



מערך הכושר הקרבי

מנחה מקצועי לאימון במסלול המכשולים



כתיבה: רס"ן מעיין מסטאי, סרן נעם ויסברג.
גרפיקה: רס"ל (במיל') ספיר קציר.
אישור מקצועי: רס"ן מעיין מסטאי.
אושר ע"י: רמ"ח כושר קרבי, אע"ב אבי דהן.

2026 התשפ"ו
מהדורה ראשונה



כללי

- א. בוחן מסלול המכשולים משלב בתוכו את כלל מרכיבי בניית הלוחם הבאים לידי ביטוי בשדה הקרב, בניהם: כושר גופני, כושר קרבי, כוח מתפרץ, זריזות, מהירות, טכניקת תנועה, מוטוריקה גסה, ניתור, תנועתיות, תיאום עצבי, קואורדינציה, גמישות ושיווי משקל.
- ב. הבוחן מהווה פלטפורמה לבחינת כושרו הקרבי של הלוחם, ובתוך כך: תנועה עם ציוד לחימה מלא ונשק, מעבר מכשולים וכן התמודדות עם אתגרים פיזיולוגיים הנגזרים מאתגרי הקרב על היעד.
- ג. הבוחן מביא לידי ביטוי בצורה חדה את חוסנו המנטאלי של הלוחם, תוך דרישה והתמודדות עם אתגרים המשלבים פעולה תחת לחץ זמן ועייפות.
- ד. מטרת מסמך זה הינה לאסדר את הידע המקצועי, שלבי הלימוד, תכניות האימון, הנתונים הטכניים, מרכיבי הבטיחות, וכן את ההישגים הנדרשים - פיזיים ומנטאליים, במעבר בוחן המסלול.
- ה. יש לשלב בתוכנית האימונים שאושרה ע"י קמ"ט תוכניות אימונים, הכנה גופנית ייעודית ומקצועית, על-פי מערכי האימון המופיעים במסמך זה (נספח ב').





מרכיבי הבוחן

אורכו של המסלול הוא 1,500 מטר.

מסלול ריצה של 600 מטר
מדמה תנועה בקרב אל היעד.

מסלול תנועה של 400 מטר
ומעבר של 15 מכשולים
מדמה לחימה בקרב על היעד.

מסלול ריצה של 500 מטר לקו הסיום
מדמה נסיגה מהיעד.



מטרות האימון במסלול המכשולים

לימוד טכניקת מיומנות למעבר מכשולים, פיתוח יכולות גופניות קרביות, שבאמצעותן יתגבר הלוחם על מכשולים בשדה הקרב.

הצבת הלוחם במאמצים ובקשיים גופניים ומנטאליים הקרובים ככל האפשר למצבים בהם ייתקל בשדה הקרב.

שיפור מרכיבי בניית הלוחם: המרכיב האירובי בזמן הריצה; המרכיב האנאירובי בזמן מעבר המכשולים והתנועה ביניהם; מרכיב הכוח - על מנת להתגבר על המכשולים.

1

2

3





דגשים מקצועיים לביצוע בוחן המסלול

1. מתווה בוחן מסלול המכשולים יתקיים בהתאם למדדים והכשירויות המופיעים בהוראת קחצ"ר מס' 5 - "כשירויות ומדדים".
2. הבוחן יבוצע בבגדי עבודה מלאים (מדי ב'), נעלי צבא, אפוד/ווסט, קסדה רכוסה על הראש ונשק אישי.
3. תכולת האפוד/ ווסט:
 - חיילים: 2 ליטר מים באחת מהתצורות הבאות: מימיות מלאות או שקיות שתייה. בנוסף לכך יישאו 5 מחסניות מלאות.
 - חיילות: 1 ליטר מים באחת מהתצורות הבאות: מימיות מלאות או שקיות שתייה. בנוסף לכך יישאו 2 מחסניות מלאות.
4. הנשק יינשא על האפוד, קנה הנשק תמיד כלפי הקרקע. אין אישור לקשור את הנשק בשום צורה למעט הידוק רצועת הנשק התקנית (אין אישור 'לקליפסים', גומיות ורצועות).
5. בעת ביצוע הבוחן יש להזניק ברביעיות במרווחי זמן קבועים.



דגשים מקצועיים לביצוע בוחן המסלול

התאמות בבוחן מסלול מכשולים - **לוחמים**:

1. לוחם יוכל להיכשל במכשול אחד במהלך הבוחן, מלבד מכשול הקיר שהינו מכשול חובה.
2. לוחמים יעברו את מכשול הקיר בגובה 1.80 מ'.

