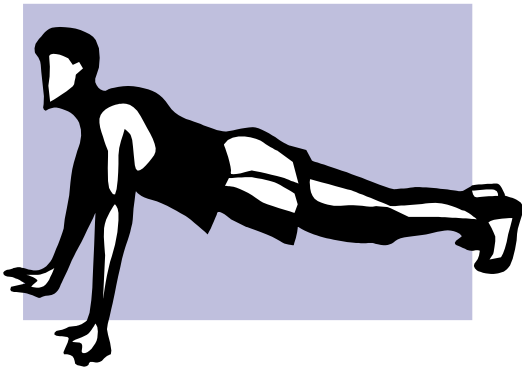


אליפות בתי ספר בכושר גופני לתלמידות ולתלמידים כיתות י' – י"ב



מדינת ישראל
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני
חינוך גופני - לבריאות, לפני ולערכים

מנהלת ביה"ס
והמורים/ות לחינוך גופני

שלום רב,

הפיקוח על החינוך הגופני במשרד החינוך מברך אתכם על השתתפות נבחרת בית ספרכם באליפות בתי הספר בכושר גופני.

באליפות קבוצתית זו ישתתפו קבוצות תלמידות וקבוצות תלמידים מכיתות י"ג-ב, אשר נרשמו בהרשמה הארצית הפתוחה.

החינוך הגופני הינו מקצוע המחנך לפעילות גופנית כחלק מאורח חיים פעיל ובריא ולניצול נכון של שעות הפנאי, תורם לדימוי העצמי ולהעצמה אישית של התלמיד ומקנה את הערכים החינוכיים הבסיסיים וחסרי התחליף: מנהיגות, הגינות, יושר, משמעת עצמית, אחריות, סובלנות, שיתוף פעולה, כבוד לזולת, כוח רצון, התמדה, מוטיבציה, הכרת האחר ועזרה הדדית.

לאחר תקופה ארוכה שמגבלות הקורונה לא אפשרו לקיים תחרויות ספורט בתי ספר אנו שמחים לשוב למגרשים.

אנו רואים בטיפוח הכושר הגופני לחיים נושא בעל חשיבות רבה, ומאמינים כי מפגש ספורטיבי זה יעודד תלמידות ותלמידים רבים במערכת החינוך לשמור על כושרם ובריאותם.

אנו מקווים כי האליפות תתנהל באווירה הוגנת, מכובדת ומקצועית וכי המורים/ות והתלמידים/ות יהיו שותפים לחוויה חינוכית וספורטיבית זו.

אנו מאחלים לכם הצלחה.

בברכה,



גיא דגן

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני

האליפות הארצית לבתי ספר בכושר גופני

שעות האירוע	מועד חלופי	תאריך האירוע	מיקום האירוע	מפקח/ת אחראית	שם המחוז המשתתף	מס"ד
16:00 - 8:00	2.3.22	22.2.22	מודיעין	ענבל זלמנוביץ'	מחוז ירושלים והדרום	1
16:00 - 8:00	28.2.22	15.2.22	פארק רמת גן	גיל פפיר	מחוז המרכז ותל אביב	2
16:00 - 8:00	28.3.22	8.3.22	פארק עפולה	אירית ברקוביץ'	מחוז הצפון וחיפה	3

1. תקנון

1.1 כללי:

תקנון התחרויות המחייב את האירועים, מעוגן ב"תקנון לאירועי החינוך הגופני" תל אביב, תש"ף - 2020 "כללי ההתנהגות החינוכית, החברתית והספורטיבית לבתי"ס ע"ס, הנוטלים חלק בתחרויות ספורט", ע"פ חוזר מנכ"ל, הוראת קבע 0250, וכל הפרסומים שפורסמו בחוזרי מנכ"ל. כל פרט נוסף בחוזר זה בא לחזק או להוסיף על התקנון ולא לגרוע ממנו.
אי ידיעת התקנות ו/או הנחיות הפיקוח הארצי על החינוך הגופני ואו הנחיות התאחדות הספורט לבתי הספר ו/או חוזר מנכ"ל המשרד בין של תקנון זה ובין של כל תקנון אחר לא תשמש צידוק או הגנה.

1.1.1 **התייצבות לתחרות:**

על מנהלי בתי הספר להקפיד ולפעול על-פי חוזרי מנכ"ל בדבר יציאת הקבוצות לתחרויות.

הקבוצות תגענה למקום ההתכנסות. יש לקחת בחשבון בעיות תחבורה (פקקים) ביום ההגעה. בהגיע הקבוצה למקום ההתכנסות יש להציג בפני מנהל התחרויות בעמדת הקליטה את טופס הרישום הקבוצתי לבדיקה. מנהל התחרויות ימסור לכם את תכנית היום.

1.1.2 **נבחרת בית ספר חייבת לדאוג ל:**

תיק עזרה ראשונה מצויד כנדרש.
סדרי תחבורה למקום התחרויות.
כלכלה ושתייה לתלמידים.

1.1.3 **אי הופעה:**

קבוצה אשר לא תופיע לתחרות יינקטו נגדה צעדים משמעותיים ע"פ התקנון. על הקבוצות המתחרות להופיע לכל תחרות בכל מזג אוויר (אלא אם התקבלה מהוועדה המארגנת הודעה על שינוי).

- **הוועדה המארגנת רשאית לקבוע הפסד טכני לקבוצה אשר תאחר להתייצב לאליפות.**

1.1.4 **שינויים בתוכנית המשחקים:**

הוועדה המארגנת רשאית לערוך שינויים בתכנית האליפות על פי שיקול דעתה, באישור האחראי מטעם הפיקוח.

1.1.5 **תלבושת:**

המשתתפים יופיעו לתחרויות בתלבושת ספורט מלאה - מכנסיים בדגם ובצבע אחיד, חולצה בדגם ובצבע אחיד- מומלץ עם סמל בית הספר ונעלי ספורט בלבד.

- **נשיאת כתובות וסמלים של אגודות ספורט - אסורה!**

1.1.6 **פרסומות / חסויות:**

חל איסור מוחלט על הופעה עם תלבושת הכוללת פרסום מסחרי.

1.1.7 **טופס רישום קבוצתי:**

כל קבוצה חייבת לפני תחילת התחרויות להעביר להתאחדות הספורט לבתי ספר את טופס הרישום הקבוצתי מלא על כל פרטיו וחתום ע"י מנהל/ת בית הספר וחותמת המוסד.

