

**Hiiumaa Spordikooli**  
**KERGEJÕUSTIKU ERIALA ÕPPEKAVA**

**1. ÜLDSÄTTED**

- 1.1. Hiiumaa Spordikooli kergejõustiku eriala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess nimetatud erialal Hiiumaa Spordikoolis.
- 1.2. Hiiumaa Spordikooli kergejõustiku eriala õppekava määrab kindlaks õppe eesmärgid ja kestuse, õppeainete loendi, ainekavad, õppeaine valiku võimalused ja tingimused ning nõuded õppeastmete kohta.
- 1.3. Õppekavale võivad õppima asuda isikud, kes on vähemalt 6-aastased.
- 1.4. Õppekava läbimiseks vajalike eelduste kindlaksmääramiseks võib õpetaja korraldada katseid õpilase sobilikkuse väljaselgitamiseks.

**2. KERGEJÕUSTIKU TEGEVUSE EESMÄRGID JA ÜLESANDED**

- 2.1. Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine, noorte linliku liikumisvaeguse mõjude leevendamine.
- 2.2. Noorte vaba aja sisustamine huvitava, sportliku ja ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noorte austust, kohusetunnet, seadusekuulekust jt. positiivseid iseloomuomadusi.
- 2.3. Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislike sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- 2.4. Süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale noorele tema eeldustele, võimetele ja huvidele sobivaima ala leidmine ning tema treeningu korraldamine sportlikuks

eneseteostuseks – võimetekohaselt maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks juunioride ja täiskasvanute klassis.

2.5. Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistus tipp tulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena maa- ja tiitlivõistlustel ning olümpiamängudel.

2.6. Õpilastele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks õppevaheaegadel või eriolukordades, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkamiseks pärast saavutusspordist loobumist.

2.7. Õppe-treeningtöö ja võistlustegevus on korraldatud laste ja noorte üldharidus-, kutseõpingutest, samuti kutsetööst tingitud päevarežiimi ning koormatust silmas pidades ja seab eesmärgiks igati soodustada noorte edukust nende põhitegevuses.

2.8. Kooli juhtkond ja treenerid tegutsevad koostöös õpilaste vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

2.9. Õppeaasta algab 1. septembril. Õppe- ja kasvatustöö toimub haridusstandardit tagavate koolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 46 nädala jooksul aastas spordikooli tingimustes ja kuni 6 nädalat spordilaagris või individuaalplaanide järgi.

### 3. ÕPPEAINETE LOETELU JA TUNNIJAOTUSKAVA

#### KERGEJÕUSTIKU ÕPPE-TREENINGTÖÖ MAHT TUNDIDES JA JAOTUS ERINEVATEL ETTEVALMISTUSASTMETEL NING ÕPPETREENINGAASTATEL.

Õppematerjal	Algettevalmistus aste			Õppetreening- ehk algspetsialiseerumise aste			Meistrelikkuse- ehk eriala- ja tipp-treeningu aste	
	1.õ/a	2.õ/a	1.õ/a	2.õ/a	2.õ/a	2.õ/a	1.õ/a	1.õ/a
<b>I Teoreetiline</b>	8	8	10	10	14	16	16	18
(teemad on määratletud õppekavaga)								
<b>II Praktiline</b>								
1. Üldine kehaline ettevalmistus	178	240	210	210	240	260	240	250

2. Erialane kehaline ettevalmistus	58	80	140	140	174	215	291	325
3. Kergej.alade tehnika õppimine ja täiustamine	60	80	154	154	180	220	270	324
4. Kehaliste võimete testimine	8	8	6	6	8	8	8	8
5. Kergej.kohtuniku praktika					8	10	10	10
6. Võistlemine (täiendavalt võistluste kalenderplaani ja treeningplaanide kohaselt)								

---

#### **KOKKU TUNDE**

**AASTAS:**                    312 416 520                    520 624 728                    835 935

#### **4. KERGEJÕUSTIKU ÕPPE-TREENINGTÖÖ JA VÕISTLUSTEgevuse KORRALDUS**

Õpilaste vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja kergejõustiklaste perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on kergejõustikualane õppe- treeningprotsess kolmeastmeline.

