

# Kehalise kasvatuse lõpueksam Kadrina Keskkoolis

NEIUD

Täiendatud ja parandatud 2020/21. õppeaastal

Eksam sooritatakse sportliku mitmevõistlusena üldhariduskooli kehalise kasvatuse ainekavas olevatel ja Kadrina Keskkoolis õpetatavatel spordialadel: kompleksharjutuses, korvpallis, ujumises, võimlemises ja sporditeoorias. Hajutuste sooritus peab vastama kehtivatele võistlusmäärustele. Exsam sooritatakse kahel erineval päeval vastavalt lõpueksamite graafikule: **ujumine ja korvpall aprilli lõpus, võimlemine ja kompleksharjutus juunis.**

Tulemusi hinnatakse 10 punkti süsteemis igal alal eraldi. Ühe spordiala erinevate harjutuste hindepunktide summast moodustub antud ala koondsumma, maksimaalselt 10 punkti (täpne kirjeldus iga ala juures eraldi). Neljalt spordialalt ja teoriast on võimalik koguda maksimaalselt 50 punkti.

**Eksami koondhinne pannakse välja alljärgneva punktitablei alusel:**

<b>Hinne 5</b>	<b>45–50 punkti</b>	<b>90–100%</b>
<b>Hinne 4</b>	<b>35–44 punkti</b>	<b>70–89%</b>
<b>Hinne 3</b>	<b>22–34 punkti</b>	<b>45–69%</b>
<b>Hinne 2</b>	<b>10–21 punkti</b>	<b>20–44%</b>
<b>Hinne 1</b>	<b>alla 10 punkti</b>	<b>0–19%</b>

Eksam loetakse sooritatuks kui õpilane on osalenud **kõigil aladel** ja tulemus on **vähemalt 22 punkti.**

## SPORDITEOORIA

Teooria küsimused sisaldavad üldteadmisi spordialade määrustikest, Eesti spordist ja sportlastest; põhiteadmisi inimese anatoomiast ja füsioloogiast, teadmisi iseseisvast treeningust ja tervisespordist.

**Õigete vastuste korral on võimalik saada kokku 10 punkti.**

## VÕIMLEMINE

Võimlemises tuleb **kohustuslikult** sooritada koordineerimis- ja **vabal valikul** kas stepp-aeroobika omaloominguline kava või etteantud akrobaatika harjutus.

Kokku on võimlemise osas võimalik saada **10 punkti.**

## 1. Koordinatsiooniharjutus

### 1. takt

1. Hüppega harkseis, parem käsi ette, vasak kõrvale.
2. Hüppega algseis, käed alla.
3. Hüppega harkseis, vasak käsi ette, parem kõrvale.
4. Hüppega algseis, käed alla.

### 2. takt

1. Samm vasakuga ette, käed õlgadele.
2. Samm paremaga ette, käed üles.
3. Samm vasakuga ette, parem käsi kõrvalt alla.
4. Samm paremaga ette, vasak käsi kõrvalt alla.

### 3. takt

1. Hüppega harkseis, käed ette.
2. Hüppega algseis, käed alla.
3. Hüppega kääkseis, käed kõrvale.
4. Hüppega algseis, käed alla.

### 4. takt

1. Samm vasakuga taha, käed õlgadele.
2. Samm paremaga taha.
3. Samm vasakuga taha, käed kõrvale.
4. Samm paremaga juurde, käed alla.

Kombinatsioon tuleb sooritada kaks korda järjest ühtlases tempos. Iga viga alandab punktisummat 0,2 punkti. Harjutuse katkestamise korral saadakse 0 punkti. Maksimaalselt on harjutuse eest võimalik saada **4 punkti**.

## 2. Stepp-aeroobika kava

Omaloominguline harjutuskombinatsioon peab sisaldama vähemalt 8 erinevat põhisammu või selle modifikatsiooni ja ühte tantsusammu. Kava peab olema sooritatud muusikasse, korratud kaks korda (alustades kord parema, kord vasaku jalaga). Hindamisel arvestatakse kava ülesehitust, sooritamise täpsust ja emotsionaalsust.