משמעות בכשירות	מספר מכשולים לפני פסילה	השלב בהכשרה
<ul style="list-style-type: none">• על אי מעבר מכשול אחד, ירדו 5 נקודות מציונו הסופי של הלוחם.• במידה והלוחם לא יעבור את מכשול הקיר – ציונו ייחשב כנכשל.• במידה והלוחם לא יעבור מכשול אחד אך יעמוד בזמן הגג המופיע בציון המעבר – ציונו ייחשב כעובר.• אי מעבר במכשול יחשב רק לאחר 3 ניסיונות.	1	טירונות + אימון מתקדם \ מקצועות
-	0	קורסי פיקוד
-	0	קק"צ והשלמות חיליות



דגשים מקצועיים לביצוע בוחן המסלול

התאמות בבוחן מסלול מכשולים - **לוחמות:**

1. לוחמת יכולה להיכשל במכשול על-פי שלב ההכשרה המפורט בטבלה.
2. לוחמות יעברו את מכשול הקיר בגובה 1.60 מ' או יעברו את מכשול הקיר בגובה 1.80 בעזרת ספסל, שגובהו לא יעלה על 30 ס"מ.

משמעות בכשירות	מספר מכשולים לפני פסילה	השלב בהכשרה
<ul style="list-style-type: none">• על כל אי מעבר מכשול ירדו 5 נקודות.• במידה והלוחמת לא תעבור שני מכשולים אך תעמוד בזמן הגג המופיע בציון המעבר – ציונה ייחשב כעובר.• אי מעבר במכשול ייחשב רק לאחר 3 ניסיונות.	2	טירונות + אימון מתקדם \ מקצועות
-	1	קורסי פיקוד
-	0	קק"צ והשלמות חיליות



סדר ודגשים למעבר המכשולים בבוחן המסלול

ספסל דריכה

יש לעבור מעל המכשול



4

מקבילים

יש לגעת בפסים האדומים בתחילת המכשול ובסופו



3

גדר דו-שיפועית

יש לעבור מעל המכשול



2

קיר

1.80 מ' לוחמים
1.60 מ' לוחמות



1

קורת יד רגל

יש לעבור מעל המכשול



8

ספסל דריכה ותעלה

יש לעבור מעל המכשול



7

חצר מתחים

יש לגעת בשלב האדום הראשון ובשלב האדום האחרון



6

גדר עכביש

יש לדרוך בצמיג הראשון ובצמיג האחרון שבשורה



5

קורת שיווי משקל

יש לעבור את הפס האדום שבקצה המכשול בשתי הרגליים



12

גדמי דילוג

יש לדרוך על הגדם הראשון ועל הגדם האחרון שבשורה



11

גדר גלישה

יש לעבור מקצה אחד של המכשול לקצהו השני



10

חבל טיפוס - 3 מ'

יש לגעת בקורה העליונה



9

גדר זחילה

יש לעבור מקצה אחד של המכשול לקצהו השני



15

קורה דו שיפועית

יש לגעת בקורה העליונה



14

מעבר חלון

יש לעבור דרך החלון



13



הוראות בטיחות

- לפני כל אימון המתקיים במסלול המכשולים, באחריות מדריך האימון הגופני לבדוק את תקינות המתקנים.
- הבדיקה תכלול את המרכיבים הבאים:
 1. סילוק עצמים מפריעים ויישור משטחי התנועה למניעת מעידה או החלקה.
 2. הכשרת דרכי הגישה על-ידי תיקון בורות או מילויים בחול, ויישור השטח.
 3. מכשולים ספציפיים:
 - קיר - יש לבדוק ששפת הקיר והקיר עצמו סטריליים.
 - גדר דו-שיפועית - יש לוודא את תקינותם ואת שלמותם של חוטי הברזל המחוברים לקרקע ולמתוח אותם.
 - גדר עכביש - יש לוודא שכל ברזלי הזווית מרופדים, ושחוטי הגדר שלמים ומתוחים.
 - חבל - יש לבדוק את החבל נגד כיוון שזירתו. נוסף על כך יש לבצע בדיקת עומס, שכוללת תלייה על החבל על ידי שלושה חיילים ("עומס פי שלוש"). כמו כן, יש לבדוק את עיגון החבל למתקן ואת עיגוני המתקן לקרקע.
- על המדריך לדעת, כי אם המתקן אינו שמיש או בטוח, ואין ביכולתו לתקן את הפגמים, יימנע מלהשתמש בו ויודיע על כך לממונה הבטיחות ביחידה.



