

# RATSUTAMINE

## RATSASPORDI ÕPPEKAVA NÕO RATSAKOOLIS

### 1. Õppe eesmärgid ja ülesanded

Nõo Ratsakooli eesmärk on süstemaatilise sportliku õppe- ja treeningtöö korraldamine ja sportimisvõimaluste loomine.

Alaesmärk on edendada ratsutamist kui harrastust ja sporti, pakkuda võimalust tegeleda hobuste ja ratsutamisega nii hobina kui ka saavutada kõrgeid sportlikke tulemusi.

Seatud ülesanded on:

1. Tartumaal oskusliku ratsaõpetuse edendamine.
2. Süstemaatilise sportliku õppe- ja treeningtöö korraldamine lastele, noortele ja täiskasvanutele, sealhulgas nende tervise tugevdamise, aktiivse eluviisi ja igakülgse arengu toetamine.
3. Lastele, noortele ja täiskasvanutele aktiivse vaba aja tegevuse võimaluste loomine, sealhulgas rõõmu pakkumine ühistest ettevõtmistest, ürituste korraldamisest ning ratsavõistlustel, ratsaüritustel ja laagrites osalemisest.
4. Sportliku ausa mängu põhimõtete õpetamine, lugupidava ja koostöise suhtumise kujundamine ning õpilaste suunamine olema väärivad konkurendid nii oma klubi kaaslastele kui ka teiste klubide võistlejatele.
5. Lastes ja noortes tulevikus ratsaspordiga tegelemise soovi arendamine ning tulevaste sportlaste ja ratsutamistreenerite kujundamine.
6. Eesti ratsaspordi traditsioonide ja hobukultuuri järjepidevuse säilimise toetamine. Maaelu ja loodust väärtustava ning hoidva mõttelaadi kujundamine.
7. kujundada õpilastes armastust hobuste vastu, kasvatada hoolivat ja vastutustundlikku suhtumist loomadesse, õpetada hobust väärtustama partneri ja elusolendina ning seada esiplaanile hobuse heaolu, turvalisus ja tema vajaduste mõistmine.

## 2. Õpingute alustamine, kestus ja lõpetamine

### Alustamine

Õpinguid võib Nõo Ratsakoolis alustada aastaringset. Õpilased saavad liituda registreerumise järjekorras, ilma sisseastumiskatseteta. Treener võib uue õpilase vastuvõtmise edasi lükata, kui vastuvõtmist ei võimalda hetkel tema kasutuses olevate ratsahobuste ja ratsakoolis olevate õpilaste arvust tulenevad piirangud. Õppeaasta algab 1. septembril ja lõpeb 31. augustil.

Ratsakooli õpilaseks võetakse kirjaliku avalduse alusel. Laste ja noorte puhul on avalduse esitaja lapsevanem või esindaja. Avalduse ankeet on kättesaadav Nõo Ratsaklubi kodulehel ratsaklubi.ee või paberkanalil treeneri käest. Nõo Ratsakooli võivad astuda kõik, kes on täitnud ja allkirjastanud liikmeks astumise avalduse. Õpilane loetakse Nõo Ratsakooli õpilaseks peale lepingu sõlmimist.

Treeningrühmas osalemise tingimusteks on tahe ratsutada ja ennast täiendada nii praktikas kui teoorias, ratsakooli kodukorrast kinni pidamine, sportliku režiimi austamine ning õppemaksu nõuetekohane tasumine. Osalemistingimuste rikkumise korral on ratsakoolil õigus õpilane koolist välja arvata.

### Kestus

Õpe Nõo Ratsakoolis on lähtuvalt õpilaste võimetest ja tahtest – 7 aastat kuni tähtajatu.

Vastavalt õpilase sportliku ettevalmistuse tasemele ja võimetele ning vanusele on treeningtöö jagatud kolme astmesse:

1. Algettevalmistuse aste (1-3 aastat)
2. Õppe-treeningaste (3-5 aastat)
3. Meisterlikkuse aste (3 - määramata)

Treeningtöö astmed ja mahud on kooskõlas ERL Rohelise Kaardi ja Järgusüsteemiga. Õpilaste erinevast arengutempost lähtudes rakendatakse treeningastmeid paindlikult. Üleminek järgmisele astmele toimub treenerite vaatluse, võistlustulemuste ja üleminekunormide täitmisel. Õpiväljundite saavutamise hindamiseks kasutatakse Rohelise Kaardi programmi läbimise tulemust ja hiljem ka võistlustulemusi.

