

LÄÄNERANNA SPORDIKOOI MAADLUSE OSAKONNA ÕPPEKAVA

ÜLDOSA

Õppekava on maadluse osakonna alusdokument, mis määrab kindlaks: õppe-treening- ja kasvatustöö eesmärgid ja ülesanded; õppe-treeningtöö korralduse ja õppematerjali; õppuri arengu hindamise alused; nõuded spordikooli lõpetajale; õppekava muutmise ja kinnitamise korra; treeningrühmade vanuse, treeningrühmade täituvuse, soovitava treeningmahu, õppematerjali jaotusmahu ja sportliku ettevalmistuse nõuete normatiivid.

Õppekava täitmine seab maadluse osakonna põhiülesanneteks:

- Laste ja noorte eesmärgistatud ja järjepideva õpetamise:
 - Harrastusspordi astmes (HS);
 - Algettevalmistusastmes (AE);
 - Õppetreeningastmes (ÕT);
 - Meisterlikkuse astmes (M)
- Heatasemeliste maadlejate kasvatamise spordikooli erinevate vanuseastmete võistkondadele;
- Järelkasvu kasvatamise noorte ja täiskasvanute koondistele.

TREENING- JA KASVATUSTÖÖ EESMÄRGID NING ÜLESANDED

Maadluse treening- ja kasvatustöö protsess on nelja astmeline: harrastusspordi aste; algettevalmistusaste; õppetreeningaste; meisterlikkuse aste. Lähtuvalt lapse vanusest ja sportliku ettevalmistuse tasemest on erinevatel ettevalmistusastmetel omad eesmärgid ja ülesanded.

1. HARRASTUSSPORDI ASTE (HS)

1.1 Eesmärk ja ülesanded

- Liikumisharjumuse kujundamine läbi regulaarse ja süsteemse harjutamise;
- Mänguline ea ja võimetekohase tegevuse harrastamine;
- Mitmekülgne ja grupi huve arvestav tegevus;
- Teoreetiliste algteadmiste õpetamine.

2. ALGETTEVALMISTUSASTE (AE)

2.1 Eesmärk ja ülesanded

- Huvi äratamine mitmekülgse sporditegevuse ja maadluse vastu;
- Tervise tugevdamine ja kehaliste võimete: painduvuse, osavuse, koordinatsiooni, jõu ja kiiruse arendamine;
- Maadluse põhiliste tehnikaelementide õpetamine – liikumised, seisud ja asendid; parter ja püstimaadlus; erinevad maadlusliigid;
- Maadlustaktika algteadmiste õpetamine;
- Kollektiivsustunde kujundamine;
- Suhtumiste-hoiakute, tahtelis-moraalsete omaduste arendamine ja kujundamine;

- Käitumisnormide kujundamine;
- Hügieeni ja toitumisharjumuste kujundamine.

2.2 Teoreetiline õppematerjal

- Sportliku treeningu alused, tervise tugevdamine ja teadlik kehaliste võimete arendamine,
- Maadlustehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahtemaduste kujundamine;
- Tervislike eluviiside ja hügieenireeglite teadvustamine ning vigastuste ennetamine;
- Iseseisva ja täiendava liikumisharjumuse propageerimine.

2.3 Praktiline õppematerjal

- Liikumis- ja sportmängud;
- Maastikujooks, suusatamine, uisutamine, ujumine;
- Võimlemis- ja akrobaatikaharjutused;
- Jooksu-, hüppe ja viskeharjutused;
- Jõuharjutused oma keharaskusega ja kaaslasega, kaaslane vastupanu ületamisega;
- Reaktsioonikiiruse arendamine;
- Maadlus lihtsustatud reeglitega.

3. ÕPPE-TREENINGASTE (ÕT)

3.1 Eesmärk ja ülesanded

- Kõikide tehnika- ja maadluselementide igakülgne täiendamine;
- Spetsialiseerumine teatud maadlusstiilile;
- Üld- ja erialaste kehaliste võimete jätkuv täiustamine;
- Maadlustehnika ja -taktika põhialuste omandamine ning täiustamine;
- Maadlusmäärustiku tundmine;
- Kohtuniku tegevuse omandamine ja täiustamine.