תוכנית אימון

מעבר מסלול מכשולים

שיעור מס'	פירוט השיעור	לבוש וציוד	הערות
1	היכרות המכשולים במסלול והתנסות ראשונית של כל מכשול לפי הסדר. ביצוע הסבר, הדגמה ולאחר מכן תרגול.	מדי ב' בלבד.	<ul style="list-style-type: none"> יש לבצע את האימון בסד"כ מחלקתי. יש לפצל את הסד"כ לשתי קבוצות ולהתחיל מתחנות שונות במסלול.
2	תרגול מסלול המכשולים ללא ציוד, תוך שילוב מרכיב הריצה לפני ובמהלך מעבר המכשולים.	מדי ב' בלבד.	יש לבצע את האימון בסד"כ מחלקתי.
3	אימון המורכב משני חלקים, כאשר החלק הראשון הינו ריצה עם ציוד וחלקו השני של האימון כולל ביצוע מעבר המכשולים עם ריצה.	מדי ב' עם ציוד לחימה מלא: 5 מחסניות, 2 מימיות/שלוקר, ווסט ונשק.	<ul style="list-style-type: none"> יש לבצע את האימון בסד"כ מחלקתי. יש להקפיד על חימום לפני החלק העיקרי.
4	אימון מתפתח - אימון "תפירות": מעבר כלל המכשולים בריצה, כאשר מתחילים בביצוע שני מכשולים ובסיומם חוזרים מכשול אחד אחורה, לאחר מכן חוזרים על הפעולה לאורך כל המסלול.	מדי ב' עם ציוד לחימה מלא: 5 מחסניות, 2 מימיות/שלוקר, ווסט ונשק.	<ul style="list-style-type: none"> יש לבצע את האימון בסד"כ מחלקתי. יש להקפיד על חימום לפני החלק העיקרי. יש לפזר את המתאמנים בין המכשולים השונים כדי למנוע עומס.
5	אימון משולב - תרגול של מסלול המכשולים עם ובלי ציוד, תוך שילוב מרכיב הריצה לפני, במהלך ולאחר ביצוע המכשולים.	מדי ב' עם ציוד לחימה מלא: 5 מחסניות, 2 מימיות/שלוקר, ווסט ונשק.	<ul style="list-style-type: none"> יש לבצע את האימון בסד"כ מחלקתי. יש להקפיד על חימום לפני החלק העיקרי.
6	אימון מפורק של מרכיבי בוחן המסלול.	מדי ב' עם ציוד לחימה מלא: 5 מחסניות, 2 מימיות/שלוקר, ווסט ונשק.	<ul style="list-style-type: none"> יש לבצע את האימון בסד"כ מחלקתי. יש להקפיד על חימום לפני החלק העיקרי.
7	אימון הכנה לבוחן המסלול. באימון זה, יינתנו הדגשים לביצוע הבוחן.	מדי ב' עם ציוד לחימה מלא: 5 מחסניות, 2 מימיות/שלוקר, ווסט ונשק.	<ul style="list-style-type: none"> יש לבצע את האימון בסד"כ מחלקתי. יש להקפיד על חימום לפני החלק העיקרי. מומלץ לבצע בהזנקת רביעיות.
8	בוחן מסלול.	מדי ב' עם ציוד לחימה מלא: 5 מחסניות, 2 מימיות/שלוקר, ווסט ונשק.	עפ"י הנחיות מאמץ עצים.

* אימוני המסלול בקורסי הפיקוד יועברו על פי המערכים הנ"ל, בדגש על מערכים 5-7.



מנחה מקצועי
לאימון במסלול המכשולים

מדערכי אימון



מערך אימון מס' 1 – תרמ"ס 1

מטרת האימון:

- הכשרת החייל להתגבר על מכשולים שעשוי לפגוש בשדה הקרב.
- ללמד את החייל טכניקת מעבר המכשולים.

הישגים נדרשים:

- שיפור מיומנותו של החייל בהתגברות על מכשולים.
- ביצוע כלל שלבי האימון בהצלחה.

מקום האימון: מסלול המכשולים.

דרכי הדרכה: הסבר, הדגמה ותרגול.

קבוצת האימון: עדיפות לעד כ-20 לוחמים.

ביגוד: מדי ב'. **נכח האימון:** 1 ק"מ.

שלבי האימון

שלב	זמן
הצגת המטרות ומבנה האימון	3-5 דקות
חימום	5 דקות
חלק עיקרי – לימוד המכשולים	75 דקות
סיכום ושחרור	5 דקות
סה"כ	90 דקות



פירוט שלבי האימון			זמן	השלב
<p>1. סידור המחלקה כולה לפני המסלול: הסבר כללי על המסלול והמכשולים: אורכו, ממה מורכב, כמה מכשולים.</p> <p>2. חלוקת המחלקה לשניים, כאשר חצי מחלקה עובדת מהקיר עד ספסל דריכה ותעלה, והחצי השני עובד מהקורה יד ורגל עד גדר זחילה.</p>			3-5 דק'	הצגת המטרות ושלבי האימון
<p>1. ריצה קלה עד המכשול הראשון.</p> <p>2. קפיצות כוכב, ריצה במקום, סקווט קפיצה - העלאת דופק.</p> <p>3. חימום מפרקים לכל הגוף - צוואר, כתפיים, מרפקים, שורש כף יד, אגן, גב, ירך, ברכיים, קרסול.</p>			5 דק'	חימום
יש לבצע את הלימוד על פי השלבים הבאים:				
1. הצגת המכשול 2. הסבר 3. הדגמה 4. תרגול				
מכשולים דומים בשטח:	מיומנות נדרשת:	שם המכשול + דגשים למעבר:		
קירות של חצרות בתים ושל מבנים בעיירות ובכפרים ערביים, גדרות גבוהות וטרסות.	קואורדינציה, כוח מתפרץ וטכניקה.	<p>קיר נמוך:</p> <p>הצגת המכשול – קיר נמוך עשוי מבטון, גובהו 1.80 מ' לבנים ו- 1.60 מ' לבנות.</p> <p>דגשים –</p> <p>תרגול בשלבים:</p> <p>1. ריצה ובעיטה.</p> <p>2. ריצה בעיטה ועליה למצב סמיכה כשהגוף נשען קדימה על הקיר. אמה על השפה העליונה של הקיר, יד שנייה תומכת בגוף ומחזיקה את הקיר.</p> <p>3. הרמת רגל של האמה על הקיר.</p> <p>4. נחיתה, החלקת היד של האמה, העברת הרגליים, נחיתה צידית דחיפה עם היד הנגדית לאמה מהקיר וריצה.</p>	75 דק'	חלק עיקרי



פירוט שלבי האימון			זמן	השלב
מכשולים דומים בשטח:	מיומנות נדרשת:	שם המכשול + דגשים למעבר:		
גדרות אבן נמוכות, גדרות שנפרצו בפריצת סער ועצמים דומים בגובה בינוני, שיש לעוברם במהירות (מכשול מעקב).	טכניקה, כוח מתפרץ.	<p>גדר דו שיפועית: הצגת המכשול - עשויה מחוט ברזל. רוחב הבסיס - 90 ס"מ. דגשים - ניתור על רגל אחת ממרחק סביר מהמכשול ונחיתה על רגל שנייה מעבר לגדר - דומה לקפיצה מעל משוכה.</p>		
יציאה מתעלת קשר או מצריח טנק.	כוח ידיים וקואורדינציה בין ידיים ורגליים.	<p>מקבילים: הצגת המכשול - עשויים מצינורות ברזל. רוחב - 50 ס"מ גובה-1.60 מ' אורך- 3 מ'. דגשים - 1. ריצה וניתור למכשול תוך יישור ידיים (על הסימון האדום). 2. עבודה על טכניקה ללא התקדמות - הרמת רגל ויד של אותו צד לסירוגין. העתקת משקל מצד לצד. 3. ביצוע טכניקה כולל התקדמות ונחיתה חירום - פניה הצידה וירידה. 4. דגש חשוב: ידיים חייבות לגעת בסימון האדום בתחילת ובסוף המכשול.</p>	75 דק'	חלק עיקרי
גדרות אבנים נמוכות, גזעי עצים ומכשולים לא יציבים.	אין מיומנות ספציפית.	<p>ספסל דריכה: הצגת המכשול - קרש ברוחב 20 ס"מ גובה 60 ס"מ. דגשים - ריצה + ניתור לדריכה קלה במרכז הקרש (מדמים מכשול לא יציב).</p>		
מכשולים מלאכותיים מעכבים, הנמצאים סמוך לשטח האויב- בעיקר בזירה המזרחית.	תיאום עצבי- שרירי, זריזות ומהירות.	<p>גדר עכביש: הצגת המכשול - רשת עשויה מחוט ברזל מגולוון. גובה - 35 ס"מ אורך - 6 מ' המשבת 60x60 ס"מ. דגשים - 1. מעבר חזיתי בהליכה + מעבר זיג זג בהליכה. 2. דגש עיקרי: כל רגל נוחתת ודורכת במרכז הצמיג. 3. ביצוע שוטף: כל אחד בוחר מעבר שנוח לו.</p>		



