



הוראת קחצ"ר לתחום הכושר הקרבי

מספר ההוראה: 9

שם ההוראה: כתיבה ואישור נספח אימון גופני וקרבי מגע בתיק יסוד הכשרה

מספר עמודים: 19

סיווג: בלמ"ס

תאריך עדכון: דצמבר 2022

תאריך פרסום: ינואר 1995

כתיבה ואישור נספח אימון גופני וקרבי מגע בתיק יסוד הכשרה ואישור תוכנית אימון גופני וקרבי מגע

הגדרות

1. בהוראה זו:

- א. **נספח אימון גופני וקמ"ג** - פרק אימון גופני וקרבי מגע המופיע בתיק היסוד של ההכשרה/קורס.
- ב. **סרגל מאמצים** - כמוגדר [בהוראת קחצ"ר 1 "סרגל דירוג למאמצים גופניים ביחידות צה"ל"](#).
- ג. **תכנית יסוד אימון גופני וקרבי מגע** - תוכנית אב בסיסית של הכשרה/קורס בתוך נספח אימון גופני וקרבי מגע על פיה יבנו תכניות א"ג וקמ"ג תקופתיות.
- ד. **תכנית אימון גופני וקרבי מגע תקופתית** - תכנון מאמצים גופניים המבוצעים במהלך תקופה מוגדרת (הכשרה, אימון, תע"ס).
- ה. **נפח משוקלל** - סך המרחק בק"מ לאחר התייחסות לתיקון העומסים הגופניים.

כללי

2. אימון גופני וכשירות קרבית הינם אבן יסוד בהכשרתו הבסיסית של כל חייל בצה"ל ובתפקידו השוטף במהלך שירותו הצבאי.
3. רק עבודה שיטתית ועקבית, הלוקחת בחשבון את יכולתו הבסיסית של החייל, את ייעודו המקצועי, את ייחודיות היחידה, את משך ההכשרה ואת העקרונות המדעיים (פיזיולוגיים ופסיכולוגיים) - תביא להשגת רמת כשירות מרבית, במועד הרצוי ועם פגיעות מזעריות.

מטרה

4. לקבוע ולפרט נוהל כתיבה ואישור תוכניות אימון גופני לשיפור כשירותם הגופנית והקרבת של כל חיילות בשלבים השונים של הכשרתם ושירותם בצה"ל.
5. לקבוע ולפרט נוהל כתיבה ואישור נספח אימון גופני וקמ"ג בתיק יסוד הכשרה.
6. לקבוע ולפרט נהלים לאישור תקופתי של תכנית א"ג וקמ"ג לכל הכשרה.
7. לקבוע נהלים לאישור מסעות ושבועות עומס מוגבר.

הוראת קחצ"ר מס' 9 – "כתיבה ואישור נספח אימון גופני וקרבי מגע בתיק יסוד הכשרה ואישור תוכנית אימון גופני וקרבי מגע"

8. לקבוע נהלים לאישור החרגות מסרגל המאמצים.
9. הפקודה מפרטת את מכלול נושאי הכושר הקרבי שיש לשלב בתכנית, בהתאם ללימוד היחידה.

שיטה

1. לכל קורס או הכשרה שמשכם 3 שבועות ומעלה, תכתב תוכנית אימונים אשר תאושר במחלקת הכושר הקרבי ותיכלל בתיק יסוד הכשרה.
2. קצין האימון הגופני יביא לאישור מפקד היחידה את נספח האימון הגופני וקרב המגע של ההכשרות ביחידתו, כמוגדר בנספח ב' "מסגרת לכתיבת נספח אימון גופני וקמ"ג". לאחר אישור מפקד היחידה יאשר קצין האימון הגופני את נספח האימון במחלקת הכושר הקרבי/ענף התורה והמחקר.
3. בנוסף לאמור לעיל, נספח אימון גופני וקרב מגע יאושר ע"י מחלקת הכושר הקרבי במסגרת סבב חתימות של תיק יסוד הכשרה (נספח ב').
4. מחלקת הכושר הקרבי/ענף התורה והמחקר ורמ"ד קרב מגע ייבדקו את מבנהו של הנספח ואת תוכנית יסוד אימון גופני שבו, במידת הצורך יתקנו ויעירו את הערותיהם. אישור של שני הגורמים הללו הוא תנאי הכרחי לאישור נספח אימון גופני וקרב מגע ע"י מחלקת הכושר הקרבי.
5. אישור נספח אימון גופני ייבדק בביקורת של מחלקת הכושר הקרבי ביחידה, בביקורת אכ"א ויוזן למערכת הכש"ם במערך הלוחם.
6. אישור תוכנית אימונים וקרב מגע ייגזרו מתוכנית יסוד שבנספח אימון גופני וקרב מגע ויאושרו למפורט להלן:
א. מסגרות הכשרה או קורס