1.1.8 אישור רפואי:

בהתבסס על עמדת משרד הבריאות בנוגע להמצאת אישורים רפואיים, השתתפות התלמיד בנבחרת בית הספר מותנית בהצהרת ההורים על בריאות ילדם שנמסרה למוסד החינוכי (ראו הוראת קבע מס' 0081, "אישורים רפואיים"). במקרה שהצהרת ההורה מציינת מצב של מחלה (אחד הסעיפים בטופס ההצהרה מסומן), יש צורך באישור מרופא לביצוע פעילות ספורט תחרותית. ההנחיות הרפואיות במצבים אלו תהיינה תקפות למשך שנה או עד עדכון על ידי ההורים במקרה של המלצות רפואיות חדשות. ההורים נדרשים להצהיר מדי שנה על בריאות ילדם.

1.2 זכות ההשתתפות

- 1.2.1. בליפות רשאים להשתתף תלמידי/ות כיתות י"ב בלבד אשר רשומים כחוק בבית-הספר.
- 1.2.2. כל בית-ספר רשאי לשתף בתחרות קבוצת תלמידות אחת וקבוצת תלמידים אחת בלבד.
- 1.2.3. **חריגי גיל הלומדים בכיתות י"א או י"ב רשאים להשתתף בליפות זו.**

1.3 סגל הנבחרת:

1.3.1 תלמידים:

בטופס הרישום הקבוצתי ניתן לרשום עד 18 שמות ולא פחות מ- 16 שמות. ביום התחרות ניתן להתייצב עם 16 - 18 תלמידים. בכל תחנה משתתפים 16 תלמידים מתוך אלו שהתייצבו ביום התחרות מלבד תחנת החבל בה משתתפים 8 תלמידים וקוצב. ניתן להחליף תלמיד בין התחנות רק מסיבות רפואיות ובאישור הוועדה המארגנת.

1.3.2 תלמידות:

בטופס הרישום הקבוצתי ניתן לרשום עד 18 שמות ולא פחות מ- 16 שמות. ליום התחרות ניתן להתייצב עם 16 - 18 תלמידות. בכל תחנה משתתפות 16 תלמידות מתוך אלו שהתייצבו ביום התחרות מלבד תחנת החבל בה משתתפות 8 תלמידות וקוצבת. ניתן להחליף תלמידה בין התחנות רק מסיבות רפואיות ובאישור הוועדה המארגנת.

1.3.3. נבחרת בית הספר תורכב אך ורק מתלמידים/ות המופיעים/ות בטופס הרישום הקבוצתי שנשלח מבית הספר. **לא תותר השתתפות תלמיד/ה שאינו/ה מופיע/ה בטופס הרישום הקבוצתי.** ניתן להחליף תלמיד/ה בין התחנות רק מסיבות רפואיות ובאישור הוועדה המארגנת.

1.3.3.1 שינויים בטופס הרישום הקבוצתי ניתן לבצע עד בוקר האליפות – על ידי הבאת טופס רישום קבוצתי חדש לאליפות, **חתום על ידי מנהל/ת בית הספר. חובה לוודא שהטופס המעודכן ביותר הגיע להתאחדות הספורט לבתי ספר**

1.3.3.2 לפני תחילת התחרות י/תבחר המורה האחראי/ת את התלמידים/ות שישתתפו באליפות הכושר הגופני מבין כל התלמידים/ות בנבחרת בית הספר הרשומים בטופס. **לא תותר החלפת תלמידים/ות במהלך תחנה/תחרות למעט סיבה רפואית שתאושר ע"י הוועדה המארגנת.**

1.4. ועדות:

1.4.1 ועדת משמעת:

ועדת משמעת של הפיקוח על החינוך הגופני (על פי התקנון)

1.4.2 ועדת ערעורים:

ועדת ערעורים של הפיקוח על החינוך הגופני (על פי התקנון)

נוהל הגשת ערעור:

ערעורים המחייבים דיון מידי במהלך התחרות - יש להגיש בכתב ולא יאוחר מ - 20 דקות אחרי גמר האירוע שבערעור.
ערעורים שאינם מחייבים דיון מידי במהלך התחרות - יש להגיש בכתב תוך 24 שעות ממועד התחרות, לפיקוח על החינוך הגופני.
כתובת: רח' השלושה 2, תל-אביב 61902 טל': 073-3936652, פקס: 073-3936222

לכל ערעור יצורף פיקדון כספי - בסך 500 שקלים, אשר יוחזר לבית הספר רק במקרה שהערעור יתקבל.

רשאים להגיש ערעור וכן אף להופיע בדיון ולטעון, אך ורק הרשומים מטה: מנהל בית-הספר ו/או המורה המלווה האחראי לנבחרת בית-הספר המעורב בערעור.
מפקח על החינוך הגופני.

1.5. פרסים:

1.5.1 לבתי הספר שידורגו במקומות 1 - 3 באליפות, תלמידות לחוד ותלמידים לחוד, יוענקו גביעים, מדליות ותעודות.

1.5.2 הפרסים יוענקו בטקס הסיום שייערך בתום האליפות.

2. נוהלי ארגון כלליים

2.1. נהלי הרשמה ודמי השתתפות

א. הקבוצות המשתתפות באליפות הארצית בכושר גופני לבתי הספר, **יירשמו על גבי טופס רישום קבוצתי (שימולא בשני עותקים) ויכלול את חתימת מנהל/ת ביה"ס המאשר/ת את בריאותם של התלמידים.** העתק אחד של טופס הרישום הקבוצתי ישלח להתאחדות הספורט לבתי ספר (ראו סעיף ג' בהמשך עמוד זה). הטופס המקורי - יוצג על-ידי המורה המלווה (בעת ההגעה לאליפות - בעמדת הקליטה).

ב. **שינויים ברשימה, ניתן לבצע על ידי שליחת טופס רישום קבוצתי מעודכן, חתום על ידי מנהל/ת בית הספר, להתאחדות הספורט לבתי ספר, והבאת הטופס המעודכן בבוקר האליפות למטה האליפות.**

ג. עותק של טופס הרישום הקבוצתי, בצרוף המחאה על-סך - 250 ש"ח (דמי השתתפות), יש להעביר לפקודת התאחדות הספורט לבתי-הספר בישראל.

הטפסים ודמי הרישום יגיעו למחלקה לאירועי ספורט,

לא יאוחר מהתאריכים הבאים:

- 16/1/22 עבור האליפות במודיעין
- 16/1/22 עבור האליפות ברמת גן
- 1/2/22 עבור האליפות בעפולה

לאחר מועד זה יהיה התשלום 300 ₪ לקבוצה.
ביום האליפות לא תעשה גביית כספים! בית-ספר אשר לא יסדיר את תשלום דמי
ההשתתפות, לא יורשה להשתתף באליפות.

