MACCABI WORLD UNION

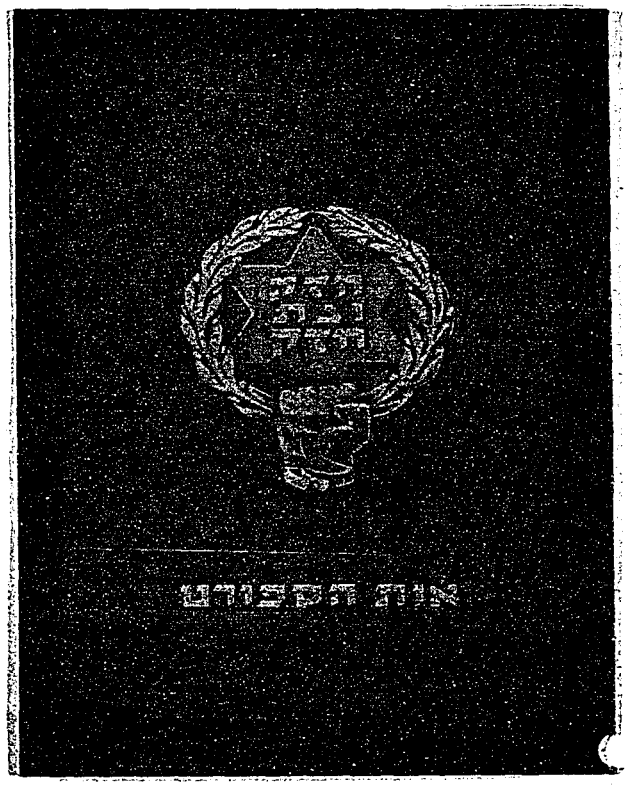
מוזיאון מכבי ע"ש פייר גילדסגיים

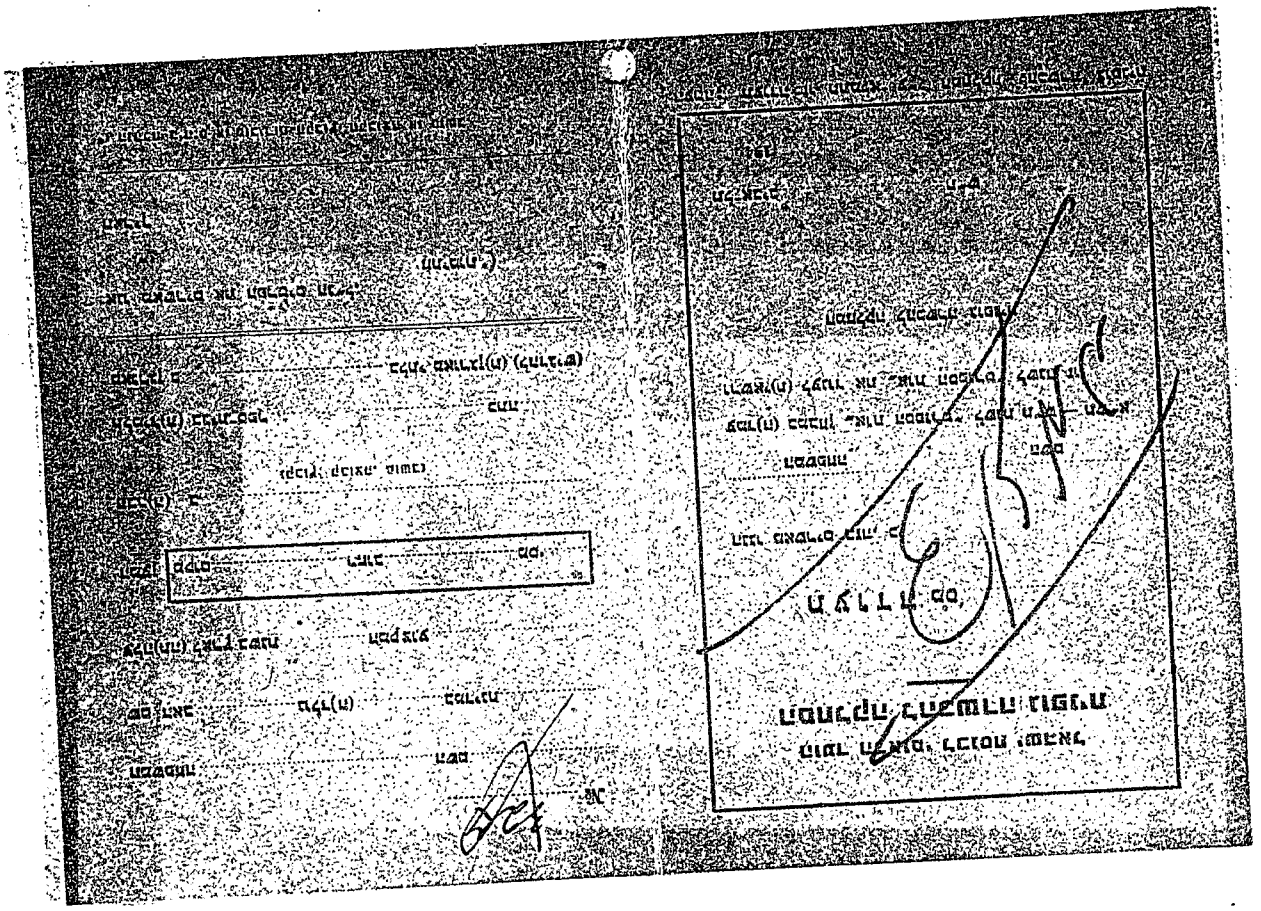
PIERRE GILDESGAME MACCABI SPORTS MUSEUM

גיוון מכבי

סימול	G - 0040
שם חטיבה	מכבי עולמי MWU
תאריך	1945 - 46
מס. מיכל	99 389

מיוצר ע"י חב' המשקם בע"מ קרית גת טל. 051-81363


אות הכבוד



הועד הלאומי לכנסת ישראל

המחלקה להכשרה גופנית

תעודה מס'

הנגו מאשרים בזה, כי

המשפחה

השם

עמד(ה) במבחן "אות הספורט" לשנת ת"ש — תש"א

ורשאי(ת) לענוד את "אות הספורט" לשנת ת

המחלקה להכשרה גופנית

תל-אביב ת"ש

194

№

המשפחה ... השם

שם האב ... נולד(ה) ... במדינת

עלה(תה) לארץ בשנת ... המקצוע

המען: מקום ... רחוב ... מס'

חבר(ה) ב ...

(קבוץ, קבוצה, מושב)

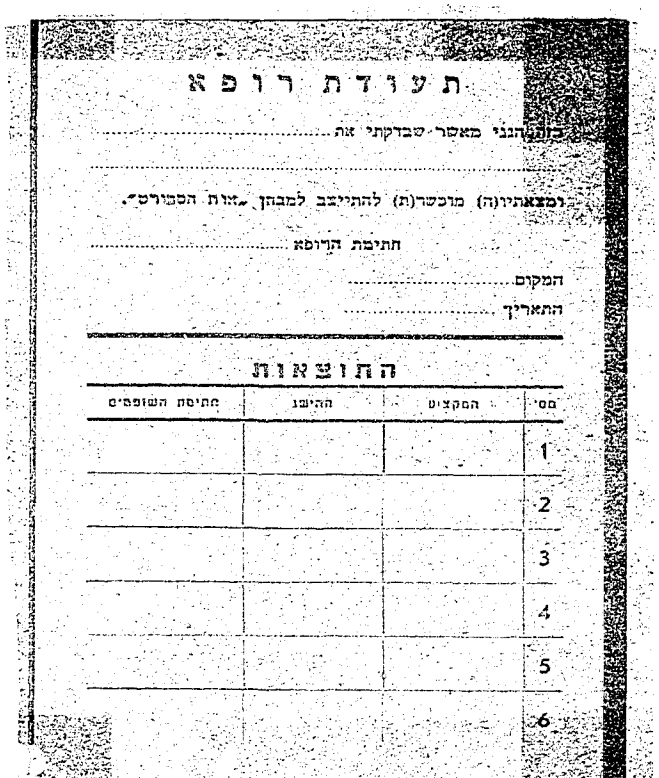
תלמיד(ה) בבית-ספר ... כתה

מאורגן ב ... בלתי מאורגן(ת) (להדגיש)

אנו מאשרים את הפרטים הנ"ל.

(חתימה)

תאריך



תעודת רופא

בזה אני מאשר שבדקתי את .....

.....

ומצאתיו(ה) מוכשר(ת) להתייצב למבחן "אות הסמורט".

חתימת הרופא .....

המקום .....

התאריך .....

ה ת ו צ א ו ת

מס'	המקצוע	ההישג	חתימת השופטים
1			
2			
3			
4			
5			
6			

חזק ונתחזק
אות הספורט

הוצר הסמל: ר. דוימש • דפוס ארץ־ישראל, תל־אביב

הוער הלאומי לכנסת ישראל

המחלקה להכשרה גופנית

אות הספורט

לשנת תי"ש - תש"א, 1940 - 1941

פנקס המבחן

המשפחה .....

השם .....

המקום .....

הגיל ..... הסוג ..... מס' .....

מספר סידורי .....

תמונה

שם משפחה ..... שם פרטי ..... שם האב .....

שם משפחה לפני הנישואין (אם שונה) .....

מקום לידה ..... תאריך לידה .....

אזרחות נוכחית .....

מען: רחוב ..... מס' בית ..... כניסה .....

ישוב ..... מיקוד .....

מצב משפחתי: רווק/ה, נשוי/אה, גרוש/ה, אלמן/ה, פרוד/ה

שם בן/בת הזוג .....

מקום עבודה ומען .....

שמות הילדים ותאריכי לידתם:

.....

שם האב ..... שם האם .....

מקום עבודה ומען .....

שם משפחה ושם פרטי של אדם הקרוב אליך, שאינו גר עמך (לא בן/בת הזוג):

.....

מען .....

.....

עיקרים

א. אות הספורט

1. תפקיד החינוך הגופני בארץ־ישראל הוא להכשיר דור בריא בגוף ובנפש לבנין המולדת ולמלחמת התחיה של העם.
2. תפקיד „אות הספורט" הוא:
   א. להגביר את כוחו של הכלל על ידי פיתוח גופני של כל יחיד.
   ב. לשמיר על כוח זה בגיל העמידה.
3. „אות הספורט"—בטעם המחלקה להכשרה גופנית של הועד הלאומי—מסמל הברה רשמית בכושר גופני כל־צדדי של היחיד.
4. „אות הספורט" ניתן לכל איש ואשה שהראו הישגים מספיקים בששה מבחני־גוף המשקפים את סבילות הלב והריאות, המהירות, הכוח וההכשרה הכללית.
5. המבחנים מכילים מקצועות שונים ומחולקים לפי הגילים:
   א. ילדים מגיל 12—14
   ב. נערים מגיל 15—17
   ג. מבוגרים מגיל 18—32
   ד. מבוגרים מגיל 33—39
   ה. מבוגרים מגיל 40 ומעלה
6. ואלה רשאים להתייצב לבחינת הכושר הגופני ולענוד את אות הספורט:
   א. כל נער ונערה מגיל 12 ומעלה.
   ב. כל ביגר יבוגרת הרשומים בכנסת ישראל והמ־מלאים את חובתם לה.
7. העמידה במבחן מקנה זכות לענוד את „אות הספורט" במשך ת"ש—תש"א.
8. את „אות הספורט" עונדים בדש המעיל בצד שמאל, או מעל לכיס השמאלי של החולצה. ספורטאים פעילים יתפרו את סמל הבד בצדה השמאלי של הגופיה הספורטיבית.
9. רצוי לחלק את „אות הספורט" בימי מפקד, חג יעצרת.

ב. מצוות וזכויות

1. בוגר העונד את „אות הספורט" צריך לשמש דוגמה של איש אחראי ובעל־משמעת. עליו להיות ראשון לכל שירות לאומי, להתנהג על פי הכללים לשמירת הבריאות ולהתמיד באימון גופני.
2. הנושא את סמל הספורט הוא בעל זכות־בכורה להת־קבל לקורסים או לסמגריונים של המחלקה להכשרה גופנית. משנת תש"א ואילך יתקבלו לשעורים אלה רק ענדי „אות הספורט" בלבד.
3. בעל הסמל יהיה מצוייד תמיד בתעודת המבחן המקיימת את הזכות לענוד את „אות הספורט". חברי ועדת הסמל הארצית או המקומית רשאים לבקר בכל עת את פנקסי־המבחן של עונדי הסמלים.

חוקת המבחנים ל"אות הספורט"

א. המוסדות המנהלים

1. ליד המחלקה להכשרה גופנית הפעל ועדה ארצית לעניני "אות הספורט", שתטפל בכל העניינים הכרוכים במבחנים.
2. על הועדה הארצית להביא לאישור המחלקה:
   א. תכנית המבחנים או שינויים בה.
   ב. הרכב הועדות המקומיות (בערים 5 חברים במושבות 3).
   ג. רשימת השופטים הרשאים לבחון.
   ד. תוצאות המבחנים בכל מקום.
   ה. החלטות על הענקת "אות הספורט" או שלילתו.
3. מתפקידי הועדה המקומית:
   א. להביא לאישור הועדה הארצית את הרכב הועדה הבוחנת במקום (מתוך רשימת השופטים הארצית שאישרה על־ידי המחלקה).
   ב. לשלוח לפחות בא־כוח אחד לכל מבחן.
   ג. להכין את כל הסידורים הטכניים למבחנים.
   ד. להכין את הפרטיכלים.
   ה. לערוך רשימת המשתתפים במבחנים.
   ו. למנות רופא לבדיקת כל המועמדים למבחן.
   ז. לסכם את כל התעודות ולאשרן תוך 3 ימים לאחר גמר המבחנים.
   ח. להעביר את הסיכום לאישורה של הועדה הארצית תוך 7 ימים מיום גמר המבחנים.
4. על הועדה הארצית לשקוד שכל החברים, הממלאים תפקידים מסוימים במוסדות "אית הספירט", ייבחנו בהקדם האפשרי, מכל מקום—לא יאוחר מאשר עד סוף ה"ש.

ב. סדר המבחנים

1. פנקס המבחן

כל נער ונערה, איש ואשה הרוצים להיבחן בכשרם הגופני, יוכלו להשיג את פנקס המבחן בבית הספר, באגודת הספורט או בועדה המקומית לעניני "אות הספורט" תמורת תשלום של 10 מא"י.

2. הרשמה למבחן

הועדה המקומית מכריזה על הרשמת מועמדים למבחנים במשך חודש ימים. מקום ההרשמה: בית הספר, אגודת־הספורט או משרד הועדה המקומית.

3. המבחנים

המבחנים יכולים להימשך חודש ימים (מכסימום !). כל מיעמד יכול להיבחן במשך יום אחד רק בשלשה מקצועות בלבד (המקצוע הדורש סביליית רבה הוא האחרון).

רק אלה שנרשמו מראש רשאים להתייצב למבחנים. המיפיע למבחן חייב להגיש את "פנקס המבחן" לבא־כוח הועדה המקומית.

המועמד לבחינה ייבדק קודם לכן על ידי רופא שימלא את תעידת הרופא אשר בפנקס המבחן.

במבחן ישתתפו לפחות שני שיפטים מוסמכים, הרשאים לשתף בעבודתם גם מזכיר ועזרים (מודדי זמן ומרחק וכדומה).

משנת תש"א ואילך יהיו כל הבוחנים חייבים בעגידת "אות הספירט". הבחינות מתנהלות בראשותו של בא־כוח הועדה המקומית.

ד. ביטול הזכות לעירת „אות הספרד"

1. **הגדרות**

   בתקנה זו ובתקנה 2 —

   „אות הספרד" — אות המוענקת לפי תקנה 2;

   „בעל אות הספרד" — מי שהוענקה לו אות הספרד;

   „ועדת הביטול" — ועדת הביטול שמונתה לפי תקנה 3;

   „ועדת הערר" — ועדת הערר שמונתה לפי תקנה 4.

2. **ביטול הזכות לאות הספרד**

   (א) ועדת הביטול רשאית, בהמלצת ועדת הערר, להמליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד של בעל אות הספרד, אם שוכנעה כי מתקיים אחד מאלה:

   (1) בעל אות הספרד הורשע בעבירה שיש עמה קלון, ובית המשפט שגזר את דינו לא המליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד;

   (2) בעל אות הספרד הורשע בעבירה שיש עמה קלון, ובית המשפט שגזר את דינו המליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד, אך שר המשפטים החליט שלא לבטל את הזכות לאות הספרד;

   (3) בעל אות הספרד הורשע בעבירה שיש עמה קלון, ובית המשפט שגזר את דינו המליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד, ושר המשפטים החליט לבטל את הזכות לאות הספרד, אך בית המשפט העליון ביטל את החלטת השר;

   (4) בעל אות הספרד הורשע בעבירה שיש עמה קלון, ובית המשפט שגזר את דינו לא המליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד, ושר המשפטים החליט לבטל את הזכות לאות הספרד, ובית המשפט העליון לא ביטל את החלטת השר;

   (5) בעל אות הספרד הורשע בעבירה שיש עמה קלון, ובית המשפט שגזר את דינו לא המליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד, ושר המשפטים החליט לבטל את הזכות לאות הספרד, ובית המשפט העליון ביטל את החלטת השר, אך בית המשפט העליון לא המליץ לנשיא המדינה לבטל את הזכות לאות הספרד;

   (6) בעל אות הספרד הורשע בעבירה שיש עמה קלון, ובית המשפט שגזר את דינו לא המליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד, ושר המשפטים החליט לבטל את הזכות לאות הספרד, ובית המשפט העליון ביטל את החלטת השר, ובית המשפט העליון המליץ לנשיא המדינה לבטל את הזכות לאות הספרד, אך נשיא המדינה החליט שלא לבטל את הזכות לאות הספרד.

   (ב) ועדת הביטול רשאית, בהמלצת ועדת הערר, להמליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד של בעל אות הספרד, אם שוכנעה כי מתקיים אחד מאלה:

   (1) בעל אות הספרד הורשע בעבירה שיש עמה קלון, ובית המשפט שגזר את דינו לא המליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד;

   (2) בעל אות הספרד הורשע בעבירה שיש עמה קלון, ובית המשפט שגזר את דינו המליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד, אך שר המשפטים החליט שלא לבטל את הזכות לאות הספרד;

   (3) בעל אות הספרד הורשע בעבירה שיש עמה קלון, ובית המשפט שגזר את דינו המליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד, ושר המשפטים החליט לבטל את הזכות לאות הספרד, אך בית המשפט העליון ביטל את החלטת השר;

   (4) בעל אות הספרד הורשע בעבירה שיש עמה קלון, ובית המשפט שגזר את דינו לא המליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד, ושר המשפטים החליט לבטל את הזכות לאות הספרד, ובית המשפט העליון לא ביטל את החלטת השר;

   (5) בעל אות הספרד הורשע בעבירה שיש עמה קלון, ובית המשפט שגזר את דינו לא המליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד, ושר המשפטים החליט לבטל את הזכות לאות הספרד, ובית המשפט העליון ביטל את החלטת השר, ובית המשפט העליון המליץ לנשיא המדינה לבטל את הזכות לאות הספרד, אך נשיא המדינה החליט שלא לבטל את הזכות לאות הספרד;

   (6) בעל אות הספרד הורשע בעבירה שיש עמה קלון, ובית המשפט שגזר את דינו לא המליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד, ושר המשפטים החליט לבטל את הזכות לאות הספרד, ובית המשפט העליון ביטל את החלטת השר, ובית המשפט העליון המליץ לנשיא המדינה לבטל את הזכות לאות הספרד, אך נשיא המדינה החליט שלא לבטל את הזכות לאות הספרד.

3. **הודעה לבעל אות הספרד**

   (א) ועדת הביטול תודיע לבעל אות הספרד על כוונתה להמליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד, ותאפשר לו להגיש לה את עמדתו בכתב בתוך 30 ימים מיום ההודעה.

   (ב) ועדת הביטול תודיע לבעל אות הספרד על החלטתה להמליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד, ותאפשר לו להגיש לה את עמדתו בכתב בתוך 30 ימים מיום ההודעה.

4. **ערר**

   (א) בעל אות הספרד רשאי לערור על החלטת ועדת הביטול להמליץ לשר המשפטים לבטל את הזכות לאות הספרד, בתוך 30 ימים מיום שנמסרה לו ההודעה על ההחלטה.

   (ב) ועדת הערר תדון בערר בהרכב של שלושה חברים, ובהם יושב ראש ועדת הביטול.

   (ג) ועדת הערר רשאית לקבל את הערר, לדחותו או להחזיר את העניין לוועדת הביטול לדיון נוסף.

5. **תחולה**

   תקנה זו תחול על מי שהוענקה לו אות הספרד לפני תחילתה של תקנה זו, ובלבד שהמעשה שבשלו הורשע בעבירה שיש עמה קלון בוצע לאחר תחילתה של תקנה זו.

ה. תחילה

6. **תחילה**

   תחילתן של תקנות אלה ביום ט"ו בניסן התשע"ה (1 באפריל 2015).

מאיר שטרית
שר המשפטים

נתניהו
ראש הממשלה

מס.	פרמיה	קבוע	קבוע
1	ד.רמ 100 ש"ח (1)	15.6 שח"ש	11.0
	ד.רמ 60 ש"ח	—	11.0 שח"ש
2	פח.רמ קרוח	3.50 ש"ח	3.10 ש"ח
3	ח.רמ	33 ש"ח	—
	פח.פח.רמ (2)		
	ח.רמ רחוק		
4	מלא (3)	—	14 ש"ח
	ב.פ.ח.פח.רמ (4)	ב.פ.ח.פח.רמ	ב.פ.ח.פח.רמ
5	א. ח.רמ : שח"ש	100 ש"ח,	100 ש"ח,
	ב. פח.רמ	45% רפוי	45% רפוי
	ג. פח.רמ	2.40% רפוי	2.55% רפוי
	ד. ח.רמ		
	(5)		
	ה. פח.רמ		
	(6)		
	ו. פח.פח.רמ		
	(7)		
	ז. ח.רמ פ.ח.פח.רמ		
	(8)		
	ח. ח.רמ פח.פח.רמ	30 ש"ח,	30 ש"ח,
	(9)		
6	שונות		
	פח.רמ (10)		

ד.ר.ו.ח :

(1) פרמיה קבועה א. בפקודת ביטוחים בשקלים חדשים 100 ש"ח ע"פ ת"ש — ללא הנחה מהנדס. (2) ב. בפקודת ביטוח 500 ש"ח ע"פ ת"ש — ללא הנחה מהנדס. (3) בפקודת ביטוח 1.3 ש"ח ע"פ ת"ש (4) ג. בפקודת ביטוח 1,200,000 ש"ח ע"פ ת"ש (5) ד. בפקודת ביטוח 6 ש"ח ע"פ ת"ש (6) ה. בפקודת ביטוח 8 ש"ח ע"פ ת"ש (7) ו. בפקודת ביטוח 10 ש"ח ע"פ ת"ש (8) ז. בפקודת ביטוח 10 ש"ח ע"פ ת"ש (9) ח. בפקודת ביטוח 10 ש"ח ע"פ ת"ש (10) שונות : בפקודת ביטוח 30 ש"ח ע"פ ת"ש — ללא הנחה מהנדס.

מס.	פרמיה	קבוע	קבוע
1	ד.רמ 60 ש"ח (1)	10.6 שח"ש	11.0 שח"ש
2	פח.רמ קרוח	1.05 ש"ח	0.85 ש"ח
3	ח.רמ רחוק	33 ש"ח	—
	פח.פח.רמ (2)		
4	מלא (3)	—	12 ש"ח
	ב.פ.ח.פח.רמ (4)	ב.פ.ח.פח.רמ	ב.פ.ח.פח.רמ
5	א. ח.רמ : שח"ש	60 ש"ח,	50 ש"ח,
	ב. פח.רמ	45% רפוי	45% רפוי
	ג. פח.רמ	4% רפוי	4% רפוי
	ד. ח.רמ		
	(5)		
	ה. פח.רמ		
	(6)		
	ו. פח.פח.רמ		
	(7)		
	ז. ח.רמ פ.ח.פח.רמ		
	(8)		
	ח. ח.רמ פח.פח.רמ	30 ש"ח,	30 ש"ח,
	(9)		
6	שונות		
	פח.רמ (10)		

ד.ר.ו.ח :

(1) פרמיה קבועה א. בפקודת ביטוחים בשקלים חדשים 100 ש"ח ע"פ ת"ש — ללא הנחה מהנדס. (2) ב. בפקודת ביטוח 500 ש"ח ע"פ ת"ש — ללא הנחה מהנדס. (3) בפקודת ביטוח 1.3 ש"ח ע"פ ת"ש (4) ג. בפקודת ביטוח 1,200,000 ש"ח ע"פ ת"ש (5) ד. בפקודת ביטוח 6 ש"ח ע"פ ת"ש (6) ה. בפקודת ביטוח 8 ש"ח ע"פ ת"ש (7) ו. בפקודת ביטוח 10 ש"ח ע"פ ת"ש (8) ז. בפקודת ביטוח 10 ש"ח ע"פ ת"ש (9) ח. בפקודת ביטוח 10 ש"ח ע"פ ת"ש (10) שונות : בפקודת ביטוח 30 ש"ח ע"פ ת"ש — ללא הנחה מהנדס.

כתב הסכנות

מס'	קטגוריה	[illegible]	[illegible]
1	(1) עד 100 ש"ח, עד 60 ש"ח	—	[illegible] 12.0
2	[illegible]	עד 3.50	עד 2.50
3	[illegible] (2) [illegible] (3) [illegible]	עד 25	—
4	[illegible] (4)	[illegible]	[illegible]
5	[illegible]	[illegible]	[illegible]
6	[illegible] (6)		

(1) [illegible] (2) [illegible] (3) [illegible] (4) [illegible] (5) [illegible] (6) [illegible] ?

כתב הסכנות

מס'	קטגוריה	[illegible]	[illegible]
1	(1) עד 100 ש"ח, עד 60 ש"ח	[illegible] 15.0	[illegible] 11.2
2	[illegible]	עד 3.50	עד 3.25
3	[illegible] (2) [illegible] (3) [illegible]	עד 25	—
4	[illegible] (4)	[illegible]	[illegible]
5	[illegible]	[illegible]	[illegible]
6	[illegible] (6)		

(1) [illegible] (2) [illegible] (3) [illegible] (4) [illegible] (5) [illegible] (6) [illegible] ?

ה. גיל 40 ומעלה

לוח המבחנים

מס.	המקצוע	גברים	נשים
1	ריצת 60 מ'	11.0 שניות	13.0 שניות
2	קפיצה לרוחק	3.25 מ'	2.50 מ'
3	זריקת משקולת זריקת כדור חלף	25.0 מ' —	— 14.0 מ'
4	הליכה	7 ק"מ במשך שעה אחת	3 ק"מ במשך 35 דקות
5	עזרה ראשונה (1)		
6	שיחה בעברית		

ה ע ר ו ת :

1) עצירת דם, שבר עצמות, התעלפות, עקיצות, טביעה, נשימה מלאכותית, תחבושות, העברת פצועים.

ת ע ו ד ת ר ו פ א

בזה הנני מאשר שבדקתי את.....

.....

ומצאתיו(ה) מוכשר(ת) להתייצב למבחן "אות הספורט".

חתימת הרופא

.....

המקום.....

התאריך.....

תעודה

אני מאשרים ש.................................גיל..........

נבחן במקצוע ....

והשיג(ה) ....

....

חתימות השיפטים:

....

המקום ....

התאריך ....

תעודה

אני מאשרים ש.................................גיל..........

נבחן במקצוע ....

והשיג(ה) ....

....

חתימות השופטים:

....

המקום ....

התאריך ....

תעודה

אני מאשרים ש.................................גיל..........

נבחן במקצוע ....

והשיג(ה) ....

....

חתימת השופטים:

....

המקום ....

התאריך ....

תעודה

אני מאשרים ש.................................גיל..........

נבחן במקצוע ....

והשיג(ה) ....

....

חתימת השופטים:

....

המקום ....

התאריך ....

העתק

הועד הלאומי לכנסת ישראל

המחלקה להכשרה גופנית

תעודה מס' .....

הננו מאשרים בזה, כי הר(ת) .....

המשפחה ..... השם .....

עמד(ה) במבחן „אות הכפירט" לשנת תש"ח – תשי"א

ורשאי(ת) לענוד את „אות הספירט" לשנת תש"ח.

המחלקה להכשרה גופנית

.....

תל־אביב ..... ת"ש

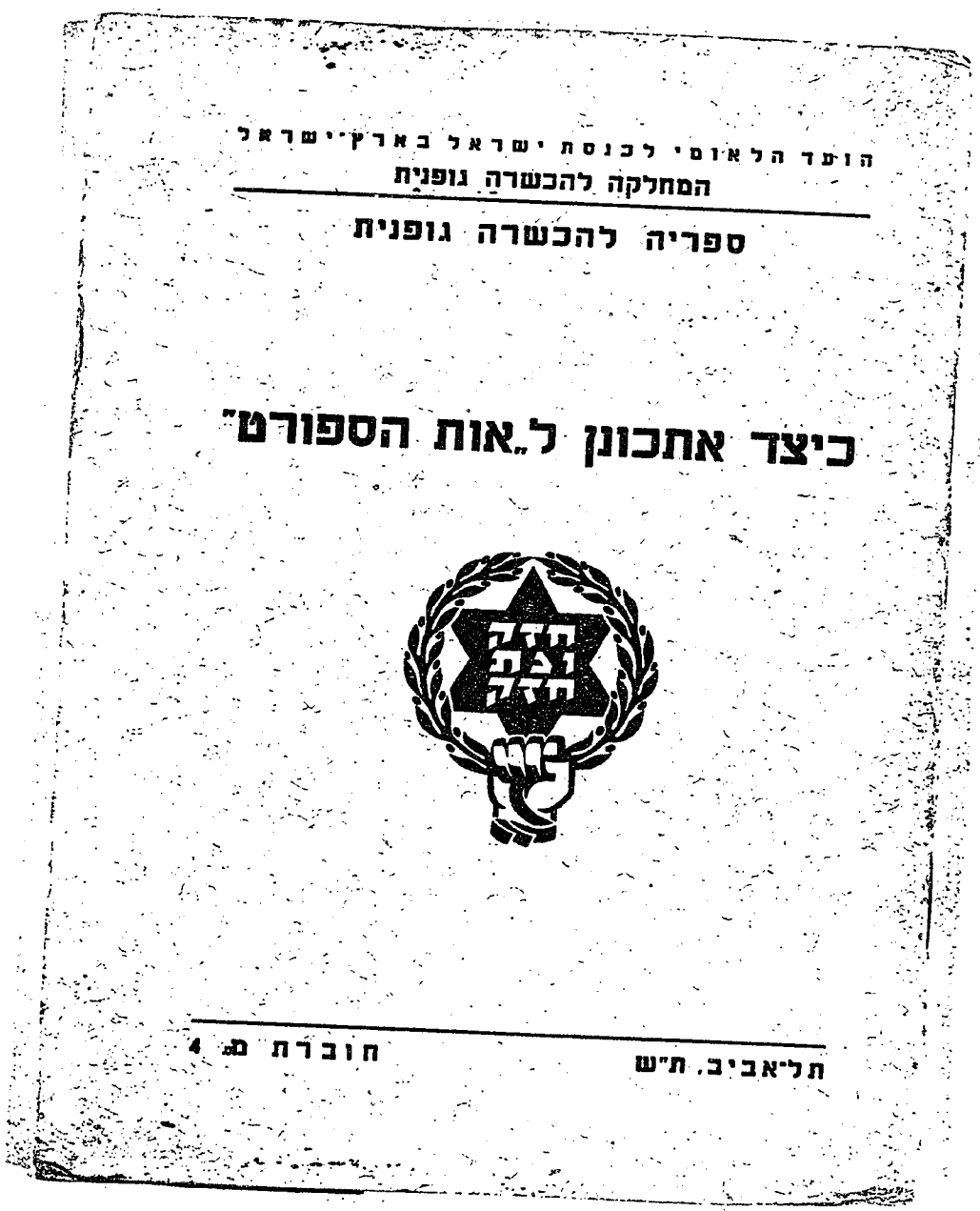
..... 194

המשפחה והשם ..... המין ..... הגיל .....

התוצאות

מס'	הסקצוע	ההישג	הערות
1			
2			
3			
4			
5			
6			

הערה: עמוד זה יתמלא ע"י המחלקה להכשרה גופנית



הועד הלאומי לכנסת ישראל בארץ־ישראל

המחלקה להכשרה גופנית

ספריה להכשרה גופנית

כיצד אתכונן ל„אות הספורט"

חוברת מס. 4

תל־אביב. ת"ש

הועד הלאומי לכנסת ישראל בארץ־ישראל
המחלקה להכשרה גופנית

מטרות המחלקה:

א) ארגון ההכשרה הגופנית לנוער ולעם.

ב) ארגון שעורים להדרכה והשתלמות להכשרה גופנית.

ג) הסברה ותעמולה בשאלות ההכשרה הגופנית בקרב הישוב בארץ.

ד) פקוח על ההכשרה הגופנית בהסתדרויות, בארגונים ובבתי־הספר בארץ.

ה) טפוח ואמוץ לרכישת מגרשי ספורט, אולמי התעמלות, בריכות שחיה וכו'.

כל הזכויות שמורות
Copyright 1940
by the Department of Physical Training, Tel-Aviv

„דפוס ארץ־ישראל", אגודה קואופ' בע"מ, תל־אביב

הועד הלאומי לכנסת ישראל בארץ־ישראל
המחלקה להכשרה גופנית

ספריה להכשרה גופנית

כיצד אתכונן ל„אות הספורט"

תל־אביב, ת"ש חוברת מס' 4

מבוא

„אות הספורט" איננו סמל הצטיינות ואינו צריך, איפוא, להוות נושא בשביל ספורטאים יחידי סגולה בלבד.

„אות הספורט" מסמל שבעליו הכשיר את עצמו לקראת החיים בארץ, בזה, שפיתח את גופו וסגל לעצמו את הידיעות השמושיות הנחוצות (בתור מינימום) לכל אזרח מועיל בחברה.

„אות הספורט" — מתאים לכל הגילים, לכל השכבות והמעמדים, וצריך להיות נרכש ע"י כל תושב עברי בארץ.

חוברת זו מוגשת לקהל הרחב בתור מורה דרך המכוון את דרכי ההכשרה בכל ענפי „אות הספורט". ההשגים הדרושים לרכישת „אות הספורט" הם ממוצעים ויכולים להיות מושגים על־ידי כל אדם לאחר טפול נורמלי ומכוון ללא מאמצים יוצאים מן הכלל.

החוברת איננה באה, איפוא, לשמש ספר הוראה או ספר אמונים לספורטאים כי אם רכוז החומר הבא בחשבון לרכישת „אות הספורט" בתור חומר השוה לכל נפש.

תל־אביב, סיון ת"ש

המחלקה להכשרה גופנית

א. הריצות

„ועשהאל קל ברגליו כאחד הצביים אשר בשדה"
(שמואל ב, ב, יח).

1. הערות כלליות

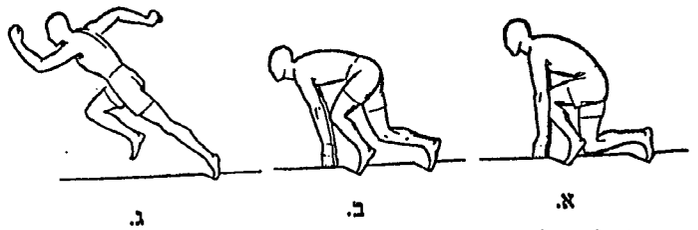
הריצה היא תנועתו הטבעית ביותר של האדם. היא מעסיקה את כל חלקי הגוף, את שריריו ואבריו. חשיבותה רבה בעיקר בפיתוח הלב והריאות.

ריצות 60 ו־100 מטר נחשבות בתור ריצות קצרות ויש להגיע בהן למהירות המכסימלית. הריצות הן במסלול ישר. לאחר שניתן אות הזינוק רצים בכל הכוח לקראת המטרה. אין נושמים במשך הריצה יותר מפעמים, לכל היותר שלש פעמים. בעשרים המטרים האחרונים מאמצים את מכסימום הכוחות לשם סיום הריצה. קפיצה כלפי המטרה בכונה להרויח קצת זמן, כרוכה למעשה בהפסד.

2. האימון

אימון הריצה מורכב משלשה חלקים: הזינוק (סטרט), הריצה עצמה והסיום (פיניש).

הזינוק ה„נמוך" — נותן את הריכוז המכסימלי של המרץ והמהירות. הרץ נשען באצבעות ידיו על קו־הזינוק וכורע על ברך אחת. במקום עמידת שתי כפות רגליו הוא חופר לו את „גומות הזינוק".



א. ב. ג.

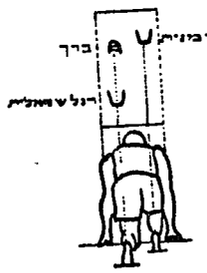
הפקודות לזינוק הן:

א. „המוכנים"? — הרץ יורד לעמדת הזינוק, שתי רגליו נמצאות בגומות הזינוק, הרגל האחורית על הברך. הראש מורם מעט, הידים נשענות בדיוק על קו־הזינוק (ולא לפניו) ומרוחקות זו מזו ברוחב הכתפים, האגודל מופנה כלפי פנים.

ב. „הָכוֹן" — הרץ מעביר את כובד הגוף מעל לידים, כשהברך האחורית מתרוממת קצת מעל האדמה ושואף אויר.

ג. „רוץ"! — תוך כדי הזדקפות הדרגתית מעביר הרץ בקצרה ובמהירות את הרגל האחורית לפנים, נושף ומתחיל לרוץ בכל המהירות.

במקום הפקודה „רוץ"! יכולה לבוא יריה (באקדח מיוחד לכך).



א. מצב הרגלים בעמדת הזינוק

ב. מצבו של הרץ בעמדת הזינוק

בראשית האימון יש ללמוד את הטכניקה של הזינוק. בעיקר חשוב הדבר — למי שרוצה להשתמש בזינוק „נמוך", אפשר להתחיל את

הריצה מזינוק גבוה, ז"א בעמידה רגילה לפני קו הזינוק. בריצה הקצרה יש לרוץ אך ורק על החלק הקדמי של כף הרגל ורצוי בנעלי ספורט. על המתאמנים ללמוד את תנועות הידים בעמידת פישוק קלה (כשכפות הרגלים מקבילות): הידים כפופות במרפק בזוית קהה (יותר מ־90^0) ומתנועעות חליפית לפנים ולאחור. תנועות אלו הנעשות במפרק הכתף בלבד — מהירותן הולכת וגדלה עד המכסימום. לאחר שתנועות הידים סוגלי במדת מה, יש להתחיל בתניעות הרגלים. דורכים במקום, הברכים מתרוממות מעל לאיזור המתנים ומורדות בכוח למטה, כשהברכים מתישרות לגמרי. תנועת הרגלים היא אטית בהתחלת האימון ומהירותה הולכת וגדלה יותר ויותר, עד שתהפך לתיפוף מהיר וחזק.

לאחר סגול התנועות הנ"ל, עוברים למזוגן (לעשותן יחד) תוך כדי תפיפה במקום, ואחר כך תוך כדי התקדמות. הרגל הימנית והיד השמאלית מתרוממות בבת אחת ולהיפך.

יש להתחיל בריצה אטית אגב שמירה על יציבת גוף נאה. לאחר 20 מטר, אפשר להרחיב את הצעד בהדרגה ולהגביר את המהירות, עד שמגיעים, לאחר 80 מטר, למהירות המכסימלית הנמשכת עד סיום הריצה (100 מטר).

3. המבחנים

במבחנים נדרשת ריצה של 60 מטר מילדים וילדות, נערות, נשים ומבוגרים מגיל 40 ומעלה, וריצה של 100 מטר מנערים ומגברים של־מטה מגיל 40. מקום המבחן יכול להיות מסלול ריצה מיוחד, מגרש מהודק וקשה, שביל גינה, שפת הים וכו', באין מקום אחר אפשר לערוך את המבחן גם על הכביש. אדמה רכה, חרושה או אדמת חול אינה מתאימה לכך. הנבחנים יכולים להתחיל בריצה מזינוק נמוך או גבוה כרצונם. רצים בבת אחת שני אנשים לפחות. זמנו של כל רץ ורץ נמדד לחוד.

פקודות הזינוק כאמור הן: „המוכנים" !, „הכון" ויריה. בין הפקודה „הכון" והיריה באה הפסקה של 2 שניות לפחות. באין אקדוח ספורט אפשר להשתמש במשרוקית או בפקודה „רוץ"! המלוות בכל אופן בתנועת יד, רצוי בהחזקת מטפחת לבנה.

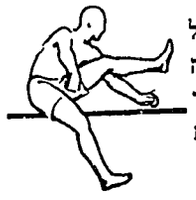
חבר השופטים מורכב: משופט ראשי, פותח ושופטי זמן (לפי מספר הרצים בבת אחת).

שופטי הזמן מפעילים את השעונים ברגע שנשמעה היריה, השריקה או הפקודה „רוץ"!, וסוגרים אותם ברגע שהרץ עבר את קו המטרה.

ב. הקפיצות

1. הקפיצה לגובה

א) הערות כלליות



הקפיצה לגובה נקבעה ב„אות הספורט" לגיל הילדים והילדות בלבד. לשאר הסוגים נקבעה הקפיצה לרוחק. הקפיצה לגובה כמו גם שאר הקפיצות דורשת שליטה מכסימלית בגוף ויכולת לרכז את כל המרץ במומנט ידוע אחד.

קימות שטות וצורות שונות בקפיצה לגובה. הצורה הפשוטה ביותר היא „קפיצת מספרים". ההרצה היא באלכסון במרחק של 10 מטרים בערך. בתחילתה, ההרצה היא אטית, אבל הולכת ומהרה בחמשת הצעדים האחרונים. הנתירה נעשית ברגל אחת. לכל אדם רגל אחת מסוגלה לנתר יותר טוב מהשניה. הנתירה נעשית ברגל הרחוקה מהחבל ברגע שהגוף התקרב תוך כדי ההרצה עד החבל ומיד לאחר

הנתירה, מתרוממת הרגל הפנימית מעל לחבל, כשהגוף פונה לצד הרגל המנתרת ובתנועת מספרים מתחלפות הרגלים כך, שהרגל הפנימית מתחילה לרדת והשניה (המנתרת) מתרוממת לעבור אף היא מעל החבל.

ב) האימון

על המתאמן קודם כל לקבוע את רגל הנתירה שלו. עד גובה ידוע רצוי להתאמן בקפיצות משני הצדדים ז"א לאמן את שתי הרגלים בנתירה. יש להתאמן בקפיצה נכונה בגובה בינוני ולא לנסות גובה מכסימלי שקשה לעברו. בתור תרגילי הכנה לקפיצה לגובה יכולה לשמש ריצה מהירה במרחקים קטנים ותרגילי רגלים שונים. הנתירה צריכה להעשות במרץ וברכוז כל כחות הגוף. הרגלים בשעת הקפיצה כמעט ישרות.

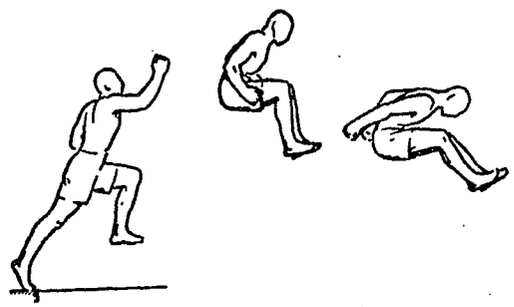
ג) המבחנים

קופצים מעל לרף או חבל מתוח יפה. הקפיצות נעשות אל בור חול או על מזרן. מדידת הגובה נעשית מאמצע הרף או החבל עד פני הקרקע. בכל גובה ניתנים לנבחן שלשה נסיונות. הפלת הרף או נגיעה בחבל נחשבת לנסיון בלתי מוצלח. שלשה נסיונות בלתי מוצלחים פוסלים את הנבחן מהקפיצות הבאות. הרשות בידי נבחן שהשיג את המינימום, לותר על יתר הקפיצות. קפיצת „דג", הפוך, או קפיצה אחרת שבשעת העבירה מעל לחבל נמצא חלק הגוף העליון יותר נמוך מאיזור המתנים — נחשבת לפסולה.

2. הקפיצה לרוחק

א) הערות כלליות

הקפיצה לרוחק נעשית ע"י הרצה יותר ארוכה ונתירה ברגל אחת מקרש מסומן על פני הקרקע, לתוך בור חול. המרחק המקובל להרצה הוא בערך 40 מטר. בחצי הראשון הולכת מהירות ההרצה וגדלה ובחצי



השני היא מהירה ככל האפשרות. הודות להרצה המהירה ולנתירה המרוכזת נדחף הגוף קדימה ובשעת המעוף משתדל הקופץ להוסיף על התקדמותו באויר בעזרת תניפת הידים והרגלים. בשעת הנתירה לארץ יש להמנע מנפילה אחורנית.

ב) האימון

יש להתאמן בריצות קצרות, בקפיצות בהרמת רגלים ובקפיצה לגובה ולרוחק. יש להתאמן בעיקר בקצב ריצה קבוע ובמדה קבועה של צעדי הריצה היות וחשוב מאד לסמוך על מהירות ההרצה וכוח הנתירה ללא אבוד און ומרץ בשעת כוון הרגל המנתרת.

ג) המבחנים

רוחב קרש הנתירה הוא כ־20 ס״מ. על הקופץ להמנע מעבור ברגלו המנתרת את שפת הקרש הפונה לבור הקפיצה. כל עבירה כזאת נחשבת לקפיצה פסולה. לכל קופץ ניתנות שלש קפיצות. נחשבת הקפיצה הטובה ביותר מהן. במקרה שהשיג בשתי הקפיצות הראשונות את המינימום הדרוש יוכל לוותר על הקפיצה השלישית. כל קפיצה נמדדת מיד. המדידה היא בקו ישר מהסימן הקרוב ביותר לקרש שבו נגע הקופץ בחול ועד לשפת הקרש הפונה לבור.

על השופטים לדאוג למגללה, למגרפה ומעדר לישור החול אחרי הקפיצה.

ג. הזריקות

1. הערות כלליות

בכל הזריקות למיניהן יש לשתף את שרירי הגוף במאמץ אחיד ולא להצטמצם בעבודת שרירי הידים בלבד. משום כך מתחילים את האימון בתרגילי ההכנה, שמטרתם להקנות לזורק שליטה שלמה על תנועות הזריקה. תנועת הזריקה יסודה בתנועת מתיחת הגוף החל מהרגלים ועבור מהברכים, למתנים ועד לכתף.

כשתנועת המתיחה מגיעה עד לכתף, ממשיכה בפעילה היד המחזיקה במכשיר. מהירות הזריקה מושגת ע״י התנופה. זורקים מקו או מעגול מסומן בסיד. העובר את הסימון — זריקתו פסולה. לשם נוחיות המדידה, מסמנים בקו את המינימום הנדרש.

2. הזריקות השונות

א) זריקת כדור הוקיי (ילדים). משקל הכדור 160 גרם. הזריקה נעשית בתנופת יד מאחורי הראש. היד הכפופה מחישרת במרץ ובתנופה לפנים (האופן המקובל בקרב הילדים בזריקת אבנים). הזריקה נעשית מקו המסומן על הארץ (בסיד). הזורק רשאי לרוץ לפני הזריקה אבל אסור לו לדרוך על קו הזריקה בטרם שהכדור נפל ארצה.

ב) זריקת כדורגל (ילדות). הזריקה נעשית ביד ישרה ע״י תנופה מהצד. שאר הפרטים כמו בכדור הוקיי.

ג) זריקת כדור תלי (נערות ונערים). הזריקה נעשית גם כן מקו זריקה המסומן על הארץ, אבל במקום ההרצה באים כאן סבובי היד.

הזורק מחזיק ברצועת הכדור בפרקים האחרונים של 2—3 אצבעות. הוא מתחיל לסובב ביד המחזיקה בכדור בכוון לפנים. למעלה

ולאחור. ע"י סבובים אלה נוצר כוח דיחף מהמרכז וברגע המתאים, כשהכדור עובר למטה קרוב לרגל ומתחיל בעליתו למעלה, זורקים אותו בכוח לפנים (בזוית של 45^0 בערך). כמו ביתר הזריקות יש גם בזריקה זו לשים לב במיוחד לשתוף כל שרירי הגוף בתנועת הזריקה ולא להסתפק ביד בלבד. תוצאות יותר טובות אפשר להשיג ע"י הסבת הגוף לפני הזריקה. הסבה זו יכולה להיעשות או לאחר כמה סבובי יד כמתוארים לעיל או לאחר תנופת אחדות ביד האוחזת בכדור מהצד לפנים ולאחור (כדוגמת תנופת הדיסקוס). ההסבה מתבטאת בזה, שברגע המצא הכדור מאחורי הגוף (למשל, ביד ימין) מתחיל הזורק לסובב את גופו (שמאלה) בעזרת צעדים אחדים הנעשים ללא קפיצות כי אם באופן שטוח מעל פני הקרקע. כשהסבה זו של הגוף נגמרת (360^0), ממשיכה היד בכוון ההסבה יזורקת בכוח את הכדור לפנים. ההרצה בזריקת כדור התלי מותרת.

