**Noorte Kotkaste järgukatsete sooritamise juhis**

**Noorkotkaste koolitusnõuded ehk järgukatsed**

Noorte Kotkaste organisatsiooni ülesanne on kasvatada noori isamaalises vaimus vaimselt ja kehaliselt terveiks Eesti kodanikeks. Meie eesmärgiks on arendada noortes ettevõtlikkust, iseseisvat tegutsemisoskust, juhtimis- ja organiseerimisvõimet. Õppeprogrammi abil peame suurendama noortes isamaalist meelt ja vaimu, tasakaalukust, ausust, lahkust ja viisakust. Lisaks isikuomadustele ja meelsusele peame arendama noorte kehalisi võimeid, tutvustama tervislikke eluviise ja andma oskused hädasolijate abistamiseks.

Eesmärkideni jõutakse noorkotkaste järgukatseteks õppimise ja katsete sooritamise kaudu. Järgukatsed tuleb läbida igal liikmel, et tõusta koolitussüsteemis uuele tasemele ehk omandada noorkotka järgmine järk kuni kõrgeima järguni välja. Järgukatsete süsteem on hierarhilise struktuuriga – mida kõrgema järgu katse, seda keerukam sisu.

Järgukatsed koosnevad katsenõuetest, mida on igas järgus erinev hulk, kuid mille valdkonnad on kõigis järkudes samad. Neid valdkondi on kuus. Kõige enam pööratakse tähelepanu matkatarkustele (ligikaudu 25% kogumahust), riigikaitsele (ligikaudu 20%) ja ohutusele (ligikaudu 15%). Ülejäänud järgukatsete valdkondades tuleb täiendada noore ajalooteadmisi, süvendada arusaamist kodanikuõpetusest ja arendada kehalisi võimeid.

**Järgukatsete läbiviimise põhimõtted**

Järgukatsed on Noorte Kotkaste organisatsioonis koolituse vundament, millele kogu tegevus tugineb. Katsenõuded on aluseks eeskätt rühmakoonduste ja -laagrite läbiviimisel. Lisaks nimetatud väljaõppevõimalustele saab järgukatsetel nõutavat õpetada ja katsete sooritamist kontrollida ka malevalaagrites ja -võistlustel. Konkreetne järgukatsete sooritamise kord kehtestatakse aga igas allüksusesiseseisvalt.

Noorte Kotkaste organisatsioonis korraldatakse koolitust järgmistel tasanditel:

* järgu- ja erialakatsete materjalide õpetamine ja katsete sooritamine – rühma ja salga tasandil;
* salga- ja rühmapealikute koolitus – maleva tasandil;
* juhtide koolitus ja täiendõpe – Noorte Kotkaste keskjuhatuse tasandil.

Järgukatse sooritamisel peab kontrollima kõigi katsenõuete täitmist. Katse sooritaja peab nõudeid täitma vähemalt 75% ulatuses, v.a sportlikud nõuded, millele kehtivad eraldi kriteeriumid (lisa 3). Noorte Kotkaste järgu- ja erikatsete hindamise lehte (lisa 2) saab täita vastava järgukatse sooritamise perioodil erinevatel väljaõppeüritustel, mille käigus antakse katse sooritamisele hinnang sooritatud või mittesooritatud.

Allüksustes tuleb sisse viia isikupõhised järgukatsete arvestuskaardid, mille põhjal on kerge saada ülevaade kogu liikmeskonna koolitusest. Rühmas saab katsete sooritamise seisu jälgida ka rühmapäeviku abil.

Liikmete osas, kellel on mõne katsenõude sooritamine tervislikel või muudel põhjustel võimatu, võtab vastava seisukoha Noorte Kotkaste maleva juhatus. Põhjendatuse korral annab maleva juhatus noorkotkale vabastuse konkreetse katsenõude osas, mis fikseeritakse malevapealiku korraldusega.

Järgukatse sooritamine kinnitatakse Noorte Kotkaste maleva pealiku korraldusega, viidates noorkotka personaalsele järgu- ja erikatse hindamislehele (lisa 2).

Noorkotkaste erikatsete sooritamine ei ole uue süsteemi alusel integreeritud järgukatsetega. Erikatseteks õppimine on eraldi täiendkoolitus, mida organisatsioon saab liikmele tema huvi ja sobiva instruktori olemasolul pakkuda. Erikatsete sooritamine peab olema samuti dokumenteeritud ja korraldusega kinnitatud.