**4.1. Algettevalmistus ehk alustreeningu aste** kestvusega 2 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse 10-12 aastastest tervetest (spordiarstlikult läbivaadatud) spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks. Õpperühmade suurus, treeningute arv nädalas ja nende kestvus akadeemilistes tundides õppe-treeningprotsessi astmete erinevail treeninguaastatel on toodud tabelis 1.

**4.1.1. Algettevalmistuse astme õppe-treeningtöö põhisuunitluseks** on õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja kergejõustiku põhialade tehnika aluste omandamine ning selle käigus laste kehaehitusele, kehaliste võimete arendatavusele, liigutuslike ja psüühilistele eelsoodumustele, kalduvustele ning huvidele vastava kergejõustikualade rühma (kiirjooksu ja hüppealade, vastupidavusalade, heitealade) väljaselgitamine.

**4.2. Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste** kestab 4 õppe-treeninguaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad 12-14 aastastest kergejõustikualase alustreeninguetapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku algettevalmistuse saanud kergejõustikuhuvilistest.

**4.2.1. Õppe-treeningtöö ja võistlemise põhisuunitlus õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise astmel:** konkreetse noore kalduvustele enamsobiva kergejõustikualade rühma lõplik selgitamine, sinna kuuluvate kergejõustikualade tehnika süvendatum õppimine koos mitmekülgse, nüüd juba alarühma spetsiifikat arvestava kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega, mitmekülgne võistlemine kõikidel aladerühma kuuluvatel kergejõustikualadel, võistluskogemuste omandamine ja noortele enimsobiva(te) kergejõustiku põhiala(de) selgitamine astme lõpuks.

**4.3. Meisterlikkuse ehk eriala- ja tipp-treeninguaaste** kestvusega 3-5 õppe-treeninguaastat. Väiksema õpilaste arvuga (vt. tabel 1) eriala ja tipp-treeningu rühmad moodustatakse algspetsialiseerumise etapi läbinud ja teistest vastava ettevalmistusega noortest, kelle sobiv(ad) kergejõustiku põhiala(d) on selgunud. Võistlemine muutub järkjärgult kitsamalt erialaseks ja on suunatud võimetekohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamisele valitud põhiala(de)l.

**Ettevalmistusastmed jagunevad õppe-treeninguaastateks**, mis koosnevad sügis-talvisest ettevalmistusperioodist, talvisest sisevõistlusperioodist, kevad-talvisest ettevalmistusperioodist, suvisest võistlusperioodist ja sügisesest üleminekuperioodist.

**4.4. Kergejõustikualase õppe-treeningtöö põhivormid** on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvestusi jt.

näitevahendite vaatlusi-arutelusid, loenguid jne. Täiendavateks õppetreeningtöö vormideks õpilaste iseseisvad treeningud, hommikuvõimlemine jne.

Kergejõustikuosakond korraldab koolisiseseid ja lahtiseid võistlusi ning võimaluste korral ka lühemaid, tähtsamate võistluste eelseid ettevalmistuslaagreid ja suvelaagreid.