ד. בשל אילוצים לוגיסטיים, מספר הנבחרות המקסימלי אשר ניתן לשתף באליפות הינו
עד 50 נבחרות מכל מין. מצ"ב נספח מס' 2 – תבחינים לקבלת נבחרות בתי ספר
לאליפות הארצית בכושר גופני התשפ"ב

הכתובת: התאחדות הספורט לבתי-הספר בישראל,
טל: 03-5619080, פקס: 03-5622272

דואר אלקטרוני: diana@schoolsport.org.il / lital@schoolsport.org.il

2.2. נהלים והנחיות

- א. הוראת הביטחון והבטיחות במהלך האליפות והשהייה בשטח יתבססו על חוזרי מנכ"ל.
הגעה למקום תהיה בתיאום ובאישור הלשכה לתיאום טיולים.
- ב. כל נבחרת בית ספר תלמידות לחוד ותלמידים לחוד חייבת לבוא לתחרות בליווי מורה,
שיהיה אחראי לסדרי ההסעה, בטיחות וכו' וכן יהיה אחראי להתנהגות הולמת של חברי
הקבוצה ומלוויהם (נבחרת בית ספרית המגיעה עם תלמידים ותלמידות מחויבת בשני
מורים מלווים).
- ג. יש להימנע מלהגיע עם פרטים יקרי ערך, הוועדה המארגנת איננה אחראית על מקרי אובדן
או גניבה.
- ד. ריכוז חפצים אישיים - מומלץ לבית הספר להשאיר את התיקים והציוד, פרט לבקבוקי
מים, במתחם הכינוס.
המורה האחראית/ימנה תלמיד/ה או מורה שיהיו אחראים לשמור על ציוד התלמידים
המתחרים.
- ה. בית הספר ידאג לסמן את כל התיקים של התלמידים על ידי מדבקות, על מנת להקל
בזיהוי התיקים על ידי כוחות הסדרנות והאבטחה באירוע ומניעת חשד לחפצים חשודים.
- ו. יש לחייב את התלמידים בחבישת כובעים, בשימוש בתכשירי הגנה מפני השמש ובשתייה
מרובה בשטחי הפעילות. יש לדאוג להגיע עם בקבוקי מים לשתייה עבור נבחרת בית
הספר.
- ז. הגעה למקום התחרות: מקום הכינוס והסיום יהיו: פארק "הדגים" מודיעין, הפארק
הלאומי ברמת גן ופארק עפולה.
- ח. הסעות וחניה – לפני כל אירוע ייצא הסבר מפורט על סידורי ההסעות והחניות.
- ט. הכנה מקצועית - מורי החינוך הגופני מתבקשים לבצע הכנה מקצועית מתאימה
לתלמידים/ות המתחרים/ות באליפות הכושר הגופני ולהקנות את הידע המקצועי והטקטי
לתלמידים/ות המשתתפים/ות.
- י. יש למלא את טופס הרישום הקבוצתי על כל פרטיו כולל חתימת מנהל/ת ביה"ס וחותמת
המוסדו לשלוח לדואר אלקטרוני: diana@schoolsport.org.il, יש להתקשר כ- 10 דק'
בסיום שלחית הטופס ולוודא הגעתו (03-5619080 שלוחה אפס)

3. שיטת האליפות ואופן הניקוד

האליפות תחולק לשני חלקים עיקריים:

- בחלק הראשון יתחרו:

התלמידים בתחנות של מקצועות כושר גופני: עליות מתח, שכיבות סמיכה, עליות משכיבה לשיבה, קליעה למטרה אחרי מאמץ, נשיאת כדורי כוח וקפיצה בדלגית.
התלמידות בטורניר משיכת חבל (על מגרש דשא) בין בתי הספר ובריצת מכשולים.

- בחלק השני יתחרו:

התלמידות בתחנות של מקצועות כושר גופני: שכיבות סמיכה, עליות משכיבה לשיבה, קליעה למטרה אחרי מאמץ, נשיאת כדור כוח, עליות מתח וקפיצה בדלגית.
התלמידים בטורניר משיכת חבל (על מגרש דשא) בין בתי הספר ובריצת מכשולים.

3.1 דירוג הקבוצות, אופן הניקוד וקביעת הזכות:

- 3.1.1. בכל תחנה ידורגו הקבוצות המתחרות מהראשונה לאחרונה (1,2,3... וכו'), לפי הישגיהן.
- 3.1.2. כל קבוצה תקבל עבור כל תחנה ניקוד לפי טבלת הניקוד (מצ"ב נספחים).
- 3.1.3. אם שני בתי ספר ידורגו באותו מיקום בתחנה מסוימת, יקבל כל אחד מבתי הספר ניקוד עבור המיקום הגבוה יותר (לדוג': שני בתי ספר שייסימו תחנה בתוצאה זהה וימוקמו במקומות 3 - 4, יקבלו שני בתי הספר את הניקוד לפי הטבלה כאילו סיימו במקום שלישי)
- 3.1.4. כל התחנות יהיו שוות משקל מבחינת הניקוד, פרט לטורניר (משיכת חבל) שיהיה שונה.
- 3.1.5. בתי הספר שיוכרזו כאלופי בתי הספר בכושר גופני, יהיו אלו ששיגו את מירב הניקוד המצטבר.
 - 3.1.5.1. במקרה של שוויון נקודות בין שני בתי ספר, ינצח בית הספר שסיים יותר תחנות במקום הראשון.
 - 3.1.5.2. אם השוויון יישמר, ינצח בית הספר שדורג גבוה יותר בריצת המכשולים.
 - 3.1.5.3. אם השוויון עדיין יישמר, ינצח בית הספר שדורג גבוה יותר בתחנות הכושר גופני.
 - 3.1.5.3. אם השוויון עדיין יישמר, תיערך הגרלה בין בתי הספר.

- הוועדה המארגנת שומרת לעצמה את הזכות לשנות את התחנות והכללים בהתאם לצורך ובכל עת.

4.1 תלמידים:

בטופס הרישום הקבוצתי ניתן לרשום עד 18 שמות ולא פחות מ- 16 שמות.
ליום התחרות ניתן להתייצב עם 16 - 18 תלמידים.

4.2 תלמידות:

בטופס הרישום הקבוצתי ניתן לרשום עד 18 שמות ולא פחות מ- 16 שמות.
ליום התחרות ניתן להתייצב עם 16 - 18 תלמידות.

