

Hiiumaa Spordikooli PURJELAU ARIALA ÕPPEKAVA

ÜLDSÄTTED

Hiiumaa Spordikooli purjelaua eriala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess nimetatud erialal Hiiumaa Spordikoolis.

Hiiumaa Spordikooli purjelaua eriala õppekava määrab kindlaks õppe eesmärgid ja kestuse, õppeainete loendi, ainekavad, õppeaine valiku võimalused ja tingimused ning nõuded õppeastmete kohta.

Õppekavale võivad õppima asuda isikud, kes on vähemalt 6-aastased.

Õppekava läbimiseks vajalike eelduste kindlaksmääramiseks võib õpetaja korraldada katseid õpilase sobilikkuse väljaselgitamiseks.

ÕPPE EESMÄRGID

Huvi äratamine mitmekülgse sporditegevuse vastu;

õpilaste tervise parandamine ning erinevate kehaliste võimete mitmekülgne arendamine: kiiruse, osavuse, vastupidavuse, koordinaatsiooni ja painduvuse arendamine;

tervislike eluviiside propageerimine ning valdkondlik teadmiste suurendamine;

purjelaua põhiliste tehnikaelementide õpetamine ja järjepidev täiendamine;

purjelaua teooria õpetamine ning järjepidev täiendamine;

meeskonnatöö oskuste kujundamine ja arendamine;

süsteemse treeningu ja võistlemise protsessis maksimaalsete tulemuste jõudmine ja sportimiskogemuse kujundamine;

andekate noorte leidmine, toetamine, arendamine ja ettevalmistamine tipptulemuste saavutamiseks;

sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine iseseisvaks harjutamiseks tervisespordi harrastuste jätkamisel.

lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine, organiseeritud vaba aja sisustamine ning sportimisoskuste arendamine ja kujundamine.

Õpetada lastele ja noortele vanuses 6.-24.a õppekava alusel purjelaua sõitu.

ÕPIVÄLJUNDID

Purjelaua eriala õppekava eesmärgid toetavad alljärgnevaid spordikooli õpiväljundeid:

- õpilased on tekkinud huvi mitmekülgse sporditegevuse vastu;
- õpilase tervis on tugevam, õpilane on kehaliselt mitmekesiselt arenenud;
- õpilane omab teadmisi tervislikest eluviisidest ja toitumisest;
- õpilane valdab purjelaua algteadmisi nii teoorias kui praktikas;
- õpilasel on arenenud sportimisoskused;
- õpilasel on kujunenud meeskonnatöö oskused;
- õpilane saab hakkama iseseisva tervisespordi harrastamise jätkamisega;
- õpilasel on arenenud sportimisoskused;
- õpilane mõistab teadmiste ja pidevõppe tähtsust ning oskab õppida.

ÕPPE KESTUS, ÕPPEAINETE LOEND JA AINEKAVAD

Õppeaasta kestab purjelaua sõidul aprillist oktoobri lõpuni. Väljaspool hooaega tehakse üldkehalist ettevalmistust ning talvehooajal jääga õpitakse jääpurjelaua sõitu. Õpilaste üleminek järgmise astme õpperühma toimub, kui laps on omandanud ainekavas ettenähtud tehnilised ja praktilised teadmised ja oskused. Otsuse õpilase kõrgemale astmele viimiseks teeb õppenõukogu treeneri ettepanekul ja vanema nõusolekul. Sõltuvalt õpilaste vanusest, ettevalmistuse tasemest on purjelaua õppetreeningprotsess kolmeastmeline:

Algettevalmistuse aste kestvusega 2 õppe-treeningaastat, 2x nädalas 2h 192h

Purjelaua algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse tervetest, spordihuvilistest noortest (II-IV klass). Algettevalmistuse astme õppe-treeningtöö põhisuunitluseks on õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja purjelaua tehnika omandamine. Õpilane arendab teadmisi:

Purjelauaspordi ajaloost, erinevatest võistlusdistsipliinidest, ohutusnõuetest, treeningvahendite ehitusest, tööpõhimõttest, erinevatest kurssidest, sõiduviisidest, sõiduasenditest, sõidutrimmidest. Lisaks üldteadmisi mereoludest, ilmastikust, sõlmedest ja esmaabist. Arendab üldisemaid teadmisi merekaartidest, meremärkidest ja teeandmisreeglitest.