## **5. KERGEJÕUSTIKUALASE ÕPPE-TREENINGTÖÖ JA VÕISTLUSTE GEVUS**

### **5.1. ALGETTEVALMISTUSE ASTE**

#### **5.1.1. Õppe-treeningtöö ja võistlemise peaülesanded:**

- 1) õpilaste tervise tugevdamine ja kehaliste võimete mitmekülgne arendamine rõhutatud tähelepanuga antud eas eriti soodsalt arendatavate võimete-liigutuste kiiruse ja sageduse, kiirusjõu, painduvuse ja üldise (aeroobse) vastupidavuse arendamisele;
- 2) noortele mitmekülgse kehakooli andmine, paljude liigutusoskuste ja –vilumuste omandamine ning osavuse arendamine;
- 3) kergejõustiku põhialade: kiir-, kestvus- ja tõkkejooksu, kaugus- kõrgus- ja teivashüppe, palli- ja odaviske, kuulitõuke ning kettaheite tehnika põhialuste (põhistruktuuri) õppimine ja omandamine;
- 4) mitmekülgse mängulise treeningu ja võistlemise käigus noorte kehaehitusele, kehaliste võimete arendatavusele, liigutuslike ja psüühilistele eelsoodumustele ning huvidele sobivamate kergejõustiku aladerühmade (nagu kiirjooksu- ja hüppealad, kestusjooksud, heitealad jne.) selgitamine ning õpilaste suunamine nimetatud alade harrastamisele järgneval algspetsialiseerumise etapil;
- 5) sportlike iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine kergejõustikuga tegelemiseks.

#### **5.1.2. Õppematerjal**

##### **5.1.2.1. Teoreetiline õppematerjal (põhiteemad)**

Sportlik treening ja selle koostisosad – tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, sporditehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahtemaduste arendamine.

Hea tervis – sportliku edu alus. Tervislikud eluviisid – õppe- ja treeningkoormuse tasakaal puhkusega, õige päevarežiim ja toitumine. Hügieenireeglid, karastamine, külmetuse ja vigastuste vältimine.

Heaks sportlaseks arenemise etapid. Mitmekülgne sportimine alustreeninguastmel – tuleviku edu alus.

Iseseisva täiendava harjutamise viisid (hommik- ja koduvõimlemine; ”omal jalal” koolitee läbimine, kehaline töö jne.) ning nende tähtsus üldise jõu ja vastupidavuse, painduvuse ning tahtejõu arendamisel.

### **5.1.2.2. Praktiline õppematerjal**

Mitmekesised liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega sportmängud (jalg-, võrk-, väravpall jne.), maastikujooks, suusatamine, ujumine, kelgutamine jne.

Mitmekesised põhi- ja riistvõimlemise ning akrobaatikaharjutused, iluvõimlemise (tütarlastele) ja maadlus (poistele) elemendid, jõukohane kehaline töö.

Erinevad jooksu-, hüppe- ja heiteharjutused ning –viisid nii sise- kui välistingimustes ja maastikul.

Kergejõustiku põhialade – kiir-, tõkke-, teate- ja kestvusjooksu, kaugus-, kõrgus- ja teivashüppe, palli- ja odaviske ning kuulitõuke ja kettaheite tehnika põhialuste õppimine.

Kergejõustikualade tehnika õppimisel välditakse liigseid peensusi, püüdes omandada peamist, nagu pingevaba sammu ja liigutuste jooksusuunalisust jooksudes, tõketest ülejooksmise oskust, õiget äratõuget ja rütmilist hoojooksu hüpates, amplituutikat ning vibutuslikku äraviske- või äraheiteliigutust heidetes. Tehnikat õpitakse peamiselt tervikmeetodil, ea- ja jõukohastes tingimustes ning vahenditega.

Õppetreeningtundide emotsionaalsuse ja huvitavuse suurendamiseks pühendatakse vähemalt 40% treeningute üldajast kõrgendatud emotsionaalsusega liikumis- või sportmängudele, võimlemis- ja akrobaatikaharjutustele ning teistele spordialadele.

Võistlemine algettevalmistusastmel on mitmekülgne. Võisteldakse nii kergejõustiku põhialadel kui kergejõustikuosakonna poolt korraldatud erinevate aladekombinatsioonidega (kiirus-, jõu-, vastupidavuse- või heitekallakuga) 3-6- võistlust ja maastikujooksuvõistlustel. Samuti teistel spordialadel – pallimängude, ujumise, suusatamise jm. võistlustel.

### **5.1.3. Õpilaste arengu hindamine ja suunav valik**

Kehaliste võimete arengu informatiivseima näitaja – võimete arengutempode hindamine toimub 3 korda aastas (septembrid, detsembris ja mais) läbiviidavate testimiste tulemuste alusel.

