

Treenerite EKR3 taseme praktilise eksami korraldus- ja hindamisjuhised

1. Üldine korraldus

Praktiline eksam koosneb kolmest osast:

- tunnikonspekti koostamine ja esitamine;
- hinnatava treeningtunni läbiviimine, filmimine ja videosalvestise esitamine;
- videokõne hindamiskomisjoniga.

Kestvus:

- Hinnatava treeningtunni videosalvestise pikkus on 45 minutit.
- Videokõne hindamiskomisjoniga 15 min.

Ruumi kirjeldus:

- Kutse taotleja valib vastavalt treeningtunni sisule sobiliku ruumi, kontrollib vajalike treeningvahendite olemasolu ja muusika mängimise võimalusi.
- Võib teha ka õues trenni, kuid on oluline, et oleksid kuulda treeneri juhised ja tunni sisu/eesmärk sobib antud keskkonda (nt ei ole mõistlik teha pöördeid murul) ja on ohutu.

Salvestamine:

- Kutse taotleja valib tunni salvestamise viisi (mobiiltelefon, kaamera, vajadusel kasutab mikrofoni).
- Tund *peab olema salvestatud ühe võttega*, sportlased ja kutse taotleja peavad olema selgesti näha ja kuulda.

Sportlased:

- Kutse taotleja juhendab vähemalt 1 sportlast samas ruumis, kus ta viibib.
- Sportlase(d) valib kutse taotleja ise ning annab neile juhised eksami toimumise koha, aja ja treeningriietuse kohta.
- Sportlas(t)e vanus ei ole määratud.

2. Registreerimine

Kutse taotleja saadab tunnikonspekti, hinnatava treeningtunni videosalvestise (lingi) ja registreerib end eksamile e-posti teel cheerleadinguliit@gmail.com kuupäeval, mis on märgitud *kutse taotlemise juhises* (vaata <https://cheer.ee/treenerikutse/>).

Hinnatava praktilise tunni videokõne täpse kuupäeva, asukoha ja kellaja lepitakse cheerleading'u treenerite hindamiskomisjon kokku kutse taotlejaga pärast eksamile registreerimist.

Kutse taotleja peab olema valmis sooritama praktilise eksami talle määratud kuupäeval, mis on esitatud kutse andmise väljakuulutamisel.

Koostajad:

Monika Kollo, Laura Karindi, Kadi Aare, Heli-Mari Sakala, Kristi Aedma, Liis Pärn, Andre Org
Kinnitatud hindamiskomisjoni poolt: 15. detsember 2025

3. Tunnikonspekti koostamine

Hinnatava treeningtunni sisu ja eesmärgi valib kutse taotleja.

Konspekt koostatakse Lisa 1 Praktilise tunni konspekti põhjale (võib ridu lisada või eemaldada). Konspekti võib kasutada eksami läbiviimise ajal.

4. Hinnatava praktilise tunni (45 min) ülesehitus ja ootused

Hinnatav treeningtund tuleb kutse taotlejal põhjalikult läbi mõelda ja ette valmistada. Tund tuleb kirjalikult ette valmistada, kasutades Lisa 1 toodud tunni konspekti põhja (sinna tabelisse võib vastavalt vajadusele lisada/ära võtta ridasid). Ettevalmistatud konspekti võib kasutada ka tunni läbiviimise ajal. Tunnil peab olema ettevalmistav osa, põhiosa ja lõpetav osa.