3.2 Teoreetiline õppematerjal;

- Treeningu planeerimine;
- Tervise ja töövõime uuringute tegemine spordiarsti juures;
- Spordivigastused, tekkepõhjused, ennetamine, esmaabi ja ravi;
- Võistlusmäärused;
- Võistlussüsteemid;
- Maadluse ajalugu;
- Spordi- ja enesemassaaž.

3.3 Praktiline õppematerjal

- Osavõtt vastava vanuseklassi võistlustest;
- Üldkehaliste võimete arendamine ja tehnika täiustamine erialaste harjutuste kaudu;
- Taktika õppimine erinevates mänguolukordades;
- Spetsiaaljõu arendamine jõumasinatel ja väliste raskustega;
- Tervist tugevdavate ja taastumist kiirendavate tegevuste kasutamine.

4. MEISTERLIKKUSE ASTE (M)

4.1 Eesmärgid ja ülesanded

- Regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine;
- Jätkuv üld- ja erialane kehaline ettevalmistus;
- Kõrgetasemelise tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse saavutamine;
- Meisterlikkuse tõstmine;
- Stabiilsuse saavutamine võistlustingimustes.

4.2 Teoreetiline õppematerjal;

- Treeningu planeerimine;
- Tervise ja töövõime uuringute tegemine spordiarsti juures;
- Spordivigastused, tekkepõhjused, ennetamine, esmaabi ja ravi;
- Doping ja dopingi kontroll spordis;
- Kehakaalu jälgimine ja reguleerimine;
- Võistlusmäärused;
- Võistlussüsteemid;
- Maadluse ajalugu;
- Spordi- ja enesemassaaž.

4.3 Praktiline õppematerjal

- Regulaarne võistlemine ja tehnika täiustamine;
- Erialane ettevalmistus;

MAADLUSEOSAKONNA ÕPPE-TREENINGTÖÖ KORRALDUS ja ÕPPURI ARENGU HINDAMINE

Maadluse osakonna õppe-treeningtöö korraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl neljas astmes: harrastusspordi (HS) aste kestvusega 1-2 aastat; algettevalmistusaste (AE) kestvusega 1-4 aastat; õppe-treeningaste (ÕT) kestvusega 1-4 aastat; meisterlikkuse (M) aste kestvusega 1-2 aastat. ÕT lõpetanud õppurid võivad jätkata õppe-treeningtööd sama koormusega kuni üldhariduskooli lõpetamiseni. Meisterlikkuse astme treeningrühm komplekteeritakse vastava taseme saavutanud õppuritest (tabel 3). Erinevatel treeningastmetel toimub tehnikaelementide õpetamine ja võistlustest osavõtt vastavalt laste ealisi ja individuaalseid võimeid arvestades. Igal treeningaastal toimub õppuri arengu hindamine.

1. HARRASTUSSPORDI ASTE (HS)

HS rühmad komplekteeritakse üldjuhul 5 – 7 aastastest lastest.

HS treeningud kuni kahel päeval nädalas, kokku kuni 4 õppetundi nädalas, korraga mitte rohkem kui 2 h päevas. (1h=45 minutit)

1.1 HS õpetatavate tehnikaelementide loetelu:

- Asendid, hoided haarded;
- Tirelid ja veered;
- Rippumised ja roomamised;
- Kukkumised püsti asendist;
- Liikumismängud ja kontaktmängud;
- Jooksu ja müramismängud;

- Harjutused paarilisega;
- Vastupidavus, jõu ja osavusmängud.

1.2 ÕPPURI ARENGU HINDAMINE

Treener hindab õpilase arengut sõnaliselt igas tunnis ja õppeaasta lõpus vormistab õpilaste kohta koondi arvestades:

- Käskluste mõistmist;
- Treeningtundides osalemise aktiivsust;
- Iseseisvust ja hakkama saamist;
- Muud treeneri tähelepanekud ja teeb soovitusi edasiste sportliku eriala valikute osas.

2. ALGETTEVALMISTUSASTE (AE)

AE rühmad komplekteeritakse üldjuhul 7 – 11 aastastest lastest.

AE esimesel aastal on treeningud kuni kolmel päeval nädalas, 2*45 minutit korraga, nädala maht kuni 6 tundi koos teooriatundidega.

AE 2-4 aastal on treeningud kuni neljal päeval nädalas, 2*45 minutit korraga, nädala maht kuni 8 tundi koos teooriatundidega. Lisanduvad võistluspäevad treeneri äranägemise järgi.