קורסי פיקוד בכיר	קורסים מקצועיים		השלמות קצונה		הכשרה לקצונה		קורס המשך פיקוד זוט		הכשרת יסוד (כהגדרתה בהוראה מס' 7)		הכשרה בסיסית (כהגדרתה בהוראה מס' 7)			אישור תוכנית אימונים
											כושר לחימה אישי			
מ"פ, מג"ד, פו"מ, מלטי"ק	תומכ"ל	לוחמים	תומכ"ל	לוחמים	נחשון ומעוז	להב	תומכ"ל	לוחמים	תומכ"ל	לוחמים	בסיסי ב' ומעלה (לוחמים)	בסיסי א'	עורפי	
5 שנים	5 שנים	2 שנים	5 שנים	2 שנים	3 שנים	2 שנים	5 שנים	2 שנים	3 שנים	כל שנה	כל מחזור	2 שנים	5 שנים	

ב. יחידות בהן מתקיימות הכשרות הנדרשות לאשר נספח א"ג

בא"ח צנחנים	ז"י רבתי
בא"ח גולני	
בא"ח נח"ל	
בא"ח גבעתי	
בא"ח כפיר	
בא"ח קומנדו	
בית הספר למ"כים ומקצועות החי"ר	
בית הספר לתותחנות שדה	
עוצבת בני אור	
ביסל"ת פיקוד והדרכה	
בית הספר לשריון	
בית הספר לאיסוף קרבי	
בית הספר להנדסה צבאית	
בא"ח חה"ן	
בית הספר לקצינים	
בית הספר לכושר קרבי	
יחידת ההנדסה למשימות מיוחדות	
המכללה לפיקוד טקטי	
יחידת עוקץ	
עוצבת 'קלע דוד'	
עוצבת 'עמוד האש'	
לוט"ר	
סיירת גולני	
אגוז	
סיירת נח"ל	
סיירת צנחנים	
מגלן	
דובדבן	
סיירת חרוב	
סיירת גבעתי	
מגל	
קמ"פ/קמ"ג	
יחידה החילוץ והפינוי בהיטס	
שלדג	
בית הספר לטיסה	
בית הספר להגנה אווירית	
בית הספר למקצועות החי"ר של חיל האוויר	
יחידת ההנחתה הקדמית	
רמת דוד	
שדות האלה	
עובדה	חה"י
בה"ד חה"י וחובלים	
קומנדו ימי	מודיעין
סיירת מטכ"ל	
גדוד סיור מודיעין	
בית הספר למקצועות המודיעין	
עוצבת המודיעין האנושי	פקע"ר
גדודי חילוץ והצלה	
בה"ד לחילוץ והצלה	
בסיס ההדרכה של פיקוד העורף	

הוראת קחצ"ר מס' 9 – "כתיבה ואישור נספח אימון גופני וקרב מגע בתיק יסוד הכשרה ואישור תוכנית אימון גופני וקרב מגע"

בלמ"ס
עמוד 4 מתוך 22

בלמ"ס
עמוד 5 מתוך 22

גדוד מעברים ארז+תעוז	אכ"א	קריית ההדרכה
בית הספר למקצועות השלישות		
בה"ד החינוך והנוער		
בית הספר למשטרה צבאית	אט"ל	
בה"ד 10		
בה"ד 6		
בה"ד 20	תקשוב	
בה"ד 7		
יחידה לאבטחת אישים	אמ"צ	
פונים ופנמי"צים	מכללות	