Purjetamise iseloomustus, ajalugu, alaliigid ja organisatsiooniline struktuur:
purjelauaspordi kui spordiala iseloomustus;

purjelaua ajalugu;

purjelaua alaliigid – merematkamine, avamere võistluspurjetamine, jääpurjetamine;

purjetamise organisatsiooniline struktuur – klubid (Eestis toimivad klubid), klassiliidud (Eestis toimivad klassiliidud), rahvuslikud liidud (EJL), ülemaailmne purjetamisliit (ISAF).

Algõpetusel kasutatav varustus ning selle käsitlemine:

Põhiteadmised purjelauast ja selle käsitlemisest;

Purjelaua taageldamine;

Purjelaua veeskamine ja veest väljavõtmine;

Purjelaua hooldamine ja paigutamine

Tuule tekkimine, muutumine ja kasutamine:

Kuidas tekib tuul ja mis teda mõjutab;

Tuule liigid;

Kuidas tuult kasutada.

Jõu tekkimine purjel, purjelaua edasiliikumine ja näiv tuul:

kuidas tekib jõud purjel ning miks hakkab purjelaud vee peal edasi liikuma;

mis on näiv tuul, kuidas ta tekib, millest ta sõltub ja kuidas seada purje näiva tuule järgi;.

Purjelaua kursid tuule suhtes ja purjelaua juhtimine:

neli põhikurssi tuule suhtes: tihttuulekurss, pooltuulekurss, pakstaakkurss ja taganttuulekurss;

alused purjelaua kursi muutmiseks – pöörav jõud ning takistav jõud;

purjelauaga sooritatavad põhimanöövrid;

purjelauaga kaldast väljumine ja kaldasse sisenemine.

Voolu ja lainete tekkimine, muutumine ning kasutamine:

kuidas tekib vool ja mis teda mõjutab;

voolu liigid;

voolu kasutamine;

kuidas tekivad lained ja mis neid mõjutab;

lainete liigid;

lainete kasutamine.

Ettevalmistus praktilisteks harjutusteks:

noorpurjetaja riietuse valik erialasteks veeharjutusteks;
noorpurjetaja kaitsmine alajahtumise ja ülekuumenemise eest harjutamise ajal;
noorpurjetaja silmade kaitsmine ultravioletkiirguse ja veelt tagasi- peegelduva kiirguse eest;
noorpurjetaja kaitsmine liigse veekaotuse eest harjutamise ajal

Noorpurjetaja purjelaua käsitsemine:

purjelaua taageldamine ja harjutuseks ettevalmistamine;
purjelaua kontroll enne veele minekut,
veele mineku korraldus;
raja mahapanek ja harjutused veel;
kaldale tulek;
varustuse paigaldamine;
tehtu analüüs ja ülestähendamine.

Purjelaua ümberminek ja püstiajamine:

miks purjelaud läheb ümber?
mida ei tohi teha pärast ümberminekut?
kuidas purjelaud püsti saada (purjelaua püstiajamise võtted);
mootorpaadi abi kasutamise alused
purjelaua püstiajamise võtted kõrvalise abi kasutamisel

Tee andmise põhireeglid (lähtudes purjetamise võistlusmäärustest):

tee andmise alused;
tee andmine rajal purjetamisel;
tee andmine märkide juures;
tee andmine takistuste juures.

Esimene võistlus:

purjetamisvõistluste liigid;
võistluseks ettevalmistumine;
treeneri osa võistlusel;
võistluse analüüs ja tulemuste salvestamine

Algettevalmistuse saanud laps oskab:

Purjelauakomplekti kokku panna ja transportida; Erinevate tuuletugevustega taglast trimmida; Meresidevahendite kasutamist, märguandeid; Enesepäästmist merel varustusega ja ilma; Purjelauakomplektiga purjetamist ja manööverdämist

Algettevalmistuse saanud laps teab:

veespordiga kaasnevaid ohtusid; ohutusnõudeid ning kooli kodukorda; esmaseid purjelauaga sõitmise reegleid; purjelaua osade nimetusi ja tööpõhimõtteid; füüsilise treeningu tähtsust; tervisliku toitumise ja sportliku režiimi põhimõtteid; ausa mängu reegleid; purjelaua ajalugu;

Õppe-treening aste kestab 4 õppe-treeningaastat (V-IX klass) 3x nädalas 2h, 576h

Õppe-treeningrühmad komplekteeritakse purjelaua eriala alustreeningu etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka teistel spordialadel vajaliku ettevalmistuse saanud sportlastest. Õppe-treeningtöö ja võistlemise põhisuunitlus on õppe-treening ehk algspetsialiseerumine: purjelauatehnika süvendatum õppimine koos mitmekülgse, nüüd juba purjelaua spetsiifikat arvestava kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega, mitmekülgne võistlemine paljudel teistel spordialadel, võistluskogemuste omandamine.