הערות אחדות על כדור התלי: זהו כדור עשוי עור וממולא שער, צמר או סמרטוטים ובצדו רצועת עור. משקל הכדור: לנערות 1 ק"ג, לנשים 1.5 ק"ג. היקפו: 50—55 ס"מ. אורך הרצועה 28 ס"מ. ורחבה 2 ס"מ.

כדור תלי אפשר להכין גם מכדורגל ישן, ממולא כראוי. במקרה זה מחברים תחילה את הרצועה בפנים הכדור ואחר כך ממלאים אותו.

ד) זריקת משקולת (נערים וגברים). משקלה 525 גרם וצורתה ביצית. בחוסר משקולת מתאימה אפשר להשתמש במקומה באבן, שמשקלה 525 גרם. תאור זריקת המשקולת הוא כדלקמן:

הזורק ביד ימין פונה ימינה, עומד בעמידת פישוק כשידיו מטה (המשקולת ביד ימין). לפני הזריקה הוא כופף את ברכו הימנית תוך כדי כפיפת הגו ימינה (לאחור ביחס לכוון הזריקה) ומרים את שתי ידיו לצדדים. כעת ע"י ישור, הנעשה במרץ, המתחיל בברך הימנית ועובר דרך כל הגוף מניף הזורק את היד הימנית מהצד למעלה

ולפנים וזורק בכוח את המשקולת לכוון הזריקה תוך כדי הפניה קלה של הגוף שמאלה (לכוון הזריקה) והנפת היד הנגדית מלמעלה למטה ולאחור.

לאחר אימון מספיק בזריקה מהמקום, אפשר להתחיל את האימון בזריקה תוך כדי הרצה.

אופן הזריקה אינו משתנה ע"י ההרצה. מרחק ההרצה אינו מוגבל (בדרך כלל 6—10 מטרים). על הזורק לרוץ מהר ולסיים את הריצה במצב המתואר לעיל לפני הזריקה מהמקום. המעבר מהריצה למצב זה צריך להיות שוטף וללא הפסקה, במטרה לנצל את מהירות הריצה לתנופת הזריקה. אנשים בעלי גוף מפותח וחזק יכולים להשיג לפעמים תוצאות יותר טובות ע"י זריקה חפשית הנעשית דוגמת זריקת כדור ההוקיי, כמתואר לעיל, אבל אופן זריקה זה מאמץ את היד יותר מדי ועלול לגרום כאבים במרפק.

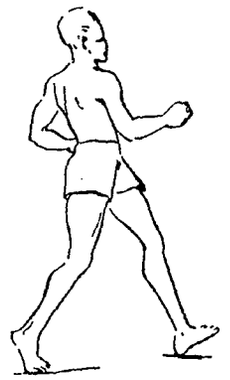
3. המבחנים

בכל סוגי הזריקות ניתנות לכל זורק 3 זריקות, שהטובה ביותר מהן נחשבת לו להישגו. המרחק המינימלי הנדרש מאת הנבחן, מסומן

בקו על הארץ. נבחן שהצליח באחת משתי זריקותיו הראשונות להשיג את המינימום, רשאי לוחר על זריקתו השלישית.

המדידות נעשות בקו ישר מהסימן הקריב ביותר לקו הזריקה, שבו נגע הכדור בארץ עד לקו הזריקה או להמשכו.

זריקה, שהנבחן דרך בה על קו הזריקה או נגע באיזה חלק מגופו בקו זה בטרם שהכדור נפל לארץ -- נחשבת לפסולה. היא אינה נמדדת ונחשבת בתור אחת מ־3 הזריקות.



ד. ההליכה

1. הערות כלליות

ההליכה היא תרגיל מצוין למדידת כוח הסבילות וההתמדה של הנבחן. על ההולך, להיות „חסכן" בתנועותיו. בהליכה בדרך ישרה נמצא הגוף זקוף, הידים מתנועעות באופן חפשי בצדי הגוף לפנים ולאחור (ולא מצד אל צד מלפני הגוף או מאחוריו). הדריכה היא על כל כף הרגל. באדמת חול או באדמה תחוחה יש לדרוך בכפיפה קלה

בברכים. במעלה ההר יש להטות קצת את הגוף לפנים. הנשימה צריכה להיות כל זמן ההליכה, חפשית ובלתי פוסקת. בהליכה רגילה אורך הצעד של אדם בקומה בינונית הוא כ־80 ס״מ. בהליכה בינונית עוברים, איפוא, כ־5 ק״מ בשעה.

2. האימון

רצוי להתאמן פעמים בשבוע ובקבוצות לא גדולות. הקצב בהתחלת האימון צריך להיות מ־5 עד 8 דקות לקילומטר. יש להתחיל במרחק של 2—3 ק״מ ולהגדילו במשך הזמן. פעם ללכת מרחק קטן במהירות גדולה ופעם מרחק גדול במהירות בינונית. בכל פעם להקפיד על הליכה נכונה ונשימה נכונה. לאחר אימונים של חודש בערך, יש להגיע להליכה למרחק של 2—4 ק״מ במהירות של 100—140 צעד בדקה. אחר כך יש להתחיל באימונים ב„צעדי צופה", זאת אומרת, בריצה והליכה לסירוגין. לאחר הליכה של ק״מ אחד רצים כ־200 מטר וחוזרים להליכה. במשך הזמן יש להגדיל את מרחק הריצה.

הריצה נעשית בנגוד לריצות הקצרות, בצעדים יותר ארוכים ובנשימה יותר שקטה.

ה ת ל ב ו ש ת. בזמן האימונים, צריכה להיות קודם כל נוחה והיגיינית. הנעל צריכה להתאים לרגל. טובה נעל ישנה (אבל שלמה) מנעל חדשה. הנעל צריכה להיות נעולה היטב כדי שלא יחדרו אבנים קטנות וחול, היכולים לגרום לשפשוף העור בהליכה. לפני האימון צריך לבדוק אם אין מסמרים בנעל. הגרבים הכרחיות אולם עליהן להיות שלמות לגמרי בלי תקונים, כדי להמנע מלחץ על הרגלים. רצוי כובע בעל שולים להגנה מפני קרני השמש.

התלבושת של האשה אינה שונה מתלבושת הגבר. אסורות בהליכה נעלים עם עקבים גבוהים. הבגדים והלבנים אינם צריכים ללחוץ

ולהפריע לזרם הדם. יש להתרגל לתלבושת בשעת האימונים ולהופיע בה למבחן.

את ההליכה בנעלי ההתעמלות מיעצים רק לאנשים הרגילים ללכת בנעלים מחוסרי עקבים.

3. המכחנים

מהנבחנים נדרשת הליכה או הליכה בצעד צופי למרחק ידוע ובזמן מסוים.

את בחינת ההליכה עורכים בכביש. את התחלת ההליכה וסיומה רצוי לקבוע באותו המקום, זאת אומרת, שמסלול ההליכה יהיה בסבוב. כל המשתתפים בבחינה יוצאים בקבוצות של 12—20 איש. על המארגנים לדאוג:

א. לקביעת הדרך ומדידתה.
ב. למספר שופטים מספיק.
ג. לפנוי כל מכשול מהדרך.
ד. למספר סדרנים.
ה. לקביעת נקודות בקורת, בהן רושמים השופטים את שמות הנבחנים. ביחוד חשובה נקודת הבקורת במקום שיש אפשרות של קצור הדרך.

מדידת הזמן יכולה להיעשות בשתי צורות (במקרה שאין אפשרות למדוד את הזמן של כל אחד ואחד): א. רושמים את זמנו של הנבחן שהגיע הראשון ואחרי כל דקה נוספת נותן השופט הראשי אות במשרוקית והמזכירים רושמים את שמות הנבחנים שהגיעו ביניתים. על ידי הוספת מספר הדקות לזמנו של הראשון מקבלים את סכום הזמן של כל נבחן. ב. מפעילים את השעון ברגע הזינוק וכתום

הזמן שנועד להתחרות מפסיקים אותה. כל ההולכים שהספיקו להגיע עד לזמן הזה למטרה — עמדו במבחן, יתרם נכשלו. התוצאות של ההליכה מקבלות תוקף רק לאחר בדיקת הרשימות של השופטים הנמצאים בנקודות הבקורת. בתחרויות הבוגרים רשאים הנבחנים ללכת או לרוץ כרצונם. רצויה הליכה וריצה בסירוגין.

ה. השחיה

„חיב אדם ללמד את בנו תורה ואומנות... ואף להשיטו בנהר" (קידושין כט)

1. הערות כלליות

השחיה — אחד מסוגי הספורט הבריאים ביותר. היא מאחדת פתח הרמוני של הגוף, הנאה, ספוק נפשי וערכים שמושיים כאחד. מסיבות השחיה עפ"י רוב בקרני השמש ובאויר חפשי מכל אבק, מרבות את ערכה החנוכי החשוב.

כל אדם מסוגל ללמוד את השחיה. הדבר תלוי רק ברצונו העקבי ובהתמדתו.

2. האימון

רצוי ללמוד את השחיה במים לא עמוקים. עזרה רבה יכולים לשמש תרגילי שחיה ביבשה, אבל ערכם של תרגילים אלה אינו מכריע. על המדריך לטפל במיוחד בילדים או במבוגרים ה„מפחדים" מהמים. תשומת לב מיוחדת ל„התרגלות" למים. כגון לתרגילי טבילת הראש, לציפה על פני המים וכדומה. במקומות שאין בהם מים לא עמוקים יש להשתמש באמצעי עזר כגון: חבלים, מוטות עץ, חגורות וכדומה. חגורת השחיה צריכה להיותר רחבה. קושרים אותה מתחת לחזה התלמיד מבלי שוזהיה מהודקת ביותר ומפריעה לנשימה. לפני כל שמוש

יש לבדוק את החגורה ואת החבל הקשור אליה. על המתחילים בלמוד השחיה לפנות למדריכים מימחים. המדריך המומחה יוכל ללמד כל אדם לשחות. לא הזמן חשוב כאן אלא ההתמדה וההקפדה על התאמת התנועות.

המבחנים:

הנבחנים בגיל מ־12 עד 39 ועד בכלל יכולים לבחור בשחיה במקום הליכה.

א.	גיל 12—13—14	ילדים וילדות	שחית 50 מ'	בלי הגבלת הזמן
ב.	" 15—16—17	נערים	" 100 מ'	ב־2:40 דקות
		נערות	" 100 מ'	ב־2:55 "
ג.	" 18—32	גברים	" 800 מ'	ב־25 "
		נשים	" 400 מ'	ב־14 "
ד.	" 33—39	גברים	" 800 מ'	בלי הגבלת זמן
		נשים	" 500 מ'	" " "

I. ההתעמלות

1. הערות כלליות

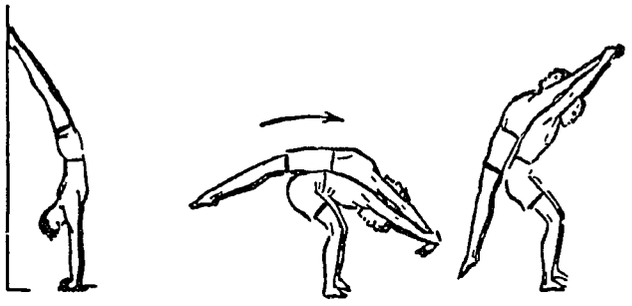
אמנם בחוקת „את הספורט" נקבעו מבחנים בתרגילי ההתעמלות לגיל הילדים בלבד, אבל על כל המתכוננים לאות הספורט לזכור, שתרגילי ההתעמלות וביחוד כשהם נעשים יום יום משמשים מצד אחד הכנה טובה ויסודית לכל ענפי הספורט ומהצד השני מועילים להתפתחותם הגופנית של כל העוסקים בהם, בין אם הם מתכוננים ל„אות הספורט" ובין אם הם עדיין לא חושבים אדותיו.

הערה: בסוף החוברת מובא לדוגמא לוח התעמלות מתוך „ששה לוחות התעמלות", הוצאת „לנוטר".

2. התרגילים

לבנים:

א) הרמת חבר בעמידת פישוק (באחיזת ידים למעלה) והיפוכו.



תרגיל א

תרגיל ב

ב) עמידת ידים על יד הקיר.

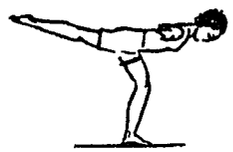
ג) בעמידת פישוק — כפיפת גו לפנים בנגיעת אצבעות בקרקע.

ד) טפוס על חבל, 4 מטר (בעזרת ידים ורגלים).

לבנות:

א) כנ"ל לבנים.

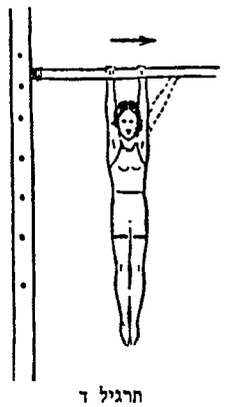
ב) מאזן לפנים על רגל כפופה בהרמת ידים לצדדים.



תרגיל ב

ג) כנ"ל לבנים, אבל בעמידה רגילה.

ד) הליכה בתליה הצדה (באחיזה עלית), קורה 4 מטר, או מתח לשם וחזרה.



תרגיל ד

3. המבחנים

1) בכל התרגילים (לבנים ולבנות) על הנבחן להתחיל בתרגיל לפי סימן הבוחנים. הנבחן עומד „עמידת נוח". הוא עובר בעצמו לעמידת דום (לפי סימן הבוחנים) ומרגע זה ועד בואו למצב „נוח" לאחר עשית התרגיל תחשב ההערכה.

2) הבוחנים יעריכו את התרגילים לפי הנקודות הבאות:

א) עמידת דום, חפשית ויפה.
ב) עשיה נכונה של התרגיל (ברכים ישרות, גוף זקוף וכו').
ג) קלות בתנועות.

3) על הנבחן בעשותו את התרגיל להשהות בו — 4 זמנות. לחזור לעמידת דום, להשהות בה 4 זמנות ולבוא לעמידת נוח.

4) בהרמת החבר נעשה התרגיל פעמים: פעם ע"י כל אחד מהשנים. ההערכה ניתנת בסכום שתי הפעמים.

5) בעמידת הידים יש לעלות ע"י תניפה ברגל אחת. בעמידת הידים לשהות 4 זמנות.

6) בטפוס על החבל יש לקחת בחשבון קודם כל את ההישג. על הנבחן להגיע לגובה 4 מטרים, אבל ים לשים לב גם לקלות ולחופש התנועות. הירידה צריכה להיעשות בזהירות ובאופן חפשי.

7) בכל תרגיל יכולות להנתן 10 נקודות. 0 — רע, 10 — טוב מאד. 25 נקודות מספיקות כדי לעמוד בבחינה.

8. כל תרגיל נעשה רק פעם אחת ואין להרשות חזרה על התרגיל.

ז. עזרה ראשונה

„כל המקיים נפש אחת, כאילו קיים עולם מלא"

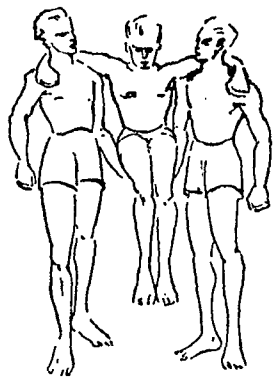
על הניגש למבחני „אות הספורט" לדעת כללי הגשת עזרה ראשונה. הידיעות הנדרשות הן אלמנטריות בהחלט, ובעזרתן יוכל מגיש העזרה לעזור לנפגע.

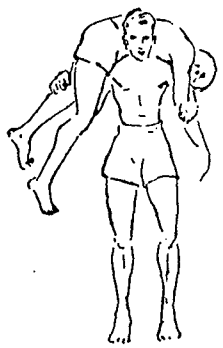
הגשת עזרה מהירה לאדם הסובל ממקרה אסון או ממחלה פתאומית היא אחת הפעולות האנושיות הדחופות ביותר שאין להן שיעור. על המגיש עזרה ראשונה לרכוש לו אמון ובטחון עצמי, לעבוד בזריזות ובלי התרגשות יתרה. עליו להתיחס בעדינות אל הנפגע ויחד עם זה להיות תקיף. בראשונה עליו להרחיק ולפזר את הקהל המצטופף מסביב, לבחור לו עוזרים מבין הקהל, ולפי האפשרות — לשלוח ולקרוא למכונית „מגן דוד אדום" או לרופא. יש לזכור כי מחובתו של מגיש העזרה למנוע כל פעולה או תנועה העלולה להזיק לנפגע. אַל לו לרצות למלא את מקום הרופא אפילו לרגע מיותר אחד!

שאלות לנבחנים בעזרה ראשונה

1. שטף דם.
   א. מתי נפסק שטף דם?
   ב. איך עוצרים שטף דם בגפים?
   ג. איפה לוחצים את העורק לשם עצירת שטף הדם?
   ד. מה זה חוסם עורקים? מתי ואיך משתמשים בו?
   ה. איך לעצור נזילת דם מהאף?
2. הטפול בפצעים.
   א. מה זאת חבלה?
   ב. מהו הטפול בשלפוחיות הנגרמות ע"י השתפשפות הרגלים?
   ג. מה אנו מכנים בשם פצע?
   ד. מה הם החמרים הדרושים לחבישת פצעים?
   ה. מה הסכנה הנשקפת במקרה של זיהום הפצע?
   ו. איך לעשות חטוי סביב הפצע?
   ז. מה הם אמצעי הזהירות בטפול בפצע?
3. שבר עצמות.
   א. איך מבחינים בשבר העצם?
   ב. מהו הטפול האלמנטרי בשבר עצמות?
   ג. שבר פשוט ושבר פתוח?
4. התעלפות.
   א. מה הן סיבות ההתעלפות?
   ב. סימני ההתעלפות.
   ג. איך לטפל במתעלף?
   ד. מכת שמש או שרב והטפול בה.
   ה. מכת חום, והטפול בה.
   ו. ההבדל בין מכת שמש ומכת חום?
   ז. נשימה מלאכותית מהי?

5. נשיכות ועקיצות.
   א. מה לעשות במקרה נשיכת כלב, עקרב, נחש, דבורה?
6. הצלת טובעים.
   א. מה עושים לטובע שנמשה מהמים?
   ב. הראה כיצד עושים נשימה מלאכותית.
7. תחבשות.
   א. תפקיד התחבושת וסוגיה.
   ב. מה הם החמרים המשמשים לתחבושת?
   ג. סדר תחבושת יד, רגל, ראש, זרוע, מרפק, ברך.
   ד. ניצול מטפחת או ממחטה משולשת לסדור תחבושת.





8. העברת פצועים.
   א. הכללים להעברת פצוע.
   ב. אופן העברת פצוע ע"י 3 אנשים.

ג. אופן העברת פצוע ע"י 2 אנשים.
ד. להעביר פצוע למרחק 30 מ' ב־3 אופנים. כל 10 מ' להחליף את אופן ההעברה.

9. מקרים שונים.
א. איך להוציא גוף זר מהעין?
ב. איך לעזור במקרה של השתפשפות הרגל?
ג. מה הם האמצעים במקרה כויה?
ד. איך לעזור לנפגע בחשמל?

10. ילקוט עזרה ראשונה.
א. סידורו והרכבו.

ספרות.
„עזרה ראשונה", מאת ד"ר א. י. לוי.
„עזרה ראשונה", מאת ד"ר י. אליוטין.
„עזרה ראשונה", מאת ד"ר י. ניסל.
„החוגר", הוצאת מרכז „הפועל".

ח. טופוגרפיה

1. תפקיד המקצוע

הטופוגרפיה מלמדת בעיקר את ההתמצאות בשטח והשמוש במפה הטופוגרפית.

א) ה ה ת מ צ א ו ת ב ש ט ח — תפקידה לאפשר להבחין בשטח בכוונים, לקבוע כוון שבו עלינו ללכת ולשמור על כוון זה שלא לסטות ממנו. במלים קצרות: הידיעות האלה תפקידן לשמור בפני טעויות ותעיות — דבר חשוב מאד בזמן כל תנועה שהיא בשטח, הן לשם טיול, תרגיל או תפקיד אחר.

ב) ה מ פ ה ט ו פ ו ג ר פ י ת — רושמת את הסביבה על כל פרטיה. היא מאפשרת לנו להכיר סביבה שטרם היינו בה, מסבירה לנו פרטי הסביבה שאנו נמצאים בה (הסברית העצמים, השמות, המרחקים, הגובה, הגישה לעצמים וכו' וכו'). השמוש במפות אלה — רחב מאד. ב ט י ו ל י ם — המפה מאפשרת לעשות תכנית יעילה ומענינת, לחשב את זמן ההליכה, ללכת לפי התכנית שנקבעה, להמנע מתעיות ועל־ידי זה לחסוך כוח וזמן ולהמנע מאפתעות וכו'. מכאן נובע ערך המפה בתור מפתח להכרת הארץ, מקצוע שאת חשיבותו מבין כל איש הקשור לארצו, המוכן לבנותה וגם להגן עליה.

2. כיצד להתכונן?

למד היטב את החומר המוסבר בתוספת לחוברת זו („פרקים בטופוגרפיה"). עשה את כל התרגילים הרשומים בה. למד יפה סביבה מסוימת במפה, רצוי סביבה המוכרה לך, בדוק את המרחקים וקבע את הכוונים לפי רוחות השמים. רשום מזכרונך את „הסימנים המוסכמים" והשוה עם מפתח הסימנים שבציור 5. צא לשטח והשוה את המפה עם המציאות.

לימוד הטופוגרפיה דורש אימון רב בעיקר על פני השטח, לכן הרבה בתרגילים בחוץ, בפרט בטיולים לפי מפה. רצוי להתכונן בקבוצות קטנות בנות 3—4 איש.

3. המבחנים

עיקר הבחינה היא עבודה מעשית.

(עד גיל 15 יש לענות רק על שאלות 1—4)

1. לדעת לענות על השאלות בגדר החומר המוסבר בתוספת „פרקים בטופוגרפיה".

2. ללכת ביום בעזרת מצפן לפי רוח שמים נתונה מרחק מסוים (כ־700 מ'), ומשם לפנות ברוח השונה מהקודמת ב־90^0 לעבור

שוב כ־700 מ׳ ולהגיע למטרה. על הבוחן להסביר את רוחות השמים, את המרחקים בפסיעות (לפי שעור הפסיעה של הנבחן) ואת המטרה, שצריכה להיות נראית ממרחק של 150 מ׳ לכל צד.

3. להסביר בלילה את כווני האורות הנראים לפי רוחות השמים ולפי הכוכבים.

4. הליכה בלילה לפי מצפן, בסביבה בלתי מוכרה. ללכת מנקודת מוצא נתונה למטרה, הנמצאת במרחק כ־300 מ׳. על הבוחן להסביר את רוח השמים, המרחק ואת המטרה. לחזור לנקודת המוצא ולהביא פתקה, מקל וכיוצא בזה שהוכנו ליד המטרה. את נקודת המוצא והמטרה יש לבחור בעוד יום כך, שכוון ההליכה יתאים בדיוק לאחת מרוחות השמים ושלא יהיו מכשולים (גדרות, חריצים וכו׳) בהליכה לפי קו ישר. כל אחת משתי נקודות אלה צריכות להראות בלילה ממרחק של 40 מ׳, בערך, לכל צד. לבחון בליל חושך.

5. להסביר במפה דרך שעשה הנבחן בזמן טיול או דרך שילך בה כדי להגיע מנקודה נתונה לשניה. להסביר — פירושו לבאר את הדרך עצמה והעצמים שבצדיה, בגדר הסימנים המוסברים בפרק הנ״ל. ההסברה צריכה להיות נכונה, קצרה ומפורטת, כך שאפשר יהיה ללכת לפיה בלי מפה.

6. ללכת בשטח עם מפה, מנקודה אחת נתונה במפה לשניה, לפי קו הליכה נתון. אורך הדרך לפחות 3 ק״מ. בזה כלולה החזרה שצריכה להעשות בדרך שונה. שטח מישורי סגור (מכוסה מטעים, ישובים וכו׳). קו ההליכה צריך להוביל לאורך קוי תחבורה ובחלקה ללא דרך, אולם רק כשישנה מטרת עזר ברורה הנראית מרחוק (למשל בית, פינת פרדס וכו׳) או עצמים בצדי קו ההליכה, שלפיהם אפשר לשמור על הכוון (נוסף על עזרת מצפן). במקומות מסוימים (בפניות, הצטלבויות וכו׳) יש להכין לנבחנים פתקאות או סימנים אחרים שעליהם להביא בתור הוכחה שעברו בדרך הנכונה. הסימנים האלה

אינם צריכים להיות נראים מרחוק; מקומם מסומן במפה, ויש גם להסביר איפה לחפש אותם (ליד אבן, עץ וכו׳), כדי שהחפושים האלה לא יגזלו זמן מיותר.

7. להסביר לפי מפה את המרחק לעצם מרוחק שהבוחן הראה (לכוון את המפה, לקבוע את מקום העמדה, למצוא את סימן העצם במפה, לקבוע במפה את המרחק מנקודת העמדה לעצם).

8. להסביר את דמית העצם במציאות כשניתן סימנו במפה. (לכוון את המפה, לקבוע את מקום העמדה, למצוא את העצם במציאות ולתאר אותו).

ה ע ר ה: לבחינה בחוץ יש לבחור בסביבה, שסימונה במפה די שלם (מזמן הוצאת המפה התהוו בשטח אך מעט שנויים).

ט. חוקי התנועה

1. הערות כלליות

התנועה הרבה של כלי הרכב בכבישים וברחובות מחיבת את קהל הרגליים לזהירות רבה.

טעות היא לחשוב כי בכל מקרה תאונת דרכים אשם הנהג או רוכב האופנע. לעתים קרובות נגרמת התאונה באשמת הנפגע עצמו.

ידיעת חוקי התנועה העיקריים עלולה להקל על בטחון ושמירת החיים של כל פרט ופרט.

2. כללים:

1. לעולם אַל תרוץ, בחצותך את הרחוב.

חצה את הרחוב בקו ישר ובמקומות המיועדים לכך (מסומנים בקו או על־ידי עמודים).

בפנת שני רחובות (או יותר) אַל לך לחצות את הכביש באלכסון בכוון לפנה הנגדית. חצה קודם את הכביש האחד באופן מאונך ואחר־כך את הכביש השני. (בפנות שיש בהן תנועה רבה — נמצאים עפ"ר עמודים עם כתובת: עבור כאן!).

2. זכור, כי התנועה בארצנו היא מצד ימין. לפני רדתך מהמדרכה הבט, איפוא, לצדדים, קודם כל לצד שמאל ובהמצאך באמצע הכביש — בעיקר לצד ימין וראה אם הדרך פנויה.
3. במקרה שכלי רכב בא פתאום לקראתך (מימין, משמאל או מאחור) אַל תרוץ ואַל תבהל. עמוד בשקט במקום וע"י כך ידע הנהג את אשר עליו לעשות.
4. אַל תחצה את הרחוב מאחורי מכונית המסתירה בפניך את הראות.
5. אַל תשוחח, אַל תהיה שקוע במחשבות ואַל תקרא בעתון בשעה שהנך חוצה את הרחוב.
6. אַל תלך לאורך הכביש אלא על פני המדרכה. באין מדרכה תמצא תמיד בצדי הכביש.
7. בהיותך נאלץ ללכת על פני הכביש לארכו, מוטב ללכת בצדו השמאלי בכדי שתוכל לראות את כלי הרכב הבאים לקראתך.
8. כשקבוצה גדולה הולכת בכביש, עליה להמנע מלהיות מפוזרת אלא ללכת בשורות עורף (אחד אחרי השני).
9. ברצותך לעבור את הרחוב על יד שוטר המכוון את התנועה, שים לב לסימנים הנתנים על ידו. סימנים אלה מיועדים בעיקר לנהגי כלי הרכב אולם אף אתה תוכל להפיק תועלת מהם.

3. סימני התנועה

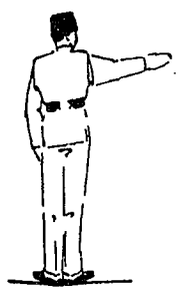
לשם הסברת הסימנים הבאים נגדיר את 2 הכבישים הנפגשים במקום המצא השוטר כדלקמן:

הכביש החזיתי, הוא הכביש המקביל לחזיתו של השוטר ז. א. הכביש שאליו מפנה השוטר את שני צדדיו.

הכביש החיצי הוא הכביש המאונך לקודם, ז. א. הכביש שאליו מפנה השוטר את גבו ואת פניו.

סימן מס' 1. מתכוון לעצור מכונית המתקרבת לקראת השוטר מלפניו. במקרה זה תוכל לחצות את הכביש החיצי ולא את החזיתי. שים לב, שהשוטר יכול לעצור מכונית הבאה מהצד ע"י הרמת היד הצדה, כשכף היד מופנה למכונית.

המעבר אז חפשי בין המכונית וצדו של השוטר, ז. א. תוכל לחצות את הכביש החזיתי אבל לא את החיצי.



סימן מס' 2. נתן בכדי לעצור מכונית המתקרבת מאחורי השוטר.

המעבר חפשי בין המכונית ובין גבו של השוטר. תוכל לחצות את הכביש החיצי ולא את החזיתי.

סימן מס' 3. סימן מורכב. המראה שהשוטר עוצר בידו השמאלית את כלי הרכב הבאים לקראתו ובידו הימנית את אלה הבאים מאחוריו.

המעבר למכוניות חפשי לאורך הכביש החזיתי. יש להזהר מלנסות לחצות כביש זה.

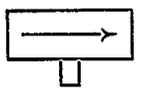
סימן מס' 4. השוטר רומז לנהג (בידו השמאלית) כי מותר לו להמשיך בתנועתו לקראת השוטר.

עליך להמנע ברגע זה מלחצות את הכביש החיצי.

סימן מס' 5. מראה שהשוטר (מבלי לשנות את חזיתו) רומז בידו הימנית למכונית שבאה מימינו (בכביש החזיתי) להמשיך בדרכה.

אַל תנסה לחצות את הכביש החזיתי. השוטר יכול לתת סימן כזה גם בידו השמאלית למכונית שבאה משמאלו.

סימן מס' 6. סימן מורכב המראה, שהשוטר עצר בידו הימנית את התנועה בכביש החיצי ובידו השמאלית הוא רומז למכונית שבאה משמאלו (בכביש החזיתי) להמשיך בדרכה. תוכל אז לחצות את הכביש החיצי אבל לא את החזיתי.



סימן מס' 7. מראה את כוון התנועה בכביש. נא לשים לב שישנם כבישים ורחובות בעלי תנועה בכוון אחד.

בכביש כזה עליך לשים לב בעיקר לאותו צד שממנו באה התנועה.

י. שיחה בעברית

על הנבחן להוכיח בשיחה קצרה, שהשפה העברית שגורה בפיו במדה הדרושה, לשמוש בחיי יום יום.

סימן מס' 3. סימן מורכב. המראה שהשוטר עוצר בידו השמאלית את כלי הרכב הבאים לקראתו ובידו הימנית את אלה הבאים מאחוריו.

המעבר למכוניות חפשי לאורך הכביש החזיתי. יש להזהר מלנסות לחצות כביש זה.

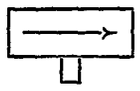
סימן מס' 4. השוטר רומז לנהג (בידו השמאלית) כי מותר לו להמשיך בתנועתו לקראת השוטר.

עליך להמנע ברגע זה מלחצות את הכביש החיצי.

סימן מס' 5. מראה שהשוטר (מבלי לשנות את חזיתו) רומז בידו הימנית למכונית שבאה מימינו (בכביש החזיתי) להמשיך בדרכה.

אל תנסה לחצות את הכביש החזיתי. השוטר יכול לתת סימן כזה גם בידו השמאלית למכונית שבאה משמאלו.

סימן מס' 6. סימן מורכב המראה, שהשוטר עצר בידו הימנית את התנועה בכביש החיצי ובידו השמאלית הוא רומז למכונית שבאה משמאלו (בכביש החזיתי) להמשיך בדרכה. תוכל אז לחצות את הכביש החיצי אבל לא את החזיתי.

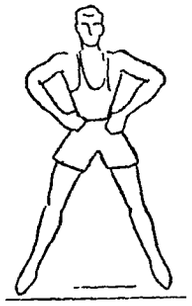


סימן מס' 7. מראה את כוון התנועה בכביש. נא לשים לב שישנם כבישים ורחובות בעלי תנועה בכוון אחד.

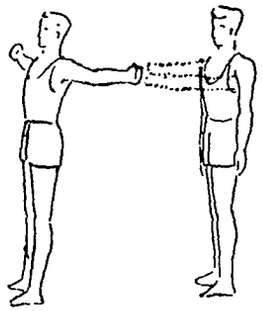
בכביש כזה עליך לשים לב בעיקר לאותו צד שממנו באה התנועה.

י. שיחה בעברית

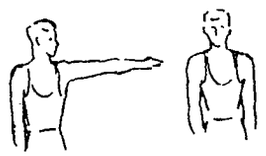
על הנבחן להוכיח בשיחה קצרה, שהשפה העברית שגורה בפיו במדה הדרושה, לשמוש בחיי יום יום.



1. ידים למתנים: נתוני פשוק

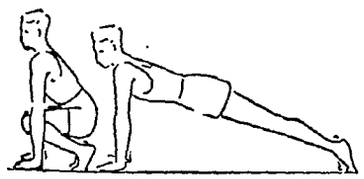


2. תנופת ידים בזוית עלית



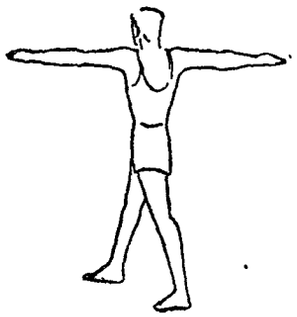
3. הפנית ראש בהרמת יד הצדה

4. עמידת פשוק, ידים מטה: כפיפת גו מטה בנגיעת ידים ברצפה, 3 כוונים וזקיפה



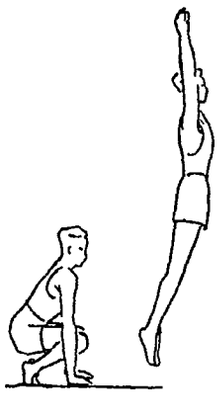
5. בעמידה שפופה, ידים לרצפה — פשיטת רגלים לאחור לשכיבת סמיכה

6. עמידת פשוק, ידים מטה: כפיפות גו מצד לצד.



7. עמידת פשוק, ידים מטה: הפנית גו הצדה בהרמת ידים לצדדים

8. ידים למתנים: הרמת ברך, פשיטת הרגל לפנים והורדתה



9. עמידה שפופה, ידים לרצפה: קפיצה למעלה

10. ידים למתנים: הרמת עקבים וכפיפת ברכיים

ה ת ו כ ן :

מבוא 2

א. הריצות 3
1. הערות כלליות 3
2. האימון 3
3. המבחנים 5

ב. הקפיצות 6
1. הקפיצה לגובה 6
א) הערות כלליות 6
ב) האימון 6
ג) המבחנים 7
2. הקפיצה לרוחק 7
א) הערות כלליות 7
ב) האימון 7
ג) המבחנים 8

ג. הזריקות 9
1. הערות כלליות 9
2. הזריקות השונות 9
א) כדור הוקי 9
ב) כדורגל 9
ג) כדור תלי 9
ד) משקולת 10
3. המבחנים 11

ד. ההליכה 12
1. הערות כלליות 12
2. האימון 13
3. המבחנים 14

ה. השחיה 15
1. הערות כלליות 15
2. האימון 15
3. המבחנים 16

ו. ההתעמלות 16
1. הערות כלליות 16
2. התרגילים 17
3. המבחנים 18

ז. עזרה ראשונה 19
1. שאלות לנבחנים בעזרה ראשונה 20

ח. טופוגרפיה 22
1. תפקיד המקצוע 22
2. כיצד להתכונן? 23
3. המבחנים 23

ט. חוקי התנועה 25
1. הערות כלליות 25
2. כללים 25
3. סימני התנועה 26

י. שיחה בעברית 29

יא. לוח התעמלות יום יום 30

מחיר החוברת 20 מא"י. התוספת: פרקים בטופוגרפיה 10 מא"י

מכשירי ספורט

ב מ ב ח ר ר ב

„ספורט - ה'ג'ינה"

ירושלים, רח' הנסיכה מרי 3, ת.ד. 646

ספרי־ספורט

בכל השפות

פ. פינצ'ובר

ת"א יב, רחוב פוקילוב 83 פנת שדרות נורדאו בשעות 2—4 אחה"צ

בחיפה

קונים מכשירי ספורט

אצל הנס קליין

הדר הכרמל, רח' הרצל, בית הקרנות

סטדיון

הכל לספורט, התעמלות ומשחקים

תל־אביב, רח' ליליינבלום 20, טל' 4165. נוסד 1925

מרטון

המספק ל„מכביות" ולכנוס „הפועל"

תל־אביב. רחוב אלנבי 84. טלפון 3008

הוועד הלאומי לכנסת ישראל בארץ ישראל
המחלקה להכשרה גופנית

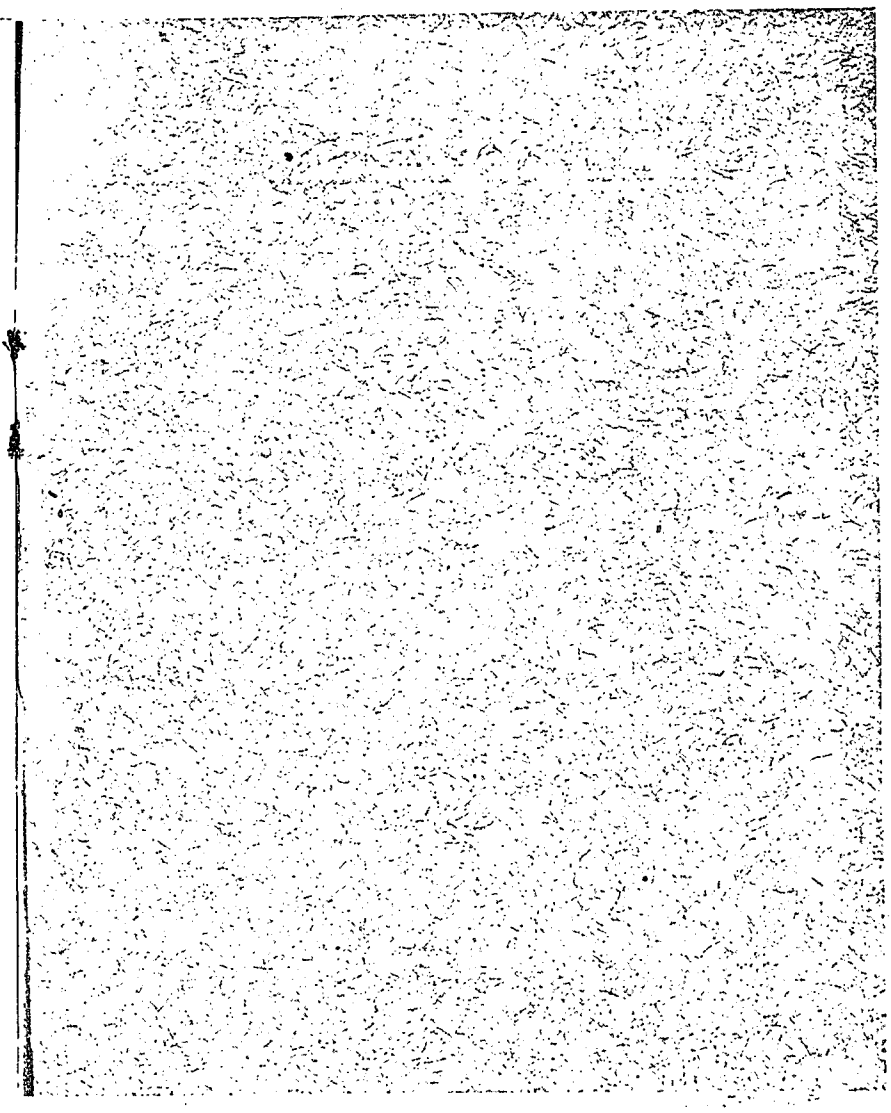
פרקים בטופוגרפיה

מאת

סהודס ה. בירנר

ת נ ס פ ת

לחוברת "כיצד אתכונן לאות הספורט"



תפקיד המקצוע

הטיפוגרפיה מלמדת בעיקר את ההתמצאות בשטח והשמוש במפה הטופוגרפית.

א) ה ה ת מ צ א ו ת ב ש ט ח — תפקידה לאפשר להבחין בשטח בכוונים, לקבוע כוון שבו עלינו ללכת ולשמור על כוון זה שלא לסטות ממנו. במלים קצרות: הידיעות האלה תפקידן לשמיר בפני טעויות ותעיות — דבר חשוב מאד בזמן כל תנועה שהיא בשטח, הן לשם טיול, תרגיל או תפקיד אחר.

ב) ה מ פ ה ה ט ו פ ו ג ר פ י ת — רושמת את הסביבה על כל פרטיה. היא מאפשרת לנו להכיר סביבה שטרם היינו בה, מסבירה לנו פרטי הסביבה שאנו נמצאים בה (הסברת העצמים, השמות, המרחקים, הגובה, הגישה לעצמים וכ' וכו'). השמוש במפות אלה — רחב מאד. ב ט י ו ל י ם — המפה מאפשרת לעשות תכנית יעילה ומעניינת, לחשב את זמן ההליכה, ללכת לפי התכנית שנקבעה, להמנע מתעיות ועל־ידי זה לחסוך כוח וזמן ולהמנע מאפתעות וכו'. מכאן נובע ערך המפה בתור מפתח להכרת הארץ, מקצוע שאת חשיבותו מבין כל איש הקשור לארצו, המוכן לבנותה וגם להבן עליה.

קביעת רוחות השמים

בזמן הטיולים מתעוררת לעתים השאלה, איך לקבוע בשטח את כוון ההליכה הדריש או כיצד לשמור על הכיון שקבענו, מבלי לסטות ממנו? הדבר חשוב בעיקר בשטח המכוסה מטעים, יערות, ישובים צפופים, גבעות או הרים המסתירים בפני העין את הראות למרחקים גדולים ועל ידי כך שוללים מאתנו את האפשרות להתמצא בסביבה. גם ההליכה בחולות חדגוניים מחוסרי עצמים בולטים, דורשת תשומת לב מיוחדת לשמירת הכיון הנכון. שאלה זו קשה על אחת כמה וכמה בלילה.

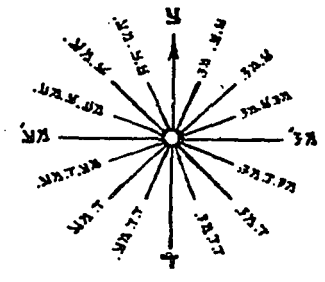
כיצד נוכל לקבוע את הכיון הדרוש לנו, ואיך לשמור עליו? — לפי רוחות השמים.

הננו מבחינים 4 רוחות ראשיים: צפון, מזרח, דרום ומערב. כשפנינו לצפון — מימיננו מזרח, משמאלנו מערב, ומאחורנו דרום.

השמש עולה בצד מזרח, בצהרים היא בצד דרום ושוקעת בצד מערב. אולם מקום המצאה המדויק בשעת הזריחה, השקיעה ובצהרים שונה בהתאם לעונה.

את הזויות הישרות שבין הרוחות הראשיים חוצים ב-45^0 (מעלות) ומקבלים 4 רוחות חצי-ראשיים והם: צפון-מזרח, צפון-מערב, דרום-

מזרח ודרום-מערב. יש שמחלקים זויות אלה שוב לשנים (22.5^0) ומקבלים 8 כווני ביניים והם: צפון—צפון—מזרח, מזרח—צפין—מזרח, וכו'. שים לב לסדר בו מסמנים את הרוחות חצי ראשיים ואת רוחות הביניים (ציור 1).



ציור 1. רוחות השמים

כדי להבחין ברוחות השמים, די לקבוע אחד מהם, ולפיו אפשר בקלות למצוא את יתר הרוחות בהתאם לציור 1.

תרגיל 1. בחר לך בתור צפון כוון כל שהוא וקבע בהתאם לכך את הכוונים: דרום-מזרח, דרום-מערב וכו'.

תרגיל 2. הנח בתור מזרח-דרום-מזרח או בתור רוח אחרת כיון כל שהוא וקבע לפיו את הצפון.

קביעת ריחית השמים לפי השמש אינה מדויקת בארצנו, לכן נלמד לקבוע את כוון הצפון ילפיו את יתר הרוחות בעזרת מצפן וכוכבים. במצפן ניכל להשתמש ביום ובלילה בכל מזג איר שהוא, בכוכבים רק בלילות בהירים, בהם הכיכבים המעניינים אותנו אינם מכוסים ענגים.

המצפן

המצפן (ציור 2) הוא מכשיר קטן עשוי קופסה בעלת מכסה זכוכית ובתוכה מחוג הסיבוב על ציר הנמצא במרכז הקופסה. המחוג הוא מגנט (אבן שואבת), שקצהו הכהה (או העשוי בצורת חץ) מכוון תמיד לקוטב המגנטי הצפוני המושך אליו את כל המגנטים. בקרקעית הקופסה מסומנים על ידי אותיות, רוחות השמים הראשיים: N (צפון), ו־S (דרום). מזרח ומערב מסומנים על ידי אותיות שונות בהתאם לארץ בה נוצר המצפן. נקבע אותם בעזרת איתיות N ו־S המשותפות לרוב השפות שבארצות האלה.

ציור 2. המצפן והחתך שלו

חליקת המצפן היא במעלות (360°), מנקודת הצפון בכוון מהלך השעון. המצפן מצויד בזיז קטן אשר בעזרתו לוחצים לאחר השמוש (על ידי הזזה קלה) את המחוג אל הזכוכית ומיצבים אותו כדי שלא יתקלקל מסבובים תמידיים ומטלטולי הדרך. יש מצפנים המבהיקים בלילה כדוגמת שעוני־יד.

המחוג אינו מראה את הצפון הגיאוגרפי, אלא את הצפון המגנטי, כי הקוטב המגנטי אינו מודהה עם הקיטב הגיאוגרפי. הזוית בין שני הכוונים האלה נקראת בשם „נְטִיָה". הנטיה שונה באיזורי כדור הארץ השונים. בארץ־ישראל הנטיה קטנה, כ־1^0—1.5^0 מזרחה לכן אין משגיחים בה. מידת הדיוק של מצפן הילכת וגדלה עם אורך המחוג (רצוי 3.5—4 ס"מ). יש להקפיד שהמצפן לא ימצא בשעת השמוש בו סמוך לברזל (עמוד, גשר, אופנים וכו') או מצפן שני, כי דבר זה משפיע על חופש תנועתו של המחוג.

ה ש מ ו ש ב מ צ פ ן. מחזיקים אותו אופקית ומשהררים את המחוג. כשהוא נעצר — קצהו הכהה (או העשוי בצורת חץ) מראה את כוון הצפון. כדי לדייק בקביעת יתר רוחות השמים יש לכוון את המצפן ז. א. לסובב את הקופסה, עד אשר האות N, תהיה ליד החץ של המחוג. האותיות הרשומות בקרקעית, תראנה לנו את הרוחות במציאות.

תרגיל 3. קבע בעזרת מצפן את כוון הצפון ולפיו את שאר הרוחות.

תרגיל 4. עמוד בדרך וקבע בעזרת מצפן את כיוונה ביחס לרוחות השמים.

תרגיל 5. קבע בעזרת מצפן לאיזו רוח מתאים הכוון ממך לבית (לישוב, לעץ, וכו') הנראה מרחיק.

הכוכבים

את ריחות השמים נוכל לקביע לפי 3 קבוצות כוכבים: הדובה הגדולה, הדובה הקטנה ־הקַסִיאוֹפֵיָה (ציור 3). בעזרתן נמצא את הכוכב הצפוני (כוכב הציר). כשנפנה לכוכב הציר — פנינו לצפון.

ה ד ו ב ה ה ג ד ו ל ה מורכבת מ־7 כוכבים, המסודרים בצורת עגלה (4) וְיָצוּל (3). מעבירים קו דמיוני דרך שני הכוכבים הקיצו־

ניים של העגלה, ממשיכים אותו במרחק גדול פי חמשה מהמרחק אשר ביניהם (ציור 3) ומגיעים לכוכב הציר. גובה הדובה הגדולה מעל לאיפק שונה בהתאם לעונה. נוסף לזה מסבת סבוב כדור הארץ סביב צירו נראים לנו הכוכבים (כוכבי שבה) נעים סביב כוכב הציר בכוון הפוך למהלך השעון, ולפיכך נראית הדובה פעם גבוה, פעם נמוך, פעם משמאל ופעם מימין לכוכב הציר, ולעתים היא שוקעת ואינה נראית לגמרי או נראית רק בחלקה, הכל לפי העונה והשעה.