Tunni planeerimisel tuleb läbi mõelda:

- Kes osalevad tunnis - mis on nende vanus ja tase? Kuidas see tunni läbiviimist mõjutab (nt tunni läbiviimise tempo, harjutuste valik ja selgitused jmt)?
- Mis on tunni teema ja eesmärk? Kas need sobivad osalejatele?
- Millised on ruumi, vahendite, muusika võimalused ja piirangud?
- Kuidas tagada ohutust?
- Arvesse võttes tunni kestvust (45min) ja teemat/eesmärki, millised on tunni osade pikkused?
- Arvesse võttes tunni teemat/eesmärki, osalejate taset ja vanust, milliseid harjutusi on tarvis teha ettevalmistavas, põhiosas ja lõpetavas osas? Kas harjutused on loogilises järjekorras (nt lihtsamast raskemaks)? Kas kasutad vajalikke baasharjutusi?
- Mis on iga harjutuse eesmärk ja roll antud treeningus? Milline on iga harjutuse õige tehnika ja koolitusel õpitud terminid? Kui sportlane ei soorita harjutust õigesti, kuidas seda harjutust teisiti seletada, asendada või lihtsustada?
- Kas treeningu ettevalmistav osa on planeeritud vastavalt põhiosa teemale ja eesmärkidele?
- Kas treeningu lõpetav osa on sobivalt valitud, arvestades eelnenud tunni osade sisu?
- Kas treening vastab teemale/eesmärgile?
- Kas treening on tasakaalustatud (nt vastastööd tegevate lihasgruppide treenimine, vastaskehapoolte võrdne treenimine jne)?
- Kas treeningu konspekti kasutamine tunnis ei sega trenni läbiviimist (eesmärgiks, et treener ei ole "nina konspektis", vaid põhitähelepanu on suunatud treeningu läbiviimisele)?
- Lisaks palume tutvuda ka [Treenerid - Sport.ee](https://www.sport.ee/treenerid) nõuetega ja antud dokumendi lisaga 2 Kutsestandardi kompetentside hindamistabel praktilise tunni hindamiseks.

1. Ettevalmistav osa

Ettevalmistava osa ülesandeks on soojendus, mille käigus toimub liigutuslik, psüühiline ja pedagoogiline häälestus eelseisvaks tegevuseks. See peab sportlase ettevalmistama tunni põhiosa eesmärgi täitmiseks.

Näited koolituse loengutest, mille osasid antud osa ettevalmistamisel oleks võimalik kasutada (kutse taotleja valib ise, milliseid osasid kasutab vastavalt tunni teemale, eesmärgile ja osalejate tasemele).

Koostajad:

Monika Kollo, Laura Karindi, Kadi Aare, Heli-Mari Sakala, Kristi Aedma, Liis Pärn, Andre Org
Kinnitatud hindamiskomisjoni poolt: 15. detsember 2025

2. Põhiosa

Treeningtunni põhiosa sisu ja eesmärgi valib eksami sooritaja, seejuures kohustuslik on 1 harjutuse õpetamine kas osa-tervikmeetodiga või kordava osameetodiga (valik vastavalt harjutuse iseloomule). Harjutuse valiku näited: lihasharjutustest nt kükk keharaskusega, stiilielementidest nt *Reebok*, akrobaatilistest elementidest nt hundiratas, tantsutehnika elementidest nt 1-kordne pööre või muu taoline osadeks lahtivõetav harjutus, mis haakub antud tunni sisu ja eesmärgiga.

Osa-tervikmeetod:

- Eksami sooritaja valib vähemalt 1 harjutuse, mille õpetamisel kasutab osa-tervikmeetodit.
- Alustab harjutuse terviklikust demonstreerimisest, mis näitab, kuidas osad ühinevad tervikuks.
- Pärast demonstreerimist jagab harjutuse osadeks. Õpitakse ja harjutatakse kõik osad eraldi kuni omandamiseni.
- Kui osad on õpitud, õpetab harjutust tervikuna.

Kordav osameetod:

- Eksami sooritaja valib vähemalt 1 harjutuse, mille õpetamisel kasutab kordavat osameetodit.
- Alustab harjutuse terviklikust demonstreerimisest, mis näitab, kuidas osad ühinevad tervikuks.
- Pärast demonstreerimist jagab harjutuse osadeks ja õpetab esimest osa.
- Kui esimene osa on omandatud, seostatakse see teise osaga. Õpitakse ning harjutatakse osasid koos kuni omandamiseni.
- Need kaks osa seostatakse kolmandaga, õpitakse ning harjutatakse kuni omandamiseni.
- Olles omandanud kõik osad, õpitakse ja harjutatakse terviktegevust.