12. קצין האימון הגופני יגיש תוכנית האימון הגופני וקרב מגע לבדיקה של מחלקת הכושר הקרבי (ענף תורה ומחקר ורמ"ד קרב מגע) על פי פורמט שבנספח א', כחודשיים לפני תפוגת התוקף של התוכניות הקיימות.
13. שינוי בנפח השבועי העולה על 10% מהנפח המצוין בתוכנית היסוד יחויב באישור חדש של מחלקת הכושר הקרבי.
14. הוספה או הסרה של תוכן כלשהו בתוכנית קרב מגע יחויב באישור של רמ"ד קרב מגע.
15. מסעות מעל 55 ק"מ (נפח משוקלל), יאושרו בנפרד במחלקת הכושר הקרבי ע"י קמ"ט תוכניות אימונים (נספח ג').
16. במידה ו - 20% ומעלה מהחיילים אינם כשירים גופנית להתחיל תכנית אימונים של הכשרה מסוימת, יש לאשר תכנית אימונים מותאמת לכשירות החיילים.
17. תוכניות האימון הגופני וקרב מגע ללוחמים ביחידות המיוחדות והמובחרות שסיימו את הכשרתם הינן באחריות קא"ג היחידה וקא"ג הפיקוד / זרוע בשת"פ עם מדר"ק קרב המגע ביחידה. בכל שאר היחידות, תוכניות אימון גופני וקרב מגע ללוחמים יאושרו ע"י מחלקת הכושר הקרבי במסגרת אישור לבנת אימון.
18. אישור החרגה מהגדרות תוכנית האימון, קרי מסרגל המאמצים, תאושר ע"י קחצ"ר בלבד ותהיה בתוקף לשנה (ראה נספח ד').

נספחים

- נספח א' - מסגרת לכתובת תוכנית אימון גופני ליחידה.
- נספח ב' - מסגרת לכתובת נספח אימון גופני וקמ"ג.
- נספח ג' - נוהל אישור מסעות מעל 55 ק"מ משוקלל.
- נספח ד' - נוהל הגשת אישורים להחרגות מסרגל הדירוג למאמצים גופניים מקחצ"ר.
- נספח ה' - פורמט מכתב בקשת אישור החרגות מסרגל הדירוג למאמצים גופניים.

תת-אלוף
קצין חי"ר וצנחנים ראשי
גיא לוי

נספח א' - מסגרת לכתיבת תוכנית אימון גופני וקרב מגע ליחידה

1. כללי:

- א. שם היחידה: _____
- ב. שיוך חילי: _____
- ג. הקורס מסמיך לתפקיד: _____
מגדר: בנים / בנות / מעורב
- ד. משך הקורס/אימון: _____ שבועות.
- ה. טווח רמות העומס המותרות (על פי הוראות קחצ"ר): סרגל מאמצים: _____, סרגל כוח: _____.
- ו. שלב קודם של החיילים: _____.
- ז. ותק החיילים בצה"ל: _____.
- ח. הישגים נדרשים: _____.

שם הבוחן	הישג נדרש	מסמיך/לא מסמיך
א.		
ב.		
ג.		

2. מאמצים אחרונים:

מרחק	מס' שבועות (מתחילת תכנית האימונים)
א. מרחק מרבי של מסע (רגיל/מזורז/אלונקה - סוג שטח ותוספת משקל ב % ממשקל הגוף):	
ב. מרחק מרבי של ריצת משך	
ג. מרחק מרבי של ריצת אפוד	
ד. מרחק מרבי של ריצת אלונקה	
ה. מרחק שבועי מרבי של ניווטים	

בלמ"ס
עמוד 7 מתוך 22

		רמת עומס + מלא/מופחת/ מופר מאוד	ו.
		רמת עומס בסרגל הכוח	ז.
		סה"כ נפח שבועי מירבי	ח.

3. טבלת נושאים לתוכנית:

מס' שעות	מטרה	נושא	
	הקניית מיומנות ולוחמנות אצל החיילים	קמ"ג	א.
	הקניית ידע בסיסי אצל חיילים ומפקדים	הרצאות	ב.
	הקניית כושר בסיסי לחייל	אימוני כושר גופני	ג.
	הקניית כושר קרבי לחייל	מסלול מכשולים	ד.
	הנאה, הנעה וקידום חשיבות הכש"ג	יום ספורט	ה.

4. טבלת שעורים לקרב-מגע:

רמת עומס	מטרה	נושא

בלמ"ס
עמוד 8 מתוך 22

בלמ"ס
 עמוד 9 מתוך 22

תכנית אימון גופני ליחידה: _____ להכשרה/אימון: _____

רמת עומס	סה"כ בשבוע	סה"כ עמידה (בנות בלבד)	שונות	סה"כ אימונים צבאיים	סה"כ ריצות	סה"כ בחנים	מסעות			אימונים						נושא השבוע	תאריכים	שבוע
							אלונקה	מזרז	רגיל	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'			
																		.1
																		.2
																		.3
																		.4
																		.5
																		.6
																		.7
																		.8
																		.9
																		.10

הוראת קחצ"ר מס' 9 – "כתיבה ואישור נספח אימון גופני וקרב מגע בתיק יסוד הכשרה ואישור תוכנית אימון גופני וקרב מגע"

בלמ"ס
עמוד 10 מתוך 22

תכנית אימון קרב מגע ליחידה: _____ להכשרה/אימון: _____

מסגרת מתאמנת	איום נתון	נושא מקצועי	מס' האימון	נושא האימון	זמן האימון	הערות
מפקדה	תקיפה מטווח קרוב	מכות ידיים רגליים	1	מכות ידיים רגליים : בעיטה, אגרוף, מרפק, ברך	90 דק'	אימון פעם בחציין
		אימון הזקיף	2	מכות נשק, היחלצות מחטיפות נשק	90 דק'	
	חטיפת חייל	3	שחרור ממצבי אחיזה שונים	90 דק'		
טירונות 05	תקיפה מטווח קרוב	מכות ידיים רגליים	1	אגרוף ישיר, מגל, סנוקרת, מרפק ומכת פטיש	90 דק'	
			2	בעיטת ברך, בעיטה ישירה, רצף ידיים רגליים	90 דק'	
	חטיפת נשק	אימון הזקיף	3	מכות נשק	90 דק'	
			4	הגנות נשק	90 דק'	
			5	חטיפות נשק	90 דק'	
	דקירת חייל	התמודדות נגד דקירות סכין	6	התגוננות נגד דקירה עלית	90 דק'	
			7	התגוננות נגד דקירה תחתית	90 דק'	
מסכם	*בוחר קרב מגע* - תרחיש	8	<u>נושא הבחור:</u> מכות ידיים ורגליים, אימון הזקיף, התגוננות מחטיפה והתגוננות נגד דקירות סכין	ע"פ כמות חיילים	מחייב תיק תרגיל	
אימון מתקדם	התפרעות חשוד	הובלות חשוד	1	התגוננות נגד סכין דקירות ישרות	90 דק'	
			2	השתלטות, אזיקה והובלה	90 דק'	
	חטיפת חייל	שחרור ממצבי אחיזה שונים	3	חיפוש בעמידה, על קיר ובשכיבה	90 דק'	
			4	שחרור מתפיסות וחביקות שונות	90 דק'	

הוראת קחצ"ר מס' 9 – "כתיבה ואישור נספח אימון גופני וקרב מגע בתיק יסוד הכשרה ואישור תוכנית אימון גופני וקרב מגע"

בלמ"ס
עמוד 11 מתוך 22

תכנית אימונים לדוגמה: טירונות מתקדם ב'

ש ב ו ע ה כ ש ר ה	ת א ר י כ י ס	נושא השבוע	אימונים						מסעות			ב ה נ י ס	ס ה כ ר י צ ו ת	א י נ ס צ ב א י ס	ע מ ד ה ש ו נ מ ו ש כ ת	רמת עומס		
			א'	ב'	ג'	ד'	ה'	ו'	רגיל	מ ז ו ר ז	א ל ו נ ק ה							
0	-24 30.3	טרומ		גיוס	הכרת המסלול		הרצאה						2	0	8	10	1	מופחת
1	31.3- 6.4	קליטה+ קליעה		1 רצף נרחב + כוח (מארז טכניקה מערך 1)	1.5 רצף נרחב + כוח (מארז טכניקה מערך 2)	מסע רגיל, שטח קל	קמ"ג 1 כוח (מארז טכניקה מערך 3)	3					2.5	2	5	12.5	2	מופחת
2	7-13.4	קליעה	תרמ"ס 1 כוח (מארז טכניקה מערך 4)	כוח כש"ג ללוחם פתיחה	קמ"ג 2 + כוח (מארז 2)	מסע רגיל, שטח קל	2 רצף נרחב + כוח (מארז 3)	4				בוהן כש"ג פתיחה	6	5	5	20	3	מלא
3		קליעה+ יום הורים	1 וסט+ 2 תרמ"ס	כוח (מארז 2)	1.5 רצף נרחב + רצף בינוני	כוח (מארז 3)	יום הורים						4	3	5	11	4	מופחת מאוד

הוראת קחצ"ר מס' 9 – "כתיבה ואישור נספח אימון גופני וקרוב מגע בתיק יסוד הכשרה ואישור תוכנית אימון גופני וקרוב מגע"

בלמיס
עמוד 12 מתוך 22

																		14-20.4	
מופחת	5	21		5	5	5			6	כוח (מארז 3)	מסע רגיל	הרצאת קא"ג	3 רצף נרחב + כוח (מארז 2)	קמ"ג 2 כוח (מארז 2)	1.5 וסט + תרמ"ס 3	קליעה+ מע"ר (סוגרים הגנ"ם)	21-27.4	4	
מופחת מאוד	6	17		5	7	6						כוח (מארז 3)	2 וסט + כוח (מארז 2)	קמ"ג 3	2 קצב משתנה + כוח (מארז 2)	שדאות (סוגרים)	28.4-4.5	5	
מופחת	7	27.5		5	7	6.5	דמי בחמ"ס	1	7	דמי בוחן מסלול	3.5 רצף נרחב	מסע משולב, שטח קל	2 וסט + כוח (מארז 2)	כוח (מארז 3)	תרמ"ס 4 + כוח (מארז 2)	רימון+ שבועות+ קליעה	5-11.5	6	
מופחת	7	31		5	5	7		2	10	השבעה מסע משולב, שטח קל	השבעה	קמ"ג 4 (מארז 2)	כוח (מארז 3)	3 רצף נרחב+60*6 עליות	4 רצף נרחב+ כוח (מארז 2)	השבעה (סוגרים)	12-18.5	7	
מופחת	8	24		5	10	9					3 רצף נרחב+ כוח (מארז 2)	תרמ"ס 6	2 וסט + כוח (מארז 2)	כוח (מארז 3)	2 רצף נרחב +1 רצף בינוני +1 שחרור	נט"ר (סוגרים)	19-25.5	8	
מופחת מאוד	8	20		5	10	5	בוחן מסלול				כוח (מארז 3)	4 רצף נרחב + כוח (מארז 2)	קמ"ג 5	בוחן מסלול	כוח (מארז 2)	אב"כ+ צמד חוליה	26.5-1.6	9	
מופחת	9	26		5	10	11	בוחן כש"ג אמצע				השלמות בחנים/ כוח (מארז 3)	2 רצף נרחב +8*60 עליות	קמ"ג 6+ כוח (מארז 2)	בוחן כש"ג ללוחם אמצע	3 רצף נרחב	מקצועות (סוגרים הגנ"ם)	2-8.6	10	

הוראת קחצ"ר מס' 9 – "כתיבה ואישור נספח אימון גופני וקרב מגע בתיק יסוד הכשרה ואישור תוכנית אימון גופני וקרב מגע"

בלמיס
עמוד 13 מתוך 22

מופחת	9	39		5	5	9	השלמות	3		14	3 וסט + כוח (מארז 2)	4 רצף נרחב + כוח (מארז 2)		מסע משולב, שטח קל	השלמות בחנים/כוח (מארז 3)	הרצאת מדא"גית	הגנ"ם	9-15.6	11
מופחת	10	34		5	15	14					4 רצף משתנה	כוח (מארז 2)		3 וסט	כוח (מארז 3)	5 רצף נרחב + כוח (מארז 2)	הגנ"ם (סוגרים)	16-22.6	12
מלא	11	58.6		5	13	7		5		18	מסע משולב, שטח בינוני	קמ"ג 7 + כוח (מארז 2)	3 וסט + כוח (מארז 2)	כוח (מארז 3)	2 רצף נרחב + 2 רצף בינוני	חוליה מתקדם + הגנ"ם (סוגרים)	23-29.6	13	
מופחת מאוד	11	21		12	0	9					השלמות בחנים / 4 רצף משתנה	כוח (מארז 3)	כוח (מארז 2)		5 רצף נרחב + כוח (מארז 2)	סד"ח	30.6-6.7	14	
מלא	11	58.5		5	3	5	השלמות	5		25 (30%)	מסע משולב, שטח בינוני	3 וסט + כוח (מארז 2)	קמ"ג 8 + כוח (מארז 2)	כוח (מארז 3)	2 רצף נרחב + 8-60 עליות	הגנ"ם	7-13.7	15	
מופחת מאוד	12	18		10	0	8					כוח (מארז 2)	כוח (מארז 3)	3 וסט		5 רצף נרחב + כוח (מארז 2)	התארגנות	14-20.7	16	