ציור 3. הכוכבים שלפיהם קובעים את רוחות השמים

ה ד ו ב ה ה ק ט נ ה. הכוכב הצפוני הוא הכוכב השביעי, בקצה היצול של הדובה הקטנה. גם היא מורכבת מ־7 כוכבים, וצורתה דומה לזו של הדובה הגדולה. הדובה הקטנה אינה שוקעת לעולם בארצנו, אולם על פי רוב נראים יפה רק הכוכב הצפוני עם שני הכוכבים הקיצוניים של העגלה. לפיכך מבחינים בה לפי הזוית הקהה (130^0 בערך) אשר בין שלשת הכוכבים האלה ולפי המרחקים ביניהם. הושט ידך מול הכוכבים, עצום עין אחת, הריח שבין האגודל והאצבע יחיף את המרחק שבין כוכב הציר ושני הכוכבים האחרונים.

ק ס י א ו פ י ה. קבוצה זו מורכבת מ־5 כוכבים הנראים יפה לעין ומסודרים בצורת האות M. היא נמצאת ביחס לכוכב הציר ממול

הדובה הגדולה. לכן כשהדובה יורדת הקסיאופיה עולה, וכשהדובה הגדולה שוקעת, קסיאופיה נמצאת גבוה מעל לאופק, כך שיש תמיד אפשרות למצוא את הכוכב הצפוני לפי אחת הקבוצות האלה. חבר ע"י קו את שני הכוכבים הקיצוניים של הקסיאיפיה יהעבר קו ניצב אליו מהכוכב הקיצוני שבזוית הקהה. הקו הניצב יעבור ליד כוכב הציר. הושט ידך והמרחק בין האגודל והזרת היא בקירוב זה שבין כוכב הציר לבין הכוכב הקיצוני הנ"ל.

תרגיל 6. מצא את קבוצות הכוכבים הנ"ל בעונות שונות ובשעות שונות של הלילה. חזור על תרגיל זה בכל הזדמנות וע"י כך תלמד מהר לקבוע את הכוכבים בבטחה ובמהירות.

המפה הטופוגרפית

המפה מסמנת שטח מסוים בהקטנה ידועה, לפי מבט מאונך מל־מעלה למטה לכל נקודה ונקודה. המפה הטיפוגרפית מצינת ע"י סימנים מוסכמים את כל הפרטים שעל פני השטח (דרכים, שבילים, ישובים, בנינים וכו') ואת מבנהו (גבעות, גיאיות וכו' על גבהם ושפוע מדרוניהם). האפשרות לכך ניתנת הודות לקנה־המידה הגדול שלה (ראה להלן „קנה־מדה").

את המפות הטיפוגרפית מוציאה לאור (באנגלית) מחלקת המדידות של ממשלת ארץ־ישראל על סמך מדידות מדויקות שנעשו על ידה. שמור על המפה בפני מים, לכלוך וקריעה.

ק נ ה ־ מ ד ה. המפה מתארת את הסביבה בהקטנה ידועה, כאמור. הקטנה זו היא יחסית. לדוגמה: כשמרחק של 1 ק"מ תופש במפה אודך של 5 ס"מ, הרי מרחק של חצי ק"מ יתפוש אורך השוה ל־2½ ס"מ. להקטנה זו קוראים בשם „ ק נ ה ־ מ ד ה ".

את קנה־המדה אפשר לרשום בצורת מספר („קנה מדה מספרי") או בצורה גרפית („קנה־מדה קוי"). הבנת קנה־המדה הוא תנאי קודם לשמוש במפה.

קנה־המדה המספרי מוסר לנו כמה יחידות אורך במציאות מתאימות ליחידה אחת במפה ולהיפך.

לדוגמה: 1 ס"מ במפה שקנה־המדה שלה 1: 20,000, מתאים ל־20,000 ס"מ בשטח, וכן 1 מ"מ מתאים ל־20,000 מ"מ. אילם אין מציינים מרחקים גדולים בס"מ או מילימטרים, אלא במטרים. נחלק את המספר אשר מימין לנקודתיים ב־100 (כמספר הס"מ במטר) ז. א. נמחוק 2 אפסים, ינקבל את מספר המטרים המתאים ל־1 ס"מ.

1 ס"מ (במפה) = 20,000 ס"מ (במציאות) = 200 מ'.

באם נמחוק 3 אפסים, נקבל את מספר המטרים המתאים ל־1 מ"מ.

1 מ"מ (במפה) = 20,000 מ"מ (במציאות) = 20 מ'.

מכאן אנו רואים כי 5 ס"מ במפה מתאימים ל־1 ק"מ במציאות. במפה 1: 50,000 — ס"מ אחד מתאים ל־500 מ' או 1 ק"מ בשטח ל־2 ס"מ במפה.

כדי להשתמש בקנה־מדה מספרי יש למדוד את המרחק במפה בעזרת סרגל ואת מספר המטרים המתאים ל־1 ס"מ (או ל־1 מ"מ) יש להכפיל במספר הסנטימטרים (או מ"מ) שמדדנו. לדוגמה: במפה 1: 20,000 ששמה „נהלל" מדדנו את המרחק בין מרכז הישוב נהלל עוד הצטלבות הדרכים ליד ואדי עין־מוסה ומצאנו אותה שוה ל־3.1 ס"מ (31 מ"מ). המרחק הזה במציאות הוא: 620 מ' = 200 × 3.1 (או 620 מ' = 20 × 31). ולהיפך: כדי לדעת את האורך במפה המתאים למרחק הנתון במציאות, יש לחלק את המרחק הזה במספר המטרים המתאים ל־1 ס"מ (או ל־1 מ"מ).

לדוגמא: לסמן במפה 1: 20,000 מרחק של 800 מ'.

4 ס"מ = 800 : 200 (או 40 מ"מ = $\frac{800}{20}$).

המפה 1: 20,000 היא בקנה־מדה יותר גדול ממפה 1: 100,000 (פי חמשה). בראשונה, 1 ס"מ מסמן 200 מ' ובשניה — 1 ק"מ במציאות. ברור כי המפה הראשונה מפורטת יותר.

קנה־המדה הקוי (ציור 4, ע' 12) מאפשר לקבוע את המרחקים ללא סרגל וללא חשבונות הכפלה. קנה־מדה זה, הוא קו ישר מחולק לחלוקות שוות. כל חלוקה, „בסיס קנה־המדה", מתאימה למספר מסוים עגול של מטרים או קילומטרים בשטח. המספרים ליד החלוקות מוסיפים והילכים משמאל לימין החל מאפס. למשל (ציור 4): במפה שקנה־המדה שלה 1: 20,000 מסמנים יחידת בנית 2.5 ס"מ השוות ל־500 מ' בשטח. משמאל נקידת האפס מסמנים בסיס אחד ומחלקים אותו שוב לחלוקות יותר קטנות („דיוקי קנה־המדה"), כדי לאפשר קריאה יותר מדויקת.

את המרחקים על המפה אנו מודדים בעזרת רצועת נייר, עליה מסמנים את תחלת המרחק וסופו (או בעזרת מחוגה). שמים את הקצה השמאלי של רצועת הנייר על נקידת האפס של קנה־המדה הקוי. הקצה הימני מראה מספר שלם של יחידות או עם עודף כל שהוא. במקרה השני מזיזים את רצועת הנייר עד שהקצה הימני מראה מספר שלם של בסיסים. הקצה השמאלי חופה חלק של הבסיס המראה את מספר „דיוקי קנה־המדה". האורך הכללי הוא: סכום היחידות השלמות מימין האפס, ודיוקי קנה־המדה משמאלו. לדוגמה: בציור 4, המרחק שלקחנו מהמפה 1: 20,000 ע"י סימון קצוותיו על הנייר הוא 1250 מטר.

מדידת עיקומים על המפה (כגון: דרכים או שבילים עקלקלים וכו') נעשית בדרך זו: מסמנים על גבי רצועת נייר את התחלת הקו

הנמדד ואת המפנה הראשון של הקו השבור, מסובבים את רציעת הניר, כשסמן אחד נשאר על־יד הקצה המתאים לה, עד שרצועת הניר חופפת את החלק השני הישר יכן הלאה. את האורך הכללי מודדים בעזרת קנה־המדה הקוי כמתואר לעיל. כשהקו עקלקל, יש למדוד כאמור, אלא מחלקים את הקו לקטעים ישרים עד כמה שאפשר.

תרגיל 7. מה הם המרחקים בשטח, המתאימים ל־2 ס״מ, 3.4 ס״מ, 13.5 ס״מ, 8 מ״מ, במפה, שקנה־המדה שלה 1:20,000?

תרגיל 8. לכמה ס״מ על המפה שקנה־המדה שלה כנ״ל יתאימו: 600 מ׳, 560 מ׳, 2.4 ק״מ, 140 מ׳, בשטח?

הקריאה במפה

כשנגשים לקריאה במפה יש קודם כל לשים לב לפרטים אלה: 1) שם המפה רשום מלמעלה באמצע. 2) קנה־המדה המספרי רשום מלמעלה מצד ימין. קנה־המדה הקוי מלמטה באמצע. 3) התאריך שבו הוכנה (Surveyed) או תוקנה (Revised) המפה, רשום מלמטה משמאל. לפרט זה חשיבות רבה, כיון שבמשך הזמן משתנית תמונת הסביבה, ולעתים באופן ניכר, על־ידי תוספת ישובים, בתים, כבישים וכו׳. מבין המפות 1:20,000 תוקנו רק מעטות ויתרן מראות כאילי „שטחים ריקים", בעיקר בסביבות ההתישבות העברית החדשה.

נוסף לנ״ל רשום מלמטה מפתח הסימנים המוסכמים לסימון העצמים, ומלמטה מימין ניתנת רשימת המפות (אינדכס) מאותו הסוג השכנות למפה הנתונה. מדות המפה 1:20,000 הן 50 ס״מ × 50 ס״מ, והיא מסמנת שטח של 10 ק״מ × 10 ק״מ. המפות בקנה־מדה זה הוכני רק בשביל העמקים וחוף הים. בשביל יתר חלקי הארץ הכרחי להשתמש במפת 1 : 100,000, ובסביבות

ירושלים במפה 1 : 50,000. מחיר מפה 1 : 20,000 — 150 מא״י ועל גבי בד 180 מא״י.

סימנים מוסכמים במפה 1 : 20.000

כדי להשתמש במפה, מן ההכרח לדעת את הסימנים המוסכמים שלה. ציור 5 מראה את הסימנים העיקריים. ישובים מופיעים במפה על בניניהם (מלבנים שחורים) או בתור כתמים חומים שצורתן כצורת הישובים הנתונים, כשהם צפופים ואין אפשרות לסמן כל בית לחוד. רוב הישובים העבריים מסומנים בצורה הראשונה, הערביים בשניה. כביש = בטון, אספלט, אבנים.

בדרך בלתי סלולה תלויה אפשרות התעבורה בסוג הקרקע, בעונה, במזג האויר וכו׳. השביל הוא לשמוש הרגלי והרוכב בלבד. בהרים, זהו לעתים קו התחבורה היחידי. נחל (איתן או אכזב — ואדי) מופיע במפה בצורת קו שחור מתפתל. כשהנחל רחב הוא מסומן בקו כפול.

כתבות. שמות הישובים רשומים על ידם. כשהם רשומים באותיות גדולות ובפזור, פירוש הדבר שהאדמה שייכת לכפר הנתון. שמות הנחלים — רשומים לארכם. בגבול המפה רשום מאין ילאן מובילים פסי הרכבת או הכבישים.

תרגיל 9. שים נייר שקוף על פני המפה (רצוי מפת סביבתך בקנה־מדה 1:20,000) והעתק קטע ממנה בעפרון חד.

רשום לחוד א) את קוי התחבירה, ב) סימני מים ומטעים, ג) את כל הסימנים שהכרת.

תרגיל 10. הסתכל במשך זמן מה בקטע של המפה ורשום אותו אחר־כך מזכרונך. השוה את המירשם שעשית, עם המפה.

תרגיל 11. רשום על גבי הניר סביבה המוכרה לך, והשוה את מירשמך עם המפה.

במפת ירושלים והסביבה, בקנה מדה 50.000 : 1 הסימנים שונים בחלקם מאלה אשר במפה 20.000 : 1. כביש סוג א׳ (אספלט, בטון) מסומן בצבע אדום בין שני קוים רצופים. כביש סוג ב׳ — רק שני קוים רציפים. אין סמון של גדרות. המטעים — רשומים ע״י סמנים בצבע ירוק, בלי אותיות. אדמת סלעים — נקודות ועגולים קטנים בצבע סגול. נחל איתן — קו כחול רצוף, נחל אכזב — קו כחול מרוסק. אין סמון של מגדלי מים. באר ומעין מסומנים באותיות כחולות.

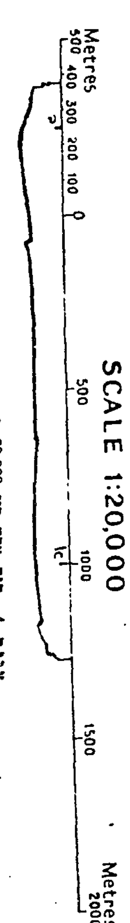
התמצאות בשטח לפי המפה

המפה מסבירה לנו את הסביבה בה אנו נמצאים וע״י זה היא מאפשרת לנו להתמצא בשטח. למטרה זו יש להשוות את המפה עם השטח (שהיא הרי תמונתו), למצא בה הסברות ביחס לעצמים הנראים לעינינו (לדוגמה: מה שם הישוב אשר לפנינו? לאן מובילה הדרך בה נתקלנו? וכו׳) ולמצא בשטח את הפרטים אשר את סימניהם מצאנו במפה (לדוגמה: עלינו להגיע לישוב א׳ אשר את מקומו קבענו במפה — היכן הוא במציאות? קבענו לפי המפה שעלינו ללכת בדרך המובילה לנקודה ב׳, היכן הדרך במציאות?).

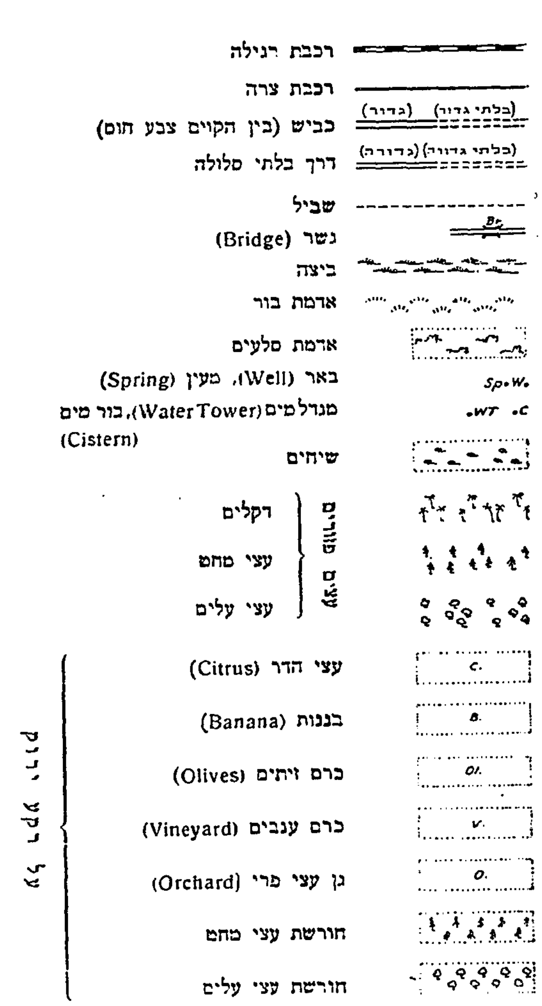
כדי להתמצא בשטח בעזרת המפה יש לעשות 2 פעולות מוקדמות:

א) לכוון את המפה, כלומר להחזיקה כך, שהקוים על פני המפה יהיו מקבילים לקוים המתאימים להם בשטח, ומצב הנקודות על המפה יהיה מתאים למצבן של אותן הנקודות בשטח. ב) למצא במפה את הנקודה בה אנו נמצאים דהיינו לקבוע את „מקום העמדה״.

א) כיוון המפה. יש למצוא את כוון הצפון ולהפנות אליו את השפה העליונה של המפה (הצפון במפה מלמעלה). נוח ביותר לעשות זאת בעזרת המצפן. שים את המצפן על קו השפה הצדדית של המפה (ציור 6) כשהאותיות N (צפון) ו־ S (דרום) הן בדיוק



ציור 4. קנה מדה 1:20,000. המרחק א׳—ב׳ = 1250 מ׳



ציור 5: סמנים מוסכמים במפה 1:20.000

על קו השפה והאות N מופנית כלפי השפה העליונה. סובב את המפה יחד עם המצפן עד שיהיה מכוון (ז. א. עד שהקצה הכהה או החץ של המחוג יחוף את החלוקה ליד N). במצב זה המפה מכוונת.

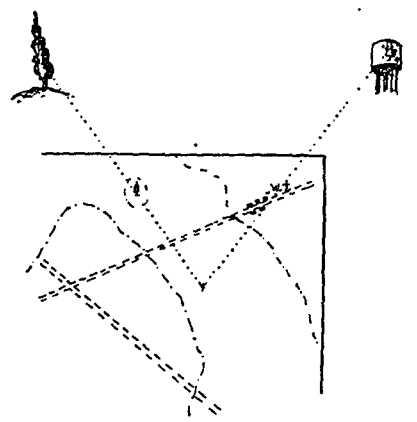
ציור 6. כיוון המפה בעזרת מצפן

ב) קביעת מקום העמדה במפה. משתדלים להבחין בסימנים של עצמים שאנו רואים אותם סביבנו.

1. כשאתה יודע ליד איזה קטע של קו ישר אתה נמצא (כביש, דרך, קו־חשמל וכו') — כוון את המפה, בחר באיזה עצם שהוא (בית, עץ בודד, הצטלבות דרכים וכו') על קו הדרך או לידה ומצא את סימנו במפה (ציור 7). הערך את המרחק ממך אל העצם וסמן במפה בקנה מדתה את המרחק מהעצם אל עמדתך.

ציור 7. קביעת מקום העמדה כשקו העמדה (דרך) ידוע

2. כשאינך יודע לקבוע את מקום עמדתך על ידי השוואת הסביבה עם סימניה במפה: — כוון את המפה, בחר בשטח 2 עצמים בכוונים שונים ואת סימניהם במפה (ציור 8). העבר בעזרת סרגל קו דרך הסימן הראשון במפה כשהסרגל מכוון לעצם המתאים לו בשטח. ככה עשה גם עם הסימן השני. נקידת הפגישה של שני הקוים במפה היא



ציור 8. קביעת מקום העמדה ע"י חיתוך אחורה

נקודת עמדתך. לשיטה זו קוראים „חיתוך אחורה". יש לבחור בעצמים כאלה שהזוית הנוצרת תהיה מ־30^0 עד 150^0, שאם לא כן — סימון העמדה אינו מדויק.

בזמן השמוש במפה בשטח צריך תמיד לכוון אותה כשפנינו מופנים לסביבה המעניינת אותנו, למשל בכוון ההליכה.

ע"י השוואת המפה עם השטח אפשר:

א. למצא בשטח עצם המסומן במפה (ישוב, בית בודד, מעין וכו'). כוון את המפה מצא בה את עמדתך, שים סרגל שיעבור דרך סימן עמדתך וסימן העצם. הנקודה שהנך מחפש נמצאת בכוון שמראה הסרגל, במרחק המתאים למרחק בין שני הסימנים במפה.

ב. למצוא במפה סימן של עצם שהנך רואה בשטח. כוון את המפה ומצא בה את עמדתך. שים את הסרגל ע"י סימן עמדתך במפה וכוון אותו אל העצם בשטח. הערך את המרחק ביגך לבין הנקודה בשטח. את הסימן חפש במפה לאורך הסרגל, במרחק מסימן עמדתך המתאים (בקנה־מדה) למרחק שהערכת.

תרגיל 12. קבע בעזרת המפה תכנית של טיול. לך לפי התכנית שקבעת והשוה מפעם לפעם את המפה לסביבה. שים לב לשנויים שהתהוו בשטח מזמן המדידות אשר לפיהן הוכנה המפה. בשובך הביתה שים נייר שקוף על המפה, רשום עליו את הדרך בה עברת וסמן את השנויים שהבחנת בהם.

רשימת הספרים והחוברות

בהוצאת המחלקה להכשרה גופנית

חוברות בהוצאת המחלקה:

1. כדורבת, מאת ד"ר סימון ו' אלוף (אולה) מהדורה שניה בהכנה
2. התעמלות — 20 תרגילים . . . . . אולה
3. החנוך הגופני המורחב בב"ס תיכוניים . . . . . 30 מא"י
4. סולם־קיר, 100 תרגילים, מאת ד"ר ע. סימון ו' אלוף 60 מא"י
5. התעמלות לילדים (בפנת הנוער ברדיו), מאת רחל אחין
6. התעמלות — 20 שעורים לדונסא . . . . . 45 מא"י
7. ראשי פרקים מדברי ימי החנוך הגופני
ותולדות השמות השונות, מאת צבי נשרי . . . . . 40 מא"י

ספריה להכשרה גופנית:

1. התעמלות טבעית, מאת ד"ר ע. סימון . . . . . 30 מא"י
2. ששה לוחות התעמלות (בהוצאת "לנוער") . . . . . 20 מא"י
3. מונחי ההתעמלות, מאת י. אלוף . . . . . 100 מא"י
4. כיצד אתכונן למבחני "אות הספורט" . . . . . 20 מא"י
תוספת: פרקים בטופוגרפיה מאת ה. בירגר . . . . . 10 מא"י
פנקס המבחן ל"אות הספורט" . . . . . 10 מא"י

על המופיעים בכתב לצדף לתמורת הספרים (בהמחאת דאר) סך 8 מא"י (כסי משלוח) לכל חוברת.

דפוס ארץ־ישראלי, אגודה קואופ. בע"מ, תל־אביב

פנימי – לא למכירה!

המחלקה להכשרה גופנית של הועד הלאומי לכנסח ישראל

א ג ד ת

תל-אביב 1 ט"ו בשבט תש"ב (2.2.42)

משנוצרה המחלקה להכשרה גופנית ליד הועד הלאומי נכלל בתכניתה יסוד כלי-מבטא משלה שיאגור את פרי רוחם של הוגינו ומחנכינו ושיפתח הסברה עממית למען החנוך הגופני. לדאבוננו לא היה הזמן כשר לביצוע הדבר, בצורה הראויה. תהא, איפוא, אגרת זו, השלוחה — לרגל כינוסנו החגיגי — למורים, להורים ולעסקנים, התחלה לבטאון מחלקתנו, ויהי רצון שנזכה לימים שבהם יתמלאו כל משאלותינו.

לבאי-הכינוס למען החנוך הגופני — ברוך בואכם!

מאות שנים היו גופנו נתון להתנוונות. רחקנו מאור ומשמש. בריאותנו נתרופפה. היינו ללעג בשל מיעוט כוחנו, רפיון עצבינו ורבוי מיחושינו. נשינו חדוות-חיים הנובעת מתוך בריאות-הגוף והנפש גם יחד.

עם שובנו לתחיה בארצנו שומה עלינו להתנער מאבק הגלויות, להיטהר מסיגי-התשישות שדבקו בנו בגיטאות ובתחומי-המושב הצפופים ולהתחיל בחיי בריאות וקוממיות.

לא קלה המלאכה הזאת. נמוסי הגלות והרגליה הרעים העמיקו חדור בדמנו ובבשרנו. אולם הגיעה השעה לשנות את פני הדברים.

שמירת הגוף מגונן, וליכוד החנוך הרוחני והגופני כאחד — זו הדרך להקמת דור עברי בריא, גא וישר.

מן הכינוס הישובי הזה תצא נא הקריאה לכל העם: ניצור בסיס איתן להבראת עמנו ולתחיתו הגופנית!

המחלקה להכשרה גופנית של הועד הלאומי

הכינוס הארצי למען החינוך הגופני

תל-אביב, ט"ו בשבט תש"ב (2.2.42)

ה ת כ נ י ת:

נ ג י נ ה

1. דברי פתיחה . . . . . ד"ר א. קצנלסון, חבר הנהלת הועד הלאומי
2. החינוך הגופני בארצנו — ד"ר ע. סימון, מנהל המח. להכ. גופנית
   ערכו של החינוך הגופני בבתי הספר — י. אלוף, מפקח על החינוך הגופני בבתי-הספר
3. דבר התנועה הספורטיבית . . . . — באי-כח הארגונים הספורטיביים
4. דברי ברכה . . . . . — ברכת עירית תל-אביב, ד"ר פ"צ מוסינזון, מנהל מחלקת החינוך
   — פרופ' י. קליגלר, מטעם האוניברסיטה העברית
5. ההכשרה הגופנית — צו השעה! . . . — מ. שרתוק, מנהל המחלקה המדינית של הסוכנות היהודית,
6. חלוקת התעודות למורי החינוך הגופני
7. הופעות ספורטיביות . . . . . — בתי הספר, ארגוני הספורט, הסטודיה של גרטרוד קראוס

ה ת ק ו ה

לשאלת ההכשרה הגופנית / פרופ. ח. י. רות

(קטע מתוך הרצאה לפני מורי ההתעמלות, בחנוכה תש"א)

מה בעיקר רצוי לנו גם בהכשרה גופנית? ההכנה החפשית של הגוף כדי שיוכל להשמע לרצון החפשי של הרוח. וכאן אני בא למסקנה השלישית והאחרונה שלי. הדרך הנכונה להכשרה זו היא דרך הספורט החפשי.

הספורט החפשי הוא פתוח הגוף לפי הרצון שלו, לא לפי פקודה ממישהו אחר. בספורט החפשי מתאמן הגוף לפי כחותיו הטבעיים, כשרונותיו מוצאים אל הפועל; אך מכיון שאין כאן הכרח חיצוני, אין הגוף מתאמץ יותר מכפי כחו. הוא מגשים מה שיש בו, הוא מצמית מה שטמון בו. והכל לפי קריאה פנימית. ומאחר שהתהליך הזה טבעי הוא, מאחר שאין התאמצות יתרה, הרי הכל מתפתח בדרגה אחת ושוה: אין התמתחות גופנית או עצבנות רוחנית. בימים אלה כשכלנו עומדים ומתפלאים על „העצבים" של האנגלים, נזכור נא את הדרך שזכו להם. אל נא נלך, בחנוך שלנו, בדרך ההפוכה. נדגול בדגל הספורט החפשי — לא ההתעמלות, תהא שוידית, תהא גרמנית, תהא מה שתהא. נדע לנו שההשתעבדות פריה עבדים. רק החופש יבולו בני חורין.

•

והרי דוגמא מעשית. נסתכל במישחק כדור־רגל מצד זה ובתרגילי סדר מצד זה. במישחק כדור־רגל מופעל כל האדם, וההפעלה טבעית היא: המשחק מתנועע לפי שהרשה לו הקב"ה. הוא רץ, דוחק, עומד, מכה, מציל. והוא עושה זאת — שוב, לפי טבענו כבני אדם בעולמו של הקב"ה — מתוך השאיפה לתכלית. עיניו בכדור ובו מתרכזים התרכזות טבעית כל עולמו, כל רגשותיו ומגמותיו.

בתרגילי סדר אין הדבר כך. אין אני מדבר על השיטות הישנות שהריהן יוצאות מן החשבון ממילא. אך אפילו החדשות ביותר — כלום אינן מועילות רק במדה שהן מתקרבות למישחק הטבעי? ואם כן, למה לנו תרגילים אלה? עדיף המישחק הטבעי עצמו. אולם־ההתעמלות — אפילו מנקודת המבט של ההתעמלות עצמה, גופל בהרבה ממגרש כדור־הרגל.

אך אני מוסיף שאין נקודת המבט של ההתעמלות היחידה או החשובה ביותר. באולם־ההתעמלות לומדים רק לטפח את הגוף האישי שלנו; על מגרש כדור־הרגל לומדים גם דברים אחרים. אולם־ההתעמלות אנוכיני אם לא „אגו־צנטרי"; לעומתו הרי מגרש כדור־הרגל בית־ספר לחיים חברתיים. שם לומדים למשל מהו לשחק עם אחרים, ומהו לשחק נגד אחרים. לשחק עם אחרים פירושו להשתתף, לא לקחת את הכל בשביל עצמו; לשחק נגד אחרים פירושו לשמור על תקנות המישחק ולא לדרוס את החוקים שהם העושים את החיים בכלל, לא אומר כדאיים אלא אפילו אפשריים. אני יודע שיש מאתנו הלועגים לדברים כאלה. אני יודע שקול אחד היה בישוב שלנו כשמנהיג איטליה חמס את לוב, קול של הערצה צינית לכח האגרוף; אני יודע את בוז־הרחמים שהביעו לאנגלים „הספשים" במשך המלחמה הזאת כשלא רצו ללכת בדרכו של מנהיג המנהיגים והחליטו, לדאבון לבם של מדינאי הקפה שלנו, להתנהג אפילו במלחמה כג'נטלמנים.

אך לפעמים נדמה לי שהאנגלים צדקו, ומדות אלה המדות הנלמדות מאליהן בשדה כדור־הרגל, כדאי לשמור עליהן אפילו בשדה קרב. ושוב אני בא לנקודתי הראשונה: אפילו בשדה־קרב מה שנותן את הגבורה הוא האופי, המדות, הנשמה. התעמלות סתם, טפוח הגוף כגוף, טפוח היחיד כיחיד, האידיאל שלדאבוני חיים אנו על פיו — אידיאל זה סופו ועטרתו החיה הדורסת המשמידה את החיים. למדו אותנו, מורי ורבותי, את דרך החירות, את דרך הספורט החפשי.

•

תגידו: „ספורט, חופש, מה אתה סח? הלא מורים אנו, ועל המורה להורות, ואין מורים אלא על־ידי תרגילים קבועים: אחת, שתים, שלש, ארבע; ימין, שמאל, ימין, שמאל".

רבותי, על זה דוקא אני חולק, ואגיד לכם סוד. אם יש באמת מקום להוראה ממין זה, הריהו לא בתחומכם, תחום הכשרת הגוף, אלא במקום אחר לגמרי. כשאני רואה עבודות בכתב ברוב בתי הספר, או — אם מותר לי לומר דבר כזה — אפילו באוניברסיטה שלנו, הריני נרתע לאחורי. הדף מקולקל, הכתיבה — והכתיב — מושחתים, הפיסוק — אם בכלל יש פיסוק — לקוי. אין סדר, לא בהרצאת הדברים ולא בעצם המחשבות, „אין דיסציפלינה", כמו שאומרים.

דיסציפלינה — הרי מלה צבאית; אך שמא ידוע הוא שמלה זו משמעותה המקוריה מה שאנו קוראים עכשיו „מקצוע": — ה„דיסציפליני" הריהם מקצועות ההוראה. אני לוקח את מלוני הלטיני: „דיסציפלינה: לימוד, הוראה במובן הרחב ביותר של המלה; נרדף את מלאכה (ars) ספרות, דעת, humanitas (מדת האדם כאדם) — מצוי מאד, ובפר„זה טובה", נרדף עם humanitas! איזה מין דרשה נחמדה טמונה בערך זה שבמלון! המלה שפרושה העיקרי מקצוע־הוראה, מלה שהיא נרדפת עם humanitas (מדת האדם כאדם), — מלה זו פרושה עכשיו משמעת צבאית, אך אולי נדרוש לחיפך. אולי נגיד שהיות אדם, מדת האדם כאדם, הריהו להיות בעל משמעת, והמשמעת מקורה ומחותה לא בהתעמלות כהכשרת הגוף, אלא בלמודים, בהכשרת הרוח.

כנוסי הספורט של בתי הספר / יהושע אלוף

השנה אנו עומדים שוב בפני בעית כנוסי הספורט של בתה"ס ושוב נשאלת השאלה מהי כל הטרחה הזאת לנו, והאם כדאית היא לנו בתוך מהלך החיים הרגילים בבתה"ס?

התשובה לשאלה זו תהא חיובית רק בתנאים ידועים והם: הכרה ברורה במטרות החנוך הגופני והקפדה על הצד החנוכי שבכנוסי הספורט.

מצד אחד באים כנוסי הספורט לשם סיכום ומדידת הישגים: לתלמידים העוסקים במשך כל השנה בתרגילי הגוף השונים נתנת בכנוסים האפשרות לבחון את יכלתם הגופנית. מדידת כחות זו המוצאת לפועל תוך כדי התחרות ובתנאים נוחים במגרש מסודר, מראה לכל מתחרה את הישגיו המקסימליים ומסכמת את כושרו הגופני בשנה זו. אמנם בכנוס משתתפים לא כל התלמידים כי אם יחידי סגולה הנבחרים מתוך קהל התלמידים, אבל בבחירה זו הנעשית בצורה מוקדמת בכל בי"ת ובי"ס משתתפים כמעט כל התלמידים, לכלם נתנת ההזדמנות לבחון את הישגיהם ולהעמיד בנסיון את יכלתם הגופנית במטרה ליצג את בית ספרם.

זהו הצד הגופני שבכנוסי הספורט, באשר לצד השני — בחנוך האופי ובנסיון בחיי החברה — ערכם של כנוסי הספורט אינו פחות חשוב. כאן לפנינו בעיות חנוכיות רבות, כגון:

א. התלמיד שואף לשפר את יכלתו הגופנית בכדי שיוכל ליצג את בית ספרו. יצוג זה נחשב לו לכבוד ודורש ממנו התמסרות ידועה.

ב. התלמידים שלא עלה בידיהם להופיע בכנוס כנציגי ביה"ס — רוחם אינה נופלת עליהם והם רואים בחברייהם־מיצגיהם „עצם מעצמם ובשר מבשרם".

ג. המתחרים נציגי ביה"ס — תפקיד אחראי מוטל עליהם להיות שליחי צבור. בתור כאלה עליהם לשאת בכל האחריות כלפי שולחיהם. על כל מתחרה לזכור בכל רגע ורגע שכל משגה יכשיל את קבוצתו וכל נצחון יאדיר את שמה.

ד. בכנוס נפגשים בתור „יריבים" בת"ס שונים מכל הזרמים ומכל העדות. הם אמנם מתנצחים זה בזה, אבל קרב זה — חוקים ומנהגים מיוחדים לו ההופכים את הכנוס למפעל אחד גדול ומשותף שהעיקר בו הגינות בקרב.

ה. בהפסקות שבין קרב לקרב, בהכנות ובפגישות המשותפות מכירים התלמידים מבתה"ס השונים זה את זה, לומדים איש את מנהגי רעהו ומחליפים דעות וידיעות על בתי־ספר שונים משלהם. ביחוד חשוב הדבר לגבי בתה"ס בכפר הנפגשים יחד בהזדמנות הכנוסים במקום אחד מרכזי ומבלים שעות מספר במפעל משותף.

ו. המתחרה שואף לנצחון. אבל נצחון זה עליו להשיג בדרכים חוקיות. עליו להכנע לתקנות, לנהוג כבוד ביריביו ולהעריך אף את יריביו המנוצחים.

ז. עצם המונח „יריבות" יחסי הוא וחולף. היריבים מאתמול מופיעים היום בקבוצה אחת נגד יריבים חדשים וחוזר חלילה.

ח. על המתחרה להשמע לשופטים אף ברגעי ההתלהבות הגדולה ביותר. עליו לכבוש את התפרצות היצרים אף ברגעים הקריטיים ביותר.

ט. הכנוס קובע סדרים מיוחדים הן למתחרים והן למסתכלים, הן לתלמידים והן למורים. שמירה קפדנית על מלוי סדרים אלה מהוה נקודה חנוכית חשובה בהגשמת הכנוסים.

י. מוטב להפסיד יפה בהתחרות מאשר לנצח באופן בלתי יפה!

אפשר, איפוא, לסכם שמטרותיו של החנוך הגופני המתבטאות בחסון הגוף וחזוקו ובחנוך האופי ועצובו מוצאות להן שדה פעולה נרחב בשטח כנוסי הספורט. כנוסים אלה מהוים לנוער מעין פרוזדור לחיים או בית ספר ללמוד החיים. אבל, במה דברים אמורים? כשהמדריך או המורה יודע ברורות את אשר לפניו!

בנקודה זו יש להזהר ולהמנע מאפשרויות של תוצאות שליליות בספורט. הספורט בגיל הצעיר הוא במובן זה מעין חרב דו־פיפיות: המועיל והמסוכן קרובים בו זה לזה במיוחד. על המדריך לשים לבו לכך, עליו לזכור תמיד כי, הגם מטרתו של המתחרה הוא ההישג והנצחון, הרי לא כן הדבך עם המדריך והשופט: בשבילם כל ענין ההתחרות, ההישג והנצחון הם בבחינת אמצעים ולא מטרה, אמצעים לחנוך האופי ולא מטרה כשהיא לעצמה.

הכתה ברורה זו צריכה ללוות את מארגני ומנהלי הכנוס על כל צעד ושעל. בלעדיה יכול כל עצם הכנוס להתרוקן מתכנו ולהיהפך לבטול זמן גרידא. משום כך יש לדאוג שכנוסי הספורט יוצאו לפועל בקביעות ובדיקנות, יש לדאוג לסדורים מתאימים הן בנסיעות והן במגרש ההתחרויות, יש להתאים את התכנית לצרכי החנוך, יש לדאוג יותר לסדר ולמשמעת מאשר לרבוי מקצועות ולרדיפה אחרי פרסים.

כנוסי ספורט בארגון נכון ומתאים כנ"ל עלולים, לתת עזר רב למסגרת החנוך בבתי הספר.

על בתה"ס לא רק ל„הסכים" לכנוסי הספורט כי אם לחייב את קיומם ולדרוש את הוצאתם לפועל בתוך מסגרת קבועה ומתמידה המותאמה ומכוונת למטרות החנוך.

הכשרת מורי־התעמלות כיצד? / ד"ר עמנואל סימון

הכשרת מורי־התעמלות וספורט ומדריכים בשביל ארצנו היא כיום בעיה רבת־חשיבות. עם התפתחות התרבות הגופנית והתפשטות ההכרה בדבר חשיבות החנוך הגופני בבית־הספר, החמירה ביותר שאלת הכשרת המורים המתאימים.

בבואנו בדרישות לקבוע שעור יומיומי להתעמלות בבתי־הספר ולהכניס למעגל תרבות הגוף את כל ארגוני הנוער ואף את הנוער הבלתי־מאורגן, ברי לנו שלתפקידים אלה דרושה עבודת־הכנה מרובה ושקדנית. הכשרת המחנכים הראוים הללו היתה עד כה נתונה בידי ארגונים פרטיים ונשאה אופי מקרי. לאור המטרות שלפנינו אין אנו רשאים שוב להשאיר את התפתחות הדברים לרשות המקרה.

עד לפני שנים מספר עוד יכולנו לקוות שזרם העליה המתמידה יספק לנו בעלי מקצוע מסוג זה. מדי שנה בשנה היו גם נוסעים מארצנו כמה צעירים וצעירות לחוץ־לארץ — עפ"י רוב לדניה על מנת לשמוע תורה בקורסים מקצועיים. הודות לזה יש לנו כיום מספר כוחות־הוראה מושלמים. אולם צרכינו מרובים הרבה יותר, אם יש ברצוננו באמת ובתמים לפתור את שאלת הוראת ההתעמלות בבתי־הספר כהלכה.

במצב דהאידנא בעולם כולו אין שום סכויים לכך שמורינו יוכלו בעתיד הקרוב לצאת לחוץ־לארץ לשם השתלמות. ואף אילו היתה אפשרות כזו, לא היינו רואים בה פתרון לשאלת החנוך הגופני אצלנו. עם כל רצוננו לרכוש לנו חבר בעלי־מקצוע מנוסים בשיטות המקובלות בעולם שיוכלו להורות לנוער שלנו ולהדריכו, הרי גיבוש שיטת הוראה מיוחדת לארץ־ישראל תיתכן רק בארץ זו.

אמנם הנסיון של חוץ־לארץ יכול להחכימנו הרבה, אבל צרכי הנוער שלנו יוכלו להתמלא רק מתוך ידיעת התנאים המיוחדים:

תנאי־הארץ, האקלים, המצב הגופני והנפשי של הנוער וכו', ורק על־ידי אנשים המעורים בנוער הזה והמבינים לרוחו.

רק ע"י נסיון, חילופי־רעיונות הדדיים וניצול הכוחות החיוביים נוצרת מסורת פרי יגיעם של אנשים, המכירים בתפקידם הנעלה. ואך על מסורת כזו תקום שיטה מיוחדת, המתאימה לנו.

למען חנוך־הנוער אנו צריכים לחבר גדול של עסקנים ולמספר גדול מחנכים ומורים, שבתוך עבודת־ההוראה יתמסרו גם למקצוע זה, וכן אנו צריכים למספר גדול עוד יותר של מדריכים, מארגנים פעילים, שיקדישו מזמנם ומכוחם — בצד מקצועם העיקרי — לחנוך הגופני של הנוער.

א) מורי התעמלות וספורט שמקצועם בכך

מספרם של המורים מסוג זה אינו יכול להיות גדול ביותר. מעטים מוסדות החנוך בארץ שיש ביכולתם להעסיק כוחות כאלה בשלימות. ואם מורה כזה יהיה עסוק בכמה בתי־ספר בבת אחת (כדוגמת אחדים מהם בתל־אביב), הרי כבר מטעמים טכניים בלבד לא יוכל להתמסר לעצם תפקידי החנוך. בתנאים הנוכחיים, כשלכל כתה בביה"ס נועדו רק שתי שעות התעמלות לשבוע — מוטל על המורה להתעסק בשש מאות עד שמונה מאות ילדים.

מובן, שבתנאים כאלה נבצר ממנו להשפיע השפעה חנוכית מספקת. ברם, אם

ב. התלמידים שלא עלה בידיהם להופיע בכנוס כנציגי ביה"ס — רוחם אינה נופלת עליהם והם רואים בחבריהם־מיצגיהם „עצם מעצמם ובשר מבשרם".

ג. המתחרים נציגי ביה"ס — תפקיד אחראי מוטל עליהם להיות שליחי צבור. בתור כאלה עליהם לשאת בכל האחריות כלפי שולחיהם. על כל מתחרה לזכור בכל רגע ורגע שכל משגה יכשיל את קבוצתו וכל נצחון יאדיר את שמה.

ד. בכנוס נפגשים בתור „יריבים" בת"ס שונים מכל הזרמים ומכל העדות. הם אמנם מתנצחים זה בזה, אבל קרב זה — חוקים ומנהגים מיוחדים לו ההופכים את הכנוס למפעל אחד גדול ומשותף שהעיקר בו הגינות בקרב.

ה. בהפסקות שבין קרב לקרב, בהכנות ובפגישות המשותפות מכירים התלמידים מבתה"ס השונים זה את זה, לומדים איש את מנהגי רעהו ומחליפים דעות וידיעות על בתי־ספר שונים משלהם. ביחוד חשוב הדבר לגבי בתה"ס בכפר הנפגשים יחד בהזדמנות הכנוסים במקום אחד מרכזי ומבלים שעות מספר במפעל משותף.

ו. המתחרה שואף לנצחון. אבל נצחון זה עליו להשיג בדרכים חוקיות. עליו להכנע לתקנות, לנהוג כבוד ביריביו ולהעריך אף את יריביו המנוצחים.

ז. עצם המונח „יריבות" יחסי הוא וחולף. היריבים מאתמול מופיעים היום בקבוצה אחת נגד יריבים חדשים וחוזר חלילה.

ח. על המתחרה להשמע לשופטים אף ברגעי ההתלהבות הגדולה ביותר. עליו לכבוש את התפרצות היצרים אף ברגעים הקריטיים ביותר.

ט. הכנוס קובע סדרים מיוחדים הן למתחרים והן למסתכלים, הן לתלמידים והן למורים. שמירה קפדנית על מלוי סדרים אלה מהוה נקודה חנוכית חשובה בהגשמת הכנוסים.

י. מוטב להפסיד יפה בהתחרות מאשר לנצח באופן בלתי יפה!

אפשר, איפוא, לסכם שמטרותיו של החנוך הגופני המתבטאות בחסון הגוף וחזוקו ובחנוך האופי ועצובו מוצאות להן שדה פעולה נרחב בשטח כנוסי הספורט. כנוסים אלה מהוים לנוער מעין פרוזדור לחיים או בית ספר ללמוד החיים. אבל, במה דברים אמורים? כשהמדריך או המורה יודע ברורות את אשר לפניו!

בנקודה זו יש להזהר ולהמנע מאפשרויות של תוצאות שליליות בספורט. הספורט בגיל הצעיר הוא במובן זה מעין חרב דו־פיפיות; המועיל והמסוכן קרובים בו זה לזה במיוחד. על המדריך לשים לבו לכך, עליו לזכור תמיד כי, הגם מטרתו של המתחרה הוא ההישג והנצחון, הרי לא כן הדבר עם המדריך והשופט: בשבילם כל ענין ההתחרות, ההישג והנצחון הם בבחינת אמצעים ולא מטרה, אמצעים לחנוך האופי ולא מטרה כשהיא לעצמה.

הכמה ברורה זו צריכה ללוות את מארגני ומנהלי הכנוס על כל צעד ושעל. בלעדיה יכול כל עצם הכנוס להתרוקן מתכנו ולהיהפך לבטול זמן גרידא. משום כך יש לדאוג שכנוסי הספורט יוצאו לפועל בקביעות ובדיקנות, יש לדאוג לסדורים מתאימים הן בנסיעות והן במגרש ההתחרויות, יש להתאים את התכנית לצרכי החנוך, יש לדאוג יותר לסדר ולמשמעת מאשר לרבוי מקצועות ולרדיפה אחרי פרסים.

כנוסי ספורט בארגון נכון ומתאים כנ"ל עלולים, לתת עזר רב למסגרת החנוך בבתי הספר.

על בתה"ס לא רק ל„הסכים" לכנוסי הספורט כי אם לחייב את קיומם ולדרוש את הוצאתם לפועל בתוך מסגרת קבועה ומתמידה המותאמה ומכוונת למטרות החנוך.

הכשרת מורי־התעמלות כיצד? / ד"ר עמנואל סימון

הכשרת מורי־התעמלות וספורט ומדריכים בשביל ארצנו היא כיום בעיה רבת־חשיבות. עם התפתחות התרבות הגופנית והתפשטות ההכרה בדבר חשיבות החנוך הגופני בבית־הספר, החמירה ביותר שאלת הכשרת המורים המתאימים.

בבואנו בדרישות לקבוע שעור יומיומי להתעמלות בבתי־הספר ולהכניס למעגל תרבות הגוף את כל ארגוני הנוער ואף את הנוער הבלתי־מאורגן, ברי לנו שלתפקידים אלה דרושה עבודת־הכנה מרובה ושקדנית. הכשרת המחנכים הראוים הללו היתה עד כה נתונה בידי ארגונים פרטיים ונשאה אופי מקרי. לאור המטרות שלפנינו אין אנו רשאים שוב להשאיר את התפתחות הדברים לרשות המקרה.

עד לפני שנים מספר עוד יכולנו לקוות שזרם העליה המתמידה יספק לנו בעלי מקצוע מסוג זה. מדי שנה בשנה היו גם נוסעים מארצנו כמה צעירים וצעירות לחוץ־לארץ — עפ"י רוב לדניה על מנת לשמוע תורה בקורסים מקצועיים. הודות לזה יש לנו כיום מספר כוחות־הוראה מושלמים. אולם צרכינו מרובים הרבה יותר, אם יש ברצוננו באמת ובתמים לפתור את שאלת הוראת ההתעמלות בבתי־הספר כהלכה.

במצב דהאידנא בעולם כולו אין שום סכויים לכך שמורינו יוכלו בעתיד הקרוב לצאת לחוץ־לארץ לשם השתלמות. ואף אילו היתה אפשרות כזו, לא היינו רואים בה פתרון לשאלת החנוך הגופני אצלנו. עם כל רצוננו לרכוש לנו חבר בעלי־מקצוע מנוסים בשיטות המקובלות בעולם שיוכלו להורות לנוער שלנו ולהדריכו, הרי גיבוש שיטת הוראה מיוחדת לארץ־ישראל תיתכן רק בארץ זו.

אמנם הנסיון של חוץ־לארץ יכול להחכימנו הרבה, אבל צרכי הנוער שלנו יוכלו להתמלא רק מתוך ידיעת התנאים המיוחדים:

תנאי־הארץ, האקלים, המצב הגופני והנפשי של הנוער וכו', ורק על־ידי אנשים המעורים בנוער הזה והמבינים לרוחו.

רק ע"י נסיון, חילופי־דעיונות הדדיים וניצול הכוחות החיוביים נוצרת מסורת פרי יגיעם של אנשים, המכירים בתפקידם הנעלה. ואך על מסורת כזו תקום שיטה מיוחדת, המתאימה לנו.

למען חנוך־הנוער אנו צריכים לחבר גדול של עסקנים ולמספר גדול מחנכים ומורים, שבתוך עבודת־ההוראה יתמסרו גם למקצוע זה, וכן אנו צריכים למספר גדול עוד יותר של מדריכים, מארגנים פעילים, שיקדישו מזמנם ומכוחם — בצד מקצועם העיקרי — לחנוך הגופני של הנוער.