Kombinatsiooni eest on võimalik saada maksimaalselt **6 punkti**.

### 3. Akrobaatika harjutus

La. Algseis.

1. Tõus päkkadele, kätering kõrvalt üles, laskumine taldadele. (1,0 p)
2. Rõhtseis, käed kõrval. (1,0 p)
3. Poolkük, käed all. (0,5 p)
4. Pikk trel ette. (0,5 p)
5. Trel ette istesse, käed tagant üles, vaade üles, sirutus. (0,5 p)
6. Painutus ette, kätega puudutada põidasid, püsi 2 sekundit. (0,5 p)
7. Veere taha turiseisu, püsi 2 sekundit. (0,5 p)
8. Veere taha üle õla toeng-rõhtpõlvitusse. (0,5 p)
9. Taga oleva jala hooga hüpe toengkägarasse.
10. Tõus seisu ühel jalal, teise jala hoog ette, käed üles. (2,0 p)
11. Ratas kõrvale harkseisu, käed kõrval. (2,0 p)
12. Jalg juurde, käed alla, algseis.

**Kokku 6 punkti**

## KORVPALL

Kompleksharjutus:

Mängija liigub parema küljejoone juures vasaku käe põrgatusega otsajoonelt teise võimla otsa, kus 2,5 m kaugusel otsaseinast sooritab 5 söötu kahe käega rinnalt vastu seinat. Pärast viimast söötu teeb pöörde ja liigub parema käe põrgatusega teise küljejoone juurde. Sealt vaheldumisi parema ja vasaku käe põrgatusega 5 takistuse vahelt (takistuste vahe 3 m, esimene takistus võrkpalli otsajoonel) liigub vastaskorvi alla ja sooritab sammudelt hüppega lähiviske korvile. Pärast viset hangib palli, liigub põrgatusega vastaskorvi alla ja sooritab hüppelt keskpositsiooniviske. Aeg läheb kinni viimase viske sooritamise hetkel (kui pall lahkub käest).

Harjutuse hindamisel arvestatakse soorituse tehnikat, korvide tabamist ja aega. Iga tehniline viga ja korvi mittetabamine alandab lõpptulemust 0,5 punkti võrra; iga lisasekund 0,2 punkti võrra.

**Aeg harjutuse sooritamiseks 40 sekundit.**

Harjutuse korrektse sooritamise eest on võimalik saada maksimaalselt **10 punkti**.

## KOMPLEKSHARJUTUS

Kompleksharjutuses tuleb sooritada **neli ala**.

Kompleksharjutus koosneb:

1. 100 m jooks.
2. Valikuliselt kas 3000 m jooks või 1500 m jooks.
3. Toenglamangus käte kõverdused 2 min jooksul.
4. Istesse tõus 2 min jooksul.

Toenglamangus käte kõverdamine ja istesse tõus sooritatakse NATO testi reeglite järgi.

**Punktitabel:**

ala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>100 m.</b>	18.00	17.30	17.00	16.80	16.30	16.00	15.60	15.00	14.50	13.90
<b>Käte- kõverdused</b>	6	10	15	20	26	28	30	32	35	40
<b>Istesse tõus</b>	20	25	35	40	45	50	55	60	65	70
<b>3000 m jooks</b>	25.00	22.00	20.00	18.00	16.00	15.30	15.00	14.00	13.00	12.00
<b>1500 m jooks</b>	8.17– 8.50	7.52– 8.16,9	7.28– 7.51,9	7.05– 7.27,9	6.44– 7.04,9	6.24– 6.43,9	6.05– 6.23,9	5.47– 6.04,9	5.30– 5.46,9	alla 5.30,0

**Nelja ala koondsummas** (liites erinevatel aladel saadud punktid) on alloleva punktitali alusel võimalik saada kompleksarjutuses kokku maksimaalselt **10 punkti**.