2.1 AE-1 aastal õpetatavate tehnikaelementide loetelu:

- Maadlusvõtted parteris:
 - „Karjapoiss” selle kaitse ja kontravõtted;
 - „Poolnelsoni” võte ja selle kaitse;
 - Kaelatangid ja selle kaitse;
 - Ülevedu parteris ja üleveo kaitse;
- Maadlusvõtted püstiasendist:
 - Maadlustehnika heidetega põlvele või põlvedele laskumisega pehmele matile;
 - Põlvedelt käevarrevõte;
 - „Nupuvõte” ja üle puusaheited.
 - käsivarre heide
 - seljataha minek
- Madal ja kõrge akrobaatika. Võimlemine.

2.2 AE -2 , 3 ja 4 aastal õpetatavate tehnikaelementide loetelu:

- AE I aastal omandatud tehnikaelementide täiendamine ja kinnistamine;
- Maadlusvõtted parterist tõstega;
- Maadlusvõtted püstiasendist;
- maadluse taktika omandamine;
- „vertuška” erinevad variandid vastavalt vastase asendile;
- „Nupuvõtte” erinevad variandid;
- „Nupuvõtte” kontravõte;
- „Lindeni” võte ja selle kaitse;
- Ülerinna heited eest ja tagant;
- Vastase tasakaalust välja viimised;
- Ühest võttest teise üleminekud.
- AE-1 - liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega maadlus

- AE- 2, 3 ja 4 maadlusturniirid ja treeningmatšid

2.3 ÕPPURI ARENGU HINDAMINE

Õppuri arengu hindamise üheks kriteeriumiks on kehaliste võimete hindamise testid, mida sooritatakse 2 korda aastas, sügisel (oktoober-november) ja kevadel (aprill-mai).

Testharjutusteks on (õpilase arengukaart LISA 1):

- Maadlejasillas liikumine 9 m ajale;
- Toenglamangus käte kõverdamine 1 min. jooksul;
- Rippes käte kõverdamine;
- Paigalt kaugushüpe;
- Topispalli heited kahe käega ette ja ülepea taha;
- Joone jooks;
- Hoonöör 60s jooksul.

Kehaliste võimete arengut hinnatakse heaks kui 1,5 – 2 aasta jooksul paranevad tulemused esimese testimisega võrreldes 5 -10 %. Võimete juurdekasvutemposid hindab treener, arvestades lapse füsioloogilisi ja antropoloogilisi erinevusi.

Õppuri arengu hindamise teiseks kriteeriumiks on õppuri sportliku ettevalmistuse nõuete täitmine õppeaasta lõpuks (tabel 3).

Kõik eeltoodu on aluseks õppuri üleviimiseks järgmisse treeningaasta treeninggruppi.

3. ÕPPE-TREENINGASTE (ÕT)

ÕT astme rühmad komplekteeritakse AE- 3 või 4 astme lõpetanud õppuritest, kes omavad erialaseid oskusi, võimeid ja soovi jätkata õppetreeningtööd ÕT rühmades.

ÕT rühma kuuluvad õppurid üldiselt 12. eluaastast.

ÕT-1 aastal toimuvad treeningud kuni 4 päeval nädalas, kokku kuni 8 tundi

ÕT-2 aastal toimuvad treeningud kuni 4-5 päeval nädalas, kokku kuni 12 tundi

ÕT-3 aastal toimuvad treeningud kuni 4-5 päeval nädalas, kokku kuni 12 tundi

ÕT-4 aastal toimuvad treeningud kuni 5 päeval nädalas, kokku kuni 14 tundi

ÕT rühmades jätkub AE astme 2-4 aastal omandatud oskuste kinnistamine ja edasiarendamine. Toimub koormuse ja mahu järk-järguline tõus, täiustub tehnilistaktikaline arsenal.

3.1 ÕT-1 treeningaastal juurde õpitavate tehnikaelementide loetelu:

- Heited üle puusa;
- Käevarreheited;
- Ristvööheited;
- Ülerinnaheited;
- Pöördheited;
- „Hammerlokk”;
- „Käevarrelukk”.