### Lõpetamine

Ratsakooli õppetöös osalemise võib õpilane lõpetada kas tunnistuse saamisel või igal ajal etteteatamisega vastavalt sõlmitud lepingule.

Ratsakooli õppekava läbimisel väljastatakse kas:

- a) tunnistus (õpilane on läbinud ratsakooli õppekava täies mahus) või

b) koolitustõend (õpilane on läbinud ratsakooli õppekava osaliselt. Koolitustõendile märgitakse ratsutamistase ja õppeaine(d), mille õpilane on läbinud.

Kuna ratsutamine on elukestev spordiala, võib õpilane jätkata pärast õppekava läbimist ja tunnistuse saamist ratsakooli õppetöös osalemist.

### **3. Õppeprotsessi tingimused**

#### **Õppetöö aeg**

Õppetöö Nõo Ratsakoolis toimub üldhariduskoolide õppeaja välisel ajal. Seega võimaldatakse üldhariduskoolide õpilastel osaleda Nõo Ratsakooli treeningutel nende üldhariduskoolides käimist häirimata.

#### **Õppetöö teostaja**

Nõo Ratsakoolis annab teooria ja treeningtunde treener, kellel on selleks vastav koolitus ja kellele on väljastatud sellekohane ERL või FEI litsents.

#### **Varustuse kasutamine ja soetamine**

Õppekava läbimiseks vajalik hobuse varustus tagatakse Nõo Ratsaklubi poolt. Nõo Ratsaklubi tagab õpilastele esmavajaliku ratsaniku turvavarustuse, sealhulgas kaska ja turvavesti kasutamise võimaluse. Õpilane ei ole kohustatud õpingute alustamisel nimetatud turvavarustust ise soetama.

Õpilane soetab vastavalt oma võimalustele ja vajadustele isikliku ratsavarustuse, näiteks ratsasaapad, ratsakindad.

Õpilane võib kasutada ka isiklikku kaskat ja turvavesti.

Isikliku varustuse soetamine võib muutuda vajalikuks õpilase edasijõudmisel, võistlustel osalemisel või individuaalsete vajaduste korral.

#### **Õppetöö alustamine**

Hobuse ja ratsutamisega tutvumist alustatakse individuaaltreeningutes kestusega 40 min juhendatud hobuse ettevalmistus ja 50 min praktiline tund, et tagada õpilase turvaline ja meeldiv algkogemus. Algväljaõppe läbimine individuaaltundides jätkub kuni õpilane on omandanud oskuse iseseisvalt hobuse turvaliseks käsitlemiseks trenniks saduldamisel ning õpilane saab hakkama iseseisva hobuse juhtimisega traavis.

#### **Gruppide moodustamise kord**

Edasine õppetöö Nõo Ratsakoolis toimub gruppides, grupid määratakse õpilaste ja treeneri vastastikusel kokkuleppel. Õppijaid jaotatakse gruppidesse vastavalt eale ja individuaalsetele võimetele. Õpperühmade suurusel lähtutakse õpilase treeningastmest (vt Treeningtasemete võrdlustabel). Treeninguid planeeritakse vastavalt kas koolisõidu, takistussõidu või maastikusõidu suunitlusega. Grupitrennide kõrvalt jääb võimalus osaleda individuaaltreeningutes personaalsema lähenemise saamiseks. Õppekohtumise kestus on kaks akadeemilist tundi ehk 90 minutit. Õppetöö põhivormideks on praktiline ja teoreetiline õpe, mis

moodustavad vastavalt õppetöö mahust 70% ja 30%. Teoreetiline õpe võib olla põimitud praktilistesse tundidesse kui ka korraldatud auditoorse loenguna.

### Õppekeel

Grupitrennides saab õpetust eesti keeles. Individuaaltrennid on võimalikud ka inglise ja vene keeles.

### 4. Õppetöö korraldus, ainekava ja õpiväljundid

Õppe-treeningtöö põhivormid on praktilised treeningtunnid ja teoreetiline ettevalmistus (sh auditoorne teooriaõpe, videosalvestused treeningutest, võistlustest, nende analüüs ja võistlustest osavõtt).

Ratsutamine on spordiala, mis seab õpilasele pingutusi ja väljakutseid nii füüsilisel kui emotsionaalsel tasandil. Ratsaspordiga tegeledes arenevad õpilase kehalised võimed, vastupidavus ja koordineerimine. Õpitakse tegema koostööd, arvestama teistega ning arendatakse sotsiaalseid oskusi. Hobustega tegelemine mõjub rahustavalt, õpitakse hindama olukorda, käituma rahulikult ning kontrollima emotsioone. Treeneri juhendamine kindlustab, et õpilased omandavad vajalikud teadmised ja oskused õigel viisil ega ohusta seda tehes enda, treeningkaaslaste, pealtvaatajate ega hobuste heaolu.