פירוט שלבי האימון			זמן	השלב
מכשולים דומים בשטח:	מיומנות נדרשת:	שם המכשול + דגשים למעבר:		
אמצעי גישור כגון: צינור מים או קורה התלויה מעל המכשול.	הליכת ידיים בתלייה, קואורדינציה וכוח ידיים.	<p>חצר מתחים: הצגת המכשול - סולם ברזל שגובהו 2.5 מ' אורך 4 מ'. דגשים -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. מעבר חזיתי, מעבר קוף; • יד אחזת בשלב והשנייה השנייה מצטרפת אליה. • יד אחזת בשלב והשנייה עוברת לשלב הבא. 2. מעבר צידי, פתיחה וסגירה של הידיים. 3. ביצוע שוטף: לעלות ולדרוך על הוו עלייה בצד המתקן, להיתלות ולבצע מעבר. יש להקפיד לגעת בסימון האדום בסוף המכשול. 		
תעלות קשר, תעלות השקיה הנמצאות בכל היעדים ובאזורי היישוב הערבי.	יכולת קפיצה למרחק.	<p>ספסל דריכה + תעלה: הצגת המכשול - תעלה: עומק- 80 ס"מ אורך- 1 מ'. דגשים -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. דריכה על הקרש וביצוע ניתור ממנו תוך מעבר מעל התעלה. 2. ביצוע הפעולה לאחר ריצה קלה. 	75 דק'	חלק עיקרי
גדרות אבן עד גובה מטר. גזעי עצים, קירות בגובה בינוני.	טכניקת מעבר יד ורגל, קואורדינציה.	<p>קורת יד ורגל: הצגת המכשול - קורה עגולה ואופקית הניצבת למסלול בגובה 1 מ' מעל פני הקרקע. דגשים -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. מעבר בהליכה - שימת יד ורגל נגדית על הקורה. ומעבר של הרגל האחרת בין היד, הרגל והקורה. 2. מעבר בריצה. 		
טיפוס בחבל למעבר קירות גבוהים, סוללות עפר, מצוקים, תעלות עמוקות ובורות.	טכניקת טיפוס חבל, קואורדינציה.	<p>מתקן חבל 3 מטר: הצגת המכשול - קורה תלויה בגובה 3.5 מ', שממנה משתלשלים חבלי טיפוס בעובי 18 מ"מ. דגשים -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. לימוד המדרגה: אוחזים בחבל וממקמים את החבל "פנים ברך חוץ קרסול" ולאחר מכן נתלים בעזרת כוח הידיים ונועלים את החבל כך שנוצרת זווית של 90 מעלות בין ירך לירך. 2. ביצוע תוך כדי ריצה: מגיעים ואוחזים בחבל כמה שיותר גבוה, מבצעים "מדרגות" או שעולים בכוח ידיים. מגיעים לקורה העליונה וחייבים לגעת בה. 		



פירוט שלבי האימון			זמן	השלב
מכשולים דומים בשטח:	מיומנות נדרשת:	שם המכשול + דגשים למעבר:		
תנועה שפופה בתעלות קשר נמוכות ומתחת לגדרות תיל.	אין מיומנות ספציפית.	<p>מתקן גדר גלישה: הצגת המכשול - רשת תיל מתוחה, אורך 10 מ', גובה 1 מ'. דגשים - 1. מעבר חזיתי יד אחת על הגוף, יד שנייה נגרת על הקרקע, לשמור על צללית נמוכה. 2. מעבר צידי (פנים וגוף אל מרכז המסלול). מצב ידיים כנ"ל. 3. כל אחד מתרגל את שני המצבים.</p>		
אבנים, סלעים וחלוקי נחל בנחלים.	שיווי משקל ומהירות תגובה.	<p>גדמי דילוג: הצגת המכשול - קורות עץ ניצבות לקרקע בגובה 60 ס"מ, מסודרות במדורג במרחק 1.10 מ' זו מזו, 3.5 מ' אורך כולו. דגשים - 1. דריכה יציבה של כריות כף הרגל על מרכז הגדמים. 2. חובה לדרוך על הקורה הראשונה והאחרונה.</p>		
גשרונים למעבר תעלות, צינורות וקורות עץ על תעלות.	שיווי משקל.	<p>קורות שיווי משקל הצגת המכשול - 3 קורות, אחת אלכסונית ושתיים אופקיות ומקבילות לקרקע וביניהן רווח. אורך 12 מ'. גובה קורה אופקית 2 מ'. דגשים - 1. עליה על הקורה השיפועית תוך סיוע בחריצים הקיימים עליה והטיית גוף לפנים. 2. הליכה כאשר ידיים לצידי הגוף לשמירה על שיווי משקל. 3. בסוף הקורה יורדים לעמידה שפופה, מניחים כף יד על הקורה ומבצעים נחיתה בטוחה (לשלוח רגל ולצרף אליה את השנייה - נחיתה צפרדע). היד דוחפת את הגוף מהקורה בזמן הנחיתה.</p>	75 דק'	חלק עיקרי
חלון במבנה, פתחים בגדרות.	טכניקת מעבר חלון וקואורדינציה.	<p>מתקן חלון: הצגת המכשול - מסגרת ברזל בצורת חלון, גובה משקוף עליון 1.70 מ', גובה משקף תחתון 70 ס"מ, רוחב החלון 1 מ'. דגשים - 1. יד אחת לופתת את דופן החלון בפינה אחת, כף הרגל הנגדית על אדן החלון בפינה הנגדית. 2. יש לבצע כפיפה בגו ולהעביר את הרגל האחרת מבעד לחלון.</p>		



