

# KUTSESTANDARD

## Abitreener, tase 3

Kutsestandard on dokument, milles kirjeldatakse tööd ning töö edukaks tegemiseks vajalike oskuste, teadmiste ja hoiakute kogumit ehk kompetentsusnõudeid. Kutsestandardeid kasutatakse õppekavade koostamiseks ja kutse andmiseks.

| Kutsenimetus       | Eesti kvalifikatsiooniraamistiku (EKR) tase |
|--------------------|---------------------------------------------|
| Abitreener, tase 3 | 3                                           |

| Võimalikud spetsialiseerumised ja nimetused kutsetunnistusel |                                         |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Spetsialiseerumine                                           | Nimetus kutsetunnistusel                |
| Aerutamine                                                   | Abitreener, tase 3<br>Aerutamine        |
| Aikido                                                       | Abitreener, tase 3<br>Aikido            |
| Allveesport                                                  | Abitreener, tase 3<br>Allveesport       |
| Ameerika jalgpall                                            | Abitreener, tase 3<br>Ameerika jalgpall |
| Ammulaskmine                                                 | Abitreener, tase 3<br>Ammulaskmine      |
| Automudelism                                                 | Abitreener, tase 3<br>Automudelism      |
| Autosport                                                    | Abitreener, tase 3<br>Autosport         |
| Bobisõit                                                     | Abitreener, tase 3<br>Bobisõit          |
| Capoeira                                                     | Abitreener, tase 3<br>Capoeira          |
| Cheerleading                                                 | Abitreener, tase 3<br>Cheerleading      |
| Curling                                                      | Abitreener, tase 3<br>Curling           |
| Discgolf                                                     | Abitreener, tase 3<br>Discgolf          |
| Fitness                                                      | Abitreener, tase 3<br>Fitness           |
| Golf                                                         | Abitreener, tase 3<br>Golf              |
| Hapkido                                                      | Abitreener, tase 3<br>Hapkido           |
| Iaido                                                        | Abitreener, tase 3<br>Iaido             |
| Indiaca                                                      | Abitreener, tase 3<br>Indiaca           |

|                    |                                          |
|--------------------|------------------------------------------|
| Jalgpall           | Abitreener, tase 3<br>Jalgpall           |
| Jalgrattamatkamine | Abitreener, tase 3<br>Jalgrattamatkamine |
| Jalgrattasport     | Abitreener, tase 3<br>Jalgrattasport     |
| Jalgsimatkamine    | Abitreener, tase 3<br>Jalgsimatkamine    |
| Judo               | Abitreener, tase 3<br>Judo               |
| Ju-jitsu           | Abitreener, tase 3<br>Ju-jitsu           |
| Jõutõstmine        | Abitreener, tase 3<br>Jõutõstmine        |
| Jäähoki            | Abitreener, tase 3<br>Jäähoki            |
| Jääpall            | Abitreener, tase 3<br>Jääpall            |
| Kabe               | Abitreener, tase 3<br>Kabe               |
| Karate             | Abitreener, tase 3<br>Karate             |
| Kelgutamine        | Abitreener, tase 3<br>Kelgutamine        |
| Kepikõnd           | Abitreener, tase 3<br>Kepikõnd           |
| Kergejõustik       | Abitreener, tase 3<br>Kergejõustik       |
| Kickboxing         | Abitreener, tase 3<br>Kickboxing         |
| Kobudo             | Abitreener, tase 3<br>Kobudo             |
| Koroona ja novus   | Abitreener, tase 3<br>Koroona ja novus   |
| Korvpall           | Abitreener, tase 3<br>Korvpall           |
| Kriket             | Abitreener, tase 3<br>Kriket             |
| Kudo               | Abitreener, tase 3<br>Kudo               |
| Kujundujumine      | Abitreener, tase 3<br>Kujundujumine      |
| Kurnimäng          | Abitreener, tase 3<br>Kurnimäng          |
| Käsipall           | Abitreener, tase 3<br>Käsipall           |