*** החוברת רשומה בלשון זכר אך מתייחסת לשני המינים. שימו לב כי בתחרות קיימים שני מסלולים- תלמידים ותלמידות.

קפיצות בדלגית

קפיצות בדלגית

שם התחנה:

הפעילות:

התלמידים מסודרים בשלושה טורים, הראשון בכל טור רץ עם דלגית ביד 20 מ'. כשמגיע לקו מסומן, מבצע **חמש עשרה** קפיצות בדלגית, ואז רץ חזרה ומעביר את הדלגית לתלמיד הבא בתור. כל ביצוע מוצלח מזכה בנקודה

3 דקות

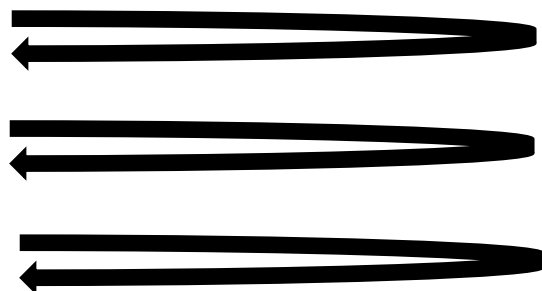
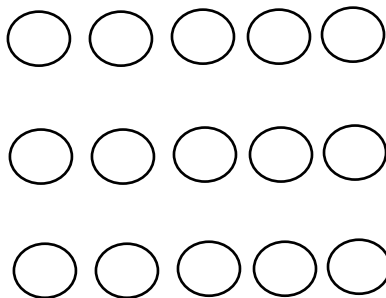
משך הפעילות/מתי מסתיים:

דירוג:

מספר ביצועים מוצלחים של בית הספר ביחס לבתי הספר האחרים

תקנון התחנה:

1. 16 התלמידים יסתדרו בשלושה טורים ויעבדו במקביל.
2. בכל טור, התלמיד הראשון רץ 20 מטר, כשמגיע לקו מסומן, מבצע 15 קפיצות בדלגית (במקום) ואז רץ בחזרה. כשהראשון מגיע חזרה לטור, הוא מעביר את הדלגית לתלמיד הבא בתור.
3. כל ביצוע מוצלח (הלוך ושוב) מזכה בנקודה.
4. מי שמסיים עובר לסוף הטור (תלמיד שיכנס למקום אחר בטור יפסול את קבוצתו).
5. אין הגבלה על מספר הסבבים בכל טור.
6. ביצוע פחות מחמש עשרה קפיצות בקו המסומן – הביצוע פסול ולא ייספר.
7. תלמיד שיצא לפני שחברו הגיע – הביצוע פסול ולא ייספר.



תרגיל בטון / עליות משכיבה לישיבה

שם התחנה:

עליות משכיבה לישיבה

מס' התלמידים המשתתפים:

16 תלמידים

הפעילות:

עליות משכיבה לישיבה, רגליים בקרוס, בזמן נתון. התלמידים מסודרים בארבעה טורים, זוג בכל טור יוצא כאשר מגיע לקו מסומן מתחיל לעבוד. עבודה בזוגות – אחד מבצע 30 חזרות והשני מחזיק לו את הרגליים. בסיום 30 החזרות מחליפים תפקידים וזה שהחזיק את הרגליים מבצע 30 חזרות. בסיום הזוג רץ חזרה לסוף התור והזוג הבא יוצא כל ביצוע מוצלח (30 חזרות) מזכה בנקודה

משך הפעילות/מתי מסתיים:

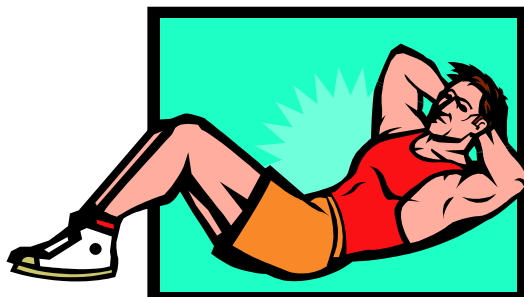
3 דקות לכל בית ספר

דירוג:

מספר עליות משכיבה לישיבה של בית הספר ביחס לבתי הספר האחרים

תקנון התחנה:

1. 16 התלמידים יסתדרו בארבעה טורים ויעבדו במקביל.
2. זוג בכל טור יוצא כאשר מגיע לקו מסומן מתחיל לעבוד.
3. עבודה בזוגות – אחד מבצע 30 חזרות והבן זוג השני מחזיק את הרגליים. בסיום 30 החזרות מחליפים תפקידים.
4. בסיום הזוג רץ חזרה לסוף התור והזוג הבא יוצא.
5. שכיבה בקרוס רגליים.
6. החלפה עם בן הזוג אפשרית בסיום 30 חזרות בלבד, במידה ואחד מבני הזוג לא מבצע 30 חזרות ניתן להתחלף והדבר לא ייחשב כנקודה.
7. ידיים חייבות לגעת בצדי הראש בכל עת הביצוע (ביצוע עם יד שלא נוגעת בראש לא ייספר).
8. בעלייה - המרפקים חייבים לגעת בברכיים. (ביצוע עם יד שלא נוגעת בברך לא ייספר).
9. בירידה - על השכמות לגעת במזרן.



נשיאת כדורי כוח

שם התחנה:

נשיאת כדורי כוח

מס' התלמידים המשתתפים:

16 תלמידים

הפעילות:

התלמידים מסודרים בשלושה טורים. כל תלמיד יישא **שני כדורי כוח** (אחד בכל יד) הלוך וחזור (כ-2 * 15 מטר) ויעביר את הכדורים לתלמיד הבא בתור.

