

**Narva Spordikool “Energia”**

**MOTOSPORDI HUVIALA**

**ÕPPEKAVA**

# Narva Spordikooli “Energia” MOTOSPORDI HUVIALA ÕPPEKAVA

## Üldsätted

1. Narva Spordikooli “Energia” motospordi huviala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess antud huvialas.
2. Narva Spordikooli “Energia” motospordi huviala õppekava määrab kindlaks õppe eesmärgid ja kestuse, õppeainete loendi, ainekavad, õppeaine valiku võimalused ja tingimused ning nõuded õppeastmete ja kooli lõpetamise kohta ning teised vajalikud sätted.

## Üldosa

Narva Spordikooli “Energia” ülesandeks ja eesmärgiks on laste ja noorte loomevõimete avastamine ja kavakindel arendamine, huvihariduse õppeks ettevalmistuse andmine nende valitud spordialal ja edaspidise spordimeisterlikkuse arengu. Õppe- ja kasvatustöö spordikoolis peab aitama kujuneda isiksusel, kes:

- mõtleb loovalt;
- oskab oma tegevust eesmärgistada ja hinnata;
- suudab valida, otsustada ja vastutust kanda oma tegevuse eest;
- oskab teha tööd ja on valmis koostööks;
- mõistab teadmiste ja pidevõppe tähtsust, oskab õppida, analüüsida, hinnata oma tegevust; -aktiivse sporditegevuse kaudu arendab spordimeisterlikkust.

## Õppeprotsess

1. Õppimine käigus lapsed ja noored omandavad teadmisi ja oskusi oma armastatud spordialal.
2. Õppe-treeningprotsessi käigus omandavad võistluste reegleid ja instruktori praktikat.
3. Laste ja noorte õppetöö hindamine on osa õppeprotsessist. Õppekava sisaldab hindamiskriteeriume: algettevalmistus, õppe-treening ja meisterlikkuse rühmadele. Hindamissüsteem lubab määratleda sportlaste füüsilise arengu- ja oskuste taset. Hindamissüsteem annab teavet õppimise käigust õppurile, lapsevanematele.

# 1. ÕPPE EESMÄRGID JA ÜLESANDED, ÕPPE-TREENINGTÖÖ KORRALDUS JA KESTUS

## Õppe eesmärgid:

- 1.1. Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine.
- 1.2. Noortele vaba aja sisustamine huvitava, sportliku mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seadusekuulekust j.t. positiivseid iseloomuomadusi.
- 1.3. Laste ja noorte mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislik-sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- 1.4. Süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale noorele tema eeldustele, võimetele ja huvidele sobivaima spordiala leidmine ning tema treeningu korraldamine sportlikuks eneseteostuseks – võimetekohaselt maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks juunioride ja täiskasvanute klassis lõppeesmärgiga võistelda olümpiamängudel.
- 1.5. Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistus tiptulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena maa- ja tiitlivõistlustel ning olümpiamängudel.
- 1.6. Õppurite sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist ja oma teadmiste rakendamist oma laste spordiharrastuses.

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

Treenerid tegutsevad koostöös õppurite vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

Spordikooli õppe- ja kasvatuskorraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl kolmes järjestikkuses spordimeisterlikkuse astmes: algettevalmistuse aste (AE), õppetreeningaste (ÕT), meisterlikkuse aste (M), kus õppe- ja kasvatus töö on vastavalt huviala õppekavale jaotatud mitmele aastale ning õppurid jagatud õpperühmadesse. Õppurid viiakse üle järgmisele spordimeisterlikkuse astmele, kui nad on täitnud huviala õppekavaga kehtestatud üleminekunormid.

Õpperühmade moodustamisel arvestatakse õppurite vanust, sportlikku staazi, funktsionaalseid võimeid, spordimeisterlikkuse taset, arstliku kontrolli tulemusi ja õppuri soovi harjutada suuremate koormustega tippsporti jõudmiseks.

Õppurite vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja sportlaste perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on motosporandi paljuaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.

**Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste** nominaalkestvusega 2 õppe-treeningaastat. Motosporandi algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse tervetest, spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks.

Algettevalmistuse astme õppe-treeningtöö põhisuunitluseks on õpilaste mitmekülgse kehalise

ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja motosporti tehnika omandamine. **Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste** nominaalkestvusega 4 õppe-treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad motosporti huviala alustreeningu etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud sportlastest.