|                     |                                           |
|---------------------|-------------------------------------------|
| Laevamudelism       | Abitreener, tase 3<br>Laevamudelism       |
| Laskesuusatamine    | Abitreener, tase 3<br>Laskesuusatamine    |
| Laskmine            | Abitreener, tase 3<br>Laskmine            |
| Lauatennis          | Abitreener, tase 3<br>Lauatennis          |
| Lennusport          | Abitreener, tase 3<br>Lennusport          |
| Liikumisharrastus   | Abitreener, tase 3<br>Liikumisharrastus   |
| Maadlus             | Abitreener, tase 3<br>Maadlus             |
| Maahoki             | Abitreener, tase 3<br>Maahoki             |
| Male                | Abitreener, tase 3<br>Male                |
| Moodne viievõistlus | Abitreener, tase 3<br>Moodne viievõistlus |
| Mootorrattasport    | Abitreener, tase 3<br>Mootorrattasport    |
| Mägironimine        | Abitreener, tase 3<br>Mägironimine        |
| Orienteerumine      | Abitreener, tase 3<br>Orienteerumine      |
| Petank              | Abitreener, tase 3<br>Petank              |
| Padel               | Abitreener, tase 3<br>Padel               |
| Pesapall            | Abitreener, tase 3<br>Pesapall            |
| Piljard             | Abitreener, tase 3<br>Piljard             |
| Poks                | Abitreener, tase 3<br>Poks                |
| Purjetamine         | Abitreener, tase 3<br>Purjetamine         |
| Raadiosport         | Abitreener, tase 3<br>Raadiosport         |
| Ragbi               | Abitreener, tase 3<br>Ragbi               |
| Ratsutamine         | Abitreener, tase 3<br>Ratsutamine         |
| Ronimissport        | Abitreener, tase 3<br>Ronimissport        |

|                 |                                       |
|-----------------|---------------------------------------|
| Rulasport       | Abitreener, tase 3<br>Rulasport       |
| Rullisutamine   | Abitreener, tase 3<br>Rullisutamine   |
| Rühmatreeningud | Abitreener, tase 3<br>Rühmatreeningud |
| Saalihoki       | Abitreener, tase 3<br>Saalihoki       |
| Sambo           | Abitreener, tase 3<br>Sambo           |
| Skeleton        | Abitreener, tase 3<br>Skeleton        |
| Softball        | Abitreener, tase 3<br>Softball        |
| Sport Chanbara  | Abitreener, tase 3<br>Sport Chanbara  |
| Squash          | Abitreener, tase 3<br>Squash          |
| Sulgpall        | Abitreener, tase 3<br>Sulgpall        |
| Sumo            | Abitreener, tase 3<br>Sumo            |
| Suusatamine     | Abitreener, tase 3<br>Suusatamine     |
| Sõudmine        | Abitreener, tase 3<br>Sõudmine        |
| Taekwon-do      | Abitreener, tase 3<br>Taekwon-do      |
| Taipoks         | Abitreener, tase 3<br>Taipoks         |
| Tantsusport     | Abitreener, tase 3<br>Tantsusport     |
| Tennis          | Abitreener, tase 3<br>Tennis          |
| Triatlon        | Abitreener, tase 3<br>Triatlon        |
| Turniirbridž    | Abitreener, tase 3<br>Turniirbridž    |
| Tõstesport      | Abitreener, tase 3<br>Tõstesport      |
| Uisutamine      | Abitreener, tase 3<br>Uisutamine      |
| Ujumine         | Abitreener, tase 3<br>Ujumine         |
| Vabavõitlus     | Abitreener, tase 3<br>Vabavõitlus     |

|               |                                     |
|---------------|-------------------------------------|
| Veematkamine  | Abitreener, tase 3<br>Veematkamine  |
| Veemoto       | Abitreener, tase 3<br>Veemoto       |
| Veepall       | Abitreener, tase 3<br>Veepall       |
| Veeremängud   | Abitreener, tase 3<br>Veeremängud   |
| Vehklemine    | Abitreener, tase 3<br>Vehklemine    |
| Vesiaeroobika | Abitreener, tase 3<br>Vesiaeroobika |
| Vettehüpped   | Abitreener, tase 3<br>Vettehüpped   |
| Vibusport     | Abitreener, tase 3<br>Vibusport     |
| Võimlemine    | Abitreener, tase 3<br>Võimlemine    |
| Võrkpall      | Abitreener, tase 3<br>Võrkpall      |
| Wu-shu        | Abitreener, tase 3<br>Wu-shu        |

## A-osa KUTSEKIRJELDUS

### A.1 Töö kirjeldus

Treener on liikumisharrastuse ja spordi spetsialist, kes juhib käitumisharjumuste kujundamise ja kehaliste ning vaimsete harjutuste abil inimese tervist toetavate ja sportlike eesmärkide saavutamist. Treeneri ülesanne on sportlike ja kehaliste võimete terviklik, tulemuslik ja ohutu arendamine. Treener töötab iseseisvalt, meeskonna liikmena või liidrina, kaasates erinevaid spetsialiste. Treeneritöö eeldab vastutustunnet, loominguilisust, saavutusvajadust, täpsust ja ausust. Vajalik on perioodiline treeningtööd toetavate teadmiste ja oskuste tulemuslik täiendamine ning kogemuste ja teadmiste edasiandmine kolleegidele. Oluline on oskus mõjutada treenitavaid isikliku eeskujuga. Treener järgib treenerite eetikakoodeksi (vt lisa 1 Treenerite eetikakoodeks).