משך הפעילות/מתי מסתיים:

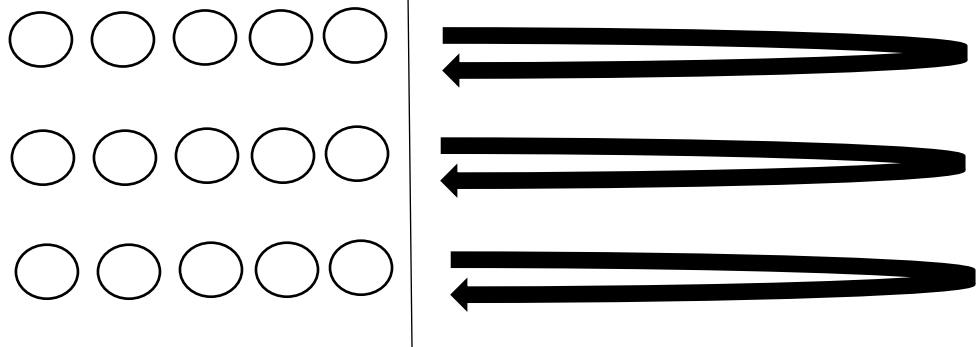
3 דקות לכל בית ספר

דירוג:

מספר הפעמים שכדורי הכוח הועברו מקו לקו (הלוך ושוב = 1 נק')

תקנון התחנה:

1. 16 התלמידים יסתדרו בשלושה טורים ויעבדו במקביל.
2. משקל כל כדור: 4 - 5 קילו.
3. כל תלמיד יישא שני כדורי כוח, אחד בכל יד.
4. כל ביצוע מוצלח (הלוך ושוב) יזכה בנקודה.
5. אין הגבלה למספר הסבבים בכל טור.
6. חובה לצאת רק לאחר שהכדורים עברו את הקו ולמסור לבא בתור - אסור לצאת לפני הזמן. יציאה לפני הזמן – הביצוע פסול ולא ייספר.



קליעה למטרה אחרי מאמץ

שם התחנה:

קליעה למטרה אחרי מאמץ

מס' התלמידים המשתתפים:

16 תלמידים

הפעילות:

התלמידים מסודרים ב- שלושה טורים במרחק 10 מ' מהמטרה. בכל טור הראשון רץ כ- 20 מ' (הלוך וחזור) לקו הזריקה במרחק של 6 מ' וזורק את הכדור אל המטרה (מנסה להשחיל כדור לחור). לאחר הזריקה אוסף את הכדור, רץ לטור ונותן את הכדור לבא בתור. התלמיד עובר לסוף הטור, ויזרוק שוב בתורו. חובה לשמור על סדר זריקות קבוע. על כל קליעה לחור תינתן נקודה. זריקת הכדור תותר רק לאחר שכל 3 הזורקים מגיעים לקו המטרה.

משך הפעילות/מתי מסתיים:

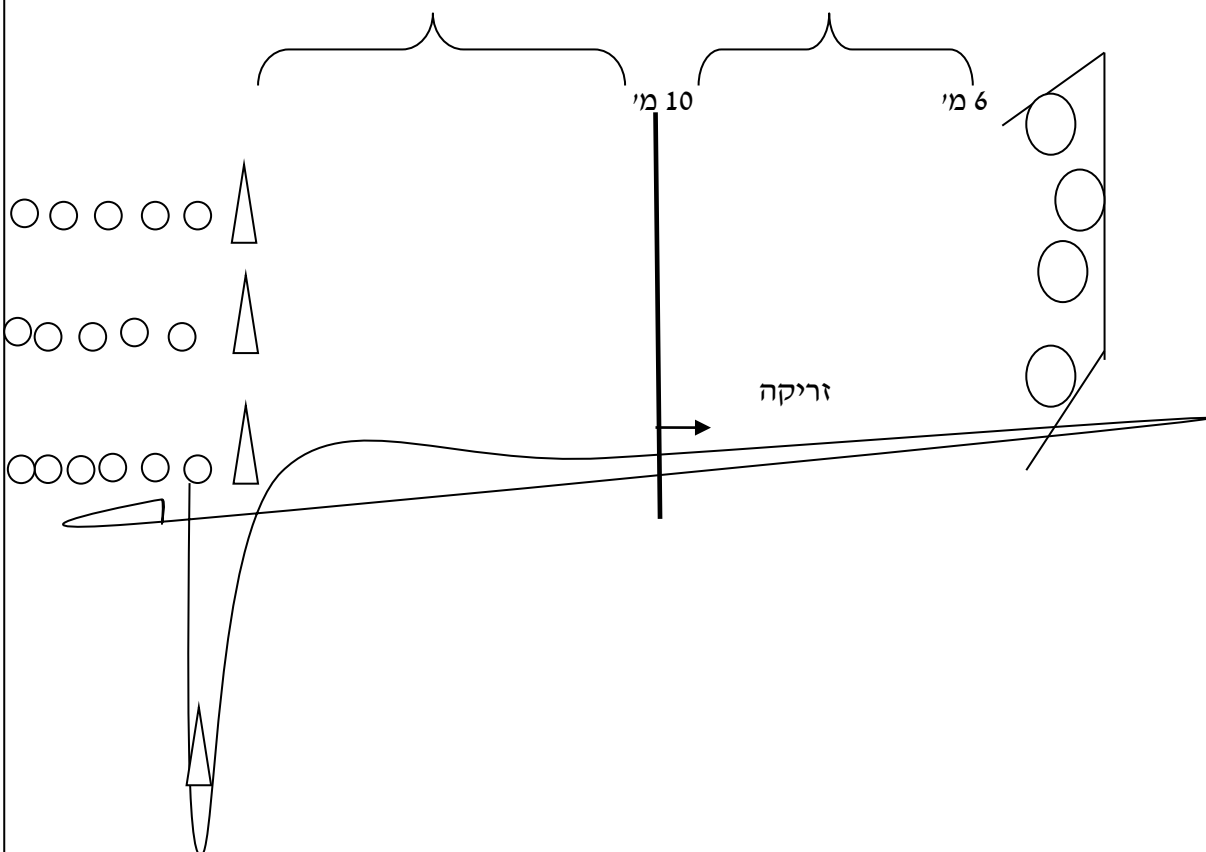
3 דקות לכל בית ספר (השעון מתחיל מרגע הזינוק לריצה)

דירוג:

מספר נקודות (מושגות על ידי קליעות), ביחס לבתי הספר האחרים.

תקנון התחנה:

1. 16 התלמידים יסתדרו בשלושה טורים מול המטרה ויעבדו במקביל.
2. כל תלמיד בתורו זורק, אוסף את הכדור, מקיף את הקונוס וחוזר לסוף הטור.
3. כל קליעה לחור, מזכה נקודה.
4. אין הגבלה למספר הזריקות, חל איסור על עקיפה (הסדר חייב להישמר).