Õppe-treeningtöö ja võistlemise põhisuunitlus õppe-treening ehk algspetsialiseerumise astmel: motosporti tehnika süvendatum õppimine koos mitmekülgse, nüüd juba motosporti spetsiifikat arvestava kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega, mitmekülgne võistlemine paljudel teistel spordialadel, võistluskogemuste omandamine.

**Meisterlikkuse- ehk tipptreeningu aste** nominaalkestvusega 2 õppe-treeningaastat. Väiksema õppurite arvuga (meisterlikkuse) rühmad moodustatakse algspetsialiseerumise etapi läbinud ja teistest vastava ettevalmistusega noortest, kel eeldusi saada heaks mootorratturiks.

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

Õppeaasta algab 1.septembril. Õppeprotsess toimub üldharidus- ja kutsekoolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 44 nädala jooksul aastas ja 8 nädalat on koolivaheaeg.

Üleminek kõrgema astme treeningurühma võib erandkorras toimuda ka õppeaasta kestel, tingimusel kui õppur täidab vastavale treeningurühmale kehtestatud ülemineku normatiivid.

Õppuri õppeaeg konkreetses treeningrühmas on ajaliselt limiteerimata.

Motosporti huviala õppe-treeningtöö põhivormid on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvetusi jm. Täiendavateks vormideks on õppurite iseseisvad treeningud, hommikuvõimlemine jne.

## **2. ÕPPEAINETE LOETELU ERINEVATE ASTMETE LÕIKES:**

### **Algettevalmistuse aste õppeainete loetelu jaguneb teoreetiline ettevalmistus ja praktiline ettevalmistusteks:**

TEOORIA: Spordi ajalugu; Motospordi ajalugu; Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutuste mõju organismile; Mootorrattaspordi tehnika põhialused; Üldine ja erialane ettevalmistus; Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine; Võistlusmäärused; Varustus, inventar ja selle hooldamine; Ohutustehnika motospordis; Sporditraumad; Esmaabi õnnetuse puhul.

PRAKTIKA: Üldkehaline ettevalmistus; Erialane kehaline ettevalmistus; Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlusolukorras; Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

### **Õppe-treeningaste õppeainete loetelu jaguneb teoreetiline ettevalmistus ja praktiline ettevalmistusteks:**

TEOORIA: Spordi ajalugu; Motospordi ajalugu; Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutuste mõju organismile; Mootorrattaspordi tehnika põhialused; Tehnika õpetamise metoodika ja treening; Üldine ja erialane ettevalmistus; Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; Füsioloogia; Võistlusmäärused; Varustus, inventar ja selle hooldamine; Ohutustehnika motospordis; Sporditraumad; Esmaabi õnnetuse puhul.

PRAKTIKA: Üldkehaline ettevalmistus; Erialane kehaline ettevalmistus; Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlusolukorras; Spordikohtuniku praktika; Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

### **Meisterlikkuse aste õppeainete loetelu jaguneb teoreetiline ettevalmistus ja praktiline ettevalmistusteks:**

TEOORIA: Spordi ajalugu; Motospordi ajalugu; Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutuste mõju organismile; Mootorrattaspordi tehnika põhialused; Tehnika õpetamise metoodika ja treening; Füsioloogia; Üldine ja erialane ettevalmistus; Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine; Võistlusmäärused; Varustus, inventar ja selle hooldamine; Ohutustehnika motospordis; Sporditraumad; Esmaabi õnnetuse puhul.

PRAKTIKA: Üldkehaline ettevalmistus; Erialane kehaline ettevalmistus; Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlusolukorras; Spordikohtuniku praktika; Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

**3. Õppe-treeningrühmade nädala treeningute arv ja kestvus erinevate astmete lõikes:**

<b>Aste ja treeningaasta</b>	<b>Treeningute arv nädalas</b>	<b>Treeningrühma koormus nädalas ak.tundides</b>	<b>Treeningrühma koormus aastas ak.tundides</b>
<b>Algettevalmistuse aste</b>			
AE-1 (1. aasta)	2-5	4-6	176-264
AE-2 (2. aasta)	2-5	6-8	264-352
<b>Õppe-treeningaste</b>			
ÕT-1 (1. aasta)	4-5	8-10	352-440
ÕT-2 (2. aasta)	4-6	8-10	352-440
ÕT-3 (3. aasta)	4-7	10-14	440-616
ÕT-4 (4. aasta)	4-7	10-14	440-616
<b>Meisterlikkuse aste</b>			
M-1 (1. aasta)	5-8	14-18	616-792
M-2 (2. aasta)	5-10	18-24	792-1056

