

בס"ד, ניסן תשפ"ג

אל: מנהל/ת ביה"ס  
והמורים/ות לחינוך גופני  
בישיבות ובאולפנות  
שלום רב,

**הנדון: אליפות הישיבות / אולפנות בכושר גופני - לשנה"ל תשפ"ג**

המכללה האקדמית, המחלקה לחינוך גופני גבעת וושינגטון שמחה לבשר לכם על ההרשמה לאליפות בכושר גופני.

באליפות הכושר הגופני ישתתפו קבוצות תלמידות וקבוצות תלמידים מכיתות: ז' - י'

עפ"י הקטגוריות הבאות: ז' - ח', ט' - י'

- **האליפות בכושר גופני לתלמידות תתקיים: ביום רביעי י"ט באייר תשפ"ג (10 במאי 23).**
- **האליפות בכושר גופני לתלמידים תתקיים: ביום רביעי, כ"ו באייר תשפ"ג (17 במאי 23).**

מקום התחרות: מתקני הספורט במכללה האקדמית גבעת וושינגטון.

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.

**בבריאות והצלחה**

ד"ר מאיר אבקסיס  
סגן ראש המכללה  
ראש המסלול לחינוך גופני  
ומרכז תכנית התואר השני בחנ"ג

פרופ' אהרון גדנקן – נשיא המכללה.  
ד"ר יעקב טויטו – ראש המכללה  
מר גיא דגן – מפמ"ר וממונה על החינוך הגופני.  
הגב' ענבל זלמנוביץ – מנהל המחלקה לפיקוח על החינוך הגופני.  
הגב' שוש נגר – ראשת מנהל החינוך הדתי.  
הגב' שרית כהן – נציג הגף להכשרת עו"ה.  
מר זיו ישראלי – מנכ"ל התאחדות הספורט לבתי ספר.  
מפקחים על החינוך הגופני במחוזות.  
הנהלה ומרצים במכללה.  
מר רפי אלפסי – רכז מפעלי ספורט ואחראי מתקנים.

## 1.1. כללי:

### 1.1.1 התייצבות לתחרות:

באחריות מנהלי בתי הספר לשמור על כל נוהלי משרד החינוך (על פי ההנחיות בחוזרי מנכ"ל).

### 1.1.2 נבחרת בית ספר חייבת לדאוג ל:

תיק עזרה ראשונה.

סדרי תחבורה למקום התחרויות.

כלכלה ושתייה לתלמידים/ות.

### 1.1.3 תלבושת:

על כל בית ספר המשתתף באליפות להופיע בתלבושת ספורט מלאה ואחידה.

נשיאת כתובות ו/או וסמלים של אגודות ספורט - אסורה!

### 1.1.4 פרסומות מסחריות / חסויות:

חל איסור מוחלט על הופעה עם תלבושת הכוללת פרסום מסחרי.

### 1.1.5 בדיקות רפואיות:

כל תלמיד המצטרף לנבחרת בית הספר חייב להמציא לבית הספר אישור רפואי המאשר את כשירותו מבחינה רפואית להשתתף בפעילות ספורט תחרותית של בתי ספר. התלמיד חייב להמציא את האישור לפני שהחל את השתתפותו בנבחרת. תלמיד ישוחרר מחובה זו אם עבר בדיקה רפואית ע"פ חוק הספורט ונמצא כשיר (ע"פ חוזר מנכ"ל סד/10 (א))

### 1.1.6 תלמידים/ות:

בטופס הרישום הקבוצתי ניתן לרשום עד 10 שמות ולא פחות מ- 8.

ליום התחרות ניתן להתייצב עם 10 תלמידים/ות. בכל תחנה משתתפות 10

תלמידים/ות מתוך אלו שהתייצבו ביום התחרות. ניתן להחליף תלמיד/ה בין

התחנות רק מסיבות רפואיות ובאישור הוועדה המארגנת.

### 1.1. פרסים:

1.5.1 לבתי הספר שידורגו במקומות 1, 2, 3 באליפות (תלמידות לחוד

ותלמידים לחוד), יוענקו גביעים, מדליות ותעודות.

1.5.2 הפרסים יוענקו בטקס הסיום שייערך בתום האליפות.

## 1. נוהלי ארגון כלליים

### 1.1. נוהלי 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 יוצג על-ידי המורה המלווה (בעת ההגעה לתחרות - בעמדת הקליטה).

ב. שינויים ברשימה, ניתן לבצע על ידי שליחת טופס רישום קבוצתי מעודכן, חתום על ידי ראש הישיבה/ אולפנה, ל [rafialfasi@washington.ac.il](mailto:rafialfasi@washington.ac.il), או הבאת הטופס המעודכן בבוקר האליפות למטה האליפות.