ABITREENER, tase 3 täidab tööülesandeid ühetaolistes olukordades. On omandanud kutsealased oskused ja teadmised enamasti kutsealase väljaõppega. Võib töös vajada juhendamist. Vastutab oma tööülesannete täitmise eest.

### A.2 Tööosad

#### A.2.1 Õppe-treeningprotsessi läbiviimine

1. Kehaliste võimete arendamine.
2. Spordialaspetsiifiliste oskuste arendamine.
3. Sotsiaalsete võimete arendamine ja spordiala kultuuri õpetamine.
4. Taastumisvahendite kasutamine.
5. Spordivarustuse ja treeningvahendite soovitamine ja kasutamine.

### Spetsialiseerumisega seotud tööosad

Spetsialiseerumine toimub sõltuvalt spordiala spetsiifikast, spordialal kasutatavatest vahenditest ja harrastamiskeskonnast. Spordiala spetsiifikast tulenevalt on kutse andjal õigus kehtestada erinõudeid. Spetsialiseerumine on otseselt seotud kutsestandardis kirjeldatud tööosadega.

### A.3 Töö keskkond ja eripära

Treeneritöö eeldab valmisolekut töötada sõltumata aastaajast nii sise- kui ka välistingimustes, õhtusel ajal ja puhkepäevadel, kodust eemal (treeninglaagrid, võistlused, koolitused jms).

### A.4 Töövahendid

Kasutab treeningprotsessis vajalikke vahendeid vastavalt spordialale.

### A.5 Tööks vajalikud isikuomadused

Töös treenerina on olulised pinge- ja stressitaluvus, saavutusvajadus, vastutustunne, ausus, järjekindlus, täpsus, paindlikkus, kohanemisevõime, headus, empaatiavõime, emotsionaalne stabiilsus, motiveerimisvõime.

### A.6 Kutsealane ettevalmistus

Abitreener on vähemalt 18 aastat vana, soovitatavalt keskharidusega ja spordiala harrastamise kogemusega ja läbinud nõutava koolituse.

### A.7 Enamlevinud ametinimetused

Treener.

### A.8 Reguleerimisalad kutsealal tegutsemiseks

Töö treenerina on reguleeritud spordiseadusega.

## B-osa KOMPETENTSUSNÕUDED

### B.1 Kutse struktuur

Abitreener, tase 3 kutse taotlemisel on nõutav kõikide kompetentside tõendamine.

Kutsesiseselt spetsialiseerutakse käesolevas kutsestandardis nimetatud spordialale, kompetentside hindamine toimub vastavalt spetsialiseerumisele.

Spetsialiseerumised nagu jalgrattasport, ratsutamine, suusatamine, tantsusport, uisutamine ja veeremängud, võrkpall jagunevad omakorda:

Jalgrattasport

- BMX

Ratsutamine

- kestvusratsutamine

- rakendisport

- voltižeerimine

Suusatamine

- murdmaasuusatamine

- mäesuusatamine

- lumelauasport

- kahevõistlus ja suusahüpped

- freestyle suusatamine

Tantsusport

- võistlustants

- tänavatants

Uisutamine

- iluuisutamine

- kiiruisutamine

Veeremängud

- bowling

- sportkeegel

Võrkpall

- rannavõrkpall

## B.2 Kompetentsid

### KOHUSTUSLIKUD KOMPETENTSID

| B.2.1 Õppe-treeningprotsessi läbiviimine                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | EKR tase 3 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <p>Tegevusnäitajad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kasutab treeningtunnis vajalikke baasharjutusi vastavalt spordialale;</li> <li>2. kasutab treenitavate võimete arendamisel ja juhendamisel õiget terminoloogiat;</li> <li>3. näitab mitmesugusel viisil ette spordiala olulisemaid tehnika põhielemente;</li> <li>4. kasutab tehnika õpetamisel juhendmaterjale ja abivahendeid;</li> <li>5. õpetab treenitavatele käitumis- ja sportimisreegleid;</li> <li>6. tutvustab treenitavale spordiala;</li> <li>7. toetab sotsiaalset ja materiaalsel valmidust võistlustel;</li> <li>8. teostab juhendamisel mõõtmisi;</li> <li>9. rakendab oma töös üldiseid taastumispõhimõtteid;</li> <li>10. tagab spordivahendite üldkorrashoiu ning juhendab treenitavaid nende hooldamisel.</li> </ol> <p>Teadmised:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) spordiala põhiharjutusvara;</li> <li>2) spordiala põhiterminoloogia;</li> <li>3) spordiala tehnika põhielemendid;</li> <li>4) spordiala kultuur.</li> </ol> |            |

### KUTSET LÄBIVAD KOMPETENTSID

| B.2.2 Abitreener, tase 3 kutset läbiv kompetents                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | EKR tase 3 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <p>Tegevusnäitajad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. tagab treeningprotsessis (sh võistlused, laagrid) treenitavate ning ümbritsevate inimeste ja keskkonna ohutuse;</li> <li>2. hindab abivajaja olukorda, annab esmaabi ja/või kutsub abi;</li> <li>3. kasutab korrektset erialaterminoloogiat;</li> <li>4. kasutab sobivaid suhtlemisviise, loob positiivse suhtluskeskkonna ja käitub vastavalt headele suhtlemistavadele;</li> <li>5. töötab tõhusalt meeskonnas ja selle huvides, teeb koostööd;</li> <li>6. suunab treenitava hügieeniharjumusi;</li> <li>7. propageerib ning järgib ausa mängu ja treeneritöös tunnustatud hea tava põhimõtteid ning treeneri kutse-eetikat (vt lisa 1 Treenerite eetikakoodeks);</li> <li>8. kasutab tööülesannetele vastavaid info- ja kommunikatsioonivahendeid;</li> <li>9. täiendab pidevalt oma erialaseid teadmisi ja praktilisi oskusi;</li> <li>10. kasutab töös riigikeelt tasemel B1 (vt lisa 2 Keelte oskustasemetes kirjeldused).</li> </ol> <p>Teadmised:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) valdkonnaga seotud õigusaktid ja regulatsioonid;</li> <li>2) meeskonnatöö põhimõtted;</li> <li>3) sportliku treeningu põhimõtted;</li> <li>4) ohutus ja esmaabi.</li> </ol> <p>Hindamismeetod(id):</p> <p>Läbivaid kompetentse hinnatakse teiste kutsestandardis toodud kompetentside hindamise käigus.</p> |            |

## C-osa ÜLDTEAVE JA LISAD

| C.1 Teave kutsestandardi koostamise ja kinnitamise kohta ning viide ametite klassifikaatorile |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1. Kutsestandardi tähis kutseregistris                                                        | 19-07112025-4.9/23k |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Kutsestandardi koostajad                             | Priit Ilver, Audentese Spordigümnaasium<br>Üllar Kerde, Eesti Korvpalliliit<br>Janek Küppar, Tallinna Spordi- ja Noorsooamet<br>Kadri Liivak, Eesti Võimlemisliit<br>Aldur Partasjuk, Spordiklubi Reval-Sport<br>Erich Petrovits, Jõhvi Spordikeskus<br>Kristjan Port, Tallinna Ülikool<br>Aavo Põhjala, Eesti Judoliit<br>Jaak Salumets, Eesti Treenerite Liit<br>Toomas Tõnise, Eesti Olümpiakomitee<br>Priit Vene, Eesti Olümpiakomitee |
| 3. Kutsestandardi kinnitaja                             | Kultuuri Kutsenõukogu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 4. Kutsenõukogu otsuse number                           | 36                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5. Kutsenõukogu otsuse kuupäev                          | 07.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6. Kutsestandard kehtib kuni                            | 06.11.2028                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7. Kutsestandardi versiooni number                      | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 8. Viide Ametite Klassifikaatorile (ISCO 08)            | 3422 Treenerid, spordiinstruktorid ja -ametnikud                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 9. Viide Euroopa kvalifikatsiooniraamistikule (EQF)     | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>C.2 Kutsenimetuse võõrkeeles</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Inglise keeles                                          | Assistant Coach, EstQF Level 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Vene keeles                                             | помощник тренера                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>C.3 Lisad</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Lisa 1 <a href="#">Treenerite eetikakoodeks</a>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Lisa 2 <a href="#">Keelte oskustasemete kirjeldused</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |