



הוראת קחצ"ר

לתחום הכושר הקרבי

מספר ההוראה: 5

שם ההוראה: מבחני כושר גופני וכושר קרבי - כשירויות ומדדים לכלל יחידות צה"ל

מספר עמודים: 57

סיווג: בלמ"ס

תאריך עדכון: אוגוסט 2025

תאריך פרסום: ספטמבר 1989

מבחני כושר גופני וכושר קרבי - כשירויות ומדדים לכלל יחידות צה"ל

הגדרות

1. בהוראה זו:

- א. **בוחר כושר גופני (כש"ג) בסיסי** – בוחר המבוצע בבגדי אימון גופני וכולל את הרכיבים הבאים:
- 1) 'שכיבות סמיכה' – כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה קדמית.
 - 2) ריצת 3 ק"מ.
- ב. **בוחר כש"ג בסיסי ללוחם (רמה 1)** – בוחר המבוצע בבגדי אימון גופני וכולל את הרכיבים הבאים:
- 1) 'מתח' – עליות און על מתקן מתח.
 - 2) 'מקבילים' – כפיפות ופשיטות מרפקים במתקן מקבילים.
 - 3) ריצת 3 ק"מ.
- ג. **בוחר כש"ג בסיסי ללוחם (רמה 2)** – בוחר המבוצע בבגדי אימון גופני וכולל את הרכיבים הבאים:
- 1) 'מתח' – עליות און על מתקן מתח עם משקל חיצוני.
 - 2) 'מקבילים' – כפיפות ופשיטות מרפקים במתקן מקבילים.
 - 3) 'כוח רגליים' – הרמה מהרצפה באמצעות TRAP-BAR.
 - 4) ריצת 3 ק"מ.
 - 5) '150 X 2' – ריצת הלוך ושוב למרחק של 300 מטרים (150 מטר כל כיוון).
- ד. **בוחר כש"ג בסיסי ללוחם (רמה 3)** – בוחר המבוצע בבגדי אימון גופני וכולל את הרכיבים הבאים:
- 1) 'מתח' – עליות און על מתקן מתח עם משקל חיצוני.
 - 2) לחיצת חזה כנגד משקל חיצוני.
 - 3) 'כוח רגליים' – הרמה מהרצפה באמצעות TRAP-BAR.
 - 4) ריצת 3 ק"מ.
 - 5) '150 X 2' – ריצת הלוך ושוב למרחק של 300 מטרים (150 מטר כל כיוון).
- ה. **בוחר כש"ג בסיסי ללוחמת (רמה 1)** – בוחר המבוצע בבגדי אימון גופני וכולל את הרכיבים הבאים:
- 1) 'מתח' – עליות און במתקן מתח בסיוע ממתח גומי.
 - 2) 'מקבילים' – כפיפות ופשיטות מרפקים במתקן מקבילים בסיוע ממתח גומי.
 - 3) ריצת 3 ק"מ.

בלמ"ס
עמוד 2 מתוך 57

- ו. **בוחן כש"ג בסיסי ללוחמת (רמה 2)** – בוחן המבוצע בבגדי אימון גופני וכולל את הרכיבים הבאים:
- 1) 'מתח' – עליות און במתקן מתח בסיוע ממתח גומי.
 - 2) 'מקבילים' – כפיפות ופשיטות מרפקים במתקן מקבילים בסיוע ממתח גומי.
 - 3) 'כוח רגליים' – הרמה מהרצפה באמצעות TRAP-BAR.
 - 4) ריצת 3 ק"מ.
 - 5) '150 X 2' – ריצת הלוך ושוב למרחק כולל של 300 מטר (150 מטר לכיוון).
- ז. **בוחן כש"ג בסיסי ללוחמת (רמה 3)** – בוחן המבוצע בבגדי אימון גופני וכולל את הרכיבים הבאים:
- 1) 'מתח' – עליות און במתקן מתח בסיוע ממתח גומי.
 - 2) לחיצת חזה כנגד משקל חיצוני.
 - 3) 'כוח רגליים' – הרמה מהרצפה באמצעות TRAP-BAR.
 - 4) ריצת 3 ק"מ.
 - 5) '150 X 2' – ריצת הלוך ושוב למרחק של 300 מטרים (150 מטר כל כיוון).
- ח. **בוחן קרבי אישי** – כמוגדר [בהוראת קחצ"ר מס' 6 "בוחן פלוגה/ צוות בכושר קרבי"](#).
- ט. **בוחן מסלול מכשולים** – בוחן הכולל ריצה למרחק **מצטבר** של 1500 מ' ומעבר של 15 מכשולים בהיקף של 400 מ' ומבוצע בבגדי עבודה מלאים, ציוד קרב ונשק.
- י. **בוחן כושר קרבי – 'בוחן פלוגה' / צוות** – כמוגדר [בהוראת קחצ"ר מס' 6 "בוחן פלוגה/ צוות בכושר קרבי"](#).
- יא. **בוחן חפ"ק מג"ד** – בוחן הכולל תנועה למרחק 2 ק"מ עם ציוד הקרב המלא הנדרש מהחפ"ק + ירי במאמץ (המבוצע בבגדי עבודה מלאים, ווסט עם ציוד לוחם בסיסי ונשק).
- יב. **בוחן תאג"ד** – בוחן הכולל תנועה למרחק 2 ק"מ עם ציוד הקרב המלא הנדרש מהתאג"ד.
- יג. **בוחן פלס"מ** – בוחן הכולל תנועה למרחק 2 ק"מ עם ציוד הקרב המלא הנדרש מהפלס"מ.
- יד. **בוחן כושר קרבי ייעודי יחידתי** – בוחן פיזי, אשר רכיבו משקפים את ניתוח עיסוק המסגרת לאור יעודה ללחימה, שאושר על ידי מדור תורה ומחקר במערך הכושר הקרבי.
- טו. **בוחן קרב מגע** – כמוגדר [בהוראת קחצ"ר מס' 10 "אימוני קרב מגע"](#).
- טז. **בוחן כשירות קרבית לקצין** – בוחן המבוצע במרחבים הסובבים את בית הספר לכושר קרבי, המיועד לקצינים מהמערך הלוחם מדרגת סג"ם ועד דרגת אל"ם ומהווה תנאי למינוי לתפקיד פיקודי/קבלת דרגה במערך הלוחם בזרוע היבשה.

כללי

2. הכושר הגופני הינו מרכיב חשוב בבריאותו של החייל ומשרת הקבע ומסייע לו בביצוע מטלות שונות ביעילות מוגברת.
3. בחני הכושר הגופני מקנים מודעות לפעילות גופנית ואורח חיים בריא לשם שמירה על בריאות הקצינים והנגדים בצה"ל וקיום 'הדוגמה האישית' לצד עידוד החיילים/חיילות להתאמן ולשפר את יכולתם

- הגופנית ואת כושרם הקרבי ולעמוד בדרישות שנקבעו לכך, לפי שיוך חילי ולפי שלב ההכשרה של החייל באמצעות הענקת אותות.
4. הכושר הגופני הינו מרכיב עיקרי בכושרו הקרבי של הלוחם והוא תנאי לכשירות באימונים, בשגרה, בפעילות מבצעית ובמלחמה, כאשר מטרת על הינה שיפור כשירות היחידות הלוחמות למלחמה.
5. בחני הכושר האישיים בודקים את רמת הכושר הקרבי של הלוחם, בעוד שבחני הפלוגה/ צוות בוחנים את רמת הכושר הקרבי של המסגרת הפלוגתית/הצוותית הלוחמת.
6. כל בוחן הינו מאמץ עצים, על פי [הוראת קחצ"ר מס' 4 "מאמץ עצים ומרוצים"](#).
7. ביצוע בחני כושר גופני מאפשרים שיקוף תמונת מצב יחידתית בדבר יכולתם הגופנית של הפרט ושל המסגרת, בקרה על ביצוע ואיכות תכנית האימון הגופני ובקרה על המאמצים הגופניים בשלבי השירות השונים של החייל בצה"ל, תוך דגש על רצף הכשרה באמצעות הגדרת כשירויות ומדדים לכל שלב במסלולו של הלוחם.
8. החל משנת 2014, מהווה מעבר בוחן הכשירות הקרבית לקצין הלוחם תנאי למינוי בזרוע היבשה.

מטרה

9. להורות את יחידות צה"ל לבצע מבחני כושר גופני וכושר קרבי כמפורט בהוראה זו.

שיטה

10. בוחן כושר גופני או קרבי הינו מאמץ עצים ועל כן בעת ביצוע בוחן שכזה, יש לפעול בהתאם [להוראת קחצ"ר מס' 4 "מאמץ עצים ומרוצים"](#).
11. לכל בוחן תבוצע הכנה גופנית נאותה, על גבי תכנית אימונים סדורה, אשר תאושר ע"י מחלקת הכושר הקרבי/ ענף התורה והמחקר בהתאם [להוראת קחצ"ר מספר 9 בנושא "כתיבה ואישור נספח אימון גופני וקרב מגע בתיק יסוד הכשרה ואישור תכנית אימון גופנית וקרב מגע"](#) בהתאם למדדים ולכשירויות להן נדרשת היחידה על פי הוראה זו.
12. בעלי התפקידים הרשאים לשמש כ'אחראי מקצועי' בבחני הכושר הגופני והקרבי כמפורט בנספח א' בהוראה זו.
13. הנתונים יוזנו באופן ממוחשב בהתאם למסגרת הנבחנת [כמפורט בהוראת קחצ"ר מספר 3 "ניהול הדרכת אימון גופני וכושר קרבי"](#). הנתונים יבדקו בבקורות הכושר הקרבי השונות בהתאם לאופי היחידה.
14. מרכיב הריצה בבוחן הכושר הגופני, כהגדרתו בהוראה זו, יבוצע בשטח מישורי, ככל הניתן, ולא יבוצע על גבי הליכון בחדר הכושר.

15. בהכשרות היסוד, בוחן כש"ג שאינו בוחן הפתיחה בשלב הטירונות, ובוחן המסלול, יבוצעו החל מהשבוע התשיעי להכשרה ולא מוקדם מכך וכפי שאושר פרטנית במסגרת אישור תוכניות האימונים על ידי קמ"ט תוכניות אימונים במחלקת כושר קרבי.
16. הבחנים השונים כוללים מרכיבי כושר גופני או קרבי שונים. יש לעבור כל אחד מהרכיבים בסף מזערי. אי מעבר של אחד הרכיבים בסף המזערי, יגרור אי מעבר בבוחן כולו.
17. הציון המזערי לכל מרכיב הינו עפ"י הוראת כושר לחימה אישי, כמפורט בנספח ג' בהוראה זו. **ניתן להגדיר סף יחידתי ליחידות המעוניינות בכך, בתנאי שלא יפחת מהמוגדר בנספח ג' בהוראה זו.**
18. כל שינוי שאינו תואם את סעיף 16 מחויב באישור רמ"ח כושר קרבי. לצורך חישוב תוצאות הבחנים, יש להשתמש בפורמטים לחישוב בחנים הנמצאים באתר מחלקת כושר קרבי ומתעדכנים מעת לעת.

נספחים

נספח א': בעלי התפקידים הרשאים לשמש כ'אחראי מקצועי'* בבחני הכושר הגופני והקרבי.

נספח ב': הכשירויות והמדדים בכושר גופני וכושר קרבי הנדרשים בכלל יחידות צה"ל.

נספח ג': ציוני המרכיבים בבוחן הכש"ג עפ"י הוראת כושר לחימה אישי.

נספח ד': פרוטוקול בוחן כש"ג בסיסי ללוחם – רמה 1.

נספח ה': פרוטוקול בוחן כש"ג בסיסי ללוחמת – רמה 1.

נספח ו': פרוטוקול בוחן כש"ג בסיסי ללוחם – רמה 2.

נספח ז': פרוטוקול בוחן כש"ג בסיסי ללוחמת – רמה 2.

נספח ח': פרוטוקול בוחן כש"ג בסיסי ללוחם – רמה 3.

נספח ט': פרוטוקול בוחן כש"ג בסיסי ללוחמת – רמה 3.

נספח י': פרוטוקול בוחן מסלול מכשולים.

נספח יא': פרוטוקול בוחן כש"ג בסיסי.

נספח יב': פרוטוקול חליפי בוחן כושר לקצינים ונגדים שאינם לוחמים.

נספח יג': אות הכושר הגופני והקרבי.

נספח יד': הודעה על אישור 'אות הכושר הגופני והקרבי'.



תת-אלוף ערן אוליאל

קצין חי"ר וצנחנים ראשי

בלמ"ס
עמוד 5 מתוך 57

נספח א' – בעלי התפקידים הרשאים לשמש כ'אחראי מקצועי' בבחני הכושר הגופני והקרבי

מדריכי וקציני ביה"ס לכושר קרבי	מדא"ג נע"ת	מדא"ג	קא"ג	הבחן/סמכות
כן	כן	כן	כן	בוחר כש"ג בסיסי
כן	כן	כן	כן	בוחר כש"ג בסיסי ללוחם/לוחמת (רמה 1)
כן	כן	כן	כן	בוחר כש"ג בסיסי ללוחם/לוחמת (רמה 2)
כן	כן	כן	כן	בוחר כש"ג בסיסי ללוחם/לוחמת (רמה 3)
כן	לא	כן	כן	בוחר קרבי אישי
כן	לא	כן	כן	בוחר מסלול מכשולים
כן	לא	לא	כן	בוחר פלוגה / צוות **
כן	לא	לא	לא	בוחר כשירות קרבית לקצין

* כמוגדר בהוראת קחצ"ר מספר 4 בנושא 'מאמץ עצים ומרוצים'.

** על פי הוראה 6 בנושא בחני פלוגה/צוות בכושר קרבי

נספח ב' - הכשירויות והמדדים בכושר גופני וכושר קרבי הנדרשים בכלל יחידות צה"ל

1. כלל המדדים המופיעים בנספח זה מתייחסים לציון הכולל הנדרש בבוחן.
2. הבחנים כוללים מרכיבי כושר גופני או קרבי שונים.
3. יש לעבור כל אחד מהרכיבים בסף הנדרש המזערי ובהתאם לפרוטוקול.
4. בכלל הכשרות צה"ל סגל הפיקוד נדרש בביצוע בחנים וזאת ע"פ רמת כושר לחימה האישי האחרונה שביצע המפקד בקורס הפיקודי (לדוגמה – מ"כ בבא"ח גבעתי יבחן ע"פ רמת כושר לחימה מתקדם ד').

טבלת כושר לחימה - גברים

מדדים \ ציון סף	כשירויות	רמת כושר לחימה אישי		
72	בוחן כש"ג רמה 3	ב	מובחר	
70	בוחן לורן משופר			
66	בוחן כש"ג רמה 3	א		
60	בוחן צוות			
70	בוחן כש"ג רמה 2	ד	מתקדם	
75	בוחן מסלול			
66	בוחן כש"ג רמה 2	ג		
70	בוחן מסלול			
60	בוחן מחלקה			
61	בוחן כש"ג רמה 2			
65	בוחן מסלול	ב		
60	בוחן מחלקה			
59	בוחן כש"ג רמה 2	א		
60	בוחן מסלול			
55	בוחן כש"ג רמה 2	ג		בסיסי
50	בוחן מסלול			
52	בוחן כש"ג רמה 2	ב		
50	בהתאם לצורך – בוחן כש"ג בסיסי (ריצת 3000 מ' + שכיבות סמיכה)	א		
50	בהתאם לצורך – בוחן כש"ג בסיסי (3000 מ' + שכיבות סמיכה)	עורפי		

בלמיס
עמוד 7 מתוך 57

טבלת כושר לחימה - נשים

מדדים \ ציון סף	כשירויות	רמת כושר לחימה אישי	
66	בוחן כש"ג רמה 3	א	מובחרת
70	בוחן כש"ג רמה 2	ד - לא מותאמת	מתקדמת
75	בוחן מסלול	ד - לא מותאמת	
71	בוחן כש"ג רמה 2	ד - מותאמת	
75	בוחן מסלול	ד - מותאמת	
66	בוחן כש"ג רמה 2	ג - לא מותאמת	
75	בוחן כש"ג רמה 3	ג - מותאמת	
68	בוחן כש"ג רמה 2	ג - בהל"ג - מ"כית	
70	בוחן מסלול	ג - בהל"ג - מ"כית	
63	בוחן כש"ג רמה 2	ב - בהל"ג - אימון מתקדם	
65	בוחן מסלול	ב - בהל"ג - אימון מתקדם	
59	בוחן כש"ג רמה 2	א - בהל"ג - טירונות	
60	בוחן כש"ג רמה 2	א - לוחמת רוכ"ש / מ"מ שדה - צוערת	
70	בוחן לורן	א - מ"מ שדה - צוערת	
60	בוחן מסלול	א - מ"מ שדה - צוערת	
56	בוחן כש"ג רמה 2	ג - חטיבה 460	בסיסית
52	בוחן כש"ג רמה 2	ב - ביסל"ת 425	
50	בוחן כש"ג בסיסי	א	

בלמיס
עמוד 8 מתוך 57

נספח ג' - ציוני המרכיבים בבוחן הכש"ג עפ"י הוראת כושר לחימה אישי

מדדים כושר לחימה אישי – גברים

150 X 2	TRAP-BAR	מקבילים \ לחיצות חזה	מתח	ריצת 3000 מ'	כושר לחימה אישי
00:53	6 חז', 90 ק"ג	7 חז' לחיצות חזה	8 חז' 15 ק"ג	12:40	מובחר ב' כש"ג רמה 3
00:55	5 חז', 90 ק"ג	5 חז' לחיצות חזה	7 חז', 15 ק"ג	12:50	מובחר א' כש"ג רמה 3
00:57	6 חז', 80 ק"ג	13 חז' מקבילים	8 חז', 7 ק"ג	13:30	מתקדם ד' כש"ג רמה 2
00:58	6 חז', 80 ק"ג	11 חז' מקבילים	7 חז', 7 ק"ג	14:00	מתקדם ג' כש"ג רמה 2
00:59	5 חז', 80 ק"ג	9 חז' מקבילים	6 חז', 7 ק"ג	14:15	מתקדם ב' כש"ג רמה 2
01:01	5 חז', 80 ק"ג	8 חז' מקבילים	5 חז', 7 ק"ג	14:29	מתקדם א' כש"ג רמה 2
01:04	5 חז', 80 ק"ג	5 חז' מקבילים	4 חז', 7 ק"ג	15:20	בסיסי ג' כש"ג רמה 2
01:07	5 חז', 80 ק"ג	3 חז' מקבילים	3 חז', 7 ק"ג	15:52	בסיסי ב' כש"ג רמה 2

בלמיס
עמוד 9 מתוך 57

מדדים כושר לחימה אישי – נשים

150 X 2	TRAP-BAR	מקבילים \ לחיצות חזה	מתח	ריצת 3000 מ'	כושר לחימה אישי
00:55	חז' 5, ק"ג 50	חז' 5, ק"ג 60 לחיצות חזה	חז' 7, ק"ג 15	12:50	מובחרת א' כש"ג רמה 3
00:57	חז' 6, ק"ג 50	חז' 13, מקבילים	חז' 9, ק"ג 7	13:30	מתקדמת ד' – לא מותאמת כש"ג רמה 2
01:05	חז' 6, ק"ג 50	חז' 13, מקבילים עם גומיה	חז' 8 עם גומיה	17:00	מתקדמת ד' – מותאמת בהל"ג – קצינה כש"ג רמה 2
00:58	חז' 6, ק"ג 50	חז' 11, מקבילים	חז' 7, ק"ג 7	14:00	מתקדמת ג' – לא מותאמת כש"ג רמה 2
00:58	חז' 6, ק"ג 40	חז' 11, ק"ג 30 לחיצות חזה	חז' 5	14:47	מתקדמת ג' – מותאמת לוחמת יהל"ם, עוקץ כש"ג רמה 3
01:07	חז' 6, ק"ג 50	חז' 11, מקבילים, עם גומיה	חז' 7 עם גומיה	17:32	לוחמת מתקדמת ג' בהל"ג – מ"בית כש"ג רמה 2
01:08	חז' 5, ק"ג 40	חז' 9, מקבילים עם גומיה	חז' 5 עם גומיה	17:58	לוחמת מתקדמת ב' בהל"ג – אימון מתקדם כש"ג רמה 2
01:09	חז' 5, ק"ג 40	חז' 7, מקבילים עם גומיה	חז' 3 עם גומיה	18:42	לוחמת מתקדמת א' בהל"ג – טירונות כש"ג רמה 2
01:09	חז' 5, ק"ג 40	חז' 7, מקבילים עם גומיה	חז' 4 עם גומיה	18:42	לוחמת מתקדמת א' לוחמת רוכ"ש מ"מ שדה – צוערת כש"ג רמה 2
01:12	חז' 5, ק"ג 40	חז' 5, מקבילים עם גומיה	חז' 3 עם גומיה	19:29	לוחמת בסיסית ג' חטיבה 460 כש"ג רמה 2
01:14	חז' 5, ק"ג 40	חז' 3, מקבילים עם גומיה	חז' 2 עם גומיה	20:13	לוחמת בסיסית ב' ביסל"ת 425 כש"ג רמה 2

נספח ד' - פרוטוקול בוחן כש"ג בסיסי ללוחם (רמה 1)

1. **מטרת הבוחן** - מדידה והערכת יכולותיו הגופניות הבסיסיות של הלוחם, בכל אחד מהרכיבים הנמדדים בבוחן, המהווים תשתית גופנית לכשירותו הקרבית של הלוחם.
2. **רכיבי הכושר הנמדדים, שיטת המדידה ומטרתה:**
 - א. **כוח – פלג גוף עליון** – עליות און על מתקן מתח: תרגיל דו מפרקי, המניע את מפרק הכתף ומפרק המרפק. התנועות המתרחשות במפרקים בשלב העלייה הן: פשיטה בכתף וכפיפה במרפק. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף העליון בתנועת **המשיכה**.
 - ב. **כוח – פלג גוף עליון** – כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים: תרגיל דו מפרקי, המניע את מפרק הכתף ואת מפרק המרפק. התנועות המתרחשות במפרקים בשלב העלייה הן: כפיפה בכתף ופשיטה במרפק. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף העליון בתנועת **הדחיפה**.
 - ג. **סבולת אירובית** – ריצת 3 ק"מ. מטרתו של מבדק זה היא לבחון את היכולת של המערכות המרכזיות (מערכת הלב וכלי הדם, מערכת הנשימה ומערכת העצבים) לתמוך בפעילות מתמשכת שמפעילה את קבוצות שרירי השלד הגדולות.

3. רכיבי הכושר הנמדדים והקשרם לכשירות הקרבית הנדרשת:

המדדים	הכשירות
ביצוע תרגיל כוח פלג גוף עליון – משיכה (עליות און על מתקן מתח).	הרמת ונשיאת חפצים
ביצוע תרגיל כוח פלג גוף עליון – דחיפה (כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים).	טיפול בציוד מסוגים שונים לדוגמה תנועות משיכה במשימות צבאיות שונות
ריצת 3 ק"מ בבגדי אימון גופני – יכולת של סבולת אירובית.	שמירה על ערנות ממושכת, יכולת תפקוד בשהייה מבצעית למספר יממות, יכולת ריכוז וקבלת החלטות תחת לחץ, עייפות ועומס.

4. תמהיל הציון בבוחן כושר ללוחם רמה 1:

רכיב בבוחן	תמהיל הציון	משקל חיצוני
עליות און על מתקן מתח	20%	ללא
כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים	20%	ללא
ריצת 3 ק"מ	60%	ללא

5. אופן ביצוע רכיבי הבוחן

- א. **עליות און על מתקן מתח**
 - (1) המטרה: ביצוע מספר מרבי של עליות און על מתח בטכניקת ביצוע נכונה וברצף תנועתית.
 - (2) אופן הביצוע:
- א) מצב מוצא: הנבחן תלוי עם שתי ידיו על המתח באחיזה עילית, מרפקיו בפשיטה מלאה.
- ב) חזרה מלאה נחשבת כאשר הסנטר עובר את קו המתח והנבחן חוזר למצב המוצא.

בלמיס
עמוד 11 מתוך 57

- ג) בזוגות (נבחן + בקר): הבקר עומד לצד הנבחן וסופר מספר חזרות מלאות.
ד) הבוחן מסתיים כאשר הנבחן עוצר למשך יותר מ- 2 שניות ו/ או בניתוק שתי ידיו מהמתח.

(3) טבלת ההישג:



הישג	ציון
20	100
19	95
18	90
17	85
15-16	80
13-14	75
11-12	70
9-10	65
7-8	60
5-6	55
3-4	50
2	45
1	40

ב. כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים

- (1) המטרה: ביצוע כפיפות ופשיטות מרפקים בטכניקת ביצוע נכונה וברצף תנועתית.
(2) אופן הביצוע:

(א) מצב מוצא: עמדת סמיכה על המקבילים בגוף ישר (גו ורגליים בקו ישר), הידיים אוחזות את המקבילים, המרפקים נעולים.

(ב) חזרה מלאה נחשבת כאשר הנבחן מבצע כפיפת מרפקים עד לזווית 90 מעלות, עד לנגיעה עם הכתף באגרוף הבקר ואז פושט את מרפקיו בחזרה לעמדת המוצא.

(ג) בזוגות (נבחן + בקר): הבקר מניח את ידיו צמוד לאחד המקבילים, כך שאגרופו יסמן את הנקודה אליה חייב הנבחן לרדת (90 מעלות במרפק הנבחן) וסופר מס' חזרות מלאות.

- (ד) הבוחן מסתיים כאשר הנבחן עוצר ליותר מ - 2 שניות ו/או בנגיעת רגליו במתקן או בקרקע.
(3) טבלת ההישג:



הישג	ציון
20	100
19	95
18	90
17	85
15-16	80
13-14	75
11-12	70
9-10	65
7-8	60
5-6	55
3-4	50
2	45
1	40

בלמיס
עמוד 13 מתוך 57

ג. ריצת 3 ק"מ

(1) המטרה: מעבר 3 ק"מ בזמן הקצר ביותר.

(2) אופן הביצוע:

(א) מסלול הריצה יהיה בשטח מישורי ככל האפשר, ובמתווה הלוך – חזור.

(ב) בכל מקרה – נקודת ההתחלה היא נקודת הסיום.

(ג) משך הביצוע יימדד בדקות ובשניות.

(3) טבלת ההישג:

הישג - 3 ק"מ			נקודות
13:32	-	13:37	69
13:38	-	13:42	68
13:43	-	13:48	67
13:49	-	13:54	66
13:55	-	14:00	65
14:01	-	14:05	64
14:06	-	14:11	63
14:12	-	14:17	62
14:18	-	14:23	61
14:24	-	14:29	60
14:30	-	14:39	59
14:40	-	14:49	58
14:50	-	14:59	57
15:00	-	15:09	56
15:10	-	15:20	55
15:21	-	15:26	54
15:27	-	15:32	53
15:33	-	15:39	52
15:40	-	15:45	51
15:46	-	15:52	50
15:53	-	15:59	49
16:00	-	16:05	48
16:06	-	16:11	47
16:12	-	16:18	46
16:19	-	16:24	45
16:25	-	16:31	44
16:32	-	16:37	43
16:38	-	16:43	42
16:44	-	16:50	41
16:51	-	ומעלה	40

הישג - 3 ק"מ			נקודות
ומטה		10:57	100
10:58	-	11:03	99
11:04	-	11:09	98
11:10	-	11:15	97
11:16	-	11:20	96
11:21	-	11:25	95
11:26	-	11:30	94
11:31	-	11:35	93
11:36	-	11:40	92
11:41	-	11:45	91
11:46	-	11:50	90
11:51	-	11:55	89
11:56	-	12:00	88
12:01	-	12:05	87
12:06	-	12:10	86
12:11	-	12:15	85
12:16	-	12:20	84
12:21	-	12:25	83
12:26	-	12:30	82
12:31	-	12:35	81
12:36	-	12:40	80
12:41	-	12:45	79
12:46	-	12:50	78
12:51	-	12:55	77
12:56	-	13:00	76
13:01	-	13:05	75
13:06	-	13:10	74
13:11	-	13:15	73
13:16	-	13:20	72
13:21	-	13:25	71
13:26	-	13:31	70

1 דגשים לביצוע הבוחן

- א. הבוחן ייערך בבגדי אימון גופני.
- ב. הבוחן יבוצע ברצף אחד.
- ג. סדר רכיבי הבוחן המומלץ:
 1. 'מתח' – עליות און על מתקן מתח.
 2. 'מקבילים' – כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים.
 3. ריצת 3 ק"מ.
- ד. יש לעבור את שלושת רכיבי הבוחן בהישג המזערי (מינימאלי) כדי לעבור את הבוחן. אי מעבר של אחד הרכיבים בסף המזערי, יגרור אי מעבר בבוחן כולו. ככלל, ההישג המזערי בכל אחד מהרכיבים הינו 60 נקודות. זאת, בהתאם לטבלאות ההישג המופיעות בפרוטוקולים השונים. יוצאים מן הכלל לעניין זה הם בחנים שהציון הכולל בהם הוגדר כנמוך מ - 60, אז הסף המזערי הנדרש בכל רכיב הוא כמופיע בציון הבוחן כולו.
- ה. יש לקיים מנוחה של 5 דק' לפחות ועד 30 דק' בין רכיבי ההתנגדות לבין רכיב הריצה.
- ו. יש לבצע חימום לפי הוראת קחצ"ר מס' 8.

נספח ה' - פרוטוקול בוחן כש"ג בסיסי ללוחמת (רמה 1)

1. **מטרת הבוחן** - מדידה והערכת יכולותיה הגופניות הבסיסיות של הלוחמת בכל אחד מהרכיבים הנמדדים בבוחן, המהווים תשתית גופנית לכשירותה הקרבית של הלוחמת.

2. **הרכיבים הנמדדים:**

א. **כוח – פלג גוף עליון** – עליות און על מתקן מתח בסיוע ממתח גומי: תרגיל דו מפרקי, המניע את מפרק הכתף ואת מפרק המרפק. התנועות המתרחשות במפרקים בשלב העלייה הן: פשיטה בכתף וכפיפה במרפק. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף העליון בתנועת **המשיכה**.

ב. **כוח – פלג גוף עליון** - כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים בסיוע ממתח גומי: תרגיל דו מפרקי, המניע את מפרק הכתף ואת מפרק המרפק. התנועות המתרחשות במפרקים בשלב העלייה הן: כפיפה בכתף ופשיטה במרפק. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף העליון בתנועת **הדחיפה**.

ג. **סבולת אירובית** – ריצת 3 ק"מ. מטרתו של מבדק זה היא לבחון את היכולת של המערכות המרכזיות (מערכת הלב וכלי הדם, מערכת הנשימה ומערכת העצבים) לתמוך בפעילות מתמשכת שמפעילה את קבוצות שרירי השלד הגדולות.

3. **רכיבי הכושר הנמדדים והקשרם לכשירות הקרבית הנדרשת:**

המזדים	הכשירות
ביצוע תרגיל כוח פלג גוף עליון – משיכה (עליות און על מתקן מתח).	הרמת ונשיאת חפצים
ביצוע תרגיל כוח פלג גוף עליון – דחיפה (כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים).	טיפול בצידוד מסוגים שונים לדוגמה תנועות משיכה במשימות צבאיות שונות
ריצת 3 ק"מ בבגדי אימון גופני – יכולת של סבולת אירובית.	שמירה על ערנות ממושכת, יכולת תפקוד בשהייה מבצעית למספר יממות, יכולת ריכוז וקבלת החלטות תחת לחץ, עייפות ועומס.

4. **תמהיל הציון בבוחן כושר ללוחמת רמה 1:**

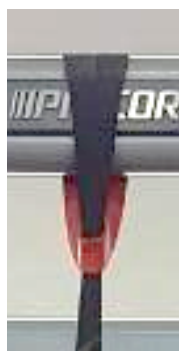
משקל חיצוני	תמהיל הציון	רכיב בבוחן
ללא	20%	עליות און על מתקן מתח בסיוע ממתח גומי
ללא	20%	כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים בסיוע ממתח גומי
ללא	60%	ריצת 3 ק"מ

5. אופן ביצוע רכיבי הבוחן

א. עליות און על מתקן מתח בסיוע ממתח גומי (גומיית "דוייזר") – ללא משקל נוסף

- 1) המטרה: ביצוע מספר מרבי של עליות און על מתח בטכניקת ביצוע נכונה וברצף תנועתי.
- 2) אופן הביצוע:
 - א) יש לקשור את ממתח הגומי פעם אחת סביב המתח.
 - ב) מצב מוצא: הנבחנת תלויה עם שתי ידיה על המתח באחיזה עילית, מרפקיה בפשיטה מלאה ושתי רגליה בתוך ממתח הגומי (את ממתח הגומי יש למקם במגרעת הנעל).
 - ג) חזרה מלאה: נחשבת כאשר הסנטר עובר את קו המתח, והנבחנת חוזרת למצב המוצא.
 - ד) בזוגות (נבחנת + בקר): הבקר עומד לצד הנבחנת וסופר מספר חזרות מלאות.
 - ה) הבוחן מסתיים כאשר הנבחנת עוצרת למשך יותר מ- 2 שניות ו/או בניתוק שתי ידיה מהמתח.
- 3) טבלת ההישג:

הישג	ציון
20	100
19	95
17-18	90
14-16	85
11-13	80
9-10	75
7-8	70
5-6	65
4	60
3	55
2	50
1	45
1	40



ב. כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים, בסיוע ממתח גומי (גומיית "דוייזר")

- (1) המטרה: ביצוע כפיפות ופשיטות מרפקים בטכניקת ביצוע נכונה וברצף תנועתית.
(2) אופן הביצוע:

- (א) מצב מוצא: עמדת סמיכה על המקבילים בגוף ישר (גו ורגליים בקו ישר), הידיים אוחזות את המקבילים, המרפקים נעולים, ברכיה של הנבחנת על ממתח הגומי (שתי רצועות).
(ב) חזרה מלאה: הנבחנת מבצעת כפיפת מרפקים עד לזווית 90 מעלות, עד לנגיעה עם הכתף באגרוף הבקר ואז פושטת את המרפקים בחזרה לעמדת המוצא.
(ג) בזוגות (נבחנת + בקר): הבקר מניח את ידיו צמוד לאחד המקבילים, כך שאגרופו יסמן את הנקודה אליה חייבת הנבחנת לרדת (90 מעלות במרפק הנבחן) וסופר מס' חזרות מלאות.
(ד) הבוחן מסתיים כאשר הנבחנת עוצרת ליותר מ - 2 שניות ו/או בנגיעת הרגליים בקרקע.
(3) טבלת ההישג:



הישג	ציון
20	100
19	95
18	90
17	85
15-16	80
13-14	75
11-12	70
9-10	65
7-8	60
5-6	55
3-4	50
2	45
1	40

בלמיס
עמוד 18 מתוך 57

ג. ריצת 3 ק"מ

(1) המטרה: מעבר 3 ק"מ בזמן הקצר ביותר.

(2) אופן הביצוע:

(א) מסלול הריצה יהיה בשטח מישורי ככל האפשר, ובמתווה הלוך – חזור.

(ב) בכל מקרה - נקודת ההתחלה היא נקודת הסיום.

(ג) משך הביצוע יימדד בדקות ובשניות.

(3) טבלת ההישג:

הישג - 3 ק"מ		נק'
17:12	- 17:20	69
17:21	- 17:29	68
17:30	- 17:39	67
17:40	- 17:48	66
17:49	- 17:57	65
17:58	- 18:06	64
18:07	- 18:15	63
18:16	- 18:24	62
18:25	- 18:33	61
18:34	- 18:42	60
18:43	- 18:51	59
18:52	- 19:00	58
19:01	- 19:09	57
19:10	- 19:19	56
19:20	- 19:28	55
19:29	- 19:37	54
19:38	- 19:46	53
19:47	- 19:55	52
19:56	- 20:04	51
20:05	- 20:13	50
20:14	- 20:22	49
20:23	- 20:31	48
20:32	- 20:40	47
20:41	- 20:50	46
20:51	- 20:59	45
21:00	- 21:08	44
21:09	- 21:17	43
21:18	- 21:26	42
21:27	- 21:35	41
21:36 ומעלה		40

הישג - 3 ק"מ		נק'
12:38 ומטה		100
12:39	- 12:47	99
12:48	- 12:57	98
12:58	- 13:06	97
13:07	- 13:15	96
13:16	- 13:24	95
13:25	- 13:33	94
13:34	- 13:42	93
13:43	- 13:51	92
13:52	- 14:00	91
14:01	- 14:09	90
14:10	- 14:18	89
14:19	- 14:27	88
14:28	- 14:37	87
14:38	- 14:46	86
14:47	- 14:55	85
14:56	- 15:04	84
15:05	- 15:13	83
15:14	- 15:22	82
15:23	- 15:31	81
15:32	- 15:40	80
15:41	- 15:49	79
15:50	- 15:58	78
15:59	- 16:08	77
16:09	- 16:17	76
16:18	- 16:26	75
16:27	- 16:35	74
16:36	- 16:44	73
16:45	- 16:53	72
16:54	- 17:02	71
17:03	- 17:11	70

נספח ו' - פרוטוקול בוחן כושר גופני בסיסי ללוחם (רמה 2)

1. **מטרת הבוחן** - מדידה והערכת יכולותיו הגופניות הבסיסיות של הלוחם, בכל אחד מהרכיבים הנמדדים בבוחן, המהווים תשתית גופנית לכשירותו הקרבית של הלוחם.
2. **רכיבי הכושר הנמדדים, שיטת המדידה ומטרתה:**
 - א. **כוח – פלג גוף עליון** – עליות און על מתקן מתח: תרגיל דו מפרקי, המניע את מפרק הכתף ומפרק המרפק. התנועות המתרחשות במפרקים בשלב העלייה הן: פשיטה בכתף וכפיפה במרפק. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף העליון בתנועת **המשיכה**.
 - ב. **כוח – פלג גוף עליון** – כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים: תרגיל דו מפרקי, המניע את מפרק הכתף ואת מפרק המרפק. התנועות המתרחשות במפרקים בשלב העלייה הן: כפיפה בכתף ופשיטה במרפק. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף העליון בתנועת **הדחיפה**.
 - ג. **כוח – פלג גוף תחתון** – הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR. תרגיל תלת מפרקי, המניע את מפרקי הירך, הברך והקרסול. התנועות המתבצעות במפרקים, שלב העלייה, הן: פשיטה בירך, פשיטה בברך וכפיפה כפית בקרסול. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף התחתון בתנועת הרמה מהרצפה.
 - ד. **סבולת אירובית** – ריצת 3 ק"מ. מטרתו של מבדק זה היא לבחון את היכולת של המערכות המרכזיות (מערכת הלב וכלי הדם, מערכת הנשימה ומערכת העצבים) לתמוך בפעילות מתמשכת שמפעילה את קבוצות שרירי השלד הגדולות.
 - ה. **סבולת אנאירובית** – ריצת 300 מטרים, במתווה של הלוך חזור 2X150. מטרתו של מבדק זה היא לבחון את היכולת של הגוף לשמר הספק של מאמץ, נוכח רמות גבוהות של חמצת ולבצע התרסה לחומציות הנוצרת בפעילות.
3. **רכיבי הכושר הנמדדים והקשרם לכשירות הקרבית הנדרשת:**

המדדים	הכשירות
ריצת הלוך חזור למרחק 300 מטרים במתווה 2X150.	תנועה מהירה בשינויי כיוון – הסתערות, דילוגים מהירים ומעבר בין מצבי ירי
ביצוע תרגיל כוח פלג גוף עליון – משיכה (עליות און על מתקן מתח).	הרמת ונשיאת משקל (אמל"ח, אמסל"ח ופינוי פצועים)
ביצוע תרגיל כוח פלג גוף עליון – דחיפה (כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים).	מעבר מכשול (גדר, חומה, טרסה)
ביצוע תרגיל כוח פלג גוף תחתון – הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR	זחילה לכ-100 מטרים
ריצת 3 ק"מ בבגדי אימון גופני – יכולת של סבולת אירובית.	שמירה על ערנות ממושכת, יכולת תפקוד בשהייה מבצעית למספר יממות, יכולת ריכוז וקבלת החלטות תחת לחץ, עייפות ועומס.

4. **תמהיל הציון בבוחן כושר ללוחם רמה 2:**

- א. בוחן פתיחת טירוונות (הבוחן הראשון אשר מבצע החייל עם גיוסו לצה"ל):

בלמיס
עמוד 20 מתוך 57

רכיב בבוחן	תמהיל הציון	משקל חיצוני
עליות און על מתקן מתח	20%	ללא
כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים	20%	ללא
הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR	20%	מוט בלבד (20 ק"ג)
ריצת 3 ק"מ	40%	ללא

ב. כל בוחן כושר גופני ללוחם רמה 2, שאינו בוחן פתיחת טירונות :

רכיב בבוחן	תמהיל הציון	משקל חיצוני
עליות און על מתקן מתח	20%	אפוד לוחם, 7 ק"ג.
כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים	20%	ללא
הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR	20%	70 ק"ג (מוט + 25 ק"ג בכל צד) עד מתקדם א' (כולל) 80 ק"ג (מוט + 30 ק"ג בכל צד) מתקדם ב' ומעלה
300 מטרים, 2X150 הלוך חזור	10%	ללא
ריצת 3 ק"מ	30%	ללא

5. אופן ביצוע רכיבי הבוחן

א. עליות און על מתקן מתח עם אפוד אישי

(1) המטרה: ביצוע מספר מרבי של עליות און על מתח בטכניקת ביצוע נכונה וברצף תנועתית.

(2) אופן הביצוע:

- (א) אפוד / וסט – שימוש בכל סוגי הווסטים הצבאיים הכוללים בתי מחסניות, בתי מימיות/מקום לשקית שתייה, **אין צורך בקסדה**. תכולת האפוד האישי: 5 מחסניות מלאות, 2 מימיות מלאות.
- (ב) מצב מוצא: הנבחן תלוי עם שתי ידיו על המתח באחיזה עילית, מרפקיו בפשיטה מלאה.
- (ג) חזרה מלאה נחשבת כאשר הסנטר עובר את קו המתח והנבחן חוזר למצב המוצא.
- (ד) בזוגות (נבחן + בקר): הבקר עומד לצד הנבחן וסופר מספר חזרות מלאות.
- (ה) הבוחן מסתיים כאשר הנבחן עוצר למשך יותר מ- 2 שניות ו/ או בניתוק שתי ידיו מהמתח.
- (ו) בבוחן הפתיחה בשלב הטירונות רכיב זה נמדד ללא משקל חיצוני, אלא כנגד משקל הגוף בלבד.

בלמיס
עמוד 21 מתוך 57

(3) טבלאות ההישג:

עליות און על מתקן מתח,

עליות און על מתקן מתח,

עם אפוד אישי:

ללא משקל חיצוני:

הישג	ציון
15	100
14	95
13	90
12	85
11	80
10	75
9	70
8	65
7	60
5-6	55
3-4	50
2	45
1	40

הישג	ציון
20	100
19	95
18	90
17	85
15-16	80
13-14	75
11-12	70
9-10	65
7-8	60
5-6	55
3-4	50
2	45
1	40



ב. כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים

- (1) המטרה: ביצוע כפיפות ופשיטות מרפקים בטכניקת ביצוע נכונה וברצף תנועתית.
(2) אופן הביצוע:

(א) מצב מוצא: עמדת סמיכה על המקבילים בגוף ישר (גו ורגליים בקו ישר), הידיים אוחזות את המקבילים, המרפקים נעולים.

(ב) חזרה מלאה נחשבת כאשר הנבחן מבצע כפיפת מרפקים עד לזווית 90 מעלות, עד לנגיעה עם הכתף באגרוף הבקר ואז פושט את מרפקיו בחזרה לעמדת המוצא.

(ג) בזוגות (נבחן + בקר): הבקר מניח את ידיו צמוד לאחד המקבילים, כך שאגרופו יסמן את הנקודה אליה חייב הנבחן לרדת (90 מעלות במרפק הנבחן) וסופר מס' חזרות מלאות.

(ד) הבוחן מסתיים כאשר הנבחן עוצר למשך יותר מ- 2 שניות ו/או בנגיעת רגליו במתקן או בקרקע.

- (3) טבלת ההישג:

הישג	ציון
20	100
19	95
18	90
17	85
15-16	80
13-14	75
11-12	70
9-10	65
7-8	60
5-6	55
3-4	50
2	45
1	40



ג. הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR עם 80 ק"ג

- (1) המטרה: הרמת משקל מהרצפה בטכניקת ביצוע נכונה וברצף תנועתית.
(2) אופן הביצוע:

- (א) בזוגות (נבחן + בקר): הבקר עומד לצד הנבחן וסופר מסי חזרות מלאות.
(ב) מצב מוצא: יש לעמוד כך שרוחב הרגליים כרוחב הכתפיים. הידיים אוחזות במרכז ה-TRAP BAR, אחיזה גבוהה ורצופה לכל אורך ביצוע הבוחן.
(ג) מדידת שלוש שניות בשלב הורדת המשקל – ירידה אקצנטרית.
(ד) בעת ביצוע רכיב זה, רק לאחר נגיעה קלה וקצרה של שתי צלחות המשקל בקרקע, ניתן לחזור למצב המוצא ולהמשיך לחזרה הבאה.
(ה) הבוחן מסתיים כאשר רצף התרגיל מופר, כאשר הטכניקה נפגמת או במידה ולא הושלמה החזרה. התוצאה תקבע על פי מספר החזרות שהושלמו באופן מלא ללא צורך בסיוע.
(ו) רכיב זה בבוחן פתיחת הטירונות יתבצע ללא משקל נוסף. חזרה מלאה תחשב כאשר הירך מקבילה לקרקע וחזרה ליישור הירך והברך למנח ניטרלי. למען הסר ספק, אין צורך במגע המוט בקרקע.

(3) טבלת הישג:



הישג	ציון
10	100
9	95
8	90
7	80
6	70
5	60
4	50
3	40
2	30
1	20

בלמיס
עמוד 24 מתוך 57

ד. ריצת 3 ק"מ

(1) המטרה: מעבר 3 ק"מ בזמן הקצר ביותר.

(2) אופן הביצוע:

(א) מסלול הריצה יהיה בשטח מישורי ככל האפשר, ובמתווה הלוך – חזור.

(ב) בכל מקרה - נקודת ההתחלה היא נקודת הסיום.

(ג) משך הביצוע יימדד בדקות ובשניות.

(3) טבלת ההישג:

הישג - 3 ק"מ			נקודות
13:32	-	13:37	69
13:38	-	13:42	68
13:43	-	13:48	67
13:49	-	13:54	66
13:55	-	14:00	65
14:01	-	14:05	64
14:06	-	14:11	63
14:12	-	14:17	62
14:18	-	14:23	61
14:24	-	14:29	60
14:30	-	14:39	59
14:40	-	14:49	58
14:50	-	14:59	57
15:00	-	15:09	56
15:10	-	15:20	55
15:21	-	15:26	54
15:27	-	15:32	53
15:33	-	15:39	52
15:40	-	15:45	51
15:46	-	15:52	50
15:53	-	15:59	49
16:00	-	16:05	48
16:06	-	16:11	47
16:12	-	16:18	46
16:19	-	16:24	45
16:25	-	16:31	44
16:32	-	16:37	43
16:38	-	16:43	42
16:44	-	16:50	41
16:51	-	ומעלה	40

הישג - 3 ק"מ			נקודות
ומטה		10:57	100
10:58	-	11:03	99
11:04	-	11:09	98
11:10	-	11:15	97
11:16	-	11:20	96
11:21	-	11:25	95
11:26	-	11:30	94
11:31	-	11:35	93
11:36	-	11:40	92
11:41	-	11:45	91
11:46	-	11:50	90
11:51	-	11:55	89
11:56	-	12:00	88
12:01	-	12:05	87
12:06	-	12:10	86
12:11	-	12:15	85
12:16	-	12:20	84
12:21	-	12:25	83
12:26	-	12:30	82
12:31	-	12:35	81
12:36	-	12:40	80
12:41	-	12:45	79
12:46	-	12:50	78
12:51	-	12:55	77
12:56	-	13:00	76
13:01	-	13:05	75
13:06	-	13:10	74
13:11	-	13:15	73
13:16	-	13:20	72
13:21	-	13:25	71
13:26	-	13:31	70

בלמיס
עמוד 25 מתוך 57

ה. ריצת 300 מטרים – במתווה של 2X150 הלוך חזור

(1) המטרה: מעבר מרחק של 300 מטרים בזמן הקצר ביותר.

(2) אופן הביצוע:

- (א) מסלול הריצה יהיה בשטח מישורי ככל האפשר, ויימדד באמצעות סרט מדידה / גלגלת.
(ב) מסלול הריצה: הלוך חזור, נקודת ההתחלה היא נקודת הסיום.
(ג) בנקודת הסיבוב, 150 מטר, יש לשים עצם גדול/רחב אשר חובה להקיפו (לדוגמה: חישוק, בקר וכדומה)
(ד) משך הביצוע יימדד בדקות ושניות.
(ה) אין להזניק יותר מ-5 חיילים בו-זמנית, במסלול אחד.

(3) טבלת ההישג:

הישג		ציון
ומטה	00: 43	100
00: 44	- 00: 44	95
00: 45	- 00: 46	90
00: 47	- 00: 48	85
00: 49	- 00: 50	80
00: 51	- 00: 53	75
00: 54	- 00: 56	70
00: 57	- 00: 59	65
01: 00	- 01: 01	60
01: 02	- 01: 04	55
01: 05	- 01: 07	50
01: 08	- 01: 10	45
01: 11	ומעלה	40

נספח ז' - פרוטוקול בוחן כושר גופני בסיסי ללוחמת (רמה 2)

1. **מטרת הבוחן** - מדידה והערכת יכולותיה הגופניות הבסיסיות של הלוחמת בכל אחד מהרכיבים הנמדדים בבוחן, המהווים תשתית גופנית לכשירותה הקרבית של הלוחמת.
2. **רכיבי הכושר הנמדדים, שיטת המדידה ומטרתה:**
 - א. **כוח – פלג גוף עליון** – עליות און על מתקן מתח בסיוע ממתח גומי: תרגיל דו מפרקי, המניע את מפרק הכתף ואת מפרק המרפק. התנועות המתרחשות במפרקים בשלב העלייה הן: פשיטה בכתף וכפיפה במרפק. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף העליון בתנועת **המשיכה**.
 - ב. **כוח – פלג גוף עליון** - כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים בסיוע ממתח גומי: תרגיל דו מפרקי, המניע את מפרק הכתף ואת מפרק המרפק. התנועות המתרחשות במפרקים בשלב העלייה הן: כפיפה בכתף ופשיטה במרפק. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף העליון בתנועת **הדחיפה**.
 - ג. **כוח – פלג גוף תחתון** – הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR. תרגיל תלת מפרקי, המניע את מפרקי הירך, הברך והקרסול. התנועות המתבצעות במפרקים שלב העלייה, הן: פשיטה בירך, פשיטה בברך וכפיפה כפית בקרסול. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף התחתון בתנועת הרמה מהרצפה.
 - ד. **סבולת אירובית** – ריצת 3 ק"מ. מטרתו של מבדק זה היא לבחון את היכולת של המערכות המרכזיות (מערכת הלב וכלי הדם, מערכת הנשימה ומערכת העצבים) לתמוך בפעילות מתמשכת שמפעילה את קבוצות שרירי השלד הגדולות.
 - ה. **סבולת אנאירובית** – ריצת 300 מטרים, במתווה של הלוך חזור 2X150. מטרתו של מבדק זה היא לבחון את היכולת של הגוף לשמר הספק של מאמץ, נוכח רמות גבוהות של חמצת ולבצע התרסה לחומציות הנוצרת בפעילות.
3. **רכיבי הכושר הנמדדים והקשרם לכשירות הקרבית הנדרשת:**

המדידים	הכשירות
ריצת הלוך חזור למרחק 300 מטרים במתווה 2X150.	תנועה מהירה בשינויי כיוון – הסתערות, דילוגים מהירים ומעבר בין מצבי ירי
ביצוע תרגיל כוח פלג גוף עליון – משיכה (עליות און על מתקן מתח).	הרמת ונשיאת משקל (אמל"ח, אמסל"ח ופינוי פצועים)
ביצוע תרגיל כוח פלג גוף עליון – דחיפה (כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים).	מעבר מכשול (גדר, חומה, טרסה)
ביצוע תרגיל כוח פלג גוף תחתון – הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR	זחילה לכ-100 מטרים
ריצת 3 ק"מ בבגדי אימון גופני – יכולת של סבולת אירובית.	שמירה על ערנות ממושכת, יכולת תפקוד בשהייה מבצעית למספר יממות, יכולת ריכוז וקבלת החלטות תחת לחץ, עייפות ועומס.

4. תמהיל הציון בבוחן כושר ללוחמת רמה 2:

א. בוחן פתיחת טירונות (הבוחן הראשון אשר מבצעת החיילת עם גיוסה לצה"ל):

רכיב בבוחן	תמהיל הציון	משקל חיצוני
עליות און על מתקן מתח בסיוע ממתח גומי	20%	ללא
כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים בסיוע ממתח גומי	20%	ללא
הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR	20%	מוט בלבד (20 ק"ג)
ריצת 3 ק"מ	40%	ללא

ב. כל בוחן כושר גופני ללוחמת רמה 2, שאינו בוחן פתיחת טירונות:

רכיב בבוחן	תמהיל הציון	משקל חיצוני
עליות און על מתקן מתח בסיוע ממתח גומי	20%	ללא
כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים בסיוע ממתח גומי	20%	ללא
הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR	20%	40 ק"ג (מוט + 10 ק"ג בכל צד) 50 ק"ג (מוט + 10 ק"ג בכל לוחמות לאחר הכשרה)
300 מטר, 2X150 הלוך חזור	10%	ללא
ריצת 3 ק"מ	30%	ללא

5. אופן ביצוע רכיבי הבוחן

א. עליות און על מתקן מתח בסיוע ממתח גומי (גומיית "דוייזר") – ללא משקל נוסף

(1) המטרה: ביצוע מספר מרבי של עליות און על מתח בטכניקת ביצוע נכונה וברצף תנועתית.

(2) אופן הביצוע:

(א) יש לקשור את ממתח הגומי פעם אחת סביב המתח.

(ב) מצב מוצא: הנבחנת תלויה עם שתי ידיה על המתח באחיזה עילית, מרפקיה בפשיטה מלאה ושתי רגליה בתוך ממתח הגומי (את ממתח הגומי יש למקם במגרעת הנעל).

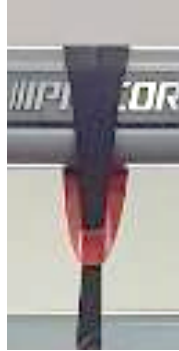
(ג) חזרה מלאה: נחשבת כאשר הסנטר עובר את קו המתח, והנבחנת חוזרת למצב המוצא.

(ד) בזוגות (נבחנת + בקר): הבקר עומד לצד הנבחנת וסופר מספר חזרות מלאות.

(ה) הבוחן מסתיים כאשר הנבחנת עוצרת למשך יותר מ- 2 שניות ו/או בניתוק שתי ידיה מהמתח.

בלמיס
עמוד 28 מתוך 57

3) טבלת ההישג :



הישג	ציון
20	100
19	95
17-18	90
14-16	85
11-13	80
9-10	75
7-8	70
5-6	65
4	60
3	55
2	50
1	45
1	40

ב. כפיפות ופשיטות מרפקים על מתקן מקבילים, בסיוע ממתח גומי

1) המטרה: ביצוע כפיפות ופשיטות מרפקים בטכניקת ביצוע נכונה וברצף תנועתית.

2) אופן הביצוע:

א) מצב מוצא: עמדת סמיכה על המקבילים בגוף ישר (גו ורגליים בקו ישר), הידיים אוחזות את המקבילים, המרפקים נעולים, ברכיה של הנבחנת על ממתח הגומי (שתי רצועות).

ב) חזרה מלאה: הנבחנת מבצעת כפיפת מרפקים עד לזווית 90 מעלות, עד לנגיעה עם הכתף באגרוף הבקר ואז פושטת את המרפקים בחזרה לעמדת המוצא.

ג) בזוגות (נבחנת + בקר): הבקר מניח את ידיו צמוד לאחד המקבילים, כך שאגרופו יסמן את הנקודה אליה חייבת הנבחנת לרדת (90 מעלות במרפק הנבחן) וסופר מס' חזרות מלאות.

ד) על הנבחנת לשמור על גוף ישר בעת ביצוע הבוחן.

ה) הבוחן מסתיים כאשר הנבחנת עוצרת למשך יותר מ- 2 שניות ו/או בנגיעת הרגליים בקרקע.

3) טבלת ההישג:



הישג	ציון
20	100
19	95
18	90
17	85
15-16	80
13-14	75
11-12	70
9-10	65
7-8	60
5-6	55
3-4	50
2	45
1	40

ג. הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR עם 40/50 ק"ג

- 1) המטרה: הרמת משקל מהרצפה בטכניקת ביצוע נכונה וברצף תנועתית.
- 2) אופן הביצוע:
 - א) בזוגות (נבחן + בקר): הבקר עומד לצד הנבחנת וסופר מספר חזרות מלאות.
 - ב) מצב מוצא: יש לעמוד כך שרוחב הרגליים כרוחב הכתפיים. הידיים אוחזות במרכז ה- TRAP BAR, אחיזה גבוהה ורצופה לכל אורך ביצוע הבוחן.
 - ג) מדידת שלוש שניות בשלב הורדת המשקל – ירידה אקצנטרית.
 - ד) בעת ביצוע רכיב זה, רק לאחר נגיעה קלה וקצרה של שתי צלחות המשקל בקרקע, ניתן לחזור למצב המוצא ולהמשיך לחזרה הבאה.
 - ה) הבוחן מסתיים כאשר רצף התרגיל מופר, כאשר הטכניקה נפגמת או במידה ולא הושלמה החזרה. התוצאה תקבע על פי מספר החזרות שהושלמו באופן מלא ללא צורך בסיוע.
 - ו) רכיב זה בבוחן פתיחת הטירונות יתבצע ללא משקל נוסף. חזרה מלאה תחשב כאשר הירך מקבילה לקרקע וחזרה ליישור הירך והברך למנח ניטרלי. למען הסר ספק, אין צורך במגע המוט בקרקע.
- 3) טבלת ההישג – הטבלה מתייחסת לביצוע הרכיב עם וללא משקל:



הישג	ציון
10	100
9	95
8	90
7	80
6	70
5	60
4	50
3	40
2	30
1	20

בלמיס
עמוד 31 מתוך 57

ד. ריצת 3 ק"מ

- (1) המטרה: מעבר 3 ק"מ בזמן הקצר ביותר.
 (2) אופן הביצוע:
 (א) מסלול הריצה יהיה בשטח מישורי ככל האפשר, ובמתווה הלוך – חזור.
 (ב) בכל מקרה - נקודת ההתחלה היא נקודת הסיום.
 (ג) משך הביצוע יימדד בדקות ובשניות.
 (3) טבלת ההישג:

הישג - 3 ק"מ		נק'	
17:12	-	17:20	69
17:21	-	17:29	68
17:30	-	17:39	67
17:40	-	17:48	66
17:49	-	17:57	65
17:58	-	18:06	64
18:07	-	18:15	63
18:16	-	18:24	62
18:25	-	18:33	61
18:34	-	18:42	60
18:43	-	18:51	59
18:52	-	19:00	58
19:01	-	19:09	57
19:10	-	19:19	56
19:20	-	19:28	55
19:29	-	19:37	54
19:38	-	19:46	53
19:47	-	19:55	52
19:56	-	20:04	51
20:05	-	20:13	50
20:14	-	20:22	49
20:23	-	20:31	48
20:32	-	20:40	47
20:41	-	20:50	46
20:51	-	20:59	45
21:00	-	21:08	44
21:09	-	21:17	43
21:18	-	21:26	42
21:27	-	21:35	41
21:36 ומעלה		40	

הישג - 3 ק"מ		נק'	
12:38 ומטה		100	
12:39	-	12:47	99
12:48	-	12:57	98
12:58	-	13:06	97
13:07	-	13:15	96
13:16	-	13:24	95
13:25	-	13:33	94
13:34	-	13:42	93
13:43	-	13:51	92
13:52	-	14:00	91
14:01	-	14:09	90
14:10	-	14:18	89
14:19	-	14:27	88
14:28	-	14:37	87
14:38	-	14:46	86
14:47	-	14:55	85
14:56	-	15:04	84
15:05	-	15:13	83
15:14	-	15:22	82
15:23	-	15:31	81
15:32	-	15:40	80
15:41	-	15:49	79
15:50	-	15:58	78
15:59	-	16:08	77
16:09	-	16:17	76
16:18	-	16:26	75
16:27	-	16:35	74
16:36	-	16:44	73
16:45	-	16:53	72
16:54	-	17:02	71
17:03	-	17:11	70

ה. ריצת 300 מטר – במתווה של 2X150 הלוך חזור

- (1) המטרה: מעבר מרחק של 300 מטרים בזמן הקצר ביותר.
(2) אופן הביצוע:
(א) מסלול הריצה יהיה בשטח מישורי ככל האפשר, ויימדד באמצעות סרט מדידה או גלגלת.
(ב) מסלול הריצה: הלוך חזור, נקודת ההתחלה היא נקודת הסיום.
(ג) בנקודת הסיבוב, 150 מטר, יש לסמן את נקודת הפנייה באופן גדול/רחב אשר חובה להקיפו (לדוגמא: חישוק, בקר וכ"י)
(ד) משך הביצוע יימדד בדקות ושניות.
(ה) אין להזניק יותר מ-5 חיילות בו-זמנית, במסלול אחד.
(3) טבלת ההישג:

הישג		ציון
ומטה	00: 50	100
00: 51	- 00: 52	95
00: 53	- 00: 54	90
00: 55	- 00: 56	85
00: 57	- 00: 59	80
01: 00	- 01: 02	75
01: 03	- 01: 04	70
01: 05	- 01: 06	65
01: 07	- 01: 09	60
01: 10	- 01: 12	55
01: 13	- 01: 14	50
01: 15	- 01: 16	45
01: 17	ומעלה	40

נספח ח' - פרוטוקול בוחן כושר גופני בסיסי ללוחם (רמה 3)

1. **מטרת הבוחן** - מדידה והערכת יכולותיו הגופניות הבסיסיות של הלוחם, בכל אחד מהרכיבים הנמדדים בבוחן, המהווים תשתית גופנית לכשירותו הקרבית של הלוחם.
2. **רכיבי הכושר הנמדדים, שיטת המדידה ומטרתה:**
 - א. **כוח – פלג גוף עליון** – עליות און על מתקן מתח: תרגיל דו מפרקי, המניע את מפרק הכתף ומפרק המרפק. התנועות המתרחשות במפרקים בשלב העלייה הן: פשיטה בכתף וכפיפה במרפק. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף העליון בתנועת **המשיכה**.
 - ב. **כוח – פלג גוף עליון** – לחיצת חזה כנגד מוט, בשכיבה מלאה, על ספת לחיצה: תרגיל דו מפרקי, המניע את מפרק הכתף ואת מפרק המרפק. התנועות המתרחשות במפרקים בשלב הדחיפה הן: קירוב אופקי בכתף ופשיטה במרפק. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף העליון בתנועת **הדחיפה**.
 - ג. **כוח – פלג גוף תחתון** – הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR. תרגיל תלת מפרקי, המניע את מפרקי הירך, הברך והקרסול. התנועות המתבצעות במפרקים, שלב העלייה, הן: פשיטה בירך, פשיטה בברך וכפיפה כפית בקרסול. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף התחתון בתנועת הרמה מהרצפה.
 - ד. **סבולת אירובית** – ריצת 3 ק"מ. מטרתו של מבדק זה היא לבחון את היכולת של המערכות המרכזיות (מערכת הלב וכלי הדם, מערכת הנשימה ומערכת העצבים) לתמוך בפעילות מתמשכת שמפעילה את קבוצות שרירי השלד הגדולות.
 - ה. **סבולת אנאירובית** – ריצת 300 מטרים, במתווה של הלוך חזור 2X150. מטרתו של מבדק זה היא לבחון את היכולת של הגוף לשמר הספק של מאמץ, נוכח רמות גבוהות של חמצת ולבצע התרסה לחומציות הנוצרת בפעילות.
3. **רכיבי הכושר הנמדדים והקשרם לכשירות הקרבית הנדרשת:**

המדדים	הכשירות
ריצת הלוך חזור למרחק 300 מטרים במתווה 2X150.	תנועה מהירה בשינויי כיוון – הסתערות, דילוגים מהירים ומעבר בין מצבי ירי
ביצוע תרגיל כוח פלג גוף עליון – משיכה (עליות און על מתקן מתח).	הרמת ונשיאת משקל (אמל"ח, אמסל"ח ופינוי פצועים)
ביצוע תרגיל כוח פלג גוף עליון – דחיפה (לחיצת חזה).	מעבר מכשול (גדר, חומה, טרסה)
ביצוע תרגיל כוח פלג גוף תחתון – הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR	זחילה לכ-100 מטרים
ריצת 3 ק"מ בבגדי אימון גופני – יכולת של סבולת אירובית.	שמירה על ערנות ממושכת, יכולת תפקוד בשהייה מבצעית למספר יממות, יכולת ריכוז וקבלת החלטות תחת לחץ, עייפות ועומס.

4. תמהיל הציון בבוחן כושר ללוחם רמה 3:

רכיב בבוחן	תמהיל הציון	משקל חיצוני
עליות און על מתקן מתח	20%	15 ק"ג. וסט אימון
לחיצת חזה כנגד מוט, בשכיבה מלאה, על ספת לחיצה	20%	60 ק"ג
הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR	20%	90 ק"ג (מוט + 35 ק"ג בכל צד)
300 מטרים, 2X150 הלוך חזור	10%	ללא
ריצת 3 ק"מ	30%	ללא

5. אופן ביצוע רכיבי הבוחן

א. עליות און על מתקן מתח עם וסט אימון, 15 ק"ג

- (1) המטרה: ביצוע מספר מרבי של עליות און על מתח בטכניקת ביצוע נכונה וברצף תנועתית.
(2) אופן הביצוע:

- (א) מצב מוצא: הנבחן תלוי עם שתי ידיו על המתח באחיזה עילית, מרפקיו בפשיטה מלאה.
(ב) חזרה מלאה נחשבת כאשר הסנטר עובר את קו המתח והנבחן חוזר למצב המוצא.
(ג) בזוגות (נבחן + בקר): הבקר עומד לצד הנבחן וסופר מספר חזרות מלאות.
(ד) הבוחן מסתיים כאשר הנבחן עוצר למשך יותר מ- 2 שניות ו/ או בניתוק שתי ידיו מהמתח.
(3) טבלת ההישג:



הישג	ציון
15	100
14	95
13	90
12	85
11	80
10	75
9	70
8	65
7	60
6	55
5	50
3-4	45
1-2	40

ב. לחיצת חזה כנגד מוט, בשכיבה מלאה, על ספת לחיצה עם 60 ק"ג

(1) המטרה: ביצוע לחיצת חזה בטכניקת ביצוע נכונה וברצף.

(2) אופן הביצוע:

(א) מצב מוצא: יש לשכב על ספת הלחיצה כאשר הברכיים ב-90 מעלות וכפות הרגליים מונחות על הקרקע. יש לאחוז את המוט באחיזה סגורה, מעט רחב מרוחב הכתפיים, כאשר המוט בקו פטמות, בסמוך ככל הניתן לגוף, אך ללא מגע.

(ב) חזרה מלאה נחשבת כאשר חלה פשיטה מלאה (יישור מלא) במרפקים וקירוב אופקי בכתפיים ומשם החזרת המוט למצב המוצא.

(ג) בשלשות (נבחנת + בקר + שומר): הבקר עומד לצד הנבחנת וסופר מסי' חזרות מלאות. השומר יתמקם מאחורי ספת הלחיצה בידיים מושטות לעבר המוט, אך ללא מגע.

(ד) יש להקפיד על הצמדת הגב לכל אורכו לספת הלחיצה באמצעות גיוס השרירים המייצבים.

(ה) יש לוודא שצלחות המשקל מהודקות היטב למוט באמצעות סוגרים מתאימים (פרפרים) לפני תחילת ביצוע המבחן.

(ו) הבוחן מסתיים כאשר רצף התרגיל מופר, כאשר הטכניקה נפגמת או במידה והבקר מבחין שהנבחנת כושלת ועלולה לא להצליח להשלים את התנועה. התוצאה תקבע על פי מספר החזרות אותן השלימה הנבחנת באופן מלא ללא צורך בסיוע.

(ז) במידה ולא הושלמו 8 חזרות לפחות עם מוט ללא משקל נוסף במהלך האימונים לא ניתן לבצע את פרוטוקול הבוחן עם משקל.

(3) טבלת ההישג:

הישג	ציון
15	100
14	95
13	90
12	85
11	80
10	75
8-9	70
6-7	65
5	60
4	55
3	50
2	45
1	40



ג. הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR עם 90 ק"ג

- (1) המטרה: הרמת משקל מהרצפה בטכניקת ביצוע נכונה וברצף תנועתי.
(2) אופן הביצוע:

- (א) בזוגות (נבחן + בקר): הבקר עומד לצד הנבחן וסופר מסי חזרות מלאות.
(ב) מצב מוצא: יש לעמוד כך שרוחב הרגליים כרוחב הכתפיים. הידיים אוחות במרכז ה- TRAP BAR, אחיזה גבוהה ורצופה לכל אורך ביצוע הבוחן.
(ג) בעת ביצוע רכיב זה, רק לאחר נגיעה קלה וקצרה של שתי צלחות המשקל בקרקע, ניתן לחזור למצב המוצא ולהמשיך לחזרה הבאה.
(ד) מדידת שלוש שניות בשלב הורדת המשקל – ירידה אקצנטרית.
(ה) הבוחן מסתיים כאשר רצף התרגיל מופר, כאשר הטכניקה נפגמת או במידה ולא הושלמה החזרה. התוצאה תקבע על פי מספר החזרות שהושלמו באופן מלא ללא צורך בסיוע.
(ו) רכיב זה בבוחן פתיחת הטייונות יתבצע ללא משקל נוסף. חזרה מלאה תחשב כאשר הירך מקבילה לקרקע וחזרה ליישור הירך והברך למנח ניטרלי. למען הסר ספק, אין צורך במגע המוט בקרקע.
(ז) במידה ולא הושלמו 8 חזרות לפחות עם מוט ללא משקל נוסף במהלך האימונים לא ניתן לבצע את פרוטוקול הבוחן עם משקל.

(3) טבלת ההישג:



הישג	ציון
10	100
9	95
8	90
7	80
6	70
5	60
4	50
3	40
2	30
1	20

בלמיס
עמוד 37 מתוך 57

ד. ריצת 3 ק"מ

(1) המטרה: מעבר 3 ק"מ בזמן הקצר ביותר.

(2) אופן הביצוע:

(א) מסלול הריצה יהיה בשטח מישורי ככל האפשר, ובמתווה הלוך – חזור.

(ב) בכל מקרה - נקודת ההתחלה היא נקודת הסיום.

(ג) משך הביצוע יימדד בדקות ובשניות.

(1) טבלת ההישג:

הישג - 3 ק"מ			נקודות
13:32	-	13:37	69
13:38	-	13:42	68
13:43	-	13:48	67
13:49	-	13:54	66
13:55	-	14:00	65
14:01	-	14:05	64
14:06	-	14:11	63
14:12	-	14:17	62
14:18	-	14:23	61
14:24	-	14:29	60
14:30	-	14:39	59
14:40	-	14:49	58
14:50	-	14:59	57
15:00	-	15:09	56
15:10	-	15:20	55
15:21	-	15:26	54
15:27	-	15:32	53
15:33	-	15:39	52
15:40	-	15:45	51
15:46	-	15:52	50
15:53	-	15:59	49
16:00	-	16:05	48
16:06	-	16:11	47
16:12	-	16:18	46
16:19	-	16:24	45
16:25	-	16:31	44
16:32	-	16:37	43
16:38	-	16:43	42
16:44	-	16:50	41
16:51	-	ומעלה	40

הישג - 3 ק"מ			נקודות
ומטה		10:57	100
10:58	-	11:03	99
11:04	-	11:09	98
11:10	-	11:15	97
11:16	-	11:20	96
11:21	-	11:25	95
11:26	-	11:30	94
11:31	-	11:35	93
11:36	-	11:40	92
11:41	-	11:45	91
11:46	-	11:50	90
11:51	-	11:55	89
11:56	-	12:00	88
12:01	-	12:05	87
12:06	-	12:10	86
12:11	-	12:15	85
12:16	-	12:20	84
12:21	-	12:25	83
12:26	-	12:30	82
12:31	-	12:35	81
12:36	-	12:40	80
12:41	-	12:45	79
12:46	-	12:50	78
12:51	-	12:55	77
12:56	-	13:00	76
13:01	-	13:05	75
13:06	-	13:10	74
13:11	-	13:15	73
13:16	-	13:20	72
13:21	-	13:25	71
13:26	-	13:31	70

ה. ריצת 300 מטרים – במתווה של 2X150 הלוך חזור

(1) המטרה: מעבר מרחק של 300 מטרים בזמן הקצר ביותר.

(2) אופן הביצוע:

(א) מסלול הריצה יהיה בשטח מישורי ככל האפשר, ויימדד באמצעות סרט מדידה / גלגלת.

(ב) מסלול הריצה: הלוך חזור, נקודת ההתחלה היא נקודת הסיום.

(ג) בנקודת הסיבוב, 150 מטר, יש לשים עצם גדול/רחב אשר חובה להקיפו (לדוגמא: חישוק, בקר וכדומה)

(ד) משך הביצוע יימדד בדקות ושניות.

(ה) אין להזניק יותר מ-5 חיילים בו-זמנית, במסלול אחד.

(3) טבלת ההישג:

הישג		ציון
ומטה	00:43	100
00:44	- 00:44	95
00:45	- 00:46	90
00:47	- 00:48	85
00:49	- 00:50	80
00:51	- 00:53	75
00:54	- 00:56	70
00:57	- 00:59	65
01:00	- 01:01	60
01:02	- 01:04	55
01:05	- 01:07	50
01:08	- 01:10	45
01:11	ומעלה	40

נספח ט' - פרוטוקול בוחן כש"ג בסיסי ללוחמת (רמה 3)

1. **מטרת הבוחן** – מדידה והערכת יכולותיה הגופניות הבסיסיות של הלוחמת בכל אחד מהרכיבים הנמדדים בבוחן, המהווים תשתית גופנית לכשירותה הקרבית של הלוחמת.
2. **רכיבי הכושר הנמדדים, שיטת המדידה ומטרתה:**
 - א. **כוח – פלג גוף עליון** – עליות און על מתקן מתח: תרגיל דו מפרקי, המניע את מפרק הכתף ומפרק המרפק. התנועות המתרחשות במפרקים בשלב העלייה הן: פשיטה בכתף וכפיפה במרפק. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף העליון בתנועת **המשיכה**.
 - ב. **כוח – פלג גוף עליון** – לחיצת חזה כנגד מוט, בשכיבה מלאה, על ספת לחיצה: תרגיל דו מפרקי, המניע את מפרק הכתף ואת מפרק המרפק. התנועות המתרחשות במפרקים בשלב הדחיפה הן: קירוב אופקי בכתף ופשיטה במרפק. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף העליון בתנועת **הדחיפה**.
 - ג. **כוח – פלג גוף תחתון** – הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR. תרגיל תלת מפרקי, המניע את מפרקי הירך, הברך והקרסול. התנועות המתבצעות במפרקים, שלב העלייה, הן: פשיטה בירך, פשיטה בברך וכפיפה כפית בקרסול. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף התחתון בתנועת הרמה מהרצפה.
 - ד. **סבולת אירובית** – ריצת 3 ק"מ. מטרתו של מבדק זה היא לבחון את היכולת של המערכות המרכזיות (מערכת הלב וכלי הדם, מערכת הנשימה ומערכת העצבים) לתמוך בפעילות מתמשכת שמפעילה את קבוצות שרירי השלד הגדולות.
 - ה. **סבולת אנאירובית** – ריצת 300 מטרים, במתווה של הלוך חזור 2X150. מטרתו של מבדק זה היא לבחון את היכולת של הגוף לשמר הספק של מאמץ, נוכח רמות גבוהות של חמצת ולבצע התרסה לחומציות הנוצרת בפעילות.

3. **רכיבי הכושר הנמדדים והקשרם לכשירות הקרבית הנדרשת:**

הכשירות	המדדים
תנועה מהירה בשינויי כיוון – הסתערות, דילוגים מהירים ומעבר בין מצבי ירי	ריצת הלוך חזור למרחק 300 מטרים במתווה 2X150.
הרמת ונשיאת משקל (אמל"ח, אמסל"ח ופינוי פצועים)	ביצוע תרגיל כוח פלג גוף עליון – משיכה (עליות און על מתקן מתח).
מעבר מכשול (גדר, חומה, טרסה)	ביצוע תרגיל כוח פלג גוף עליון – דחיפה (לחיצת חזה).
זחילה לכ-100 מטרים	ביצוע תרגיל כוח פלג גוף תחתון – הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR
שמירה על ערנות ממושכת, יכולת תפקוד בשהייה מבצעית למספר יממות, יכולת ריכוז וקבלת החלטות תחת לחץ, עייפות ועומס.	ריצת 3 ק"מ בבגדי ספורט – יכולת של סבולת אירובית.

4. תמהיל הציון בבוחרן כושר ללוחמת רמה 3 :

רכיב בבוחרן	תמהיל הציון	משקל חישובי
עליות און על מתקן מתח	20%	ללא
לחיצת חזה כנגד מוט, בשכיבה מלאה, על ספת לחיצה	20%	30 ק"ג
הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR	20%	60 ק"ג (מוט + 20 ק"ג בכל צד)
300 מטרים, 2X150 הלוך חזור	10%	ללא
ריצת 3 ק"מ	30%	ללא

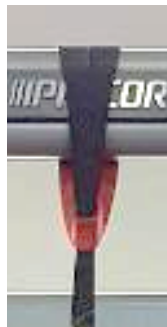
5. אופן ביצוע רכיבי הבוחרן

א. עליות און על מתקן מתח בסיוע ממתח גומי ("גומיית דוייזר") – ללא משקל נוסף

- (1) המטרה: ביצוע מספר מרבי של עליות און על מתח בטכניקת ביצוע נכונה וברצף תנועתית.
- (2) אופן הביצוע:

- א) יש לקשור את ממתח הגומי פעם אחת סביב המתח.
- ב) מצב מוצא: הנבחנת תלויה עם שתי ידיה על המתח באחיזה עילית, מרפקיה בפשיטה מלאה ושתי רגליה בתוך ממתח הגומי (את ממתח הגומי יש למקם במגרעת הנעל).
- ג) חזרה מלאה נחשבת כאשר הסנטר עובר את קו המתח והנבחנת חוזרת למצב המוצא.
- ד) בזוגות (נבחן + בקר): הבקר עומד לצד הנבחנת וסופר מספר חזרות מלאות.
- ה) הבוחרן מסתיים כאשר הנבחנת עוצרת למשך יותר מ- 2 שניות ו/ או בניתוק שתי ידיה מהמתח.

(3) טבלת ההישג:



הישג	ציון
20	100
19	95
17-18	90
14-16	85
11-13	80
9-10	75
7-8	70
5-6	65
4	60
3	55
2	50
1	45
1	40

ות ונ

הוראת כושר קרבי מסי' 5 - מבחני כושר

ב. לחיצת חזה כנגד מוט, בשכיבה מלאה, על ספת לחיצה עם 30 ק"ג

- (1) המטרה: ביצוע לחיצת חזה בטכניקת ביצוע נכונה וברצף.
- (2) אופן הביצוע:
- (א) מצב מוצא: יש לשכב על ספת הלחיצה כאשר הברכיים ב-90 מעלות וכפות הרגליים מונחות על הקרקע. יש לאחוז את המוט באחיזה סגורה, מעט רחב מרוחב הכתפיים, כאשר המוט בקו פטמות, בסמוך ככל הניתן לגוף, אך ללא מגע.
- (ב) חזרה מלאה נחשבת כאשר חלה פשיטה מלאה (יישור מלא) במרפקים וקירוב אופקי בכתפיים ומשם החזרת המוט למצב המוצא.
- (ג) בשלשות (נבחת + בקר + שומר): הבקר עומד לצד הנבחת וסופר מס' חזרות מלאות. השומר יתמקם מאחורי ספת הלחיצה בידיים מושטות לעבר המוט, אך ללא מגע.
- (ד) יש להקפיד על הצמדת הגב לכל אורכו לספת הלחיצה באמצעות גיוס השרירים המייצבים.
- (ה) יש לוודא שצלחות המשקל מהודקות היטב למוט באמצעות סוגרים מתאימים (פרפרים) לפני תחילת ביצוע המבחן.
- (ו) הבוחן מסתיים כאשר רצף התרגיל מופר, כאשר הטכניקה נפגמת או במידה והבקר מבחין שהנבחת כושלת ועלולה לא להצליח להשלים את התנועה. התוצאה תקבע על פי מספר החזרות אותן השלימה הנבחת באופן מלא ללא צורך בסיוע.
- (ז) במידה ולא הושלמו 8 חזרות לפחות עם מוט ללא משקל נוסף במהלך האימונים לא ניתן לבצע את פרוטוקול הבוחן עם משקל.

(3) טבלת ההישג:

הישג	ציון
15	100
14	95
13	90
12	85
11	80
10	75
8-9	70
6-7	65
5	60
4	55
3	50
2	45
1	40



ג. הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR עם 50 ק"ג

- 1) המטרה: הרמת משקל מהרצפה בטכניקת ביצוע נכונה וברצף תנועתי.
- 2) אופן הביצוע:
 - א) בזוגות (נבחן + בקר): הבקר עומד לצד הנבחנת וסופר מספר חזרות מלאות.
 - ב) מצב מוצא: יש לעמוד כך שרוחב הרגליים כרוחב הכתפיים. הידיים אוחזות במרכז ה- TRAP BAR, אחיזה גבוהה ורצופה לכל אורך ביצוע הבוחן.
 - ג) מדידת שלוש שניות בשלב הורדת המשקל – ירידה אקצנטרית.
 - ד) בעת ביצוע רכיב זה, רק לאחר נגיעה קלה וקצרה של שתי צלחות המשקל בקרקע, ניתן לחזור למצב המוצא ולהמשיך לחזרה הבאה.
 - ה) הבוחן מסתיים כאשר רצף התרגיל מופר, כאשר הטכניקה נפגמת או במידה ולא הושלמה החזרה. התוצאה תקבע על פי מספר החזרות שהושלמו באופן מלא ללא צורך בסיוע.
 - ו) רכיב זה בבוחן פתיחת הטירונות יתבצע ללא משקל נוסף. חזרה מלאה תחשב כאשר הירך מקבילה לקרקע וחזרה ליישור הירך והברך למנח ניטרלי. למען הסר ספק, אין צורך במגע המוט בקרקע.
 - ז) במידה ולא הושלמו 8 חזרות לפחות עם מוט ללא משקל נוסף במהלך האימונים לא ניתן לבצע את פרוטוקול הבוחן עם משקל.

3) טבלת ההישג:



הישג	ציון
10	100
9	95
8	90
7	80
6	70
5	60
4	50
3	40
2	30
1	20

בלמיס
עמוד 43 מתוך 57

ד. ריצת 3 ק"מ

- (1) המטרה: מעבר 3 ק"מ בזמן הקצר ביותר.
 (2) אופן הביצוע:
 (א) מסלול הריצה יהיה בשטח מישורי ככל האפשר, ובמתווה הלוך – חזור.
 (ב) בכל מקרה - נקודת ההתחלה היא נקודת הסיום.
 (ג) משך הביצוע יימדד בדקות ובשניות.
 (3) טבלת ההישג:

הישג - 3 ק"מ			נק'
17:12	-	17:20	69
17:21	-	17:29	68
17:30	-	17:39	67
17:40	-	17:48	66
17:49	-	17:57	65
17:58	-	18:06	64
18:07	-	18:15	63
18:16	-	18:24	62
18:25	-	18:33	61
18:34	-	18:42	60
18:43	-	18:51	59
18:52	-	19:00	58
19:01	-	19:09	57
19:10	-	19:19	56
19:20	-	19:28	55
19:29	-	19:37	54
19:38	-	19:46	53
19:47	-	19:55	52
19:56	-	20:04	51
20:05	-	20:13	50
20:14	-	20:22	49
20:23	-	20:31	48
20:32	-	20:40	47
20:41	-	20:50	46
20:51	-	20:59	45
21:00	-	21:08	44
21:09	-	21:17	43
21:18	-	21:26	42
21:27	-	21:35	41
21:36 ומעלה			40

הישג - 3 ק"מ			נק'
12:38 ומטה			100
12:39	-	12:47	99
12:48	-	12:57	98
12:58	-	13:06	97
13:07	-	13:15	96
13:16	-	13:24	95
13:25	-	13:33	94
13:34	-	13:42	93
13:43	-	13:51	92
13:52	-	14:00	91
14:01	-	14:09	90
14:10	-	14:18	89
14:19	-	14:27	88
14:28	-	14:37	87
14:38	-	14:46	86
14:47	-	14:55	85
14:56	-	15:04	84
15:05	-	15:13	83
15:14	-	15:22	82
15:23	-	15:31	81
15:32	-	15:40	80
15:41	-	15:49	79
15:50	-	15:58	78
15:59	-	16:08	77
16:09	-	16:17	76
16:18	-	16:26	75
16:27	-	16:35	74
16:36	-	16:44	73
16:45	-	16:53	72
16:54	-	17:02	71
17:03	-	17:11	70

ה. ריצת 300 מטרים – במתווה של 2X150, הלוך חזור

- (1) המטרה: מעבר מרחק של 300 מטרים בזמן הקצר ביותר.
- (2) אופן הביצוע:
- (א) מסלול הריצה יהיה בשטח מישורי ככל האפשר, ויימדד באמצעות סרט מדידה / גלגלת.
- (ב) מסלול הריצה: הלוך חזור, נקודת ההתחלה היא נקודת הסיום.
- (ג) בנקודת הסיבוב, 150 מטר, יש לשים עצם גדול/רחב אשר חובה להקיפו (לדוגמא: חישוק, בקר וכדומה)
- (ד) משך הביצוע יימדד בדקות ושניות.
- (ה) אין להזניק יותר מ-10 חיילים בו-זמנית.
- (3) טבלת ההישג:

הישג			ציון
ומטה		00: 50	100
00: 51	-	00: 52	95
00: 53	-	00: 54	90
00: 55	-	00: 56	85
00: 57	-	00: 59	80
01: 00	-	01: 02	75
01: 03	-	01: 04	70
01: 05	-	01: 06	65
01: 07	-	01: 09	60
01: 10	-	01: 12	55
01: 13	-	01: 14	50
01: 15	-	01: 16	45
01: 17		ומעלה	40

נספח י' - פרוטוקול בוחן מסלול מכשולים

1. דגשים לביצוע הבוחן:

א. הבוחן יבוצע בבגדי עבודה מלאים (מדי ב'), נעלי צבא, אפוד/ווסט, קסדה רכוסה על הראש ונשק אישי.

ב. תכולת האפוד/ ווסט:

1) **חיילים:** 2 מימיות מלאות או שקית שתייה 'שלוקר' (3 ליטר), בנוסף לכך יישאו 5 מחסניות מלאות.

2) **חיילות:** 2 מימיות מלאות או שקית שתייה 'שלוקר' (3 ליטר), בנוסף לכך יישאו 2 מחסניות מלאות.

ג. 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).

ד. יש לבצע חימום לפי הוראת קחצ"ר מס' 1.

ה. יש לפעול עפ"י 'הנחיה מקצועית-מסלול המכשולים' המהווה מסמך מקצועי משלים להוראה זו. אשר מטרתו לאסדר את הידע המקצועי, שלבי הלימוד, תוכנית האימונים ומרכיבי הבטיחות לבוחן.

2. רכיבי הבוחן:

ריצה למרחק **מצטבר** של 1500 מ' ומעבר 15 מכשולים במסלול היקפי של 400 מ'.

א. **המטרה:** מעבר המסלול בזמן הקצר ביותר תוך מעבר כל המכשולים.

ב. **אופן הביצוע:**

1) על הנבחן לעבור מסלול תיקני של 400 מ' ובו 15 מכשולים (ראה חוברת מקצועית "מסלול מכשולים").

לפני מסלול המכשולים רץ הנבחן 600 מ', ואחרי מסלול המכשולים - 500 מ' נוספים. **בסה"כ רץ הנבחן**

1,500 מ'.

3. התאמות בבוחן מסלול מכשולים - **לוחמים:**

א. לוחם יוכל להיכשל במכשול אחד במהלך הבוחן, **מלבד מכשול הקיר שהינו מכשול חובה.**

ב. לוחמים יעברו את מכשול הקיר בגובה 1.80 מ'.

משמעות בכשירות	מספר מכשולים לפני פסילה	השלב בהכשרה
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 בזמם הגג המופיע בציון המעבר - ציונו ייחשב כעובר. אי מעבר במכשול יחשב רק לאחר 3 ניסיונות	1	טירונות + אימון מתקדם \ מקצועות
-	0	קורסי פיקוד
-	0	השלמות חייליות

בלמיס
עמוד 46 מתוך 57

4. התאמות בבוחן מסלול מכשולים - **לוחמות:**

א. לוחמת יכולה להיכשל במכשול על-פי שלב ההכשרה המפורט בטבלה.

ב. 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
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	השלמות חייליות

בלמיס
עמוד 47 מתוך 57

5. טבלת ניקוד לבוחן מסלול מכשולים

א. לוחמים

ניקוד	הישג	ניקוד	הישג	ניקוד	הישג
32	14:49-14:56	66	10:46-10:50	100	8:00 ומטה
31	14:57-15:04	65	10:51-10:55	99	8:01-8:05
30	15:05-15:12	64	10:56-11:00	98	8:06-8:10
29	15:13-15:20	63	11:01-11:06	97	8:11-8:15
28	15:21-15:28	62	11:07-11:12	96	8:16-8:20
27	15:29-15:36	61	11:13-11:18	95	8:21-8:25
26	15:37-15:44	60	11:19-11:24	94	8:26-8:30
25	15:45-15:52	59	11:25-11:30	93	8:31-8:35
24	15:53-16:00	58	11:31-11:36	92	8:36-8:40
23	16:01-16:08	57	11:37-11:42	91	8:41-8:45
22	16:09-16:16	56	11:43-11:48	90	8:46-8:50
21	16:17-16:24	55	11:49-11:54	89	8:51-8:55
20	16:25-16:32	54	11:55-12:00	88	8:56-9:00
19	16:33-16:40	53	12:01-12:08	87	9:01-9:05
18	16:41-16:48	52	12:09-12:16	86	9:06-9:10
17	16:49-16:56	51	12:17-12:24	85	9:11-9:15
16	16:57-17:04	50	12:25-12:32	84	9:16-9:20
15	16:05-17:12	49	12:33-12:40	83	9:21-9:25
14	17:13-17:20	48	12:41-12:48	82	9:26-9:30
13	17:21-17:28	47	12:49-12:56	81	9:31-9:35
12	17:29-17:36	46	12:57-13:04	80	9:36-9:40
11	17:37-17:44	45	13:05-13:12	79	9:41-9:45
10	17:45-17:52	44	13:13-13:20	78	9:46-9:50
9	17:53-18:00	43	13:21-13:28	77	9:51-9:55
8	18:01-18:10	42	13:29-13:36	76	9:56-10:00
7	18:11-18:20	41	13:37-13:44	75	10:01-10:05
6	18:21-18:30	40	13:45-13:52	74	10:06-10:10
5	18:31-18:40	39	13:53-14:00	73	10:11-10:15
4	18:41-18:50	38	14:01-14:08	72	10:16-10:20
3	18:51-19:00	37	14:09-14:16	71	10:21-10:25
2	19:01-19:15	36	14:17-14:24	70	10:26-10:30
1	19:16-19:30	35	14:25-14:32	69	10:31-10:35
0	19:31 ומעלה	34	14:33-14:40	68	10:36-10:40
		33	14:41-14:48	67	10:41-10:45

בלמיס
עמוד 48 מתוך 57

ב. לוחמות

ניקוד	הישג	ניקוד	הישג	ניקוד	הישג
35	22:15 - 22:23	70	17:00 - 17:10	100	12:40 - ומטה
34	22:24 - 22:32	69	17:11 - 17:17	99	12:41 - 12:47
33	22:33 - 22:41	68	17:18 - 17:26	98	12:48 - 12:56
32	22:42 - 22:50	67	17:27 - 17:35	97	12:57 - 13:05
31	22:51 - 22:59	66	17:36 - 17:44	96	13:06 - 13:14
30	23:00 - 23:08	65	17:45 - 17:53	95	13:15 - 13:23
29	23:09 - 23:17	64	17:54 - 18:02	94	13:24 - 13:32
28	23:18 - 23:26	63	18:03 - 18:11	93	13:33 - 13:41
27	23:27 - 23:35	62	18:12 - 18:20	92	13:42 - 13:50
26	23:36 - 23:44	61	18:21 - 18:29	91	13:51 - 13:59
25	23:45 - 23:53	60	18:30 - 18:38	90	14:00 - 14:08
24	23:54 - 24:02	59	18:39 - 18:47	89	14:09 - 14:17
23	24:03 - 24:11	58	18:48 - 18:56	88	14:18 - 14:26
22	24:12 - 24:20	57	18:57 - 19:05	87	14:27 - 14:35
21	24:21 - 24:29	56	19:06 - 19:14	86	14:36 - 14:44
20	24:30 - 24:38	55	19:15 - 19:23	85	14:45 - 14:53
19	24:39 - 24:47	54	19:24 - 19:32	84	14:54 - 15:02
18	24:48 - 24:56	53	19:33 - 19:41	83	15:03 - 15:11
17	24:57 - 25:05	52	19:42 - 19:50	82	15:12 - 15:20
16	25:06 - 25:14	51	19:51 - 19:59	81	15:21 - 15:29
15	25:15 - 25:23	50	20:00 - 20:08	80	15:30 - 15:38
14	25:24 - 25:32	49	20:09 - 20:17	79	15:39 - 15:47
13	25:33 - 25:41	48	20:18 - 20:26	78	15:48 - 15:56
12	25:42 - 25:50	47	20:27 - 20:35	77	15:57 - 16:05
11	25:51 - 25:59	46	20:36 - 20:44	76	16:06 - 16:14
10	26:00 - 26:08	45	20:45 - 20:53	75	16:15 - 16:23
9	26:09 - 26:17	44	20:54 - 21:02	74	16:24 - 16:32
8	26:18 - 26:26	43	21:03 - 21:11	73	16:33 - 16:41
7	26:27 - 26:35	42	21:12 - 21:20	72	16:42 - 16:50
6	26:36 - 26:44	41	21:21 - 21:29	71	16:51 - 16:59
5	26:45 - 26:53	40	21:30 - 21:38		
4	26:54 - 27:02	39	21:39 - 21:47		
3	27:03 - 27:11	38	21:48 - 21:56		
2	27:12 - 27:20	37	21:57 - 22:05		
1	27:21 ומעלה	36	22:06 - 22:14		

נספח יא' - פרוטוקול בוחן כש"ג בסיסי

1. **מטרת הבוחן** - מדידה והערכת יכולותיו הגופניות הבסיסיות של הלוחם בכל אחד מהרכיבים הנמדדים בבוחן.
2. **הרכיבים הנמדדים**
 - א. **כוח – פלג גוף עליון** – כפיפות ופשיטות מרפקים: תרגיל דו מפרקי, המניע את מפרק הכתף ומפרק המרפק. התנועות המתרחשות במפרקים בשלב העלייה הן: כפיפה/קירוב אופקי בכתף ופשיטה במרפק. מטרת התרגיל היא למדוד את כוחו של פלג הגוף העליון בתנועת הדחיפה.
 - ב. **סבולת אירובית** – ריצת 3 ק"מ. מטרתו של מבדק זה היא לבחון את היכולת של המערכות המרכזיות (מערכת הלב וכלי הדם, מערכת הנשימה ומערכת העצבים) לתמוך בפעילות מתמשכת שמפעילה את קבוצות שרירי השלד הגדולות.
3. **תמהיל הציון**

רכיב בבוחן	תמהיל הציון	משקל חיצוני
כפיפות ופשיטות מרפקים	30%	ללא
ריצת 3 ק"מ	70%	ללא

4. אופן ביצוע רכיבי הבוחן

א. כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה קדמית

(1) המטרה: ביצוע מספר מרבי של כפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכה קדמית, תוך שמירה על טכניקת ביצוע נכונה ועל רצף תנועתית.

(2) אופן הביצוע:

א) מצב מוצא: שכיבת סמיכה קדמית בגוף ישר (גו ורגליים בקו ישר), הידיים מונחות על הקרקע ברוחב הכתפיים.

ב) חזרה מלאה: ממצב המוצא, הנבחן כופף את מרפקיו ויורד עד לנגיעת החזה באגרופו של הבקר, המונח על הקרקע. לאחר הנגיעה, הנבחן פושט את מרפקיו עד ליישור מלא.

ג) בזוגות (נבחן + בקר): הבקר מניח את אגרופו מתחת לבית החזה של הנבחן, כך שאגרופו יסמן את הנקודה אליה חייב הנבחן לרדת וסופר מס' חזרות מלאות.

ד) על הנבחן לשמור על מנח הגו ההתחלתי בעת ביצוע הבוחן, ללא שקיעה של האגן.

ה) בוחן מסתיים כאשר הנבחן עוצר למשך יותר מ- 2 שניות ו/או בניתוק אחת מכפות הידיים מהקרקע, או בהנחת הגוף / הברכיים על הקרקע.

ו) נשים נבחנות יבצעו כפיפה עד 90 מעלות במרפק (ללא אגרוף) – בקרה איכותית תבצע כך שהבקר יעמוד ב - 45 מעלות לנבחנת.



מספר החזרות בכפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכת אמות קדמית - חיילים	ניקוד	מספר החזרות בכפיפות ופשיטות מרפקים בסמיכת אמות קדמית - חיילות
36	100	30
32-35	95	25-29
30-31	90	20-24
28-29	85	18-19
26-27	80	15-17
22-25	75	13-14
20-21	70	10-12
18-19	65	8-9
16-17	60	6-7
13-15	55	4-5
12	50	3
11	40	2

בלמיס
עמוד 51 מתוך 57

ב. ריצת 3 ק"מ

(1) המטרה: מעבר 3 ק"מ בזמן הקצר ביותר.

(2) אופן הביצוע:

א) מסלול הריצה יהיה בשטח מישורי ככל האפשר, ובמתווה הלוך – חזור.

ב) בכל מקרה - נקודת ההתחלה היא נקודת הסיום.

ג) משך הביצוע יימדד בדקות ובשניות.

(3) טבלת הישג - חיילים, קצינים ונגדים שאינם לוחמים:

45 ומעלה		41-44		33-40		26-32		18-25		ניקוד/גיל							
15:22 ומטה		14:40 ומטה		13:54 ומטה		13:28 ומטה		12:30 ומטה		100							
15:23	-	15:28	-	14:41	-	14:46	-	13:55	-	14:00	13:29	-	13:34	12:31	-	12:36	99
15:29	-	15:33	-	14:47	-	14:51	-	14:01	-	14:05	13:35	-	13:39	12:37	-	12:41	98
15:34	-	15:39	-	14:52	-	14:57	-	14:06	-	14:11	13:40	-	13:45	12:42	-	12:47	97
15:40	-	15:45	-	14:58	-	15:03	-	14:12	-	14:17	13:46	-	13:51	12:48	-	12:53	96
15:46	-	15:50	-	15:04	-	15:08	-	14:18	-	14:22	13:52	-	13:56	12:54	-	12:58	95
15:51	-	15:56	-	15:09	-	15:14	-	14:23	-	14:28	13:57	-	14:02	12:59	-	13:04	94
15:57	-	16:01	-	15:15	-	15:19	-	14:29	-	14:33	14:03	-	14:08	13:05	-	13:09	93
16:02	-	16:07	-	15:20	-	15:25	-	14:34	-	14:39	14:09	-	14:13	13:10	-	13:15	92
16:08	-	16:13	-	15:26	-	15:31	-	14:40	-	14:45	14:14	-	14:19	13:16	-	13:21	91
16:14	-	16:18	-	15:32	-	15:36	-	14:46	-	14:50	14:20	-	14:24	13:22	-	13:26	90
16:19	-	16:24	-	15:37	-	15:42	-	14:51	-	14:56	14:25	-	14:30	13:27	-	13:32	89
16:25	-	16:30	-	15:43	-	15:48	-	14:57	-	15:02	14:31	-	14:36	13:33	-	13:38	88
16:31	-	16:35	-	15:49	-	15:53	-	15:03	-	15:07	14:37	-	14:41	13:39	-	13:43	87
16:36	-	16:41	-	15:54	-	15:59	-	15:08	-	15:13	14:42	-	14:47	13:44	-	13:49	86
16:42	-	16:46	-	16:00	-	16:04	-	15:14	-	15:18	14:48	-	14:53	13:50	-	13:54	85
16:47	-	16:52	-	16:05	-	16:10	-	15:19	-	15:24	14:54	-	14:58	13:55	-	14:00	84
16:53	-	16:58	-	16:11	-	16:16	-	15:25	-	15:30	14:59	-	15:04	14:01	-	14:06	83
16:59	-	17:03	-	16:17	-	16:21	-	15:31	-	15:35	15:05	-	15:09	14:07	-	14:11	82
17:04	-	17:09	-	16:22	-	16:27	-	15:36	-	15:41	15:10	-	15:15	14:12	-	14:17	81
17:10	-	17:15	-	16:28	-	16:33	-	15:42	-	15:47	15:16	-	15:21	14:18	-	14:23	80
17:16	-	17:20	-	16:34	-	16:38	-	15:48	-	15:52	15:22	-	15:26	14:24	-	14:28	79
17:21	-	17:26	-	16:39	-	16:44	-	15:53	-	15:58	15:27	-	15:32	14:29	-	14:34	78
17:27	-	17:31	-	16:45	-	16:49	-	15:59	-	16:03	15:33	-	15:38	14:35	-	14:39	77
17:32	-	17:37	-	16:50	-	16:55	-	16:04	-	16:09	15:39	-	15:43	14:40	-	14:45	76
17:38	-	17:43	-	16:56	-	17:01	-	16:10	-	16:15	15:44	-	15:49	14:46	-	14:51	75
17:44	-	17:48	-	17:02	-	17:06	-	16:16	-	16:20	15:50	-	15:54	14:52	-	14:56	74
17:49	-	17:54	-	17:07	-	17:12	-	16:21	-	16:26	15:55	-	16:00	14:57	-	15:02	73
17:55	-	18:00	-	17:13	-	17:18	-	16:27	-	16:32	16:01	-	16:06	15:03	-	15:08	72
18:01	-	18:05	-	17:19	-	17:23	-	16:33	-	16:37	16:07	-	16:11	15:09	-	15:13	71
18:06	-	18:11	-	17:24	-	17:29	-	16:38	-	16:45	16:12	-	16:17	15:14	-	15:19	70
18:12	-	18:16	-	17:30	-	17:34	-	16:46	-	16:48	16:18	-	16:23	15:20	-	15:24	69
18:17	-	18:22	-	17:35	-	17:40	-	16:49	-	16:54	16:24	-	16:28	15:25	-	15:30	68
18:23	-	18:28	-	17:41	-	17:46	-	16:55	-	17:00	16:29	-	16:34	15:31	-	15:36	67
18:29	-	18:33	-	17:47	-	17:51	-	17:01	-	17:05	16:35	-	16:39	15:37	-	15:41	66
18:34	-	18:39	-	17:52	-	17:57	-	17:06	-	17:11	16:40	-	16:45	15:42	-	15:47	65
18:40	-	18:45	-	17:58	-	18:03	-	17:12	-	17:17	16:46	-	16:51	15:48	-	15:53	64
18:46	-	18:50	-	18:04	-	18:08	-	17:18	-	17:22	16:52	-	16:56	15:54	-	15:58	63
18:51	-	18:56	-	18:09	-	18:14	-	17:23	-	17:28	16:57	-	17:02	15:59	-	16:04	62
18:57	-	19:04	-	18:15	-	18:19	-	17:29	-	17:34	17:03	-	17:09	16:05	-	16:09	61
19:05	-	19:10	-	18:20	-	18:25	-	17:35	-	17:40	17:10	-	17:15	16:10	-	16:15	60