Algaja võistluspurjetaja võistlustulemusi määravad tegurid ja nende osatähtsuse analüüs:

võistlusvarustuse ettevalmistus, k.a aero- ja hüdrodünaamika alaste algteadmiste selgitamine; purjelaua häälestamine kiirusele; purjelaua käsitlemise õppimine; tuule ja vee kasutamine, k.a meteoroloogia ja hüdroloogia alaste algteadmiste selgitamine; purjelaua võistluste strateegia ja taktika, k.a võistlusmääruste põhialuste selgitamine; psühholoogilised probleemid võistlustel ja nende lahendamine; võistlustulemust määravate tegurite osatähtsuse analüüs ning nende arvesse võtmine.

Algaja võistluspurjetaja erialane treening:

erialase väljaõppe jagunemine etappideks ja tsükliteks; erialase väljaõppe etappide ja tsüklite määratlemine ning nende seos eelseisvate võistlustega;

erialase väljaõppe etappide ning tsüklite sisu ja selle tuginemine üldfüüsilisele ettevalmistusele;
erialase ettevalmistuse etappide ning tsüklite kavandamine;
erialase ettevalmistuse etappide ja tsüklite analüüs ja nende tulemuslikkus.

Algaja purjelauduri võistlusvarustuse ettevalmistus:

aero- ja hüdrodünaamika alaste seoste väljakujunemine ning nende kasutamine võistlusvarustuse ettevalmistamisel;

klassimäärused ja nendes esitatu kasutamine võistlusvarustuse ettevalmistamisel;

purjelaua kontroll ja ettevalmistamine;

võistlusvarustuse regulaarne igapäevane hooldamine;

võistlusvarustuse kahjustused ja parandamine.

võistlusvarustuse ettevalmistamise ja hooldamise registreerimine ja salvestamine.

Algaja purjelauduri väljaõppe tervise ohutus:

isikliku päästevahendi valiku põhimõtted;

isikliku päästevahendi kasutamise õpetamine;

õige riietuse ning prillide valik ja kasutamine;

esmaabi ja tervisekahjustused (nende ärahoidmine);

toitumine, toitumise ja joomise korraldamine treeningute ja võistluste käigus;

Purjelaua häälestamine kiirusele:

põhilised aero- ja hüdrodünaamilised parameetrid ning nende mõju purjelaua kiirusele;

purjelaua häälestamine erinevatel kurssidel;

purjelaua häälestuse praktilised võtted ja harjutused;

purjelaua häälestuse tulemuste analüüs.

Purjelaua käsitlemise omandamine:

purjelaua käsitlemine erinevatel kurssidel ning manöövritel;

purjelaua käsitlemise eriharjutused;

purjelaua käsitlemise harjutuste kavandamine ja läbiviimine veetreeningul;

purjelaua käsitlemise harjutuste tulemuste salvestamine ja analüüs.

Purjelaudurile tuule ja vee kasutamise õpetamine:

meteoroloogia põhialused – tuule väljakujunemine, ilmastikusüsteemi tuul ja briis ning neid

mõjutavad tegurid;

hüdroloogia põhialused – voolu ja lainete väljakujunemine ning neid mõjutavad tegurid;
tuule suuna ning kiiruse muutumise põhjused, nende hindamine ja kasutamine võistlustel;
voolu ja laine parameetrite muutumise põhjused, nende hindamine ja kasutamine võistlustel;
tuule ja vee parameetrite määramise ning praktilise kasutamise harjutusi;
tuule ja vee kasutamise tulemuste hindamine ning salvestamine.

Purjelaua võistluste strateegia ning taktika algajale purjelaudurile:

purjespordi võistlusmääruste põhipunktide õpetamine algajale purjelaudurile;
millele tuginevad strateegia ja taktika võistlustel;
lähteandmete kogumine võistluse strateegiliste plaanide ja taktikaliste kavade koostamiseks;
võistluste strateegiliste plaanide ja taktikaliste kavade koostamise praktilised harjutused;
koostatud strateegiliste plaanide ja taktikaliste kavade mõjususe hindamine ning tulemuste salvestamine.