**Rühma ja maleva väljaõppeplaani näidiskava**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Jaan | Veebr | Märts | Apr | Mai | | Juuni | Juuli | Aug | Sept | Okt | Nov | | Dets |
| I nädal |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| II nädal |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| III nädal |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| IV nädal |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |

Selgitus (soovituslik maht):

|  |  |
| --- | --- |
|  | koondused aastas kokku 12 korda, kestus 60–90 minutit |
|  | rühmalaager, kestus vähemalt 48 tundi |
|  | maleva laagrid, kestus vähemalt 72 tundi |

**Liikme vastuvõtmise protseduurid**

Liikmeks astumise avalduse esitamisel muutub liikmeks pürgija staatus kandidaadiks. Kandidaadi katseaeg on 2–6 kuud. Selle aja jooksul teeb rühmapealik ettepaneku Noorte Kotkaste maleva pealikule, kas noor on valmis astuma organisatsiooni või mitte. Kui noor mingil põhjusel ei sobi noorkotkaks, teavitatakse sellest kohe liikmekandidaati ennast ja tema vanemaid või hooldajaid.

Pärast tõotuse andmist saab noor organisatsiooni täieõiguslikuks liikmeks.

Organisatsiooni astunud noorkotkal ei ole järku enne, kui ta on sooritanud VI järgu katse.

Noorkotka vanusele ettenähtud katset on aega sooritada 2 aastat. Katseid saab sooritada vastavalt eale ettenähtud järgus, kõrgemaid järke ette sooritada ei saa!.

Ühe järgu katseks õpetamine ning oskuste ja teadmiste kontrollimine tuleb jagada 2 aasta peale.

Kui noorkotkaks astuja on vastava katse sooritamise tavavanusest vanem, siis tema saab katsed sooritada kiiremini. Sellises olukorras üha järgu katse sooritamise kaheaastane ajapiirang ei kehti.

Näiteks 13-aastase noore liitumisel organisatsiooniga tuleb alustada katsete sooritamist madalaimast järgust ilma ajalise piiranguta (sellisel juhul saab sooritada järgukatse kiiremini kui 2 aasta jooksul). Järgukatsete sooritamine on üldjuhul ette nähtud järgmises vanuses:

VI järk – 7–8-aastane noorkotkas;  
V järk – 9–10-aastane noorkotkas;  
IV järk– 11–12-aastane noorkotkas;  
III järk – 13–14-aastane noorkotkas;  
II järk– 15–16-aastane noorkotkas;  
I järk – 17–18-aastane (k.a) noorkotkas.

**Lisa 1. Noorkotka järgutäppide paiknemine vormil**

Lisatud on skeem selle kohta, kuidas hakkavad paiknema noorkotkaste järgutäpid. Kuna uues süsteemis kaob all-liigitus „noorhaukad“, ei ole järgutäppide paigutuse seisukohalt mõistlik asetada täppe eraldi taskusiilule ja käisele.

Võimalus

Järgutäpid võiksid asetada parema tasku kohale 10 mm kõrgusele. Vormisärkide tellimisel võiks sellesse kohta ette näha takjakinnituse paigaldamise võimaluse, mis hõlbustaks järgutäppide kinnitamist vastavalt noorkotka vajadusele (loob võimaluse anda laos seisvaid vormisärke noorkotkastele, kes kinnitavad järgutäpid vastavalt oma koolitustasemele).

VI järgu noorkotkas kannab ühte järgutäppi parem tasku kohal alustades vasakult.



**Lisa 2. Noorte Kotkaste järgu- ja erikatsete hindamisleht**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Noorkotka nimi** | | ***MATU MUSTIKAS*** | |  |
|  | |  | |  |
| **Järgu- ja erikatse nimi** | |  | |  |
| *VI järk* | | *Rühmapealik: Juhan Juurikas* | |  |
| Jrk | Katsenõuded | Hinnang (+/-) | Märkused | Hindaja nimi |
| 1 | Saab kontakti oma rühmapealikuga | + | *Tehtud 26.09.2010* | J. Juurikas |
| 2 | Kirjeldab Noorte Kotkaste organisatsiooni ja nimetab vähemalt kolm järkude alateemat |  |  |  |
| 3 | Kirjeldab Kaitseliidu organisatsiooni | + | *Sooritatud 24.02.2011 rühma koondusel* |  |
| 4 | Ütleb peast noorkotkaste juhtlause ja tõotuse |  |  |  |
| 5 | Loetleb noorkotkaste raudsed seadused |  |  |  |
| 6 | Loetleb vähemalt seitse noorkotkaste seadust |  |  |  |
| 7 | Tervitab noorkotkalikult ja selgitab tervituse tähendust |  |  |  |
| 8 | Tunneb Eesti vabariigi vappi |  |  |  |
| 9 | Loetleb Eesti lipu värvid õiges järjekorras |  |  |  |
| 10 | Nimetab vähemalt ühe riikliku tähtpäeva |  |  |  |
| 11 | Selgitab matkamise tähendust |  |  |  |
| 12 | Nimetab vähemalt kaks tegevust, mis suurendavad tema turvalisust liikluses |  |  |  |
| 13 | Liikleb jalakäijana ohutult kodust kooli ja rühma ürituste paikadesse |  |  |  |
| 14 | Selgitab interneti ohutu kasutamise põhireegleid |  |  |  |
| 15 | Nimetab üht kodukandi ajaloomälestusmärki ja tutvustab selle tähendust |  |  |  |
| 16 | Tunneb vähemalt kaht viisakusreeglit |  |  |  |
| 17 | Selgitab ajaloolisi mõisteid sõda, lahing ja kuningas |  |  |  |
| 18 | Edastab hädakutse hädaabinumbrile 112 | + | *Sooritatud maleva luureretke käigus 21.05.2011* |  |
| 19 | Kontrollib kannatanul elutähtsaid funktsioone |  |  |  |

………………………………………………………………………………………………….