Võistlustel osalemisega tõuseb noorsportlase treeningkoormus, kalendrisse lisanduvad::

- Maakonna õpilaste ja kadettide meistrivõistlused;
- Klubide vahelised vabariiklikud turniirid.
- Eesti õpilaste meistrivõistlused;
- Rahvusvahelised turniirid

3.2 ÕT-2 treeningaastal toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- Partermaadluses eest peast ja käest võtted;
- Ristvööheited ja selle kaitse ning kontravõtted;
- Erinevad puusaheited;
- Erinevad käevarreheited.

Võistlused:

- Maakonna õpilaste ja kadettide meistrivõistlused;
- Klubide vahelised vabariiklikud turniirid.
- Rahvusvahelised turniirid.
- Eesti õpilaste ja kadettide meistrivõistlused;
- Õpilaste ja kadettide rahvusvahelised tiitlivõistlused

3.3 ÕT-3 treeningaastal toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- Parterist tõstetehnika täiustamine;
- Püsti asendist tehnikakombinatsioonide väljaarendamine.

Võistlused:

- Maakonna kadettide ja juunioride meistrivõistlused;
- Klubide vahelised vabariiklikud turniirid.
- Rahvusvahelised maadlusturniirid.
- Läänemeremängud ja Põhjamaade meistrivõistlused kadettidele ja juunioritele.
- Õpilaste ja kadettide rahvusvahelised tiitlivõistlused

3.4 ÕT-4 treeningaastal toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- Ründekombinatsioonide täiustamine
- Maadlejate spetsialiseerumine kindlale maadlusstiilile.

Võistlused:

- Vabariigi ja maakonna kadettide ja juunioride meistrivõistlused.
- Vabariiklikud ja rahvusvahelised turniirid.
- Läänemere mängud ja Põhjamaade meistrivõistlused.
- Õpilaste ja kadettide rahvusvahelised tiitlivõistlused

3.4 ÕPPURI ARENGU HINDAMINE

Õppuri arengu hindamise üheks kriteeriumiks on kehaliste võimete hindamise testid, mida sooritatakse 2 korda aastas, sügisel (oktoober-november) ja kevadel (aprill-mai).

Testharjutusteks on (õpilase arengukaart LISA 2):

- Maadlejasillas liikumine 9 m ajale;

- Toenglamangus käte kõverdamine min. Jooksul;
- Rippes käte kõverdamine;
- Paigalt kaugushüpe;
- Topispalli heited kahe käega ette ja ülepea taha;
- Joone jooks;
- Hoonöör 60s jooksul;
- Sillas ringjooks 10 kordust;
- Ülerinnaheide 10 kordust.

Kehaliste võimete arengut hinnatakse heaks kui 1,5 – 2 aasta jooksul paranevad tulemused esimese testimisega võrreldes 10 %. Võimete juurdekasvutemposid hindab treener, arvestades lapse füsioloogilisi ja antropoloogilisi erinevusi.

Õppuri arengu hindamise teiseks kriteeriumiks on õppuri sportliku ettevalmistuse nõuete täitmine õppeaasta lõpuks (tabel 3).

Kõik eeltoodu on aluseks õppuri üleviimiseks järgmise treeningaasta treeninggruppi.

3.5 MEISTERLIKKUSE ASTE (M)

Üldjuhul komplekteeritakse meisterlikkuse rühm (M) neli õppetreeningastet läbinud õppuritest, kes on omandanud erialase meisterlikkuse, mis võimaldab võistelda vabariigi täiskasvanute võistlustel. M rühma on võimalus pääseda üldjuhul alates 15. eluaastast.

M rühmas toimuvad treeningud kuni 6 päeval nädalas, kokku kuni 18 tundi

- Toimub kõikide tehnikaelementide viimistlemine ja täiustamine.
- Toimub psühholoogiline küpsemine.

Võistlused:

- Vabariigi ja maakonna kadettide, juunioride ja täiskasvanute meistrivõistlused
- Vabariiklikud ja rahvusvahelised turniirid
- Läänemere mängud ja Põhjamaade meistrivõistlused
- Kadettide, juunioride ja täiskasvanute rahvusvahelised tiitlivõistlused

3.6 ÕPPURI ARENGU HINDAMINE

Liigutuslike oskuste ja sporditehnika omandamise edukust ja oskusi hinnatakse võistlustingimustes. Kehaliste võimete juurdekasvutemposid hindab treener, arvestades õppuri füsioloogilisi-antropoloogilisi erinevusi järgmiste testharjutuste alusel:

Testharjutusteks on (õpilase arengukaart LISA 3):

- Maadlejasillas liikumine 9 m ajale;
- Toenglamangus käte kõverdamine min. jooksul;
- Rippes käte kõverdamine;
- Paigalt kaugushüpe;
- Topispalli heited kahe käega ette ja ülepea taha;
- Joone jooks;
- Hoonöör 60s jooksul;
- Sillas ringjooks 10 kordust;
- Ülerinnaheide 10 kordust;
- täiendavad testharjutused vajadusel.