Võistluste psühholoogilised probleemid ja nendest ülesaamine:

psühholoogia osa võistlustel ning sagedamini ettetulevad psühholoogilised probleemid;
soovitusi kaldal ja võistluste eel psühholoogilise pinge leevendamiseks ning purjelaua tehnika paremaks omandamiseks ;
kasutatavate harjutuste mõjususe hindamine, tagasisideinfo salvestamine ja analüüs.

Treeningvõistluste kavandamine ja läbiviimine:

treeningvõistluste eesmärkide püstitamine ja plaanimine;
treeningvõistluste ülesannete õpilastele selgitamine;
treeningvõistluste raja valik, raja veele panek;
treeningvõistluse analüüs ja tulemuste salvestamine;

Võistlustest osavõtu korraldamine:

võistlustest osavõtu plaanimine;
võistlusteks ülesandmine;
varustuse pakkimine ja võistlustele mineku korraldamine;
majutamine ja varustuse ettevalmistamine;
võistlussõitude eelne juhendamine;
võistlussõitude järgne analüüs;

võistlusjärgne varustuse pakkimine ja kojusõidu korraldamine;
võistluse kokkuvõte, õpilaste teavitamine ja tulemuste salvestamine.

Algaja purjelauduri ajakasutuse ja enesejälgimise õpetamine:

ajaresursi kasutamise plaanimise õpetamine;
nõustamine isikliku ajaresursi kasutamise kava koostamisel;
treeningpäeviku ülesehitus ja sisu;
treeningpäeviku kasutamisharjumuste õpetamine algajale purjeldurile.

Tagasiside arstiga:

algaja purjelauduri tervisliku seisundi hindamise võimalused, tulemuste salvestamine ja kasutamine;

Õppetreeningu läbinud noor oskab:

Läbida trapetsrada;

Purjelauakomplektiga purjetamist ja manööverdumist erineva voolu, lainetuse ja tuulega; käsitleda erinevaid purjetüüpe, valida iseseisvalt sobiv puri ja purjelaud sõiduks;

läbida rada suuri eksimusi tegemata;

kasutada tuule suuna ja tugevuse muutusi sõidu vältel;

õigesti hinnata oma oskusi ning manöövrivrite iseloomu erinevates tuultes; valmistuda treeninguteks ja võistlusteks – õige sportlik reziim, riietus, söök, jook;

seista oma õiguste eest protestiolukorras; analüüsida oma treeninguid ja võistlemist.

Õppetreeningu astme läbinud laps teab:

erinevate purjelaudade ja puride plusse ja miinuseid;

kuidas tehniliselt manöövreid sooritada erinevates ilmastikuoludes; purjelaua võistlusmäärusi ;
protestimise protseduure;

sportliku reziimi põhimõtteid võistluste ajal; klassimääruseid.

3. Meisterlikkuse aste kestvusega 2 õppe-treeningaastat (X-XII klass) 4x nädalas 2h, 384h

Väiksema õpilaste arvuga (meisterlikkuse) rühmad moodustatakse algspetsialiseerumise etapi läbinud ja teistest vastava ettevalmistusega noortest, kel eeldusi saada heaks purjelauduriks.

Meisterlikkuse astme õppe-treeningtöö ning võistlemine muutub järkjärgult kitsamalt erialaseks ja on suunatud võimetekohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamiseks oma valitud spordialal.

Edasijõudnud purjelauduri treeningtegevuse pikemaajaline plaanimine:

Võistlusteks pikemaajalise plaanimise alused;

lühemaajaliste ja pikemaajaliste treeningkavade omavaheline sidumine;

treeningkavade täitmise jooksul tuvastatud trendid;

treeningtulemuste analüüs ja kavade korrigeerimine.

Edasijõudnud purjelaudurite võimalikke treeningviise võrdlev analüüs:

Eestis kasutatavad purjelaudurite treeningviisid;

Skandinaaviamaades kasutatavad treeningviisid;

Lääne-Euroopas kasutatavad treeningviisid;

Põhja-Ameerikas kasutatavad treeningviisid

treeninguviise võrdlev analüüs ja paremate võtete meile kasutusele võtmise võimalustest.

Purje toimimise aerodünaamilised alused:

näiv tuul, ta komponendid ja teda mõjutavad tegurid;

jõu tekkimine purjel;

summaarne aerodünaamiline jõud ja ta komponendid;

summaarne aerodünaamiline takistus ja ta komponendid;

purje iseärasusi taganttuules;

purje aerodünaamilise efektiivsuse kontrollimise võtted.