תשלום- חובה לשלוח את התשלום במקביל לטופס ההרשמה. טופס ללא תשלום, ההרשמה אינה בתוקף.

פרטים להעברה בנקאית.

שם המוטב: גבעת וושינגטון בע"מ

בנק: מזרחי 20

סניף 416 :

ח-ן 306333 :

אסמכתא יש לשלוח לפקס: 08-8560380 או למייל [sarib@washington.ac.il](mailto:sarib@washington.ac.il)

בצירוף שם + מס' טלפון להתקשרות.

ביום האליפות לא תעשה גביית כספים! בית-ספר אשר לא יסדיר את תשלום דמי ההשתתפות, לא יורשה להשתתף בתחרות.

### 1.1. 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 אולפנה וישיבה חייבת לבוא לתחרות בליווי מורה, שיהיה אחראי לסדרי ההסעה, בטיחות וכו' וכן יהיה אחראי להתנהגות הולמת של חברי הקבוצה ומלוויהם (נבחרת אולפנה/ ישיבות 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. 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.

ה. הגעה למקום התחרות: מקום הכינוס והסיום יהיה היכל הספורט גבעת וושינגטון.  
ו. הסעות וחניה - רכבי ההסעות יורידו את התלמידים בשער הכניסה ובכניסה הרגלית של המכללה

ז. 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.

ח. יש למלא את טופס הרישום הקבוצתי על כל פרטיו כולל חתימת ראש הישיבה/ האולפנה וחותמת המוסד ולשלוח אל: [rafialfasi@washington.ac.il](mailto:rafialfasi@washington.ac.il)

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

**טופס רישום קבוצתי למשתתפים!!**

חובה למלא את כל הפרטים

ענף- מין- כיתות- שנה- תשפ"ג  
 שם בית-הספר: \_\_\_\_\_ המחוז + סימול \_\_\_\_\_  
 בית-הספר:  
 כתובת בית-הספר + מיקוד: \_\_\_\_\_  
 טלפון בית-הספר: \_\_\_\_\_ פקס בית-הספר: \_\_\_\_\_  
 שם המורה לחינוך גופני: \_\_\_\_\_ טלפון נייד: \_\_\_\_\_ דואר אלקט. \_\_\_\_\_@  
 שם המאמן/ת: \_\_\_\_\_ טלפון נייד: \_\_\_\_\_ דואר אלקט. \_\_\_\_\_@

כל הפרטים מחייבים

שמות המשתתפים

מס' סידורי	מס' חולצה	שם פרטי	שם משפחה	תאריך לידה	מס' ת.ז.	כיתה
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

- א. הריני מאשר/ת בזאת שהרשומים לעיל הם תלמידי/ות בית ספרנו העונים לדרישות התקנון לאירועי החינוך הגופני ולהוראות בחוזרי מנכ"ל.
- ב. התלמידים/ות הרשומים/ות בטופס מבוטחים בביטוח תאונות אישיות (חוזר מנכ"ל עד' / 1).
- ג. כל הפרטים המופיעים בטופס זה נבדקו על ידי והם נכונים.
- ד. הריני מאשר/ת כי יש בידי אישורי ההורים/אפוטרופוס המאשרים לצלם את התלמידים דלעיל עבור שידורי טלוויזיה, אתרי אינטרנט, עיתונות ואמצעי המדיה השונים.
- ה. התלמידים/ות הרשומים/ות בטופס המציאו אישור רפואי המאשר את כשירותם מבחינה רפואית להשתתף בפעילות ספורט תחרותית של בתי-ספר. חובה להמציא אישור אחד לכל חטיבת גיל: ז'-ט', י'-י"ב { חוזר מנכ"ל סב/6 (א) }.
- ו. ידוע לי שנבחרת בית-הספר חייבת להופיע בתלבושת ייצוגית מלאה ואחידה (מכנסיים וחולצה).
- ז. אני מאשר שמאמן/ת הנבחרת הוא מורה לחינוך גופני או מאמן שעבר השתלמות למאמנים שאינם מורים במערכת החינוך בהתאם להנחיות חוזר מנכ"ל תשס"ט/10.
- ח. ידוע לי כי במסגרת אליפות עולם לבתי ספר (ISF) מותרת השתתפותם/ן של תלמידי/ות אך ורק על פי גיל המשתתפים הנקבע ע"י ה-ISF ומפורסם בחוזר המנכ"ל.