*Noorte Kotkaste malev pealiku korralduse number järgukatse kinnitamise kohta.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lisa 3. Kehaliste katsete punktitabel**  **Harjutus 1. Käte kõverdamine toenglamangus**  (1) Harjutuse sooritamiseks on aega 1 minut.  (2) Lähteasend: 1) toenglamang sirgetel kätel (samuti puhkeasend); 2) peopesad paralleelselt, sõrmed ees; 3) jalad koos; 4) keha õlgadest kuni jalakandadeni moodustab ühe sirge.  (3) Küünarnukke kõverdatakse 90-kraadise nurgani. | | | | | | | | |  |
| Kordused | Vanus/punkte | | | | | | |
| 18 a | 17 a | 16 a | 15 a | 14 a | 13 a | 12 a |
| 43 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 40 | 9 | 10 |  |  |  |  |  |
| 37 | 8 | 9 | 10 |  |  |  |  |
| 35 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  |  |
| 33 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  |
| 30 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
| 27 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 25 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 23 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 20 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15 |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 |
| 7 |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| 5 |  |  |  |  |  |  | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Harjutus 2. Istesse tõus selililamangust** (1) Harjutuse sooritamiseks on aega 2 minutit.  (2) Lähteasend: 1) harjutuse sooritaja lamab selili, käed kukla taga; 2) jalad põlvest kõverdatult koos või kergelt harkis, jalatallad peavad põrandal olema; 3) harjutuse sooritaja partner hoiab kätega kinni tema jalalabadest.  (3) Harjutuse sooritaja võib harjutuse sooritamise ajal puhata, istudes käed kukla taga. Puhkehetkedeks aega ei peatata. | | | | | | | | | | |
| Kordused | Vanus/punkte | | | | | | | |
| 18 a | 17 a | 16 a | 15 a | 14 a | 13 a | 12 a | |
| 47 | 10 |  |  |  |  |  |  | |
| 45 | 9 | 10 |  |  |  |  |  | |
| 43 | 8 | 9 | 10 |  |  |  |  | |
| 40 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  |  | |
| 37 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  | |
| 35 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | |
| 33 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 30 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 27 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 25 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 23 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 20 |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 17 |  |  |  |  | 2 | 3 | 4 | |
| 15 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | |
| 13 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | |
| 10 |  |  |  |  |  |  | 1 | |
|  |  |  | | | |  |  |  | |  |  |

**Harjutus 3. 1500 m jooks aja peale**

(1) Lähteasend: ühisstart lähtejoonel.

1) Jooksurada võib olla staadionil või oluliste tõusude-langusteta kõvakattega teedel.

(2) Harjutus sooritatakse aja peale.

(3) Harjutuse sooritaja võib harjutuse sooritamise ajal puhata, puhkehetkedeks aega ei peatata.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aeg | Vanus/Punkte | | | | | | |
| 18 a | 17 a | 16 a | 15 a | 14 a | 13 a | 12 a |
| 7:00 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 7:20 | 9 | 10 |  |  |  |  |  |
| 7:40 | 8 | 9 | 10 |  |  |  |  |
| 8:00 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  |  |
| 8:20 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |  |
| 8:40 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
| 9:00 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9:20 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9:40 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10:00 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10:20 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10:40 |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11:00 |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11:20 |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 |
| 11:40 |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| 12:00 |  |  |  |  |  |  | 1 |

**Kehaliste katsete läbiviimise kord**

Testi eesmärgiks on kontrollida noore füüsilist seisundit ning õhutada noort end füüsiliselt arendama ja tulemuste võrdluse põhjal edasi püüdma.

Põhitingimused sooritamisel:

1) test sooritatakse spordiriietuses ja spordijalatsites;

2) harjutused sooritatakse järjest umbes 1 tunni jooksul vabas õhus või osaliselt siseruumis;

3) testi läbimiseks tuleb sooritada positiivselt kõik harjutused;

4) iga harjutuse positiivseks tulemuseks on vaja saada vähemalt 1 punkt;

5) testi positiivseks sooritamiseks on vaja koguda 3 harjutusega kokku vähemalt 19 punkti;

6) testi läbiviija peab olema täiskasvanu, abilised võivad olla 13–17 a vanad;

7) enne ja pärast testi tuleb teha soojendus ja sooritada venitusharjutusi;

8) sooritusnõuete rikkumisel on läbiviijal õigus tulemus tühistada või kordusi mitte arvestada;

9) testi sooritamisemisel peab testi läbiviija tagama testitavate ohutuse.