



הוראת קחצ"ר

לתחום הכושר הקרבי

מספר ההוראה: 10

שם ההוראה: אימוני קרב מגע

מספר עמודים: 22

סיווג: בלמ"ס

תאריך עדכון: דצמבר 2025

תאריך פרסום: אפריל 2009

אימוני קרב מגע

הגדרות

1. בהוראה זו:

א. **אימון קרב מגע** – יהיה אחד מאלה:

(1) אימון במגע או בסימון (הגדרה יב' בהוראה זו) בין 2 לוחמים ומעלה, שמשכו 60 דק' לפחות ומטרתו להקנות מיומנות להתמודדות עם תרחיש קרב מגע.

(2) **תרגול מיומנויות קרב מגע באוויר** – אימון זה לא ייחשב כאימון קרב מגע אלא כאימון תפעול נשק (כדוגמת יבשים/תפעול מעצורים וכו') וניתן לבצע זאת בפיקוד מפקד בוגר קורס מ"כים ומעלה ובתנאי שאימון זה יבוצע אל מול כרית ניחת/שק אגרוף, ללא המצאות חייל מאחור.

(3) **אימון קרב מגע עם נשק תקני** – כל אימון קרב מגע אשר מבוצע בו שימוש בנשק אשר יכול לבצע ירי חי.

(4) **אימון קרב מגע ללא נשק** – כל אימון קרב מגע אשר מבוצע ללא נשק או עם נשק דמה.

(5) **אימון קרב מגע ברמה בסיסית** – אימון שבו רוכשים מיומנויות קרב מגע ללא שילוב מאמץ, הפתעה, לחץ בעל מידת סיכון ועומס נמוכים, שאינו דורש מיגון.

(6) **אימון קרב מגע ברמה מתקדמת** – אימון שתכליתו לתרגל מיומנויות קרב מגע תוך שילוב מאמץ, הפתעה ולחץ. דורש מיגון על פי טבלה בנספח א'.

(7) **אימון הגנה עצמית** – אימון התגוננות כנגד מצבי תקיפה שונים בטווח מגע שתכליתם מזעור נזק לנתקף. זהו תוכן בסיסי באימוני קרב מגע המועבר לכלל חיילי צה"ל.

ב. **בוחר קרב מגע** – מאמץ עצים כהגדרתו **בהוראת קחצ"ר מס' 4 "מאמץ עצים ומרוצים"**. מבדק או תרגיל מסכם, שמטרתו לבדוק את רמת החיילים בקרב מגע בהתאם **להוראת קחצ"ר מספר 5 "מדדים וכשרויות"**. ככלל, משלב מרכיבים של הפתעה, מאמץ ולחץ ומדמה תרחיש קרב מגע בזיקה ליעוד המבצעי של היחידה.

ג. **כוח סביר** – השתלטות על אדם במידת הכוח המינימאלית הנדרשת.

ד. **מאשר אימון קרב מגע** – מפקד ברמת מ"פ ומעלה אשר מהווה סמכות פיקודית על הכוח. מפקד זה יאשר את עצם קיום האימון קרב מגע עם נשק תקני, את התרגולות המתוכננות, יגדיר את מצבי הנשק ויודא כתיבת תיק משימה לאימון קרב מגע עם נשק תקני.

ה. **מאשר תיק משימה לאימון קרב מגע עם נשק תקני** – מפקד ברמת סמ"פ ומעלה אשר מהווה סמכות פיקודית על הכוח. מפקד זה יאשר בחתימתו את תיק המשימה אשר נכתב בהתאם להוראה זו לטובת אימון קרב מגע עם נשק תקני.

- ו. **מפקד אימון קרב מגע** – מפקד מרמת מ"כ ומעלה אשר מהווה סמכות פיקודית על הכוח. מפקד זה ימצא בשטח בזמן האימון, יתדרך את הכוח בהתאם להוראות המקצועיות והבטיחותיות. באימון קמ"ג עם נשק תקני מפקד זה יהיה קצין אשר במסגרת אחריותו יבצע גם מסדרי סטריליות טרם האימון.
- ז. **מדריך מקצועי לאימון קרב מגע** – חייל אשר עבר הסמכה צה"לית מטעם בית הספר לכושר קרבי במחלקת הכושר הקרבי או שניתן לו אישור חריג תקופתי מטעם רמ"ח כושר קרבי ללמד קרב מגע. תפקידו לוודא שהאימון מתנהל בהתאם להוראות המקצועיות והבטיחותיות כמופיע בהוראה זו. מדריך זה יעביר ויבצע את האימון בפועל ויסייע למפקד האימון בהסדרת מעטפת הבטיחות. **מדריך זה יוגדר גם כקצין בטיחות של האימון.**
- ח. **משטח אימון רך** – מזרן קרב מגע/אקורדיון או מזרן פאזל, דשא, חול ים.
- ט. **נשק תקני** – כל נשק אשר יכול לבצע ירי חי.
- י. **נשק דמה** – כל נשק אשר אין ביכולתו לבצע ירי חי, כגון: נשק גומי, פלסטיק, מעוקר וכו' (**למעט מק"צ או איירסופט**).
- יא. **סימון** – ביצוע התקפה אל עבר אדם ללא מגע פיזי. ניתן לבצע מגע איטי ומבוקר במידה וקיים מיגון תיקני.
- יב. **רמת האימון** – מדד הקובע את מידת העומס, העצימות והסיכון באימוני הקרב-מגע. קיימות שלוש רמות אימון בסיסית, מתקדמת ומאמץ עצים.
- יג. **תרגיל "כוח קרב"** – משימה פיזית המביאה לידי ביטוי יכולות הטמונות באדם שיסייעו לו לרכוש מיומנויות קרב מגע.
- יד. **תרחיש קרב מגע** – אירוע פח"ע או לחימה בו לא ניתן להשתמש בנשק כנשק חס ובו קיים מגע פיזי.
- טו. **תיק משימה לאימון קרב מגע עם נשק תקני (ראה נספח ג' בהוראה זו)** – תיק משימה לתכנון אימון קרב מגע אשר יכול דגשים, התניות, הגדרות בעלי תפקידים וכו' בהתאם להוראה המקצועית הנ"ל. תיק זה יאושר בהתאם לרמות המחייבות בהוראה זו. תיק זה יכתב **לכל אימון קמ"ג אשר יבוצע עם נשק תקני (לא נשק דמה כמופיע בהוראה)**.

כללי

2. תחום הקרב-מגע בצה"ל הינו תחת אחריות מחלקת כושר קרבי – רמ"ד קרב מגע צה"ל.
3. קרב מגע הינה שיטת לחימה בטווח מגע בה אין שימוש בנשק כנשק חס. שיטת לחימה בטווח מגע תשמש חייל אשר עבר הכשרה מסוג זה למניעת פגיעה בגופו, לשמירה על בטחונו האישי ועל סביבתו הקרובה.
4. אימוני קרב מגע הינם חלק מבניית ושמירת הכשירות הקרבית של החייל והלוחם ומהווים חלק מתוכנית האימונים.
5. תכלית הקרב-מגע לבצע נטרול, השתלטות, שיפור עמדה או נסיגה, בהתאם לנסיבות האירוע.
6. **אימון קרב מגע, הוא אימון בעל פוטנציאל גבוה לפגיעות ופציעות בגוף. אי לכך, מפקד האימון נדרש להיות כחלק מבנייה ואישור של האימון, תוך הקפדה על מעטפת חניכה איכותית המורכבת מבעלי תפקידים המוסמכים לכך, הכל בהתאם למפורט בהוראה זו.**

מטרה

7. להגדיר את תכני אימוני הקרב-מגע, ובכלל זה את כמות האימונים וההישגים הנדרשים למסגרות השונות, את רמות אימוני הקרב-מגע ואת דרישות הבטיחות בהם.
8. הגדרת הגורמים המוסמכים להדרכת אימוני הקרב-מגע השונים.