בלמיס
עמוד 52 מתוך 57

חיילים, קצינים ונגדים שאינם לוחמים - המשך

45 ומעלה		41-44		33-40		26-32		18-25		ניקוד/גיל
19:09	- 19:13	18:26	- 18:31	17:41	- 17:45	17:16	- 17:19	16:16	- 16:21	59
19:14	- 19:18	18:32	- 18:36	17:46	- 17:50	17:20	- 17:24	16:22	- 16:26	58
19:19	- 19:24	18:37	- 18:42	17:51	- 17:56	17:25	- 17:30	16:27	- 16:32	57
19:25	- 19:29	18:43	- 18:48	17:57	- 18:04	17:31	- 17:34	16:33	- 16:39	56
19:30	- 19:35	18:49	- 18:55	18:05	- 18:10	17:35	- 17:40	16:40	- 16:45	55
19:36	- 19:41	18:56	- 19:00	18:11	- 18:13	17:41	- 17:47	16:46	- 16:49	54
19:42	- 19:46	19:01	- 19:04	18:14	- 18:18	17:48	- 17:53	16:50	- 16:54	53
19:47	- 19:52	19:05	- 19:10	18:19	- 18:24	17:54	- 17:59	16:55	- 17:00	52
19:53	- 19:58	19:11	- 19:16	18:25	- 18:30	18:00	- 18:05	17:01	- 17:06	51
19:59	- 20:03	19:17	- 19:21	18:31	- 18:35	18:06	- 18:11	17:07	- 17:10	50

(4) טבלת הישג - חיילות, קצינות ונגדות שאינן לוחמות

45 ומעלה		41-44		33-40		26-32		18-25		ניקוד/גיל
17:55 ומטה		15:12 ומטה		15:12 ומטה		15:12 ומטה		14:40 ומטה		100
17:56	- 18:03	15:13	- 15:15	15:13	- 15:15	15:13	- 15:15	14:41	- 14:48	99
18:04	- 18:11	15:16	- 15:22	15:16	- 15:22	15:16	- 15:22	14:49	- 14:56	98
18:12	- 18:19	15:23	- 15:33	15:23	- 15:33	15:23	- 15:33	14:57	- 15:04	97
18:20	- 18:27	15:34	- 15:44	15:34	- 15:44	15:34	- 15:44	15:05	- 15:12	96
18:28	- 18:35	15:45	- 15:55	15:45	- 15:55	15:45	- 15:55	15:13	- 15:20	95
18:36	- 18:43	15:56	- 16:01	15:56	- 16:01	15:56	- 16:01	15:21	- 15:28	94
18:44	- 18:51	16:02	- 16:16	16:02	- 16:16	16:02	- 16:16	15:29	- 15:36	93
18:52	- 18:59	16:17	- 16:27	16:17	- 16:27	16:17	- 16:27	15:37	- 15:44	92
19:00	- 19:07	16:28	- 16:38	16:28	- 16:38	16:28	- 16:38	15:45	- 15:52	91
19:08	- 19:15	16:39	- 16:49	16:39	- 16:49	16:39	- 16:49	15:53	- 16:00	90
19:16	- 19:23	16:50	- 16:59	16:50	- 16:59	16:50	- 16:59	16:01	- 16:08	89
19:24	- 19:31	17:00	- 17:10	17:00	- 17:10	17:00	- 17:10	16:09	- 16:16	88
19:32	- 19:39	17:11	- 17:21	17:11	- 17:21	17:11	- 17:21	16:17	- 16:24	87
19:40	- 19:47	17:22	- 17:32	17:22	- 17:32	17:22	- 17:32	16:25	- 16:32	86
19:48	- 19:55	17:33	- 17:42	17:33	- 17:42	17:33	- 17:42	16:33	- 16:40	85
19:56	- 20:03	17:43	- 17:53	17:43	- 17:53	17:43	- 17:53	16:41	- 16:48	84
20:04	- 20:11	17:54	- 18:00	17:54	- 18:00	17:54	- 18:00	16:49	- 16:56	83
20:12	- 20:19	18:01	- 18:15	18:01	- 18:15	18:01	- 18:15	16:57	- 17:04	82
20:20	- 20:27	18:16	- 18:26	18:16	- 18:26	18:16	- 18:26	17:05	- 17:12	81
20:28	- 20:35	18:27	- 18:36	18:27	- 18:36	18:27	- 18:36	17:13	- 17:20	80
20:36	- 20:43	18:37	- 18:47	18:37	- 18:47	18:37	- 18:47	17:21	- 17:28	79
20:44	- 20:51	18:48	- 18:58	18:48	- 18:58	18:48	- 18:58	17:29	- 17:36	78
20:52	- 20:59	18:59	- 19:01	18:59	- 19:01	18:59	- 19:01	17:37	- 17:44	77
21:00	- 21:07	19:02	- 19:19	19:02	- 19:19	19:02	- 19:19	17:45	- 17:52	76
21:08	- 21:15	19:20	- 19:30	19:20	- 19:30	19:20	- 19:30	17:53	- 18:00	75
21:16	- 21:23	19:31	- 19:41	19:31	- 19:41	19:31	- 19:41	18:01	- 18:08	74
21:24	- 21:31	19:42	- 19:52	19:42	- 19:52	19:42	- 19:52	18:09	- 18:16	73
21:32	- 21:39	19:53	- 20:00	19:53	- 20:00	19:53	- 20:00	18:17	- 18:24	72
21:40	- 21:47	20:01	- 20:15	20:01	- 20:15	20:01	- 20:15	18:25	- 18:32	71
21:48	- 21:55	20:16	- 20:24	20:16	- 20:24	20:16	- 20:24	18:33	- 18:40	70
21:56	- 22:03	20:25	- 20:35	20:25	- 20:35	20:25	- 20:35	18:41	- 18:48	69
22:04	- 22:11	20:36	- 20:46	20:36	- 20:46	20:36	- 20:46	18:49	- 18:56	68
22:12	- 22:19	20:47	- 20:56	20:47	- 20:56	20:47	- 20:56	18:57	- 19:04	67
22:20	- 22:27	20:57	- 21:01	20:57	- 21:01	20:57	- 21:01	19:05	- 19:12	66
22:28	- 22:35	21:02	- 21:18	21:02	- 21:18	21:02	- 21:18	19:13	- 19:20	65
22:36	- 22:43	21:19	- 21:29	21:19	- 21:29	21:19	- 21:29	19:21	- 19:30	64
22:44	- 22:51	21:30	- 21:40	21:30	- 21:40	21:30	- 21:40	19:31	- 19:36	63
22:52	- 22:59	21:41	- 21:50	21:41	- 21:50	21:41	- 21:50	19:37	- 19:44	62
23:00	- 23:09	21:51	- 21:59	21:51	- 21:59	21:51	- 21:59	19:45	- 19:52	61
23:10	- 23:15	22:00	- 22:10	22:00	- 22:10	22:00	- 22:10	19:53	- 20:00	60

בלמיס
עמוד 53 מתוך 57

5) חיילות, קצינות ונגדות שאינן לוחמות

23:16	-	23:23	22:11	-	22:22	22:11	-	22:22	22:11	-	22:22	20:01	-	20:08	59
23:24	-	23:31	22:23	-	22:33	22:23	-	22:33	22:23	-	22:33	20:09	-	20:16	58
23:32	-	23:39	22:34	-	22:44	22:34	-	22:44	22:34	-	22:44	20:17	-	20:24	57
23:40	-	23:47	22:45	-	22:55	22:45	-	22:55	22:45	-	22:55	20:25	-	20:32	56
23:48	-	23:55	22:56	-	23:00	22:56	-	23:00	22:56	-	23:00	20:33	-	20:40	55
23:56	-	24:03:00	23:01	-	23:16	23:01	-	23:16	23:01	-	23:16	20:41	-	20:48	54
24:04:00	-	24:11:00	23:17	-	23:27	23:17	-	23:27	23:17	-	23:27	20:49	-	20:56	53
24:12:00	-	24:19:00	23:28	-	23:38	23:28	-	23:38	23:28	-	23:38	20:57	-	21:04	52
24:20:00	-	24:27:00	23:39	-	23:49	23:39	-	23:49	23:39	-	23:49	21:05	-	21:12	51
24:28:00	-	24:35:00	23:50	-	23:59	23:50	-	23:59	23:50	-	23:59	21:13	-	21:20	50

ג. הליכת 6 ק"מ לבעלי פטור רפואי מריצה על פי הוראת קרפ"ר 300.044 בנושא אישורי כשירות רפואית לפעילות גופנית:

(1) המטרה: מעבר 6 ק"מ בזמן של עד 66 דק'.

(2) אופן הביצוע:

א) מסלול ההליכה יהיה בשטח מישורי ככל האפשר, ובמתווה הלוך-חזור.

ב) בכל מקרה - נקודת ההתחלה היא נקודת הסיום.

ג) משך הביצוע יימדד בדקות ובשניות.

נספח יב' - חליפי בוחן כושר לקצינים ונגדים שאינם לוחמים

1. פירוט חליפי הבוחן

- א. **חד יומי בנושא תרבות גופנית** בראשות מפקד היחידה לכלל הקצינים והנגדים ביחידתו – בתאום מדור תרבות גופנית במחלקת הכושר הקרבי.
 - ב. **חד יומי** יכלול שני אימונים לכל הפחות, בהם שילוב מרכיבי הכושר הגופני אירובי וכוח. בנוסף, במסגרת ה'חד יומי' יתקיימו שתי הרצאות (מקצועית והשראתית) בתחום התרבות הגופנית.
 - ב. השתתפות **במרוץ** צבאי או אזרחי, שאושר בהתאם להוראת קחצ"ר מס' 4 בנושא מאמץ עצים ומרוצים.
 - ג. השתתפות **בהשתלמות אורחות חיים** בבה"ד 8.
 - ד. **פרויקט תרבות גופנית** ביחידה מטעם מדור התרבות הגופנית/ מחלקת הכושר הקרבי.
 - ה. השתתפות בפרויקט **שינויים בגזרה** מדור התרבות הגופנית / מחלקת הכושר הקרבי.
 - ו. השתתפות באחת **ממסגרות האימון** של מדור התרבות הגופנית (קבוצת הריצה, קבוצת השחייה קבוצת היוגה, קבוצת הפילאטיס וקבוצת הכדורשת), על פי הגדרות הנוכחות המחייבות במסגרות אלו.
 - ז. מיזם אימונים אישיים במסגרות אזרחיות עבור אנשי הקבע – כאימון פרטני ע"פ בחירת איש הקבע, כחלק מתרבות גופנית אישית.
- כל מתכונת ייחודית תבחן לגופה על ידי רמ"ד התרבות הגופנית, לאחר הגשת בקשה מטעם קצין האימון הגופני ביחידה או הממונה מטעם מפקד היחידה על תחום התרבות הגופנית.

2. בקרה ומעקב

- א. באחריות קצין האימון הגופני או הממונה מטעם מפקד היחידה על תחום התרבות הגופנית לדווח על גבי טופס 'פעילויות בתחום התרבות הגופנית שבוצעו ביחידה' עבור כל שנת עבודה.
- ב. הדיווח יכלול את אופי הפעילות שבוצעה והיקף המשתתפים בה.
- ג. טופס זה יוגש לחתימתו של מפקד יחידת הרישום.
- ד. באחריות קצין האימון הגופני או הממונה מטעם מפקד היחידה על תחום התרבות הגופנית לשמור טופס זה שנתיים לכל הפחות.
- ה. במעמד ביקורת כושר קרבי ביחידה יוצג הטופס.

בלמ"ס
 עמוד 55 מתוך 57
 שמור לאחר מילוי

טופס דיווח על פעילויות בתחום התרבות הגופנית שבוצעו ביחידה

שם היחידה: _____

פיקוד / אגף: _____

תאריך: _____

הערות	כמות משתתפים	ביצוע	הפעילות
		כן / לא	בוחרן כושר גופני בסיסי: ריצת 3 ק"מ ושכיבות סמיכה
		כן / לא	חד יומי בנושא תרבות גופנית
		כן / לא	השתתפות ב מרוץ צבאי/אזרחי
		כן / לא	השתתפות בה שתלמות אורחות חיים בבה"ד 8
		כן / לא	פרויקט תרבות גופנית ביחידה מטעם מדור התרבות הגופנית/ מחלקת הכושר הקרבי
		כן / לא	השתתפות ב פרויקט שינויים בגזרה במדור התרבות הגופנית / מחלקת הכושר הקרבי.
		כן / לא	השתתפות באחת מ מסגרות האימון של ענף התרבות הגופנית (קבוצת הריצה, קבוצת קבוצת הריצה, קבוצת השחייה, קבוצת היוגה, קבוצת הפילאטיס וקבוצת הכדורשת)
		פרט:	אחר: בכפוף לאישור פרטני מטעם רמ"ד התרבות הגופנית – יש לצרף מסמך האישור.
		-----	סה"כ משתתפים
		-----	סה"כ משתתפים באחוזים מתוך מצבה

למילוי מפקד יחידת הרישום:

הנני מצהיר כי לפחות 80 אחוזים ממשרתי הקבע ביחידה שאינם לוחמים ביצעו אחת מהפעילויות שבטבלה א' לנספח זה.

הנני מצהיר כי _____ אחוזים ממשרתי הקבע ביחידה שאינם לוחמים ביצעו אחת מהפעילויות שבטבלה א' לנספח זה.

שם+שם משפחה דרגה מספר אישי חתימה (גומי וידנית)

נספח יג' - אות היכולת הגופנית

1. "אות הכושר הגופני"

יוענק לכל חייל בשירות סדיר או קבע, אשר קיבל ציון 95 ומעלה בבוחן כש"ג בסיסי בהתאם לגיל ומין או לחייל הלוחם בבוחן כש"ג בסיסי ללוחם.

2. "אות הכושר הקרבי"

יוענק לכל חייל שיעמוד בדרישות שנקבעו לציון 95 ומעלה בהתאם לפקודת הארגון שתופץ ע"י בה"ד 8, באחד משני המבחנים האלה: "בוחן לוחם" קצר, ו"בוחן כשירות קרבית".
חייל בשירות חובה וקבע שזכה באחד מאותות היכולת הגופנית רשאי לענוד את האותות במשך כל שירותו.
האותות נרכשים ע"י מר"צ מתקציב הנמצא בלוגיסטיקה הקיים בכל יחידה - מפקד היחידה יעניק את האותות ביחידתו לחיילים הזכאים בהתאם לאישור כתוב - ראה נספח ט'.



נספח יד' - הודעה על אישור "אות הכושר הגופני והקרבי".

יחידה _____

הודעה על אישור אות הכושר

הריני מאשר להעניק לר"מ אות הכושר/אות הכושר הקרבי*

.1

מס'ד	מספר אישי	שם משפחה	שם פרטי	דרגה	גיל	הישג	הערות
.1							
.2							
.3							
.4							
.5							
.6							
.7							
.8							
.9							
.10							
.11							
.12							
.13							
.14							
.15							
.16							
.17							
.18							
.19							
.20							

שנה	חודש	יום
-----	------	-----

חתימת קא"ג יחידתי _____