3. Lõpetav osa

Lõpetava osa ülesandeks on närvisüsteemi rahustamine, organismi funktsioonide normalisatsioon, taastumise kiirendamine, positiivsete emotsioonide loomine, hinnang tehtud tegevusele. Võib kasutada venitusharjutusi, lõdvestust vmt - oluline on, et see oleks loogiliselt seotud ettevalmistava ja põhiosaga ning tunni sisu/eesmärgiga.

5. Videokõne hindamiskomisjoniga

Videokõne hindamiskomisjoniga kestab maksimaalselt 15 minutit, mille käigus arutatakse hinnatava tunni sisu ja esitatakse küsimusi kutse taotlejale. Arutelus osalevad hindamiskomisjoni liikmed ning kutse taotleja. Võimalikud küsimused:

- **Hinnang enda sooritusele.** Eksami sooritaja üldine tagasiside tunni läbiviimise kohta.
- **Treenitava sportlase soorituse hindamine.** Eksami sooritaja üldine tagasiside treeningtunnis osalenud sportlase/sportlaste soorituse kohta.
- **Üldiste printsiipide mõistmine:** Eksami sooritajale võidakse anda lisaülesanne (nt mingi elemendi õpetamise jagamine osadeks). Eksami sooritajalt võidakse küsida küsimusi, mis on suunavad ning esitatakse analüüsi oskuse hindamise ja arutluse eesmärgil (nt *Miks kasutasid seda harjutust? Kuidas veel läheneda õpilase probleemile x harjutusega? Kuidas ettevalmistavas osas valmistasid ette põhiosa harjutuseks y? Jne*).

Koostajad:

Monika Kollo, Laura Karindi, Kadi Aare, Heli-Mari Sakala, Kristi Aedma, Liis Pärn, Andre Org
Kinnitatud hindamiskomisjoni poolt: 15. detsember 2025

6. Hindamiskomisjoni tagasiside

Otsusest teatab Eesti Cheerleadingu Liit kirjalikult 72h jooksul pärast videokõne. Otsuste tulemused: "Arvestatud" või "Mittearvestatud". Koos otsusega saab iga praktilise eksami sooritaja komisjonilt üldise tagasiside. Hindamiskomisjon lähtub praktilisel eksamil Lisa 2 Kutsestandardi kompetentside hindamistabel EKR 3 tasemel praktilise tunni hindamiseks.

Lisa 1 Hinnatava praktilise tunni konspekti põhi

Treeningtunni konspekt

Tunni andja nimi:

Taotletav kutsetase: abitreener EKR3 (suund: cheerleading või performance cheer)

Tunni teema/eesmärk:

Sportlased (vanus):

Sportlaste tase:

Tunni kestvus: 45 min

Tunniosa nimetus	Harjutuse kirjeldus	Harjutuse mõju / eesmärk	Korduste arv või ajaline kestvus	Märkused/selgitused
Ettevalmistav osa				
Põhiosa				
Lõpetav osa				

Koostajad:

Monika Kollo, Laura Karindi, Kadi Aare, Heli-Mari Sakala, Kristi Aedma, Liis Pärn, Andre Org

Kinnitatud hindamiskomisjoni poolt: 15. detsember 2025

Lisa 2 Kutsestandardi kompetentside hindamistabel EKR 3 tasemel praktilise tunni hindamiseks

Arvestatud - kutse taotleja tugevusnäitajad on rahuldav/olemas või väga hea.

Mittearvestatud - vähemalt 1 kutse taotleja tegevusnäitaja on puudulik.

