

KUTSESTANDARD

Nooremtreener, tase 4

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
Nooremtreener, tase 4	4

Võimalikud spetsialiseerumised ja nimetused kutsetunnistusel	
Spetsialiseerumine	Nimetus kutsetunnistusel
Aerutamine	Nooremtreener, tase 4 Aerutamine
Aikido	Nooremtreener, tase 4 Aikido
Allveesport	Nooremtreener, tase 4 Allveesport
Ameerika jalgpall	Nooremtreener, tase 4 Ameerika jalgpall
Ammulaskmine	Nooremtreener, tase 4 Ammulaskmine
Automudelism	Nooremtreener, tase 4 Automudelism
Autosport	Nooremtreener, tase 4 Autosport
Bobisõit	Nooremtreener, tase 4 Bobisõit
Capoeira	Nooremtreener, tase 4 Capoeira
Cheerleading	Nooremtreener, tase 4 Cheerleading
Curling	Nooremtreener, tase 4 Curling
Discgolf	Nooremtreener, tase 4 Discgolf
Fitness	Nooremtreener, tase 4 Fitness
Golf	Nooremtreener, tase 4 Golf
Hapkido	Nooremtreener, tase 4 Hapkido
Iaido	Nooremtreener, tase 4 Iaido
Indiaca	Nooremtreener, tase 4 Indiaca

Jalgpall	Nooremtreener, tase 4 Jalgpall
Jalgrattasport	Nooremtreener, tase 4 Jalgrattasport
Judo	Nooremtreener, tase 4 Judo
Ju-jutsu	Nooremtreener, tase 4 Ju-jutsu
Jõutõstmine	Nooremtreener, tase 4 Jõutõstmine
Jäähoki	Nooremtreener, tase 4 Jäähoki
Jääpall	Nooremtreener, tase 4 Jääpall
Kabe	Nooremtreener, tase 4 Kabe
Karate	Nooremtreener, tase 4 Karate
Kelgutamine	Nooremtreener, tase 4 Kelgutamine
Kepikõnd	Nooremtreener, tase 4 Kepikõnd
Kergejõustik	Nooremtreener, tase 4 Kergejõustik
Kickboxing	Nooremtreener, tase 4 Kickboxing
Kobudo	Nooremtreener, tase 4 Kobudo
Koroona ja novus	Nooremtreener, tase 4 Koroona ja novus
Korvpall	Nooremtreener, tase 4 Korvpall
Kriket	Nooremtreener, tase 4 Kriket
Kudo	Nooremtreener, tase 4 Kudo
Kujundujumine	Nooremtreener, tase 4 Kujundujumine
Kurnimäng	Nooremtreener, tase 4 Kurnimäng
Käsipall	Nooremtreener, tase 4 Käsipall
Laevamudelism	Nooremtreener, tase 4 Laevamudelism
Laskesuusatamine	Nooremtreener, tase 4 Laskesuusatamine

Laskmine	Nooremtreener, tase 4 Laskmine
Lauatennis	Nooremtreener, tase 4 Lauatennis
Lennusport	Nooremtreener, tase 4 Lennusport
Liikumisharrastus	Nooremtreener, tase 4 Liikumisharrastus
Maadlus	Nooremtreener, tase 4 Maadlus
Maahoki	Nooremtreener, tase 4 Maahoki
Male	Nooremtreener, tase 4 Male
Moodne viievõistlus	Nooremtreener, tase 4 Moodne viievõistlus
Mootorrattasport	Nooremtreener, tase 4 Mootorrattasport
Orienteerumine	Nooremtreener, tase 4 Orienteerumine
Padel	Nooremtreener, tase 4 Padel
Petank	Nooremtreener, tase 4 Petank
Pesapall	Nooremtreener, tase 4 Pesapall
Piljard	Nooremtreener, tase 4 Piljard
Poks	Nooremtreener, tase 4 Poks
Purjetamine	Nooremtreener, tase 4 Purjetamine
Raadiosport	Nooremtreener, tase 4 Raadiosport
Ragbi	Nooremtreener, tase 4 Ragbi
Ratsutamine	Nooremtreener, tase 4 Ratsutamine
Ronimissport	Nooremtreener, tase 4 Ronimissport
Rulasport	Nooremtreener, tase 4 Rulasport
Rulluisutamine	Nooremtreener, tase 4 Rulluisutamine
Rühmatreeningud	Nooremtreener, tase 4 Rühmatreeningud

Saalihoki	Nooremtreener, tase 4 Saalihoki
Sambo	Nooremtreener, tase 4 Sambo
Skeleton	Nooremtreener, tase 4 Skeleton
Softball	Nooremtreener, tase 4 Softball
Sport Chanbara	Nooremtreener, tase 4 Sport Chanbara
Spordi- ja liikumisharrastusalane isikuteenindus	Nooremtreener, tase 4 personaaltreener
Squash	Nooremtreener, tase 4 Squash
Sulgpall	Nooremtreener, tase 4 Sulgpall
Sumo	Nooremtreener, tase 4 Sumo
Suusatamine	Nooremtreener, tase 4 Suusatamine
Sõudmine	Nooremtreener, tase 4 Sõudmine
Taekwon-do	Nooremtreener, tase 4 Taekwon-do
Taipoks	Nooremtreener, tase 4 Taipoks
Tantsusport	Nooremtreener, tase 4 Tantsusport
Tennis	Nooremtreener, tase 4 Tennis
Triatlon	Nooremtreener, tase 4 Triatlon
Turniiribridž	Nooremtreener, tase 4 Turniiribridž
Tõstesport	Nooremtreener, tase 4 Tõstesport
Uisutamine	Nooremtreener, tase 4 Uisutamine
Ujumine	Nooremtreener, tase 4 Ujumine
Vabavõitlus	Nooremtreener, tase 4 Vabavõitlus
Veemoto	Nooremtreener, tase 4 Veemoto
Veepall	Nooremtreener, tase 4 Veepall

Veeremängud	Nooremtreener, tase 4 Veeremängud
Vehklemine	Nooremtreener, tase 4 Vehklemine
Vesiaeroobika	Nooremtreener, tase 4 Vesiaeroobika
Vettehüpped	Nooremtreener, tase 4 Vettehüpped
Vibusport	Nooremtreener, tase 4 Vibusport
Võimlemine	Nooremtreener, tase 4 Võimlemine
Võrkpall	Nooremtreener, tase 4 Võrkpall
Wu-shu	Nooremtreener, tase 4 Wu-shu
Jalgrattamatkamine	Nooremtreener, tase 4 Jalgrattamatkamine
Jalgsimatkamine	Nooremtreener, tase 4 Jalgsimatkamine
Mägironimine	Nooremtreener, tase 4 Mägironimine
Veematkamine	Nooremtreener, tase 4 Veematkamine

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 eetikakoodeksit (vt lisa 1 Treenerite eetikakoodeks).

NOOREMTREENER, tase 4 täidab tööülesandeid erisugustes olukordades. On omandanud kutsealased oskused ja teadmised enamasti kutsealase väljaõppe ja praktilise treeneritööga. Töötab enamasti iseseisvalt. Vastutab oma tööülesannete täitmise eest.

A.2 Tööosad

A.2.1 Sportimise organiseerimine ja arendamine

1. Treenitava valimine või treeningurühma komplekteerimine.
2. Treeningute plaani koostamine.
3. Teiste spetsialistide kaasamine treeningprotsessi.

A.2.2 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 soovimine ja kasutamine.
6. Treenitava juhendamine võistlusel.
7. Toitumisharjumuste suunamine.
8. Treenitava sportliku arengu lühemaajaline planeerimine, mõõtmine, esmane analüüsimine ja tagasiside andmine.
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, öhtusel ajal ja puhkepäevadel, kodust eemal (treeningulaagrid, 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, kohanemisvõime, headus, empaatiavõime, emotsionaalne stabiilsus, motiveerimisvõime.
A.6 Kutsealane ettevalmistus
Nooremtreener on keskharidusega, nõutava koolituse läbinud ja tasemele vastava erialase töökogemusega isik.
A.7 Enamlevinud ametinimetused
Treener.
A.8 Regulatsioonid kutsealal tegutsemiseks
Töö treenerina on reguleeritud spordiseadusega.

