

# ????? ??? ?????????? ??????????????

????????? ?????, ?????????????? ?????????? ????, ??????????????,  
??? ? ?????????????? ?????, ??? ? ?????????????? ?????????? ??  
????????????????/????????? ??????????. ?????????? ?????????? ??????????  
????????????????? ?????? ?????? ?????????????? ?????????? ? ??????????????  
????????????????? ?????????? ??????????????????. ?????????? ??????: ??????????????  
????????????????????????? ? ?????????????? ?????????????????? ??? ??????????  
?????????, ? ?????? ?????????????? ?????????? ??? ???????????.

?? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????????? ?????? ?????????? ?????? ?  
????????????? ?? 19 ???, ?????????, ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????????,  
????????????? ?????????? ?????????????????? ?????, ?????????????????? ?????? ??? ??  
?????? 6 ?????? ? ?????????? ?????? ?? ??????????????, ?????????????????? ??? ??????  
(1 ??? = 60 ??????).

????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????????? ? ?????????????? ?? 19 ???  
????????????????? ? ?????????????????????? ? ??? ??????????????????????  
????????????????????? ?????????????????????? ??????????????. ?????? ??????????????????  
? ?????????????????????????????????????? ?????? ?? ?????????????? ??????????????????.

????????????????????? ?????????? ?? ?????????????????? ?????????????????? A, B ? C,  
? ?????????????????? ? ?????????????????????? ?????????? ?????? ??????????????  
??????:

?????????????????	???????????????	?????????????????	?????????????????
?????????????	?????????????????	?????????????????	?????

**6-9** A,  
????????????????  
???????????????? ????-  
?????? ? ??????, ? ??? 2 ??? ????-  
?.?. ?????????????? ????????????? ????-  
???????????????? ????????????? ????-  
????????????????

**10** B ??? C,  
????????????????  
???????????????? 1 ??? ? ??? ????  
?????? ? ??????, ? ??? ????-  
?.?. ?????????????? ????????????? ????-  
????????????????

???????????????? A ? ?????????? ?????????? ??????????????,  
?????????????? 12-?????????????? ??? ? ?????????????? ??????? ? ?????????????????  
????????????, ??????????????? ? ?????????????? ??????? ? ??????? (??????????????  
?????????????, ?????????????? ?????????, ??????? ?????????????? ???????????, ???????  
??????????)

???????????????? B ? ?????????? ???????????????,  
?????????????? 12-?????????????? ??? ? ?????????????? ??????? ? ?????????????????  
????????????,  
12-?????????????? ??? ??? ?????????????? ?? ?????????????????????? ??? ??????????  
?????????, ????????????????? ? ?????????????? ??????? ? ??????? (??????????????  
?????????????, ?????????????? ?????????, ??????? ?????????????? ???????????, ???????  
??????????)

????????????? ?????????????? C ? ?????????? ??????????????,  
????????????? 12-????????????? ??? ? ?????????? ?????? ? ??????????????  
??????????,

12-????????????? ??? ??? ?????????????? ?? ?????????????????? ??? ?????????  
?????????, ?????????????? ?????????????????? ?????????????????? ??????????????,  
????????????????? ? ?????????????? ?????? ? ?????? (????????????? ?????????????,  
????????????? ???????, ?????? ?????????????? ?????????????, ??????? ??????????)

????????? ?????????????????? ??????? ?????????????? ?? ??????????????????

- ?????? ?????????????? ?? ?????????????????????? ??????? ?????????? ??????????????????  
????????? ?????????? ?? ??????? 2 ??????????
- ?????????? ?? ?????? 2–3 ?????? ??????? ??????????????????????
- ? ??????? ??????? ??????? ?????????? ?????????????????? ?????????, ???????, ??????????????  
??? ?????? ? ??????????????
- ??? ?????????????????? ?????????????????????? ?????????????????? ?? ??????????????
- ?????????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ? ??????????????????????  
????????????????? ?????????? ??????????
- ?????? ?????????????????????? ?????????? ?????????????????? ?????????????? ??????????????-  
????????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ? ??????? ??? ? ??????. ?????????????  
????????????? ??????, ?????????????????????? ?????????? ? ??????.
- ?????? ?? ?????????? ??? ?????????????????? ?????????????????? ?????????????? ??????????????  
?????????????????, ?????????? ??????? ? ??????? ? ?????????????? ??????????????  
????????????????????.

?????????, ?? ?????? ?????????????????? ?????????????????? ??????????????????????

????????????????????? ??????????????????, ??????? ?????????:

<https://kodu.kliinikum.ee/noorsportlasele/index.php>

SIIA PIM KUI VALMIS [https://www.itk.ee/upload/files/Patsiendi-infomaterjal/ITK%20742\\_%20spordimeditsiinilise\\_terviseuuringu\\_k%C3%B5](https://www.itk.ee/upload/files/Patsiendi-infomaterjal/ITK%20742_%20spordimeditsiinilise_terviseuuringu_k%C3%B5)