#### **Põhitestideks (kontrollharjutusteks) on:**

- 20 m jooks lendlähetest ja/või 30m jooks püstilähetest
- Paigalt kaugushüpe ja/või üleshüpe
- Käte kõverdamine rippes või toengus
- Pidev 6 min jooks (läbitav distants)
- Pallivise paigalt ja/või 2-3 kg topispalli või kuuli kahe käega alt ette

Võimete juurdekasvutemposid – arendatavust hinnatakse heaks kui 1,5-2 aasta jooksul paranevad tulemused esimese testimisega võrreldes kiirjooksutestides 9-11%, kestvaajajooksutestides 10-12%, hüppetestides 15-20%, heitetestides 20-25%.

Liigutuslike oskuste ja sporditehnika aluste omandamise edukust määratletakse eksperthinnangu õppe-treeningprotsessis ja võistlustel tehtud treenerite tähelepanekute alusel. Samal meetodil hinnatakse ka õpilaste psüühiliste ja tahteomaduste ning huvide ja kalduvuste kujunemist. Kõik eeltoodu on aluseks treeneri otsusele-soovitusele noore üleviimiseks-suunamiseks järgneva, s.o. algspetsialiseerumise etapi treeningrühmadesse.

## **5.2. ÕPPETREENINGU – EHK ALGSPETSIALISEERUMISE ASTE**

### **5.2.1. Treeningu ja võistlemise peaülesanded:**

- 1) kõikide valitud alarühma kuuluvate kergejõustikualade (vastavalt alarühmale ka pika-, tõkke- ja takistusjooksu, sportliku käimise, kolmikhüppe ja vasaraheite) tehnika süvendatum õppimine;
- 2) üldise jõu ja alarühma alade peamist koormust kandvate lihaste (nn. alalihaste) põhijõu ning kiirusjõuomaduste rõhutatum arendamine. Maksimaaljõu arendamise põhiharjutuste tehnika õppimine (etapi II poolel). Muude erialaste vajalike võimete mitmekülgne arendamine.
- 3) Üldise (aeroobse) vastupidavuse jätkuv arendamine, tervise tugevdamine ja organismi karastamine;
- 4) Mitmekülgne võistlemine ja võistluskogemuste omandamine nii aladerühma kuuluvatel aladel kui kergejõustikuosakonna poolt korraldavates alarühma suunitlusega 5-6 – võistluses;
- 5) Liig kitsal spetsialiseeritud treeningu ja võistlemise veel teadlik vältimine – teiste spordialade, nagu riistvõimlemise, akrobaatika, sportmängud, suusatamise, ujumise jne. laialdane kasutamine võimete mitmekülgseks arendamiseks, treeningu emotsionaalsuse tõstmiseks, psüühiliseks vahelduseks ja taastumise kiirendamiseks;
- 6) Konkreetsele noorele enamsobiva(te) kergejõustiku põhiala(de) väljaselgitamine.

Mitmekülgsetes erialatreeningus ja võistlemises välditakse selle liigset koormust, arvestades, et selles eas toimuvad noorte organismi intensiivsed kasvuprotsessid, mis nõuavad samuti palju (kohanemis) energiat. Rakendatakse regulaarset spordiarstlikku kontrolli.

Alates hiljemalt etapi 3. treeningaastast peavad kõik õpilased individuaalset treeningu- ja enesekontrollipäevikut ja osalevad koos treeneriga oma aasta treeningkokkuvõtete arutelul ning järgneva treeningaasta plaani koostamisel.

## **5.2.2. Õppematerjal**

### **5.2.2.1. Teoreetiline õppematerjal**

Aladerühma mitmekülgsus-treeningu ja võistlemise eesmärgid, ülesanded ja sisu, treeninguvahendid ning nende kasutamise meetodika erinevates alarühmades algspetsialiseerumise etapil.



Kehalised võimed ja nende arendamine. Jooksu, hüpete ja heidete tehnika alused ja nende õppimise viisid.

Treeningu planeerimine ja arveldus. Treeninguaasta ülesehitus. Aasta ja nädala treeninguplaanid. Treeningupäevik ja treeningukokkuvõtted.

Spordiarstlik ja sportlase enesekontroll. Spordivigastused ja kahjustused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi.