B-osa KOMPETENTSUSNÕUDED

B.1 Kutse struktuur
Nooremtreener, tase 4 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, veeremängud ja 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 Sportimise organiseerimine ja arendamine	EKR tase 4
Tegevusnäitajad: 1. valib treenitavad, komplekteerib treeningrühma, saades selleks abi vastutavalt treenerilt, lähtudes vanusest, soost, valitavast spordialast; 2. koostab treeningute korraldamise plaani; 3. kaasab spetsialiste (nt massöör, psühholoog jne), vajadusel konsulteerib kõrgema taseme treeneriga. Teadmised: 1) sportliku tegevuse planeerimise põhimõtted.	
B.2.2 Õppe-treeningprotsessi läbiviimine	EKR tase 4
Tegevusnäitajad: 1. koostab treeningtsükli plaane, lähtudes etteantud kavast; 2. viib läbi üksikuid treeningtsükleid lähtudes olemasolevast plaanist; 3. kasutab harjutusvara kehaliste võimete ea- ja jõukohaseks arendamiseks; 4. näitab mitmesugusel viisil ette ja õpetab spordiala olulisemaid tehnika põhielemente; 5. loob lahendusi tehnika õpetamiseks vastavalt spetsiifilistele ülesannetele treeningutel; 6. märkab treenitavatel enamlevinud tehnikavigu; 7. õpetab treenitavatele spordiala lihtsamaid taktikaid; 8. õpetab treenitavatele spordiala olulisemaid reegleid; 9. seostab õpetamist ajalooliste näidetega; 10. toetab treenitavate füüsiliste võimete valmidust võistlemiseks (soojendusharjutuste läbiviimine jms); 11. mõõdab kehalisi võimeid kasutades välivahendeid (testharjutused jms); 12. juhendab treenitavat tüüpolukordades (treening-võistlus, reisirid); 13. rakendab oma töös üldiseid taastumispõhimõtteid; 14. soovib spordivarustust ja -vahendeid ning juhendab nende kasutamist. Teadmised: 1) sportliku treeningu alused; 2) spordiala põhiharjutusvara; 3) spordiala põhitervikloogia; 4) spordiala tehnika põhielemendid; 5) spordiala kultuur; 6) taastumisvahendid, füsioteraapia, massaaž; 7) kehaliste võimete arendamise teooriad ja meetodid; 8) ealised ja soolised iseärasused.	

KUTSET LÄBIVAD KOMPETENTSID

B.2.3 Nooremtreener, tase 4 kutset läbiv kompetents	EKR tase 4
Tegevusnäitajad: 1. tagab treeningprotsessis (sh võistlused, laagrid) treenitavate ning ümbritsevate inimeste ja keskkonna ohutuse; 2. hindab abivajaja olukorda, annab esmaabi ja/või kutsub abi;	

3. kasutab korrektset erialaterminoloogiat; 4. kasutab sobivaid suhtlemisviise, loob positiivse suhtluskeskkonna ja käitub 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 lisa 1 Treenerite eetikakoodeks); 8. kasutab tööülesannetele vastavaid info- ja kommunikatsioonivahendeid; 9. täiendab pidevalt oma erialaseid teadmisi ja praktilisi oskusi; 10. kasutab töös riigikeelt tasemel B1 ning ühte võõrkeelt tasemel B1 (vt lisa 2 Keelte oskustasemetes kirjeldused).
Teadmised: 1) valdkonnaga seotud õigusaktid ja regulatsioonid; 2) meeskonnatöö põhimõtted; 3) sportliku treeningu põhimõtted; 4) ohutus ja esmaabi; 5) organisatsioonikultuur; 6) spordipedagoogika ja -psühholoogia; 7) spordiajalugu, rahvuslikud ja rahvusvahelised spordiorganisatsioonid.
Hindamismeetod(id): Läbivaid kompetentse hinnatakse teiste kutsestandardis toodud kompetentside hindamise käigus.

C-osa ÜLDTEAVE JA LISAD

C.1 Teave kutsestandardi koostamise ja kinnitamise kohta ning viide ametite klassifikaatorile	
1. Kutsestandardi tähis kutseregistris	19-07112025-4.10/23k
2. Kutsestandardi koostajad	Priit Ilver, Audentese Spordigümnaasium Üllar Kerde, Eesti Korvpalliliit Janek Küppar, Tallinna Spordi- ja Noorsooamet Kadri Liivak, Eesti Võimlemisliit Aldur Partasjuk, Spordiklubi Reval-Sport Erich Petrovits, Jõhvi Spordikeskus Kristjan Port, Tallinna Ülikool Aavo Põhjala, Eesti Judoliit Jaak Salumets, Eesti Treenerite Liit Toomas Tõnise, Eesti Olümpiakomitee 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)	4
C.2 Kutsenimetus võõrkeeles	
Inglise keeles	Junior Coach, EstQF Level 4
Vene keeles	младший тренер
C.3 Lisad	
Lisa 1 Treenerite eetikakoodeks	

Lisa 2 [Keelte oskustasemete kirjeldused](#)