9. רמ"ד קרב מגע צה"ל יבצע את המפורט להלן:
- א. ידריך ויסמין מדריכי קרב מגע בצה"ל. בנוסף, רשאי להעביר השתלמויות ולהסמין מדריכים בתכנים ייעודיים.
- ב. להדריך ולהסמין מדריכי קרב מגע שעתידים להכשיר מדריכי קרב מגע בצה"ל.
- ג. יפרסם תכני קרב מגע מאושרים ויהיה אחראי על עדכוןם והפצתם בקרב מדריכים, וכן יהיה הסמכות לאשר כל תוכן מקצועי אחר במדינות השונות העוסק בתחום הקרב-מגע בצה"ל.
- ד. יאשר, על פי שיקול דעתו המקצועי, שינוי תוכן ואו אימון קרב מגע. זאת, על גבי טופס 11 [בהוראת קחצ"ר מספר 3 "ניהול הדרכת אימון גופני וכושר קרבי"](#).
- ה. רשאי להגדיר אימון קרב מגע כ"מאמץ עצים", וככזה ינוהל בהתאם למפורט [בהוראת קחצ"ר מס' 4 "מאמץ עצים ומרוצים"](#) לרבות הכנת תיק תרגיל לאימון.
10. אימון קרב מגע יבוצע בהתאם לתכנים שהוגדרו לכך, במספר אימונים שהוגדרו ולצורך ההישג הנדרש שנקבע לכך והכל בהתאם למפורט **בנספח א'** – "כושר לחימה, תכנים, מס' אימונים והישג נדרש", נספח ה' – "דגשים לחימום בקרב מגע" ונספח ח' "מערך אימון קרב מגע לדוגמא".
11. מפקד האימון יהיה נוכח למשך כל זמן האימון, יבצע תדריך מתאים ותיאום ציפיות מקצועי לתכנים הפרטניים לאימון עם מדריך קרב המגע - בהתאם לסוג האימון, הכל בכפוף להוראות הבטיחות הייחודיות כמפורט **בנספח ב'** – "הוראות בטיחות ייחודיות באימוני קרב מגע" בהוראה זו.
12. אימוני קרב מגע **בהכשרות** יועברו בהתאם לנספח אימון גופני וקרב מגע בתיק יסוד הכשרה/קורס, המאושר ע"י מחלקת הקושר הקרבי, כמפורט בנספח ז' – "תכני קרב מגע בנספח אימון גופני וקרב מגע" בתיק יסוד הכשרה. כל זאת, בהתאם לאמור [בהוראת קחצ"ר מספר 9 "כתיבה ואישור נספח אימון גופני וקרב מגע בתיק יסוד הכשרה ואישור תוכנית אימון גופני וקרב מגע"](#).
13. אימוני קרב מגע **בשגרה** יועברו על ידי מדריך קרב מגע בהתאם לסוג הסמכותו המקצועית ובדגש על ניתוח התעסוקה המבצעית.
14. היתרים חריגים בקרב מגע יתבצעו בהתאם למפורט בנספח ד' [בהוראת קחצ"ר מספר 9 "כתיבה ואישור נספח אימון גופני וקרב מגע בתיק יסוד הכשרה ואישור תוכנית אימון גופני וקרב מגע"](#).
15. **להלן סוגי הסמכות מקצועיות להדרכה בקרב מגע בסדר מתפתח:**
- א. **מדריך הגנה עצמית:** בוגר קורס מדריך הגנה עצמית. (כל הכתוב לגבי מדריך קרב מגע, תקף גם למדריך הגנה עצמית).
- ב. **מדריך קרב מגע נע"ת (נוסף על תפקידו):** בוגר קורס מדריך קרב מגע נע"ת.
- ג. **מדריך קרב מגע במקצוע עיקרי:** בוגר קורס מדריך קרב מגע יסוד.
- ד. **מדריך קרב מגע בכיר:** בוגר קורס מדריך קרב מגע מתקדם.
16. מדריך קרב מגע רשאי להעביר תכנים עליהם הוסמך בקורס מדריכים בלבד, מטעם רמ"ד קרב מגע צה"ל, המתעדכנים מעת לעת.
17. בכלל קורסי הקרב-מגע, יתבצע אימון אחד בנושא תרגולות קרב-מגע בלחימה בהובלת בית הספר ללוט"ר.
18. **אישור הדרכה תקופתי,** למי שלא הוסמך בקורס קרב מגע צבאי (קרי איש מילואים, יועץ, ע"צ) יינתן על ידי רמ"ח כושר קרבי ויכלול הגדרת סמכויותיו בתחום.
19. תוכן האימון בקרב מגע אינו מעיד על רמת האימון. ניתן לבצע תכני קרב מגע שונים ברמות אימון שונות (בסיסית, מתקדמת ומאמץ עצים), בהתאם למפורט מטה.
20. בביצוע אימוני קרב מגע **ללא שימוש בנשק תקני** ברמות האימון השונות, נדרשת הסמכה מקצועית מתאימה ונוכחות מפקד על פי טבלת 'רמות האימון בקרב מגע בסדר מתפתח' להלן:

בלמ"ס
עמוד 4 מתוך 22

הסמכה מקצועית נדרשת	נוכחות מפקד	הערות	פירוט	רמת האימון
מדריך הגנה עצמית	-	1. ללא מיגון 2. לא כולל מרכיבים של מאמץ הפתעה ולחץ	אימון קרב מגע בסיסי	"בסיסית"
מדריך קרב מגע יסוד/נע"ת	מ"כ	1. כולל מרכיבים של הפתעה, מאמץ ולחץ 2. מיגון על פי נספח ד'	אימון קרב מגע מתקדם	"מתקדמת"
מדריך קרב מגע בכיר או מוסמכים על ידי רמ"ד קרב מגע צה"לי	קצין	מאמץ עצים על פי הוראת קחצ"ר מספר 4 "מאמץ עצים ומרוצים"	אימון או בוחן קרב מגע שהוגדרו כמאמץ עצים	"מאמץ עצים"
* כל רמת הסמכה מאפשרת להדריך גם את הרמות שקדמו לה.				

21. במקרה של היעדרות מאימונים יש לפעול על פי [הוראת קחצ"ר מספר 2 בנושא "פעילות גופנית במהלך פגיעה ו/או חזרה לכשירות גופנית לאחר היעדרות מאימונים"](#), בדגש על בניית תכנית אישית לחזרה לאימונים.