פירוט שלבי האימון			זמן	השלב
מכשולים דומים בשטח:	מיומנות נדרשת:	שם המכשול + דגשים למעבר:		
מדרון משופע, קירות הרוסים וכד'.	שיווי משקל, קואורדינציה ואומץ לב.	<p>מתקן דו שיפועי: הצגת המכשול - מתקן דמוי פירמידה העשוי קורות עץ. אורך כל קורה 8 מ', גובה הקודקוד 3 מ', מרחק בין הקורות 1/2 מ'. דגשים -</p> <ol style="list-style-type: none"> בעלייה כף הרגל על הקורה דוחפת מעלה, גוף נטוי לפנימ. בירידה יורדים על מגרעת כף הרגל וגוף נטוי לאחור. 	75 דק'	חלק עיקרי
גדרות תיל נמוכות, מעברי מים צרים, תנועה בהסתר תחת אש.	טכניקת זחילה.	<p>גדר זחילה: הצגת המכשול - אורך המתקן 10 מ' עשוי מרשת תיל מתוחה. גובה: 55 ס"מ מהקרקע. דגשים - עוברים באמצעות זחילת גחון: כופפים ברך הצידה ושולחים את אמת היד הנגדית לפנימ. מיישרים את הברך ובו זמנית מושכים באמצעות אמת היד, כך שהגוף כולו מוסע לפנימ. לאחר מכך עוברים צד וכך מתקדמים.</p>		
		ביצוע תרגילי שחרור והרפייה, ביצוע סיכום אימון.	5 דק'	סיכום ושחרור



מערך אימון מס' 2 - תרמ"ס 2

שלבי האימון

שלב	זמן
הצגת המטרות ומבנה האימון	3-5 דקות
חימום	5-7 דקות
תרגול מתודי	10 דקות
חלק עיקרי - תרגול המכשולים	40 דקות
סיכום ושחרור	5 דקות
סה"כ	65 דקות

מטרת האימון:

- הכשרת החייל להתגבר על מכשולים שעשוי לפגוש בשדה הקרב.
- תרגול המסלול באופן מלא בפעם הראשונה לאחר האימון הלימודי.

הישגים נדרשים:

- שיפור מיומנותו של החייל בהתגברות על מכשולים.
- ביצוע כלל שלבי האימון בהצלחה.

מקום האימון: מסלול המכשולים.

דרכי הדרכה: הסבר, הדגמה ותרגול.

קבוצת האימון: עדיפות לעד כ-20 לוחמים.

ביגוד: מדי ב'.

נפח האימון: 1.6 ק"מ.

פירוט שלבי האימון	זמן	השלב
	3-5 דק'	הצגת המטרות ומבנה האימון
ריצה קלה, מתיחות דינאמיות.	5-7 דק'	חימום
תרגול מתודי, מעבר על כלל המכשולים ע"פ הטכניקה שנלמדה באימון מס' 1.	10 דק'	תרגול מתודי
1. ביצוע כלל המכשולים עם ריצה בין המכשולים. 2. 200 מ' ריצה בקצב בינוני ולאחר מכן ביצוע המתקנים: קיר, מקבילים, חצר מתחים וחבל וחזרה לנקודת ההתחלה. 2 דקות מנוחה.	40 דק'	חלק עיקרי
3. 100 מ' ריצה בקצב בינוני ולאחר מכן ביצוע מעבר של 4 מכשולים לפי בחירה אישית.		
ביצוע תרגילי שחרור והרפיייה, ביצוע סיכום אימון.	5 דק'	סיכום ושחרור



מערך אימון מס' 3 - תרמ"ס 3

שלבי האימון

שלב	זמן
הצגת המטרות ומבנה האימון	3-5 דקות
חימום	5-7 דקות
תרגול מתודי	20 דקות
חלק עיקרי - תרגול המכשולים	40 דקות
סיכום ושחרור	5 דקות
סה"כ	85 דקות

מטרת האימון:

- הכשרת החייל להתגבר על מכשולים שעשוי לפגוש בשדה הקרב.
- תרגול המסלול באופן מלא בפעם הראשונה עם ציוד לחימה לאחר לימוד ותרגול במאמץ של כלל המכשולים.

הישגים נדרשים:

- שיפור מיומנותו של החייל בהתגברות על מכשולים.
- ביצוע כלל שלבי האימון בהצלחה.

מקום האימון: מסלול המכשולים.

דרכי הדרכה: הסבר, הדגמה ותרגול.

קבוצת האימון: עדיפות לעד כ-20 לוחמים.

ביגוד: מדי ב' עם ציוד לחימה מלא: 5 מחסניות, 2 מימיות/שלוקר, ווסט ונשק.

נכח האימון: 2.3 ק"מ.