Kergejõustiku võistlusmäärused. Kergejõustiku tekkimine ja areng maailmas ja Eestis. Eesti kergejõustiklased (Villemson, Kolmpere, Lossmann, Sule, Lipp, Aun, Tarmak, Uudmäe, Nool, Kanter jt.) ja mida tuleks nendelt õppida.

Individuaalselt enamsobiva(te) kergejõustiku põhiala(de) leidmine ja valik ning selle seoses edasiõppimise ja elukutsevaliku plaanidega.

#### **5.2.2.2. Praktiline õppematerjal**

Võistlemine ja tehnika täiustamine kõikidel valitud alarühma kuuluvatel kergejõustikualadel.

Aladerühma kuuluvate kergejõustikualade võimete arendamise ja tehnikaõppimise – täiustamise erialased harjutused. Jõuharjutused jõumasinatel, tõstekangi jt. vahenditega.

Aladerühmale iseloomulikke kehalist võimekust mitmekülgsest arendavad teised spordialad (põhi- ja riistvõimlemine, akrobaatika jne.).

Üldkehalist ettevalmistust tagavad, tervist tugevdavad, taastamist kiirendavad psüühilist vaheldust pakkuvad alad ja harjutused (mängud, suusatamine, maastikujooks, ujumine jne.).

### **5.3. MEISTERLIKKUSE- EHK ERIALA- JA TIPPTREENINGU ASTE**

Meisterlikkuse astmel, eriti selle tipptreeningu tasandil (pärast 19 eluaastat) moodustatakse väiksema õpilaste arvuga (vt. tabel 1) ühe või mitme lähedase kergejõustikuala erialatreeningu rühmad. Nõutava spordimeisterlikkuse tasemega õpilaste arvu, samuti

kvalifitseeritud treenerite olemasolu korral odaviske, nn. rasketes heidetes (kuul, vasar, ketas), kiirjooksus koos tõkkesprindis, keskmaajooksus, mitmevõistluses jne.

### **5.3.1. Meisterlikkuse astme eriala- ja tipptreeningu põhisuunitlus:**

- 1) regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine ja tulemuste parandamine valitud kergejõustiku põhiala(de)l;
- 2) põhiala(de) tehnilise, taktilise ja erialase suunitlusega psühholoogilise ning teoreetilise ettevalmistuse taseme täiustamine;
- 3) põhiala(de) erialase kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine;
- 4) alles erialatreeningu etapil (vanuses) soodsalt arenevate võimete (maksimaalne jõud, erialane kiirusvastupidavus) rõhutatam arendamine vastavalt põhiala(de) nõudeile;
- 5) küllaldase ÜKE mahu säilitamine ja otstarbekas seostamine erialatreeninguga tervise tugevdamise, psüühilise vahelduse, aktiivse puhkuse, taastumist kiirendava ja vigastuste profülaktika vahendina.

Erialane treening ja võistlemine toimub individuaalsete nädala-, aasta- ja 2-4 aastaste perspektiivsete (alates etapi 2. treeninguaastast) treeninguplaanide alusel, millede koostamisel – arutelul osaleb ka õpilane. Kõik õpilased peavad treeningpäevikut, koostavad selle alusel aasta treeningu- ja võistlemise kokkuvõtteid ning analüüsivad – hindavad neid koos treeneriga.

### **5.3.2. Õppematerjal**

#### **5.3.2.1. Teoreetiline õppematerjal**

Põhiala(de) tehnika, selle kinemaatiline, dünaamiline ja psühholoogiline struktuur. Tehnika seoses sportlase kehaliste võimete eripära. Vead tehnikas, nende põhjused, kõrvaldamise võimalused ja viisid.

Kehaliste võimete arendamise vahendid ja meetodid ning nende kasutamine erinevail treeninguetappidel.

Võistlus- ja tippvorm ning viimase ajastamine. Tähtsamateks võistlusteks valmistumise- ja võistlustaktika.