כפיפות ופשיטות מרפקים

שם התחנה:

כפיפות ופשיטות מרפקים

מס' התלמידים המשתתפים:

16 תלמידים

הפעילות:

כפיפות ופשיטות מרפקים במצב שכיבת סמיכה בזמן נתון

משך הפעילות/מתי מסתיים:

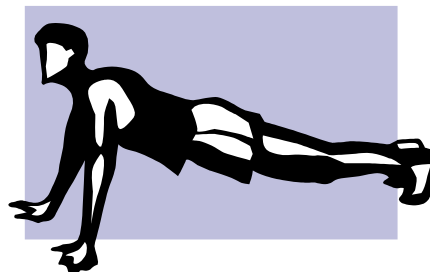
3 דקות לכל בית ספר

דירוג:

מספר כפיפות ופשיטות המרפקים שביצעה הקבוצה ביחס לבתי הספר האחרים

תקנון התחנה:

1. 16 התלמידים יסתדרו בשלושה טורים ויעבדו במקביל.
2. בכל טור - אחד מבצע עד שמתעייף (או כל סיבה אחרת) ואז מחליף אותו הבא בתור.
3. מי שמסיים עובר לסוף הטור (תלמיד שיכנס למקום אחר בטור יפסול את קבוצתו).
4. אין הגבלה למספר הסבבים בכל טור.
5. ידיים ברוחב כתפיים.
6. בעלייה – חובה לנעול מרפקים.
7. בירידה – עד שהחזה נוגע בגליל נייר טואלט או כל חפץ אחר שיוגדר.
8. כל ביצוע שלא לפי התקנון, לא יספר.



עליות מתח

שם התחנה:

עליות מתח

מס' התלמידים המשתתפים:

16 תלמידים

הפעילות:

כפיפות ופשיטות מרפקים על מתח באחיזה עילית בזמן נתון

משך הפעילות/מתי מסתיים:

3 דקות לכל בית ספר

דירוג:

מספר כפיפות ופשיטות מרפקים על מתח באחיזה עילית שביצעה הקבוצה ביחס להישג נבחרות שאר בתי הספר

תקנון התחנה:

1. 16 התלמידים יסתדרו בשני טורים. בכל טור 8 תלמידים מול מתקן מתח ויעבדו במקביל.
2. אחד מבצע עליות עד שמתעייף (או כל סיבה אחרת) ואז מחליף אותו הבא בתור.
3. מי שמסיים עובר לסוף הטור (תלמיד שיכנס למקום אחר בטור יפסול את קבוצתו).
4. אין הגבלה למספר הסבבים.
5. ידיים ברוחב כתפיים.
6. תלמיד שבמשך שניה לא יבצע עליית מתח, יוחלף בהוראת השופט בתלמיד הבא.
7. בעלייה - סנטר עובר את גובה המתח.
8. בירידה – עד שהמרפקים נעולים.
9. כל עלייה בביצוע שלא לפי התקנון, לא תספר.

5. חלק ב' – פירוט התחנות:

ריצת מכשולים קבוצתית

שם התחנה:

ריצת מכשולים קבוצתית

מס' התלמידים המשתתפים:

16 תלמידים

הפעילות:

ריצה קבוצתית למרחק של כ- 1,400 מטר, במהלכה יהיה על הקבוצה לעבור מספר מכשולים

משך הפעילות/מתי מסתיים:

נגד השעון – עד שהרץ האחרון חוצה את קו הסיום

דירוג:

זמן סיום לכלל הרצים בנבחרת בית הספר ביחס לשאר בתי הספר

תקנון התחנה:

1. 16 התלמידים יצאו לריצה קבוצתית למרחק של כ- 1,400 מטר ברחבי הפארק, על מסלול שיסומן באופן ברור.
2. במהלך המסלול יהא על המשתתפים לעבור מכשולים שונים, אישיים ו/או קבוצתיים.
3. השעון ייעצר **כשהרץ האחרון** בנבחרת יחצה את קו הסיום.
4. עבור כל רץ שלא יגיע לקו הסיום תתווסף לקבוצה דקה נוספת בזמן הסיום.



משיכת חבל

שם התחנה:

משיכת חבל

מס' התלמידים המשתתפים:

8 תלמידים וקוצב אחד (תלמיד) - סה"כ 9 תלמידים. בין משיכה למשיכה ניתן להחליף את התלמידים/ות.

הפעילות:

טורניר בין בתי הספר במשחק במשיכת חבל. כל קבוצה תשובץ בבית של 3 - 4 קבוצות. התחרות בבתיים בשיטת ליגה/גביע ובסיומה ידורגו הקבוצות עלי פי המיקום. כל משיכה היא עד ניצחון.

משך הפעילות/מתי מסתיים:

מיקום בית הספר ביחס לשאר בתי הספר (ייתכן מצב בו שני בתי ספר יסיימו במיקום זהה את הטורניר).

הערות:

בבית שבו משתתפות 4 קבוצות כל קבוצה תמשוך שלוש פעמיים את החבל (משיכה אחת בכל פעם, סה"כ שלוש משיכות מול שלוש קבוצות שונות).
בבית שבו משתתפות 3 קבוצות כל קבוצה תמשוך פעמיים את החבל (משיכה אחת בכל פעם, סה"כ שתי משיכות מול שתי קבוצות שונות).
במקרה של שוויון בן 2 קבוצות ומעלה בבית בן 3 קבוצות, יקבע הדירוג ע"י הגרלה.
במקרה של שוויון בבית בין 4 קבוצות - המנצחות מבין השתיים תסיים במקום הראשון.

הנחיות כלליות הנחיות כלליות (חוזר מנכ"ל- תשעה/4(א) 9.3-20):

- מספר תלמידים המשתתפים: +8 קוצב אחד (תלמיד).
 - 1.1. על המורה לחינוך גופני לבצע חימום כללי וחימום ספציפי לפני הפעילות של משיכת חבל.
 - 1.2. משיכה תבצע אך ורק בנוכחותו ובהשגחתו של המורה לחינוך גופני.
 - 1.3. פעילות משיכת החבל מותרת מכיתות ז' ומעלה.
 - 1.4. על המורה לוודא, לפני הפעילות, שחבל המשיכה תקין (אין בלאי, קשרים, ריקבון, קריעה וכיו"ב).
 - 1.5. המורה יקיים תדריך בטיחות לתלמידים לפני השיעור וידגיש, בין היתר, נקודות אלה:
 - א. יש לאחוז את החבל בשתי הידיים לאורך כל המשיכה.
 - ב. אין לעזוב את החבל בשום שלב של המשיכה.
 - ג. כל קבוצת מושכים תאחז את החבל באותו צד: בצד ימין.
 - ד. אסור בתכלית האיסור ללפף את החבל סביב היד, סביב הרגל, סביב הגוף או סביב כל איבר אחר בגוף (כולל התלמיד האחרון בקבוצה).
- 1.6. בכל קבוצת משיכה יהיה תלמיד המשמש "קוצב", כלומר תלמיד הנותן קצב לקבוצתו ("משוך", "עצור", "1", "2" וכיו"ב). ה"קוצב" הוא היחיד המקשר בין המושכים ובין המורה לחינוך גופני.