הוראת קחצ"ר מס' 9 – "כתיבה ואישור נספח אימון גופני וקרב מגע בתיק יסוד הכשרה ואישור תוכנית אימון גופני וקרב מגע"

נספח ב' - פורמט נספח אימון גופני וקרב מגע בתיק היסוד

א. מטרת האימון הגופני וקרב מגע ביחידה.

ב. כשירויות נדרשות:

נושא הכשירות	הגדרת הכשירות/ מרכיב תפקיד	מדדים להשגת הכשירות	מיומנויות נדרשות להשגת הכשירות	ידע נדרש להשגת הכשירות	יח"ל בהכשרה שנותנת מענה לכשירות זו
מסע					
ריצה					
ניוט					
בוחר כש"ג					
בוחר מסלול					
בוחר פלוגה					
בוחר ייעודי					
קמ"ג		שליטה במיומנויות קרב מגע שנלמדו	בהתאם להוראה 10 (טבלת נושאי קרב מגע)	שליטה בעקרונות קרב מגע	בהתאם להוראה 10

ג. נושאי אימון גופני וקרב מגע חובה

נושא	כשירות נדרשת	דרכי ההקניה בהכשרה
אימון גופני	ריצות רצף (נרחב, עצים, שינויי קצב), הפוגות (נרחב, עצים)	
	ריצת אפוד/אלונקה	
	נשיאת משקלים	
	כוח	
	גמישות	
	תרגול מסלול	
קרב מגע	בהתאם להוראה 10	

ד. סגל אימון גופני וקרוב מגע

הכשרה וניסיון קודמים הכרחיים		דרגה	הגדרת התפקיד	בעל התפקיד
תפקידים	קורסים/הסמכה			

ה. הכנת סגל אימון גופני, קרב מגע וסגל היחידה:

1. תכני ההכנה

הכרחי/חשוב/רצוי	גורם מעביר	שיטת למידה	מטרות	משך מוערך	שם יחידת הלימוד/תוכן	פרק/לבנה (בסדר כרונולוגי)

2. לוח ההכנה

יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	שעות
						8:00-9:00
						9:00-10:00
						10:00-11:00
						11:00-12:00
ארוחת צהריים						12:00-13:00
						13:00-14:00
						14:00-15:00
						15:00-16:00
						16:00-17:00
						17:00-18:00
ארוחת ערב						18:00-19:00
						19:00-23:00

1. משאבי אימון גופני

מס'	סוג	פירוט/כמות	הערות
	מתקני חוץ		
	חד"כ		
	אולם ספורט (מגרש)		
	אולם קרב מגע		
	אמצעים נוספים		
	אמצעים נוספים		

ז. משאבי אימון קרב מגע

מס'	שם האבזיר	כמות	הערות
.1	שק אחיזה (שחור)		
.2	שק תליה		
.3	כרית קטנה למכות ידיים רגליים		
.4	כרית מכות ידיים רגליים לתלייה על גוף		
.5	כרית מכות נשק		
.6	שרוול		
.7	כפפות שק (זוג)		
.8	כפפות אגרוף (זוג)		
.9	מגני ראש		
.10	מגן גוף		
.11	מגני אשכים		
.12	מגני ברכיים (זוג)		
.13	מגני אמה (זוג)		
.14	מגני ירך (זוג)		
.15	מגני שוק (זוג)		
.16	מגני שיניים חדשים		
.17	סכין אימון		
.18	אלת אימון		
.19	אקדח אימון		
.20	מזרון		
.21	הכנס ציוד נוסף שאינו רשום		
.22	הכנס ציוד נוסף שאינו רשום		
.23	הכנס ציוד נוסף שאינו רשום		
.24	הכנס ציוד נוסף שאינו רשום		

ח. סרגל מסעות

מס' מסע	רגיל (ק"מ)	אלונקה (ק"מ)	נשיאת משקל (%) (ממשל הגוף)	נפח משוקלל
1				
2				
3				

ט. תיקי תרגיל לבחנים (אימון גופני וקרב מגע)

י. תוכניות יסוד אימון גופני להכשרות השונות/ לבנת אימון / מסגרות שונות (נספח א').