NÕUDED SPORDIKOOLI MAADLUSE OSAKONNA LÕPETAJALE

1. Praktilised oskused

Spordikooli tunnistusega lõpetaja peab olema läbinud spordikooli maadluse osakonna õppekava algettevalmistuse ja õppetreeningu ehk alg-spetsialiseerumise, sooritanud teoreetilise vestlus-eksami (või testi) ja täitnud sportliku ettevalmistuse nõuded:

- Jõudnud Eesti meistrivõistlustel 6 parema hulka või
- Saavutanud ühe vabariikliku turniirivõidu või
- Osalenud Eesti meistrivõistlustel 3 korral.
- Tegutsenud läbi õppeaastate kohtunikuna vähemalt 6 võistlusel;
- Treeneri soovitusel.

2. Teoreetilised teadmised

- Sportliku treeningu alused ja printsiibid.
- Maadluse tehnika elemendid. Maadluse õpetamise metoodika.
- Kehalised võimed ja nende arendamine.
- Treeningu iseseisev planeerimine erinevatel ettevalmistusetappidel
- Hügieen, spordivigastused, nende ennetamine, esmaabi ja ravi.
- Maadluse ajalugu. Maadluse areng maailmas ja Eestis.

SPORDIKOOLI MAADLUSE ÕPPEKAVA KOOSTAMISE, MUUTMISE (PARANDUSTE TEGEMISE) JA KINNITAMISE KORD

- Maadluse osakonna õppekava koostamise aluseks on spordikooli õppekava.
- Õppekava on valminud koolitöötajate ühistööna.
- Õppekava koostamisel on arvestatud Lääneranna Valla võimalusi lastele maadluse kui spordiala õpetamiseks ja arendamiseks.
- Õppekava ja selles tehtavad muudatused kinnitab spordikooli direktor.
- Vajalike ja põhjendatud muudatusi (parandusi) võib teha õppekavasse jooksva õppeaasta 1.maiks.

Tabel 1

MAADLUSE OSAKONNA ÕPPETREENINGRÜHMADE VANUSELINE JA ARVULINE KOOSSEIS, NÄDALA TREENINGUTE ARV JA KESTVUS ÕPPETREENINGPROTSESSI ERINEVATEL ASTMETEL JA ÕPPETREENINGAASTATEL

Ettevalmistuse aasta	Õppurite vanus	Õppurite arv rühmas	Treeningute arv nädalas	Ühe treeningu kestvus (akademilites tundides)	Nädala treeningu maht	Aasta treeningu maht
HARRASTUSSPORDI ASTE						
HS 1	5-6	12	2	2	4	208
HS2	6-7	12	2	2	4	208

ALGETTEVALMISTUSE ASTE

AE 1	7-8	10	2	2	4	208
AE 2	8-9	10	3	2	6	312
AE 3	9-10	10	3	2	6	312
AE 4	10-11	10	4	2	8	416

ÕPPETREENINGASTE

ÕT 1	12-13	8	4	2,5	10	520
ÕT 2	14-15	8	4-5	2,5-3	10-12	520-624
ÕT 3	15-16	8	4-5	2,5-3	12	624
ÕT 4	16-17	8	4	2,5-3	12-14	624-728

MEISTERLIKKUSE ASTE

M 1	17-18	5	5-6	2,5-3	14-16	728-832
M 2	18-19	5	5-6	3-3,5	16-18	832-936

Tabel 2

MAADLUSE OSAKONNA ÕPPETREENINGTÖÖ SOOVITAV MAHT TUNDIDES JA JAOTUS
ERINEVATEL ETTEVALMISTUSE ASTMETEL JA ÕPPETREENINGAASTATEL

