harjutuse sooritamise ajal puhata, puhkehetkedeks aega ei peatata.

(3) Harjutuse sooritamisel loetakse veaks järgnev:
1) kasutatakse kõrvalist abi;
2) võetakse ära rinnanumber;
3) takistatakse kaasjooksjat;
4) kasutatakse lühemat teed.

§ 8. Murdmaasuusatamine

(1) Lähteasend: lähtejoonel toimuv eraldistart.

(2) Harjutuse sooritamine:
1) katse läbiviija annab käskluse «Marss!», mille järel alustab harjutuse sooritaja 10 km suusatamist;
2) igal kaitseväelasel on võimalusel rinnanumber;
3) distantsi ajal teatab katse läbiviija võimaluse korral katse sooritajale iga läbitud kilomeetri aja;
4) suusatamine toimub klassikalises stiilis;
5) harjutuse sooritaja võib harjutuse sooritamise ajal puhata, puhkehetkedeks aega ei peatata.

(3) Harjutuse sooritamisel loetakse veaks järgnev:
1) kasutatakse kõrvalist abi;
2) võetakse maha rinnanumber;
3) takistatakse kaassuusatajat;
4) kasutatakse vabastiili.

§ 9. Maanteeratta sõit

(1) Lähteasend: lähtejoonel toimuv eraldistart.

(2) Harjutuse sooritamine:
1) pärast kohtuniku käsklust «Marss!» alustab harjutuse sooritaja 20 km rattasõitu;
2) igal harjutuse sooritajal on võimalusel rinnanumber;
3) distantsi ajal teatab katse läbiviija võimaluse korral harjutuse sooritajale iga läbitud kilomeetri aja;
4) harjutuse sooritaja kannab harjutuse sooritamise ajal rattakiivrit;
5) harjutuse sooritaja võib harjutuse sooritamise ajal puhata, puhkehetkedeks aega ei peatata.

(3) Harjutuse sooritamisel loetakse veaks järgnev:
1) kasutatakse kõrvalist abi;
2) võetakse maha rinnanumber;
3) takistatakse kaasratturit;
4) rattasõidu ajal võetakse ära rattakiiver.

§ 10. Ujumine

(1) Lähteasend: stardipukil.

(2) Harjutuse sooritamine:
1) pärast kohtuniku käsklust «Marss!» alustab harjutuse sooritaja 500 m ujumist (vabalt/rinnuli);
2) distantsi ajal teatab katse läbiviija võimaluse korral kaitseväelasele läbitud distantsi vahe aja;
3) harjutuse sooritaja võib harjutuse sooritamise ajal puhata, puhkehetkedeks aega ei peatata.

(3) Harjutuse sooritamisel loetakse veaks järgnev:

1) kasutatakse kõrvalist abi;
2) puhkepausi ajal pannakse jalad basseini põhja;
3) distantsi läbimisel ei kasutata ettenähtud stiili.

Lisa