Purjede valmistamine, kasutamine ja hooldamine:

purje profiil, seda mõjutavad tegurid ja optimaalse profiili valik;

purje profiili saamiseks kasutatavad võtted;

purje kuju muutmise võimalused ja purje praktilise häälestamise võtted;

purje kuju vaatlemise, hindamise ja mõõtmise võimalused ning võtted;

purje eluiga mõjutavad tegurid;

purje praktiline hooldamine;

koostöö purjemeistriga.

Purjelaua ja veealuste profiilide toimimise hüdrodünaamilised alused:

hüdrodünaamilise jõu tekkimine purjelaua veealuse osa profiilidel;

purjelaua hüdrodünaamiline takistus, selle komponendid ja neid mõjutavad tegurid;
purjelaua tasakaalustamise võtted;
purjelaua juhtimise hüdrodünaamilised alused ja võtted.

Edasijõudnud purjelauduri treeningute ohutus:

isikliku päästevahendi valik;
isikliku päästevahendi kasutamine;
õige treening- ja võistlusriietuse ning kaitsevahendite valik ja kasutamine;
keha alajahtumise ning ülekuumenemise eest kaitsmine;
esmaabi, üldised ja purjetamisspetsiifilised vigastused (nende ärahoidmine)
toitumine pikematel treeningutel ning võistlustel
treeningu ja treeningvõistluste ohutuse tagamine.

Purjelaua juhtimine

loovimisel nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
pooltuules nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
täistuules nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
manöövritel paudil, halsil, märgi võtmisel.
purjelaua juhtimise õpetamise võtted ning harjutused;
purjelaua juhtimise õpetamise tulemuste kontroll ning salvestamine.

Purjelaua häälestamine:

purjelaua häälestamine erinevatel kurssidel;
purjelauahäälestuse praktilised võtted ja harjutused;
purjelaua tulemuste kontroll ning salvestamine;

Tuul:

tuule tekkimise alused ja teda mõjutavad tegurid;
tuule liigid;
kalda, pilvede ja takistuste mõju tuulele;
tuule mõõtmine ja hindamine;
tuule kasutamine;
tuule kasutamise tulemuste kontroll ning salvestamine.

Vesi:

voolu ja lainete tekkimise alused ja nende parameetreid mõjutavad tegurid;
voolu ja lainete liigid;
voolu ja lainete mõju purjelauale;
voolu ja lainete parameetrite mõõtmine;
voolu ja lainete kasutamine
voolu ja lainete kasutamise tulemuste kontroll ja salvestamine.

Võistlusmäärused:

purjespordi võistlusmääruste väljakujunemine ja ülesehitus;
võistlusmääruste põhireeglid;
protestimist ja apelleerimist puudutavad reeglid;
võistluste korraldamist puudutavad reeglid
võistlusmääruste kasutamise võtted.

Purjelaua võistluste strateegia:

võistluste strateegia, selle olemus, alaliigid ja iseloomustus;
võistluste strateegia valikut mõjutavad tegurid ja võistluse strateegilise plaani koostamine;
võistluse strateegilise plaani elluviimine ja võistlusstrateegia ning taktika vahelised seosed;
võistluse strateegia kasutamise kontroll ja tulemuste salvestamine.

Purjelaua võistluste taktika:

võistluse taktika olemus, alaliigid ja iseloomustus;
võistluse taktika valikut mõjutavad tegurid;
võistluse taktika võtted erinevatel kurssidel;
võistluse taktika õpetamise võtted;
tehniliste vahendite kasutamine purjetamise taktika õpetamisel;
purjelaua taktika kasutamise kontroll ja tulemuste salvestamine.

Edasijõudnud purjelauduri psühholoogilised probleemid:

psühholoogia osa edasijõudnud ettevalmistuses ja võistlustulemustes;
koostöö psühholoogiga edasijõudnud purjelauduri motivatsiooni, vaimse stabiilsuse ja talle sobivate harjutuste kindlaks määramiseks;
kasutatavate harjutuste mõjususe hindamine ning tagasiside salvestamine ja analüüs

Treeninglaagrite planeerimine:

treeninglaagri eesmärkide plaanimine, lähtudes treeningprotsessi faasist ja eelseisvatest ülesannetest;

treeninglaagri organisatsiooniliste probleemide (majutus, logistika jm.) plaanimine;

treeninglaagri finantskatte plaanimine;

treeninglaagri tulemuste analüüs ja soovitude väljatoomine.