מנהל בית-הספר: \_\_\_\_\_ חתימת המנהל: \_\_\_\_\_

חותמת בית-הספר: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_

<p>תיאור התחנה- בנות אחראים : חן אלמליח, אושרת חנה מעודה, רותם פנירי, אוהד לביא</p>	<p>תיאור התחנה- בנים אחראים : סתיו מלכה, עדי יהונתן, אוהד לביא, יואב מזרחי</p>	<p>מספר ושם תחנה</p>
<p>התלמידות עומדות בטור לפי בית ספר, כל התלמידות מאותה קבוצה עולות בו זמנית לתליית און והטיימר מתחיל מהרגע שכולן עלו לתליית און ומסתיים כשהאחרונה יורדת מהמוט. קבוצה שתצליח להחזיק מעמד הכי הרבה זמן בתליית און מזכה את קבוצתה ב 20 נקודות. המקסימום לתחנה זו 10 דקות לכל המשתתפות.</p>	<p>התלמידים עומדים בטור לפי בית ספר, כל תלמיד מבצע מספר כפיפות ופשיטות מרבי, ברצף ללא הפסקה, ועובר לסוף הטור. בעלייה - סנטר מעל גובה המתח, בירידה - מרפקים נעולים. אין לבצע עצירה בביצוע התרגיל. אם הייתה הפסקה - יוחלף התלמיד בתלמיד הבא בתור. כל עליית מתח= נקודה 1</p>	<p>1. מתח</p>
<p>התלמידות מסודרות בטור לפי בית הספר, קפיצה בדלגית למרחק של 15 מטר. הראשונה יוצאת מקיפה את הקונוס הנמצא במרחק 15 מטר וחוזרת. תלמידה הבאה בטור יוצאת רק אחרי שהתלמידה הקודמת הגיעה, אין הגבלה של מספר הסבבים לכל טור, תחרות נגד הזמן. כל ביצוע מוצלח מזכה בנקודה. סה"כ 3 דקות כמה שיותר סיבובים. כל סיבוב= נקודה 1</p>	<p>התלמידים מסודרים בטור לפי בית הספר, קפיצה בדלגית למרחק של 15 מטר. הראשון יוצא מקיף את הקונוס הנמצא במרחק 15 מטר וחוזר. התלמיד הבא יוצא רק אחרי שהתלמיד הקודם הגיע, אין הגבלה של מספר הסבבים לכל טור, תחרות נגד הזמן. כל ביצוע מוצלח מזכה בנקודה. סה"כ 3 דקות כמה שיותר סיבובים. כל סיבוב= נקודה 1</p>	<p>2. קפיצה בדלגית זמן מצטבר קבוצתי</p>
<p>ביצוע כפיפות גו- בשכיבה על הגו, ידיים מושלבות מאחורי העורף, התחלה במרפקים כלפי חוץ עמוד שדרה צווארי נטרלי-ישר, עיניים מסתכלות כלפי מעלה, עמוד שדרה המותני מקובע לרצפה. ניקוד : נקודה 1 שווה, קירוב אופקי בכתף הגעה עם המרפקים בירך הקדמית וחובה שיהיה. הרמת שכמות, העלאת עמוד השדרה החזיתי עד סוף קו השכמות. המנח בין השוק לבין הירך, 90 מעלות. עקבים על ספסל. (כפיפת גו עד 30 מעלות)</p>	<p>ביצוע כפיפות גו- בשכיבה על הגו, ידיים מושלבות מאחורי העורף, מרפקים כלפי חוץ עמוד שדרה צווארי נטרלי-ישר, עיניים מסתכלות כלפי מעלה, עמוד שדרה המותני מקובע לרצפה. ניקוד : נקודה 1 שווה, קירוב אופקי בכתף ולא כפיפה בצוואר הגעה עם המרפקים בירך הקדמית וחובה שיהיה. הרמת שכמות, העלאת עמוד השדרה החזיתי עד סוף קו השכמות. המנח בין השוק לבין הירך, 90 מעלות. עקבים על ספסל. (כפיפת גו עד 30 מעלות)</p>	<p>3. תרגיל כפיפות גו (כפיפות בטן )</p>
<p>התלמידות עומדות בטור לפי בית ספר, כל תלמידה תישא 2 כדורי כוח (אחד בכל יד) ומבצעות מרוץ שליחים הלוך וחזור 2X10 מ במידה ואחד משני הכדורים נפל על הרצפה אין נקודה וחוזרים לנקודת ההתחלה והבאה בטור יוצאת. ניקוד : מספר הפעמים שכדורי הכוח הועברו מקו לקו (הלוך ושוב = 1 נק') אין הגבלה של מספר הסבבים לכל טור. 3 דקות פעילות.</p>	<p>התלמידים עומדים בטור לפי בית ספר, כל תלמיד יישא 2 כדורי כוח (אחד בכל יד) ומבצעים מרוץ שליחים הלוך וחזור 2X10 מ, במידה ואחד משני הכדורים נפל על הרצפה אין נקודה וחוזרים לנקודת ההתחלה והבא בטור יוצא. ניקוד : מספר הפעמים שכדורי הכוח הועברו מקו לקו (הלוך ושוב = 1 נק') אין הגבלה של מספר הסבבים לכל טור. 3 דקות פעילות.</p>	<p>4. נשיאת כדורי כח הגדרת זמן פעילות קבוצתי 3-5 דקות. כמה ביצעו.</p>