א) מורי התעמלות וספורט שמקצועם בכך

מספרם של המורים מסוג זה אינו יכול להיות גדול ביותר. מעטים מוסדות החנוך בארץ שיש ביכולתם להעסיק כוחות כאלה בשלימות. ואם מורה כזה יהיה עסוק בכמה בתי־ספר בבת אחת (כדוגמת אחדים מהם בתל־אביב), הרי כבר מטעמים טכניים בלבד לא יוכל להתמסר לעצם תפקידי החנוך. בתנאים הנוכחיים, כשלכל כתה בביה"ס נועדו רק שתי שעות התעמלות לשבוע — מוטל על המורה להתעסק בשש מאות עד שמונה מאות ילדים.

מובן, שבתנאים כאלה נבצר ממנו להשפיע השפעה חנוכית מספקת. ברם, אם

יושג מבוקשנו ויחול שנוי יסודי במובן זה, ז.א. לכשתוקדש לתרגילי־גוף בבתי־הספר השעה היומיומית המגיעה להם, ישתנה גם מצבם של מורי ההתעמלות שמקצועם רק בכך.

מקצוע תרבות הגוף התקדם והתרחב בימינו במידה כזאת, שכדי לרכוש בקיאות ביסודותיה ולהכיר לו גם את זרמיה העיקריים, דרוש לימוד מושלם ועיון מעמיק. תורת תרגילי־הגוף מחייבת בקיאות במיבנה הגוף על כל חלקיו, בהיגייניה, בטיפות הבריאות, בעזרה ראשונה, בטכניקה ובמטודיקה של התרגילים ובכל המקצועות הספציאליים הנוגעים להם, כגון: אתלטיקה, שחיה, משחקי־תנועה, ריתמיקה, בוכס וכו', פדגוגיקה ופסיכולוגיה. וכן ידיעות מסוימות בבנין מגרשי ספורט ושעשועים, במכשירים ועוד.

נוסף על כך דרושות ידיעות באירגון, ביסוד תאים ואגודות ספורט ובסידור תחרויות ומיבחנים. ואם עוד נוסיף על כל אלה, לשם השלמה, בקיאות מספקת בתרגילי־הגוף, מצד ההיסטוריה והאמנות — יובן, שכאן עסקינן בלמוד הצריך להימשך שנים אחדות והדומה לדרגה של השכלה אקדמית מלאה.

ב) המורה הכללי העוסק בהוראת ההתעמלות כבמקצוע מיוחד

מנימוקים שונים יש לשאוף לכך שספוס זה יהיה הנושא והמרכז את תורת החנוך הגופני בארצנו. הואיל והאפשרויות בשביל מורי התעמלות וספורט בלבד הן לעת עתה מצומצמות, הרי כבר מטעמים מעשיים בלבד יהוי עיקר התפקיד בחלקו של המורה הכללי. היתרון הגדול של ההתפתחות בכוון זה הוא, שהמורה הכללי יכול להתמסר לתפקידיו החנוכיים במידה מרובה יותר.

אם נצא מתוך ההנחה, שמיזוג החנוך הגופני והרוחני, הוא היסוד לעיצוב האדם, אזי אפשרויותיו של המורה העוסק בחנוך רוחני וגופני כאחד הן רחבות ומקיפות יותר. ועוד, יתרון למורה זה, שהוא נמצא זמן רב במחיצת תלמידיו, ומספר הילדים העומדים תחת השגחתו הוא קטן יותר.

עובדה היא, שעמדתו של מורה־ההתעמלות בתוך חבר־המורים מכובדת ואיתנה יותר, אם הוא מורה גם למקצועות אחרים.

אם נצרף לכאן את האופי המיוחד של בתי־הספר הכפריים, הרי נווכח שזו היא הדרך היחידה שעלינו לבחור בה.

אנו מאמינים, שהצירוף הזה יעלה יפה, בתנאי קודם, שהכשרה המקצועית המיוחדת תעמוד על הגובה הראוי. הכשרה זו תדרוש פחות זמן כבר מאותה סיבה, שחלק גדול מן ההשתלמות כלולה בשאר מקצועות ההוראה (פדגוגיקה—מתודיקה של ההוראה, תורת הבריאות), ומשום שהנסיונות הכלליים בשטח הפדגוגי יפים ומועילים הם באותה המידה, ואולי עוד יותר, גם בחנוך הגופני.

ג) חבר עסקנים מתנדבים

חבר זה צריך, כמובן, להיות הגדול ביותר במספרו, וכאן שייכים כל המדריכים, המעמלים, השופטים וכל העסקנים בשטח הארגון, אם בהגשמת תפקידים כמו: "אות־הספורט", או בסידור תחרויות, בהנהלת אגודות וכו'.

שאלת הכשרתם פשוטה יותר, כי אין היא מקצועית בעיקרה. ברם הבעיה אינה פחותת ערך משום כך, כי אפילו תנועה מאורגנת באופן מצוין תוכל לפעול כדבעי רק אם תוכל לסמוך על מספר משתתפים רב. הצורך במספר גדול אנשים מסוג זה מחייב דצנטרליזציה של ההכשרה.

ד) קורסים ספציאליים

חשיבות יתירה נודעת למשיכת מומחים בענפי ספורט שונים, וביחוד ספורטאים המצויינים בענף פעולתם, כגון: אתלטים קלים, רצים, קופצים, זורקי דיסקוס־כדור־וכידון, שחיינים, אגרופנים וכו', דווקא ספורטאים אלה מסוגלים ביותר לפעולה. אולם הם זקוקים להדרכה מיוחדת במתודיקה, על מנת שיוכלו להפיק תועלת מיכולתם ומנסיונם המעשי.

נוסף על אלה יתבלטו עוד כמה שטחי־פעולה שיהיו זקוקים לעסקנים מוכשרים, למשל: שיתוף רופאי־ספורט, מהנדסים וטכנאים למען הקמת אולמי־התעמלות, מגרשי־ספורט, בריכות־שחיה והתקנת מכשירים.

בקיצור: דרוש חבר אנשים גדול שיהיה נכון להקדיש את ידיעותיו ויכלתו ומזמנו לחנוך הגופני של הנוער.

בפרקים הבאים נמסור סקירה תמציתית על אופן הכשרת מורי־הספורט בארצות אירופה ובאמריקה ונגסה להתוות תכנית להכשרה כזו בארצנו. (המשך יבוא)

המחלקה להכשרה גופנית של הועד הלאומי

סקירה לשנת תשא (1.10.41–1.10.42)

א. הכשרת מורים ומדריכים

גם בשנה השניה לקיום המחלקה ראינו כעיקר פעולתנו את השתלמותו של המורה המקצועי להתעמלות, הכשרתו של המורה הכללי במשחקים ובספורט, והקמת חבר מדריכים צעירים וכסעיף מרכזי במערכת הפעולות של המחלקה. השאלה קבלה חשיבות מיוחדת אחרי שרבים מבין מדריכינו ומורינו המקצועיים התגייסו לצבא ולשרותים השונים. במשך שנת הדו"ח התקימו מפעלי הדרכה אלה:

1. **קורסים:**

א) למורים מקצועיים באתלטיקה קלה בת"א, 10 ימים, 33 מורים ומורות, 8 שעות ביום.

ב) למדריכי הנוער באתלטיקה קלה בת"א, 10 ימים, 17 חברים וחברות מתניצות ניצר שונות, 8 שעות ביום.

ג) למורים מקצועיים במשחקי תנועה בת"א, 3 ימים, 9 שעות ביום, 45 מורים ומורות.

ד) להשתלמות מורים מקצועיים בת"א, חודש ימים, 39 משתתפים ומשתתפות — מועמדים להבחן לפני הועד הבוחן.

ה) ללמוד שחיה למורות ולמורים, בת"א, בשתוף עם החבל הימי לישראל, — חודש ימים, 2 קבוצות, 51 מורים ומורות.

2. **סמינריון:**

למורות כלליות המלמדות בכתות א' — ב', בת"א, 3 חדשים, 31 מורות, 20 שעות לכל כתה.

3. **מחנות:**

א) מחנה לרופאים, בקיץ, בכפר ויתקין, 10 ימים, 19 רופאות ורופאים.

ב) מחנה למדריכי נוער באתלטיקה קלה ובמשחקי ספורט, בכפר ויתקין, 32 מדריכים ומדריכות של ארגוני נוער שונים, 10 ימים, כל יום 8 שעות.

ג) מחנה השתלמות למורות ולמורים פרטיים, כפר ויתקין, 31 משתתפים, 5 ימים.

ד) קורס נופש לרופאים, כפר ויתקין, 4 ימים, 19 משתתפים.

ה) מחנה נופש לפקידים, למורים ולרופאים בכפר ויתקין, ספטמבר 1941, 54 משתתפים: 12 רופאים, 4 עורכי דין, 23 מורים ומורות, 11 פקידים, 4 שונים. מחנה נופש זה הוכיח שצורה זו היא המתאימה ביותר להחדרת החנוך הגופני בין אנשי המקצועות החפשיים והפקידות. עסקו בתרגילי גוף, שחיה, ושמעו הרצאות.

בגמר השנה השניה בפעולות המחלקה אנו מסכמים את מפעל ההדרכה שלנו:

	קורסים	סמינריונים	מחנות	מורים	מדריך	רופאים	שונים
ת"ש . . .	2	3	8	111	284	16	—
תש"א . . .	5	1	5	253	49	50	19
	7	4	13	364	333	66	19

לפי השתיכותם הארגונית השתתפו במפעלי הדרכה חברי המכבי, הפועל, הנוער־העובד, המכבי הצעיר, גורדוניה, ביתר, אלי־צור, השומר־הצעיר,

4. תמיכות במפעלי הדרכה. המחלקה השתתפה בהחזקת מדריך לחנוך הגופני, במפעלים דלהלן:

א) מחנה למדריכי המכבי הצעיר, קרית מאיר, 5 ימים.

ב) מחנה למדריכי המכבי הצעיר, רחובות, חודש, 42 מדריכים—ות.

ג) מחנה למדריכי המכבי, ראש־פנה, שבועים, 19 מדריכים—ות.

ד) מחנה ארצי של הפועל, מקוה־ישראל, חודש ימים, 28 מדריכים—ות.

ה) מחנה השומר הצעיר, כרכור, חודש ימים, 70 מדריכים—ות.

ו) מחנה מדריכים למגרשי גוגנהיימר, חולדה, שבוע, 40 מדריכים־ות.

תכניות החנוך הגופני בכל המחנות האלה אושרו ע"י המחלקה, וכן עמדו כל המשתתפים במבחני אות הספורט.

5. במשך שנת הדו"ח נותקה ארצנו כליל ממרכזי החנוך הגופני בחוץ־לארץ. עובדה זו שמשה גורם נוסף לפתוח בית־ספר יסודי לחנוך הגופני בארץ. בשיתוף פעולה עם הנהלת חברת „הפנימיה" בחיפה וד"ר א. בירם המשכנו בחפוש אמצעים לפתיחת מרכז הוראה על הר־הכרמל. בהרשמה מוקדמת נרשמו 26 מועמדים. אולם לצערנו לא הצלחנו לפתור את השאלה באופן חיובי.

ב. הועד הבוחן והועדה הבוחנת

1. מונה ועד בוחן, שמתפקידיו: לבחון את השכלתו המקצועית של כל מורה; לקבוע את מוסדות החנוך בחוץ־לארץ שתעודותיהם יקנו זכות להוראה בבתי־הספר בארץ; לערוך בחינות למורים מחוסרי תעודות או בעלי תעודות בלתי־מספיקות.

מחלקת החנוך של הועד הלאומי תתן לנבחן תעודה, המזכה אותו לשמש כמורה לחנוך הגופני בבתי־הספר לאחר שימציא למחלקת החנוך מכתב אישור או תעודה מהמחלקה להכשרה גופנית, שעמד בהצלחה בבחינה המקצועית, או שהכשרתו המקצועית

שקבל בחוץ־לארץ מספקת את דרישותיו של הועד הבוחן. על המועמד יהיה עוד להבחן בפדגוגיה ובידיעת הארץ, בהתאם להחלטת מחלקת החנוך. השנה התקימו כבר שני מושבים של הועד הבוחן. הראשון בימי הפסח, והשני בתקופת הפגרא. בשני המושבים נגשו לבחינות 25 מורים ומורות.

2. הוסכם עם ארגון המורים הפרטיים לתרבות הגוף על מנוי ועדה בוחנת למורים הפרטיים לתרבות הגוף, עובד לתקנון מפורט של הבחינות, תכנית מפורטת ורשימת הספרות. לקביעת הועדה הזאת ערך רב להסדר ההוראה הפרטית. בועדה משתתף בא־כח ארגון המורים הפרטיים לתרבות הגוף.

ג. החנוך הגופני בבתי הספר

נוסף לשיפורים החשובים שנעשו בהעלאת הרמה המקצועית של מורי בית־הספר, כפי שצוין בשני הסעיפים הקודמים, ראינו חשיבות רבה בהגדלת מספר השעות המוקדשות לחנוך הגופני, בעיקר בכתות ז' — ח' של בתי־הספר העממיים, שהיו מונחות עד כה. בשנת ת"ש עלה בידינו להוסיף בכתות אלו 176 שעות בשבוע. בשנת תש"א צומצם מספר זה במקצת והגיע ל־156. ברור שאין להסתפק בתוספת ארעית זו, ועל מחלקת החנוך לדאוג למלא בכל הכתות ובכל הזרמים את המספר המינימלי של שתי שעות בשבוע.

בין שאר השיפורים בבה"ס מן הראוי לציין הקצבה של —.50 לא"י למכשירי התעמלות, וכן השתתפות המחלקה בהרחבת תפקידו של המפקח על החנוך הגופני בבתי־הספר.

כן עלינו להזכיר גם את פעולות הח. ג. מ., כלומר — החנוך הגופני המורחב, שהונהג בבה"ס התיכוניים החל משנת ת"ש. בשנת תש"א הקיף המפעל 12 בתי ספר תיכוניים. נתמנה מרכז ארצי שרכז את כל העבודה בארץ והוציא לפועל מחנה הדרכה בן חודש ימים לתלמידים, השתתפו כ־150 תלמידים ותלמידות מרוב בתי־הספר התיכוניים בארץ.

ד. „אות הספורט"

בהתחלת שנת הדו"ח הכריזה מחלקתנו על מפעל אות הספורט, המסמל הכרה רשמית בכושר גופני כל צדדי של כל יחיד. סמל אות הספורט נתן לכל איש ואשה, נער ונערה, שהראו הישגים מספיקים ב־4 מבחני גוף, המשקפים את סבילות הלב והריאות, המהירות, הכוח וההכשרה הכללית. מפעל זה מהווה אמצעי מצוין להפעלת המונים.

בשנה הראשונה לקיום המפעל הוצאו המבחנים לפועל ב־118 נקודות בארץ, ומספר העונדים הגיע ל־7066.

נקבעו 3 מדריכים נודדים, שמתפקידם היה לבקר בנקודות השונות בארץ ובסניפי אגודות הספורט והנוער. לזכותם יש לזקוף את הגשמת המפעל גם בנקודות הנדחות ביותר בארץ. שטח פעולתם היה: אחד במכבי, שני בהפועל, ושלישי באלי־צור.

הועדה המרכזית לאות הספורט עבדה את תכנית המבחנים לשנת תש"ב.

בתכנית תש"ב הוחמרו הדרישות ונעשו שנויים, על סמך החומר הסטטיסטי והנסיון בשנה הראשונה.

ה. ספרות, הסברה ותעמולה

הספר המקצועי בכלל והספר המקצועי בספרותנו בפרט, הערוך כהלכה, עם מונחים מקובלים ומסודרים — הוא גורם חשוב בחנוך הגופני בארץ. הוא גם תנאי מוקדם להשתלמותו של המורה והמדריך.

נוסף לספרות, שהוצאה ע"י מחלקתנו בשנה הקודמת היצאו השנה:

1. ספרות בהכפלה:

חוברת מס' 8: התעמלות בקורה וטפוס בחבלים, מאת מר צ. נשרי, מכילה 177 תרגילים בקורה ו־35 תרגילים בטפוס על חבל. התרגילים מלווים 75 ציורים.

חוברת מס. 9: תקנון הועד הבוחן.

חוברת מס. 10: מלואים לתקנון אות הספורט.

חוברת מס. 11: הרופא ותרבות הגוף. מכילה כל ההרצאות העיוניות שנשמעו במחנה הרופאים בכפר ויתקין.

חוברת מס' 12: שעורי התעמלות ומשחקים לקטנים, בכתות א' — ב' של ביה"ס העממי, מאת הגב' ב. הלר—וירוביץ.

ספר מס. 13: תורת החנוך הגופני, חלק א' תורת גוף האדם, מאת ד"ר ע. סימון וי. אלוף.

ספר מס. 14: תורת החנוך הגופני, חלק ב' החנוך הגופני להלכה, מאת י. אלוף וד"ר ע. סימון.

שני הספרים האחרונים מהווים את ספר היסוד למורה ההתעמלות ומדריך החנוך הגופני, בהם 300 עמודים ו־116 ציורים.

חוברת מס. 15: תקנון הועדה הבוחנת למורים הפרטיים לתרבות הגוף, ובו התקנון, סדר הבחינות ורשימת הספרות.

2. ספריה להכשרה גופנית (בדפוס).

ספר מס. 5: משחקי תנועה, מאת י. אלוף, בספר 155 משחקים.

ואלו הוצאות הספרות במשך השנתיים:

	ספרות (בהכפלה)	ספ־יה להכשרה גופנית (בדפוס)
ת"ש . . .	7	4
תש"א . . .	8	1
	15	5

בהכנה: ספר מס. 6: הילד והספורט, מאת ד"ר ע. סימון.

ספר מס. 7: התאגרפות וזיו־זיבו, מאת גרשון קופלר.

2. תעמולה והסברה.

א) הרצאות הסברה. גם השנה נמשכו ההרצאות, בעיקר על המצב הגופני של הנוער בארץ ודרכי תקונו.

ב) הקשרים עם העתונות. פעולות המחלקה מוצאות חד בעתונות הספורטיבית בארץ.

ג) ההרצאות ברדיו בירושלים. מסיבות הזמן גרמו לצמצום בצורת הסברה זו. ההתעמלות שנתנה בפנת הנוער העברית עמדה בשנת הדו"ח תחת פקוחנו.

ד) קטלוג של הספרות המקצועית, הנמצאת בכל הספריות בארץ.

נגשנו להכנת הקטלוג, שיאפשר למורים ולמדריכים לחנוך הגופני להשתלם ע"י שאילת ספרים מהספריות בארץ.

נגמר סדור רשימת הספרים הנמצאים בספריה הלאומית.

ו. טפוח ועידוד לרכישת מגרשי ספורט

שיפור התנאים האובייקטיביים לחנוך הגופני בארץ הוא אחד התנאים להצעדת החנוך הגופני קדימה. הדרך היחידה לפתרון שאלה זו היא: יצירת קרן למגרשים ולבנינים.

1. שאלת השמוש בחצרות ואולמי בתי־הספר לא קבלה עוד את פתרונה. המחלקה הציעה שנהיה המוסד הקובע את סדר השכרת החצרות ואולמי בתי־הספר לפעולה ספורטיבית של ארגוני הנוער והספורט.

2. בשטח שדות החניה בכפר ויתקין נבנה מחנה הבראה לצבא. עד גמר המלחמה אין לחשוב על השמוש בשדות אלו למחנות ולקורסים.

3. שדות החניה בהרצליה. הושג הסכם פרינציפיוני עם „חברת פיתוח חוף הרצליה" על חכירת 25 דונם מאדמות הפתוח לרשות המחלקה, לשם הקמת שדות־חניה למחנות ולקורסים שלנו. גם הקרן הקימת לישראל הבטיחה להוסיף לשטח זה 5—10 דונם, ויש תקוה שבמשך החדשים הקרובים אפשר יהיה לגשת להקמת הבנינים הדרושים והכשרת המגרשים.

4. עבודות צבוריות. הנהלת הועד הלאומי הסכימה להקציב מתוך כספי הסיוע המיועדים לעבודות הצבוריות סך —.850 לא"י לעבודות, אשר תוצאנה לפועל ע"י הארגונים: המכבי, הפועל, ואלי־צור. תפקיד העבודות יהיה לשפר את התנאים האוביקטיביים של החנוך הגופני בנקודות השונות. העבודות תתחלנה מיד לאחר שהממשלה תאשר את הוצאת הכספים למטרה זו.

ז. החנוך הגופני במוסדות השכלה שונים

1. באוניברסיטה העברית הונהג ע"י ההנהלה זו השנה השניה חנוך גופני כחובה לסטודנטים של שנת הלמודים הראשונה. יש לציין שהנהלת האוניברסיטה עשתה למען שיפור התנאים בהוראת מקצוע זה. הפעולה מתנהלת באולם ההתעמלות, שבגינו נגמר בהתחלת השנה.

2. בתכניון העברי הוכרז החנוך הגופני כחובה בקורס הראשון ללמודים. בסמסטר האחרון של שנת הלמודים שחלפה כבר התחילה הפעולה הסדירה.

3. בבית הספר לאחיות „הדסה" בירושלים, התנהלה במשך כל השנה פעולה סדירה ושיטתית בתרבות הגופנית, שהוכרזה כמקצוע חובה. פעולה זו מתנהלת בפקוח מחלקתנו.

4. עם הנהלת בית הספר לאחיות של קופת־חולים בבית החולים בילינסון, אנו עומדים במשא ומתן על הנהגת התרבות הגופנית כמקצוע חובה. מחלקתנו עבדה תכנית להכשרת המגרש במקום. אנו תקוה שהמשא ומתן יסתים בקרובי.

יש לציין, שפעולותיה של המחלקה והתאמצויותיה להחדיר את הרעיון והמעשה של החנוך הגופני בכל שטחי חיינו, השפיעו במידה מסוימת גם על הרחבת החנוך הגופני במוסדות ההוראה השונים בארץ.

ח. קשרים עם מוסדות וארגונים שונים

1. המכבי והפועל. מזכירי המרכזים של המכבי והפועל הם חברים

בועדה המצומצמת של המחלקה. פעולה משותפת זו של חברי המחלקה עם המזכירים יוצרת קשר מהודק בין שני הארגונים והמחלקה. גורם נוסף להדוק הקשרים שמשו המדריכים הנודדים לאות הספורט, שאחד מהם פעל בהמכבי, והשני בהפועל. פעולת המדריכים היתה מותאמת לתכנית הפעולה של ההנהלה המקצועית בכל ארגון.

2. עם אלי־צור — האגוד הספורטיבי הדתי — מתקימות מזמן לזמן פגישות לשם ברור השאלות של הפעולה המשותפת. המדריך לאות הספורט, הפעיל בשטח האגוד, מחזק את הקשרים.

3. ארגוני הנוער. הקשרים עם ארגוני הנוער מתקימים בעיקר ע"י מחלקות לנוער בארגוני הספורט, המנהלים את הפעולה הספורטיבית בהם. מחוץ לעזרה במדריכים למחנות וקורסים למדריכי ארגוני הנוער, קצרה ידינו להושיט עזרה חמרית ישרה לארגוני הנוער. מפעל אות הספורט הפעיל מאות חברי ארגוני נוער שונים.

4. מוסדות שונים.

השתתפות חברי ועד הארגון של מורי ההתעמלות בועדות מחלקתנו, במחנות ובקורסים, מסייעת לקשר תמידי עם הארגון הזה. מחלקתנו נותנת גם הקצבה ל„ידיעות ארגון מורי התעמלות".

התקימו פגישות רבות עם הועד הארצי של ארגון המורים הפרטיים לתרבות הגוף. קביעת הועדה הבוחנת למורים הפרטיים תהדק, בלי ספק, את הקשר ביניהנו.

קורסים למורים ולמורות בשחיה והצלה מתארגנים בשיתוף פעולה עם החבל הימי לישראל.

בדאגה ליצירת שדות חניה שותפה עמנו האגודה למען אכסניות הנוער.

קיים מגע־ומשא עם קלוב התעופה על הכנסת החנוך הגופני כחלק אינטגרלי בכל פעולותיו.

השנה נחלשו הקשרים עם המשמר האזרחי. לאור התפקידים הקשים (ה. ג. א.) שהוטלו על חברי המשמר.

עזרנו לפעולה ספורטיבית בין הנוטרים בנקודות שונות בארץ. בעיקר הוצאו לפועל מבחני אות הספורט.

ט. פעולות שונות

1. בת"א נפתחה, בשיתוף פעולה עם בית הבריאות העירוני „הדסה", תחנה לבדיקה רפואית־ספורטיבית. בשלשת החדשים הראשונים לפתיחתה עמדו לבדיקה כ־200 איש.

2. המחלקה טפלה בעזרה לפעולה ספורטיבית במחנה המעפילים בעתלית. הקצבנו למטרה זו סכום כסף והמצאנו מכשירים שונים למחנה.

3. בחברות הנוער העולה, המונות כיום כ־4000 בני נוער, לא התנהלה פעולה ספורטיבית סדירה. המחלקה פתחה במשא ומתן עם הנהלת עלית הנוער, והציעה תכנית מעשית לפעולה.

4. בת"א נעשה נסיון לארגן תחרויות בין המצוינים בעונדי אות הספורט.

5. מחלקתנו נענתה לבקשת המפקדה של המשטרה המיוחדת לארגן את הפעולה הספורטיבית בין חבריה. עובדה תכנית פעולה ובימים הקרובים עומד לצאת לפועל הקורס הראשון לסמלים מכל גדוד וגדוד. המפקדה מראה רצון טוב להכניס את החנוך הגופני כחלק אינטגרלי בכל האמונים של המשטרה המיוחדת.

י. מוסדות המחלקה, הרכבם ופעולותיהם

1. ההנהלה. ד"ר א. קצנלסון, חבר הנהלת הועד הלאומי, הממונה על עניני המחלקה. ד"ר ע. סימון — מנהל, י. אלוף — מפקח על החנוך הגופני בבתי־ספר, ב. בג — מזכיר־מארגן.

2. כל השאלות הנוגעות לפעולותיה של המחלקה נדונות בועדה המצומצמת, שבה משתתפים, נוסף לחברי ההנהלה, החברים ע. גליקמן (הפועל) וג. פלש (המכבי). ישיבות הועדה מתקימות מדי שבוע בשבוע.

הועדה המצומצמת קימה בשנת הדו"ח 33 ישיבות. ברוב המכריע של הישיבות השתתפו חברי הועדה במלואם. כמו כן התקימו מספר פגישות בין חברי הועדה וחברי הנהלת הועד הלאומי והנהלת הסוכנות, בעיקר בשאלות תקציביות, הכשרת מדריכים, וכדומה.

3. הועד הבוחן. ד"ר ע. סימון — יו"ר, מר י. אלוף, ד"ר מ. ברכיהו, גב' ב. הלר, ד"ר ה. היינריך, מר צ. נשרי.

הועד הבוחן קיים בשנת הדו"ח 7 ישיבות ושני מושבים לבחינות. על פעולות הועד הבוחן ותפקידו — נא לעיין בסעיף ב'.

4. הועדה הרפואית. ד"ר ע. סימון — יו"ר, ד"ר מ. ברכיהו, ד"ר ש. טולצ'ינסקי, ד"ר א. ספירא, ד"ר א. פישר, ד"ר י. קוט, פרופ' ש. רוזנבאום.

לועדה הרפואית היו השנה 5 ישיבות. נדונו השאלות: ארגון וכוון הפעולה בתחנה לבדיקה רפואית ספורטיבית; טפול בארגון חוגי רופאים בחנוך הגופני; פקוח רפואי במקומות שמתנהלת בהם פעולה ספורטיבית; על מגרשי הספורט המרוצפים במרצפות או אספלט.

5. ועדת ההדרכה. ד"ר ע. סימון — יו"ר, י. אלוף, ב. הלר, ק. מרכס, צ. נשרי ור. פנון. לועדת ההדרכה היו השנה 17 ישיבות, שבהן נידונו התכניות המקצועיות של מפעלי ההדרכה במחלקה, והתכניות של הקורסים בארגוני הנוער והספורט, שהמחלקה תמכה בהם בהקצבה כספית.

6. הועדה המרכזית לאות הספורט. ב. בג — יו"ר, י. אלוף, ע. גליקמן, י. דניאל.

בשנת הדו"ח קיימה הועדה 9 ישיבות; בהן נידונו השאלות על מהלך הפעולה שנויים בלוח המבחנים, בקשות מנבחנים שונים, פעולת המדריכים, סכום מפעל תש"א ותכנית הפעולה לשנת תש"ב.

7. הועדה הבוחנת למורים הפרטיים לתרבות הגוף. ד"ר ע. סימון — יו"ר, א. אלוף, י. בינטר, ק. קופמן, ג. קראוס, ר. צימט.

לועדה היו 3 ישיבות שבהן נידונו השאלות הקשורות בסדר עבודתה כמו כן עובד תקנון מפורט של הבחינות.

8. בועדות לחנוך הגופני המורחב לבתה"ס התיכוניים (ח.ג.מ.) הקיימות ע"י הנהלת הועד הלאומי, משתתף ד"ר א. קצנלסון בועדה המנהלת, וד"ר ע. סימון וי. אלוף — בועדת הפעולה. מר זאב פלדמן מרכז את הפעולה של החנוך הגופני המורחב בבתי־הספר התיכוניים בארץ.

רכוש את „אות הספורט" לשנת תש"ב

תנועת המכבי

(סקירת מרכז „המכבי" בא"י)

הסתדרות המכבי בא"י נוסדה בשנת 1906. ראשיתה של תנועת המכבי נעוצה בתקופה קודמת יותר, בגולה, בשנת 1898.

עם תקופת תחיתו הלאומית־מדינית של עם ישראל באה גם התעוררות התחיה הגופנית בקרב הנוער. סיסמתו של נורדוי על „היהדות השרירית" באה אף היא בעקבות התעוררות הנוער שגרמה לידי יצירת אגודות „מכבי" בקהילות שונים בגולה שהפכו במשך הזמן לתנועה עולמית. עם פרוץ המלחמה הנוכחית הקיפה תנועת „המכבי" העולמית 38 ארצות.

תנועת המכבי שמה לה למטרה את תחיתו הגופנית של העם. ימי הגולה הארוכה השפיעו על הנמכת קומתו של היהודי הן בגוף והן ברוח. המכבי בא לזקוף את הקומה לחסן את השרירים, לחשל את כוח הרצון ואת הגאוה הלאומית.

המכבי מקיף את כל שדרות העם ללא הפליה בין מפלגה, עדה ומעמד. לכודו וגבורו שו של הנוער העברי באשר הוא שם, הבאתו לידי חסון בריא בגוף וברוח על רקע של אחדות ישראל ושמירה על הנכסים הלאומיים — אלו הן מטרות המכבים.

מטרות אלו לא פג תקפן במשך כל התקופה למן הוצר המכבי ועד היום. להפך, עם גדולו של הישוב כאן בארץ, עם רבוי המפלגות והמעמדות כאן ובגולה, עם הרחבת פרוד הלבבות בציונות ובישוב הולך ומתבלט יותר ויותר הצורך בכוח מלכד ומאחד ובתנועה היודעת להבליט את צרכיו החיוניים ביותר של העם מעל לכל פלוג והשקפה.

עניני הלאום קודמים לעניני מעמד ומפלגה — זוהי סיסמת המכבי. כאז כן עתה!

תכנית פעולתו של המכבי בא"י מתבססת על שלשה יסודות:

א. הכשרה גופנית — ספורט והתעמלות.

ב. חנוך הנוער לאזרחות לאומית־ציונית.

ג. הכשרה מוקדמת לתפקידים חיצוניים.

א. בשטח הספורט מטפל המכבי בכל סוגי הספורט האפשריים בארץ.

ספורטאי המכבי הם הטובים ביותר בארץ כמעט בכל ענפי הספורט, וישנם ענפי ספורט חשובים כמו למשל הוקי, טניס וסיוף שבהם פעילות אך ורק אגודות המכבי.

בשני ענפי הספורט האולימפיים: האתלטיקה קלה והשחיה (כדור מים) בולטים השגי המכבים בכמות ובאיכות.

הפעולה הספורטיבית במכבי מקיפה המוני חברים. פעולה זו משמשת להכשרתם הגופנית ומכשירה אותם למילוי תפקידים חיוניים באומה. מתוך פעולות אלפי חברים בסוגי הספורט השונים מתבלטים בעלי ההשגים הגדולים הידועים היטב לקהל הארצי־ישראלי בתור אלופי הספורט ברוב הענפים.

סיסמת המכבי בעבודתו הספורטיבית היא: אלפים ואלופים.

בתקופה האחרונה נדלדלו שורות החברים הבוגרים עקב התגיסותם של הרבה מאות מכבים ועקב החלטת מוסדות המכבי לעמוד ללא כל פשרה והיסוסים על חובת גיוס חברינו בהתאם לצו המוסדות ולהוציא משורות המכבי את כל אלה אשר אינם ממלאים אחרי צו הגיוס. אם כי מאות אלופי הספורט התגייסו לצבא, היה מוכן מיד המלאי הדרוש של צעירים שבאו במקומם ומלאו את מקומם בהצלחה.

עובדא זו בולטת ביותר בענף הכדורגל. כמעט כל קבוצות הכדורגל בארץ היו צרכות תוך שבועים ימים לשנות לחלוטין את הרכבן ולהופיע בשחקנים צעירים וחדשים.

מצב המשחקים שלנו בליגה מוכיח עד כמה נכונה היתה שיטת עבודתנו הן בשטח והן בעומק.

המכבי דאג תמיד לטפוח היחסים הספורטיביים עם הצבא והמשטרה בארץ.

תחרויות ספורט התקימו בענפים אלה: אתלטיקה קלה, התאגרפות, הוקי, טניס, טניס השולחן, כדורגל, כדור מים, כדור סל, סיוף ושחיה. באופן מיוחד יש לציין את התחרויות הרבות בטניס ובהוקי — שני ענפי ספורט החביבים מאד על ספורטאי האימפריה הבריטית. התחרויות הנ"ל נערכו בכל ערי ומושבות הארץ ובהרבה מקומות שמשו פעולות אלו יסוד ועדוד לארגון הפעולה הספורטיבית במקום. כך שמשה למשל תחרות השחיה הגדולה שנערכה בכנרת ביוזמת אגודת „מכבי" טבריה, שבה השתתפו קרוב ל־450 שחינים אוסטרליים. כהתחלה לפעולה שיטתית בענף השחיה בטבריה בכלל.

מן הידיעות המגיעות לארץ מכמה ארצות

אנגלו־סכסיות מתברר כמה מושפעים החיים החוזרים למקומותיהם דוקא מהקשרים הספורטיביים עם הנוער העברי בארץ ואיזה חשיבות כללית מיועדת לפיתוח פעולה זו.

ב. נוער המכבי פועל במסגרת „ה מ כ ב י ה צ ע י ר" ובה הוא מקבל את חנוכו הציוני הלאומי נוסף לחנוכו הגופני.

„המכבי הצעיר" מחנך את חבריו על יסודות לאומיים־ציוניים כלליים. הבטוי לטפוח החנוכי משתקף בנכונותו להענות לכל קריאת העם ובמלוי חובות מעשיות לארמיות: פעילותו למען הקרנות הלאומיות, הפצת השקל, עזרה למשקים החקלאים או בשטחי פעולה לאומיים־ציוניים רבים אחרים.

את החנוך הזה מגשימים ע"י פעולה חנוכית החל מגיל 8. האמצעים החנוכיים הם: צופיות, המחנכת להתקרבותו לטבע, הכשרתו לחיי עמל ועבודה, הרחבת והעמקת הידיעות בענפי תרבות עבריים שונים (בהרצאות, שיחות, ברורים והשתלמות עצמית), הכרה סודית של המולדת ותנאי החיים בה, וחנוך גופני תנתן במסגרת הכללית של „מכבי" והמשתלב בתכנית החנוכית. אמצעי החנוך האלה מבוצעים בשכבות החנוכיות, בסניפים, בקורסים פנימיים ובקורסים מחוזיים וארציים הנערכים לעתים מזומנות.

ג. עם פרוץ המלחמה קבעה הסתדרות המכבי בא"י עמדה ברורה וחיונית בשאלת השתתפותנו במאמץ המלחמה הכללית, ופנתה בקריאה לחבריה להתנדב לצבא. המכבים הצדיקו את החנוך שקבלו ואת יעוד תנועתם ע"י התגיסות המונית לשורות הצבא, על כל יחידותיו ושורותיו.

כגולת הכותרת של פעולה זו ובהתחשב עם עמדתו הנ"ל וצביונו הכללי הלאומי של המכבי הובאה לפניו הצעת שלטונות הצבא להקים פלוגה מיוחדת בחיל הרגלי שתקרא „פלוגת המכבי". לרגל החשיבות הלאומית הכללית הטמונה בהצעה זו קבלה הסתדרות המכבי את הצעת הצבא בהסכמת מוסדותינו הלאומיים.

המכבי מגייס כעת את חבריו, נוסף למאות הרבים שהתגיסו מקודם, ליחידה זו הנושאת עליה את השם ההיסטורי — מ כ ב י!

נוסף לשטחי הפעולה שצוינו לעיל ברצוננו להדגיש את המפעלים הבאים: המכבי הגשים את המפעל הנשגב ביותר בשביל הנוער בגולה ובארץ. ה מ כ ב י ה ר א ש ו נ ה ו ה ש נ י ה. מפעל זה הכניס רוח חיים ברחוב היהודי; מפעל זה הפגין ברבים את לכודו של עם ישראל בכל תפוצות הגולה בעיני אומות העולם ובעינינו, והעיד על כוח אדיר הצפון בקרב הנוער היהודי.

המכבי בא"י מטפח בעקשנות רבה את ההערכה הנכונה לדגל הלאומי ולהמנון הלאומי — ערכים לאומיים, שלדעת המכבי על הנוער הא"י לטפחם ביתר שאת.

בשטח הספורט הבין־לאומי יצר המכבי את מוסדות הספורט העליונים בא"י המוכרים רשמית ע"י המוסדות הבין־לאומיים לספורט — התאחדות אגודות הספורט לחרבבים בא"י והתאחדות הא"י לכדורגל. סניפי המכבי הגדולים מסונפים להתאחדויות אלו באמצעות צנורות אלה הופענו רשמית על הבמה הבין לאומית יד ביד עם שאר אומות העולם.

במצרים, סוריה ותורקיה, ברוב ארצות אירופה כגון אנגליה, צרפת, הולנד, בלגיה, פולניה, צ'כוסלובקיה, גרמניה, רומניה, הונגריה, בולגריה, יוגוסלביה, יון ואיטליה, כן באמריקה, אוסטרליה והודו הופיע הדגל הלאומי שלנו נשא בידי צעירים וצעירות זקופי גו ובעלי רוח.

אף במשלחות הארצי־ישראליות שהשתתפו בהופעות הבין לאומיות נשא דגלנו הלאומי ברמה בידי חברות המכבי: באולימפידת הנשים שנערכה בלונדון, במשחקי אסיה המערבית — בניו דלהי, באליפות עולמית בטניס השלחן בקהיר.

הזמנת ברלין להשתתף באולימפידה העולמית ב־1936 נדחתה לפי דרישתנו.

המכבי מביט בחרדה על הפלוג והפצול שהתהווה בהקמת ארגוני ספורט מעמדיים, מפלגתיים ועדתיים. תופעה זו בודאי אין להצדיק בשטחים חיוניים כמו חנוך הנוער ותרבות הגוף.

בשנה האחרונה נוסף למכבי כח חשוב מאד לאחר שארגון הספורט של הנוער הספרדי „דגל־ציון" החליט להצטרף לשורות המכבי. המכבי התחיל כעת בבסוס והרחבת מסגרתם הארגונים של סניפי „דגל־ציון", כדי לארגן בתוכן את אלפי הצעירים של הנוער הספרדי.

בימים אלה עומד להחתם הסכם עם הארגון החזק ביותר של הנוער המושבתי, שיחיב את שדה פעולותיו של הנוער העברי תחת דגל המכבי — דגלה של ציון!

המכבי ישאר גם להבא נאמן לשאיפתו: הקמת הסתדרות נוער לאומית אחת ויחידה, על מעמדית ועל מפלגתית, לתרבות הגוף.

„הפועל" ופעלו (סקירת מרכז „הפועל בא"י)

ההתאגדות לתרבות גופנית „הפועל" נוסדה בשנת 1925 במסגרת ההסתדרות הכללית של העובדים העברים בארץ־ישראל.

המטרות

פיתוח כוחותיו הגופניים והפסיכיים של העובד, טיפוח הרגלים של תרבות גופנית, סדר, משמעת ודיקנות בין צבור הפועלים, הנוער העובד והלומד וילדי העובדים; דאגה ליצירת תנאים סניטריים והיגייניים באורחות היום־יומיים של העובד; ארגון גוש בעל משמעת הסתדרותית והקנית הכרה מעמדית ונאמנות לבנין א"י העובדת.

סניפים וחברים

מספר סניפי „הפועל" — 122. מספר החברים — 12,700 (מהם — 3661 נוער, 1387 ילדי „הפועל"). בשנת 1935 מנה „הפועל" 5651 חבר. העליה בולטת בעיקר בעירם ובמשקים.

הכוון

בשנים האחרונות הונהג על ידי מרכז „הפועל" ריכוז יתר בפעולה העיקרית. המפעלים הארציים בהתעמלות, אתלטיקה קלה ובמשחקים ספורטיביים מדרבנים את הפעולה בסניפים ומעלים את רמתה המקצועית. במאמצים מכוונים ושיטתיים חותר „הפועל" לקראת הגשמת יעודי ספורט הפועלים ההמוני ולהחדרת תרבות הגוף והחינוך הגופני לכל שדרות העובדים בארץ. כיוון זה — פירושו: תרבות הגוף, החל מן הגיל הצעיר ביותר של ילדי העובדים וכלה בותיקי הפועלים בכל מקום עבודה ובכל פינה בעיר ובכפר. ואמנם, עיקר הישגו ומפעלו של „הפועל" מתבטא בהחדרת תרבות הגוף לשכבות שקודם לא היה להם כל מושג עליה ועל מגמותיה. עולי מזרח אירופה ועדות המזרח לכל ענפיהן הוכנסו על ידי „הפועל" למעגל של פעולה ספורטיבית ענפה ומגוונת. למאות ולאלפי עובדים היה „הפועל" גורם להפעלתם הצבורית בכלל. רבת־ערך היא החדרת הספורט למשקי העובדים למיניהם. הודות ל„הפועל" נשברה בקרב עובדי הארץ ההתנגדות האינסטינקטיבית המושרשה בדלת העם היהודית בכל התפוצות לדאגה ולטיפול בגוף האדם, התפתחותו, הבראתו ושיפורו. רק התאגדות לספורט פועלים יכלה להשיג כל זאת. קשריה עם תנועת הפועלים בארץ ובחוץ־לארץ עזרו לה בהרבה ועיצבו את דמותה. „הפועל" הוא חלק מתנועת ספורט הפועלים העולמית ומסונף למוסדה העליון — לס.א.ס.י. בכל המפעלים הבינלאומיים שנערכו בשנים האחרונות ע"י ס.א.ס.י. השתתף „הפועל" ומקומו היה ניכר באולימפידות הפועלים.

השאיפה

„הפועל" שם לו לראש דאגותיו את אר־גונו וריכוזו של הספורט בארץ במסגרת ציונית לאומית בעלת מרות והשפעה. „הפועל" שואף להסדר כללי של הספורט בארץ ע"י הקמת פדרציה בכל ענפי הספורט במרותה ובפיקוחה של המחלקה להכשרה גופנית, שהוקמה על ידי היעד הלאומי לכנסת ישראל.

בכדורגל

הענף היחידי שבו הושג שיתוף פעולה הוא כיום הכדורגל. בענף הכדורגל הצליח „הפועל" לבסס מספר ניכר של קבוצות חזקות המנסות על ליגה א' והמעפילות למקומות הראשונים שלה. גם בליגה ב' ישנן קבוצות חזקות של „הפועל". בשנים האחרונות הוקמו קבוצות כדורגל ברוב משקי העמק והגליל.

התעמלות ומישחקים

בהתאם למגמתה הכללית של הפצת תרבות הגוף ברבים התחיל „הפועל" בשנתים האחרונות באליפויות ארציות בענפי הספורט העיקריים, קדמה להן קביעת יום „השבת הגדול" כיום „מרוץ האביב", שבו נגמרים מירוצי השדה הנערכים במשך החורף. האליפויות הארציות בהתעמלות (בשלהי החורף), באתלטיקה קלה (באביב) ובמשחקים (בסתיו) נערכות בשלבים שונים המאפשרים להקיף המוני חברים. בכורת ההתעמלות הקיפה בשנת 1941 למעלה מ־1000 מתעמלים, אליפות האתלטיקה הקלה שיתפה 850 אתלטים, באליפות המשחקים משתתפות 156 קבוצות שמספר חבריהן עולה על 1400 איש. גם בכל יתר ענפי הספורט מצליח „הפועל" לערוך תחרויות המוניות.

ממדי־הפעולה

באליפויות אלו משתתפים ספורטאים למן כפר־גלעדי ועד דרום ים־המלח, מן הערים, מן המושבות ומהתישבות העובדת. ממדים המוניים אלה, הגדלים משנה לשנה, הדקו את קשרי „הפועל" עם כל הסתדרויות הנוער של א"י העובדת. עברו שנים עד שהובן בהסתדרויות הנוער ערכו של החינוך הגופני. הופעות הנוער בימי הספורט העצמיים הארציים (של הנוער העובד ושל השומר־הצעיר) סימנו מפנה ניכר לעין ביחסן של הסתדרויות הנוער לספורט.

דאגה לנוער

מיד עם פרוץ המאורעות ריכז „הפועל" את צעירי ההסתדרות ופעיליה בכל מקום זגייס מיד לשירותי הבטחון את מרבית בוגריו. מאז פרוץ המלחמה התגייסו מתוך שורות „הפועל" קרוב ל־1000 חברים לצבא, ביניהם פעילי הסניפים ומדריכיהם. כל זה מחייב את מוסדות „הפועל" לפעולה נמרצת בין הנוער המאורגן והבלתי מאורגן כדי להבטיח את המשכה של הפעולה הספורטיבית שהוחל בה בשנים האחרונות. תפקידים אלה הוטלו על הסניפים בפיקוח מחלקת הנוער אשר הוקמה ליד מרכז „הפועל" לפני כשנתיים.

שאלת המדריכים

מטרידה את „הפועל" שאלת המדריכים והמורים לספורט ולהתעמלות. הקורסים, החומר ההדרכתי הרב של „הפועל" והעתונות אינם מספיקים להקנית ידיעות למדריכים, למעמלים ולמאמנים. הכרחיים קורסים רבים ודחופים, ארציים ומחוזיים, למען יוקם בזמן קצר חבר חדש של מדריכי הפעולה. הקורס הארצי שנערך בקיץ 1941 בקרית־עבודה הוכיח כי יש להרבות במפעלים כאלה.

יחסי ספורט

קבוצות הבוגרים בענפים שונים, ובעיקר בכדורגל, נתרוקנו מחברים עקב הגיוסים. מאידך הופיעו בארץ קבוצות צבאיות מרובות, וגם המשטרה בארץ מנהלת פעולה ספורטיבית, וכן הנוטרים, שהקימו קבוצות משלהן, אם כי בשורותיהם ישנם למאות חברי „הפועל". בזמן האחרון חידשו הערבים את יחסיהם הספורטיביים עם היהודים. נגד כל הקבוצות הללו מופיע „הפועל" בקבוצותיו שהוא מחדש אותן בהכניסו לשורותיהן ספורטאים חדשים מן הנוער, ושאלת אימון הקבוצות וביסוסן תובעת את פתרונה.

ספורט המים

תצויין במיוחד עבודת „הפועל" בענף הימאות והמסונפת אליה — החטיבה לחתירה ספורטיבית, מן הטובות שבשייטי הארץ. ישנה התחלה לדור של יורדי ים. רבים מהם התגייסו לעבודה באניות. גם העבידה הזאת סובלת מחוסר מדריכים ומן ההגבלות בנמלים בתוקף המלחמה.

הוצאות־דפוס

ברכה לעצמה קובעת לה ספרות „הפועל", שנתרחבה ביחוד בשנה האחרונה. הוצאו 18 חוברות „לקט להדרכה", המכילות אוסף ידיעות וחומר־הדרכה בכל ענפי ההתעמלות והספורט. הוצאו לאור פלקטים, ספר „החגר", ספרים על ספורט שימושי, שחיה וכו'.

„ספורט לעם" — המדור לספורט של עתון פועלי ארץ־ישראל — מסייע להפצת תרבות הגוף בכל השכבות והפך גורם חשוב בתנועת הספורט בארץ.

*

שנות המלחמה מעמידות את „הפועל" במבחן קשה, אך חיוניותה של ההתאגדות וחשיבות יעודה נותנות תקוה שתתגבר על המכשולים, ועוד נכונה לה תעודה בתנועת התקומה העברית במולדת.

אלי־צור – אגוד ספורטיבי דתי (סקירת ההנהלה הארצית)

יסוד האיגוד

איגודנו נוסד בשנת תרצ"ט, זמן קצר לפני פרוץ המלחמה, ע"י הפועל המזרחי בארץ־ישראל. אולם הוא מקיף חברים מכל הארגונים הדתיים.

הקו החנוכי

אהבת ישראל ואחדות ישראל, ריכוז כל הנוער הנאמן לה' ולתורתו, בלי הבדל מפלגה, ולא יאמר חבר: צר לי המקום ב„אלי־צור".

חשיבות הפעולה בחוגים הדתיים

בחורי ישיבה, היושבים כפופים כל היום על הגמרא מקבלים אצלנו שעורי התעמלות לישור הגב. רכזנו את הצבור הדתי המבוגר וגיבשנוהו כגוף בעל משמעת וסדר. הכנסנו אומץ ומרץ בנוער הדתי המשתף פעולה עם כל הנוער, שלא יבוש מפני המלעיגים ושידע לעמוד על דעתו בשטח הדתי.

הסניפים ומספר החברים

אנו מונים 36 סניפים, ומספר חברינו: שכבת הנוער מגיל 12—17 — 860; בוגרים מגיל 17 ומעלה — 1580. ס"ה 2440 חבר. (המספר כולל גם חוג אנשי „משמרות אלי־צור").

מקצועות הפעולה

עיקר הפעולה — התעמלות: מטפלים גם בענפי ספורט אחרים, כגון: אתלטיקה קלה, משחקי־כדור: כדורגל, כדוריד, כדורסל, כדורעף, טניס־השולחן ושחיה.

קיימת גם מחלקה מיוחדת „משמרות־אליצור", בעיקר לספורט שמושי ומגן.

ימי־ספורט

במשך זמן קיומנו סדרנו ימי־ספורט, כדי לקבוע את ההישגים מפעולותינו.

בט"ו וי"ז ניסן תש"א התקיים יום ספורט באצטדיון בת"א.

בתחרויות של עונדי „אות הספורט" שנערכה ע"י המחלקה להכשרה גופנית בר' ניסן באיצטדיון בתל־אביב זכה אגודנו במקום השני לפי מספר נקודות, ובתחרויות היחיד של עונדי „אות הספורט" זכה חברנו יוסף נס במקום הראשון.

הכשרת מדריכים

במשך הזמן הצלחנו להכשיר חבר מדריכים, ע"י קורסים מיוחדים במקומות שונים בארץ. מספרם מגיע ל־163.

הנהלת האגוד

האגוד מתנהל ע"י הנהלה ארצית, המירכבת מ־5 חברים: המהנדס ש. וסרמן, האדריכל א. שרגנהיים, י. אלישׁ, צ. ברנשטיין וי. שפיגל. ההנהלה הארצית בתל־אביב.

משרדי הסניפים

בירושלים, בית הפועל המזרחי, רחוב החבשים. חיפה, רחוב הרמון. תל־אביב, רחוב עבודה פנת מלצ'ט בגמנסיה „תלפיות".

כאיגוד דתי יש לנו להתגבר על קושי מיוחד, המעכב את התפתחות פעולותינו: כידוע מתקיימים כל משחקי הכדורגל ושאר פעולות הספורט על פי רוב בשבתות. זה מונע מאתנו אפשרות של השתתפות בתחרויות עם קבוצות אחרות. דרשנו מיתר האגודים, שגם הם יסכימו לסגל את תכנית פעולותיהם לכך שהשבת לא תפגע. אולם טרם הצלחנו במאמצינו אלה. לא התיאשנו ואנו ממשיכים ומחכים ליום שבו תתמלא משאלתנו.

תִּפְאֶרֶת בַּחוּרִים – כֹּחַ (משלי כ', כט)

דפוס „ספר", ת"א, רח' צ'לנוב 2, טל. 3452

הועד הלאומי לכנסת ישראל בארץ-ישראל
המחלקה להכשרה גופנית

ספריה להכשרה גופנית

כיצד אתכונן ל"אות הספורט"

תל-אביב, ת"ש
חוברת מס. 4

הועד הלאומי לכנסת ישראל בארץ־ישראל
המחלקה להכשרה גופנית

מטרות המחלקה:

א) ארגון ההכשרה הגופנית לנוער ולעם.

ב) ארגון שעורים להדרכה והשתלמות להכשרה גופנית.

ג) הסברה ותעמולה בשאלות ההכשרה הגופנית בקרב הישוב בארץ.

ד) פקוח על ההכשרה הגופנית בהסתדרויות, בארגונים ובבתי־הספר בארץ.

ה) טפוח ואמוץ לרכישת מגרשי ספורט, אולמי התעמלות, בריכות שחיה וכו'.

כל הזכויות שמורות
Copyright 1940
by the Department of Physical Training, Tel-Aviv

„דפוס ארץ־ישראל", אגודה קואופ' בע"מ, תל־אביב

הועד הלאומי לכנסת ישראל בארץ־ישראל
המחלקה להכשרה גופנית

ספריה להכשרה גופנית

כיצד אתכונן ל„אות הספורט"

תל־אביב, ת"ש
חוברת מס' 4

מבוא

„אות הספורט" איננו סמל הצטיינות ואינו צריך, איפוא, להוות נושא בשביל ספורטאים יחידי סגולה בלבד.

„אות הספורט" מסמל שבעליו הכשיר את עצמו לקראת החיים בארץ, בזה, שפיתח את גופו וסגל לעצמו את הידיעות השמושיות הנחוצות (בתור מינימום) לכל אזרח מועיל בחברה.

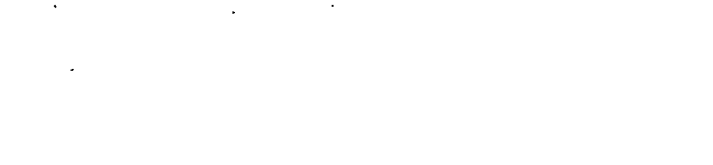
„אות הספורט" — מתאים לכל הגילים, לכל השכבות והמעמדים, וצריך להיות נרכש ע"י כל תושב עברי בארץ.

חוברת זו מוגשת לקהל הרחב בתור מורה דרך המכוון את דרכי ההכשרה בכל ענפי „אות הספורט". ההשגים הדרושים לרכישת „אות הספורט" הם ממוצעים ויכולים להיות מושגים על־ידי כל אדם לאחר טפול נורמלי ומכוון ללא מאמצים יוצאים מן הכלל.

החוברת איננה באה, איפוא, לשמש ספר הוראה או ספר אמונים לספורטאים כי אם רכוז החומר הבא בחשבון לרכישת „אות הספורט" בתור חומר השוה לכל נפש.

תל־אביב, סיון ת־ש

המחלקה להכשרה גופנית



א. הריצות

„ועשהאל קל ברגליו כאחד הצביים אשר בשדה"
(שמואל ב, ב, יח).

1. הערות כלליות

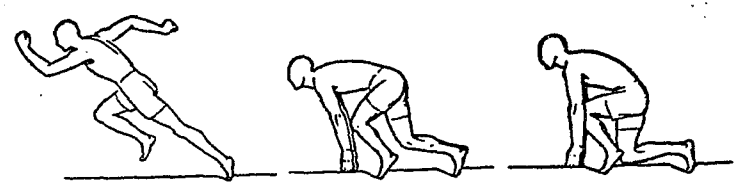
הריצה היא תנועתו הטבעית ביותר של האדם. היא מעסיקה את כל חלקי הגוף, את שריריו ואבריו. חשיבותה רבה בעיקר בפיתוח הלב והריאות.

ריצות 60 ו־100 מטר נחשבות בתור ריצות קצרות ויש להגיע בהן למהירות המכסימלית. הריצות הן במסלול ישר. לאחר שניתן אות הזינוק רצים בכל הכוח לקראת המטרה. אין נושמים במשך הריצה יותר מפעמים, לכל היותר שלש פעמים. בעשרים המטרים האחרונים מאמצים את מכסימום הכוחות לשם סיום הריצה. קפיצה כלפי המטרה בכונה להרויח קצת זמן, כרוכה למעשה בהפסד.

2. האימון

אימון הריצה מורכב משלשה חלקים: הזינוק (סטרט), הריצה עצמה והסיום (פיניש).

הזינוק ה„נמוך" — נותן את הריכוז המכסימלי של המרץ והמהירות. הרץ נשען באצבעות ידיו על קו־הזינוק וכורע על ברך אחת. במקום עמידת שתי כפות רגליו הוא חופר לו את „גומות הזינוק".



א. ב. ג.

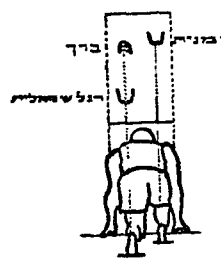
הפקודות לזינוק הן:

א. „ה מ ו כ נ י ם"? — הרץ יורד לעמדת הזינוק, שתי רגליו במצאות בגומות הזינוק, הרגל האחורית על הברך. הראש מורם מעט, הידים נשענות בדיוק על קו־הזינוק (ולא לפניו) ומרוחקות זו מזו ברוחב הכתפים, האגודל מופנה כלפי פנים.

ב. „ה כ ו ן" — הרץ מעביר את כובד הגוף מעל לידים, כשהברך האחורית מתרוממת קצת מעל האדמה ושואף אויר.

ג. „ר ו ץ"! — תוך כדי הזדקפות הדרגתית מעביר הרץ בקצרה ובמהירות את הרגל האחורית לפנים, נושף ומתחיל לרוץ בכל המהירות.

במקום הפקודה „רוץ"! יכולה לבוא יריה (באקדח מיוחד לכך).



א. מצב הרגלים בעמדת הזינוק

ב. מצבו של הרץ בעמדת הזינוק

בראשית האימון יש ללמוד את הטכניקה של הזינוק. בעיקר חשוב הדבר — למי שרוצה להשתמש בזינוק „נמוך". אפשר להתחיל את

הריצה מזינוק גבוה, ז"א בעמידה רגילה לפני קו הזינוק. בריצה הקצרה יש לרוץ אך ורק על החלק הקדמי של כף הרגל ורצוי בנעלי ספורט. על המתאמנים ללמוד את תנועות הידים בעמידת פישוק קלה (כשכפות הרגלים מקבילות): הידים כפופות במרפק בזוית קהה (יותר מ־90°) ומתנועעות חליפות לפנים ולאחור. תנועות אלו הנעשות במפרק הכתף בלבד — מהירותן הולכת וגדלה עד המכסימום. לאחר שתנועות הידים סוגלו במדת מה, יש להתחיל בתנועות הרגלים. דורכים במקום, הברכים מתרוממות מעל לאיזור המתנים ומורדות בכוח למטה, כשהברכים מתישרות לגמרי. תנועת הרגלים היא אטית בהתחלת האימון ומהירותה הולכת וגדלה יותר ויותר, עד שתהפך לתיפוף מהיר וחזק.

לאחר סגול התנועות הנ"ל, עוברים למזוגן (לעשותן יחד) תוך כדי תפיפה במקום, ואחר כך תוך כדי התקדמות. הרגל הימנית והיד השמאלית מתרוממות בבת אחת ולהיפך.

יש להתחיל בריצה אטית אגב שמירה על יציבת גוף נאה. לאחר 20 מטר, אפשר להרחיב את הצעד בהדרגה ולהגביר את המהירות, עד שמגיעים, לאחר 80 מטר, למהירות המכסימלית הנמשכת עד סיום הריצה (100 מטר).

3. המבחנים

במבחנים נדרשת ריצה של 60 מטר מילדים וילדות, נערות, נשים ומבוגרים מגיל 40 ומעלה, וריצה של 100 מטר מנערים ומגברים של־מטה מגיל 40. מקום המבחן יכול להיות מסלול ריצה מיוחד, מגרש מהודק וקשה, שביל גינה, שפת הים וכו'. באין מקום אחר אפשר לערוך את המבחן גם על הכביש. אדמה רכה, תרושה או אדמת חול אינה מתאימה לכך. הנבחנים יכולים להתחיל בריצה מזינוק נמוך או גבוה כרצונם. רצים בבת אחת שני אנשים לפחות. זמנו של כל רץ ורץ נמדד לחוד.

פקודות הזינוק כאמור הן: „המוכנים" ?, „הכון" ויריה. בין הפקודה „הכון" ויריה באה הפסקה של 2 שניות לפחות. באין אקדוח ספורט אפשר להשתמש במשרוקית או בפקודה „רוץ"! המלוות בכל אופן בתנועת יד, רצוי בהחזקת מטפחת לבנה.

חבר השופטים מורכב: משופט ראשי, פותח ושופטי זמן (לפי מספר הרצים בבת אחת).

שופטי הזמן מפעילים את השעונים ברגע שנשמעה היריה, השריקה או הפקודה „רוץ"!, וסוגרים אותם ברגע שהרץ עבר את קו המטרה.

ב. הקפיצות

1. הקפיצה לגובה

א) הערות כלליות

הקפיצה לגובה נקבעה ב„אות הספורט" לגיל הילדים והילדות בלבד. לשאר הסוגים נקבעה הקפיצה לרוחק. הקפיצה לגובה כמו גם שאר הקפיצות דורשת שליטה מכסימלית בגוף ויכולת לרכז את כל המרץ במומנט ידוע אחד.

קימות שטות וצורות שונות בקפיצה לגובה. הצורה הפשוטה ביותר היא „קפיצת מספרים". ההרצה היא באלכסון במרחק של 10 מטרים בערך. בתחילתה, ההרצה היא אטית, אבל הולכת ומהרה בחמשת הצעדים האחרונים. הנתירה נעשית ברגל אחת. לכל אדם רגל אחת מסוגלה לנתר יותר טוב מהשניה. הנתירה נעשית ברגל הרחוקה מהחבל ברגע שהגוף התקרב תוך כדי ההרצה עד החבל ומיד לאחר

הנתירה, מתרוממת הרגל הפנימית מעל לחבל, כשהגוף פונה לצד הרגל המנתרת ובתנועת מספרים מתחלפות הרגלים כך, שהרגל הפנימית מתחילה לרדת והשניה (המנתרת) מתרוממת לעבור אף היא מעל החבל.

ב) האימון

על המתאמן קודם כל לקבוע את רגל הנתירה שלו. עד גובה ידוע רצוי להתאמן בקפיצות משני הצדדים ז"א לאמן את שתי הרגלים בנתירה. יש להתאמן בקפיצה נכונה בגובה בינוני ולא לנסות גובה מכסימלי שקשה לעברו. בתור תרגילי הכנה לקפיצה לגובה יכולה לשמש ריצה מהירה במרחקים קטנים ותרגילי רגלים שונים. הנתירה צריכה להעשות במרץ וברכוז כל כחות הגוף. הרגלים בשעת הקפיצה כמעט ישרות.

ג) המבחנים

קופצים מעל לרף או חבל מתוח יפה. הקפיצות נעשות אל בור חול או על מזרן. מדידת הגובה נעשית מאמצע הרף או החבל עד פני הקרקע. בכל גובה ניתנים לנבחן שלשה נסיונות. הפלת הרף או נגיעה בחבל נחשבת לנסיון בלתי מוצלח. שלשה נסיונות בלתי מוצלחים פוסלים את הנבחן מהקפיצות הבאות. הרשות בידי נבחן שהשיג את המינימום, לותר על יתר הקפיצות. קפיצת „דג", הפוך, או קפיצה אחרת שבשעת העבירה מעל לחבל נמצא חלק הגוף העליון יותר נמוך מאיזור המתנים — נחשבת לפסולה.

2. הקפיצה לרוחק

א) הערות כלליות

הקפיצה לרוחק נעשית ע"י הרצה יותר ארוכה ונתירה ברגל אחת מקרש מסומן על פני הקרקע, לתוך בור חול. המרחק המקובל להרצה הוא בערך 40 מטר. בחצי הראשון הולכת מהירות ההרצה וגדלה ובחצי

השני היא מהירה ככל האפשרות. הודות להרצה המהירה ולנתירה המרוכזת בדחף הגוף קדימה ובשעת המעוף משתדל הקופץ להוסיף על התקדמותו באויר בעזרת תנופת הידים והרגלים. בשעת הנתירה לארץ יש להמנע מנפילה אחורנית.

ב) הָאִימּוּן

יש להתאמן בריצות קצרות, בקפיצות בהרמת רגלים ובקפיצה לגובה ולרוחק. יש להתאמן בעיקר בקצב ריצה קבוע ובמדה קבועה של צעדי הריצה היות וחשוב מאד לסמוך על מהירות ההרצה וכוח הנתירה ללא אבוד און ומרץ בשעת כוון הרגל המנתרת.

ג) הַמַּכְשׁוֹלִים

רוחב קרש הנתירה הוא כ־20 ס"מ. על הקופץ להמנע מעבור ברגלו המנתרת את שפת הקרש הפונה לבור הקפיצה. כל עבירה כזאת נחשבת לקפיצה פסולה. לכל קופץ ניתנות שלש קפיצות. נחשבת הקפיצה הטובה ביותר מהן. במקרה שהשיג בשתי הקפיצות הראשונות את המינימום הדרוש יוכל לותר על הקפיצה השלישית. כל קפיצה נמדדת מיד. המדידה היא בקו ישר מהסימן הקרוב ביותר לקרש שבו נגע הקופץ בחול ועד לשפת הקרש הפונה לבור.

על השופטים לדאוג למגללה, למגרפה ומעדר לישור החול אחרי הקפיצה.

ג. הזריקות

1. הערות כלליות

בכל הזריקות למיניהן יש לשתף את שרירי הגוף במאמץ אחיד ולא להצטמצם בעבודת שרירי הידים בלבד. משום כך מתחילים את האימון בתרגילי ההכנה, שמטרתם להקנות לזורק שליטה שלמה על תנועות הזריקה. תנועת הזריקה יסודה בתנועת מתיחת הגוף החל מהרגלים ועבור מהברכים, למתנים ועד לכתף.

כשתנועת המתיחה מגיעה עד לכתף, ממשיכה בפעולה היד המחזיקה במכשיר. מהירות הזריקה מושגת ע"י התנופה. זורקים מקו או מעגל מסומן בסיד. העובר את הסימון — זריקתו פסולה. לשם נוחיות המדידה, מסמנים בקו את המינימום הנדרש.

2. הזריקות השונות

א) זְרִיקַת כַּדּוּר הוֹקִי (ילדים). משקל הכדור 160 גרם. הזריקה נעשית בתנופת יד מאחורי הראש. היד הכפופה מתישרת במרץ ובתנופה לפנים (האופן המקובל בקרב הילדים בזריקת אבנים). הזריקה נעשית מקו המסומן על הארץ (בסיד). הזורק רשאי לרוץ לפני הזריקה אבל אסור לו לדרוך על קו הזריקה בטרם שהכדור נפל ארצה.

ב) זְרִיקַת כַּדּוּרְגֶל (ילדות). הזריקה נעשית ביד ישרה ע"י תנופה מהצד. שאר הפרטים כמו בכדור הוקי.

ג) זְרִיקַת כַּדּוּר תֶּלִי (נערות ונערים). הזריקה נעשית גם כן מקו זריקה המסומן על הארץ, אבל במקום ההרצה באים כאן סבובי היד.

הזורק מחזיק ברצועת הכדור בפרקים האחרונים של 2—3 אצבעות. הוא מתחיל לסובב ביד המחזיקה בכדור בכוון לפנים, למעלה

ולאחור. ע"י סבובים אלה נוצר כוח דוחף מהמרכז וברגע המתאים, כשהכדור עובר למטה קרוב לרגל ומתחיל בעליתו למעלה, זורקים אותו בכוח לפנים (בזוית של 45^0 בערך). כמו ביתר הזריקות יש גם בזריקה זו לשים לב במיוחד לשתוף כל שרירי הגוף בתנועת הזריקה ולא להסתפק ביד בלבד. תוצאות יותר טובות אפשר להשיג ע"י הסבת הגוף לפני הזריקה. הסבה זו יכולה להיעשות או לאחר כמה סבובי יד כמתוארים לעיל או לאחר תנופות אחדות ביד האוחזת בכדור מהצד לפנים ולאחור (כדוגמת תנופות הדיסקוס). ההסבה מתבטאת בזה, שברגע המצא הכדור מאחורי הגוף (למשל, ביד ימין) מתחיל הזורק לסובב את גופו (שמאלה) בעזרת צעדים אחדים הנעשים ללא קפיצות כי אם באופן שטוח מעל פני הקרקע. כשהסבה זו של הגוף נגמרת (360^0), ממשיכה היד בכוון ההסבה וזורקת בכוח את הכדור לפנים. ההרצה בזריקת כדור התלי מותרת.

הערות אחדות על כדור התלי: זהו כדור עשוי עור וממולא שער, צמר או סמרטוטים ובצדו רצועת עור. משקל הכדור: לנערות 1 ק"ג, לנשים 1,5 ק"ג. היקפו: 50—55 ס"מ. אורך הרצועה 28 ס"מ. ורחבה 2 ס"מ.

כדור תלי אפשר להכין גם מכדורגל ישן, ממולא כראוי. במקרה זה מחברים תחילה את הרצועה בפנים הכדור ואחר כך ממלאים אותו.

ד) זריקת משקולת (נערים וגברים). משקלה 525 גרם וצורתה ביצית. בחוסר משקולת מתאימה אפשר להשתמש במקומה באבן, שמשקלה 525 גרם. תאור זריקת המשקולת הוא כדלקמן:

הזורק ביד ימין פונה ימינה, עומד בעמידת פישוק כשידיו מטה (המשקולת ביד ימין). לפני הזריקה הוא כופף את ברכו הימנית תוך כדי כפיפת הגו ימינה (לאחור ביחס לכוון הזריקה) ומרים את שתי ידיו לצדדים. כעת ע"י ישור, הנעשה במרץ, המתחיל בברך הימנית ועובר דרך כל הגוף מניף הזורק את היד הימנית מהצד למעלה

ולפנים וזורק בכוח את המשקולת לכוון הזריקה תוך כדי הפניה קלה של הגוף שמאלה (לכוון הזריקה) והנפת היד הנגדית מלמעלה למטה ולאחור.

לאחר אימון מספיק בזריקה מהמקום, אפשר להתחיל את האימון בזריקה תוך כדי הרצה.

אופן הזריקה אינו משתנה ע"י ההרצה. מרחק ההרצה אינו מוגבל (בדרך כלל 6—10 מטרים). על הזורק לרוץ מהר ולסיים את הריצה במצב המתואר לעיל לפני הזריקה מהמקום. המעבר מהריצה למצב זה צריך להיות שוטף וללא הפסקה, במטרה לנצל את מהירות הריצה לתנופת הזריקה. אנשים בעלי גוף מפותח וחזק יכולים להשיג לפעמים תוצאות יותר טובות ע"י זריקה חפשית הנעשית דוגמת זריקת כדור ההוקיי, כמתואר לעיל, אבל אופן זריקה זה מאמץ את היד יותר מדי ועלול לגרום כאבים במרפק.

3. המכחנים

בכל סוגי הזריקות ניתנות לכל זורק 3 זריקות, שהטובה ביותר מהן נחשבת לו להישגו. המרחק המינימלי הנדרש מאת הנבחן, מסומן

בקו על הארץ. נבחן שהצליח באחת משתי זריקותיו הראשונות להשיג את המינימום, רשאי לותר על זריקתו השלישית.

המדידות נעשות בקו ישר מהסימן הקרוב ביותר לקו הזריקה, שבו נגע הכדור בארץ עד לקו הזריקה או להמשכו.

זריקה, שהנבחן דרך בה על קו הזריקה או נגע באיזה חלק מגופו בקו זה בטרם שהכדור נפל לארץ — נחשבת לפסולה. היא אינה נמדדת ונחשבת בתור אחת מ־3 הזריקות.

ד. ההליכה

1. הערות כלליות

ההליכה היא תרגיל מצוין למדידת כוח הסבילות וההתמדה של הנבחן. על ההולך, להיות „חסכן" בתנועותיו. בהליכה בדרך ישרה נמצא הגוף זקוף, הידים מתנועעות באופן חפשי בצדי הגוף לפנים ולאחור (ולא מצד אל צד מלפני הגוף או מאחוריו). הדריכה היא על כל כף הרגל. באדמת חול או באדמה תחוחה יש לדרוך בכפיפה קלה

בברכים. במעלה ההר יש להטות קצת את הגוף לפנים. הנשימה צריכה להיות כל זמן ההליכה, חפשית ובלתי פוסקת. בהליכה רגילה אורך הצעד של אדם בקומה בינונית הוא כ־80 ס״מ. בהליכה בינונית עוברים, איפוא, כ־5 ק״מ בשעה.

2. האימון

רצוי להתאמן פעמים בשבוע ובקבוצות לא גדולות. הקצב בהתחלת האימון צריך להיות מ־5 עד 8 דקות לקילומטר. יש להתחיל במרחק של 2—3 ק״מ ולהגדילו במשך הזמן. פעם ללכת מרחק קטן במהירות גדולה ופעם מרחק גדול במהירות בינונית. בכל פעם להקפיד על הליכה נכונה ונשימה נכונה. לאחר אימונים של חודש בערך, יש להגיע להליכה למרחק של 2—4 ק״מ במהירות של 100—140 צעד בדקה. אחר כך יש להתחיל באימונים ב„צעדי צופה", זאת אומרת, בריצה והליכה לסירוגין. לאחר הליכה של ק״מ אחד רצים כ־200 מטר וחוזרים להליכה. במשך הזמן יש להגדיל את מרחק הריצה.

הריצה נעשית בנגוד לריצות הקצרות, בצעדים יותר ארוכים ובנשימה יותר שקטה.

ה ת ל ב ו ש ת, בזמן האימונים, צריכה להיות קודם כל נוחה והיגיינית. הנעל צריכה להתאים לרגל. טובה נעל ישנה (אבל שלמה) מנעל חדשה. הנעל צריכה להיות נעולה היטב כדי שלא יחדרו אבנים קטנות וחול, היכולים לגרום לשפשוף העור בהליכה. לפני האימון צריך לבדוק אם אין מסמרים בנעל. הגרבים הכרחיות אולם עליהן להיות שלמות לגמרי בלי תקונים, כדי להמנע מלחץ על הרגלים. רצוי כובע בעל שולים להגנה מפני קרני השמש.

התלבושת של האשה אינה שונה מתלבושת הגבר. אסורות בהליכה נעלים עם עקבים גבוהים. הבגדים והלבנים אינם צריכים ללחוץ

ולהפריע לזרם הדם. יש להתרגל לתלבושת בשעת האימונים ולהופיע בה למבחן.

את ההליכה בנעלי ההתעמלות מיעצים רק לאנשים הרגילים ללכת בנעלים מחוסרי עקבים.

3. המבחנים

מהנבחנים נדרשת הליכה או הליכה בצעד צופי למרחק ידוע ובזמן מסוים.

את בחינת ההליכה עורכים בכביש. את התחלת ההליכה וסיומה רצוי לקבוע באותו המקום, זאת אומרת, שמסלול ההליכה יהיה בסבוב. כל המשתתפים בבחינה יוצאים בקבוצות של 12—20 איש. על המארגנים לדאוג:

א. לקביעת הדרך ומדידתה.
ב. למספר שופטים מספיק.
ג. לפנוי כל מכשול מהדרך.
ד. למספר סדרנים.
ה. לקביעת נקודות בקורת, בהן רושמים השופטים את שמות הנבחנים. ביחוד חשובה נקודת הבקורת במקום שיש אפשרות של קצור הדרך.

מדידת הזמן יכולה להיעשות בשתי צורות (במקרה שאין אפשרות למדוד את הזמן של כל אחד ואחד): א. רושמים את זמנו של הנבחן שהגיע הראשון ואחרי כל דקה נוספת נותן השופט הראשי אות במשרוקית והמזכירים רושמים את שמות הנבחנים שהגיעו ביניתים. על ידי הוספת מספר הדקות לזמנו של הראשון מקבלים את סכום הזמן של כל נבחן. ב. מפעילים את השעון ברגע הזינוק וכתום

הזמן שנועד להתחרות מפסיקים אותה. כל ההולכים שהספיקו להגיע עד לזמן הזה למטרה — עמדו במבחן, יתרם נכשלו. התוצאות של ההליכה מקבלות תוקף רק לאחר בדיקת הרשימות של השופטים הנמצאים בנקודות הבקורת. בתחרויות הבוגרים רשאים הנבחנים ללכת או לרוץ כרצונם. רצויה הליכה וריצה בסירוגין.

ה. השחיה

„חיב אדם ללמד את בנו תורה ואומנות... ואף להשיטו בנהר" (קידושין כט)

1. הערות כלליות

השחיה — אחד מסוגי הספורט הבריאים ביותר. היא מאחדת פתוח הרמוני של הגוף, הנאה, ספוק נפשי וערכים שמושיים כאחד. מסיבות השחיה עפ"י רוב בקרני השמש ובאויר חפשי מכל אבק, מרבות את ערכה החנוכי החשוב.

כל אדם מסוגל ללמוד את השחיה. הדבר תלוי רק ברצונו העקבי ובהתמדתו.

2. האימון

רצוי ללמוד את השחיה במים לא עמוקים. עזרה רבה יכולים לשמש תרגילי שחיה ביבשה, אבל ערכם של תרגילים אלה אינו מכריע. על המדריך לטפל במיוחד בילדים או במבוגרים ה„מפחדים" מהמים. תשומת לב מיוחדת ל„התרגלות" למים. כגון לתרגילי טבילת הראש, לציפה על פני המים וכדומה. במקומות שאין בהם מים לא עמוקים יש להשתמש באמצעי עזר כגון: חבלים, מוטות עץ, חגורות וכדומה. חגורת השחיה צריכה להיותר רחבה. קושרים אותה מתחת לחזה התלמיד מבלי שתהיה מהודקת ביותר ומפריעה לנשימה. לפני כל שמוש

יש לבדוק את החגורה ואת החבל הקשור אליה. על המתחילים בלמוד השחיה לפנות למדריכים מומחים. המדריך המומחה יוכל ללמד כל אדם לשחות. לא הזמן חשוב כאן אלא ההתמדה וההקפדה על התאמת התנועות.

המבחנים:

הנבחנים בגיל מ־12 עד 39 ועד בכלל יכולים לבחור בשחיה במקום הליכה.

א.	גיל 12—13—14	ילדים וילדות	שחית 50 מ'	בלי הגבלת הזמן
ב.	" 15—16—17	נערים	" 100 מ'	ב־2:40 דקות
		נערות	" 100 מ'	ב־2:55 "
ג.	" 18—32	גברים	" 800 מ'	ב־25 "
		נשים	" 400 מ'	ב־14 "
ד.	" 33—39	גברים	" 800 מ'	בלי הגבלת זמן
		נשים	" 500 מ'	" " "

I. ההתעמלות

1. הערות כלליות

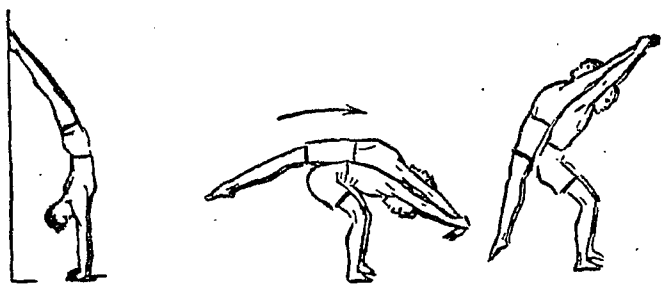
אמנם בחוקת „אות הספורט" נקבעו מבחנים בתרגילי ההתעמלות לגיל הילדים בלבד, אבל על כל המתכוננים לאות הספורט לזכור, שתרגילי ההתעמלות וביחוד כשהם נעשים יום יום משמשים מצד אחד הכנה טובה ויסודית לכל ענפי הספורט ומהצד השני מועילים להתפתחותם הגופנית של כל העוסקים בהם, בין אם הם מתכוננים ל„אות הספורט" ובין אם הם עדיין לא חושבים אדותיו.

הערה: בסוף החוברת מובא לדוגמא לוח התעמלות מתוך „ששה לוחות התעמלות", הוצאת „לנוטר".

2. התרגילים

לבנים:

א) הרמת חבר בעמידת פישוק (באחיזת ידים למעלה) והיסוכו.



תרגיל א

תרגיל ב

ב) עמידת ידים על יד הקיר.

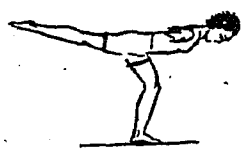
ג) בעמידת פישוק — כפיפת גו לפנים בנגיעת אצבעות בקרקע.

ד) טפוס על חבל 4 מטר (בעזרת ידים ורגלים).

לבנות:

א) כנ"ל לבנים.

ב) מאוזן לפנים על רגל כפופה בהרמת ידים לצדדים.



תרגיל ב

ג) כנ"ל לבנים, אבל בעמידה רגילה.

ד) הליכה בתליה הצדה (באחיזה עלית), קורה 4 מטר, או מתח לשם וחזרה.

תרגיל ד

3. המבחנים

1) בכל התרגילים (לבנים ולבנות) על הנבחן להתחיל בתרגיל לפי סימן הבוחנים. הנבחן עומד „עמידת נוח". הוא עובר בעצמו לעמידת דום (לפי סימן הבוחנים) ומרגע זה ועד בואו למצב „נוח" לאחר עשית התרגיל תחשב ההערכה.

2) הבוחנים יעריכו את התרגילים לפי הנקודות הבאות:

א) עמידת דום, חפשית ויפה.
ב) עשיה נכונה של התרגיל (ברכים ישרות, גוף זקוף וכו').
ג) קלות בתנועות.

3) על הנבחן בעשותו את התרגיל להשהות בו — 4 זמנות. לחזור לעמידת דום, להשהות בה 4 זמנות ולבוא לעמידת נוח.

4) בהרמת החבר נעשה התרגיל פעמים: פעם ע"י כל אחד מהשנים. ההערכה ניתנת בסכום שתי הפעמים.

5) בעמידת הידים יש לעלות ע"י תנופה ברגל אחת. בעמידת הידים לשהות 4 זמנות.

6) בטפוס על החבל יש לקחת בחשבון קודם כל את ההישג. על הנבחן להגיע לגובה 4 מטרים, אבל ים לשים לב גם לקלות ולחופש התנועות. הירידה צריכה להיעשות בזהירות ובאופן חפשי.

7) בכל תרגיל יכולות להנתן 10 נקודות. 0 — רע, 10 — טוב מאד. 25 נקודות מספיקות כדי לעמוד בבחינה.

8. כל תרגיל נעשה רק פעם אחת ואין להרשות חזרה על התרגיל.

ז. עזרה ראשונה

„כל המקיים נפש אחת, כאילו קיים עולם מלא"

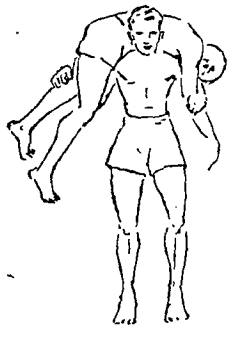
על הניגש למבחני „אות הספורט" לדעת כללי הגשת עזרה ראשונה. הידיעות הנדרשות הן אלמנטריות בהחלט, ובעזרתן יוכל מגיש העזרה לעזור לנפגע.

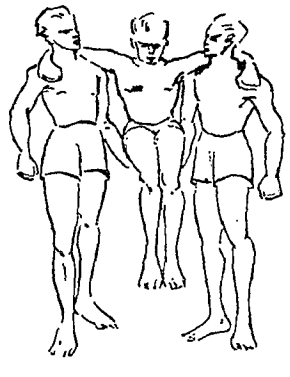
הגשת עזרה מהירה לאדם הסובל ממקרה אסון או ממחלה פתאומית היא אחת הפעולות האנושיות הדחופות ביותר שאין להן שיעור. על המגיש עזרה ראשונה לרכוש לו אמון ובטחון עצמי, לעבוד בזריזות ובלי התרגשות יתרה. עליו להתיחס בעדינות אל הנפגע ויחד עם זה להיות תקיף. בראשונה עליו להרחיק ולפזר את הקהל המצטופף מסביב, לבחור לו עוזרים מבין הקהל, ולפי האפשרות — לשלוח ולקרוא למכונית „מגן דוד אדום" או לרופא. יש לזכור כי מחובתו של מגיש העזרה למנוע כל פעולה או תנועה העלולה להזיק לנפגע. אל לו לרצות למלא את מקום הרופא אפילו לרגע מיותר אחד!

שאלות לנבחנים בעזרה ראשונה

1. שטף דם.
   א. מתי נפסק שטף דם?
   ב. איך עוצרים שטף דם בגפיים?
   ג. איפה לוחצים את העורק לשם עצירת שטף הדם?
   ד. מה זה חוסם עורקים? מתי ואיך משתמשים בו?
   ה. איך לעצור נזילת דם מהאף?
2. הטפול בפצעים.
   א. מה זאת חבלה?
   ב. מהו הטפול בשלפוחיות הנגרמות ע"י השתפשפות הרגלים?
   ג. מה אנו מכנים בשם פצע?
   ד. מה הם החמרים הדרושים לחבישת פצעים?
   ה. מה הסכנה הנשקפת במקרה של זיהום הפצע?
   ו. איך לעשות חטוי סביב הפצע?
   ז. מה הם אמצעי הזהירות בטפול בפצע?
3. שבר עצמות.
   א. איך מבחינים בשבר העצם?
   ב. מהו הטפול האלמנטרי בשבר עצמות?
   ג. שבר פשוט ושבר פתוח?
4. התעלפות.
   א. מה הן סיבות ההתעלפות?
   ב. סימני ההתעלפות.
   ג. איך לטפל במתעלף?
   ד. מכת שמש או שרב והטפול בה.
   ה. מכת חום, והטפול בה.
   ו. ההבדל בין מכת שמש ומכת חום?
   ז. נשימה מלאכותית מהי?

5. נשיכות ועקיצות.
   א. מה לעשות במקרה נשיכת כלב, עקרב, נחש, דבורה?
6. הצלת טובעים.
   א. מה עושים לטובע שנמשה מהמים?
   ב. הראה כיצד עושים נשימה מלאכותית.
7. תחבשות.
   א. תפקיד התחבושת וסוגיה.
   ב. מה הם החמרים המשמשים לתחבושת?
   ג. סדר תחבושת יד, רגל, ראש, זרוע, מרפק, ברך:
   ד. ניצול מטפחת או ממחטה משולשת לסדור תחבושת.



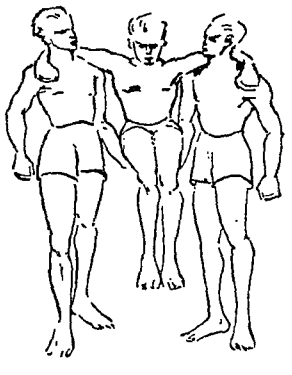


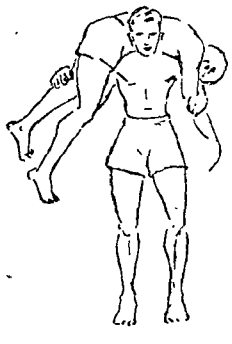
8. העברת פצועים.
   א. הכללים להעברת פצוע.
   ב. אופן העברת פצוע ע"י 3 אנשים.

שאלות לנבחנים בעזרה ראשונה

1. שטף דם.
   א. מתי נפסק שטף דם?
   ב. איך עוצרים שטף דם בגפיים?
   ג. איפה לוחצים את העורק לשם עצירת שטף הדם?
   ד. מה זה חוסם עורקים? מתי ואיך משתמשים בו?
   ה. איך לעצור נזילת דם מהאף?
2. הטפול בפצעים.
   א. מה זאת חבלה?
   ב. מהו הטפול בשלפוחיות הנגרמות ע"י השתפשפות הרגלים?
   ג. מה אנו מכנים בשם פצע?
   ד. מה הם החמרים הדרושים לחבישת פצעים?
   ה. מה הסכנה הנשקפת במקרה של זיהום הפצע?
   ו. איך לעשות חטוי סביב הפצע?
   ז. מה הם אמצעי הזהירות בטפול בפצע?
3. שבר עצמות.
   א. איך מבחינים בשבר העצם?
   ב. מהו הטפול האלמנטרי בשבר עצמות?
   ג. שבר פשוט ושבר פתוח?
4. התעלפות.
   א. מה הן סיבות ההתעלפות?
   ב. סימני ההתעלפות.
   ג. איך לטפל במתעלף?
   ד. מכת שמש או שרב והטפול בה.
   ה. מכת חום, והטפול בה.
   ו. ההבדל בין מכת שמש ומכת חום?
   ז. נשימה מלאכותית מהי?

5. נשיכות ועקיצות.
   א. מה לעשות במקרה נשיכת כלב, עקרב, נחש, דבורה?
6. הצלת טובעים.
   א. מה עושים לטובע שנמשה מהמים?
   ב. הראה כיצד עושים נשימה מלאכותית.
7. תחבשות.
   א. תפקיד התחבושת וסוגיה.
   ב. מה הם החמרים המשמשים לתחבושת?
   ג. סדר תחבושת יד, רגל, ראש, זרוע, מרפק, ברך:
   ד. ניצול מטפחת או ממחטה משולשת לסדור תחבושת.





8. העברת פצועים.
   א. הכללים להעברת פצוע.
   ב. אופן העברת פצוע ע"י 3 אנשים.

ג. אופן העברת פצוע ע"י 2 אנשים.
ד. להעביר פצוע למרחק 30 מ' ב־3 אופנים. כל 10 מ' להחליף את אופן ההעברה.

9. מקרים שונים.
א. איך להוציא גוף זר מהעין?
ב. איך לעזור במקרה של השתפשפות הרגל?
ג. מה הם האמצעים במקרה כויה?
ד. איך לעזור לנפגע בחשמל?

10. ילקוט עזרה ראשונה.
א. סידורו והרכבו.

ספרות.
„עזרה ראשונה", מאת ד"ר א. י. לוי.
„עזרה ראשונה", מאת ד"ר י. אליוטין.
„עזרה ראשונה", מאת ד"ר י. ניסל.
„החוגר", הוצאת מרכז „הפועל".

ח. טופוגרפיה

1. תפקיד המקצוע

הטופוגרפיה מלמדת בעיקר את ההתמצאות בשטח והשמוש במפה הטופוגרפית.

א) ההתמצאות בשטח — תפקידה לאפשר להבחין בשטח בכוונים, לקבוע כוון שבו עלינו ללכת ולשמור על כוון זה שלא לסטות ממנו. במלים קצרות: הידיעות האלה תפקידן לשמור בפני טעויות ותעיות — דבר חשוב מאד בזמן כל תנועה שהיא בשטח, הן לשם טיול, תרגיל או תפקיד אחר.

ב) המפה הטופוגרפית — רושמת את הסביבה על כל פרטיה. היא מאפשרת לנו להכיר סביבה שטרם היינו בה, מסבירה לנו פרטי הסביבה שאנו נמצאים בה (הסברת העצמים, השמות, המרחקים, הגובה, הגישה לעצמים וכו' וכו'). השמוש במפות אלה — רחב מאד. בטיולים — המפה מאפשרת לעשות תכנית יעילה ומענינת, לחשב את זמן ההליכה, ללכת לפי התכנית שנקבעה, להמנע מתעיות ועל־ידי זה לחסוך כוח וזמן ולהמנע מאפתעות וכו'. מכאן נובע ערך המפה בתור מפתח להכרת הארץ, מקצוע שאת חשיבותו מבין כל איש הקשור לארצו, המוכן לבנותה וגם להגן עליה.

2. כיצד להתכונן?

למד היטב את החומר המוסבר בתוספת לחוברת זו („פרקים בטופוגרפיה"). עשה את כל התרגילים הרשומים בה. למד יפה סביבה מסוימת במפה, רצוי סביבה המוכרה לך, בדוק את המרחקים וקבע את הכוונים לפי רוחות השמים. רשום מזכרונך את „הסימנים המוסכמים" והשוה עם מפתח הסימנים שבציור 5. צא לשטח והשוה את המפה עם המציאות.

לימוד הטופוגרפיה דורש אימון רב בעיקר על פני השטח, לכן הרבה בתרגילים בחוץ, בפרט בטיולים לפי מפה. רצוי להתכונן בקבוצות קטנות בנות 3—4 איש.

3. המבחנים

עיקר הבחינה היא עבודה מעשית.
(עד גיל 15 יש לענות רק על שאלות 1—4)

1. לדעת לענות על השאלות בגדר החומר המוסבר בתוספת „פרקים בטופוגרפיה".
2. ללכת ביום בעזרת מצפן לפי רוח שמים נתונה מרחק מסוים (כ־700 מ'). ומשם לפנות ברוח השונה מהקודמת ב־90° לעבור

שוב כ־700 מ' ולהגיע למטרה. על הבוחן להסביר את רוחות השמים, את המרחקים בפסיעות (לפי שעור הפסיעה של הנבחן) ואת המטרה, שצריכה להיות נראית ממרחק של 150 מ' לכל צד.

3. להסביר בלילה את כווני האורות הנראים לפי רוחות השמים ולפי הכוכבים.

4. הליכה בלילה לפי מצפן, בסביבה בלתי מוכרה. ללכת מנקודת מוצא נתונה למטרה, הנמצאת במרחק כ־300 מ'. על הבוחן להסביר את רוח השמים, המרחק ואת המטרה. לחזור לנקודת המוצא ולהביא פתקה, מקל וכיוצא בזה שהובנו ליד המטרה. את נקודת המוצא והמטרה יש לבחור בעוד יום כך, שכוון ההליכה יתאים בדיוק לאחת מרוחות השמים ושלא יהיו מכשולים (גדרות, חריצים וכו') בהליכה לפי קו ישר. כל אחת משתי נקודות אלה צריכות להראות בלילה ממרחק של 40 מ', בערך, לכל צד. לבחון בליל חושך.

5. להסביר במפה דרך שעשה הנבחן בזמן טיול או דרך שילך בה כדי להגיע מנקודה נתונה לשניה. להסביר — פירושו לבאר את הדרך עצמה והעצמים שבצדיה, בגדר הסימנים המוסברים בפרק הנ"ל. ההסברה צריכה להיות נכונה, קצרה ומפורטת, כך שאפשר יהיה ללכת לפיה בלי מפה.

6. ללכת בשטח עם מפה, מנקודה אחת נתונה במפה לשניה, לפי קו הליכה נתון. אורך הדרך לפחות 3 ק"מ. בזה כלולה החזרה שצריכה להעשות בדרך שונה. שטח מישורי סגור (מכוסה מטעים, ישובים וכו'). קו ההליכה צריך להוביל לאורך קוי תחבורה ובחלקה ללא דרך, אולם רק כשישנה מטרת עזר ברורה הנראית מרחוק (למשל בית, פינת פרדס וכו') או עצמים בצדי קו ההליכה, שלפיהם אפשר לשמור על הכוון (נוסף על עזרת מצפן). במקומות מסוימים (בפניות, הצטלבויות וכו') יש להכין לנבחנים פתקאות או סימנים אחרים שעליהם להביא בתור הוכחה שעברו בדרך הנכונה. הסימנים האלה

אינם צריכים להיות גראים מרחוק; מקומם מסומן במפה, ויש גם להסביר איפה לחפש אותם (ליד אבן, עץ וכו'), כדי שהחפושים האלה לא יגזלו זמן מיותר.

7. להסביר לפי מפה את המרחק לעצם מרוחק שהבוחן הראה (לכוון את המפה, לקבוע את מקום העמדה, למצוא את סימן העצם במפה, לקבוע במפה את המרחק מנקודת העמדה לעצם).

8. להסביר את דמות העצם במציאות כשניתן סימנו במפה. (לכוון את המפה, לקבוע את מקום העמדה, למצוא את העצם במציאות ולתאר אותו).

ה ע ר ה: לבחינה בחוץ יש לבחור בסביבה, שסימונה במפה די שלם (מזמן הוצאת המפה התהוו בשטח אך מעט שנויים).

ט. חוקי התנועה

1. הערות כלליות

התנועה הרבה של כלי הרכב בכבישים וברחובות מחיבת את קהל הרגליים לזהירות רבה.

טעות היא לחשוב כי בכל מקרה תאונת דרכים אשם הנהג או רוכב האופנע. לעתים קרובות נגרמת התאונה באשמת הנפגע עצמו.

ידיעת חוקי התנועה העיקריים עלולה להקל על בטחון ושמירת החיים של כל פרט ופרט.

2. כללים:

1. לעולם אל תרוץ, בחצותך את הרחוב.

חצה את הרחוב בקו ישר ובמקומות המיועדים לכך (מסומנים בקו או על־ידי עמודים).

בפנת שני רחובות (או יותר) אַל לך לחצות את הכביש באלכסון בכוון לפנה הנגדית. חצה קודם את הכביש האחד באופן מאונך ואחר־כך את הכביש השני. (בפנות שיש בהן תנועה רבה — נמצאים עפ"ר עמודים עם כתובת: עבור כאן!).

2. זכור, כי התנועה בארצנו היא מצד ימין. לפני רדתך מהמדרכה הבט, איפוא, לצדדים, קודם כל לצד שמאל ובהמצאך באמצע הכביש — בעיקר לצד ימין וראה אם הדרך פנויה.

3. במקרה שכלי רכב בא פתאום לקראתך (מימין, משמאל או מאחור) אַל תרוץ ואַל תבהל. עמוד בשקט במקום וע"י כך ידע הנהג את אשר עליו לעשות.

4. אַל תחצה את הרחוב מאחורי מכונית המסתירה בפניך את הראות.

5. אַל תשוחח, אַל תהיה שקוע במחשבות ואַל תקרא בעתון בשעה שהנך חוצה את הרחוב.

6. אַל תלך לאורך הכביש אלא על פני המדרכה. באין מדרכה תמצא תמיד בצדי הכביש.

7. בהיותך נאלץ ללכת על פני הכביש לארכו, מוטב ללכת בצדו השמאלי בכדי שתוכל לראות את כלי הרכב הבאים לקראתך.

8. כשקבוצה גדולה הולכת בכביש, עליה להמנע מלהיות מפוזרת אלא ללכת בשורות עורף (אחד אחרי השני).

9. ברצותך לעבור את הרחוב על יד שוטר המכוון את התנועה, שים לב לסימנים הנתנים על ידו. סימנים אלה מיועדים בעיקר לנהגי כלי הרכב אולם אף אתה תוכל להפיק תועלת מהם.

3. סימני התנועה

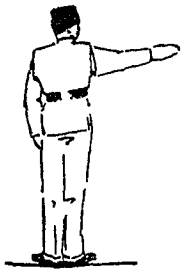
לשם הסברת הסימנים הבאים נגדיר את 2 הכבישים הנפגשים במקום המצא השוטר כדלקמן:

הכביש החזיתי, הוא הכביש המקביל לחזיתו של השוטר ז. א. הכביש שאליו מפנה השוטר את שני צדדיו.

הכביש החיצי הוא הכביש המאונך לקודם, ז. א. הכביש שאליו מפנה השוטר את גבו ואת פניו.

סימן מס' 1. מתכוון לעצור מכונית המתקרבת לקראת השוטר מלפניו. במקרה זה תוכל לחצות את הכביש החיצי ולא את החזיתי. שים לב, שהשוטר יכול לעצור מכונית הבאה מהצד ע"י הרמת היד הצדה, כשכף היד מופנה למכונית.

המעבר אז חפשי בין המכונית וצדו של השוטר, ז. א. תוכל לחצות את הכביש החזיתי אבל לא את החיצי.



סימן מס' 2. נתן בכדי לעצור מכונית המתקרבת מאחורי השוטר.

המעבר חפשי בין המכונית ובין גבו של השוטר. תוכל לחצות את הכביש החיצי ולא את החזיתי.

סימן מס' 3. סימן מורכב, המראה שהשוטר עוצר בידו השמאלית את כלי הרכב הבאים לקראתו ובידו הימנית את אלה הבאים מאחוריו.

המעבר למכוניות חפשי לאורך הכביש החזיתי. יש להזהר מלנסות לחצות כביש זה.

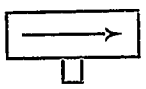
סימן מס' 4. השוטר רומז לנהג (בידו השמאלית) כי מותר לו להמשיך בתנועתו לקראת השוטר.

עליך להמנע ברגע זה מלחצות את הכביש החיצי.

סימן מס' 5. מראה שהשוטר (מבלי לשנות את חזיתו) רומז בידו הימנית למכונית שבאה מימינו (בכביש החזיתי) להמשיך בדרכה.

אַל תנסה לחצות את הכביש החזיתי. השוטר יכול לתת סימן כזה גם בידו השמאלית למכונית שבאה משמאלו.

סימן מס' 6. סימן מורכב המראה, שהשוטר עצר בידו הימנית את התנועה בכביש החיצי ובידו השמאלית הוא רומז למכונית שבאה משמאלו (בכביש החזיתי) להמשיך בדרכה. תוכל אז לחצות את הכביש החיצי אבל לא את החזיתי.

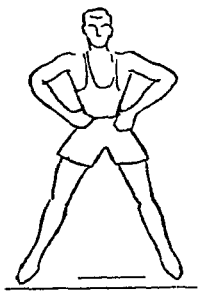


סימן מס' 7. מראה את כוון התנועה בכביש. נא לשים לב שישנם כבישים ורחובות בעלי תנועה בכוון אחד.

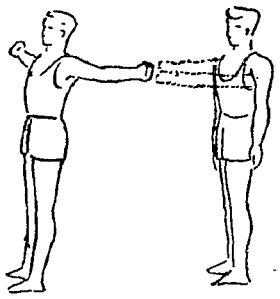
בכביש כזה עליך לשים לב בעיקר לאותו צד שממנו באה התנועה.

י. שיחה בעברית

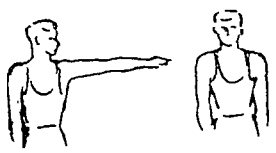
על הנבחן להוכיח בשיחה קצרה, שהשפה העברית שגורה בפיו במדה הדרושה, לשמוש בחיי יום יום.



1. ידים למתנים: נתורי פשוק

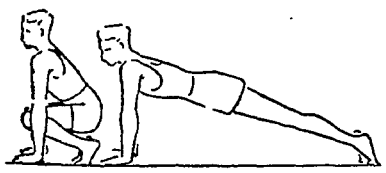


2. תנופת ידים בווית עלית

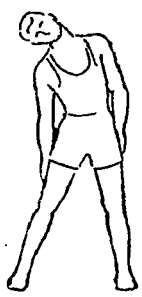


3. הפנית ראש בהרמת יד הצדה

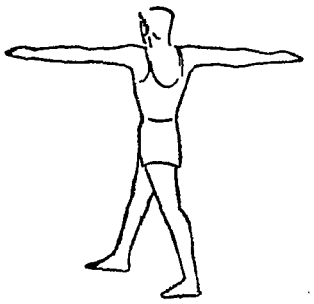
4. עמידת פשוק, ידים מטה: כפיפת גו מטה בנגיעת ידים ברצפה, 3 כווצים וזקיפה



5. בעמידה שפופה, ידים לרצפה — פשיטת רגלים לאחור לשכיבת סמיכה

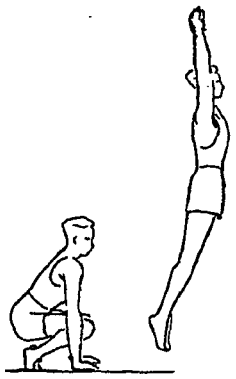


6. עמידת פשוק, ידים מטה: כפיפות גו מצד לצד.



7. עמידת פשוק, ידים מטה: הפנית גו הצדה בהרמת ידים לצדדים

8. ידים למתנים: הרמת ברך, פשיטת הרגל לפנים והורדתה



9. עמידה שפופה, ידים לרצפה: קפיצה למעלה

10. ידים למתנים: הרמת עקבים וכפיפת ברכים

ה ת ו כ ן :

מבוא 2

א. הריצות 3

1. הערות כלליות 3
2. האימון 3
3. המבחנים 5

ב. הקפיצות 6

1. הקפיצה לגובה 6
א) הערות כלליות 6
ב) האימון 7
ג) המבחנים 7
2. הקפיצה לרוחק 7
א) הערות כלליות 7
ב) האימון 8
ג) המבחנים 8

ג. הזריקות 9

1. הערות כלליות 9
2. הזריקות השונות 9
א) כדור הוקיי 9
ב) כדורגל 9
ג) כדור תלי 9
ד) משקולת 10
3. המבחנים 11

ד. ההליכה 12

1. הערות כלליות 12
2. האימון 13
3. המבחנים 14

ה. השחיה 15

1. הערות כלליות 15
2. האימון 15
3. המבחנים 16

ו. ההתעמלות 16

1. הערות כלליות 16
2. התרגילים 17
3. המבחנים 18

ז. עזרה ראשונה 19

1. שאלות לבחנים בעזרה ראשונה 20

ח. טופוגרפיה 22

1. תפקיד המקצוע 22
2. כיצד להתכונן? 23
3. המבחנים 23

ט. חוקי התנועה 25

1. הערות כלליות 25
2. כללים 25
3. סימני התנועה 26

י. שיחה בעברית 29

יא. לוח התעמלות יום יום 30

מחיר החוברת 20 מא"י. התוספת: פרקים בטופוגרפיה 10 מא"י

מכשירי ספורט

ב מ ב ח ר ב

„ספורט - היגיינה"

ירושלים, רח' הנסיכה מרי 3, ת.ד. 646

ספרי־ספורט

בכל השפות

פ. פינצ'ובר

ת ל־א ב י ב, רחוב טוקולוב 83 פנת שנקין-גורדאו בשעות 2—4 אחה"צ

בחיפה

קונים מכשירי ספורט

אצל הנס קליין

הדר הכרמל, רח' הרצל, בית הקרנות

סטדיון

הכל לספורט, התעמלות ומשחקים

תל־אביב, רח' לילינבלום 20, טל' 4165, נוסד 1925

מרטון

המספק ל„מכביות" ולכנוסי „הפועל"

תל־אביב, רחוב אלנבי 84, טלפון 3008

M A C C A B I W O R L D U N I O N
PALESTINE EXECUTIVE
P.O.Box 76

Tel Aviv, February, 1941.
36 Lilienblum St.

To the
Territorial Sections
of the Maccabi World Union

re: MACCABI EFFICIENCY BADGE

Dear Friends,

We are enclosing herewith the conditions for the award of the MACCABI EFFICIENCY BADGE. These conditions have been newly edited by the HATO and are classified according to various age groups for both sexes. The sport examination is to be supplemented by an examination in the knowledge of Maccabi, Zionist and Jewish subjects. We hope to be able to issue a "Maccabi-Manual" in the near future which will serve as a basis for acquiring the requisite knowledge for the award of the Maccabi Efficiency Badge. Meanwhile we would ask you to be content with the material on hand. Enclosed are a few questionnaires containing examples of the minimum requirements to be fulfilled in the knowledge examination. We are also sending you a registration form on which the results achieved by each candidate have to be entered. This form will have to be filled in in duplicate, one copy to be handed to the Maccabi who takes the examination while the second is to be kept in the office of the Territorial Section. These registration forms should be issued by the Territorial Sections in the language of their respective countries. The Efficiency Badge proper as shown in the above drawing, will be sent out only by the Executive in Eretz Israel. It will be made of white metal and provided with a fastening device. For each badge an amount of 2 shillings is to be paid to the Executive. A sample of the badge (without fastening device) is being forwarded to the Territorial Sections under separate cover. Please let us know how many badges you desire and send us the proper remittance.

We appeal to the Territorial Sections and through them to the local Maccabi organisations to do their utmost to induce the greatest possible number of to Maccabim to take the examination and acquire the Maccabi Efficiency Badge. Where necessary, special training courses should be arranged. Every active Maccabi should make it his ambition to be a holder of the Maccabi Efficiency Badge.

Particularly in these days when the world has seemingly expanded again and communications have been rendered increasingly difficult, the Maccabi Efficiency Badge should serve as a visible token of the unity of Maccabim all over the world and bear witness to our unswerving determination to carry on with the physical and spiritual training of the young Jewish generation.

MACCABI WORLD UNION

The Chairman

Dr. L. Lehrfreund.

MACCABI WORLD UNION
H A T O (Hanhalah Technith Olamith) Tel Aviv, October 1940.

PARTICULARS FOR THE GRANTING OF THE MACCABI EFFICIENCY BADGE (MEB).

1) Realizing the exceptional importance of physical fitness for the education of Jewish Youth, and wishing to further the idea of physical training within the Jewish people, the Maccabi World Union has created the

"Maccabi Efficiency Badge".

2) The Maccabi World Union, through its Territorial Sections grants the MEB as an official appreciation for extensive achievements in physical training.

3) The MEB is awarded after passing an examination in speed, endurance, elasticity, courage, strength, skill and swimming. It serves, moreover, as proof that the owner of this Badge has sufficient knowledge of Maccabi history and organisation.

4) The examinations for the MEB will be held in various classes according to age:

a) Boys up to 18 years,
b) Men up to 32 years,
c) Men between 32 and 40 years
d) Men over 40 years
e) Girls up to 16 years,
f) Women up to 30 years,
g) Women over 30 years.

The Badge itself is uniform for all classes; it is in the form of a pin and a cloth badge. It should be carried visibly on the sports dress or suit.

5) The MEB can only be obtained by members of Maccabi clubs. In places where there is no Maccabi club exceptions can be made with the approval of the Territorial Executive and the Examination Committee.

6) The candidate must call on the Territorial Section or the substitute nominated by the Section for the examinations, and must obtain the official Examination Book of the HATO which, provided with a photograph, must give full particulars of the person and his membership in Maccabi. The results of the examinations are to be inserted in this book. Each result must be confirmed by the signatures of two examiners, nominated by the Territorial Section, who were present during the examination. The Territorial Sections will keep a record of the badges distributed.

7) The candidate must pass the examinations in all six subjects within one year's time. Examinations which have not been passed, may be repeated only during the same year. All examinations not completed by the end of the year become null and void.

8) Every candidate is entitled to choose the subjects suitable for him from each of the six examination groups. Swimming is compulsory in Group V; this examination can be substituted by Group Va or Vb, only if the Territorial Section confirms that there are no facilities for a swimming examination.

9) Regarding Group VI, the Territorial Sections are entitled to extend the subject of the examination to a knowledge of Zionism and Hebrew.

10) If possible, the examinations should be carried out by groups of candidates.

-.-.-.-.-.-

MACCABI WORLD UNION - HANHALAH TECHNITH OLAMITH (HATO)

"Maccabi Efficiency Badge "

Applicant's Photograph

EXAMINATION FORM.
(this form to be exchanged for an official "Examination Book")

.....

Surname.....Given Name.....
Date of Birth.....
Place of Birth.....
Club Affiliation - Name of Club..... Place .....
District,.....
Bank.....

Sig. of Applicant:.....
Club: (Seal)

Chairman:.....
Above to be filled in by the Club ! Secretary:.....

Examination Results:	Sport Subject:	Score:	Place / Date	Sig. of Examiners:
I. Speed:	.....	.....	..... /	1)..... 2).....
II. Endurance:	.....	.....	..... /	1)..... 2).....
III. Elasticity	.....	.....	..... /	1)..... 2).....
IV. Strength and Skill:	.....	.....	..... /	1)..... 2).....
V. Swimming: If there are no swimming facilities exam.to be taken at:	.....	.....	..... /	1)..... 2).....
Va. Courage:	.....	.....	..... /	1)..... 2).....
Vb. Shooting:	.....	.....	..... /	1)..... 2).....
VI. Knowledge of hist.,org.and aims of Maccabi:	xxxxxxxxxxxx	xxxxxx	..... /	1)..... 2).....

Approval of Maccabi Efficiency Badge Territorial Committee.

Seal:

Signatures:
1).....

2).....

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Boys up to 18 years.

I. **SPEED:** a) 100 m dash in 13.8 sec. b) swimming 50 m in 38 sec.

II. ENDURANCE:

a) Luggage March (luggage weight 5 kg); 10 km high-way in two hours.

b) Cycling - Road: 20 km in 60 minutes.

c) Run: 3000 m in 16 minutes.

d) Swimming: 500 m in 16 minutes.

e) Ski-ing : Participation in an official ski-ing race over about 7-8 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three in the race.

III. ELASTICITY:

a) High Jump: 1,25 m.

b) Long Jump: 4,30 m.

c) Jump over Apparatus: astride vault over the long vaulting-horse without supports (height 0.90 to 1.20m); small take-off board.

d) A. High Board Diving: 5 m; header without run forward.

B. Spring Board Diving: 3 m; header with run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL:

a) Putting the Shot: 5 kg - 8 m.

b) Javelin: 600 g - 28 m.

c) Discus: 1½kg - 20 m.

d) Weight-Lifting: Shot or dumb-bell, high stretching; own weight minus 25% with both arms or half own weight minus 12½% with one arm.

c) Gymnastics: Parallel bars (any height): From balance forward swinging to sitting on the thigh; roll to sitting on the thigh behind the hands; face-vault over both bars to standing.
Horizontal bar: (head height): Overgrasp short circle to balance support; side vault to standing.

V. SWIMMING: 300 metres without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE :

a) Pole vault: 2,00 m.

b) Ski-Jumping: Standing jump from a jumping hill suitable for competitions.

c) Gymnastics: Astride vault from the rings (as for group Va, men from 19 to 32) by swinging forwards to standing; or from the high parallel bars from side support side vault forwards to standing.

Vb. SHOOTING: a) Air rifle heavy, 10 shots, 12 m, 60 points.

b) Rifle light, 10 shots, 15 m, 60 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

NOTES:

1) In gymnastics, 6 out of 10 possible points must be scored.

2) ad para. III,d: The dive is considered void if the candidate does not score at least 5 points according to FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Men from 19 - 32 years:

I. SPEED: a) 100 m dash in 13.6 sec. b) swimming 50 m in 36 sec.

II. ENDURANCE.

a) Luggage March (luggage weight 8 kg): 12 km highway in two hours.

b) Cycling - Road: 20 km in 50 min.; Track: 20 km in 45 min.

c) Run: 5000 m in 25 minutes.

d) Swimming: 800 m in 24 Minutes.

e) Ski-ing : Participation in an official ski-ing race over 15-18 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three in the race.

f) Rowing: Rowing with a team of four in standing water, 10 km in one hour.

III. ELASTICITY.

a) High Jump: ~ 1,30 m.

b) Long Jump: 4,60 m.

c) Jump over Apparatus: astride vault over the long vaulting-horse without supports (minimum height 1,10 m); small take-off board.

d) A. High Board Diving: 10 m; header without run forward.

B. Spring Board Diving: 3 m; 1½ somersault with run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL.

a) Putting the shot: 7¼ kg - 7,50 m.

b) Javelin: 800 g - 29 m.

c) Discus : 2 kg - 22 m.

d) Throwing the Hammer: 23 m.

e) Weight-lifting: Shot or dumb-bell, high-stretching; own weight minus 25% with both arms or half own weight minus 12½% with one arm.

f) Gymnastics: Parallel bars (any height); Lifting of legs from balance support; lifting the body to upper-arm standing; slow roll forward to sitting on the thigh; fencing vault (over one arm).
Horizontal bar: (head height); over-grasp, hovering; upstart to balance support; short circle backwards; underswing with ½ turn to standing.

g) Sailing: Navigation of a sports sailing-boat in inland water or near the coast.

V. SWIMMING: 300 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE :

a) Pole Vault : 2,30 m.

b) Ski-Jumping: Standing jump from a jumping hill suitable for competitions.

c) Steeple Chase.

d) Gliding: 5 min. gliding, flying over the starting-point; landing on prescribed place (20 m wide).

e) Gymnastics: From high horizontal bar (min.heigh 2,20m) side vault from balance support to standing; or on braces astride vault by swinging forward to standing.

Vb. SHOOTING : a) Air rifle heavy, 10 shots, 15 m, 60 points.

b) Rifle light, 10 shots, 20 m, 60 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

Notes:

1) In gymnastics, 6 out of 10 possible points must be scored.

2) ad para. III,d): The dive is considered void if the candidate does not score at least 5 points according to the FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Men from 33 - 40 years:

I. SPEED: a) 100 m dash in 14,2 sec. b) swimming 50 m in 40 sec.

II. ENDURANCE:

a) Luggage March (luggage weight 6 kg); 12 km highway in two hours;

b) Cycling - Road: 20 km in 60 minutes.

c) Run: 3000 m in 16 minutes.

d) Swimming: 500 m in 18 minutes.

e) Ski-ing : Participation in an official ski-ing race over about 15 - 18 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three in the race.

f) Rowing : Rowing with a team of four in standing water, 10 km in one hour.

III. ELASTICITY:

a) High Jump: 1,20 m.

b) Long Jump: 4,30 m.

c) Jump over Apparatus: Through-vault over the vaulting-horse, put across, with supports; (minimum height 1,20 m); small take-off board.

d) A. High Board Diving: 5 m; header without run forward.

B. Spring Board Diving: 3 m; header with run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL.

a) Putting the Shot: 7½ kg - 7 m.

b) Javelin : 800 g - 25 m.

c) Discus : 2 kg - 20 m.

d) Throwing the Hammer: 23 m.

e) Weight-lifting: Shot or dumb-bell, high stretching; own weight minus 25% with both arms, or half own weight minus 12½% with one arm.

f) Gymnastics: Parallel bars (any height); from balance swinging to sitting astride; roll forwards to sitting on the thigh before the hands; back-vault over both bars to standing.
Horizontal bar (head height); overgrasp upstart to balance support; spreading of one leg with a quarter turn to standing (one hand under-grasping).

g) Sailing: Navigation of a sports sailing-boat in inland water or near the coast.

V. SWIMMING: 300 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE :

a) Pole vault : 2 m.

b) Ski-Jumping: Standing jump from a jumping hill suitable for competitions.

c) Steeple Chase.

d) Gliding : 5 min. gliding, flying over the starting-point; landing on prescribed place (20 m wide).

e) Gymnastics: Jump on the high vaulting-buck (min. height 1,20 m) ; jump to kneeling, without support of the hands.

Vb. SHOOTING: a) Air rifle heavy, 10 shots, 15 m, 60 points.

b) Rifle light, 10 shots, 20 m, 60 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

Notes:

1) In gymnastics, results 6 out of 10 possible points must be scored.

2) ad para.III. d): The dive is considered void if the candidate does not score at least 5 points according to the FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Men over 40 years.

I. **SPEED:** a) 100 m dash in 15,4 sec. b) swimming 50 m in 45 sec.

II. **ENDURANCE:**

a) Luggage March (luggage weight 5 kg): 10 km highway im 1,40 hours.

b) Cycling - Road: 15 km in 50 minutes.

c) Run : 3000 m in 18 minutes.

d) Ski-ing : Participation in an official ski-ing race over about 15 - 18 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three in the race.

e) Rowing: Rowing with a team of four in standing water, 10 km in one hour.

III. **ELASTICITY:**

a) High Jump: 1,10 m.

b) Long Jump: 3,75 m.

c) Jump over Apparatus: Through-vault over the vaulting-horse, put across, with supports (minimum height 1,20 m); small take-off board.

d) A. High-Board Diving: 5 m; header without run forward.

B. Spring-Board Diving: 3 m; header with run forward.

IV. **STRENGTH AND SKILL:**

a) Putting the Shot: $7\frac{1}{2}$ kg - 6,30 m.

b) Javelin 800 g - 22 m.

c) Throwing the Hammer: 18 m.

c) Weight-lifting: Shot or dumb-bell, high stretching; own weight minus 25% with both arms, or half own weight minus $12\frac{1}{2}$% with one arm.

f) Gymnastics: Parallel bars (any height); from balance swingling to sitting astride; roll forwards to sitting on the thigh before the hands; back-vault over both bars to standing.

Horizontal bar: (hand height); overgrasp upstart to balance support; spreading of one leg with a quarter turn to standing (one hand under-grasping)

g) Sailing: Navigation of a sports sailing-boat in inland water or near the coast.

V. SWIMMING: 200 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE :

a) Pole vault: 2 m.

b) Ski-Jumping: Standing jump from a jumping hill suitable for competitions.

c) Steeple Chase.

d) Gliding: 5 min. gliding, flying over the starting-point; landing on prescribed place (20 m wide).

e) Gymnastics: Jump on the high vaulting-buck (min.height 1,20 m); jump to kneeling, without support of the hands.

Vb. SHOOTING: a) Air rifle heavy, 10 shots, 12 m, 60 points .

b) Rifle light, 10 shots 15 m, 60 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

Notes:

1) In gymnastics results 6 out of 10 possible points must be scored.

2) ad para. III,d): The dive is considered void if the candidate does not score at least 5 points according to the FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Girls up to 16 years.

I. SPEED: a) 60 m dash in 11,0 sec. b) swimming 50 m in 43 sec.

II. ENDURANCE:

a) Luggage March ($2\frac{1}{2}$ kg luggage weight): 9 km highway in two hours.

b) Cycling - Road: 10 km in 30 minutes.

c) Run: 400 m in 1,40 minutes.

d) Swimming: 400 m in 12,30 minutes.

e) Ski-ing: Participation in an official ski-ing race over about 7 - 8 km, tested by official refersees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three in the race.

III. ELASTICITY:

a) High Jump: 1,05 m.

b) Long Jump: 3,60 m.

c) Jump over Apparatus: Through-vault over the vaulting-horse put across; with supports (height 0,90 to 1,20 m).

d) A. High Board Diving: 5 m; dive with feet together without run forward.
B. Spring Board Diving: 3 m; header without run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL:

a) Putting the Shot: 4 kg - 5,60 m.

b) Javelin: 500 g - 17 m.

c) Discus: 1 kg - 16 m.

d) Gymnastics: Horizontal bar (head height); circle swinging, with over-grasp to balance support; swinging to standing.
Parallel bars: Swinging in fore-arm support, forwards or backwards to sitting on the thigh; grasp behind the body; back-vault over both bars to standing.

V. SWIMMING: 300 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE :

Gymnastics: Swinging on the rings, hanging legs downwards, and legs upwards; or "swallow's nest" during the swinging of the rings; or knee circle backwards between the hands on the high horizontal bar (min. height 1.60 m); start and finish optional.

(Girls)

Vb. SHOOTING: a) Air rifle light, 10 shots, 12 m. 60 points;
b) Rifle light, 10 shots, 12 m, 50 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aimes of Maccabi.

NOTES:

1) In gymnastics results 6 out of 10 possible points must be scored.

2) ad Para. III,d): The dive is considered void if the candidate does not score at least 5 points according to the FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Women from 17 - 30 years.

I. SPEED: a) 100 m dash in 15,0 sec. b) swimming 50 m in 41 sec.

II. ENDURANCE:

a) Luggage March (luggage weight 4 kg); 10 km highway in 2 hours.

b) Cycling - Road: 10 km in 30 minutes.

c) Run: 800 m in 3,50 minutes.

d) Swimming: 500 m in 16 minutes.

e) Ski-ing: Participation in an official ski-ing race over about 7 - 8 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three in the race.

f) Rowing: Successful participation in Style Rowing in a skull boat, judged by the Committee of the Territorial Section.

III. ELASTICITY:

a) High Jump: 1,10 m.

b) Long Jump: 3,80 m.

c) Jump over Apparatus: Roll over the long vaulting-horse or over bucks (min. height 0,80).

d) A. High Board Diving: 5 m ; header without run forward.

B. Spring Board Diving: 3 m ; header with run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL

a) Putting the Shot: 4 kg - 7 m.

b) Javelin: 500 g - 20 m.

c) Discus: 1 kg - 18 m.

d) Gymnastics: Parallel bars: Swinging forward from balance support to sitting on the thigh; grasping forwards; bent roll to sitting on the thigh before the hands; back-vault over both bars with quarter turn inwards to front standing.
Horizontal bar : knee circle forwards with overgrasp, next to the hands; changing of one hand to under-grasp outside the leg; following of the second leg by spreading; jump to standing with a quarter turn. (Height abt. 1.40 m).

e) Sailing: Navigation of a sports sailing-boat in inland water or near the coast.

V. SWIMMING: 300 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE:

a) Ski-Jumping: Standing jump from a jumping hill suitable for competitions.

b) Gymnastics: Jump on the high vaulting buck (min.height 1,20 m); jump to kneeling, without support of the hands.

Vb. SHOOTING: a) Air rifle light, 10 shots, 15 m, 60 points;

b) Rifle light, 10 shots, 15 m, 50 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

Notes:

1) In gymnastics results 6 out of 10 possible points must be scored.

2) ad para. III.d): The dive is considered void if the candidate does not score at least 5 points according to the FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Women over thirty.

I. SPEED: a) 60 m dash in 12,0 sec.; b) swimming 50 m in 45 sec.

II. ENDURANCE:

a) Luggage March (luggage weight 4 kg); 10 km highway in two hours.

b) Cycling - Road: 10 km in 35 minutes.

c) Run: 800 m in 4 minutes;

d) Swimming: 400 m in 13,30 minutes.

e) Ski-ing : Participation in an official ski-ing race ober about 7 - 8 km, tested by official referees. The time is not allowed tc be more than 50% over the average of the first three in the race.

f) Rowing : Successful participation in Style Rowing in a skull boat, judged by the Committee of the Territorial Section.

III. ELASTICITY:

a) High Jump: 1 m.

b) Long Jump: 3,50 m.

c) Jump over Apparatus: Jumping to kneeling on the vaulting-horse, put across, with supports, (min.height 1,20m), with run; through-vault down,forwards without support of the hands.

d) A. High Board Diving: 5 m. Dive with feet together without run forward;

B. Spring-Board Diving: 3 m, header without run forward.

IV. SKILL AND STRENGTH:

a) Putting the Shot: 4 kg - 6.40 m.

b) Javelin: 500 g - 17 m.

c) Discus : 1 kg - 17 m.

d) Gymnastics: Horizontal bar (breast height): slow knee circle with over-grasp forwards, between the hands; hand next to the front leg in under-grasp; following of the second leg by spreading; jump with quarter turn to standing.
Parallel bars (breast height): from balance support to the middle; during the swinging forwards spreading of the right leg over the right bar; spreading back of the left leg and half turn left backwards to sitting on the thigh before the left hand, right back vault over both bars to standing.

V. SWIMMING: 300 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE: Gymnastics: On the head-high rings lifting to "swallow's nest" without swinging and back; or at the wall-bar lifting to hanging with head down; or on the high horizontal bar (about 1,80 m height); from hanging backwards with overgrasp letting loose; jump to standing (start optional).

Vb. SHOOTING: a) Air rifle light, 10 shots, 12 m, 60 points;

b) Rifle light, 10 shots, 12 m, 60 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

Notes:

1) In gymnastics 6 out of 10 possible points must be scored.

2) ad para.III.d) The dive is considered void if the candidate does not score at least 5 points according to FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

History of the Maccabi Movement.

1. **Where does the name of "Maccabi" come from ?**

Maccabi was the name of Judas of the house of the Hasmoneans, a family of priests from the village of Modin who led the insurrection against the Greek tyranny in the days of the Second Temple. After a number of fights the rebels were victorious.

It is said that the name of "Maccabi" was a kind of slogan among the priests of Modin, composed of the initials: Mi Kamocha Ba'elim, Adonai ? (Who among the Gods can be likened to Thee, my Lord ?)

2. **When was the importance of physical training first stressed in the history of Zionism ?**

In an address of Max Nordau to the second Zionist Congress in 1898 in which he said:
"Zionism awakens Judaism to new life, spiritually by the renewal of Jewish idealism, physically by means of the bodily training of the younger generation which is destined to restore muscular Judaism."

3. **Where and when did the first "Maccabi" Clubs come into existence ?**

In 1895: in Constantinopel. In 1898: in Philipopel, Plovdiv, Berlin, Bielitz, Vienna. In 1899: in Bucarest, Sofia. In 1900: A second club in Vienna, Moravian Ostrava, Halberstadt. Theodor Herzl was one of the founders of the first Club.

4. **When was the first Maccabi Club founded in Eretz Israel ?**

In 1907 in Jaffa. Other branches sprang up in 1909 in Petah Tikva, Rishon Letsion, Rehoboth, Kess Ziona and Gedera.

5. **When did a body of Jewish athletes first appear in public ?**

On the occasion of the 6th Zionist Congress in Basle 1903. Among the spectators were Theodor Herzl and Max Nordau.

6. **When was the Maccabi World Union founded ?**

In August 1920 the Executive of the German Section was charged at a conference of chairmen to initiate steps leading to the constitution of the Maccabi World Union. In 1921, at the 12th Zionist Congress at Carlsbad, a conference of the M.W.U. was held which strengthened the ties between the Territorial Sections and the organisational foundation of the M.W.U.

7. **What is the "Maccabi" salutation ?**

Hasak ve ematz - Be strong and brave !

8. **What is "Kfar Hamaccabi" ?**

"Kfar Hamaccabi" is the first settlement of the Maccabi World Union in Eretz Israel. After the close of the first Maccabiah the Executive of the M.W.U. resolved in agreement with the Keren Kayemeth to stage a campaign for the redemption of the soil for Kfar Hamaccabi. On the occasion of the second Maccabiah 1600 Dunam in Emek Zevulun (in the Haifa Bay) were given to the M.W.U. for colonisation. The Maccabi Congress at Bruenn in 1935 entrusted the first group of Maccabi Hatzair with the colonisation of the soil. Meanwhile some additional settlements of Maccabi have been set up in Eretz Israel.

9. Which are the five laws of the Maccabi Youth Movement ?

1. The moulding of your youth is decisive for your whole life.

2. Always remember that you bear the name of Yehuda Maccabi, that your tongue is Hebrew and that the home of your people is Eretz Israel.

3. In a sound body there lives a healthy mind.

4. Discipline, order and punctuality be the maxims of your life.

5. The honour of your people is your honour.

10. What is the part of the Hebrew language in the Maccabi education ?

Each member of Maccabi ought to learn Ivrith - Hebrew - the language of his people, for the revival of the language is a precondition for the rebirth of the people.

11. What is the attitude of the M.W.U. towards the national Funds ?

Maccabi educates its members through physical and mental training to responsibility for and cooperation in the upbuilding of Eretz Israel and in the other national tasks of the Jewish people. It asks its members to work for the Keren Kayemeth Leyisrael and the Keren Hayesod. (para. 2 of the M.W.U. Statutes).

(The K.K.L. - the Jewish National Fund - purchases the soil of Palestine and makes it the inalienable property of the Jewish people; it carries out amelioration works as well as the irrigation and afforestation of the soil. The best-known means of money-raising are: the blue box, the Golden Book, "Sefer Hayeled" - the Book of the Child - and the tree-contribution.

Keren Hayesod is the national Colonisation Fund which has to cover the Palestine budget fixed by the Congress and the Jewish Agency. Hence its tasks are the financing of immigration, the training of immigrants for new professions, the preparation of colonisation and the carrying out of urban and rural settlement, national education, the promotion of cultural work, health services.

O r g a n i s a t i o n

12. Which is the superior body of the Maccabi World Union ?

The Maccabi Congress which assembles biennially.

13. What is the Actions Committee of the M.W.U. ?

The A.C. which is composed of 10-12 members decides important matters during the interval between two congresses in the spirit of the resolutions taken at the latest congress. The A.C. further sees to the carrying out of the resolutions of the congress and supervises the management of the Maccabi Institutions.

14. What is the Executive of the M.W.U. ?

The Executive consists of the chairman and a number of voluntary members. It manages the affairs of the M.W.U.; it has its representation and admits or suspends Territorial Sections, subject to the consent of the next congress.

15. What is the Hanhalah Technith Olamith (HATO) ?

HATO is the highest authority of the M.W.U. in matters of sports and gymnastics. It handles the organisation of sports relations between the Territorial Sections, supervises the sports competitions of Maccabi and at the Maccabiah and is generally decisive in all questions of sport.

16. Who are the presidents of the M.W.U. and the Chairman of its Executive ?

Honorary President: The Rt. Honourable Lord Melchett, London;
President: Prof. Selig Brodetzky, Ph.D., London;
Honorary Chairman of the Executive: Dr.H.Lelewer, Tel Aviv.
Chairman of the Executive: Dr. Ludwig Lehrfreund, London/Tel Aviv.

17. What is"Maccabi Hatzair" ?

"Maccabi Hatzair" is the youth movement of the Maccabi World Union, with the aim of a Zionist collective education towards a life of Halutziuth. Maccabi Hatzair is the standard-bearer of Halutziuth within the ranks of Maccabi.

18. Which are the constituent bodies of the Executive of a Territorial Section ?

The sectional session, the presidency and the HATA (Hanhalah technith arzith) - the territorial committee for matters of sport.

19. Describe the organisation of your Maccabi Club !

(This question is to be answered according to local conditions).

20. Which is the biggest sports function of the Jewish people and how many times did it take place ?

The Maccabiah. The 1st Maccabiah was held in 1932, the second in 1935, both of them at the M.W.U. Stadium in Tel Aviv.

21. How many Territorial Sections were represented at the last Maccabiah (in 1935). How many Maccabim participated in it ?

27 Territorial Sections were represented. 2000 members from the Diaspora and 5000 from Eretz Israel took part in the athletic and sport performances of the 2nd Maccabiah.

22. What are the "Maccabi Winter Games" ?

The Championships of Maccabi in various branches of winter sports. The first"Maccabi Winter Games" took place in Zakopane/Poland/ in 1933; the second in Banska Bystritza/Czechoslovakia/ in 1936.

-.-.-.-.-.-.-

MACCABI WORLD UNION - HANHALAH TECHNITH OLAMITH (HATO)

"Maccabi Efficiency Badge "

Applicant's Photograph

EXAMINATION FORM.
(this form to be exchanged for an official "Examination Book")

.....

Surname.....Given Name.....
Date of Birth.....
Place of Birth.....
Club Affiliation - Name of Club..... Place .....
District..... Sig. of Applicant:.....
Bank..... Club: (Seal)

Above to be filled in by the Club : Chairman:.....
Secretary:.....

Examination Results:	Sport Subjects:	Score:	Place / Date	Sig. of Examiners:
I. Speed:	.....	.....	..... /	1)..... 2).....
II. Endurance:	.....	.....	..... /	1)..... 2).....
III. Elasticity	.....	.....	..... /	1)..... 2).....
IV. Strength and Skill:	.....	.....	..... /	1)..... 2).....
V. Swimming: If there are no swimming facilities exam.to be taken at:	.....	.....	..... /	1)..... 2).....
Va. Courage:	.....	.....	..... /	1)..... 2).....
Vb. Shooting:	.....	.....	..... /	1)..... 2).....
VI. Knowledge of hist.,org.and aims of Maccabi:	xxxxxxxxxxxx	xxxxxx	..... /	1)..... 2).....

Approval of Maccabi Efficiency Badge Territorial Committee.

Seal: Signatures:
1).....

2).....

SPORTKLUB „HAKOAH" WIEN

KLUBHEIM UND GESCHÄFTSSTELLE: I., WIESINGERSTRASSE 11 // TELEFON R 25-0-10

SPORTPLATZ: PRATER-KRIEAU. TELEFON R 42-0-13 // // GEGRÜNDET 1909

Mitglied des Wiener Fußballverbandes, des österr. Leichtathletikverbandes, des Verbandes der österr. Schwimmvereine, des österreich. Hockeyverbandes, des österr. Eishockeyverbandes, des österr. Handballverbandes, des österr. Tischtennisverbandes, der Akademie der Fechtkunst, des Schachverbandes, des österr. Kraftsportverbandes, des österr. Lawn-Tennisverbandes, des allgem. österr. Skiverbandes.

Mitglied des jüdischen Sportverbandes im Kreise Österreichs des Maccabi-Weltverbandes Austrian Chapter No. 1 of The Sportsmanship Brotherhood New-York.

SEKTIONEN

für Fechten, Fußball, Hockey, Eishockey, Handball, Tisch-Tennis, Leichtathletik, Ringen, Schach, Schwimmen, Tennis, Touristik, Wintersport, Gymnastik.

Sektion: Leichtathletik Wien, 19. März 1937

An den

Österreichischen Maccabikreis,

W I E N I.

Wiesingerstr. 11

Hakoah !

b. R. Laufer.

Schalom Chawerim !

Das jüd. Turn- und Sportabzeichen, das in Deutschland fast jeder junge Jude trägt, wurde bei uns bis heute nicht durchgeführt. Unsere Sektion hat sich nun bereit erklärt, da wir, sowohl durch die Kurse des österr. Turn und Sportabzeichens die nötige Praxis haben, als auch durch die genaue Kenntnis der Bedingungen des jüd. T.-& Sportabzeichens in der Lage sind, die Organisation, als auch die Durchführung der Prüfungen zu übernehmen. Wir bitten Sie in unserem, als auch im Interesse der jüdischen Jugend, unsere Sektion mit der Ausgabe des jüd. Turn- und Sportabzeichens betrauen zu wollen und verbleiben wir in dieser Erwartung mit den besten

Maccabigrüssen

„Hakoah"

Wien I. Wiesingerstr. 11

JÜDISCHER TURN- UND SPORTVERBAND ÖSTERREICHS
im „MAKKABI-WELTVERBAND"
Sekretariat: Wien I., Franz-Josefsquai 3, Tel.R 28-9-43 Bürostunden: 15-20 Uhr.

Prüfungsstoff für die Erwerbung des österreichischen Makkabi-Leistungsabzeichens

A.) Hebräisch.

t'nuwah ... Genossensohaft zur Verwertung der Landesprodukte,
tozereth haares... inländische Produktion,
Alijah (Aufstieg ... Einwanderung nach Palästina,
hechaluz ..... Pionier Organisation zur Besiedlung,
Schalom ..... Friede, (Begrüßungsansprache).

adon ..... Herr,
adoni ..... mein Herr,
gewereth .... Frau (Dame),
g'wirthi ..... meine Dame
bewakaschah .. bitte,
todah ..... danke,
hajom ..... heute,
machar ..... morgen,
ken ..... ja,
lo ..... nein,
ejro ..... wo,
derech ..... Weg,
jam ..... Meer,
kos ..... Becher, Pokal,
lechem ..... Brot,
namal ..... Hafen,
miz ..... Saft (Fruchtsaft).

peroth ..... Früchte,
moschawah ..... Siedlung auf Privat= wirtschaftlicher Basis,
maschaw owdim ....Siedlung auf K.K.L. Boden mit kollektiver Be= wirtschaftung,
kwuzah .....Gruppensiedlung,
hachscharah .....Praktische und gei= stige Vorbereitung f.Palästina.

lew .....Herz,
nefesch.....Seele,
Kadimah .....vorwärts,
ere .....Land,
ir .....Stadt,
ajim .....Auge.

H a t i k w a h (Die Hoffnung).

Kol od balewaw penimah
nefesch jehudi homijah
ulefate misrach kadimah
ajih lezion sofijah
od lo awda tikwatenu
hatikwah hanoschanah
laschuw le-erez awotenu
la ir ba dawid chanah

Solange noch im Herzen drinnen
eine jüdische Seele(schlägt) wohnt
und ostwärts gen Sonnenaufgang
ein Auge nach Zion schaut,
ist nicht verloren unsere Hoffnung,
Die Hoffnung, die alte
zurückzukehren ins Land unserer Väter,
in die Stadt wo David weilte.

K o m m a n d o w o r t e .

hikón ..... Achtung,
nóach ..... Ruht,
kadimá zaód ..... Vorwärts, marsch,
machleká amód ..... Abteilung halt,
jemína panó ..... Rechtsum,
smóla panó ..... Linksum,
Kulchém ..... Alle,
awakésch schêked ..... Ich bitte um Ruhe,
lefaním ..... Vorwärts,
leachór ..... Rückwärts,
achor panó ..... Kehrt euch.
achat, schtájim 1, 2
schalósch, arbá 3, 4
chamésch, schéch 5, 6
schéwa, schmóne 7, 8
téscha, asaráh ..... 9, 10.

B) J ü d i s c h e G e s c h i c h t e .

1.) Welches ist die Urheimat des jüdischen Volkes ?

Urheimat des jüdischen Volkes ist Kanaan (Palästina) wo die Erzväter Abraham, Izchak und Jakob samt ihren Familien als Nomaden lebten. Abraham ist vor 4000 Jahren aus Mesopotamien nach Kanaan eingewandert.

2.) Wie lange blieben die Juden in Kanaan und was veranlaßte sie nach Aegypten zu ziehen ?

Ungefähr im 16.Jahrhundert v.u.Z. brach eine Hungersnot aus, worauf ein Stamm, in der Bibel als Josef verkörpert, nach Aegypten zog. Später kamen die anderen 11 Stämme nach. Anfangs behielten sie ihre Freiheit, später mußten sie Sklavendienste leisten.

3.) Wie lange lebten sie in Aegypten und wer befreite sie von dort ?

Über 200 Jahre dauerte die ägyptische Epoche. 1215 v.u.Z.fand der Auszug aus Aegypten unter Führung Moses statt. Dessen Nachfolger Josua führte sie nach Kanaan.

4.) Welches waren die Führer der Juden nach ihrer Rückkehr nach Kanaan?

Damals war die Zeit der Richter - Schoftim. Richter wurde derjenige, welcher sich in den Kämpfen gegen die Feinde besonders auszeichnete z.B. Simson. Der letzte Richter war der Prophet Samuel, die erste größere Persönlichkeit seit dem Tode Moses.

5.) Wer war der erste König ?

Das Volk verlangte von Samuel die Einsetzung eines Königs. Er wählte und salbte Saul aus dem Stamme Benjamin.

6.) Nachfolger Sauls ?

Sein Nachfolger ist David, um 1000 (1010 - 970 v.u.Z.), der das Reich einigt, Jerusalem erobert und es zur Hauptstadt macht. Er bestimmt den Berg Zion zum Standort des künftigen Tempels. Nach der Tradition gilt er als Verfasser der Psalmen.

7.) Davids Nachfolger ?

Ist dessen Sohn König Salomo. Er ist ein Friedensfürst und um die Ausbreitung der Handelsbeziehungen bemüht. Er erbaut den Tempel: Ihm wird von der Tradition die Verfassung des „Schir Haschirim" - (Hohe Lied) und der Weisheitssprüche zugeschrieben. Durch seine Weisheit und seinen Gerechtigkeitssinn erwarb er sich dauernden Ruhm.

8.) Salomo's Nachfolger ?

Rechabeam. Unter ihm kommt es unter der Führung Jerobeams zu einem Aufstand und zur Spaltung des Reiches in Juda (Hauptstadt Jerusalem) im Süden und Jsrael im Norden (Hauptstadt Samaria).

9.) Wie lange besteht das Reich Jsrael ?

Im Jahre 721 wird es von den Assyrern erobert, die Israeliten in die Gefangenschaft geführt; sie verschwinden seither völlig aus der jüdischen Geschichte. Niemand weiß, was mit ihnen weiter geschehen ist. An ihrer Stelle wurden Assyrer, Babylonier, Aramäer angesiedelt, die sich mit den Resten der Israeliten vermischten. - Die Nachkommen dieses Völkergemisches sind die noch heute in Nablus (Palästina lebenden Samaritaner.

10.) Wie lange hält sich das Reich Juda ?

Bis zum Jahre 586. Die Babylonier unter Nebukadnezar besiegen es, zerstören am 9.Ab den Tempel und führen die Juden ins Exil.

11.) Wie lange währte das babylonische Exil ?

Fast 50 Jahre (586-537). König Cyros gibt (538) die Erlaubnis zur Rückwanderung, von der ca. 50.000 Juden Gebrauch machen. (Im Jahre 516 wird der neuerbaute, zweite Tempel eingeweiht.)

12.) Was verhinderte damals die Vermischung der Juden mit den Samaritanern u.d.andern Nachbarn (Moabiter etc.) ?

Unter Esras geistiger und Nehemias organisatorischer Führung wird die Restauration der jüdischen Religion durchgeführt (500 - 420).

13.) Unter wessen Herrschaft stehen die Juden nach der Rückkehr aus Babylonien bis zum Jahre 140 ?
2-Jahrhunderte lang unter persischer (536-332), dann sind sie Untertanen Alexander d.Großen, nach dessen Tod werden sie von den Ptolemäern (332-198) und dann von den Seleuciden (198-168) beherrscht.

14.) Wer ist Juda Makkabi ?

Sohn Mattathias, eines Priesters aus der Familie d.Hasmonäer. Juda Makkabi und seine Brüder beginnen (167) den Kampf um die religiöse und politische Befreiung von den Syrern. Juda fällt im Jahre 160, sein Bruder Simon führt den Kampf weiter und erringt die völlige Unabhängigkeit. Simon wird zum Herrscher gewählt, seine Nachfolger nehmen den Königstitel an und Judäa bleibt unabhängig unter den Hasmonäern (140 - 63).

15.) Was für Parteien gab es um die Zeit der Makkabäer ?

Pharisäer, d.s. die Schriftgelehrten mit ihrem großen Anhang aus dem Volke. Saduzäer, die Krieger und die Vornehmen, für die die Thora die einzige Gesetzesquelle ist und die weltabgeschiedenen Essäer, eine religiöse Sekte. Aus ihr ging Johannes der Täufer her= vor.

16.) Seit wann datiert der Einfluß Roms in Palästina ?

Die Brüder Aristobul II. und Hyrkan II. aus dem Geschlecht der Makkabäer hatten einen Bruderkampf heraufbeschworen. Sie beriefen Pompeius zum Schiedsrichter. Dieser kam und eroberte den Tempel (63 v.Chr.) und machte Palästina zur römischen Provinz.

17.) Wer war Herodes ?

Herodes (37 - 4 v.Chr.) aus dem Stamme der Idomäer, die zwangs= weise zum Judentum übergetreten waren, heiratete die Hasmonäerin Mariamne, und rottet nach und nach das Geschlecht der Hasmonäer aus, auch seine eigenen Kinder. Durch Roms Einfluß kommt er auf den Thron Judäas. Seine Liebedienerei vor dem rämischen Senat be= schleunigt den Verfall des jüdischen Staates. Politisch steht dann Judäa unter dem römischen Protektorat, das die „Landpfleger" aus= üben, z.B. Pontius, Pilatus unter dem Jesus gekreuzigt wurde.

18.) Wann beginnt der jüdische Krieg ?

Im Jahre 66 n.Chr.versuchen die Judäer einen Aufstand gegen Rom; er dauert 4 Jahre. Die Römer erobern und zerstören unter Titus am 9.Ab des Jahres 70 n.Chr. den Tempel.