## 4. ÕPPEAINETE LOEND JA AINEKAVAD

### 3.1. Teooria

#### 4.1.1. Spordi ajalugu

Spordi osa kaasaegses ühiskonnas  
Sport ja poliitika  
Sport ja äri  
Sport ja tervis  
Saavutussport ja rahvasport, rahvarallid  
Koolinoorte sport

#### 4.1.2. Motospordi ajalugu

Motosport algaastail ja kaasajal  
Autosport (tänavaja- ja rallisõit, MM erinevad võistlussarjad)  
Mootorrattasport (ringraja- ja krossisõit) ja MM võistluskarusel  
Mootorrattaspordi areng Eestis ja Narvas  
Parimad Eesti mootorratturid läbi aegade

#### 4.1.3. Sportlase hügieen, toitumine, puhkus

Hea tervis – sportliku edu alus  
Hügieeni mõiste  
Sportlase hügieeni eripära  
Tervislikud eluviisid, õige päevarežiim ja toitumine  
Toitumise mõjust sportlase võistlustulemustele  
Sportlase toitumise eripära  
Toitumine treeninguprotsessis ja erinevus võistluste eel, ajal ja pärast võistlusi  
Taastumisprotsessid, superkompensatsiooni mõiste  
Taastumisprotsesside reguleerimine, lihtsamad taastumisvahendid, saun, massaaž, ümberlülitumine teistele spordialadele ja taastumist kiirendavatele harjutustele  
Puhkuse osa taastumisel treeningu- ja võistluskoormustest, une osatähtsus

#### 4.1.4. Kehaliste harjutuste mõju organismile

Optimaalne treeningukoormus  
Ületreeningu olemus ja saavutusvõime langus  
Alatreeningu mõiste  
Keemilised protsessid sportlase organismis  
Väsimus, lihasvalu, piimhappe kuhjumine lihastes  
Organsüsteemide ajaliselt erinev taastumine (hingamis-, vereringe- ja närvisüsteem, ainevahetus kudede tasemel)

#### 4.1.5. Mootorrattaspordi tehnika põhialused

Mootorratta kummide maapinnaga haakumise maksimaalse jõu ärakasutamine  
Inertsimomendi muutmine  
Ühtse raskusjõu süsteemi mootorrattur-mootorrattas liikumistrajektoori ühitamine horisontaalses ja vertikaalses tasapinnas

Kiirus takistusel, ringil ja krossidistantsil tervikuna, mis omakorda sõltub liikumise otstarbekusest, selle täpsusest ja ökonoomsusest  
Takistuste kindle ja vigadeta ületamine suurel kiirusel  
Keskmise liikumiskiirus trassil (optimaalse liikumiskiiruse säilitamine) sõltub mootorratturi kehalisest ja psüühilisest seisundist ja mootorratta dünaamilistest faktoritest

#### 4.1.6. Tehnika õpetamise metoodika ja treening

*Esimene õpetamise metoodika printsiip*, mis lähtub mootorratta juhtimise järk-järgulisest õpetamisest, seisneb rõhu asetamisel sõidutehnika põhielementidele:

- Kurvi sisenemine
- Kurvist väljumine
- Stardis töö siduriga ja tõus tagarattale
- Ebatasasuste ületamisel optimaalse asendi säilitamine
- Lohisev pidurdamine

*Teine õpetamise metoodika printsiip* eeldab mootorratta juhtimise kõikide põhivõtete paralleelset omandamist:

- Isteviis sadulas ja selle variandid (eesmine, tagumine, normaalne)
- Start, hoovõtt, pidurdamine
- Erineva raadiusega pöörded
- Kõikvõimalikud ebatasasused

#### 4.1.7. Füsioloogia

Füsioloogia mõiste, füsioloogia kui teadus organismi elundkondade, elundite ja rakkude talitlusest  
Ainevahetus, organismi ja kudede hapnikutarbimine, vereringe kui hapnikutransportija kudedesse  
Eluavalduste üldised seaduspärasused  
Erinevate organismide ja elundkondade talitus, talitluse seos organismide, nende elundkondade ja elundite arenguga