<p>ז' - ח' - 1 ק"ג, ט' - י' - 2 ק"ג הערות: שופטת לכל טור.</p>	<p>ז', ח' - 1 ק"ג, ט' - י' - 2 ק"ג</p>	
<p>בעלייה - עד נעילת מרפקים. בירידה - עד נגיעת <u>בית החזה</u> בגליל נייר המונח בטבעת ניקוד: לפי מסי הכפיפות המצטבר במשך 3 דקות וכל המשתתפים צריכים להתחלף ביניהם במהלך 3 הדקות. כפיפה ופשיטה = נקודה.</p>	<p>בעלייה - עד נעילת מרפקים. בירידה - עד נגיעת <u>בית החזה</u> בגליל נייר המונח בטבעת ניקוד: לפי מסי הכפיפות המצטבר במשך 3 דקות וכל המשתתפים צריכים להתחלף ביניהם במהלך 3 הדקות. כפיפה ופשיטה = נקודה.</p>	<p>5. כפיפות מרפקים בסמיכה  (שכיבות סמיכה) דקה פעילות לתלמיד/ה</p>
<p>התלמידות מבצעות מבחן 10*4 (מבחן זריזות) בשילוב זריקה לשער בסוף כל 10 מטרים התלמידה צריכה להבקיע לשער ממרחק 10 מ' התלמידה חייבת להבקיע לפחות שער 1 מתוך 2 ניסיונות בזמן מוגדר של 20 שניות הצלחה שווה נקודה</p>	<p>התלמידים מבצעים מבחן 10*4 (מבחן זריזות) בשילוב זריקה לשער בסוף כל 10 מטרים התלמיד צריך להבקיע לשער התלמיד חייב להבקיע לפחות שער 1 מתוך 2 ניסיונות בזמן מוגדר של 20 שניות הצלחה שווה נקודה</p>	<p>6. קליעה למטרה אחרי מאמץ לתוך חישוק תלוי זריקת כדוריד</p>
<p>ז ח - 400 ט י - 800  ריצת מכשולים קבוצתית, במהלך הריצה התלמידים יתגברו על מכשולים שונים, (אסור לפתוח פער של למעלה מעשרה מטר בין ראשון הרצים לאחרון), נגד השעון, השעון יעצר כשאחרון הרצים יחצה את קו הסיום. ניקוד: הזמן של כל הנבחרת, בהשוואה לשאר בתי הספר.  מכשולים כגון סולם קורדינציה, משוכות- קפיצות וזחילות, ספסלים- שיווי משקל ומשיכות, קונוסים ריצות בסללום וכו..</p>	<p>ז ח - 800 ט י - 1200  ריצת מכשולים קבוצתית, במהלך הריצה התלמידים יתגברו על מכשולים שונים, (אסור לפתוח פער של למעלה מעשרה מטר בין ראשון הרצים לאחרון), נגד השעון, השעון יעצר כשאחרון הרצים יחצה את קו הסיום. ניקוד: הזמן של כל הנבחרת, בהשוואה לשאר בתי הספר.  מכשולים כגון סולם קורדינציה, משוכות- קפיצות וזחילות, ספסלים- שיווי משקל ומשיכות, קונוסים- ריצות בסללום וכו..</p>	<p>7. ריצת מכשולים קבוצתית</p>
<p>כל תלמידה תבצע שתי קפיצות למרחק מהמקום. יימדד המרחק של שתי הקפיצות. ניקוד: המרחק המצטבר שצברה נבחרת בית הספר בחישוב 2X10 קפיצות.</p>	<p>כל תלמיד יבצע שתי קפיצות למרחק מהמקום. יימדד המרחק של שתי הקפיצות. ניקוד: המרחק המצטבר שצברה נבחרת בית הספר בחישוב 2X10 קפיצות.</p>	<p>8. קפיצה לרוחק מהמקום</p>

## דגשים

- התחרות הינה אישית וקבוצתית ולכן, בכל תחנה יקבלו ניקוד אישי ובנוסף יצברו נקודות לניקוד הקבוצתי(הבית ספרי).
- בכל תחנה יתחרו עשרה תלמידים מכל בית ספר. (כל העשרה מתחרים בכל התחנות).