Õppetöö toimub vastavalt sporditeooria alustele traditsiooniliselt kolmel järjestikulisel astmel:

1. Algettevalmistuse aste
2. Õppe-treeningaste
3. Meisterlikkuse aste

### Treeningtasemete võrdlustabel

	Algettevalmistus	Õppe-treeningaste	Meisterlikkuse aste
Kestus	keskmiselt 1-3 aastat	keskmiselt 3-5 aastat	keskmiselt 3 aastat - määramata
Õpilaste vanus*	individuaalselt 3-9 aastased; grupis: 10-14 aastased	12-18 aastased	orienteeruvalt alates 16. eluaastast
Õpilaste arv grupis	4-8	4-6	üldjuhul toimub individuaalõpe, grupis kuni 4 õpilast
Treeningute arv nädalas	1-2	2-4	4 ja rohkem treeningut nädalas hobuse kohta / soovitatav treenida

			mitme hobusega
Võistlustel osalemine	üksikud (treening)võistlused	2–6 korda aastas klubi või rahvuslikul tasemel	3 ja rohkem (vastavalt individuaalsele treeningplaanile)
Taseme lõpetamise nõuded	Õpilane sooritab Rohelise Kaardi õppematerjalidel põhineva teooriaeksami ning läbib ABC1 skeemi vähemalt 60% tulemusega.	Õppe-treening astme läbimise kinnitab ERL III järgu saavutamine vähemalt ühel ratsaspordialal	Meisterlikkuse astme läbimise kinnitab ERL II järgu saavutamine vähemalt ühel ratsaspordialal. Meisterlikkuse astme tunnistuse saamisel võib õpilane jätkata õpinguid, edasisele õpingute kestusele piiranguid ei ole.

\* Kuna ratsutamise kui spordialaga saab tegeleda kõrge vanuseni, siis on vanused ja ratsutamisõppe kestus aastates antud üldistavalt.

## Algettevalmistuse aste

### Põhi eesmärgid:

- ratsutamise spordiala tehnika aluste õpetamine;
- püsiva huvi kujundamine ratsutamise vastu;
- ohutustehnika ja hobuse ohutu käsitlemise selgitamine ning kinnistamine;
- empaatiavõime ja positiivsete hoiakute kujundamine, hobuse väärtustamine partneri ja elusolendina, vastutustundlik ja hooliv suhtumine looma, hobuse heaolu ja põhivajaduste mõistmine

### Õpiväljundid:

Algettevalmistuse saanud õppija teab:

- ratsutamise ja hobuste käitumisega kaasnevaid ohtusid;
- ohutustehnikat ja hobuse käsitlemise põhireegleid;
- käitumisreegleid tallis, maneežis ja treeningväljakutel;
- hobuse käitumist ja eluks vajalikke tingimusi ning vajadusi;
- hobuse välimikku ja kehaosade nimetusi;
- hobuse varustust ja selle nimetusi;
- õige istaku põhitõdesid ja istakutüüpe;
- lihtsamaid juhtimisvõtteid;
- lihtsamaid sõiduradasid ja jäljekujundeid ning nende nimetusi;
- ratsaspordialasid, nende nimetusi ja põhilisi reegleid.

Algettevalmistuse astme läbinud oskab ja suudab:

- algtasemel õppehobust ohutult käsitleda (puhastamine, sidumine, talutamine, kordetamine);
- hobust saduldada ja lahti võtta, hobuse varustust hooldada;
- valida treeninguteks sobivat riietust ja ohutusvahendeid;
- sõita erinevate hobusega kõigis kolmes allüüris (samm, traav, galopp) nii sise- kui välisväljakutel turvaliselt ja ohutusnõudeid järgides;
- sõita kõigis erinevates istakustiilides (kergendamine, istak, poolistak);
- sõita lihtsaid skeeme;
- ületada maalatte ja kavalette (väikeseid tõsteid) valides selleks õige trajektoori ja tempo;
- kasutada õigesti abivahendeid (stekk, abirihmad, kannused ratsutamisel);
- sooritada sadulas erinevaid võimlemisharjutusi;

Algettevalmistuse aste kestab keskmiselt 1–3 aastat sõltuvalt õpilase vanusest, ealistest iseärasustest ja võimalustest. Soovituslik koormus: 1 - 2 tundi nädalas, kokku min. 50 õppekohtumist/aastas (100 ak.tundi).

Algettevalmistuse astme läbimise kinnitamiseks sooritab õpilane Rohelise Kaardi õppematerjalidel põhineva teooriaeksami ning läbib ABC1 skeemi vähemalt 60% tulemusega.

## Õppe-treeningaste

### Põhi eesmärgid:

- ratsutamisoskuse täiendamine;
- võistlusspordis osalemine, sh reeglite, võistluseetika ja käitumisreeglite ning hindamispehmohtete tundmine, ratsaspordialale spetsialiseerumise alustamine;
- lugupidava suhtumise kujundamine kaasvõistlejatesse, ametnikesse ja treeneritesse.

### Õpiväljundid:

#### Õppe-treeningastme läbinu teab:

- sportliku režiimi pehmohtteid;
- hobuste füsioloogiat ja biomehhaanika aluseid, elukeskkonna ja toitumisvajadusi;
- ratsaspordiorganisatsioone ja ratsavõistluste korraldust;
- ratsaspordi võistlusmäärustikke;
- erinevaid takistussõidu ja maastikutakistusit ning koolisõiduväljaku ülesehitust;
- erinevaid ratsaspordialasid ja nende spetsiifikat;
- ratsutamise pehmohtte (juhtimisvõtted, istak, tasakaal, mõjutusvõtted, erinevate koolisõiduelementide sooritamise tehnika, parkuuri läbimise tehnika, kolmevõistluse maastikuraja läbimise tehnika) teoreetilist tausta.

#### Õppe-treeningastme läbinu oskab ja suudab:

- käsitleda erineva iseloomu ja temperamendiga hobuseid;
- kasutada juhtimisvõtteid ja kontrollida hobust võimalikult vähemärgatavate ja sujuvate märguannete abil nii maneežis, välisväljakul kui ka maastikul;

- esitada koolisõidu L-taseme skeeme, takistussõidus läbida 100 cm parkuure ja kolmevõistluses maastikurada tasemel 90 cm;
- kasutada eesmärgipäraselt erinevat hobuvarustust;
- üles seada takistusi ja koostada lihtsamaid parkuure;
- olla võistlustel korraldusmeeskonnas;
- valmistuda metoodiliselt treeninguteks ja võistlusteks, koostada treeneriga individuaalseid treening- ja võistlusplaane;
- analüüsida oma treening- ja võistlussooritusi;

Õppe-treeningaste kestab keskmiselt 3–5 aastat sõltuvalt õppija vanusest, ealistest iseärasustest ja võimalustest. Soovituslik koormus 2 - 4 tundi nädalas, kokku min. 100 õppekohtumist/aastas (200 ak.tundi).

Õppe-treening astme läbimise kinnitab ERL III järgu saavutamine vähemalt ühel ratsaspordialal, mille aluseks 2026. aasta seisuga on järgmised võistlustulemused:

Takistussõit	Koolisõit	Kolmevõistlus
Kaks võistlus sooritust kõrgusel 100cm tulemusele 0 karistuspunkti	Kaks võistlus sooritust skeemis tasemel L kergem tulemusele vähemalt 64%	Kaks võistlus sooritust tasemel CCN 90 (kross kõrgusel 90cm) tulemusele maksimaalselt 65 karistuspunkti

## Meisterlikkuse aste

### Põhi eesmärgid:

- ratsutamisoskuste lihvimine, eelduste loomine tippspordis osalemiseks;
- osalus võistlusspordis, eesmärkide püstitamine, planeerimine, valikute tegemine, töökus
- ettevalmistus Eesti meistrivõistlusteks ja rahvusvahelisteks võistlusteks
- spetsialistide kaasamine treeningprotsessi

### Õpiväljundid:

#### Meisterlikkuse astme sportlane teab:

- ratsaspordiala(de) treening- ja võistlusspetsiifikat;
- võistlus- ja sooritusstandardeid ning võistlusmäärustikke sh võistlustega seotud ametnike rollid võistlustel ja spordis laiemalt, spordiorganisatsioonide ülesehitus;
- spordipsühholoogia põhialuseid;
- esmaabivõtteid nii inimesele, kui hobusele;
- noorhobuste õpetamise eripära ja põhimõtteid;
- võistlusspordis osalemise eelarvestamist ja sponsorite kaasamist;