#### 3.1.8. Üldine ja erialane ettevalmistus

*Üldine ettevalmistus*

- Spordi- ja liikumismängud
- Maastikujooks
- Harjutused oma kehakaalu ületamisega (rippes ja toenglamangus käte kõverdamine, hüpped, kükid, harjutused kõhu- ja seljalihastele)
- Jõuharjutused (tõstekang, hantlid, ekspandrid, sangpomm)
- Ujumine
- Suusatamine
- Võimlemine, akrobaatika, batuudihüpped
- Jalgrattasõit

*Erialane ettevalmistus*

- Mootorratta materiaalosa ja sellega tutvumine
- Sõidu tasakaalu ja õige liikumistrajektoori säilitamine
- Ratsionaalse sõidutehnika omandamine
- Kordusmeetod, mis seisneb üksiku takistuse või kogu raja läbimises maksimaalkiirusega
- Grupisõit ühisstardist, mis soodustab kiiruse kasvu takistuste ületamisel



Sõit liidripositsioonil ja handicap, mis toovad esile peamised tahtomadused – julguse, visaduse, sihikindluse

Treeningud erineva võimsusega mootorrattastel

#### 4.1.9. Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine

Treeningupäevik kui treeningute planeerimise ja analüüsi alusdokument, treeningute analüüs koos sportlasega treeningupäeviku alusel

Erinevad treeningutsüklid (makro- ja mikrotsüklid)

Aastaplaani koostamine ja selle korrigeerimine treeningprotsessi käigus

#### 4.1.10. Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine

Psühholoogia osa sportlaste treeningprotsessis ja võistlusmiljöö

Sporti psühholoogia eripära ja selle rakendamine sportlase individuaalseid omadusi arvestades

Eriharjutused tahteliste omaduste arendamisel

#### 4.1.11. Võistlusmäärused

Dokumentatsioon ja võistluspaiga ettevalmistus

Võistluste ajakava

Võistlussõitude kestvused

Masinaklassid, nende numbrimärgid ja vanuseklassid

Tehnilised tingimused masinaklassidele

Tulemuste arvestus

Kõrvaline abi rajal

Võistlejate abistamine rajal ja stardialas

Startimine ühel päeval

Start-finiš

Protestid

Superkrossi võistlused

Quadracer – neljarattaline mootorratas

Kohtunike lipud ja märguanded

Õhutemperatuur

#### 4.1.12. Varustus, inventar ja selle hooldamine

Mootorrattad

Kaitsekiivrid

Riietus, jalatsid, kindad

Velotrenažöör

Instrumendid

Mootorrattaste häälestus, reguleerimine

Tehniline ülevaatus

Jooksev hooldus

Remont

#### 4.1.13. Ohutustehnika motosportis

Treeningute ja võistlussõitude ajaks peab olema tagatud osalejate ja pealtvaatajate ohutus. Selleks:

Kõikidel võistlustel tagada meditsiiniteenistus, mida juhib võistluste arst, kes suhtleb võistluste direktoriga ja tagab vajaliku tehnika ja töötajate olemasolu; võistluste director ja arst määravad kindlaks kannatanute evakuatsiooniplaani enne võistluste algust  
Hädaolukorraga (avarii, tulekahju jm.) toimetulekuks määravad korraldaja ja turvateenistus enne võistluste toimumist kindlaks kõikide toimkondade jaoks tõhusa hädaabi – evakuatsiooniplaani  
Boksis on mootorrattaste kiirendus keelatud  
Võistleja esitab võistlustele registreerimisele EMF-i poolt väljaantud rahvusliku või rahvusvahelise võistlejalitsentsi, millega on kaasas ka kindlustus

#### 4.1.14. Sporditraumad, esmaabi õnnetuse puhul

Põhilised traumad mootorrattaspordis:

Nihestused – külma asetamine vigastatud kohale

Löögitraumad – vigastatud kohale külma voolavat vett või jääd

Põlve-, hüppe- ja küünarliigese trauma – külma ja sideme asetamine

Jäsemete külmumine – soovitatav soojendamine sooja vee vannis, vee temperatuuri tõsta järk-järgult (18-30-35<sup>0</sup>C) 10-15 min. jooksul

Lihasetraumad – külma asetamine, täieliku lihase-rebestuse korral näidustatud operatiivne sekkumine

Ülajäsemete luumurrud – lahase asetamine

Rangluu murd – vati-marli rõngaste või sideme asetamine rangluu fikseerimiseks

Luumurrud õlavarre piirkonnas – kipslongeti asetamine ja fikseerimine (2-3 nädalaks)

Luumurrud küünarvarre piirkonnas – kipslongeti asetamine

Selgroomurd – kannatanu asetada koheselt jäigale kandraamile ja ettevaatlikult transportida raviasutusse