Sportlik massaaž ja enesemassaaž. Teised taastumist kiirendavad ja soodustavad vahendid (aktiivne ja passiivne puhkus, uni, lõdvestav ja taastav jooks, veeprotseduurid, saun jne.) ning nende kasutamine mikro- ja mesotsükliks.

Sportlik enesetäiendamine kui eluviis ehk treening kestab 24 tundi ööpäevas sest millegi saavutamiseks tuleb millestki ka loobuda.

### **5.3.2.2. Praktiline õppematerjal**

Võistlemine ja tehnika täiustamine. Põhiala(de) võimeid arendavad ja tehnikat täiustavad erialased harjutused. Põhi- ja maksimumjõu harjutused. Teised kergejõustiku ja spordialad erialase kehalise ettevalmistuse mitmekülgse tagamiseks. Vaheldust pakkuvad ning taastumist kiirendavad spordialad ja harjutused.

## **6. SPORTLIKU ETTEVALMISTUSE NÕUDED KERGEJÕUSTIKU ÕPILASTELE ÕPPE-TREENINGAASTA LÕPUKS**

Ettevalmistuse aste ja Õppe-treeningaasta	Õpilaste vanus	Sportliku ettevalmistuse nõuded õppe-treeningaasta lõpuks
--	-------------------	--

---

### **ALGETTEVALMISTUSE ASTE**

- |                       |      |  |
|-----------------------|------|--|
| 1. Õppe-treeningaasta | 7-9  | Regulaarne osavõtt treeningutest*, kehaliste võimete testidest ja kooli võistlustest, sh. sügisese mitmevõistlusest ja jooksukrossist<br>Omada rahuldavate kehaliste võimete ja oskuste arengut. |
| 2. Õppe-treeningaasta | 9-10 | Osavõtt kehaliste võimete testidest, kooli võistlustest, s.h sügisese mitmevõistlusest   |

ja kevad- ning sügisjooksukrossist. Omada heaga hinnatavat mõne kehalise võime arengut.

3. Õppe-treeningaasta 10-11 Osavõtt kooli võistlustest, s.h sügisese aladerühma mitmevõistlusest ja kevad- ning sügisjooksukrossidest.

### **ÕPPETREENING- EHK ALGSPETSIALISEERUMISE ASTE**

1. Õppe-treeningaasta 11-12 Osavõtt kooli võistlustest, s.h sügisese mitmevõistlusest ja kevad- ning sügisjooksukrossist. Täita EKJL normatiiv vähemalt kolmel alal.

2. Õppe-treeningaasta 12-13 Osavõtt linna, maakonna ja Eesti noorte MV ning kooli sügisese mitmevõistlusest ja jooksukrossist. Täita EKJL normatiiv aladerühma alal. Omada treeningpäevikut ning esitada aasta treeningukokkuvõte\*\*.

3. Õppe-treeningaasta 13-14 Osavõtt linna, maakonna ja Eesti noorte MV kooli sügisese mitmevõistlusest ja jooksukrossist. Täita vähemalt üks normatiiv ja kaks normatiivi erinevail aladerühma aladel.

### **MEISTERLIKKUSE- EHK ERIALA- JA TIPPTREENINGU ASTE**

4. Õppe-treeningaasta 14-16 Saavutada põhiala(de)l koht Eesti noorte MV finaalis või täita EKJL normatiiv. Osaleda koos treeneriga oma järgneva treeningu aastaplaani koostamisel-arutelul.\*\*\*

5. Õppe-treeningaasta

16-20 Saavutada põhialal oma vanuseklassis 1-4 koht Rukkilillemängudel või Eesti noorte MV ja täita EKJL täiskasvanute normatiiv. Kuuluda kergejõustiku koondisse.

\* Regulaarne osavõtt treeninguist on siitpeale nõudeks kõikidel järgnevatel treeningaastatel.

\*\* Treeningupäeviku omamise ja aasta treeningkokkuvõtte esitamise nõue kehtib ka järgnevatel treeningaastatel.

\*\*\* Treeneriga ühiselt järgmise treeningaasta plaani koostamise-arutelu nõue kehtib ka järgnevatel treeningaastatel.