הערות	פירוט שלבי האימון	זמן	השלב
		3-5 דק'	הצגת המטרות ומבנה האימון
	ריצה קלה, מתיחות דינאמיות.	5-7 דק'	חימום
נדרש לבצע הסבר טרם תחילת השלב המתודי על האופן בו נדרש לעבור את המכשולים עם ציוד. תרגול מתודי = מעבר בהליכה בין המתקנים.	תרגול מתודי, מעבר על כלל המכשולים ע"פ הטכניקה שנלמדה באימון מס' 1.	20 דק'	תרגול מתודי
1. ריצה על פי קבוצות ריצה, בהובלת מפקד או מדא"ג. 2. בין סבב לסבב 2 דקות מנוחה.	1. ק"מ ריצה בקצב קל עם ציוד, ללא קסדה. 2. ביצוע מעבר של כלל המכשולים עם ריצה קלה ביניהם - כפול 2 סבבים.	30 דק'	חלק עיקרי
	ביצוע תרגילי שחרור והרפייה, ביצוע סיכום אימון.	5 דק'	סיכום ושחרור



מערך אימון מס' 4 - תרבי"ס 4

מטרת האימון:

- הכשרת החייל להתגבר על מכשולים שעשוי לפגוש בשדה הקרב.
- תרגול המסלול באופן מלא עם ציוד לחימה תוך שילוב מרכיב ריצה בין המכשולים.

הישגים נדרשים:

- שיפור מיומנותו של החייל בהתגברות על מכשולים.
- ביצוע כלל שלבי האימון בהצלחה.

מקום האימון: מסלול המכשולים.

דרכי הדרכה: הסבר, הדגמה ותרגול.

קבוצת האימון: עדיפות לעד כ-20 לוחמים.

ביגוד: מדי ב' עם ציוד לחימה מלא: 5 מחסניות, 2 מימיות/שלוקר, ווסט ונשק.

נפח האימון: 2.3 ק"מ.

שלבי האימון

שלב	זמן
הצגת המטרות ומבנה האימון	3-5 דקות
חימום	5-7 דקות
חלק עיקרי – תרגול המכשולים	40 דקות
סיכום ושחרור	5 דקות
סה"כ	55 דקות

הערות	פירוט שלבי האימון	זמן	השלב
		3-5 דק'	הצגת המטרות ומבנה האימון
	ריצה קלה, מתיחות דינאמיות.	5-7 דק'	חימום
<ul style="list-style-type: none"> • המעבר בין המכשולים יבוצע בריצה. • החלק השני של האימון הנו סבב אחד של מסלול המכשולים. ניתן לבצע סבב נוסף. 	<ol style="list-style-type: none"> 1 ק"מ ריצה בקצב קל עם ציוד, ללא קסדה. אימון "תפירות" במתקנים בנפח כולל של 800 מ' - מעבר שני מכשולים ברצף ולאחר מכן חזרה מכשול אחד אחורה. לדוגמא: ביצוע מעבר מכשול המקבילים ומכשול ספסל הדריכה, ולאחר מכן חזרה למכשול המקבילים. 	40 דק'	חלק עיקרי
	ביצוע תרגילי שחרור והרפייה, ביצוע סיכום אימון.	5 דק'	סיכום ושחרור



מערך אימון מס' 5 - תרמ"ס 5

מטרת האימון:

- הכשרת החייל להתגבר על מכשולים שעשוי לפגוש בשדה הקרב.
- תרגול המכשולים עם ציוד וללא לסירוגין על מנת לשמור על טכניקת ביצוע גבוהה.

הישגים נדרשים:

- שיפור מיומנותו של החייל בהתגברות על מכשולים.
- ביצוע כלל שלבי האימון בהצלחה.

מקום האימון: מסלול המכשולים.

דרכי הדרכה: הסבר, הדגמה ותרגול.

קבוצת האימון: עדיפות לעד כ-20 לוחמים.

ביגוד: מדי ב' עם ציוד לחימה מלא: 5 מחסניות, 2 מימיות/שלוקר, ווסט ונשק.

נפח האימון: 3.4 ק"מ.

שלבי האימון

זמן	שלב
3-5 דקות	הצגת המטרות ומבנה האימון
5-7 דקות	חימום
40 דקות	חלק עיקרי – תרגול המכשולים
5 דקות	סיכום ושחרור
55 דקות	סה"כ

הערות	פירוט שלבי האימון	זמן	השלב
		3-5 דק'	הצגת המטרות ומבנה האימון
	ריצה קלה ללא ציוד, מתיחות דינאמיות.	5-7 דק'	חימום
<ul style="list-style-type: none"> • לאחר סיום סט, חזרה לנקודת ההתחלה בריצה קלה. • מרגע החזרה לנקודת ההתחלה, תינתן מנוחה של 2 דקות לפני היציאה לסט הבא. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ללא ציוד - 200 מ' ריצה ולאחריה מעבר של כלל המכשולים + ריצת 600 מ'. 2. עם ציוד - 200 מ' ריצה ולאחריה מעבר של כלל המכשולים עם ציוד. 3. ללא ציוד - 200 מ' ריצה ולאחריה מעבר של כלל המכשולים. 4. עם ציוד - 100 מ' ריצה ולאחריה מעבר של כלל המכשולים. 	40 דק'	חלק עיקרי
	ביצוע תרגילי שחרור והרפייה, ביצוע סיכום אימון.	5 דק'	סיכום ושחרור



מערך אימון מס' 6 – תרמ"ס 6

שלבי האימון

שלב	זמן
הצגת המטרות ומבנה האימון	3-5 דקות
חימום	5-7 דקות
חלק עיקרי – תרגול המכשולים	40 דקות
סיכום ושחרור	5 דקות
סה"כ	55 דקות

מטרת האימון:

- הכשרת החייל להתגבר על מכשולים שעשוי לפגוש בשדה הקרב.
- תרגול המסלול עם ציוד לחימה בשילוב ריצה בדופק גבוה.

