

**EESMÄRK**

Sooritab kehalised katsed.

**LÄBIVIIMINE JA KONTROLL**

Juhendaja viib läbi kehalised katsed.



**Katsenõue on sooritatud, kui kehalised katsed on tehtud!**

**SOOVITUSED**

- ▶ Kehalisi katseid võib korraldada spordipäevana.
- ▶ Nõuete kirjeldused (*lisa 35.1*).

**LISA 37.1****Kehaliste katsete punktitable****Harjutus 1. Käte kõverdamine toenglamangus**

- Harjutuse sooritamiseks on aega 1 minut.
- Lähteasend:
  - toenglamang sirgetel kätel (*samuti puhkeasend*);
  - peopesad paralleelselt, sõrmed ees;
  - jalad koos;
  - keha õlgadest kuni jalakandadeni moodustab ühe sirge.
- Küünarnukke kõverdatakse 90kraadise nurgani.

Kordused	Vanus/punkte						
	18 a	17 a	16 a	15 a	14 a	13 a	12 a
43	10						
40	9	10					
37	8	9	10				
35	7	8	9	10			
33	6	7	8	9	10		
30	5	6	7	8	9	10	
27	4	5	6	7	8	9	10
25	3	4	5	6	7	8	9
23	2	3	4	5	6	7	8
20	1	2	3	4	5	6	7
17		1	2	3	4	5	6
15			1	2	3	4	5
13				1	2	3	4
10					1	2	3
7						1	2
5							1

## ■ Harjutus 2. Istesetõus selililamangust

- Harjutuse sooritamiseks on aega 2 minutit.
- Lähteasend:
  - harjutuse sooritaja lamab selili, käed kukla taga;
  - jalad põlvest kõverdatult koos või kergelt harkis, jalatallad peavad põrandal olema;
  - harjutuse sooritaja partner hoiab kätega kinni tema jalalabadest.
- Harjutuse sooritaja võib harjutuse sooritamise ajal puhata, istudes käed kukla taga. Puhkehetkedeks aega ei peatata.

Kordused	Vanus/punkte						
	18 a	17 a	16 a	15 a	14 a	13 a	12 a
47	10						
45	9	10					
43	8	9	10				
40	7	8	9	10			
37	6	7	8	9	10		
35	5	6	7	8	9	10	
33	4	5	6	7	8	9	10
30	3	4	5	6	7	8	9
27	2	3	4	5	6	7	8
25	1	2	3	4	5	6	7
23		1	2	3	4	5	6
20			1	2	3	4	5
17					2	3	4
15					1	2	3
13						1	2
10							1

## ■ Harjutus 3. 1500 m jooks aja peale

- Lähteasend: ühisstart lähtejoonel.
  - Jooksurada võib olla staadionil või oluliste tõusude-langusteta kõvakattega teedel.
  - Harjutus sooritatakse aja peale.
- Harjutuse sooritaja võib harjutuse sooritamise ajal puhata, puhkehetkedeks aega ei peatata.

Aeg	Vanus/Punkte						
	18 a	17 a	16 a	15 a	14 a	13 a	12 a
7:00	10						
7:20	9	10					
7:40	8	9	10				
8:00	7	8	9	10			
8:20	6	7	8	9	10		
8:40	5	6	7	8	9	10	
9:00	4	5	6	7	8	9	10
9:20	3	4	5	6	7	8	9
9:40	2	3	4	5	6	7	8
10:00	1	2	3	4	5	6	7
10:20		1	2	3	4	5	6
10:40			1	2	3	4	5
11:00				1	2	3	4
11:20					1	2	3
11:40						1	2
12:00							1

## ■ Kehaliste katsete läbiviimise kord

Testi eesmärgiks on kontrollida noore füüsilist seisundit ning õhutada noort end füüsiliselt arendama ja tulemuste võrdluse põhjal edasi püüdma.

Põhitingimused sooritamisel:

- test sooritatakse spordiriietuses ja spordijalatsites;
- harjutused sooritatakse järjest umbes 1 tunni jooksul vabas õhus või osaliselt siseruumis;
- testi läbimiseks tuleb sooritada positiivselt kõik harjutused;
- iga harjutuse positiivseks tulemuseks on vaja saada vähemalt 1 punkt;
- testi positiivseks sooritamiseks on vaja koguda 3 harjutusega kokku vähemalt 19 punkti;
- testi läbiviija peab olema täiskasvanu, abilised võivad olla 13–17 a vanad;
- enne ja pärast testi tuleb teha soojendus ja sooritada venitusharjutusi;
- sooritusnõuete rikkumisel on läbiviijal õigus tulemus tühistada või kordusi mitte arvestada;
- testi sooritamisel peab testi läbiviija tagama testitavate ohutuse.