KOHUSTUSLIKUD KOMPETENTSID – Õppe-treeningprotsessi läbiviimine

Tegevusnäitajad:	Puudulik	Rahuldav/Olemas	Väga hea
1. kasutab treeningtunnis vajalikke baasharjutusi vastavalt spordialale;	Harjutused ei toeta treeningtunni sisu ega ole põhiosa eesmärgi täitmise jaoks vajalikud/sobilikud. Harjutused ei vasta sportlase tasemele, tervislikule seisundile või vanusele.	Harjutused suures osas toetavad trenni sisu ja eesmärgi. Harjutused on suures osas kooskõlas sportlase taseme, tervisliku seisundi ja vanusega.	Harjutused toetavad trenni sisu ja eesmärgi. Harjutused vastavad sportlase tasemele ja vanusele ja tervislikule seisundile. Harjutuste omavaheline seos ja vajalikkus on väga hästi tajutav ja põhjendatud.
2. kasutab treenitavate võimete arendamisel ja juhendamisel õiget terminoloogiat;	Treener eksib terminite ja terminoloogiaga korduvalt. Sportlastel on raskusi treeneri mõistmisega.	Treener kasutab sportlaste juhendamisel üldiselt õiget terminoloogiat, eksib üksikud korrad. Sportlased saavad treeneri juhustest aru.	Treener kasutab juhendamisel korrektset terminoloogiat. Veendub, et sportlane mõistab kasutatavaid termineid. Vajadusel tutvustab terminit oskuslikult juhendamise käigus.
3. näitab mitmesugusel viisil ette spordiala olulisemaid tehnikat põhielemente;	Treeneril puudub põhielementide demonstreerimise oskus.	Treener kasutab põhielementide ettenäitamisel piisavaid demonstratsioone.	Põhielementide ettenäitamisel on tajutav mitmekülgne lähenemine ja väga hea arusaam elementide ülesehitusest. Ettenäitamisel valib treener sportlase tasemele vastava viisi(d).

Koostajad:

Monika Kollo, Laura Karindi, Kadi Aare, Heli-Mari Sakala, Kristi Aedma, Liis Pärn, Andre Org

Kinnitatud hindamiskomisjoni poolt: 15. detsember 2025

4. kasutab tehnika õpetamisel juhendmaterjale ja abivahendeid;	Juhendmaterjali kasutamine segab tugevalt treeningtunni ladusat läbiviimist. Treener veedab liiga palju aega konspekti lugedes. Treeneri poolt valitud abivahendi kasutamise vajalikkus ja meetod pole põhjendatud. Selle kasutamine pärsib sooritust; ei ole turvaline.	Juhendmaterjali kasutamine on treeningtunni lõikes üldiselt sujuv ja põhjendatud. Treeneri poolt valitud abivahend ja/või selle kasutamise meetod parandab sportlase sooritust.	Juhendmaterjali kasutamine on vaevu märgatav. Treeneri poolt valitud abivahend ja/või selle kasutamise meetod parandavad sportlase sooritust olulisel määral.
5. õpetab treenitavatele käitumis- ja sportimisreegleid;	Treener ei ole ise oma käitumisega eeskujuks sportlastele. Ignoreerib sportlaste ebasobivat käitumist tunnist. Treeningtunnis puudub kord.	Treener juhib vajadusel tähelepanu ebasportlikule käitumisele (nätsu närimine, viisakus, konfliktid jne). Treeneri tähelepaneku järgselt treeningtunni kord paraneb.	Treener juhib vajadusel tähelepanu ebasportlikule käitumisele (nätsu närimine, viisakus, konfliktid jne). Tähelepaneku järgselt treeningtunni kord paraneb koheselt ning kord säilib treeningtunni lõpuni. Treener soosib sportlaste üksteisele kiituse andmist, parandamist.
6. tutvustab treenitavale spordiala;	Juhul kui tegemist on esmakordselt spordialaga kokkupuutuvate sportlastega, siis ei tutvusta neile spordiala.	Juhul kui tegemist on esmakordselt spordialaga kokkupuutuvate sportlastega, siis tutvustab neile spordiala.	Lisaks eelnevale, toob erinevate harjutuste juures välja, millist rolli need antud spordiala juures mängivad ja kuidas on eesmärgiga seotud.
7. toetab sotsiaalset ja			