19.) Wer ist Josephus Flavius ?

Joseph ben Mattathias, der jüd.Befehlshaber in Galiläa, wo der Angriff d.Römer zu erwarten war. Er tritt nach einer längeren Bela= gerung zu den Römern über und erhält den Namen Josephus Flavius. Er hat den Krieg beschrieben.

20.) Wer ist Bar Kochba ?

60 Jahre nach der Zerstörung des Tempels kommt es zum letzten großen Kampf gegen Rom, der von Bar Kochbar (Sohn d.Sterne) heldenhaft geleitet wurde. Er fiel 135 durch Verrat u.mit ihm die letzte jüdische Festung Bethar. Während dieses Aufstandes sind ca. ½ Million Juden umgekommen. Fast die gesamte überlebende jüdische Bevölkerung, soweit sie nicht in die Nachbarländer ge= flohen war, wurde gefangen genommen und zumeist als Sklaven über

das ganze römische Reich zerstreut. Sie wurden zum großen Teil von den bereits von früher her im römischen Reich lebenden Juden losgekauft.

21.) Was geschah mit den Juden nach der Einführung des Christentums zur Staatsreligion ?

312 wurde unter Konstantin das Christentum zur Staatsreligion im römischen Reich gemacht. Seit dieser Zeit datiert die bürgerliche Entrechtung der Juden.

22.) Wodurch blieb das jüdische Volk trotz Zerstreuung erhalten ?

Durch Vertiefung und Ausbau der jüdischen Lehre. Es entstanden an verschiedenen Orten Lehrhäuser, die sich zu geistigen, kulturellen und mitunter auch zu politischen Zentren entwickelten. Das erste gleich nach dem Fall Jerusalems in Jabne (Palästina) errichtete und als Ersatz für den Tempel gedachte Lehrhaus wurde von Jochanan ben Sakkai ins Leben gerufen. Aus dieser Schule ging der große Gelehrte Rabbi Akiba hervor (um 130), der auch der geistige Leiter des Bar-Kochba-Aufstandes war. (Nach dem Aufstande bildeten sich in Galiläa (Uscha) und in Babylonien neue Zentren.) Das in mehreren Jahrhunderten in den Lehrhäusern erarbeitete Lehrgut bildet den Talmud.

23.) Größere jüdische Siedlungen in Europa nach der Zerstreuung ?

In Spanien ging es den Juden zur Zeit der Araber im allgemeinen sehr gut. Ihre Kultur stand in Hochblüte. Sie lebten jahrhundertelang im besten Einwernehmen mit den dort herrschenden Arabern. Sie spielten in Politik, Kunst und Wissenschaft eine bedeutende Rolle und nahmen auf die Entwicklung der abendländischen Kultur einen großen Einfluß. Der große Dichter Jehuda Halevi, der Philosoph Maimonides stammen aus dieser Zeit.
In Frankreich und Deutschland unterhielten die Juden bedeutende Lehrstätten, hatten aber unter religiöser Intoleranz sehr zu leiden.
In Polen und später in Rußland, entstanden große Gemeinden, die sich zum größten Teil aus deutschen Juden zusammensetzten, die seit dem 13.Jahrhundert in den östlichen slavischen Ländern Zuflucht suchten und fanden. Sie behielten ihre alte Tracht und ihre mit hebräischen Ausdrücken durchsetzte mittelhochdeutsche Sprache, die dann durch slavische Ausdrücke vermehrt, sich zur jiddischen Sprache entwickelten, die noch jetzt für mehrere Millionen Juden der ganzen Welt Muttersprache ist.
Die amerikanischen Juden (über 3 Millionen) stammen zum größten Teil aus Polen-Rußland und Rumänien.

Die rabbinische Wissenschaft wird durch Jahrhunderte in Polen und Rußland in unzähligen Schulen (Cheder) eifrig gepflegt; jüdisches Wissen wird von hier ständig in die westlichen Länder gebracht. Aus dem Bestreben, auch den nichtgelehrten, einfachen Mann in direkte Beziehung zu Gott zu bringen und seine Lebensfreude zu erhöhen, entstand der Chassidismus. (Begründer Baal-Schen, Anfang des 18.Jahrhunderts).

24.) Vertreibung der Juden aus Spanien ?

Im Jahre 1492 unter Ferdinand und Isabella wurden 300.000 Juden aus dem Lande vertrieben. Nur die sich taufen ließen, konnten im Lande verbleiben. Sie wandern größtenteils nach den südslavischen Ländern der Türkei und Holland aus.

25.) Was sind Marranen ?

Das sind Juden, die in Spanien zum Schein den katholischen Glauben annahmen, aber unter größten Gefahren insgeheim den jüdischen Glauben hielten. Einer marranischen Familie, die aber dann aus Spanien nach Holland ging, um dort wieder öffentlich als Juden leben zu können, entstammt Baruch Spinozza. Auch Uriel Acosta wurde als Marrane geboren.

26.) Messianismus.

Die Not der Juden und die Sehnsucht nach ihrem eigenen Land hat zu verschiedenen Zeiten immer wieder „Erlöser" und „Befreier" hervorgebracht. Teils glaubten sie selbst an ihre Sendung, teils waren es bewußte Schwindler. Unter den „Messias"-Figuren, die eine grössere Bedeutung erlangten, ist in erster Reihe Sabbatai Zwi (17. Jahrhundert) aus Smyrna zu nennen.

27,) Emanzipation der Juden.

Sie beginnt mit der französischen Revolution 1789 für die französischen Juden, wird dann für die Juden, die in den von Napoleon eroberten Ländern wohnen, erweitert und breitet sich nach 1848 in fast sämtlichen Staaten aus. In Österreich erlangten die Juden im Jahre 1867 unter Kaiser Franz Joseph endgültig die volle staatsbürgerliche Gleichberechtigung.

28.) Assimilation.

Nach erfolgter Emanzipation glaubten manche Teile der Juden ihr Judentum völlig aufgeben, ihre Eigenart ablegen und im Wirtsvolk ganz aufgehen zu können.
Moses Mendelssohn trat dafür ein. Die Hep-Hep Bewegung in Deutschland und die Pogrome in aller Welt sollten sie dann von der Unmöglichkeit ihrer Einstellung überzeugen.

B 1. Jüdische Feiertage.

1.) Was wissen Sie vom Schabbath ?

Schabbath ist der allwöchentlich wiederkehrende vollkommene Ruhetag, welcher sowohl von der jüdischen Familie, als auch von den Dienstboten und den Fremden, die in der Mitte der jüdischen Gemeinschaft weilen, strengstens eingehalten werden muß. Auch die Haustiere dürfen an diesem Tage nicht arbeiten.

2.) Rosch Haschanah ?

Das ist das Neujahrsfest (Rosch = Kopf, Anfang, Haschanah = des Jahres). Dieses Fest dauert 2 Tage.

3.) Jom Hakipurim ?

10 Tage nach dem Neujahrstag (d.s. die 10 Bußtage) folgt der Versöhnungstag. Diesen Tag bringen die Juden der ganzen Welt fastend und betend in ihren Bethäusern zu. Sie beten um Vergebung ihrer Sünden, die sie während des Jahres begangen haben.

4.) Was folgt nach dem Versöhnungstag ?

Nach dem Versöhnungstag folgt Sukkot, das Laubhüttenfest. Es ist ein Dankfest für die Ernte.

5.) Welches Fest wird zum Andenken an die Makkabäer gefeiert ?

Zum Andenken an die Makkabäer wird das Chanukkafest gefeiert. Es ist dies ein Lichtfest zum Andenken an Makkabäerhelden, die das jüdische Volk gegen eine Übermacht von Feinden siegreich verteidigt haben. Die Makkabäer sind besonders für uns Turner und Sportler ein Vorbild für Mut, Opferfreudigkeit und Disziplin. Makkabäer sind wörtlich übersetzt : die Hämmerer, also die Kämpfer.

6.) Woran soll uns das Purimfest erinnern ?

Es erinnert uns an die wunderbare Befreiung der Juden aus ihrer Unterdrückung durch den Feind Haman. Es ist ein Volksfest, welches in Fröhlichkeit gefeiert wird und bei welchem besonders der Armen gedacht wird.

7.) Was bedeutet das Passahfest ?

Dieses Fest erinnert uns an die Befreiung aus der Knechtschaft in Aegypten. Die ersten zwei Vorabende werden festlich als Sederabende gefeiert. Es wird die Hagadah verlesen. Es darf während der 8 Tage des Festes nur ungesäuertes Brot genossen werden.

8.) Was wissen Sie vom Schewuothfest ?

Es ist dies das Wochenfest oder das Fest der Erstlingsfrucht. Weiter ist es zur Erinnerung an die 10 Gebote die das jüdische Volk am Berg Sinai erhielt.

9.) Woran erinnert uns der 9. Ab ?

Der 9. Ab ist ein Trauertag zur Erinnerung der Zerstörung des ersten und zweiten Tempels in Jerusalem.

C.) Z i o n i s m u s .

1.) Welches sind die wichtigsten Antriebe der modernen zionistischen Bewegung ?

a/ Die Erkenntnis, daß die Lösung der Judenfrage durch Aufgehen des jüdischen Volkes in die nichtjüdischen Nationen - also Assimilation unmöglich sei.

b/ Das durch Jahrtausende lebendig gebliebene Bewußtsein des hohen Wertes des Judentums und seiner Eigenart, die bei Assimilation verloren ginge.

2.) Was wissen Sie von Theodor Herzl ?

Geboren 1860 in Budapest, Doktor juris zu Wien, Redakteur der „Neuen Freien Presse" und erfolgreicher Autor des Burgtheaters. Mitglied der deutschen Studentenverbindung Albiah, Korrespondent zu Paris. Er veröffentlichte im Jahre 1896 die Broschüre der „Judenstaat", die zum Programm der von ihm geschaffenen zionistischen Organisation wurde. Gestorben 1904 zu Edlach bei Wien.

3.) Was veranlaßte Herzl seine durch Erziehung und Milieu bedingte passive Einstellung zum Judentum zu ändern ?

Herzl wohnte in Paris dem Prozeß gegen den wegen Hochverrates unschuldig angeklagten jüdischen Hauptmanne Dreyfuss bei. Er war Zeuge der Ausbrüche wildesten Judenhasses unter dem framzösischen Volk, das er bis dahin als das am meisten fortgeschrittene Kulturvolk angesehen hatte.

4.) Was wissen Sie von Herzls Schrift: „Der Judenstaat" ?

1896 erschien der „Judenstaat", der die Gedanken Herzls über die Judenfrage und deren Lösung beinhaltet. „Die Judenfrage ist eine nationale Frage, die im Rate der Völker zu regeln sein wird." „Wir sind ein Volk, das im eigenen Lande leben muß."

5.) Baseler Programm ?

Auf dem ersten Kongreß wurde folgende Formel für die zionistische Zielsetzung gesetzt;
Der Zionismus erstrebt für das jüdische Volk die Schaffung einer öffentlich rechtlich gesicherten Heimstätte in Palästina.

6.) Was ist der Schekel ?

Jeder Zionist über 18 Jahre hat als Organisationssteuer alljährlich einen bestimmten Beitrag „Schekel" zu entrichten. Diese Leistung verchafft ihm das aktive Wahlrecht zum Kongreß.

7.) Was ist der Zionisten-Kongreß ?

Der Kongreß ist das zionistische Weltparlament, auf dem für alle Zionisten verbindliche Beschlüsse gefaßt werden. Der Kongreß wählt aus seiner Mitte die Leitung, das „Aktionskomitee" das in kongreßlosen Zeiten zu Beratungen zusammentritt.

8.) Wann fand der erste und wann fanden die späteren Kongresse statt ?

Der erste Kongreß fand 1897 in Basel statt. Die nächsten vier in Abständen von 1 Jahr, die späteren alle 2 Jahre. In den Kriegsjahren 1914-1918 fanden keine Kongresse statt.

9.) Keren kajemeth (Nationalfond) ?

Gegründet am 5. Kongreß in Basel. Ein Fond durch Beiträge der Juden aus der ganzen Welt erhalten, der zum Erwerb von Grund und Boden verwendet wird. Dieser Boden ist Gemeineigentum des jüdischen Volkes und darf nicht veräußert werden, sondern wird im Wege der Erbpacht an Juden die ihn selbst bebauen vergeben.

10.)Keren Hajessod ?

Während der Nationalfond zum Ankauf von Grund und Boden dient, wird der Keren Hajessod (Grundfond) zur Deckung von Arbeiten gemeinnütziger Natur-Immigrantenfürsorge, Assanierung, kulturrelle Einrichtung, soziale Hilfe-verwendet. (Gegründet 1920 in London.)

11.)Balfour Declaration ?

Am 2.11.1917 richtete der damalige englische Außenminister Balfour an Lord Rothschild die Erklärung, (Declaration) daß die englische Regierung alles dazu zun werde, um die Schaffung einer jüdischnationalen Heimstätte zu fördern. (Siehe Anmerkung.)

12.)Palästina Mandat ?

Das Mandat ist der Auftrag des Völkerbundes an England, für die Verwirklichung der Balfour Declaration zu sorgen. England wird dafür verantwortlich gemacht „das Land unter solchen politischen, administrativen und wirtschaftlichen Bedingungen zu stellen, welche die Errichtung der jüdisch nationalen Heimstätte sichert."

Das Mandat ist im Jahre 1922 vom Völkerbunde ratifiziert worden und trat 1924 in Kraft.

13.) Jewish Agency ?

Die J.A.ist die völkerrechtlich anerkannte jüdische Vertretung, welche der Palästinaverwaltung in allen wirtschaftlichen und kulturellen Angelegenheiten, die für den Aufbau einer jüdisch nationalen Heimstätte wichtig sind, mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. (Seit dem Jahre 1929 setzt sich die J.A. aus gleichviel Zionisten und Nichtzionisten zusammen. Die Organe der Jewish Agency sind: das administrative Komitee und die Exekutive. Die Exekutive der J.A. ist die durch Nichtzionisten erweiterte Exekutive der zionistisschen Organisation.)

14.)Wizo ? (Abkürzung für Woman International Zionist Organisation).

Die Wizo ist die Weltorganisation zionistischer Frauen.

ANMERKUNG: (Gehört nicht zum Prüfungsstoff.)

Wortlaut der Balfour Declaration:
Ministerium des Äußeren am 2.November 1917.

Lieber Lord Rothschild!
Es bereitet mir große Genugtuung, Ihnen namens der Regierung seiner Maj.folgende Sympathierklärung mit den jüdischzionistischen Bestrebungen zu übermitteln, die dem Kabinett unterbreitet und von ihm gebilligt worden ist:
„Seiner M.Regierung betrachtet mit Wohlwollen die Schaffung einer nationalen Heimstätte in Palästina für das Jüdische Volk und wird die größten Anstrengungen machen, um die Erreichung dieses Zieles zu erleichtern, wobei klar verstanden werde, daß nichts getan werden soll, was die bürgerlichen und religiösen Rechte bestehender nichtjüdischer Gemeinschaften in Palästina oder die Rechte und die politische Stellung der Juden in irgend einen anderen Lande beeinträchtigen könnte.
Ich bitte Sie diese Erklärung zur Kenntnis der zionistischen Förderation zu bringen.

Ihr aufrichtiger
gez.Artur James Balfour".

15.) Waad Leumi ?

Nationalrat. Der W.L. ist die von der Regierung anerkannte Gesamt= Organisation der palästinensischen Juden.

16.) Was wissen Sie von den Minderheitsrechten ?

Alle Staaten, die dem Völkerbund angehören, haben sich verpflichtet, ihren Minderheiten dieselben Rechte zu gewähren wie den im Lande herrschenden Volk, z.B. freie Religionsausübung, das Recht, eigene Schulen zu errichten, ihre Kultur zu pflegen. Die Juden haben sich aber nicht in allen Staaten als Minderheit angemeldet, so z.B. in Deutschland. Daher konnte sie der Völkerbund nicht schützen. Die österreichischen Juden haben sich aber trotz Einspruch der Assimilanten unter den Minderheitsschutz gestellt.

Was wissen Sie vom Peel-Bericht ?

Der Peel-Bericht ist ein Bericht über Palästina, den eine, Ende 1936 nach Palästina entsandte britische Kommission unter dem Vor= sitz von Lord Peel dem britischen Parlament im Juli 1937 vorgelegt hat. Die Kommission kam zum Resultat, eine Teilung vorzuschlagen, derzufolge Palästina in 3 Teile zerlegt wird, u.zw. in einem britischen, einen arabischen und einen jüdischen Teil, der als selbständiger Judenstaat entstehen soll.

D) P a l ä s t i n a k u n d e .

Die Prüfung erfolgt an Hand einer Wandkarte.

1.) Natürliche Grenzen Palästinas und Nachbarstaaten ?

a) N Libanongebirge,
S Wüste Sinai,
O Syr. Wüste,
W mittell.Meer,

b) S - Ägypten,
O - Transjord.,
N - Syrien.

2.) Ausdehnung Palästinas ?
Größte Länge 400 km,
größte Breite 200 km,
Die Bodenfläche beträgt 26.000 km^2.

3.) Gliederung Palästinas ?
transjordanisches Plateau, Jordansenke, westjordanisches Plateau, Küste.

4.) Lauf d.Jordan ?
Entspringt im Hermon, durchfließt Merom-Hule See, den Tiberia-See, und mündet ins Tote Meer.

5.) Gebirge und Gliederung des Westplateaus ?
Die Grenze zwischen Ober- und Untergaliläa ist die Linie Akko bis Jordanmündung in den Genezareth-See u.z. nördlich dieser Linie ist Obergaliläa, südlich Untergaliläa- Die Jesreelebene gehört zu Untergaliäa.
Ansohließend daran Sameria mit dem Karmel im West und Gilboa im Osten. Hochland von Judäa im Süden bis zur Ebene von Berseba, noch weiter südlich der Negew mit Steppencharakter.

6.) Küste ?
Beginnt bei Akko im Norden, endet bei Gaza im Süden.

7.) Klima ?
Im großen Ganzen subtropisch. Es gibt 2 Jahreszeiten: Regenzeit Oktober - März, Sommer April - September.

8.) Mineralschätze ?
Erdöl, Kupfer, Phosphat (wichtig für Kunstdünger), Gips, Kochsalz aus Totem Meer, ebenso Pottasche, Marmor, Kalkstein.

9.) Dunam ?
metrischer Dunam 1000 m^2. (türkischer Dunam 920 m^2). Bei städti= schen Böden 1 Pic (Quadratelle) = 0.58 m^2.

10.) Siedlunsgformen auf dem Lande ?
Kwuzah: genossenschaftl.Ansiedlung unter gemeinsamer Verwaltung. Der Einzelne hat kein Privateigentum. Beruht auf Selbstarbeit der Mitglieder - keine Lohnarbeit. Produktion und Verteilung sind kollektivistisch.

11.) Kibbuz ?
Ist eine Kwuzah in einem großen Rahmen, oft das ganze Land umfassend.

12.) Moschawah ?
Siedlung mit ausschließlicher Privatinitiative. Die Siedler haben verschieden großen Grundbesitz und verwenden vielfach Lohnarbeit.

13.) Moschaw ?
Kleinbauern auf K.K.L.-Boden. Selbstarbeit unter Wahrung gegenseitiger Hilfeleistung. Ein- und Verkauf gemeinsam.

14.) Landwirtschaftliche Produkte ?
Orangen, Wein, Bananen, Oliven, Tabak, Baumwolle, Flachs, Zuckerrohr, Grape-Fruits, Gemüsebau.

15.) Industrie ?
4000 Betriebe, 33.000 Beschäftigte, - Investition ca. 9,000.000 £.

16.) Städte ?
Tel-Aviv (Hügel des Frühlings) 1909 gegründet von Meier Dizengoff. 150.000 Einw.
Jerusalem - Sitz der Regierung, d.zion.Exek.im Hochland von Judäa. 124.000 Einwohner. Juden 75.000
Haifa - der größte Hafen des nahen Orient,
106.000 Einw. Juden 55.000

Safed - in Obergaliläa,
10.000 Einw. Juden 2000.
Tiberias am Tiberiasee mit Schwefelbädern,
11.000 Einw. Juden 7.000.
Petach Tikwah - 12.000 Einw.
Hebron, Betlehem, Nablus, Nazareth, Akko, Jaffa.
Palästina hat 1,200.000 Einwohner, davon 450.000 Juden.

17.) Emek ?
Ebene in Untergaliläa zwischen Galiläa und Sameria.
Wichtige Siedlungen: Ejn Charod - größte Kwuzah.
Beth - Alfa, Merchavia - älteste Kwuzah im Emek, Afule Nahalal
Lehrfarm für Mädchen.

18.) Siedlung im Jordantal ?
Daganiah A und B Kinereth.

10.) Siedlunsgformen auf dem Lande ?
Kwuzah: genossenschaftl.Ansiedlung unter gemeinsamer Verwaltung. Der Einzelne hat kein Privateigentum. Beruht auf Selbstarbeit der Mitglieder - keine Lohnarbeit. Produktion und Verteilung sind kollektivistisch.

11.) Kibbuz ?
Ist eine Kwuzah in einem großen Rahmen, oft das ganze Land umfassend.

12.) Moschawah ?
Siedlung mit ausschließlicher Privatinitiative. Die Siedler haben verschieden großen Grundbesitz und verwenden vielfach Lohnarbeit.

13.) Moschaw ?
Kleinbauern auf K.K.L.-Boden. Selbstarbeit unter Wahrung gegenseitiger Hilfeleistung. Ein- und Verkauf gemeinsam.

14.) Landwirtschaftliche Produkte ?
Orangen, Wein, Bananen, Oliven, Tabak, Baumwolle, Flachs, Zuckerrohr, Grape-Fruits, Gemüsebau.

15.) Industrie ?
4000 Betriebe, 33.000 Beschäftigte, - Investition ca. 9.000.000 £.

16.) Städte ?
Tel-Aviv (Hügel des Frühlings) 1909 gegründet von Meier Dizengoff. 150.000 Einw.
Jerusalem - Sitz der Regierung, d.zion.Exek.im Hochland von Judäa. 124.000 Einwohner. Juden 75.000
Haifa - der größte Hafen des nahen Orient, 106.000 Einw. Juden 55.000

Safed - in Obergaliläa, 10.000 Einw. Juden 2000.
Tiberias am Tiberiasee mit Schwefelbädern, 11.000 Einw. Juden 7.000.
Petach Tikwah - 12.000 Einw.
Hebron, Betlehem, Nablus, Nazareth, Akko, Jaffa.
Palästina hat 1,200.000 Einwohner, davon 450.000 Juden.

17.) Emek ?
Ebene in Untergaliläa zwischen Galiläa und Sameria.
Wichtige Siedlungen: Ejn Charod - größte Kwuzah.
Beth - Alfa, Merchavia - älteste Kwuzah im Emek, Afule Nahalal
Lehrfarm für Mädchen.

18.) Siedlung im Jordantal ?
Daganiah A und B Kinereth.

19.) Obergaliläa ?
Rosch Pinah, Tel-Chaj (Grab Trumpeldor).

20.) Südl. Judäa auf der Strecke Jerusalem - Tel Aviv ?
Rischon - le Zion (große Kellereien), Reshowoth, Mikweh Jisroel.

21.) Nördl.Judäa und Sameria ?
Strecke Tel Aviv - Haifa.
Petach Tikwah, Herzlia, Nathanya, Tel-Mond (gegr.1929 von Sir Alfred Mond, dem Vater des Ehrenpräsidenten des Makkabi-Weltverbandes, Lord Melchett, der dieser Kolonie weiterhin tatkräftiges Interesse entgegenbringt.) Chedera, Benjamina, Sichron Jakob.

E) MAKKABI-Bewegung.

1.) Wieviele Mitglieder umfaßt die Makkabi-Bewegung ?

Die Makkabi-Bewegung umfaßt rund 200.000 Mitglieder, welche in 40 Ländern der Erde Makkabi-Vereinen angehören.

2.) Was wissen Sie von den Organisationsformen des Makkabi-Weltverbandes ?

Das oberste Organ des Makkabi-Weltverbandes ist dessen Präsident, derzeit ist dies Herr Professor Dr.BRODETZKY, Ehrenpräsident und eifrigster Förderer ist Lord MELCHETT. Die Geschäfte des Makkabi-Weltverbandes werden von der „Exekutive" geführt, die ihren Sitz in London hat. Die Exekutive hat die Beschlüsse des Makkabi-Kongresses und des Aktionskomitees durchzuführen. Der Makkabi-Kongreß findet alljährlich statt, die Sitzungen des Aktionskomitees mindestens zweimal jährlich.

3.) Wie werden die technischen Geschäfte des Makkabi-Weltverbandes geführt ?

Für die rein sportlichen Aufgaben hat die Hanhalah-technith-olamit, abgekürzt Hato (technische Weltorganisation) zu sorgen. Die Hato hat derzeit ihren Sitz in Prag und besteht aus dem Präsidenten (derzeit Chawer Beinhacker) und je zwei Referenten der verschiedenen Sportzweige. Der Hato unterstehen in den einzelnen Ländern technische Unterkommissionen (Hanhalah-technith-arzit, abgekürzt Hata). Die Hatas haben die technischen Geschäfte der einzelnen Makkabi-Landeskreise zu besorgen.

4.) Welches ist der offizielle Name des Makkabikreises Österreichs ?

Jüdischer Turn- und Sportverband Österreichs im Makkabi-Weltverband.

5.) Was wissen Sie von der Makkabiah ?

Die Makkabiah findet alle 3 Jahre in Erez statt. Es ist die größte gemeinsame Veranstaltung aller, der Makkabi-Organisation angehörigen Turn- und Sportvereine.

6.) Was wissen Sie vom Makkabi-Hazair ?

Der Makkabi-Hazair ist die Jugendorganisation des Makkabi. Er hat chaluzischen Charakter, d.h. seine Hauptaufgabe besteht in der Vorbereitung seiner Mitglieder für Palästina.

חזק ונת חזק

אות הספורט

המחלקה להכשרה גופנית של הועד הלאומי

הועדה המקומית ל„אות הספורט"

ב.....

RECEIVED 9. April 1946
Department Gen. Secr.
ANSWERED ✓ נענה
FILE Ekes. תיק

ירושלים
5-IV.-46.

לכ"

ה"ד לוכלוים.
הנהלת עולמית מכבי

[illegible]

חבר יקר,
הנני מלדה לך שבור בכתיק
הלבבות לרגל נסיעתי לחו"ל. נא
לשמור בשר שלום לכל החברים.

בברכת חברים
שמנואל סימון.

כתובתי:
207, Anderson Str.
Johannesburg

רכשו את „אות הספורט"

M A C C A B I W O R L D U N I O N

Executive World Headquarters

MACCABI PROFICIENCY BADGE

1. According to a Congress resolution the Maccabi Proficiency Badge (Tziun Hamaccabi) is hereby newly revised. It will give the Maccabi movement a common programme for education, physical and spiritual, thereby strengthening the bonds among the Territorial Organizations.

2. The M.P.B. is granted by the Maccabi World Union through its Territorial Organizations as an official appreciation for achievements in physical training and general Jewish knowledge.

3. The M.P.B. is awarded after passing an examination in speed, endurance, elasticity and strength. It serves, moreover, as proof that the owner of this badge has some basic knowledge of Israel and the Maccabi movement.

4. The examinations are conducted in the following age groups:-

a. Boys up to the age of 16 years.
b. Boys between 16 and 18 years.
c. Men between 19 and 32 years.
d. Men over the age of 32 years.
e. Girls up to the age of 15 years.
f. Girls between 15 and 17 years.
g. Women between 18 and 28 years.
h. Women over the age of 28 years.

5. There are three sorts of medals:- Bronze, Silver and Gold.
a. The Bronze Medal is awarded to an examinee for passing the exam once.
b. The Silver Medal is awarded for passing the exams three consecutive years.
c. The Gold Medal is awarded for passing the exams five times in a maximum of seven years.

Distinction:- When the marks of an examinee are good and at least 25% higher than the minimum required he will get the medal of the next higher grade.
For boys and girls of the youngest age group the medal will be on a white background.
For boys and girls of the older age group - Blue.
For men and women of the two age groups - No background colour.

6. The M.P.B. can only be obtained by members of Maccabi clubs. In places where there is no Maccabi clubs, exceptions can be made with the approval of the Territorial Executive and the Examination Committee.

7. The candidate must call on the Territorial Organization or the substitute nominated by it for the examination, and must obtain the official Examination Book of the M.W.U. which returned with a photograph, must give full particulars of the person and his membership in Maccabi. The results of the examination are to be inserted in this book. Each result must be confirmed by the signatures of two examiners, nominated by the Territorial Organizations who were present during the examination. The Territorial Organization will keep a record of the badges distributed.

8. The candidate must pass the examination in all five subjects within one year's time. Examinations which have not been passed may be repeated only during the same year. All examinations not completed by the end of the year become null and void.

9. Every candidate is entitled to choose the subjects suitable for him from each of the examination groups.

10. Regarding Group V, the Territorial Organizations are entitled to extend the subject of the examination to a knowledge of Hebrew.

11. If possible the examinations should be conducted by groups of candidates.

TABLE OF MINIMUM ACHIEVEMENTS FOR OBTAINING "MACCABI PROFICIENCY BADGE" ("TZIUN HaMACCABI")

Age group	Speed	Endurance	Elasticity	Strength	Theory
Boys up to 16	60m. dash in 8.9 sec. or 50m. swimming in 42,0 sec.	1000m. run in 3.45 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 4.10m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 5 kilos - 7m. or weight-lifting - 66% of own weight	History of Zionist Movement. History of Maccabi. Knowledge of Israel Geography. General Jewish knowledge. Remark:- This material will be worked-out to apply to different ages. Remark:- The age limit applies to the candidate's age at the beginning of the examination.
Boys age 16 - 18	100m. dash in 13.8 sec. or 50m..swimming in 40.0 sec.	1500m. run in 5.50 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 4.50m.or high jump 1.20m.	Putting the shot, 5 kilos - 8m. or weight-lifting - 66% of own weight	
Men age 18 - 32	100m. dash in 13.6 sec. or 50m. swimming in 38.0 sec.	3000m. run in 11.20 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 4.70m.or high jump 1.25m.	Putting the shot, 7.25 kilo - 7m.or weight-lifting - 66% of own weight	
Old boys age over 32	100m. dash in 14.2 sec. or 50m. swimming in 45.0 sec.	3000m. run in 16.00 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 4.20m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 7.25 kilo-6.50m.or weight-lifting - 66% of own weight	
Girls up to 15	60m. dash in 9.8 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	500m. run in 2.20 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 3.40m.or high jump 1.00m.	Putting the shot, 4 kilos - 6m.	
Girls age 15 - 17	80m. dash in 12.2 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	600m. run in 2.40 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 3.70m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 4 kilos - 6.80 m.	
Ladies age 17 - 28	80m. dash in 12.4 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	600m. run in 2.40 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 3.80m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 4 kilos - 7.30m.	
Ladies age over 28	60m. dash in 10.5 sec. or 50m. swimming in 55.0 sec.	600m. run in 3.00 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 3.20m.or high jump 1.00m.	Putting the shot, 4 kilos - 7.30m.	

TABLE OF MINIMUM ACHIEVEMENTS FOR OBTAINING "MACCABI PROFICIENCY BADGE" ("TZIUN HaMACCABI")

Age group	Speed	Endurance	Elasticity	Strength	Theory
Boys up to 16	60m. dash in 8.9 sec. or 50m. swimming in 42,0 sec.	1000m. run in 3.45 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 4.10m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 5 kilos - 7m. or weight-lifting - 66% of own weight	History of Zionist Movement. History of Maccabi. Knowledge of Israel Geography. General Jewish knowledge. Remark:- This material will be worked-out to apply to different ages. Remark:- The age limit applies to the candidate's age at the beginning of the examination.
Boys age 16 - 18	100m. dash in 13.8 sec. or 50m..swimming in 40.0 sec.	1500m. run in 5.50 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 4.50m.or high jump 1.20m.	Putting the shot, 5 kilos - 8m. or weight-lifting - 66% of own weight	
Men age 18 - 32	100m. dash in 13.6 sec. or 50m. swimming in 38.0 sec.	3000m. run in 11.20 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 4.70m.or high jump 1.25m.	Putting the shot, 7.25 kilo - 7m.or weight-lifting - 66% of own weight	
Old boys age over 32	100m. dash in 14.2 sec. or 50m. swimming in 45.0 sec.	3000m. run in 16.00 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 4.20m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 7.25 kilo-6.50m.or weight-lifting - 66% of own weight	
Girls up to 15	60m. dash in 9.8 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	500m. run in 2.20 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 3.40m.or high jump 1.00m.	Putting the shot, 4 kilos - 6m.	
Girls age 15 - 17	80m. dash in 12.2 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	600m. run in 2.40 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 3.70m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 4 kilos - 6.80 m.	
Ladies age 17 - 28	80m. dash in 12.4 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	600m. run in 2.40 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 3.80m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 4 kilos - 7.30m.	
Ladies age over 28	60m. dash in 10.5 sec. or 50m. swimming in 55.0 sec.	600m. run in 3.00 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 3.20m.or high jump 1.00m.	Putting the shot, 4 kilos - 7.30m.	

TABLE OF MINIMUM ACHIEVEMENTS FOR OBTAINING "MACCABI PROFICIENCY BADGE" ("TZIUN HAMACCABI")

Age group	Speed	Endurance	Elasticity	Strength	Theory
Boys up to 16	60m. dash in 8.9 sec. or 50m. swimming in 42,0 sec.	1000m. run in 3.45 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 4.10m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 5 kilos - 7m. or weight-lifting - 66% of own weight	History of Zionist Movement. History of Maccabi. Knowledge of Israel Geography. General Jewish knowledge. Remark:- This material will be worked-out to apply to different ages. Remark:- The age limit applies to the candidate's age at the beginning of the examination.
Boys age 16 - 18	100m. dash in 13.8 sec. or 50m..swimming in 40.0 sec.	1500m. run in 5.50 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 4.50m.or high jump 1.20m.	Putting the shot, 5 kilos - 8m. or weight-lifting - 66% of own weight	
Men age 18 - 32	100m. dash in 13.6 sec. or 50m. swimming in 38.0 sec.	3000m. run in 11.20 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 4.70m.or high jump 1.25m.	Putting the shot, 7.25 kilo - 7m.or weight-lifting - 66% of own weight	
Old boys age over 32	100m. dash in 14.2 sec. or 50m. swimming in 45.0 sec.	3000m. run in 16.00 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 4.20m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 7.25 kilo-6.50m.or weight-lifting - 66% of own weight	
Girls up to 15	60m. dash in 9.8 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	500m. run in 2.20 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 3.40m.or high jump 1.00m.	Putting the shot, 4 kilos - 6m.	
Girls age 15 - 17	80m. dash in 12.2 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	600m. run in 2.40 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 3.70m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 4 kilos - 6.80 m.	
Ladies age 17 - 28	80m. dash in 12.4 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	600m. run in 2.40 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 3.80m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 4 kilos - 7.30m.	
Ladies age over 28	60m. dash in 10.5 sec. or 50m. swimming in 55.0 sec.	600m. run in 3.00 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 3.20m.or high jump 1.00m.	Putting the shot, 4 kilos - 7.30m.	

TABLE OF MINIMUM ACHIEVEMENTS FOR OBTAINING "MACCABI PROFICIENCY BADGE" ("TZIUN HaMACCABI")

Age group	Speed	Endurance	Elasticity	Strength	Theory
Boys up to 16	60m. dash in 8.9 sec. or 50m. swimming in 42,0 sec.	1000m. run in 3.45 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 4.10m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 5 kilos - 7m. or weight-lifting - 66% of own weight	History of Zionist Movement. History of Maccabi. Knowledge of Israel Geography. General Jewish knowledge. Remark:- This material will be worked-out to apply to different ages. Remark:- The age limit applies to the candidate's age at the beginning of the examination.
Boys age 16 - 18	100m. dash in 13.8 sec. or 50m..swimming in 40.0 sec.	1500m. run in 5.50 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 4.50m.or high jump 1.20m.	Putting the shot, 5 kilos - 8m. or weight-lifting - 66% of own weight	
Men age 18 - 32	100m. dash in 13.6 sec. or 50m. swimming in 38.0 sec.	3000m. run in 11.20 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 4.70m.or high jump 1.25m.	Putting the shot, 7.25 kilo - 7m.or weight-lifting - 66% of own weight	
Old boys age over 32	100m. dash in 14.2 sec. or 50m. swimming in 45.0 sec.	3000m. run in 16.00 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 4.20m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 7.25 kilo-6.50m.or weight-lifting - 66% of own weight	
Girls up to 15	60m. dash in 9.8 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	500m. run in 2.20 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 3.40m.or high jump 1.00m.	Putting the shot, 4 kilos - 6m.	
Girls age 15 - 17	80m. dash in 12.2 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	600m. run in 2.40 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 3.70m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 4 kilos - 6.80 m.	
Ladies age 17 - 28	80m. dash in 12.4 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	600m. run in 2.40 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 3.80m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 4 kilos - 7.30m.	
Ladies age over 28	60m. dash in 10.5 sec. or 50m. swimming in 55.0 sec.	600m. run in 3.00 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 3.20m.or high jump 1.00m.	Putting the shot, 4 kilos - 7.30m.	

TABLE OF MINIMUM ACHIEVEMENTS FOR OBTAINING "MACCABI PROFICIENCY BADGE" ("TZIUN HaMACCABI")

Age group	Speed	Endurance	Elasticity	Strength	Theory
Boys up to 16	60m. dash in 8.9 sec. or 50m. swimming in 42,0 sec.	1000m. run in 3.45 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 4.10m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 5 kilos - 7m. or weight-lifting - 66% of own weight	History of Zionist Movement. History of Maccabi. Knowledge of Israel Geography. General Jewish knowledge. <u>Remark:-</u> This material will be worked-out to apply to different ages. <u>Remark:-</u> The age limit applies to the candidate's age at the beginning of the examination.
Boys age 16 - 18	100m. dash in 13.8 sec. or 50m..swimming in 40.0 sec.	1500m. run in 5.50 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 4.50m.or high jump 1.20m.	Putting the shot, 5 kilos - 8m. or weight-lifting - 66% of own weight	
Men age 18 - 32	100m. dash in 13.6 sec. or 50m. swimming in 38.0 sec.	3000m. run in 11.20 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 4.70m.or high jump 1.25m.	Putting the shot, 7.25 kilo - 7m.or weight-lifting - 66% of own weight	
Old boys age over 32	100m. dash in 14.2 sec. or 50m. swimming in 45.0 sec.	3000m. run in 16.00 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 4.20m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 7.25 kilo-6.50m.or weight-lifting - 66% of own weight	
Girls up to 15	60m. dash in 9.8 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	500m. run in 2.20 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 3.40m.or high jump 1.00m.	Putting the shot, 4 kilos - 6m.	
Girls age 15 - 17	80m. dash in 12.2 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	600m. run in 2.40 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 3.70m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 4 kilos - 6.80 m.	
Ladies age 17 - 28	80m. dash in 12.4 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	600m. run in 2.40 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 3.80m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 4 kilos - 7.30m.	
Ladies age over 28	60m. dash in 10.5 sec. or 50m. swimming in 55.0 sec.	600m. run in 3.00 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 3.20m.or high jump 1.00m.	Putting the shot, 4 kilos - 7.30m.	

TABLE OF MINIMUM ACHIEVEMENTS FOR OBTAINING "MACCABI PROFICIENCY BADGE" ("TZIUN HAMACCABI")

Age group	Speed	Endurance	Elasticity	Strength	Theory
Boys up to 16	60m. dash in 8.9 sec. or 50m. swimming in 42,0 sec.	1000m. run in 3.45 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 4.10m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 5 kilos - 7m. or weight-lifting - 66% of own weight	History of Zionist Movement. History of Maccabi. Knowledge of Israel Geography. General Jewish knowledge. Remark:- This material will be worked-out to apply to different ages. Remark:- The age limit applies to the candidate's age at the beginning of the examination.
Boys age 16 - 18	100m. dash in 13.8 sec. or 50m..swimming in 40.0 sec.	1500m. run in 5.50 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 4.50m.or high jump 1.20m.	Putting the shot, 5 kilos - 8m. or weight-lifting - 66% of own weight	
Men age 18 - 32	100m. dash in 13.6 sec. or 50m. swimming in 38.0 sec.	3000m. run in 11.20 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 4.70m.or high jump 1.25m.	Putting the shot, 7.25 kilo - 7m.or weight-lifting - 66% of own weight	
Old boys age over 32	100m. dash in 14.2 sec. or 50m. swimming in 45.0 sec.	3000m. run in 16.00 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 4.20m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 7.25 kilo-6.50m.or weight-lifting - 66% of own weight	
Girls up to 15	60m. dash in 9.8 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	500m. run in 2.20 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 3.40m.or high jump 1.00m.	Putting the shot, 4 kilos - 6m.	
Girls age 15 - 17	80m. dash in 12.2 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	600m. run in 2.40 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 3.70m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 4 kilos - 6.80 m.	
Ladies age 17 - 28	80m. dash in 12.4 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	600m. run in 2.40 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 3.80m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 4 kilos - 7.30m.	
Ladies age over 28	60m. dash in 10.5 sec. or 50m. swimming in 55.0 sec.	600m. run in 3.00 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 3.20m.or high jump 1.00m.	Putting the shot, 4 kilos - 7.30m.	

TABLE OF MINIMUM ACHIEVEMENTS FOR OBTAINING "MACCABI PROFICIENCY BADGE" ("TZIUN HaMACCABI")

Age group	Speed	Endurance	Elasticity	Strength	Theory
Boys up to 16	60m. dash in 8.9 sec. or 50m. swimming in 42,0 sec.	1000m. run in 3.45 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 4.10m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 5 kilos - 7m. or weight-lifting - 66% of own weight	History of Zionist Movement. History of Maccabi. Knowledge of Israel Geography. General Jewish knowledge. <u>Remark:-</u> This material will be worked-out to apply to different ages. <u>Remark:-</u> The age limit applies to the candidate's age at the beginning of the examination.
Boys age 16 - 18	100m. dash in 13.8 sec. or 50m..swimming in 40.0 sec.	1500m. run in 5.50 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 4.50m.or high jump 1.20m.	Putting the shot, 5 kilos - 8m. or weight-lifting - 66% of own weight	
Men age 18 - 32	100m. dash in 13.6 sec. or 50m. swimming in 38.0 sec.	3000m. run in 11.20 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 4.70m.or high jump 1.25m.	Putting the shot, 7.25 kilo - 7m.or weight-lifting - 66% of own weight	
Old boys age over 32	100m. dash in 14.2 sec. or 50m. swimming in 45.0 sec.	3000m. run in 16.00 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 4.20m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 7.25 kilo-6.50m.or weight-lifting - 66% of own weight	
Girls up to 15	60m. dash in 9.8 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	500m. run in 2.20 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 3.40m.or high jump 1.00m.	Putting the shot, 4 kilos - 6m.	
Girls age 15 - 17	80m. dash in 12.2 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	600m. run in 2.40 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 3.70m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 4 kilos - 6.80 m.	
Ladies age 17 - 28	80m. dash in 12.4 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	600m. run in 2.40 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 3.80m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 4 kilos - 7.30m.	
Ladies age over 28	60m. dash in 10.5 sec. or 50m. swimming in 55.0 sec.	600m. run in 3.00 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 3.20m.or high jump 1.00m.	Putting the shot, 4 kilos - 7.30m.	

M A C C A B I W O R L D U N I C N

Executive World Headquarters

MACCABI PROFICIENCY BADGE

1. According to a Congress resolution the Maccabi Proficiency Badge (Tziun Hamaccabi) is hereby newly revised. It will give the Maccabi movement a common programme for education, physical and spiritual, thereby strengthening the bonds among the Territorial Organizations.

2. The M.P.B. is granted by the Maccabi World Union through its Territorial Organizations as an official appreciation for achievements in physical training and general Jewish knowledge.

3. The M.P.B. is awarded after passing an examination in speed, endurance, elasticity and strength. It serves, moreover, as proof that the owner of this badge has some basic knowledge of Israel and the Maccabi movement.

4. The examinations are conducted in the following age groups:-

a. Boys up to the age of 16 years.
b. Boys between 16 and 18 years.
c. Men between 19 and 32 years.
d. Men over the age of 32 years.
e. Girls up to the age of 15 years.
f. Girls between 15 and 17 years.
g. Women between 18 and 28 years.
h. Women over the age of 28 years.

5. There are three sorts of medals:- Bronze, Silver and Gold.

a. The Bronze Medal is awarded to an examinee for passing the exam once.
b. The Silver Medal is awarded for passing the exams three consecutive years.
c. The Gold Medal is awarded for passing the exams five times in a maximum of seven years.

Distinction:- When the marks of an examinee are good and at least 25% higher than the minimum required he will get the medal of the next higher grade.
For boys and girls of the youngest age group the medal will be on a white background.
For boys and girls of the older age group - Blue.
For men and women of the two age groups - No background colour.

6. The M.P.B. can only be obtained by members of Maccabi clubs. In places where there is no Maccabi clubs, exceptions can be made with the approval of the Territorial Executive and the Examination Committee.

7. The candidate must call on the Territorial Organization or the substitute nominated by it for the examination, and must obtain the official Examination. Book of the M.W.U. which returned with a photograph, must give full particulars of the person and his membership in Maccabi. The results of the examination are to be inserted in this book. Each result must be confirmed by the signatures of two examiners, nominated by the Territorial Organizations who were present during the examination. The Territorial Organization will keep a record of the badges distributed.

8. The candidate must pass the examination in all five subjects within one year's time. Examinations which have not been passed may be repeated only during the same year. All examinations not completed by the end of the year become null and void.

9. Every candidate is entitled to choose the subjects suitable for him from each of the examination groups.

10. Regarding Group V, the Territorial Organizations are entitled to extend the subject of the examination to a knowledge of Hebrew.

11. If possible the examinations should be conducted by groups of candidates.

M A C C A B I W O R L D U N I O N

Executive World Headquarters

MACCABI PROFICIENCY BADGE

1. According to a Congress resolution the Maccabi Proficiency Badge (Tziun Hamaccabi) is hereby newly revised. It will give the Maccabi movement a common programme for education, physical and spiritual, thereby strengthening the bonds among the Territorial Organizations.

2. The M.P.B. is granted by the Maccabi World Union through its Territorial Organizations as an official appreciation for achievements in physical training and general Jewish knowledge.

3. The M.P.B. is awarded after passing an examination in speed, endurance, elasticity and strength. It serves, moreover, as proof that the owner of this badge has some basic knowledge of Israel and the Maccabi movement.

4. The examinations are conducted in the following age groups:-

a. Boys up to the age of 16 years.
b. Boys between 16 and 18 years.
c. Men between 19 and 32 years.
d. Men over the age of 32 years.
e. Girls up to the age of 15 years.
f. Girls between 15 and 17 years.
g. Women between 18 and 28 years.
h. Women over the age of 28 years.

5. There are three sorts of medals:- Bronze, Silver and Gold.

a. The Bronze Medal is awarded to an examinee for passing the exam once.
b. The Silver Medal is awarded for passing the exams three consecutive years.
c. The Gold Medal is awarded for passing the exams five times in a maximum of seven years.

Distinction:- When the marks of an examinee are good and at least 25% higher than the minimum required he will get the medal of the next higher grade.
For boys and girls of the youngest age group the medal will be on a white background.
For boys and girls of the older age group - Blue.
For men and women of the two age groups - No background colour.

6. The M.P.B. can only be obtained by members of Maccabi clubs. In places where there is no Maccabi clubs, exceptions can be made with the approval of the Territorial Executive and the Examination Committee.

7. The candidate must call on the Territorial Organization or the substitute nominated by it for the examination, and must obtain the official Examination. Book of the M.W.U. which returned with a photograph, must give full particulars of the person and his membership in Maccabi. The results of the examination are to be inserted in this book. Each result must be confirmed by the signatures of two examiners, nominated by the Territorial Organizations who were present during the examination. The Territorial Organization will keep a record of the badges distributed.

8. The candidate must pass the examination in all five subjects within one year's time. Examinations which have not been passed may be repeated only during the same year. All examinations not completed by the end of the year become null and void.

9. Every candidate is entitled to choose the subjects suitable for him from each of the examination groups.

10. Regarding Group V, the Territorial Organizations are entitled to extend the subject of the examination to a knowledge of Hebrew.

11. If possible the examinations should be conducted by groups of candidates.

M A C C A B I W O R L D U N I O N

Executive World Headquarters

MACCABI PROFICIENCY BADGE

1. According to a Congress resolution the Maccabi Proficiency Badge (Tziun Hamaccabi) is hereby newly revised. It will give the Maccabi movement a common programme for education, physical and spiritual, thereby strengthening the bonds among the Territorial Organizations.

2. The M.P.B. is granted by the Maccabi World Union through its Territorial Organizations as an official appreciation for achievements in physical training and general Jewish knowledge.

3. The M.P.B. is awarded after passing an examination in speed, endurance, elasticity and strength. It serves, moreover, as proof that the owner of this badge has some basic knowledge of Israel and the Maccabi movement.