10 punkti	36–40
9 punkti	33–35
8 punkti	30–32
7 punkti	27–29
6 punkti	25–28
5 punkti	20–24
4 punkti	15–19
3 punkti	10–14
2 punkti	6–9
1 punkt	1–5

**UJUMINE**

Eksami sooritajal tuleb ujuda 50 m vabalt valitud **ühes ujumisstiilis**. Tulemusi hinnatakse alljärgneva tabeli alusel:

50m.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>aeg</b>	läbida	1.14	1.10	1.06	1.02	0.58	0.54	0.50	0.46	0.42

Kokku on võimalik saada ujumisest **10 punkti**.

# Kehalise kasvatuse lõpueksam Kadrina Keskkoolis

## NOORMEHED

Täiendatud ja parandatud 2020/21. õppeaastal

Eksam sooritatakse sportliku mitmevõistlusena üldhariduskooli kehalise kasvatuse ainekavas olevatel ja Kadrina Keskkoolis õpetatavatel spordialadel: kompleksharjutuses, korvpallis, ujumises, võimlemises ja sporditeoorias. Hajutuste sooritus peab vastama kehtivatele võistlusmäärustele. Exsam sooritatakse kahel erineval päeval vastavalt lõpueksamite graafikule: **ujumine ja korvpall aprilli lõpus, võimlemine ja kompleksharjutus juunis.**

Tulemusi hinnatakse 10 punkti süsteemis igal alal eraldi. Ühe spordiala erinevate harjutuste hindepunktide summast moodustub antud ala koondsumma, maksimaalselt 10 punkti (täpne kirjeldus iga ala juures eraldi). Neljalt spordialalt ja teooriast on võimalik koguda maksimaalselt 50 punkti.

**Eksami koondhinne pannakse välja alljärgneva punktitablei alusel:**

<b>Hinne 5</b>	<b>45–50 punkti</b>	<b>90–100%</b>
<b>Hinne 4</b>	<b>35–44 punkti</b>	<b>70–89%</b>
<b>Hinne 3</b>	<b>22–34 punkti</b>	<b>45–69%</b>
<b>Hinne 2</b>	<b>10–21 punkti</b>	<b>20–44%</b>
<b>Hinne 1</b>	<b>alla 10 punkti</b>	<b>0–19%</b>

Eksam loetakse sooritatuks kui õpilane on osalenud **kõigil aladel** ja tulemus on **vähemalt 22 punkti.**

## SPORDITEOORIA

Teooria küsimused sisaldavad üldteadmisi spordialade määrustikest, Eesti spordist ja sportlastest; põhiteadmisi inimese anatoomiast ja füsioloogiast, teadmisi iseseisvast treeningust ja tervisespordist.

**Õigete vastuste korral on võimalik saada kokku 10 punkti.**

## VÕIMLEMINE

Võimlemises tuleb **kohustuslikult** sooritada koordineerimisharjutus ja **vabal valikul** kas etteantud akrobaatika harjutus või tireltõus kangil.

Kokku on võimlemise osas võimalik saada **10 punkti.**

## 1. Koordinatsiooniharjutus

### 1. takt

1. Hüppega harkseis, parem käsi ette, vasak kõrvale.
2. Hüppega algseis, käed alla.
3. Hüppega harkseis, vasak käsi ette, parem kõrvale.
4. Hüppega algseis, käed alla.

### 2. takt

1. Samm vasakuga ette, käed õlgadele.
2. Samm paremaga ette, käed üles.
3. Samm vasakuga ette, parem käsi kõrvalt alla.
4. Samm paremaga ette, vasak käsi kõrvalt alla.

### 3. takt

1. Hüppega harkseis, käed ette.
2. Hüppega algseis, käed alla.
3. Hüppega käärseis, käed kõrvale.
4. Hüppega algseis, käed alla.

### 4. takt

1. Samm vasakuga taha, käed õlgadele.
2. Samm paremaga taha.
3. Samm vasakuga taha, käed kõrvale.
4. Samm paremaga juurde, käed alla.

Kombinatsioon tuleb sooritada kaks korda järjest ühtlases tempos. Iga viga alandab punktisummat 0,2 punkti. Harjutuse katkestamise korral saadakse 0 punkti. Maksimaalselt on harjutuse eest võimalik saada **4 punkti**.

## 2. Akrobaatika harjutus

La. Poolkük, käed taga.