הישגים נדרשים:

- שיפור מיומנותו של החייל בהתגברות על מכשולים.
- ביצוע כלל שלבי האימון בהצלחה.

מקום האימון: מסלול המכשולים.

דרכי הדרכה: הסבר, הדגמה ותרגול.

קבוצת האימון: עדיפות לעד כ-20 לוחמים.

ביגוד: מדי ב' עם ציוד לחימה מלא: 5 מחסניות, 2 מימיות/שלוקר, ווסט ונשק.

נפח האימון: 2.7 ק"מ.

הערות	פירוט שלבי האימון	זמן	השלב
		3-5 דק'	הצגת המטרות ומבנה האימון
	ריצה קלה ללא ציוד, מתיחות דינאמיות.	5-7 דק'	חימום
<ul style="list-style-type: none"> • מקטעי הריצה לפני מעבר המכשולים ולאחריהם אינם בקצב הבוחן. • המטרה היא לדמות ללוחם והלוחמת את העייפות והקושי במהלך הבוחן. 	<ol style="list-style-type: none"> 300 מ' ריצה ולאחריה מעבר של כלל המכשולים+ ריצת 600 מ' בקצב בינוני. 2 דקות מנוחה. 200 מ' ריצה ולאחריה מעבר של קיר, מקבילים, חצר מתחים וחבל. התאוששות בריצה קלה עד לנקודת הזינוק. 100 מ' ריצה ולאחריה מעבר של מכשולי הקיר\ מקבילים, חצר מתחים וחבל. התאוששות בריצה קלה עד לנקודת הזינוק. 	40 דק'	חלק עיקרי
	ביצוע תרגילי שחרור והרפייה, ביצוע סיכום אימון.	5 דק'	סיכום ושחרור



מערך אימון מס' 7 – תרמ"ס 7

שלבי האימון

שלב	זמן
הצגת המטרות ומבנה האימון	3-5 דקות
חימום	5-7 דקות
חלק עיקרי – תרגול המכשולים	40 דקות
סיכום ושחרור	5 דקות
סה"כ	55 דקות

מטרת האימון:

- הכשרת החייל להתגבר על מכשולים שעשוי לפגוש בשדה הקרב.
- ביצוע כלל המסלול כהדמייה לבוחן לקראת ביצוע הבוחן האמיתי.

הישגים נדרשים:

- שיפור מיומנותו של החייל בהתגברות על מכשולים.
- ביצוע כלל שלבי האימון בהצלחה.

מקום האימון: מסלול המכשולים.

דרכי הדרכה: הסבר, הדגמה ותרגול.

קבוצת האימון: עדיפות לעד כ-20 לוחמים.

ביגוד: מדי ב' עם ציוד לחימה מלא: 5 מחסניות, 2 מימיות/שלוקר, ווסט ונשק.

נפח האימון: 3.2 ק"מ.

הערות	פירוט שלבי האימון	זמן	השלב
		3-5 דק'	הצגת המטרות ומבנה האימון
	ריצה קלה ללא ציוד, מתיחות דינאמיות.	5-7 דק'	חימום
<ul style="list-style-type: none"> • ניתן להזניק את החיילים ברביעיות כפי שמבוצע בבוחן. • מומלץ להגדיר קצב שבו יגיעו למכשול הקיר אחרי ריצת ה-500 מ'. • בסט מס' 2 הכוונה היא ביצוע מעבר של כלל המכשולים ללא מקטע הריצה למרחק 500 מ' לאחר סיום הסבב הראשון. • לאחר סיום הסט הראשון, חזרה לנקודת ההתחלה בריצה קלה. • מרגע החזרה לנקודת ההתחלה, תינתן מנוחה של 2 דקות לפני היציאה לסט הבא. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ביצוע ריצה למרחק 500 מ' ומעבר כלל המכשולים. 2 דקות מנוחה. 2. ביצוע ריצה למרחק של 500 מ', ולאחר מכן מעבר של כלל המכשולים ובסיומם יציאה לסבב מעבר מכשולים נוסף ללא מנוחה. 	40 דק'	חלק עיקרי
	ביצוע תרגילי שחרור והרפייה, ביצוע סיכום אימון.	5 דק'	סיכום ושחרור



מערך הכושר הקרבי

מנחה מקצועי לאימון במסלול המכשולים