Koostajad:

Monika Kollo, Laura Karindi, Kadi Aare, Heli-Mari Sakala, Kristi Aedma, Liis Pärn, Andre Org
 Kinnitatud hindamiskomisjoni poolt: 15. detsember 2025

materiaalset valmidust võistlustel;			
8. teostab juhendamisel mõõtmisi;			
9. rakendab oma töös üldiseid taastumispõhimõtteid;	Ei kasuta taastumiseks mõeldud harjutusi ja/või puuduvad suusõnalised soovitusel taastumiseks. Taastumiseks mõeldud harjutused ei ole kooskõlas tunni sisuga ja/või esineb mitmeid eksimusi lõpetava osa läbiviimisel.	Treener kasutab harjutusi ja/või meetodeid taastumiseks, millest suurem osa on kooskõlas tunni sisuga (näiteks võttes arvesse eelnevates tunni osades suuremat koormust saanud lihased).	Treener kasutab treeningtunnis konkreetsest sportlasest ja tunni sisust lähtuvalt harjutusi ja/või meetodeid taastumiseks ning selgitab nende mõju.
10. tagab spordivahendite üldkorrashoiu ning juhendab treenitavaid nende hooldamisel.	Juhul kui kasutatakse spordivahendeid tunni jooksul, siis ei anna treener nende korrashoiuks/hooldamiseks mingeid juhiseid või vahendid jäetakse lohakile/hooldamata.	Juhul kui kasutatakse spordivahendeid tunni jooksul, siis treener annab nende korrashoiuks/hooldamiseks juhiseid (nt tehke matid puhtaks ja pange tagasi, kust võtsite vmt).	Lisaks eelnevale, treener kontrollib enne ja peale treeningut, et saal on (järgnevaks) treeninguks valmis, vahendid korras.

Koostajad:

Monika Kollo, Laura Karindi, Kadi Aare, Heli-Mari Sakala, Kristi Aedma, Liis Pärn, Andre Org
 Kinnitatud hindamiskomisjoni poolt: 15. detsember 2025

KUTSET LÄBIVAD KOMPETENTSID

Tegevusnäitajad:	Puudulik	Rahuldav/Olemas	Väga hea
1. tagab treeningprotsessis (sh võistlused, laagrid) treenitavate ning ümbritsevate inimeste ja keskkonna ohutuse;	Treener ei reageeri potentsiaalsele ohule. Ohtlikke olukordi esineb mitu, kus treener ei korrigeeri keskkonda/sportlaste käitumist.	Valmistab ette ja jälgib ohutuse nõuete järgimist tunnis. Ohutus üldiselt tagatud. Treener reageerib potentsiaalsele ohule ja kõrvaldab selle koheselt (näiteks jätab harjutuse pooleli, korrigeerib keskkonda/sportlaste käitumist).	Treener suudab potentsiaalseid ohte ette näha ja ennetada juhtides tunni jooksul sportlaste tähelepanu antud osa või harjutuse jaoks kõige olulisematele ohutuse elementidele.
2. hindab abivajaja olukorda, annab esmaabi ja/või kutsub abi;	Esmaabi vajava olukorra tekkides ei märka olukorda, satub paanikasse, ei anna esmaabi, ei kutsu abi.	Esmaabi vajava olukorra tekkides hindab abivajaja olukorda, annab esmaabi ja/või kutsub abi, on abivajajale olemas.	Esmaabi vajava olukorra tekkides, lisaks eelnevale, annab ülejäänud sportlastele sobivad juhised, kuidas edasi toimetada.
3. kasutab korrektset erialaterminoloogiat;	Treener eksib erialaterminoloogia kasutamisel korduvalt või ei kasuta üldse erialaterminoloogiat, olgugi et liigutusi/elemente, mis seda võimaldaksid, on mitmeid.	Treener kasutab enamjaolt korrektset erialaterminoloogiat, eksib juhendamisel üksikud korrad.	Kasutab juhendamisel korrektset erialaterminoloogiat. Vajadusel treener oskab lühidalt ja selgelt lahti seletada terminoloogia treeningu käigus ilma, et see tekitaks pikki pause.