## 4.2. **Praktika**

### 4.2.1. Üldkehaline ettevalmistus

Maastikujooks

Spordi- ja liikumismängud

Suusatamine

Jalgrattasõit

Ujumine

Rollerisõit

Jõuharjutused vahenditega, kaaslasega ja oma kehakaalu ületamisega

Võimlemine, akrobaatika, batuudihüpped

### 4.2.2. Erialane kehaline ettevalmistus

*Harjutused paigalseisval mootorrattal:*

Käte kõverdamine juhtrauani

Tõmbed juhtrauast

Juhtraua liigutamine raskusega

Haaramine esipidurist

Tasakaalu hoidmine

#### *Ohutu maandumise õppimine:*

Mahahüpped 2,5-3 m kõrguselt jalgadele maandumise ja amortiseerimisega  
Kukkumine ette kätele  
Batuudihüpped

#### *Erialane vastupidavus:*

Krossiraja ajalisel erinev läbimine  
Treening eritrenažööril  
Erinevate treeningumeetodite kasutamine (kordus-, intervall- ja võistlusmeetod, handicap jt.)  
Erineva pinnase ja reljeefiga krossiraja läbimine  
Osalemise kontroll- ja ametlikel võistlustel

#### 4.2.3. Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningul ja võistlustel

##### *Tehnika*

“Vurrkann”  
“Siug”  
Pööre ilma jala astmelaualt tõstmiseta  
Sõit tagarattal  
Pööre tagarattal 90-120 kraadi  
Pöördest väljatulek tagarattal  
Pidurdamine esipiduriga üleminekuga lohisemisele  
Pidurdamine trassil ainult esipidurit kasutades  
Jäärajasõidu tehnika  
Sõidutehnika täiustamine ja selle kinnistamine:  
- sõiduasend  
- start ja stardikiirendus  
- pidurdamine  
- pöörded  
- ebatasasuste ületamine  
- kaasvõistlejatest möödumine rajal  
- ratsionaalse sõidutehnika kasutamine kogu võistluse vältel

##### *Taktika*

Õige stardikiirenduse valik  
Sõit liidripositsioonil  
Sõit peagrupis  
Möödasõit rajal  
Õigeaegne finišikiirendus  
Jäärajasõidu taktika  
Rajaprofiilile ja ilmastikuoludele vastava võistlustaktika valik

#### 4.2.4. Spordikohtuniku praktika

Tegutsemine spordikohtunikuna võistlustel  
Spordikohtuniku eksami sooritamine

#### 4.2.5. Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed

Õppurite vastuvõtt algettevalmistusrühma toimub treeneri subjektiivse hinnangu alusel (normatiivid algettevalmistusrühma jaoks on soovituslikud)  
Ülemineku- ja lõpukatsed on ära toodud käesoleva õppekava 5. ja 6. osades

## 5. NÕUDED SPORDIKOOLI MOTOSPORDI HUVIALA LÕPETAJALE

Spordikooli lõpetaja peab olema läbinud spordikooli õppekava algettevalmistuse ja õppetreeningu astmed, sooritanud teoreetilise vestluseksami, täitnud sportliku ettevalmistuse nõuded vastavalt oma vanusrühmale.

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

Praktilised ja teoreetilised teadmised, mis kuuluvad hindamisele spordikooli lõpetamisel:

- mootorrattasõidu tehnika tundmine
- mootorrattasõidu õpetamise meetodika
- treeningu iseseisev planeerimine
- hügieen, esmaabi traumade puhul
- mootorrattaspordi areng maailmas ja Eestis

## 6. MOTOSPORDI HUVALA ÜLEMINEKU NORMATIIVID RÜHMADES

AE-1	Treeneri subjektiivne hinnang
AE-2	Treeninud üks aasta AE-1 rühmas
ÕT-1	Treeninud algettevalmistusrühmas Osavõtt õppe-treeningkogunemistest
ÕT-2	Osavõtt regionaalvõistlusest motokrossis
ÕT-3	Osavõtt regionaalvõistlusest motokrossis Osavõtt Eesti MV või Eesti KV
ÕT-4	Osavõtt Eesti MV või Eesti KV ja saavutada punktikoht
M-1	Vabariigi koondvõistkonna kandidaat Vabariigi MV vähemalt 6. koht
M-2	Vabariigi MV medaliomanik ja koondvõistkonna kandidaat