22. כל חייל, המבצע אימון קרב מגע ברמת מאמץ עצים, חייב לבצע אימון חזרה על כל התכנים המופיעים בו, בסמיכות של עד שבוע ממועד האימון.

23. **תלבושת וציוד עזר**

א. ההופעה באימון:

1) רמות "בסיסית" ו"מתקדמת": בגדי ספורט, חצי ב' בגדי עבודה מלאים או בגדי עבודה מלאים בתוספת ציוד לחימה בסיסי.

2) רמת "מאמץ עצים": על פי תיק התרגיל.

- ב. כלל הציוד, בו ייעשה שימוש באימוני קרב מגע, יהיה ציוד אשר מופיע בקטלוג המפורסם על ידי מחלקת הכושר הקרבי, כמפורט בנספח ד'. ניתן להגיש בקשה לשימוש בציוד, שאינו מופיע בקטלוג, לרמ"ד קרב מגע צה"לי, והבקשות ייבחנו אחת לשנה על-ידי רמ"ח כש"ק.
- ג. הטיפול בציוד לאימון קרב מגע יבוצע בהתאם למפורט בנספח ו' - "טיפול בציוד קרב מגע".

24. **בקרה ודיווח**

א. במסגרת בקרות הכושר הקרבי תתקיים בקרה על תחום קרב מגע ביחידה על פי [המנחה לבקרות כושר קרבי](#).

ב. באחריות מפקד תחום הקרב-מגע ביחידה, לקיים מעקב אחר ביצוע אימוני קרב מגע, בהתאם להוראת [קחצ"ר מספר 3 "ניהול הדרכת אימון גופני וכושר קרבי"](#) בנושא מעקב אחר תוכניות האימונים ברמה האישית, היחידתית ורישומם.

ג. **דיווח** - במקרה של פגיעה באימון קרב מגע, יש לפעול על פי [הוראת הבטיחות 2.7 "פעולות מחייבות בקרות אירוע בטיחות"](#).

נספחים

נספח א': כושר לחימה, תכנים, מס' אימונים והישג נדרש

נספח ב': הוראות בטיחות ייחודיות באימוני קרב מגע.

נספח ג': פורמט תיק משימה לאימון קרב מגע עם נשק תקני.

נספח ד': ציוד לאימוני קרב מגע.

נספח ה': דגשים לחימום באימון קרב מגע.

נספח ו': טיפול בציוד קרב מגע.

נספח ז': תכני קרב מגע בנספח אימון גופני וקרב מגע בתיק יסוד הכשרה.

נספח ח': מערך אימון קרב מגע לדוגמא.

תת-אלוף עומר כהן

קצין חי"ר וצנחנים ראשי

נספח א' – כושר לחימה, תכנים, מס' אימונים והישג נדרש

1. הכשרות בסיסיות לכושר לחימה אישי

הישג נדרש	מספר אימונים	תכנים	כושר לחימה
השתתפות	2	1. התקפה עם ידיים ורגליים 2. התקפה בנשק כנשק קר	עורפי
השתתפות	3	1. התקפה עם ידיים ורגליים 2. שימוש בנשק אישי להגנה והתקפה 3. התמודדות כנגד תוקף בסכין	בסיסי א'
השתתפות	5	1. התקפה עם ידיים ורגליים 2. שימוש בנשק להתקפה והגנה 3. היחלצות מניסיון חטיפת נשק 4. התמודדות כנגד תוקף בסכין	בסיסי ב'
מעבר בוחן שאושר ע"י רמ"ד קרוב מגע מחלקת כושר קרבי	6	1. התקפה עם ידיים ורגליים 2. שימוש בנשק להתקפה והגנה 3. היחלצות מניסיון חטיפת נשק 4. התמודדות כנגד תוקף בסכין	בסיסי ג'
מעבר בוחן שאושר ע"י רמ"ד קרוב מגע מחלקת כושר קרבי	9	1. התקפה עם ידיים ורגליים 2. קרבות ידיים 3. שימוש בנשק כנשק קר 4. שימוש בנשק להגנה 5. היחלצות מניסיון חטיפת נשק 6. התמודדות כנגד תוקף בסכין 7. השתלטות על אדם	מתקדם א'
מעבר בוחן שאושר ע"י רמ"ד קרוב מגע מחלקת כושר קרבי	10	1. התקפה עם ידיים ורגליים 2. קרבות ידיים 3. שימוש בנשק כנשק קר 4. שימוש בנשק להגנה 5. היחלצות מניסיון חטיפת נשק 6. התמודדות כנגד תוקף בסכין 7. השתלטות על אדם	מתקדם ב'

בלמיס
עמוד 7 מתוך 22

<p>מעבר בוחן שאושר ע"י רמ"ד קרב מגע מחלקת כושר קרבי</p>	<p>16</p>	<p>1. התקפה עם ידיים ורגליים 2. קרבות ידיים 3. שימוש בנשק כנשק קר 4. שימוש בנשק להגנה 5. היחלצות מניסיון חטיפת נשק 6. התמודדות כנגד תוקף בסכין 7. השתלטות על אדם 8. קרב מגע במתאר לש"ב</p>	<p>מתקדם ג'</p>
<p>מעבר בוחן שאושר ע"י רמ"ד קרב מגע מחלקת כושר קרבי</p>	<p>28 (במהלך הכשרה מתקדמת)</p>	<p>1. התקפה עם ידיים ורגליים 2. קרבות מלאים 3. שימוש בנשק אישי להתקפה והגנה 4. היחלצות מניסיון חטיפת נשק 5. התמודדות כנגד תוקף בסכין 6. מצבים נחותים על הקרקע 7. ריבוי תוקפים 8. השתלטות על אדם 9. קרב מגע בצמד במתאר לש"ב</p>	<p>מובחר א'</p>

2. הכשרות פיקוד

הישג נדרש	מספר אימונים	תכני אימון	המסגרת
השתתפות	3	<p>1. התקפה עם ידיים ורגליים 2. שימוש בנשק אישי להגנה והתקפה 3. התמודדות כנגד תוקף בסכין</p>	<p>מ"כים מגל (בסיסי א')</p>
השתתפות	4	<p>1. התקפה בידיים ריקות ונשק קר 2. קרבות ידיים 3. התמודדות כנגד תוקף בסכין 4. השתלטות על אדם</p>	<p>קורסי פיקוד (בסיסי ב'-מתקדם ב')</p>
השתתפות	5	<p>1. התקפה בידיים ריקות ונשק קר 2. קרבות מלאים 3. התמודדות כנגד תוקף בסכין 4. השתלטות על אדם</p>	<p>קורס מ"כים (מתקדם ד')</p>

3. הכשרות קצונה

הישג נדרש	מספר אימונים	תכני אימון	המסגרת
השתתפות	3	<p>1. התקפה עם ידיים ורגליים 2. היחלצות ממצבי אחיזה שונים 3. התמודדות כנגד תוקף בסכין</p>	<p>קק"צ נחשון ומעוז</p>

בלמיס
עמוד 8 מתוך 22

השתתפות	4	1. התקפה עם ידיים ורגליים 2. קרבות ידיים 3. שימוש בנשק אישי להגנה והתקפה 4. התמודדות כנגד תוקף בסכין	קק"צ שדה
על פי סף הנדרש ברובאות והתכנית הרלוונטית שאושרה בנספח אימון גופני וקרוב מגע בתיק יסוד הכשרה בהתאם להוראת קחצ"ר מספר 9			קורס חובלים, קורס טיס

4. השלמות חיליות

הישג נדרש	מספר אימונים	תכני אימון	המסגרת
השתתפות	3	1. התקפה עם ידיים ורגליים 2. היחלצות ממצבי אחיזה שונים 3. התמודדות כנגד תוקף בסכין	תומכ"ל
השתתפות	4	1. התקפה עם ידיים ורגליים 2. קרבות ידיים 3. שימוש בנשק אישי להגנה והתקפה 4. התמודדות כנגד תוקף בסכין	לוחמים (למעט השלמת חי"ר – גפן)
השתתפות	5	1. התקפה עם ידיים ורגליים 2. קרבות מלאים 3. שימוש בנשק אישי להגנה והתקפה 4. התמודדות כנגד תוקף בסכין 5. השתלטות על אדם	גפן (חי"ר) מובחר ב'

5. הכשרות פיקוד בכיר

הישג נדרש	מספר יחידות	תכני אימון	המסגרת
בוחר עיוני	2	1. הרצאה מקצועית 2. אימון רמ"ד קרב מגע צה"לי	קמ"פ, מלט"ק, קמ"ג, פו"ם אלון

6. שגרה

הישג נדרש	מספר אימונים	תכני אימון	כושר לחימה
השתתפות	אימון שנתי	חזרה על תכני הגנה עצמית	עורפי-בסיסי א'
השתתפות	אימון רבעוני	ריענון תכני הכשרה בדגש על ניתוח תעסוקה מבצעית	בסיסי ב'-מתקדם ב'
השתתפות	שלושה אימונים בתקופת אימון	ריענון תכני הכשרה בדגש על ניתוח תעסוקה מבצעית	מתקדם ג'
השתתפות	אימון חודשי	ריענון תכני הכשרה בדגש על ניתוח תעסוקה מבצעית	מובחר א'

נספח ב' - הוראות בטיחות ייחודיות באימוני קרב מגע

1. טבלת סמכויות לאימוני קמ"ג

התניות	מיקום האימון	מדריך מקצועי וקצין בטיחות	מפקד האימון	מאשר תיק משימה לאימון קמ"ג	מאשר אימון	רמת תפעול הנשק	עם נשק/ ללא נשק
<p>מחויב בתיק משימה לאימון קמ"ג עם נשק תקני. - מחויב בתצפיתן למניעת מצטרפים. - ביצוע מסדר סטיריליות:</p> <p>1. נשק עם תותב בולט 2. מחסנית ריקה ומסומנת בפס לבן לרוחבה מ-2 צדדיה. 3. מחסניות עם תחמושת חיה מחוץ לאפוד בפינה מוגדרת.</p>	<p>תע"ם – בנקי מוגדרת ע"י החטמ"ר</p>	<p>מדריך קמ"ג מוסמך</p>	<p>מ"מ ומעלה</p>	<p>סמ"פ ומעלה</p>	<p>מ"פ</p>	<p>ללא דריכה ונקירה</p>	<p>אימון עם נשק תקני</p>
<p>מחויב בתיק משימה לאימון קמ"ג עם נשק תקני. - מחויב בתצפיתן למניעת מצטרפים. - ביצוע מסדר סטיריליות:</p> <p>1. נשק עם תותב בולט. 2. ללא מחסנית בנשק. 3. מחסניות תחמושת חיה בפאוצ' גב.</p>	<p>אימון והכשרה – כל מקום שהוגדר ע"י מאשר האימון</p>						
<p>תע"ם - חל איסור</p>	<p>תע"ם – חל איסור</p>	<p>מדריך קמ"ג מוסמך</p>	<p>מ"פ</p>	<p>מ"פ</p>	<p>ממ"ג/סמג"ד ומעלה</p>	<p>עם דריכה ונקירה</p>	
<p>אימון/הכשרה – מחויב בתיק משימה לאימון קמ"ג עם נשק תקני. - מחויב בתצפיתן למניעת מצטרפים. - ביצוע מסדר סטיריליות:</p>	<p>אימון והכשרה – כל מקום שהוגדר ע"י מאשר האימון</p>						

בלמיס
עמוד 10 מתוך 22

1. נשק עם תותב בולט 2. מחסנית ריקה ומסומנת בפס לבן לרוחבה מ-2 צדדיה. 3. מחסניות עם תחמושת חיה מחוץ לאפוד בפינה מוגדרת.							
התניות	מיקום האימון	מדריך מקצועי וקצין בטיחות	מפקד האימון	מאשר תיק משימה לאימון קמ"ג	מאשר אימון	רמת תפעול הנשק	עם נשק/ ללא נשק
כלל הנשקים התקניים ירוכזו בנק' מוגדרת מחוץ לשטח האימון.	תע"ס – בנק' מוגדרת במוצב. אימון והכשרה – כל מקום שהוגדר ע"י מאשר האימון	מדריך קמ"ג מוסמך	מ"כ ומעלה	תע"ס – ייכתבו דגשים בתיק מוצב שאושר ע"י המח"ט הגזרתי אימון והכשרה – ייכתבו דגשים לאימון בפקודה השבועית.	מ"פ	כל תפעול	אימון ללא נשק/אימון עם נשק דמה

** מדריך קרב-מגע שהינו בוגר מסלול הכשרת מדריכי לוט"ר, והוסמך ע"י מפקד בית הספר ללוט"ר, יפעל באימוני קרב-מגע עם נשק תקני עפ"י הסמכויות שניתנו לו במסגרת הכשרתו בלוט"ר. (כרך ל' -לוט"ר).

2. **טבלת סמכויות לבוחן קמ"ג – בהתאם להוראת קחצ"ר מס' 4 'מאמץ עצים ומרוצים'**

התניות	אחראי מקצועי	מפקד הבוחן וקצין בטיחות	מאשר נספח 24	מאשר תיק הבוחן
בתע"ס – בוחן ייעשה בהתאם להוראה 4 'מאמץ עצים' אך חל איסור לבצע בוחן קרב מגע עם נשק תקני	מדריך קמ"ג בכיר או מוסמך פרטנית ע"י רמ"ד קרב מגע צה"לי	מ"מ ומעלה	רס"ן ומעלה	סא"ל ומעלה
באימון והכשרה - בהתאם להוראת קחצ"ר מס' 4 'מאמץ עצים' (במידה ומתבצע עם נשק תקני יש להוסיף לתיק בוחן נספח אימון קמ"ג עם נשק תקני)				

3. הוראות בטיחות ייחודיות לאימון קרב מגע:

א. כללי :

- 1) לכל אימון קמ"ג אשר יבוצע עם נשק תקני יש לכתוב 'תיק משימה לאימון קמ"ג עם נשק תקני' בהתאם להוראה זו.
- 2) בחני קרב מגע יבוצעו בהתאם להוראת קחצ"ר מס' 4 'מאמץ עצים ומרוצים'. במידה והבוחן מבוצע עם נשק תקני יש להוסיף לתיק הבוחן את פורמט 'תיק המשימה לאימון קמ"ג עם נשק תקני' כמופיע בהוראה זו.
- 3) לאימון קמ"ג ללא נשק או עם נשק דמה ייכתבו דגשים בפקודה השבועית (מנחה 032) ע"י המ"פ ובהתאם להוראה זו. בתע"ס הדגשים ייכתבו בתיק מוצב ע"י החטמ"ר.
- 4) לכל אימון יוגדר מפקד אימון אשר בעל סמכות פיקודית (מ"כ/מ"מ וכו') על הכוח בהתאם לטבלת סמכויות המופיע לעיל. בתע"ס, במסגרת הסמכת ניהול תרגילים בתע"ס (בהתאם למנחה 09 'מנחה להסמכת מנהלי תרגילים בתע"ס' בהוצאת מבק"א יבשה) יש להתייחס ולתת דגשים לניהול תרגילי קמ"ג.
- 5) כל פעילות קרב מגע תועבר על ידי מדריכים המוסמכים לה בלבד על פי טבלת רמות האימון בקרב מגע כמופיע בגוף ההוראה. מדריכי קמ"ג יוגדרו באימון כקציני בטיחות.

ב. רפואה באימון קמ"ג:

- 1) חובש במרחק 7 דק' הגעה עם ציוד.
 - 2) רכב פינוי במרחק 30 דק' הגעה.
 - 3) מתאמן שאימונו הופסק כתוצאה מחבלה/פציעה, יופנה לקבלת טיפול רפואי על ידי מטפל בכיר.
- ג. תרגול מיומנות קרב מגע באוויר או אל מול כרית ניחת (לא מול חייל שתופס שק/כרית):
- 1) אימון זה לא ייחשב כאימון קמ"ג! וניתן להעבירו ע"י מפקד בוגר קורס מ"כים ללא נוכחות מדריך קמ"ג, הדגשים לכך יינתנו במסגרת הפקודה השבועית הפלוגתית.
 - 2) במידה ותרגול מיומנות הקרב-מגע באוויר מבוצע עם נשק יש לוודא ביצוע פעולות סטריליות ע"י המפקד טרם תחילת האימון בהתאם לסעיף 3ד' בנספח א' בהוראה זו ובנוסף:
 - א. המפקד/המדריך יעמוד מאחורי המתאמנים או לצידם. חל איסור לעמוד מול החיילים.
 - ב. יבוצע במקום פתוח ומוגדר שלא מסכן את הסביבה בעת פליטת כדור.
 - ג. מפקד ברמת רס"ן רשאי לאשר ביצוע אימון 'תרגול מיומנות קרב מגע באוויר' במקום סגור ובתנאי שהנשק יכוון למקום בו ישנה יכולת לקלוט קליעים כגון: קיר עץ, מזרונים וכו'. וזאת ע"מ ליצור רשת בטיחות נוספת למקרה קיצון.
 - 3) במידה ואימון 'תרגול מיומנויות קמ"ג' מתבצע כאשר יש חייל שאוחז בכרית/שק. אימון זה מוגדר כאימון קמ"ג עם נשק ולכן יש לכתוב תיק משימה לאימון קמ"ג עם נשק תקני וחובת נוכחות מדריך קמ"ג מוסמך.

ד. אימון קמ"ג עם נשק תקני:

- 1) חל איסור לבצע אימון קמ"ג עם נשק תקני אשר כולל נקירה ודריכה במסגרת תע"ס!!!
- 2) לפני כל אימון קמ"ג עם נשק תקני, מפקד האימון ברמת מ"מ ומעלה יבצע מסדר סטריליות לכלל המשתתפים באימון ויוודא את הדברים הבאים:
 - א. פריקת נשקים והכנסת תותב אשר יבלוט בקצה הנשק. באימוני נשק בתע"ס חל איסור על הוצאת מכלול או נוקר!
 - ב. בדיקה פיזית וויזואלית של המחסניות הריקות באור או ע"י אמצעי מואר טרם הכנסתם לנשק לטובת התרגול.

- ג. בדיקת סימון המחסניות הריקות בפס לבן לרוחבם אשר ניתן לזיהוי מכל כיוון.
ד. בדיקה פיזית שהמחסניות המלאות נמצאות במיקומם על פי ההגדרה בטבלה לעיל' (פאוצ' גב או במקום מוגדר מחוץ לאימון).

ה. **חיילים מצטרפים:**

- (1) מפקד האימון יוודא (ע"י הגדרת בע"ת מוגדר) שלא תתאפשר כניסת חיילים מצטרפים לאימון שלא נכחו במסדר סטיריליות.
(2) חייל מצטרף מחויב לעבור תדריך בטיחות + מסדר סטיריליות ע"י מפקד האימון.

ו. **הוראות ביצוע אימון:**

- (1) טרם ביצוע האימון יבצע מדריך הקמ"ג/מפקד האימון 'תדריך בטיחות' לכלל המשתתפים באימון מתוך תיק המשימה (במידה ומדובר באימון ללא נשק תקני התדריך יתבצע בהתאם לדגשי הבטיחות למערך אימון תואם).
(2) על המדריך לוודא לפני תחילת האימון כי כל המתאמנים כשירים רפואית לאימון באמצעות תשאול (שלשולים, חום, הקאות וכו')
(3) חל איסור על ביצוע תרגילי התנגשויות או אימוני ספיגה (התקפה במגע ללא אפשרות להתגונן)!
(4) על המדריך לוודא כי אימוני קרב מגע יערכו במתחם המאפשר רווח שתי ידיים בין המתאמנים ונקי מחפצים קשים או חדים.
(5) על המדריך לוודא כי ציוד העזר לאימון הינו תקני ומאושר ע"י מחלקת הכושר הקרבי.
(6) על המדריך לוודא לפני תחילת האימון כי המתאמנים אינם עונדים דסקית, שעון, עגילים, טבעות, שרשראות וכו' וכי כיסיהם ריקים מכל חפץ קשה או חד.
(7) על המדריך לקיים חימום ספציפי בתחילת האימון (על פי נספח ג' להלן) ושחרור ספציפי בסיומו.
(8) על המדריך לבצע הפסקות שתייה סדורות (לפחות שתי הפסקות של 5 דק' כל הפסקה באימון של שעה).
(9) כמות המתאמנים באימון לא תעלה על 20 כ"מחלקה אורגנית, בכל מקרה יחס החניכה באימון יהיה 1:20 כאשר מפקדים יחשבו כחונכים.
(10) ככלל, התקפות אל עבר אדם יתבצעו בסימון בלבד.
(11) ניתן לבצע התקפות במגע מלא לאזור קדמת פלג גוף עליון וואו אזור הירך או במגע איטי ומבוקר ליתר האזורים בתנאי שהמותקף ממוגן במיגון תקני באזורים הנ"ל.
(12) טרם הדגמה, על המדריך לתדרך את החניך בהתאם.
(13) שכיבות סמיכה על האגרופים יתבצעו על משטח PVC או משטח רך או עם כפפות אגרוף בלבד, ורק במידה ולמתאמן אין פצעים פתוחים בפרקי האצבעות של כף ידו.
(14) פצע פתוח לא יבוא במגע ישיר עם ציוד קרב מגע משותף.
(15) במקרה של פציעה הדורשת טיפול רפואי, יופסק האימון, סיבת הפציעה תיבדק - ורק במידה וניתן יהיה למנוע פציעה כזו ובאישור מפקד האימון - יתחדש האימון.
(16) חל איסור מוחלט לבצע ענישה פיזית לצורך מענה פיקודי בצורת "תרגול נוסף" או בצורת הדגמה על חייל ובכפוף לפקודת המענה הפיקודי.

נספח ג' - פורמט תיק משימה לאימון קרב מגע עם נשק תקני

1. תאריך ביצוע האימון: _____
2. פו"ש באימון:
 - א. מאשר האימון: _____
 - ב. מפקד האימון: _____
 - ג. מדריך קמ"ג וקצין הבטיחות: _____
3. סד"כ מתאמן, אבחון ויחס חניכה:
 - א. סד"כ - _____
 - ב. יחס חניכה - _____
4. תרגולות המתבצעות באימון:
 - א. _____
 - ב. _____
 - ג. _____
 - ד. _____

5. מיקום האימון: רשום את המיקום המדויק

אימון בשטח	אימון/הכשרה - נק' מוגדרת בבסיס	תע"ם - נק' מוגדרת	
			היכן מתבצע

6. מצב הנשק באימון: סמן V

עם תותב ללא מחסנית	עם תותב ומחסנית ריקה ייעודית ומסומנת בלבן (לא יבוצע במסגרת תע"ם)

7. רמת תפעול הנשק: סמן V

ללא דריכה ונקירה	כולל דריכה ונקירה (לא יבוצע במסגרת תע"ם)

8. מיקום התחמושת והנשקים באימון: סמן V וציין את המיקום המדויק

נשקים תקינים (בנק' מוגדרת מחוץ לשטח האימון/ כחלק מהאימון עם תותב בולט)	מחסניות חיות בפאוצ גב (לא יבוצע בתע"ם)	מחסניות חיות מחוץ לאפוד במקום מוגדר

9. רפואה באימון:

רכב פינוי	חובש על צידו	מיקומו ודרכי תקשורת (טלפון)

10. ניהול סיכונים ונת"בים באימון:

מענה	הסיכון	סוג התרגולת/שלב באימון
	פליטת כדור	
	כניסת מתאמן ללא מסדר סטיריליות	
	פציעת חייל ממכה פיזית	
	ועוד....	

11. דגשים לביצוע סטריליות:

- א. פריקת נשקים והכנסת תותב אשר יבלוט בקצה הנשק. בתע"ם – חל איסור על הוצאת מכלול או נוקר.
- ב. בדיקה פיזית וויזואלית של המחסניות הריקות באור או ע"י אמצעי מואר טרם הכנסתם לנשק לטובת התרגול.
- ג. בדיקת סימון המחסניות הריקות בפס לבן לרוחבם אשר ניתן לזיהוי מכל כיוון.
- ד. בדיקה פיזית שהמחסניות החיות נמצאות במיקומם על פי ההגדרה (פאוצ' גב או במקום מוגדר מחוץ לאימון).
- ה. מפקד האימון יודא שלא תתאפשר כניסת חיילים לאימון שלא נכחו במסדר סטריליות.
- ו. מיקום התצפיתן למניעת מצטרפים: (פרט את מיקומו הספציפי ומיהו) _____
- ז. _____
- ח. _____
- ט. _____

12. הו"ב למתאמנים טרם האימון: יתבצע על ידי מפקד האימון/מדריך הקמ"ג

- א. _____
- ב. _____
- ג. _____
- ד. _____
- ה. _____
- ו. _____
- ז. _____
- ח. _____
- ט. _____
- י. _____

מדריך קמ"ג	מפקד אחראי	מאשר האימון	שם מלא + דרגה + תפקיד
			חתימה

נספח ד' – ציוד לאימון קרב מגע

מס"ד	מיומנות בקרב מגע	כלי אימון	ציוד מיגון מרמת אימון מתקדם	הערות
1.	התקפה עם נשק	נשק אישי מעם תותב או נשק דמה תקני. מטרת תקיפהתקנית.	מגן ראש לתוקף ולאוחז הכרית	יש לפעול בכפוף לתיק משימה לאימון קרב מגע עם נשק תקני
2.	הגנה עם נשק	נשק אישי עם תותב או נשק דמה תקני, שרוול תקיפה / אלת אימון תקנית	מגן ראש לתוקף	יש לפעול בכפוף לתיק משימה לאימון קרב מגע עם נשק תקני
3.	התקפה עם ידיים ורגליים	מטרת תקיפהתקנית	מגן אשכים לאוחז הכרית	
4.	היחלצות מחטיפת נשק	נשק אישי עם תותב או נשק דמה תקני	מגן ראש ומגן אשכים לחוטף	יש לפעול בכפוף לתיק משימה לאימון קרב מגע עם נשק תקני
5.	היחלצות מחניקות, חביקות, תפיסות	-	מגן ראש ומגן אשכים לתוקף	
6.	הגנה כנגד דקירה בסכין	סכין אימון תקנית	מגן ראש ומגן אשכים לדוקר	ההורדה לקרקע תתבצע על משטח אימון רך. הגנות נשק כנגד דקירה בסכין מחויבים במגן אמה לדוקר ויבוצעו בשליטה ובעצימות נמוכה בלבד (רמת אימון בסיסית).
7.	שימוש בכוח סביר	אזיקים עם מפתח צמוד או אזיקון "מעוקר", ההורדה לקרקע תתבצע על משטח אימון רך	מגן ראש ומגן אשכים למתפרע	
8.	שימוש באלה להתקפה והגנה	אלת אימון תקנית, מטרת תקיפה תקנית, שק"ש או קיטבג		

בלמי"ס
עמוד 16 מתוך 22

	מגן ראש ומגן אשכים לתוקף	אלת אימון תקנית	הגנות ידיים נגד התקפות אלה	.9
יש לפעול בכפוף לתיק משימה לאימון קרוב מגע עם נשק תקני		אקדח אישי פרוק עם תותב, אקדח אימון תקני, מטרת תקיפה תקנית, שק"ש או קיטבג	מכות אקדח	.10
יש לפעול בכפוף לתיק משימה לאימון קרוב מגע עם נשק תקני	מגן ראש, מגן אשכים ומגן גוף לתוקף	אקדח אישי פרוק עם תותב או אקדח דמה תקני	היחלצות מחטיפת אקדח	.11
יש לפעול בכפוף לתיק משימה לאימון קרוב מגע עם נשק תקני	מגן ראש, מגן אשכים ומגן גוף לתוקף	אקדח אישי פרוק עם תותב או אקדח דמה תקני, מטרת תקיפה תקנית, שק"ש או קיטבג	הגנות מפני איומי אקדח	.12
		משטח אימון רך	בלימות וגלגולים	.13
	מגן אשכים לאוחז הכרית	מטרת תקיפה תקנית, שק"ש או קיטבג, משטח אימון רך	מניעת התקפה על הקרקע	.14
	מגן ראש ומגן אשכים לתוקף	משטח אימון רך	היחלצות מחניקות חביקות ותפיסות שוונות על הקרקע	.15
תרגילים הכוללים ירידה לקרקע יתבצעו על משטח אימון רך	על פי חוברת מערכי האימון בקרב מגע		תרגילי כוח קרב	.16
	מגן ראש, מגן שיניים, מגן גוף, מגן אשכים, כפפות אגרוף.		<u>בו</u> חן קרבות ידיים	.17
	מגן ראש, מגן שיניים, מגן גוף, מגן אשכים, כפפות אגרוף, מגן ירך, מגן ברך, מגן שוק וכף רגל.		<u>בו</u> חן קרבות ידיים ורגליים	.18

נספח ה' - דגשים לחימום באימון קרב מגע

1. משך החימום יהיה לכל היותר 15 דקות ובהתאם לסוג האימון, לעצימותו, לתנאי מזג האוויר ולמצבם הגופני של החיילים (סמיכות לאימון הקודם, מאמצים שעברו החיילים, זמן מנוחה קודם וכדומה).
2. החימום יתבצע בהובלת מדריך קרב מגע/הגנה העצמית.
3. החימום יכלול את הכנת המערכת האירובית (ריצה קלה ומתגברת), המערכת העצבית (שינויים חדים בכיוון הריצה ובמצב הגוף במרחב), הכנת המפרקים (סיבובי מפרקים בטווח תנועה מלא) והכנת השרירים (תרגילי מתיחות וכוח).
4. מערך אימון חימום לדוגמא:

שלב	זמן (דק')	פירוט	הערות
חימום דינמי	10	ריצה קלה, סיבובי ידיים, הנפות ידיים, עקבים לישבן, ברכיים לבטן, צעדי רדיפה וכד'. 20 שכיבות סמיכה, 30 עליות משכיבה לישובה, 10 ניתורי ברכיים לחזה. תרגילי התקלות, כגון: "צד שני" - "בטן" (נגיעה עם חזה בקרקע וקימה מהירה), "גב" (נגיעה עם השכמות בקרקע, קימה מהירה) וכד'	יש להתייעץ עם הקא"ג בנוגע למצב הגופני של החיילים כדי לווסת את עוצמת החימום
חימום סטטי	5	סיבובי מפרקים: צוואר, כתפיים, מרפקים, שורשי כף יד, אגן, ירך, ברכיים, קרסוליים - 10 לכל צד. מתיחות לשרירים: צוואר, יד קדמית, יד אחורית, כתפיים, שכמות, חזה, גב, חבליים, ארבע ראשי. 8 - 12 שניות למתיחה	ניתן לתת דגש לתנועות ספציפיות בהן מתמקד האימון

נספח ו' – טיפול בציוד קרב מגע

1. בעת תשאול החניכים לבדיקת כשירותם בתחילת האימון, על המדריך להדגיש את נושא **הפעעים הפתוחים בעור**. במידה וקיים חשד למחלה זיהומית - יש לשלוח את החייל למסדר חולים.
2. בכל מקרה, **לא יהיה מגע בין פצע פתוח לציוד קרב מגע**: במידה וקיים חתך שטחי בעור - יש לחבוש אותו טרם האימון; במידה והפצע מצוי בפרקי כף היד - ניתן לחבוש כפפות לטקס טרם הכנסת היד לכפפת האגרופ.
3. יש **לשטוף ידיים** בסבון לפני ולאחר האימון.
4. בסיום האימון חובה **לפרוס את הציוד הרטוב לייבוש** טרם אחסנתו.
5. יש לאחסן את הציוד במקום מאוורר.
6. יש לנגב את הציוד **אחת לשבוע** בחומר חיטוי מתאים (יש להיוועץ בגורמי רפואה) או לשטוף **בתמיסת מים וסבון**.

נספח ז' - תכני קרב מגע בנספח אימון גופני וקרב מגע בתיק יסוד הכשרה אשר יאושרו ע"י רמ"ד קמ"ג צה"לי

1. תכנית אימוני קרב מגע להכשרה.
2. תיקי תרגיל מאמץ עצים לבחני קרב מגע - בחני קמ"ג יכתבו בהתאם [להוראת קחצ"ר מס' 4 'מאמץ עצים ומרוצים'](#). בבחנים אשר יבוצע שימוש עם נשק שחור יתווסף כנספח לתיק בוחן מאמץ עצים נספח הבטיחות המופיע בהוראה זו.
3. תכנית לדוגמה :

תכנית קרב מגע ללוחם סיירת - לדוגמה

מס' אימון	נושא אימון	משך אימון (דק')	מטרת אימון	פירוט תכנים
1	לחימה בידיים ריקות	90	מכה בודדת	חזרה על מכת יד פתוחה, אגרוף, פטיש, מרפק, בעיטה ישרה, בעיטת עקב, ברך
2	לחימה בידיים ריקות	90	רצף התקפי	שילוב רצפי מכות לנקודות תורפה, רצפי ידיים בצמצום טווח, שילוב רגל יד, התקפה תוך פתיחת טווח
3	לחימה בידיים ריקות	90	תגובה 360	יציאה להתקפה לכל הכיוונים בטווחים שונים וממצבי גוף שונים כגון ישיבה ושכיבה
4	קרבות	90	התקפה והגנה	ביצוע התקפות ידיים והגנות מפניהן, ביצוע שילובים בסיסיים בזוגות
5	התקפה בנשק אישי	90	רצף מכות ושיפור לירי	חזרה על מכות נשק בודדות, שילוב מכות בודדות ברצפים, מעבר ממצב ירי למכות וממכות למצב ירי
6	התקפה בנשק אישי	90	תגובה 360, הגנות נשק	חזרה על רצפי מכות נשק, תגובה 360, שילוב מכות גוף ונשק, הגנות נשק כנגד תקיפה בנשק קר, מעבר להתקפה ושיפור לירי
7	התקפה בנשק אישי	90	היחלצות מחטיפות נשק	חזרה על מכות נשק, היחלצות ממצבי חטיפת נשק שונים מלפנים, מהצד ומאחור
8	התקפה בנשק אישי	90	אימון מסכם – תרחישים מגוונים	חזרה על מכות נשק, הגנות נשק, היחלצות מחטיפות נשק, יציאה ממצבי גוף שונים כגון ישיבה ושכיבה עם ציוד לוחם.
9	קרבות	90	קרבות קלים	תרגול התקפת ידיים חופשית והגנה מפניה, קרבות ידיים קלים
10	סכין	90	התקפת מניעה, הגנת יד + התקפה, שיפור עמדה	התקפת מניעה עם נשק או עם רגל, הגנת נשק והגנת יד, הגנה + התקפה, שיפור עמדה
11	סכין	90	השתלטות על היד הדוקרת, התקפה עד נטרול	חזרה על אימון קודם, תרגול השתלטות על היד הדוקרת והמשך התקפה, המשך התקפה עד נטרול, פריקת סכין מהיד

בלמי"ס
עמוד 20 מתוך 22

12	סכין	90	תגובה 360	תגובה כנגד דקירות מכל הכיוונים עם ובלי נשק, פתיחת וצמצום טווח ע"פ הנסיבות, תרגול עם ציוד לוחם בתרגיל מסכם
13	מצבים נחותים	90	היחלצות ממצבי חביקה וחניקה בעמידה	היחלצות מחניקות (כף יד, אמה) וחביקות (פתוחות וסגורות מלפנים ומאחור) שונות בעמידה
14	מצבים נחותים	90	על הקרקע	תגובה ממצב שכיבה כנגד יריב מכה בעמידה, חונק על הקרקע, דוקר על הקרקע
15	כוח סביר	90	השתלטות, הורדה לקרקע	השתלטות בחניקה ובריח, מאחור ומלפנים
16	כוח סביר	90	חיפוש גופני במגוון מצבי גוף	חזרה על השתלטות, ריענון חיפוש גופני בעמידה ועל הקרקע, שילוב השתלטות וחיפוש גופני
17	הכנה לקרבות	90	קרבות בעצימות קלה עד בינונית	חזרה על הגנות, קרבות ידיים בעצימות קלה עד בינונית כנגד בני זוג מתחלפים, תרגול קרבות במעגל
18	אימון הכנה למסכם פרט	90	חזרה על תכני המסכם עם ציוד לוחם	שילב מכות גוף ונשק, תגובה כנגד דקירת סכין, היחלצות ממצבים נחותים, השתלטות ואזיקה, חיפוש גופני
19	בוחן קרבות ידיים	120	ע"פ תיק תרגיל מאושר	
20	מסכם קרב מגע פרט	120	ע"פ תיק תרגיל מאושר	
21	הכנה לקרבות	90	בעיטות, התקפה והגנה	בעיטה לירד, בעיטה לגוף, ברך, שילוב מכות ידיים ורגליים, הגנות
22	עזרה לחבר	90	סיוע לחבר בידיים ריקות	חזרה על התקפות לנקודות תורפה תוך עזרה לחבר ועבודה בצמד, פיתוח תגובה מהירה בעזרה לחבר, יציאה ממצבי גוף מגוונים ותגובה למצבי תקיפה מגוונים
23	עזרה לחבר	90	סיוע לחבר בעזרת נשק	עזרה לחבר בשילוב מכות נשק וירי מדויק במחבל מטווח אפס
24	כוח סביר	90	השתלטות על חשוד בצמד	טכניקות אבטחה ההדדית בעבודה מול חשוד, תקשורת, השתלטות בצמד, מקרים ותגובות באירוע של החמרת מצב כגון תקיפה, מילוט או תקיפת צד שלישי
25	קרבות	90	קרב בעצימות מרבית	חזרה על הגנות והתקפות, קרבות מלאים ידיים ורגליים בעצימות מתגברת, התנסות בקרב בעצימות מרבית. סימולציית קרבות במעגל.
26	הכנה למסכם צמד	90	תרגילים מסכמים בצמד ועזרה לחבר	תרגולות מסכמות בצמד עם ציוד לוחם: מכות גוף ונשק, תגובה להתקפות שונות, השתלטות בצמד
27	בוחן קרבות	120	ע"פ תיק תרגיל מאושר	
28	מסכם קרב מגע צמד	120	ע"פ תיק תרגיל מאושר	

נספח ח' - מערך אימון קרב מגע לדוגמה

1. אימון קמ"ג יימשך 60 דקות ומעלה ומטרתה להקנות מיומנות להתמודדות עם תרחישי קרב מגע

2. **היערכות לאימון:**

- א. תאום ציפיות עם מפקד.
- ב. בדיקת עומס חום/קור.
- ג. וידוא מקור מים זמין.
- ד. סריקת המתחם התקין וסביבת עבודה סטרילית.
- ה. הכנת הציוד.
- ו. הופעת קרב מגע סטרילית.
- ז. דגשים לשמירת ציוד.
- ח. תיתוב נשקים באימון עם נשק.

השלב	זמן	פירוט השלב	דגשים/הערות
מבוא	5 דקי'	הצגת בעיית קרב מגע (תרחיש). שילוב סיפורי אמת להעצמת המחשת צורך. שיח עם החניכים. חשוב להיות רלוונטי ולעורר את המוטיבציה להתאמן. מומלץ לשלב את החניכים במבוא ולהפכם חלק מתהליך ההדרכה. במבוא יוצגו דגשים כלליים והנחיות בטיחות כלליות לאימון. יש לבצע תשאול לגבי מצבם הבריאותי של המתאמנים ולקבל החלטה במקרים חריגים. בכל מקרה אין לאפשר אימון, ללא אישור גורמי רפואה, במידה וקיימת בעיה בריאותית משמעותית.	הקבוצה, מתחם וציוד האימון מוכנים לתחילת עבודה. רצוי להתאים את השיח ודוגמאות לאוכלוסייה המתאמנת.
חימום דינאמי וסטטי	10 דקי'	לפי נספח ג' בהוראה 10 – "דגשים לחימום לקראת אימון קרב מגע".	יש להתאים את עצימות החימום למצב הקבוצה, מזג האוויר ותוכן האימון.
כוח קרב	5 דקי'	תדרוך החניכים המדגימים. ביצוע הדגמה. מתן דגשים והנחיות בטיחות ליתר הקבוצה. תרגול.	ראה אוצר תרגילי כוח קרב. מומלץ לבחור תרגילים בזיקה ישירה לנושא האימון. יש להתאים את זמני התרגול ועצימות העבודה ליכולת הקבוצה. תפקידו של המדריך לאכוף את הנחיות הבטיחות ולעודד תוך צפייה בכל הקבוצה וזיהוי אירועים חריגים.
חזרה וקישור	10 דקי'	תרגילי חזרה וקישור.	יתקיים במידה והאימון הינו המשך נושא.
חלק עיקרי	30 דקי'	תצוגת תכלית – הדגמת פתרון לבעיית קרב מגע (מיומנות), שהוצגה במבוא.	יש לתדרך את החניך טרם תצוגת תכלית.

בלמי"ס
 עמוד 22 מתוך 22

<p>חשוב להדגים ממגוון זוויות. קצב והעמקת הלימוד יותאמו להישג הנדרש של הקבוצה.</p>	<p>הסבר איטי ומפורט של שלבי הפתרון. הדגמה ולימוד באופן מדורג. מתן דגשים והנחיות בטיחות ספציפיות לפני כל תרגול. מעבר בין המתאמנים, עידוד ומתן משוב.</p>		
<p>יש להתאים את זמני התרגול ליכולת הקבוצה ועצימות העבודה. תפקידו של המדריך לאכוף את הנחיות הבטיחות ולעודד תוך צפייה בכולם וזיהוי אירועים חריגים.</p>	<p>תרגול פתרון לבעיית קרב מגע בתנאי הפתעה, מאמץ, לחץ והתנגדות מבוקרת מצד התוקף. תדרוך החניכים המדגימים. ביצוע הדגמה. מתן דגשים והנחיות בטיחות. תרגול.</p>	<p>10 דק'</p>	<p>תרגיל מסכם</p>
	<p>הורדת דופק, הסדרת נשימה ומתיחת השרירים הרלוונטיים.</p>	<p>5 דק'</p>	<p>שחרור</p>
	<p>מתן מסגרת הדרכתית לתהליך שבוצע. חזרה על העקרונות החשובים שנלמדו. מקום לביטויי החניכים ביחס למטרות שהוצבו. משוב עצמי. האם הושגה המטרה? וידוא בריאות המתאמנים.</p>	<p>5 דק'</p>	<p>סיכום</p>