2. החבל

- 2.1. החבל יהיה עשוי מחומר טבעי – מסיזל (סיבי דקל או אגבה).
- 2.2. אורך החבל המזערי יהיה 26 מ'.
- 2.3. אורך החבל המרבי יהיה 33.5 מ'.
- 2.4. עובי החבל המזערי יהיה 32 מ"מ.
- 2.5. עובי החבל המרבי יהיה 38 מ"מ.
- 2.6. על החבל יהיו 3 סימונים: סימון אחד במרכז החבל ושני סימונים, במרחק 3-4 מ' כל אחד, מהסימון שבמרכז החבל (סימונים אלה יהיו במרחק זהה לשני הצדדים).

3. אמצעי זהירות במשיכת חבל

- 3.1. המשיכה תתבצע על חול, על דשא, על דשא סינטטי, על אדמה רכה, על פרקט, על p.v.c. ועל פוליאטילן יצוק.
 - 3.2. המשטח יהיה ישר, ללא בורות או מהמורות, נקי מעצמים זרים ולא חלק.
 - 3.3. המספר המרבי של התלמידים המשתתפים בכל קבוצת משיכה יהיה 8 ועוד תלמיד נוסף שישמש "קוצב".
 - 3.4. חובה לנעול נעלי התעמלות רכוסות היטב בפעילות.
 - 3.5. אין לקיים משיכה בחבל רטוב.
 - 3.6. החבל יוצב באופן שבצדיו יישמר מרחק בטיחות מעצמים, ממפגעים, ממתקנים, מקירות, מתלמידים וכד', במרחק של 5 מ' לפחות **לכל צד** ובמרחק של 8 מ' לפחות מהמושך האחרון לאחור **משני הצדדים**.
 - 3.7. המרחק בין תלמיד לתלמיד באותה קבוצה יהיה באורך של יד ישרה לפנים.
 - 3.8. המושך הראשון מכל קבוצה יעמוד מעבר לסימון המסומן על הקרקע, שיהיה במרחק של 3-4 מ' מהסימון המרכזי על החבל (לכל כיוון).
במצב שאחד השחקנים נפצע הקבוצה יכולה להמשיך להתחרות עם **שבעה** שחקנים, בסיום המשיכה ניתן להחליף שחקן פצוע בלבד לקראת המשיכה הבאה.
- בסוף החוברת מצורף תקנון מפורט.

לוח זמנים:

שעה	נושא
9:30 - 8:00	הגעה, קליטה והרשמה
9:45 - 9:30	טכס פתיחה + חימום משותף
12:00 - 10:00	תחרויות - חלק ראשון תלמידים - תחנות תלמידות - משיכת חבל + ריצת מכשולים
12:30 - 12:00	הפסקת רענון
15:00 - 12:30	תחרויות - חלק שני תלמידות - תחנות תלמידים - משיכת חבל + ריצת מכשולים
16:00 - 15:00	טכס סיום הכרזת הזוכים/ות, חלוקת פרסים

1. דף קשר לאליפות

דף קשר - אליפות ארצית בכושר גופני תשפ"ב

כתובת דוא"ל	טלפון	שם	תפקיד
ziv@schoolsport.org.il	03-5619080	זיו ישראלי	מנכ"ל
tal@schoolsport.org.il	03-5619080	טל אנקונה	מנהלת המחלקה לאירועי ספורט
yoram@schoolsport.org.il	03-5619080	יורם כהן	מנהל היחידה לטיפוח ספורטאים צעירים מצטיינים
lital@schoolsport.org.il	03-5619080	ליטל קמיר	רכזת תוכנית פכ"ל
limor@schoolsport.org.il	03-5619080	לימור חיים	מזכירות פכ"ל
mifalimjer@gmail.com	02-5601554	אדוה זכריה	רכזת מחוז ירושלים
eli@hoopsforkidsintl.org	08-9760676	אלי חכמון	רכז מחוז הדרום
urishainski@schoolsport.org.il	03-6896734	יורי שיאנסקי	רכז מחוז תל אביב
hila@schoolsport.org.il	03-5619080	הילה לוי	רכז מחוז המרכז
matan@schoolsport.org.il	04-8301556	מתן נחמיאס	רכז מחוז חיפה
osnatka@education.gov.il	04-6500314	אוסנת קרסנטי	רכזת מחוז הצפון

ברורים בנושא טופסי הרשמה יש להתקשר לטלפון - 03-5619080
שלוחה "אפס" ולדבר עם דיאנה

2.טבלת ניקוד תלמידים

משיכת חבל	ריצת מכשולים	קליעה למטרה אחרי מאמץ	עליות מתח	כפיפות מרפקים	נשיאת כדורי כוח	כפיפות בטן	קפיצה בדלגית	מקצוע מיקום
105	104	104	104	104	104	104	104	1
100	102	102	102	102	102	102	102	2
95	100	100	100	100	100	100	100	3
90	98	98	98	98	98	98	98	4
	96	96	96	96	96	96	96	5
	94	94	94	94	94	94	94	6
	92	92	92	92	92	92	92	7
	90	90	90	90	90	90	90	8
	88	88	88	88	88	88	88	9
	86	86	86	86	86	86	86	10
	84	84	84	84	84	84	84	11
	82	82	82	82	82	82	82	12
	80	80	80	80	80	80	80	13
	78	78	78	78	78	78	78	14
	76	76	76	76	76	76	76	15
	74	74	74	74	74	74	74	16
	72	72	72	72	72	72	72	17
	70	70	70	70	70	70	70	18
	68	68	68	68	68	68	68	19
	66	66	66	66	66	66	66	20
	64	64	64	64	64	64	64	21
	62	62	62	62	62	62	62	22
	60	60	60	60	60	60	60	23
	58	58	58	58	58	58	58	24
	56	56	56	56	56	56	56	25
	54	54	54	54	54	54	54	26
	52	52	52	52	52	52	52	27
	50	50	50	50	50	50	50	28
	48	48	48	48	48	48	48	29
	46	46	46	46	46	46	46	30
	44	44	44	44	44	44	44	31
	42	42	42	42	42	42	42	32
	40	40	40	40	40	40	40	33
	38	38	38	38	38	38	38	34
	36	36	36	36	36	36	36	35
	34	34	34	34	34	34	34	36
	32	32	32	32	32	32	32	37
	30	30	30	30	30	30	30	38
	28	28	28	28	28	28	28	39
	26	26	26	26	26	26	26	40
	24	24	24	24	24	24	24	41
	22	22	22	22	22	22	22	42
	20	20	20	20	20	20	20	43
	18	18	18	18	18	18	18	44
	16	16	16	16	16	16	16	45
	14	14	14	14	14	14	14	46
	12	12	12	12	12	12	12	47