יא. תוכניות יסוד קרב מגע להכשרות השונות (הוראת קחצ"ר 10 : "אימוני קרב מגע").

נספח ג' - נוהל אישור מסעות מעל 55 ק"מ נפח משוקלל

1. אישור מסעות מעל 55 ק"מ (נפח משוקלל) יהיה בכפוף לאישור תוכניות אימונים בכושר קרבי מחויבות באישור מקצועי ממחלקת הכושר הקרבי מדי הכשרה / אמון, לכלל יחידות צה"ל:

(א) יש לקבוע עם קמ"ט תכניות אימונים פגישה שתתקיים, לכל המאוחר, שלושה ימים לפני קיום המסע.

(ב) לפגישה יש להצטייד ב:

✓ תכנית האימונים המאושרת, בה מצוין המסע/שבוע.

✓ מסמך היתר החרגה, במידת הצורך (נספח ו').

✓ מפות מקוריות (קני"מ 50,000:1) הכוללות את צירי המסעות. יש לפרט את סוג השטח בכל מקטע.

✓ תיק מסע, חתום על ידי מפקד היחידה, שנכתב על פי מנחה לתיק מסע.

✓ מעקב שמיי מפורט של כלל החיילים, החל מהמסע הראשון.

✓ % היוצאים למסע מלא בכל מסגרת (65% ומעלה).

(ג) יש לחזור על הליך זה מחדש בכל מחזור / אימון!

נספח ד' - נוהל הגשת אישורי החרגה מסרגל המאמצים לקחצ"ר

1. אישור תכניות אימונים בכושר קרבי מחויבות באישור מקצועי ממחלקת הכושר הקרבי אחת לתקופה בתיק מסגרת כושר קרבי לכל יחידות צה"ל ומבוצע דרך הדוא"ל הצבאי.

א) לעיתים נדרשת החרגה מהוראות קחצ"ר בכושר קרבי (לדוגמא: החרגה בנפחים, % משקל נישא).

2. נהלים לבקשת אישור החרגה מקחצ"ר

א) במידה ויש צורך בהחרגה, יש לשלוח במייל בקשה להחרגה מהוראות קחצ"ר לרע"ן התורה והמחקר:

✓ תכנית האימונים המאושרת ללא החרגה.

✓ בקשה לתוכנית אימונים עם החרגות (נספח ה').

ב) דיון מקדים יתקיים בראשות רע"ן תורה ומחקר, ובהשתתפות קצין האימון הגופני של היחידה ומפקד בכיר (לדוגמא: מפקד היחידה או מפל"ג האימונים).

ג) לאחר הדיון, יתקיים דיון בראשות קחצ"ר יחד עם מפקד היחידה ונציגי מחלקת כושר קרבי.

ד) **יש לחזור על הליך זה אחת לשנה קלנדרית!**

נספח ה' - פורמט בקשת אישור החרגות מסרגל דירוג למאמצים

שם היחידה: _____

אל: מחלקת כושר קרבי / רע"ן התורה והמחקר

מקחצ"ר 24 / קחצ"ר

הנדון: בקשה להיתר החרגה מהוראות קחצ"ר.

1. בהמשך לאישור נספח אימון גופני וקרב מגע ליחידת _____ קיימים מס' שבועות בתוכנית האימונים אשר חורגים מהוראת קחצ"ר בנושא כושר קרבי הוראה מס' 1 - סרגל דירוג למאמצים גופניים ביחידות צה"ל.
2. להלן השבועות הנדרשים באישור החרגה:

שבוע	תוכן	פריסת ניווטים בק"מ	סה"כ ק"מ	סוג שטח	משקל	סה"כ ק"מ משוקלל	רמת עומס חריגה

3. להלן מס' נושאים הנדרשים באישור החרגה:

א. _____

ב. _____

4. בברכה,

הוראת קחצ"ר מס' 9 – "כתיבה ואישור נספח אימון גופני וקרב מגע בתיק יסוד הכשרה ואישור תוכנית אימון גופני וקרב מגע"

סא"ל, _____

_____ מפקד