Õppematerjal	AE 1	AE 2	AE 3	AE 4	ÕT 1	ÕT 2	ÕT 3	ÕT 4	M 1	M 2
I Teoreetiline (teemad on õppekavas)	6	8	8	10	10	14	16	16	20	20
II Praktiline										
1. Üldine kehaline ettevalmistus (ÜKE)	120	170	170	200	220	240	220	220	210	230
2. Erialane kehaline ettevalmistus (EKE)	33	58	48	68	108	148	167	215	265	310
taktika õppimine ja täiustamine	45	70	60	110	140	164	171	225	279	318
4. Kehaliste võimete testimine	4	6	6	6	8	8	8	8	12	12
5. Kohtunikupraktika	-	-	-	-	8	10	12	14	14	14
6. Võistlemine	-	-	20	22	26	28	30	30	32	32
Kokku tunde aastas:	208	312	312	416	520	612	624	728	832	936

Tabel on soovituslikuks aluseks maadluse osakonna õppetreeninggruppide tööplaanide koostamisel.

Tabel 3

MAADLUSE OSAKONNA ÕPPURITE SPORTLIKU ETTEVALMISTUSE NÕUDED
ÕPPETREENINGAASTA LÕPUKS

Ettevalmi Õpilase		
stusaste	vanus	Sportliku ettevalm. nõuded õppe-treeningaasta lõpuks
HARRASTUSSPORDI ASTE		
HS 1	5-6	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst.
HS2	6-7	Regulaarne ja aktiivne osavõtt õppe-treeningtööst.
ALGETTEVALMISTUSE ASTE		
AE 1	7-8	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst. On tutvunud maadlustehnika algteadmistega ja sooritanud kehaliste võimete hindamise testid.
AE 2	8-9	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, maakonna võistlustest. On omandanud maadlustehnika algteadmised ja sooritanud kehaliste võimete hindamise testid. On võimeline maadlema lihtsustatud maadlusreeglite järgi.
AE 3	9-10	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, maakonna- ja vabariiklikest võistlustest. On omandanud põhilised maadluse tehnilised võtted ja sooritanud kehaliste võimete hindamise testid. Osaleb laste maadlusturniiridel.
AE 4	10-11	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, maakonna- ja vabariiklikest võistlustest. On omandanud põhilised maadluse tehnilised võtted ja sooritanud kehaliste võimete hindamise testid. On saavutanud maadlusturniiridel 8 võitu erineva vastase üle õppeaasta jooksul ja osaleb õpilaste EMV-l
ÕPPETREENINGASTE		
ÕT 1	12-13	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, maakonna- ja vabariiklikest võistlustest. On omandanud ja täiustanud maadluse tehnilisi ja taktikalisi võtteid ja sooritanud kehaliste võimete hindamise testid. Jõudnud õpilaste EMV-l 8 hulka või tulnud oma vanuseklassi turniiridel 3 hulka
ÕT 2	14-15	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, maakonna- ja vabariiklikest võistlustest. On omandanud ja kinnistanud maadluse tehnilised ja taktikalised võtted ja sooritanud kehaliste võimete hindamise testid. On jõudnud kadettide EMV-l 6 hulka ja osaleb EMV-l
ÕT 3	15-16	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, maakonna- ja vabariiklikest võistlustest. On omandanud ja kinnistanud maadluse tehnilised ja taktikalised võtted ja sooritanud kehaliste võimete hindamise testid. On jõudnud kadettide EMV-l 6 hulka ja osaleb EMV-l

Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, maakonna- ja vabariiklikest võistlustest. On omandanud ja kinnistanud maadluse tehnilised ja taktikalised võtted ja sooritanud kehaliste võimete hindamise testid. On jõudnud kadettide EMV-1 6 hulka ja osaleb EMV-1

ÕT 4 16-17

MEISTERLIKKUSE ASTE

Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, maakonna- ja vabariiklikest võistlustest. On täiustanud tehnilisi, taktikalisi oskusi ja sooritanud kehaliste võimete testid. On EMV-1 jõudnud 6 hulka või saavutanud turniirivõidu Eestis või välismaal ja osaleb täiskasvanute EMV-1

M 1 17-18

Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, kehaliste võimete testidest, maakonna ja vabariiklikest võistlustest. On omandanud erialase meisterlikkuse ja jõudnud EMV-1 3 hulka ja täiskasvanute EMV-1 6 hulgas.

M 2 18-19