Suurematest võistlustest osavõtu planeerimine:

ISAF ja EJK võistluste süsteemid;

võistluste valik ja osavõtutingimuste väljaselgitamine;

võistlustest osavõtu finantskatte plaanimine;

võistlustest osavõtuks vajalike majutuse, transpordi j.m. ülesannete lahendamine;

võistlussõitude järgne analüüs

Enesekontrolli plaanimine:

ajakasutuse jaotamine õppimise (töö), treeningute ja vaba aja vahel;

edasijõudnud purjelauduri iseseisev treeningkavade plaanimine ja treeningülesannete koostamine;

edasijõudnud purjelauduri treening- ja võistlustulemuste iseseisev analüüs ning analüüsi tulemuste salvestamine (treeningpäevik);

Koostöö meedia ja sponsoritega:

suhtlemine meediaga purjelaua propageerimiseks ja avalikkuse toetuse kujundamiseks;

huvitatud äri- ja avaliku elu inimestega kontaktide loomine.

pidev suhtlemine potentsiaalsete sponsoritega ja nende kaasamine purjetamise toetamisse.

Tagasiside arstiga:

edasijõudnud purjelauduri tervisliku seisundi süvauurimise võimalused ning nende kasutamine treeningtööl;

tervisliku seisundi uurimise tulemuste analüüs, nende seostamine treeningtegevusega ja salvestamine;

Pidev enesetäiendamine:

töö allikatega: raamatud, ajakirjad, purjelaudurid kodu- ja välismaalt;

olulisemate infoallikate läbivaatamine ja isikliku andmebaasi koostamine;

Meisterlikkuse astme läbinud sportlane oskab:

Valida õiget kurssi võistlustel märki purjetamisel (tihttuul, külgtuul, allatuul); manööverdada võistlusolukorras;

taktikaline rajasõit, protestimine, apelleerimine; jälgida tuult sõida ajal ning tegutseda vastavalt;

jälgida konkurenti sõidu ajal (katmine, segamine); täiustada purjelauatehnikat õigel kursil;

trimmi jälgimine ja seadmistamine võistlussõidu ajal. psühholoogiliselt ja füüsiliselt valmistuda suurvõistlusteks.

Meisterlikkuse astme läbinud sportlane teab:

Võistlustingimusi;

kuidas tegutseda purjelaual erinevates oludes (lainetus, tuul); spordipsühholoogia algteadmisi;

füsioloogia ja anatoomia algteadmisi.

Märkused:

Õppekava on kokku pandud kontsentriselt, s.t. iga järgmine tase haarab eelmist taset ja laiendab seda nii laiuti kui sügavuti, millega taotletakse samade teemade ühesugust esitamist alates algõppest kuni edasijõudnud võistluspurjetajani välja.

Teemade täpsem tunnimahut kujuneb lõplikult välja õppematerjalide ettevalmistamise käigus.

PURJELAUA ERIALA ÜLEMINEKU TESTID JA NÕUDED

Treeningastmed	Normid
Algettevalmistus-aste	Võtab osa vähemalt 50%-liselt treeningutest

Õppetreeningu Aste	<p>On täitnud algettevalmistuse astme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid</p> <p>Omab vähemalt kahe aastast purjelauaga sõitmise kogemust On läbinud arstliku kontrolli</p> <p>Võtab osa vähemalt 60%-liselt treeningutest Täidab regulaarselt treeningpäevikut</p>
Meisterlikkuse Aste	<p>On täitnud õppetreeningu astme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid</p> <p>On läbinud arstliku kontrolli</p> <p>Võtab osa vähemalt 70%-liselt treeningtööst</p> <p>Täidab regulaarselt treeningpäevikut, mis sisaldab treeningute mahtu, sisu ja analüüsi ning võistluste analüüsi koos järeldustega.</p>

NÕUDED HIIUMAA SPORDIKOOLI PURJELAU ARIALA LÕPETAJALE

Hiiumaa Spordikooli lõpetaja peab olema läbinud purjelaua õppekava algettevalmistuse ja õppetreeningu ehk algspetsialiseerumise astme, sooritanud teoreetilise vestluseksami, täitnud sportliku ettevalmistuse nõuded vastavalt oma vanuserühmale.

Erandina võivad purjetamise huviala lõpetada ka kehaliselt võimekad noored, kes ei ole täies mahus läbinud õppekava, kuid on sooritanud teoreetilise vestluseksami ja täitnud sportliku ettevalmistuse nõuded vastavalt oma vanuserühmale.