Koostajad:

Monika Kollo, Laura Karindi, Kadi Aare, Heli-Mari Sakala, Kristi Aedma, Liis Pärn, Andre Org
 Kinnitatud hindamiskomisjoni poolt: 15. detsember 2025

4. kasutab sobivaid suhtlemisviise, loob positiivse suhtluskeskkonna ja käitub vastavalt headele suhtlemistavadele;	Suhtluskeskkond on ebameeldiv. Treener kasutab ebasobivat suhtlemisviisi (nt karjumine, roppused). Treener eksib heade suhtlemistavade osas korduvalt.	Suhtluskeskkond on meeldiv. Treener on sportlaste suhtes toetav, ta kehakeel on positiivne, ta loob sportlastega silmside ja naeratab. Treener kasutab üldiselt vastavalt sportlasele sobivat suhtlemisviisi.	Suhtlemiskeskkond on positiivne. Treener on viisakas, sõbralik, ta kehakeel on positiivne ning ta leiab sobiva suhtlusviisi sportlasega. Treener mõjub juhtnööre andes usutavalt. Vajadusel treener juhendab sportlasi, kuidas kasutada sobivaid suhtlemisviise, luua positiivset suhtluskeskkonda ja käituda vastavalt headele suhtlemistavadele.
5. töötab tõhusalt meeskonnas ja selle huvides, teeb koostööd;			
6. suunab treenitava hügieeniharjumusi;			
7. propageerib ning järgib ausa mängu ja treeneritöös tunnustatud hea tava põhimõtteid ning treeneri kutse-eetikat (vt Treenerite eetikakoodeks);	Treener eksib ausa mängu, hea tava põhimõtete ja/või treenerite kutse-eetika vastu.	Treener järgib ausa mängu ja treeneritöös tunnustatud hea tava põhimõtteid ning treeneri kutse-eetikat.	Lisaks eelnevale, treener propageerib ausa mängu ja treeneritöös tunnustatud hea tava põhimõtteid ning treeneri kutse-eetikat.
8. kasutab tööülesannetele vastavaid info- ja kommunikatsioonivahendeid;	Info- ja kommunikatsioonivahendite kasutamine on puudulik, nt treener ei ole võimeline saatma tunni konspekti	Treener oskab kasutada vajalikke info- ja kommunikatsioonivahendeid, nt saadab tunni konspekti kutsekomisjoni emailile	Lisaks eelnevale, treener kasutab loominguiliselt kommunikatsioonivahendeid, mis toetavad sportlaste arengut ja suudab läbi viia

Koostajad:

Monika Kollo, Laura Karindi, Kadi Aare, Heli-Mari Sakala, Kristi Aedma, Liis Pärn, Andre Org

Kinnitatud hindamiskomisjoni poolt: 15. detsember 2025

	kutsekomisjoni emailile või vastama emailidele.	vastavalt juhiste, vastab emailidele ja kasutab muusikat eksamitunnis.	online treeninguid koos muusikaga.
9. täiendab pidevalt oma erialaseid teadmisi ja praktilisi oskusi;			
10. kasutab töös riigikeelt tasemel B1 (vt lisa 2 Keelte oskustasemete kirjeldused).	Riigikeele valdamine on nii nõrk, et sportlased ei mõista juhiseid ja/või treener ei suuda aru saada talle esitatud küsimustest ja/või hindamiskomisjonil ei ole võimalik aru saada esitatud küsimuste vastustest.	B1 tase.	B1 tase.

Koostajad:

Monika Kollo, Laura Karindi, Kadi Aare, Heli-Mari Sakala, Kristi Aedma, Liis Pärn, Andre Org
Kinnitatud hindamiskomisjoni poolt: 15. detsember 2025