	10	10	10	10	10	10	10	48
	8	8	8	8	8	8	8	49
	6	6	6	6	6	6	6	50

3. טבלת ניקוד תלמידות

מקצוע מיקום	קפיצה בדלגית	כפיפות בטן	נשיאת כדורי כוח	כפיפות מרפקים	קפיצה למרחק מהמקום	קליעה למטרה אחרי מאמץ	ריצת שדה	משיכת חבל
1	104	104	104	104	104	104	104	105
2	102	102	102	102	102	102	102	100
3	100	100	100	100	100	100	100	95
4	98	98	98	98	98	98	98	90
5	96	96	96	96	96	96	96	
6	94	94	94	94	94	94	94	
7	92	92	92	92	92	92	92	
8	90	90	90	90	90	90	90	
9	88	88	88	88	88	88	88	
10	86	86	86	86	86	86	86	
11	84	84	84	84	84	84	84	
12	82	82	82	82	82	82	82	
13	80	80	80	80	80	80	80	
14	78	78	78	78	78	78	78	
15	76	76	76	76	76	76	76	
16	74	74	74	74	74	74	74	
17	72	72	72	72	72	72	72	
18	70	70	70	70	70	70	70	
19	68	68	68	68	68	68	68	
20	66	66	66	66	66	66	66	
21	64	64	64	64	64	64	64	
22	62	62	62	62	62	62	62	
23	60	60	60	60	60	60	60	
24	58	58	58	58	58	58	58	
25	56	56	56	56	56	56	56	
26	54	54	54	54	54	54	54	
27	52	52	52	52	52	52	52	
28	50	50	50	50	50	50	50	
29	48	48	48	48	48	48	48	
30	46	46	46	46	46	46	46	
31	44	44	44	44	44	44	44	
32	42	42	42	42	42	42	42	
33	40	40	40	40	40	40	40	
34	38	38	38	38	38	38	38	
35	36	36	36	36	36	36	36	
36	34	34	34	34	34	34	34	
37	32	32	32	32	32	32	32	
38	30	30	30	30	30	30	30	
39	28	28	28	28	28	28	28	
40	26	26	26	26	26	26	26	
41	24	24	24	24	24	24	24	
42	22	22	22	22	22	22	22	
43	20	20	20	20	20	20	20	
44	18	18	18	18	18	18	18	
45	16	16	16	16	16	16	16	
46	14	14	14	14	14	14	14	
47	12	12	12	12	12	12	12	

	10	10	10	10	10	10	10	48
	8	8	8	8	8	8	8	49
	6	6	6	6	6	6	6	50

5. תקנון משיכת חבל

עבירות תוך כדי תחרות

- א. ישיבה : אסור לשבת במתכוון על האדמה, מי שנופל צריך לקום מיד לעמדת משיכה.
- ב. השענות : אסור לגעת באדמה עם אברי גוף כל שהן חוץ מרגליים.
- ג. נעילה : כל אחיזה שמונעת תנועה חופשית של החבל אסורה.
- ד. אחיזה : אסורה כל אחיזה אחרת שהיא שונה מהאחיזה הרגילה של החבל.
- ה. הורדת החבל (אחיזה לא נכונה) : אחיזת החבל במקום שאינו עובר בין הגוף לבין החלק העליון של הגוף.
- ו. מיקום החבל : עמידה על הרגל או חלק ממנה כאשר אינו עובר את הברך.
- ז. טיפוס על החבל : העברת החבל דרך הידיים.
- ח. חתירה : ישיבה חוזרת מחזורית כאשר הרגליים בתנועה לאחור.
- ט. שחקן עוגן : כל עמידה או אחיזה שאינה תואמת את האחיזה הנכונה .
- י. שחקן שמדבר לקבוצה בזמן משיכה.

הנדון: הוראות בטיחות למסלול המכשולים

1. חובה לנעול נעל ספורט תקנית שרוכה היטב.
2. יש להישמע להוראות המדריכים והמשגיחים בכל מתקן.
3. לכל המתקנים יש לעלות ולרדת בצורה זהירה. בשום אופן אסור לנתר מהמכשול אל הקרקע.
4. אין לעקוף ע"ג מכשול, ולכבד את המתאמן שלפניכם (בכל מקרה מדידת הזמן היא קבוצתית).
5. יש להסיר מהידיים טבעות / תכשיטים לאורך כל מסלול המכשולים.
6. אין להשתמש בכפפות מכל סוג שהוא.

	<p style="text-align: right;">גשרי הימלאיה</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. חובת עליה למתקן עם נעל ספורט תקנית 2. יש לאפשר למתאמן הקודם להתרחק מס' צעדים לפני עליית מתאמן נוסף 3. חובה לאחוז בחבלים בעת החצייה 4. בכל מקרה אסור לרוץ על הגשר 5. יש לרדת בזהירות ובכל מקרה לא לנתר מטה
	<p style="text-align: right;">גשר אופקי</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. חובת עליה למתקן עם נעל ספורט תקנית 2. מרגע העלייה לרשת האופקית, חל איסור מוחלט על עמידה !!! 3. הדרך היחידה לחצות אותה היא בהליכה שפופה לפני הירידה יש להסתובב ולרדת כשהרגליים מובילות 4. אסור בשום מצב לרדת בקפיצה אלא להיעזר ברשת כמו בסולם
	<p style="text-align: right;">פירמידת טיפוס</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. חובת עליה למתקן עם נעל ספורט תקנית 2. עם הגעה לשיא הגובה, יש להעביר רגל אחת, לסובב אחיזת ידיים ולהעביר רגל שנייה 3. יש לרדת כאשר הרגליים מובילות 4. אסור בשום שלב בירידה לרדת בקפיצה אלא להיעזר ברשת כמו בסולם



מעבר קיר וורטיקלי

1. חובת עליה למתקן עם נעל ספורט תקנית
2. עם הגעה לשיא הגובה, יש להעביר רגל אחת, לשובב אחיזת ידיים ולהעביר רגל שניה
3. אסור בשום אופן לדרוך עם הנעל על קצה הקיר ולנתר מטה !!!



זחילה

1. חובה לזחול תחת הרשת לאורך כל התחנה.
2. אין למשוך או לגעת ברשת.