1. Hüppetirel. (1,0 p)
2. Tirel ette toengkägarasse. (0,5 p)
3. „Tiritamm“, püsi 2 sekundit. (1,0 p)
4. Laskumine toengkägarasse.
5. Tirel taha. (1,0 p)
6. Tõus seisu ühel jalal, teise jala hoog ette, käed ette üles.
7. Kätelseisu minek ning tagasi algseisu, käed ülal. (1,5 p)
8. Ratas kõrvale harkseisu, käed kõrval. (1,0 p)
9. Jalg juurde, käed alla. Algseis.

Harjutuskombinatsiooni eest on võimalik saada maksimaalselt **6 punkti**.

### 3. Rippes tireltõus kangil

7 x – 6 p    5 x – 5 p    4 x – 4 p    3 x – 3 p    2 x – 2 p    1 x – 1 p

## KOMPLEKSHARJUTUS

Kompleksharjutuses tuleb sooritada **neli ala**.

Kompleksharjutus koosneb:

1. 100 m jooks.
2. Valikuliselt kas 3000 m jooks või 1500 m jooks.
3. Toenglamangus käte kõverdused 2 min jooksul.
4. Istesse tõus 2 min jooksul.

Toenglamangus käte kõverdamine ja istesse tõus sooritatakse NATO testi reeglite järgi.

Nelja ala koondsummas (liites erinevatel aladel saadud punktid) on võimalik alloleva punktitali alusel saada kompleksharjutuses kokku maksimaalselt **10 punkti**.

10 punkti	36–40
9 punkti	33–35
8 punkti	30–32
7 punkti	27–29
6 punkti	25–28
5 punkti	20–24
4 punkti	15–19
3 punkti	10–14
2 punkti	6–9
1 punkt	1–5

Punktitali:

ala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>100 m.</b>	15,0	14,6	14,3	13,8	13,5	13,1	12,8	12,5	12,2	11,9
<b>Käte- kõverdused</b>	15	20	22	24	26	28	30	32	35	40
<b>Istesse tõus</b>	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
<b>3000 m jooks</b>	20.00	18.00	17.30	16.30	16.00	15.30	15.00	14.00	13.00	12.00
<b>1500 m jooks</b>	7.07– 7.30	6.46– 7.06,9	6.26– 6.45,9	6.07– 6.25,9	5.49– 6.06,9	5.32– 5.48,9	5.16– 5.31,9	5.00– 5.15,9	4.45– 4.59,9	alla 4.45

## KORVPALL

Kompleksharjutus:

Mängija liigub parema küljejoone juures vasaku käe pörgatusega otsajoonelt teise võimla otsa, kus 2,5 m kaugusel otsaseinast sooritab 5 söötu kahe käega rinnalt vastu seina. Pärast viimast söötu teeb pöörde ja liigub parema käe pörgatusega teise küljejoone juurde. Sealt vaheldumisi parema ja vasaku käe pörgatusega 5 takistuse vahelt (takistuste vahe 3 m, esimene takistus võrkpalli otsajoonel) liigub vastaskorvi alla ja sooritab sammudelt hüppega lähiviske korvile. Pärast viset hangib palli, liigub pörgatusega vastaskorvi alla ja sooritab hüppelt keskpositsiooniviske. Aeg läheb kinni viimase viske sooritamise hetkel (kui pall lahkub käest).

Harjutuse hindamisel arvestatakse soorituse tehnikat, korvide tabamist ja aega. Iga tehniline viga ja korvi mittetabamine alandab lõpptulemust 0,5 punkti võrra; iga lisasekund 0,2 punkti võrra. **Aeg harjutuse sooritamiseks 30 sekundit.**

Harjutuse korrektse sooritamise eest on võimalik saada maksimaalselt **10 punkti**.

## UJUMINE

Eksami sooritajal tuleb ujuda 50 m. vabalt valitud **ühes ujumisstiilis**. Tulemusi hinnatakse alljärgneva tabeli alusel:

<b>50m.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>aeg</b>	läbida	1.10	1.05	0,59	0,55	0,52	0,48	0,45	0,42	0,38

Kokku on võimalik saada ujumisest **10 punkti**.