#### Meisterlikkuse astme sportlane oskab ja suudab:

- analüüsida oma ratsutamisoskust ja kavandada tegevusi vajakajäämistele kõrvaldamiseks;

- õpetada väheste kogemustega hobust;
- koostada individuaalseid treening- ja võistlusplaane vastavalt oma hobuse ja enda tasemele;
- käsitleda hobust erinevates situatsioonides;
- olla psühholoogiliselt valmis võistlusteks ja pingelisemateks olukordadeks;
- anda esmaabi hobuse ja inimese kergemate vigastuste korral;
- abistada algajaid ratsanikke;
- täita ratsavõistlustel abikohtuniku, -sekretäri, -korrapidaja ja -rajameistri rolli;
- täita vastavalt oma võimetele valitud ratsaspordiala järgu normatiive;
- ratsutada vastavalt vanusepõhiste EMV normatiividele

Meisterlikkuse astme sportlased treenivad üldjuhul individuaalselt, soovituslik koormus 4 - 6 treeningtundi nädalas, kokku min. 200 õppekohtumist / aastas (400 ak.tundi).

Meisterlikkuse astme läbimise kinnitab ERL II järgu saavutamine vähemalt ühel ratsaspordialal, mille aluseks 2026. aasta seisuga on järgmised võistlustulemused:

Takistussõit	Koolisõit	Kolmevõistlus
Kaks võistlus sooritust kõrgusel 115cm tulemusele 0 karistuspunkti	Kaks võistlus sooritust skeemis tasemel L raskem tulemusele vähemalt 64%	Kaks võistlus sooritust tasemel CCN 100 (kross kõrgusel 100cm) tulemusel maksimaalselt 65 karistuspunkti

Meisterlikkuse astme tunnistuse saamisel võib õpilane jätkata õpinguid, edasisele õpingute kestusele piiranguid ei ole.

## 5. Ainekavad

Õppetöö põhivormideks on praktiline ja teoreetiline õpe, mis moodustavad vastavalt õppetöö mahust 70% ja 30%.

### Teoreetiline moodul

Ainekava nimetus	Ak tunde*
Käitumisreeglid hobustega tegelemisel. Ohutustehnika hobuste käsitlemisel tallis, maneežis, treening- ja võistlusväljakutel. Hobuse talutamine, sidumine ja kopeldamine.	20
Ratsaniku ja hobuse (turva)varustus ja selle õige kasutus. Varustuse hooldus.	20
Hobuse välimik ja kehaosade nimetused	5
Hobuste tõud ja värvused	5
Ratsaniku õige asend ja juhtimisvõtete kasutamine, istakutüübid ja nende kasutamine, levinumad istakuvead.	10
Ohtliku olukorra käitumisjuhised, esmaabi.	10
Takistussõidu, koolisõidu ja kolmevõistluse alused ning tehnika.	20
Hobuse olemus, areng, iseloom, käitumine, füsioloogia, söötmine, eluks vajalikud tingimused. Hobuse levinumad haigused ja hobusele esmaabi andmine.	15
Sportliku režiimi ja terve eluviisi põhimõtted	5
Hobuse õpetamine maast ja kordetamine, noore hobuse õpetamine.	20
Hobuse ohutu transportimise põhimõtted	5
Võistlusmäärustikud, võistlemine, võistluste ja treeningute analüüs. Spordipsühholoogia. Treening- ja võistlusplaanid.	15
Ratsaspordialade tutvustus ja ajalugu. Kuulsad ratsanikud ja hobused.	10
Võistluste ametnike rollid, spordiorganisatsioonide ülesehitus	5
Võistluste eelarvestamine, sponsorite kaasamine, sporditurunduspõhimõtted	5

\* tundide arv on antud orienteeruvalt, teoreetiline õpe on põimitud praktilistesse tundidesse kui ka korraldatud auditoorsete loengutena, õppevideote ja õppetekstide tutvumisena, koolitustel ja õppeväljasõitudel osalemisena.

### Ainekava praktilise väljaõppe mahud

Jrk.	Ainekava nimetus	Ak.tunde aastas*
1	Algväljaõppe läbimine grupi- ja individuaaltundides	100-200
2	Õppe-treeningastme läbimine grupi- ja individuaaltundides ning laagrites	200-400
3	Meistritasemel osalemine ja selle läbimine grupi- ja individuaaltundides	400+

\*Praktilise väljaõppe tundide arv on antud orienteeruvalt ühe õppeaasta kohta ja sõltub mitmetest teguritest (õppija võimed, ratsakooli võimalused jms).