4. The examinations are conducted in the following age groups:-

a. Boys up to the age of 16 years.
b. Boys between 16 and 18 years.
c. Men between 19 and 32 years.
d. Men over the age of 32 years.
e. Girls up to the age of 15 years.
f. Girls between 15 and 17 years.
g. Women between 18 and 28 years.
h. Women over the age of 28 years.

5. There are three sorts of medals:- Bronze, Silver and Gold.

a. The Bronze Medal is awarded to an examinee for passing the exam once.
b. The Silver Medal is awarded for passing the exams three consecutive years.
c. The Gold Medal is awarded for passing the exams five times in a maximum of seven years.

Distinction:- When the marks of an examinee are good and at least 25% higher than the minimum required he will get the medal of the next higher grade.

For boys and girls of the youngest age group the medal will be on a white background.
For boys and girls of the older age group - Blue.
For men and women of the two age groups - No background colour.

6. The M.P.B. can only be obtained by members of Maccabi clubs. In places where there is no Maccabi clubs, exceptions can be made with the approval of the Territorial Executive and the Examination Committee.

7. The candidate must call on the Territorial Organization or the substitute nominated by it for the examination, and must obtain the official Examination. Book of the M.W.U. which returned with a photograph, must give full particulars of the person and his membership in Maccabi. The results of the examination are to be inserted in this book. Each result must be confirmed by the signatures of two examiners, nominated by the Territorial Organizations who were present during the examination. The Territorial Organization will keep a record of the badges distributed.

8. The candidate must pass the examination in all five subjects within one year's time. Examinations which have not been passed may be repeated only during the same year. All examinations not completed by the end of the year become null and void.

9. Every candidate is entitled to choose the subjects suitable for him from each of the examination groups.

10. Regarding Group V, the Territorial Organizations are entitled to extend the subject of the examination to a knowledge of Hebrew.

11. If possible the examinations should be conducted by groups of candidates.

הסתדרות עולמית „מכבי"
המרכז העולמי

MACCABI WORLD UNION
EXECUTIVE WORLD HEADQUARTERS

TEL-AVIV, ISRAEL
P. O. BOX 74
PHONE: 3361
Cables: HAZAK TELAVIV

TO ALL MACCABI TERRITORIAL ORGANIZATIONS

Subject:- Maccabi Proficiency Badge (MPB) (Tziun Hamaccabi)

Enclosed please find details of the scheme for carrying out and obtaining the MPB, which according to a resolution taken at the last Maccabi World Congress had to be revised and edited anew.

As conditions prevailing in the various countries are different we think it best that each country should carry through the M.P.B. according to the activities which each club is implementing in the different age groups. If the Territ. Org. and clubs wish to award the Badge for youth only, they are free to do so, but the conditions in respect to the various age groups must be adhered to. The ideological examination has to be strictly carried out, as it is an inseperable part for awarding the Badge. It is one of the most important parts of the scheme for imbuing the youth with the spirit of the Maccabi movement and brings them nearer to the reality of Israel. For this purpose we enclose a scheme of the questions and proper answers, which is to serve as guide only. It may be enlarged and modified, according to the standard of your organization.

Owing to language difficulties it seems proper that each country should prepare its own booklet. This booklet should contain the following:- On the outside cover- the name of the organization, the insignia of the M.W.U. and the inscription "Maccabi Proficiency Badge" and, if possible, in Hebrew letters עיון המכבי . The booklet must contain on the inside particulars of the candidate, such as, name, address, date of birth, sex and the name of the local club with space for signatures of the examiners, and space for a photo of the candidate. On another page a table of the examination events and results achieved should be written down, and the same for the ideological examination with the following sub-paragraphs:-History of the Zionist Movement, History of the Maccabi Movement, Geography of Israel, General Jewish Knowledge.

The badges are available at the Executive World HQ in Tel Aviv. Please request the number you want to have, which should be paid for at the rate of 500Pruta (two shilling sterling) per badge. A sample of the badge is enclosed. Arrangements for gold or silver plating of the badges must be done, if necessary, by yourselves.

The MPB is an important means for fostering the activities of your organization, and will give you a strong impetus in educating your members in the spirit of the Maccabi.

We are expecting you to carry out the scheme in the near future.

With best Maccabi greetings,

28 DEC 1959

Executive World Headquarters, M. W. U.

Dr. R. Atlasz
Sports Director

M A C C A B I W O R L D U N I O N
Executive World Headquarters

MACCABI PROFICIENCY BADGE

1. According to a Congress resolution the Maccabi Proficiency Badge (Tziun Hamaccabi) is hereby newly revised. It will give the Maccabi movement a common programme for education, physical and spiritual, thereby strengthening the bonds among the Territorial Organizations.

2. The M.P.B. is granted by the Maccabi World Union through its Territorial Organizations as an official appreciation for achievements in physical training and general Jewish knowledge.

3. The M.P.B. is awarded after passing an examination in speed, endurance, elasticity and strength. It serves, moreover, as proof that the owner of this badge has some basic knowledge of Israel and the Maccabi movement.

4. The examinations are conducted in the following age groups:-
   a. Boys up to the age of 16 years.
   b. Boys between 16 and 18 years.
   c. Men between 19 and 32 years.
   d. Men over the age of 32 years.
   e. Girls up to the age of 15 years.
   f. Girls between 15 and 17 years.
   g. Women between 18 and 28 years.
   h. Women over the age of 28 years.

5. There are three sorts of medals:- Bronze, Silver and Gold.
   a. The Bronze Medal is awarded to an examinee for passing the exams once.
   b. The Silver Medal is awarded for passing the exams three consecutive years.
   c. The Gold Medal is awarded for passing the exams five times in a maximum of seven years.

   Distinction;- When the marks of an examinee are good and at least 25% higher than the minimum required he will get a medal of the next higher grade.
   For boys and girls of the youngest age group the medal will be on a white background.
   For boys and girls of the older age group - Blue.
   For men and women of the two age groups - No background colour.

6. The M.P.B. can only be obtained by members of Maccabi clubs. In places where there is no Maccabi clubs, exceptions can be made with the approval of the Territorial Executive and the Examination Committee.

7. The candidate must call on the Territorial Organization or the substitute nominated by it for the examination, and must obtain the official Examination Book of the M.W.U., which returned with a photograph, must give full particulars of the person and his membership in Maccabi. The results of the examination are to be inserted in this book. Each result must be confirmed by the signatures of two examiners, nominated by the Territorial Organization, who were present during the examination. The Territorial Organization will keep a record of the badges distributed.

8. The candidate must pass the examination in all five subjects within one year's time. Examinations which have not been passed may be repeated only during the same year. All examinations not completed by the end of the year become null and void.

9. Every candidate is entitled to choose the subjects suitable for him from each of the examination groups.

10. Regarding Group V, the Territorial Organizations are entitled to extend the subject of the examination to a knowledge of Hebrew.

11. If possible the examinations should be conducted by groups of candidates.

Examination Questions - For the younger age group

The Zionist Movement

1. What do you know about Herzl ?
2. " " " " " Jabotinsky ?
3. " " " " " Weizman ?
4. " " " " " the B.I.L.U. ?
5. " " " " " the "Hashomer" Organization of 50 years ago ?

Answers

1. Founder of the Zionist Movement. Born in Budapest-1860, died in austria-1904. Author of "The Jewish State", and "Altneuland".
2. Founder of the Revisionist Movement, which is a Zionist movement. "Herouth" Party in Israel is the continuation of the Revisionist Movement.
3. For many years President of the World Zionist Organization and after that - first President of the State of Israel. Renowned chemist.
4. Jewish students from Russia, organized in groups, who emigrated to Israel at the end of the 19th century. Founded the settlements of Gedera and Rishon-le-zion.
5. An organization of Jewish watchmen in the first settlements, which were surrounded by Arab villages. From "Hashomer" emanated the "Hagana".

Israel

1. What is the importance of Jerusalem for Israel ?
2. Historical places in Israel ?
3. What do you know about the Sinai Operation ?
4. " " " " the war of Independence ?
5. Who was the first President of the State of Israel? Who is the second President ?
6. What are the natural resources in the Dead Sea ?
7. What do you know about Eilat ?
8. Why are the orange groves so important to Israel ?

Answers

1. Jerusalem is the Eternal Capital City of the People of Israel, The Holy City and the Heart of The Land of Israel.
2. The Wailing Wall (today under Jordanian rule), Tomb of King David, Tomb of the Sanhedrin in Jerusalem, Tomb of Rabbi Shimon Bar-Yochai,(Miron), Tomb of Rabbi Meir Ba'al Hannes (Tiberias), Eshel Avraham (Be'er Sheba), Hazor Excavations.
3. The Egyptians were sending infiltrators into Israel to kill and rob innocent people, they also blocked the Suez Canal to Israel shipping. The Sinai Operation was Israel's reply.
4. The Arab states opposed the UNO decision regarding the creation of a Jewish state in part of Palestine, and with the evacuation of the British, seven Arab states (Egypt, Jordan, Iraq, Syria, Lebanon, Saudi-Arabia and Yemen) attacked the small Yishuv. The newly born State of Israel, though small in number and almost entirely ~~unarmed~~, conquered over these seven Arab states.
5. Dr. Haim Weizman. Itzhak Ben-Zvi.
6. Bromine, Potash, Magnesium, Calcium, Kalium, etc.
7. The most southern town of Israel. Liberated at the end of the War of Independence in 1949. Population today - 6000; Red Sea port; Gate to Africa and Far East.
8. The citrus product is the most important item of Israel export.

Maccabi

1. Where and when was the first Maccabi club founded ?
2. " " " M.W.U. founded ?
3. Where were the strongest Maccabi Territ. Orgs. before World War II ?
4. How many Maccabioth were held up today ?
5. What is the origin of the name "Maccabi" ?

Answers

1. In Constantinople in 1894. In Berlin in 1898.
2. In Karlsbad in 1921.
3. Germany, Austria, Czechoslovakia, Poland.
4. Five Maccabioth:- in 1932, 1935, 1950, 1953 and 1957.
5. Yehuda Hamaccabi son of Matityahu, liberated Israel from the yoke of the Greeks.

TABLE OF MINIMUM ACHIEVEMENTS FOR OBTAINING "MACCABI PROFICIENCY BADGE" ("TZIUN HAMACCABI")

Age group	Speed	Endurance	Elasticity	Strength	Theory
Boys up to 16	60m. dash in 8.9 sec. or 50m. swimming in 42,0 sec.	1000m. run in 3.45 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 4.10m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 5 kilos - 7m. or weight-lifting - 66% of own weight	History of Zionist Movement. History of Maccabi. Knowledge of Israel Geography. General Jewish knowledge. Remark:- This material will be worked-out to apply to different ages. Remark:- The age limit applies to the candidate's age at the beginning of the examination.
Boys age 16 - 18	100m. dash in 13.8 sec. or 50m..swimming in 40.0 sec.	1500m. run in 5.50 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 4.50m.or high jump 1.20m.	Putting the shot, 5 kilos - 8m. or weight-lifting - 66% of own weight	
Men age 18 - 32	100m. dash in 13.6 sec. or 50m. swimming in 38.0 sec.	3000m. run in 11.20 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 4.70m.or high jump 1.25m.	Putting the shot, 7.25 kilo - 7m.or weight-lifting - 66% of own weight	
Old boys age over 32	100m. dash in 14.2 sec. or 50m. swimming in 45.0 sec.	3000m. run in 16.00 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 4.20m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 7.25 kilo-6.50m.or weight-lifting - 66% of own weight	
Girls up to 15	60m. dash in 9.8 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	500m. run in 2.20 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 3.40m.or high jump 1.00m.	Putting the shot, 4 kilos - 6m.	
Girls age 15 - 17	80m. dash in 12.2 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	600m. run in 2.40 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 3.70m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 4 kilos - 6.80 m.	
Ladies age 17 - 28	80m. dash in 12.4 sec. or 50m. swimming in 47.0 sec.	600m. run in 2.40 min. or 800m. swimming no time-limit	long jump 3.80m.or high jump 1.15m.	Putting the shot, 4 kilos - 7.30m.	
Ladies age over 28	60m. dash in 10.5 sec. or 50m. swimming in 55.0 sec.	600m. run in 3.00 min. or 300m. swimming no time-limit	long jump 3.20m.or high jump 1.00m.	Putting the shot, 4 kilos - 7.30m.	

Examination Questions For the older age groups

The Zionist Movement

1. Where and when was the 1st Zionist Congress held ?
2. What do you know about Herzl ?
3. " " " " the Jewish Agency ?
4. What was the importance of Zionism for the People of Israel ?
5. What do you know of the Underground before the establishment of the State ?

Answers

1. In Bazel, Switzerland, in 1897.
2. Founder of the Zionist Movement, born in Budapest, 1860, died in Austia, 1904. Wrote "The Jewish State" and "Altneuland".
3. The official representative of the World Zionist Movement and the non-Zionist Jewish organizations. Functions:- Immigration, Settlement, Jewish education in the diaspora.
4. Zionism brought about the establishment of the State of Israel.
5. Three organizations:- The Hagana, Irgun Tzeva'i Leumi (IZL) and Lehi (FFI).

Israel

1. What are the names of the various parts of Israel ?
2. What are the natural resources of Israel ?
3. Name the neibour states of Israel ?
4. What is the population of Israel today and what was it on the date of its birth?
5. From which countries came the big immigration in the last 10 years, and from which countries immigration is now expected ?
6. What do you know about the Knesset ?

Answers

1. Upper and Lower Galilee, Valleys of Izrael, Zebulun, Beisan; Shomron; Sharon; Dan; Juda Mountains; Negev.
2. Oil, Ore (Phosphates, Copper, Marble), Dead Sea (Bromine, Potash, Calcium, Magnesium, Kalium).
3. Syria, Lebanon, Jordan, Saudi-Arabia and Egypt.
4. 2,100,000 (included 220,000 Arabs); 650,000.
5. From concentration camps in Germany, from Iraq, Yemen, North Africa, Bulgaria, and today from Poland and Soviet Russia.
6. 120 Knesset members, seat in Jerusalem, elected every four years.

Maccabi

1. Where and when was the first Maccabi club founded ?
2. " " " M.W.U. founded ?
3. Where were the strongest Maccabi Territ. Orgs. before World War II ?
4. How many Maccabioth were held up today ?
5. What is the origin of the name "Maccabi" ?

Answers

1. In Constantinopole in 1894. In Berlin in 1898.
2. In Karlsbad in 1921.
3. Germany, Austria, Czechoslovakia, Poland.
4. Five Maccabioth:- in 1932, 1935, 1950, 1953 and 1957.
5. Yehuda Hamaccabi son of Matityahu, liberated Israel from the yoke of the Greeks.

"MACCABI" SPORTS ORGANISATION
PALESTINE HEADQUARTERS : TEL-AVIV, 36, LILIENBLUM ST.
TEL-AVIV, P.O.B. 4112 T.A. 23.8.1941 TEL 4078 .טב

הסתדרות "מכבי" ארץ-ישראל
המרכז: תל-אביב, רח' לילינבלום 36 .ת.ד. 4112 טל. 23-81-41

No. 1274 ס"ד

בהתאם לאל"ף ד'

ד"ר ב. מרקוס, מנכ"ל הסתדרות הפועל המזרחי, ירושלים.

ד"ר מרקוס נכבדי,

הנדון: אל"ף ד' ועניני הסתדרות הפועל המזרחי בעד הפועם הזה.

בתשובה לפנייתך מיום 7.12.42 אנו מודיעים לך בזה, כי אין אנו מתנגדים לכך שהסתדרות הפועל המזרחי תקבל את הפועם הזה בעד אל"ף ד'.

בכבוד רב,

[illegible]

ש/בג

הסתדרות "מכבי" א"י
המרכז.

תל-אביב כ'א מנחם אב תש"א
14.8.1941

לכבוד
אגודת "מכבי",
.....

ח.נ.

הנידון: "ציון המכבי".

בהמשך לחוזרינו הקודמים בענין "ציון המכבי", בזה הננו להודיעכם שהחלטנו לגשת לבצוע הפעולה הזאת.

בהתאם לכך קבענו חבר שופטים המוסמכים לשפוט במקצועות השונים ש"הציון" חוץ מחבר שופטים ארצי אשר הנו בר-סמכות בכל מקום ומקום.

הכל דלמטה נתמנו בתור שופטים ארציים:

ד"ר הנס קוהן חיפה	:	התעמלות, אטלטיקה קלה,
רפאל ברלין	:	אטלטיקה קלה, התעמלות, הסטוריה מכבית,
אריה אטרמן	:	אטלטיקה קלה, התעמלות, שחיה,
ח.ברגר	:	אטלטיקה קלה, שחיה, הסטוריה מכבית,
ד.אלדובי	:	אטלטיקה קלה, שחיה, התעמלות,
א.וייץ,	:	אטלטיקה קלה, שחיה התעמלות,
י.הירשלר	:	שחיה, אטלטיקה קלה;
י.הדרי	:	הסטוריה מכבית,
י.וינשטיין	:	הסטוריה מכבית,
ד.באב	:	אטלטיקה קלה, שחיה, הסטוריה מכבית,
ז. רוסצקי	:	בכל המקצועות.

הנם רשאים לבחון בכל מקום ומקום, בצרוף שופט מקומי, מתוך אלו אשר אושרו על ידי הועדה הארצית ל"ציון המכבי".

לוטה לכאן הננו ממציאים לכם רשימת שופטים מקומיים אשר אושרו מבין חבריכם.

ברצוננו להפנות את תשומת לבכם לתקנון הציון אשר לפיו דרושות חתימות של שני שופטים על תעודות המבחן.

נודה לכם באם תואללו להודיענו תוך שבועיים ימים את שמו של האחראי מטעמכם לפועל של פעולה זאת אצלכם, אחרת נאלץ למנות את האחראי לכך.

באשר לתשלום - הננו דנים בסכום, עם המכבי העולמי, ובמועדו נודיעכם את התוצאות.

טופס מבחן נמציא לכם אחרי אשר תודיעונו את המספר הדרוש. אבל חוסר הטפסים אינו צריך לעכב את התחלת בצוע המפעל.

הננו מקוים שבהעדר פעולות ספורטיביות שוטפות - בקשר עם חופשת הקיץ - יעלה בידכם להוציא לפועל את הפעולה הזאת, החשובה למכבי, אשר בליל ארץ-ישראל יצטרך לשמש דוגמא למכבי באשר הוא שם.

נא לשמור על כך שתשובתכם-הודעתכם על קביעת ימי המבחנים תגיענו בזמן.

בברכת המכבי,

ד.ברלין
ועדת "ציון המכבי"

ד.פלש
מזכיר כללי

List of addresses of Maccabi World Union's ~~members~~.
(Maccabi Efficiency Badge) 5.2.4i.

Adler Hermann	Montevideo/Uruguay	Calle Rivera 3596 c/o Wittmann
Aluf	Tel-Aviv	Allenby Rd 65
Arazi S.	Jerusalem	Bd. Keren Kajemeth 8
Ashkenasy, M.J. Lawyer, Cief of the Judean League of Victoria	Melbourne/australia	287, Collins Str. C.1.
Asociacion de Jivenes Israelitasa en Mexico	Mexico City	15 Calle Tacuba
Asociacion Israelita de Gimnasia "macabi"	Buenos-Aires/Argentine	Cordeba 3358/68 c/o Lou Ditisheim
Bar-Kochba	Buenos-Aires/argentine	Puegron 380
Beck Walter	Shanghai/China	POB 701 c/o Jewish Recreation Club
Beinhacker S.	Haifa	POB 554
Bentley Robert B.	Vancouver B.C./Canada	1537 Matthews Avenue
Bercove Salomon	President of the Maccabean League of West Australia Perth/Australia	79, Lawley Crescent MT. Lawley, W.-A.
Blum Adrien	Basel/Switzerland	Strassburger Allee 108
Brith Hamakkabim	Tel-Aviv	Ben-Jehuda Rd 4 c/o Dr Freudenthal
British Maccabi Association	London W. 11	34, Clarendon Road c/o Mr. H. Chen
Brodetsky Prof.	Leeds/England	University
Brumlik Josef	Davos/Switzerland	c/o Juedische Gemeinde
Bund Herbert	Calcutta/Brit-Ind.	POB 9005
Central Comite Makabi	Sofia/Bulgaria	POB 360
Cheth Nahum	Haifa	POB 459
Club Deportive Macabi	Montevideo/Uruguay	Avenida 18 de Julio 1837 Dep. 55
Club Sportive Israelita Maccabi	Sao Paolo/Brazil	17a Rua Ribeiro de Lima
Dubiner Edgar	Melbourne/Australia	14 Henessy Ave. Elwood S.
Federacao Lion de Brasil Maccabi	Rio de Janeiro/Brazil	Rua Uruguayana 133 Seb.
Fink Ernst	Zuerich ~~K~~ II/Switzerland	Splugerstr 10
Friedenthal Dr.Hans	Herzlia III	
Gerson Georg	Chicago III/U.S.A.	226 S.O. Wabash Ave. c.o. Gustav Gerson
Gerstenblueth Norbert	Bogota/Columbia	carr. 7a, No. 18-55
	1. for Bar-Cojba	
	2. " Maccabi Hazair	
Ooer Jacques	Alexandria/Egypt	14 Rue Cherif Pasha POB ~~K~~
Club Macabi Hehaber	Lisboa/Portugal	Avenida Elias Garcia 1774 1lo
Hecht Hugo	New-York N.Y./USA	521, Fifth Ave. at Rdstr c/o Hecht, Hishman Ass.
Holzer Dr.	Tel-Aviv	25 Lilienblumstr
Jeroham W	Sofia/Bulgarai	Bvd. Patriarch Effimi 31
Information Department of the Jewish Agency	Jerusalem POB 92	for Mr. Klinoff

Jewish Recreation Club Shanghai/China		POB 701
Juedischer Turn- und Sportverband der Schweiz	Basel/Switzerland	POB ~~100~~ 137
Juedischer Turnverein	Basel I/Switzerland	POB 149
" "	Bern/ "	Stauffacher Str 6
" "	Zuerich/ "	
Kaufmann Heinz	~~Melbourne-North~~	~~Carlton 499 St. Kilda~~ Rd ~~S.Yaffe Lyyon Str.~~
Dr. A.Kaufmann	Harbin/siberia	Far East 3rd Line 18
Kfar Hamakkabi	Haifa	POB 1453
Koenig J.	Zagreb/Yougoslavia	c/o Koenig &Deutsch
Kuhn Dr. Hans	Haifa POB 1008	POB 1008
Kwuzath Banatiw	Kirjath Benjamin	naar Haifa
" Meduroth	Chedera	
" Hashibboleth	Rechoboth	POB 55
" Mezuba	Naharia	POB 6
" Maajan	Sichron Jaakow	POB 4
Leschziner Werner	Applecroft, Welwyn	Garden City
Lewinsohn Fritz	Tel-Aviv	32, Frugstr
Lourie Norman	Johannesbourg/South Africa	POB 4773
Maccabi World Union	Egyptian Branch Alexandria/Egypt	POB 1774
" " "	Marocco Branch Casablanca/Marocco	B.P. 480
Maccabi Association	Johannesburg/South Africa Balfour Park	POB 10
Maccabi Sports Association	Auckland/New Zealand Communal Hall , Auckland	C.1. Bowen Ave. Judean Association
Maccabean Sports Association	Sidney/Australia	
Maccabi Athletic Club	New-York N.Y.	600 West 150 Street
Makabi Z.G. i.S.D.	Zagreb/yougoslavia	ul. Palmoticeva 22 Post Pretinac 236
Maccabi Shanghai	Shanghai/China	POB 1578 c/o Jewish Chronicle
"Maccabi" Centro judio de gimnasia y deportes	Santiago de Chile	Serrano 202 c/o Mr Joachim
Maccabi	Galati/Istambul/Turkey	Mader Han. Schanzer no. 10-12, POB 1018 c/o Mr. Vitali Cazes
Maskiruth Makkabi Hazair	Cowbridge/glam./England	Llandough Castle
Makkabi Hazair	Netherlandish-Indies Bandoeng, Bradaweg	41 c/o Franz Clberg
Rt.Hon. Lord Melchett	London S.W.1.	Mulberry House, Smith Sq. Westminster
Muenz Kurt	Brooklyn, New-York	274, 175th Str. C/o Holt
Murez Josef	Chicago III/USA	4922 Albany
Netanel Aharon	Tel-Aviv	c/o Iron Trust Ltd. Jaffa Rd.
Neumann Ing. Frant.	Pretoria/south Africa	7 Maxfield Maisons Str.
Neuron Walter	Columbus/Ohio/USA	337 Siebert Str.
Ornstein Emil	Lisboa/Portugal	Avenida Duque de Lule 109
Pardo Ascher	Plovdiv/bulgaria	Al. Constantino 1.
Petzel Mrs. Dr.	Bombay/India	Woodhouse Road, Rafyat Manzel
ndler Julius	La Paz/Bolivia	861 Casilla
ngwald Dr. Leonard	Basel/Switzerland	Tiergartenrain 3
enberg Jizchak	~~XXXXXXXXXX~~ London WC 1.	37, Museum Str c/o Maccabi Wor

Dr. Rosmarin	Tel-Aviv	Hessstr 9
Rossetzki S.	" "	Lilienblumstr 36
		c/o Merkas Makkabi E.J.
Societe Hakoah	Geneva/Switzerland	7 Rue des paquis
Portclub Macabi	Salonique/Greece	14, Av. Reine Olga
Swarsensky Dr Bernardo	repreeentative of the Maccabi World Union for Sputh America Buenos-Aires/Argentine	Larrea 1365
Thalenfeld Erna	Balboa/Panama/canal	Zone
Theilhaber Dr. Felix	Tel-Aviv	8, Bialikstr
Union Macabi del Peru	Lima/Peru	c/o La Voz Israelita Passaje Piura Nr 18
Union Mondiale Sportive Macabi	Section Beyrouth Beyrouth/lebanon	c/o Ecole Talmud Thora Rue Vadi Abou Gemil c/o Moshe Kamhine
Union Sportive Tunisienne	Tunis	29 Avenue Jules Ferry
Union Zionista de Cuba	Habana/Cuba Seccion Deportiva "Maccabi"	Luz 6, altos
Usiel S.	Haifa	POB 136
Vive es Athletice Club	Budapest VII/Hungary	u. 44 Wesselenyi
Wiener Friedrich	Harbin/Manchuko	87, Pekarnia Str Apt 3
Waad Keren Kajemeth schel Makkabi	Plovdiv/Bulgaria	1, Epikop Sofreni
Waad Meschutaf linjenej hanoar	Jerusalem	POB 92
Weintraub Herta	minneapolis, Minn.	N.Y. 1234, Logan Avenue
	Hechalutz Farm Shomria	Liberty
Zionist Archives	Jerusalem	POB 92
Associacion Cultural Zionista y deportiva	Bar-Kochba Buenos-Aires/Argentine	Cangallo 2194
Maccabean Hall	Sidney/Australia	Darlinghurst
Lichtenstein Gerhard	Edgecliff/Sidney	2 St. Margarets Flat 140 Ocean Str.
Judean League of Victoria "Torqaai"	Melbourne/victoria	Goldsmith Str. Elwood S.3
The Hon. Archie Michaelis		
Jewish Young People Association	Brisbane/Queensland	Pres. Cyrril Quintner
National Council of Jewish Youth	Adelaide/South Australia	c/o Jewish Synagogue
U.S.A. Maccabi Association	Manhattan Chapter No 1. New-York City	92nd Str and Lexington Avenue
U.S.A. Maccabi Association	Baltimore Division Baltimore M.D.	Room 607 Municipal Office Building
Scheyer Ernst	Detroit/mich.	15424 Carlisle
Hecht Paul	Nairobi/British East Africa	POB 1395
Hamburger Ernst	~~Larnaca/Cyprus c/o Dominion Manufacturing Ltd.~~	
Maccabi World Union	London WC 1	37, Museumstr
Maccabi Association	London NW 6	73, Compayne Gardens
Centro Juvenil Israelita	Kadima Lima/peru	Calle Cocheras de San Sebastian
Svensk Maccabi	Stockholm/Sweden	Sturegatan 11 c/o Jankel Neumann
ttberg Josef	Swartingstorp, Finja/Sweden	
Makkabi	Stockholm/Sweden	POB 529
Province Maccabi Association		

36,Lilienblum
xxxxxxxxxxxxx

xxxxxxx

40/854
Dr.LLe./L.
J.A.

xxxx
Dr.L.Lehrfreund

Tel Aviv,27.Dez.1940

Herrn
Dr.L.Lauterbach
c./o.Organd.Dept.der Jewish Agency
J e r u s a l e m .

Lieber Dr.Lauterbach !

In der Anlage sende ich ein Rundschreiben mit der Bitte es in Gemaessheit unseres Abkommens zu vervielfaeltigen und dann nach einer noch von uns aufzugebenden Adressenliste zu versenden.-

Ich habe mein bestes englisch dazu benuetzt,aber es koennte nicht schaden, wenn einer Ihrer englisch born Mitarbeiter das Rundschreiben auf Stil durchsehen wuerde.Das letzte Blatt,das Leistungsformular ist in hebraeisch gehalten und muesste ins englische uebersetzt werden.Das Bild des Abzeichens auf der ersten Seite meines Schreibens muesste durchgepaust und auf ein Stenzel gezeichnet werden,ebenso wohl auch meine Unterschrift. Gut waere das Ganze in Heftform herauszugeben.Wir benoetigen etwa 300 Exemplare davon.

Ich hoffe,dass diese erste Auswirkung unserer Besprechung gut und glatt von statten geht und verbleibe mit den besten Gruessen,

Ihr

Dr. L. Lehrfreund

Beilagen.

MACCABI WORLD UNION
H A T O (Hanhalah Technith Olamith) Tel Aviv, October 1940.

PARTICULARS FOR THE GRANTING OF THE MACCABI EFFICIENCY BADGE (MEB).

1) Knowing the exceptional importance of physical fitness for the education of Jewish Youth, and wishing to further the idea of physical training within the Jewish people, the Maccabi World Union has created the
"Maccabi Efficiency Badge".

2) The Maccabi World Union, through its Territorial Sections grants the MEB as an official appreciation for extensive achievements in physical training.

3) The MEB requires an examination of speed, endurance, elasticity, courage, strength, skilfulness and swimming. It serves moreover as proof that the owner of this Badge has sufficient knowledge of Maccabi history and organisation.

4) The examinations for the MEB will be held in various classes according to age:
a) Juniors up to 18 years,
b) Men up to 32 years,
c) Men between 32 and 40 years
d) Men over 40 years
e) Girls up to 16 years
f) Women up to 30 years
g) Women over 30 years.

The Badge itself is uniform for all classes; it is in the form of a pin and of a cloth badge. It should be carried visibly on the sports dress and the suit.

5) The MEB can only be obtained by members of Maccabi clubs. In places where there is no Maccabi club, this can be altered with the approval of the Territorial Executive and the Examination Committee.

6) The candidate must call on the Territorial Section or the substitute nominated by the Section for the examinations, and must obtain the official Examination Book of the HATO which, provided with a photograph, must give full particulars of the person and the membership of Maccabi. The results of the examinations are to be inserted in this book. Each result must be confirmed by two signatures of examiners nominated by the Territorial Section. They must be present during the examination. The Territorial Sections keep records of the badges distributed.

7) The candidate must perform all six examination subjects within one year. Examinations which have not been passed, may be repeated during one year. After the end of one year examinations not completed become invalid.

8) Every candidate is entitled to choose the subjects suitable for him from each of the six examination groups. Swimming is compulsory in Group V; this examination can only be substituted by Group Va or Vb, if the Territorial Section confirms that there was no possibility for a swimming examination.

9) Regarding Group VI, the Territorial Sections are entitled to extend the subject of the examination to Zionist and Hebrew knowledge.

10) If possible the examinations should be carried out by groups of candidates.

-.-.-.-.-.-

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Men from 19 - 32 years:

I. SPEED: a) 100 m dash in 13.6 sec. b) swimming 50 m in 36 sec.

II. ENDURANCE.

a) Luggage March (luggage weight 8 kg); 12 km highway in two hours.
b) Cycling - Road: 20 km in 50 min.; Track: 20 km in 45 min.
c) Run: 5000 m in 25 minutes.
d) Swimming: 800 m in 24 Minutes.
e) Ski-ing : Participation in an official ski-ing race over 15 - 18 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three.
f) Rowing: Rowing with a team of four on standing water, 10 km in one hour.

III. ELASTICITY.

a) High Jump: 1,3o m.
b) Long Jump: 4,6o m.
c) Jump over Apparatus: astride vault over the long vaulting-horse without supports (minimum height 1,1o m); small take-off board.
d) A. High Board Diving: 10 m; header without run forward.
B. Spring Board Diving: 3 m; 1½ somersault with run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL.

a) Putting the Shot: 7¼ kg - 7,5o m ;
b) Javelin: 800 g - 29 m ;
c) Discus: 2 kg - 22 m ;
d) Throwing the Hammer: 23 m ;
e) Weight-lifting: Shot or dumb-bell, high-stretching; own weight minus 25% with both arms or half own weight minus 12½% with one arm.
f) Gymnastics: Parallel bars (any height); Lifting of legs from balance support; lifting the body to upper-arm standing; slow roll forward to sitting on the thigh; fencing vault (over one arm)
Horizontal bar: (head height); over-grasp, hovering; upstart to balance support; short circle backwards; underswing with ½ turn to standing.

./.

g) Sailing: Independent ruling of a sports sailing-boat in inland water or near the coast.

V. SWIMMING : 300 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE :

a) Pole vault : 2,30 m.

b) Ski - Jumping: Standing jump from a jumping hill suitable for competitions.

c) Steeple Chase.

d) Gliding: 5 min. gliding, overflying the starting-point ; landing on prescribed place (20 m wide).

e) Gymnastics: From high horizontal bar (min. height 2,20 m) side vault from balance support to standing; or on braces astride vault by swinging forward to standing.

Vb. SHOOTING : a) Air rifle heavy, 10 shoots, ~~20~~ 15 m , 60 points.

b) Rifle light, 10 shoots, 20 m, 60 points.

VI. KNOWLEDGE : of history, organisations and aims of Maccabi.

Notes:

1) The gymnastic results must reach 6 of 10 possible points.

2) ad Para. III,d): The dive is considered void, if it does not reach at least 5 points according to the FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Men from 33 - 40 years:

I. SPEED: a) 100 m dash in 14,2 sec. b) swimming 50 m in 40 sec.

II. ENDURANCE:

a) Luggage March (luggage weight 6 kg); 12 km highway in two hours;
b) Cycling - Road: 20 km in 60 minutes.
c) Run: 3000 m in 16 minutes.
d) Swimming: 500 m in 18 minutes.
d) Ski-ing : Participation in an official ski-ing race over abt. 15 - 18 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three in the race.
f) Rowing : Rowing with a team of four in standing water, 10 km in one hour.

III. ELASTICITY:

a) High Jump: 1,20 m.
b) Long Jump: 4,30 m.
c) Jump over Apparatus: Through-vault over the vaulting-horse, put across, with supports; (minimum height 1,20 m); small take-off board.
d) A. High Board Diving: 5 m; header without run forward.
B. Spring Board Diving: 3 m; header with run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL.

a) Putting the Shot: 7¼ kg - 7 m ;
b) Javelin : 800 g - 25 m ;
c) Discus : 2 kg - 20 m ;
d) Throwing the Hammer: 2½ m ;
e) Weight-lifting: Shot or dumb-bell, high-stretching; own weight minus 25% with both arms, or half own weight minus 12½% with one arm.

f) Gymnastics: Parallel bars (any height); from balance swinging to sitting astride; roll forwards to sitting on the thigh before the hands; back-vault over both bars to standing.
Horizontal bar (head height); overgrasp upstart to balance support; spreading of one leg with a quarter turn to standing (one hand under-grasping).

g) Sailing: Independent ruling of a sports sailing-boat in inland water or near the coast.

V. SWIMMING: 300 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE :

a) Pole vault : 2 m.

b) Ski-Jumping: Standing jump from a jumping hill suitable for competitions.

c) Steeple Chase.

d) Gliding: 5 min. gliding, overflying the starting-point; landing on prescribed place (20 m wide).

e) Gymnastics: Jump on the high vaulting-buck (min. height 1,20 m); jump to kneeling, without support of the hands.

Vb. SHOOTING: a) Air rifle heavy, 10 shoots, 15 m, 60 points.

b) Rifle light, 10 shoots, 20 m, 60 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

Notes:

1) The gymnastic results must reach 6 of 10 possible points.

2) ad para. III, d): The dive is considered void, it if does not reach at least 5 points according to the FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Juniors up to 18 years.

I. SPEED: a) 100 m dash in 13.8 sec. b) swimming 50 m in 38 sec.

II. ENDURANCE:

a) Luggage March (luggage weight 5 kg); 10 km high-way in two hours.

b) Cycling - Road 20 km in 60 minutes.

c) Run: 3000 m in 16 minutes.

d) Swimming: 500 m in 16 minutes.

e) Ski-ing : Participation in an official ski-ing race over about 7 - 8 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three.

III. ELASTICITY:

a) High Jump: 1,25 m

b) Long Jump: 4,30 m

c) Jump over Apparatus: astride vault over the long vaulting-horse without supports (height 0.9o to 1.2o m); small take-off board.

d) A. High Board Diving: 5 m; header without run forward.

B. Spring Board Diving: 3 m; header with run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL:

a) Putting the Shot: 5 kg - 8 m

b) Javelin: 6oo g - 28 m

c) Discus: 1½ kg - 20 m

d) Weight-Lifting: Shot or dumb-bell, high-strechting; own weight minus 25% with both arms or half own weight minus 12½% with one arm.

e) Gymnastics: Parallel bars: (any height). From balance forward swinging to sitting on the thigh; roll to sitting on the thigh behind the hands; face-vault over both bars to standing.
Horizontal bar: (head height). Overgrasp short circle to balance support; side vault to standing.

./.

(Juniors)

V. SWIMMING: 300 metres without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE :

a) Pole vault: 2,00 m

b) Ski - Jumping: Standing jump from a jumping hill suitable for competitions.

c) Gymnastics: Astride vault from the rings (as for group Va, men from 19 to 32) by swinging forwards to standing; or from the high parallel bars from side support side vault forwards to standing.

Vb. SHOOTING: a) Air rifle heavy, 10 shoots, 12 m, 60 points.

b) Rifle light, 10 shoots, 15 m, 60 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

Notes:

1) The gymnastic results must reach 6 of 10 possible points.

2) ad para. III,d): The dive is considered void, if it does not reach at least 5 points according to FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Girls up to 16 years.

I. SPEED: a) 60 m dash in 11,0 sec. b) swimming 50 m in 43 sec.

II. ENDURANCE:

a) Luggage March (2½ kg luggage weight); 9 km highway in two hours.
b) Cycling - Road: 10 km in 30 minutes.
c) Run: 400 m in 1,40 minutes.
d) Swimming: 400 m in 12,30 minutes.
e) Ski-ing: Participation in an official ski-ing race over about 7 - 8 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three of the race.

III. ELASTICITY:

a) High Jump: 1,05 m ;
b) Long Jump: 3,60 m ;
c) Jump over Apparatus: Throughvault over the vaulting-horse put across; with supports (height 0,90 to 1,20 m).
d) A. High Board Diving: 5 m; dive with closed feet without run forward.
B. Spring Board Diving: 3 m; header without run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL:

a) Putting the Shot: 4 kg - 5,60 m ;
b) Javelin: 500 g - 17 m ;
c) Discus: 1 kg - 16 m ;
d) Gymnastics: Horizontal bar : (head height); circle swinging, with over-grasp to balance support; swinging to standing.
Parallel bars: Swinging in forearm support, forwards or backwards to sitting on the thigh; grasp behind the body; back-vault over both bars to standing.

V. SWIMMING: 300 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE :

Gymnastics: Swinging on the rings, hanging legs downwards and legs upwards; or "swallow's nest" during the swinging of the rings; or knee circle backwards between the hands on the high horizontal bar (min. height 1.60 m); start and finish optional.

Vb. SHOOTING: a) Air rifle light, 10 shoots, 12 m, 60 points;

b) Rifle light, 10 shoots, 12 m, 50 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

Notes:

1) The gymnastic results must reach 6 of 10 possible points.

2) ad Para. III,d): The dive is considered void, if it does not reach at least 5 points according to the FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Women from 17 - 30 years.

I. SPEED: a) 100 m dash in 15.0 sec. b) swimming 50 m in 41 sec.

II. ENDURANCE:

a) Luggage March (luggage weight 4 kg); 10 km highway in 2 hours.
b) Cycling:- Road: 10 km in 30 minutes.
c) Run: 800 m in 3.5o minutes.
d) Swimming: 500 m in 16 minutes.
e) Ski-ing: Participation in an official ski-ing race over about 7 - 8 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three of the race.
f) Rowing: Successful participation in Style Rowing in a skull boat, judged by the Committee of the Territorial Section.

III. ELASTICITY

a) High Jump: 1,10 m.
b) Long Jump: 3,80 m.
c) Jump over Apparatus: Roll over the long vaulting-horse or over bucks (min. height 0,80).
d) A. High Board Diving: 5 m ; header without run forward.
B. Spring Board Diving: 3 m; header with run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL

a) Putting the Shot: 4 kg - 7 m ;
b) Javelin; 500 g - 20 m;
c) Discus: 1 kg - 18 m;
d) Gymnastics: Parallel bars : Swinging forwards from balance support to sitting on the thigh; grasping forwards; bent roll to sitting on the thighs before the hands; back-vault over both bars with quarter turn inwards to front standing.
Horizontal bar: knee circle forwards with overgrasp, next to the hands; changing of one hand to under-grasp outside the leg; following of the second leg by spreading; jump to standing with a quarter turn. (Height abt. 1.40 m).

e) Sailing: Independent ruling of a sports sailing-boat in inland water or near the coast.

V. SWIMMING: 300 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE:

a) Ski - Jumping: Standing jump from a jumping hill suitable for competitions.

b) Gymnastics: Jump on the high vaulting buck (min. height 1,20 m); jump to kneeling, without support of the hands.

Vb. SHOOTING: a) Air rifle light, 10 shoots, 15 m, 60 points;

b) Rifle, light, 10 shoots, 15 m, 50 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

Notes:

1) The gymnastic results must reach 6 of 10 possible points.

2) ad para. III.d): The dive is considered void, if it does not reach at least 5 points according to the FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Women over thirty.

I. SPEED: a) 60 m dash in 12,0 sec.; b) Swimming 50 m in 45 s

---

II. ENDURANCE:

a) Luggage March (luggage weight 4 kg); 10 km highway in two hours.
b) Cycling - Road; 10 km in 35 minutes.
c) Run: 800 m in 4 minutes;
d) Swimming: 400 m in 13,3o minutes.
e) Ski-ing : Participation in an official ski-ing race over abt. 7 - 8 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three in the race.
f) Rowing: Successful participation in Style Rowing in a skull boat, judged by the Committee of the Territorial Section.

III. ELASTICITY:

a) High Jump: 1 m;
b) Long Jump: 3,50 m;
c) Jump over Apparatus: Jumping to kneeling on the vaulting-horse, put across, with supports, (min. height 1,20 m), with run; through-vault down, forwards without support of the hands.
d) A. High Board Diving: 5 m, Dive with closed feet without run forward;
B. Spring Board Diving: 3 m, header without run forward.

IV. SKILL AND STRENGTH:

a) Putting the Shot: 4 kg - 6.40 m;
b) Javelin: 500 g - 17 m;
c) Discus : 1 kg - 17 m;

d) Gymnastics: Horizontal bar (breast height): slow knee circle with over-grasp forwards, between the hands; hand next to the front leg in under-grasp; following of the second leg by spreading; jump with quarter turn to standing.
Parallel bars (breast height) : from balance support to the middle; during the swinging forwards spreading of the right leg over the right bar; spreading back of the left leg and half turn left backwards to sitting on the thigh before the left hand, right back vault over both bars to standing.

V. SWIMMING: 300 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE : Gymnastics: On the head-high rings lifting to " Swallow's nest" without swinging and back; or at the wall-bar lifting to hanging with head down; or on the high horizontal bar (about 1,80 m height); from hanging backwards with over-grasp letting loose; jump to standing (start optional).

Vb. SHOOTING: a)Air rifle light, 10 shoots, 12 m, 60 points;
b)Rifle light, 10 shoots, 12 m, 60 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

Notes:

1) The gymnastic results must reach 6 of 10 possible points.

2) ad para. III,d) The dive is considered void, if it does not reach at least 5 points according to FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Seniors over 40 years.

I. SPEED: a) 100 m dash in 15,4 sec. b) swimming 50 m in 45 sec.

II. ENDURANCE:

a) Luggage March (luggage weight 5 kg); 10 km highway in 1,40 hours.
b) Cycling - Road: 15 km in 50 minutes.
c) Run : 3000 m in 18 minutes.
d) Ski-ing : Participation in an official ski-ing race over abt. 15 - 18 km, tested by official feferees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three in the race.
f) Rowing: Rowing with a team of four in standing water, 10 km in one hour.

III. ELASTICITY:

a) High Jump: 1,10 m
b) Long Jump: 3,75 m.
c) Jump over Apparatus: Through-vault over the vaulting-horse, put across, with supports; (minimum height 1,20 m); small take-off board.
d) A. High Board Diving: 5 m; header without run forward.
B. Spring Board Diving: 3 m; header with run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL:

a) Putting the Shot:	7¼ kg	-	6,30 m
b) Javelin:	800 g	-	22 m
c) Discus:	2 kg	-	18 m
d) Throwing the Hammer:			18 m

e) Weight-lifting: Shot or dumb-bell, high-stretching; own weight minus 25% with both arms, or half own weight minus 12½% with one arm.

./.

(Seniors over 40)

f) Gymnastics: Parallel bars (any height); from balance swinging to sitting astride; roll forwards to sitting on the thigh before the hands; back-vault over both bars to standing.

Horizontal bar: (hand height); overgrasp upstart to balance support; spreading of one leg with a quarter turn to standing (one hand under-grasping)

g) Sailing: Independent ruling of a sports sailing-boat in inland water or near the coast.

V. SWIMMING: 200 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE :

a) Pole vault: 2 m

b) Ski-Jumping: Standing jump from a jumping hill suitable for competitions.

c) Steeple Chase.

d) Gliding: 5 min. gliding, overflying the starting-point; landing on prescribed place (20 m wide).

e) Gymnastics: Jump on the high vaulting-buck (min. height 1,20 m); jump to kneeling, without support of the hands.

Vb. SHOOTING a) Air rifle heavy, 10 shoots, 12 m, 60 points.

b) Rifle light, 10 shoots 15 m, 60 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi

Notes:

1) The gymnastic results must reach 6 of 10 possible points.

2) ad para. III,d): The dive is considered void, if it does not reach at least 5 points according to the FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

MACCABI WORLD UNION

Aims of the Maccabi Efficiency Badge and Rules for its award.

for its award.

1) Considering the great importance of Physical Culture in the education of Jewish Youth, and with a view to develop the idea of physical culture among our people, the Maccabi World Union has created the Maccabi Efficiency Badge.

2) The Maccabi World Union, through its Territorial Unions, awards the Maccabi Efficiency Badge as an official recognition of varied activities in physical culture.

3) The Maccabi Efficiency Badge means a test of Speed, Endurance, Agility, Strength and Skill and Swimming. Apart from this, it means that the wearer has proved to possess enough knowledge of the history of the Maccabi and its organization, the history of the Jews and Zionism.

4) Tests for the award of the Maccabi Efficiency Badge are held according to the following age groups:-

a) Boys up to the age of 18 years inclusive.
b) Men from above the age of 18 years and inclusive 32.
c) Men from above the age of 32 years and inclusive 40.
d) Men above the age of 40 years.
e) Girls up to the age 16 years inclusive.
f) Women from above the age of 16 and inclusive 30.
g) Women above the age of 30 years.

The badge is the same for all age groups. It should be worn continuously in a suitable place, whether on the sport shirt (cloth badge) or ordinary clothes (pin badge).

5) This badge is awarded only to members of Maccabi Associations. In places where there are no Maccabi Associations, it is possible to waive this rule provided the case is approved by the Executive Board of the Territorial Union or the Local Testing Board.

6) Before approaching the tests, the applicant should obtain from the Executive Board, or any other body designated by the Executive Board, the test card issued by the Maccabi World Union. On this card - which should bear a photograph of the applicant - will be entered all the details apertaining to the applicant and its Maccabi affiliation. The various results obtained by the applicant during his tests will be entered on the test card and countersigned by two of the official testers. These testers are appointed by the Executive Board of the Territorial Union and they must be present during the tests. The Executive Board of Territorial Unions will keep a record of all the awards made.

7) The applicant must undergo all the six tests during the same year. He is entitled to undergo new tests for items in which he has failed in a first attempt, provided they take place in the same calendar year. Unfinished tests are forfeited at the end of the year.

8) Every applicant is entitled to choose the items in the six tests that he has to undergo. In test No.5 Swimming is obligatory, and it may be exchanged against test No.5a or 5b only in case the Executive Board of the Territorial Union declares that the swimming cannot take place.

9) It is at the discretion of the Territorial Union to enlarge Test No.6 (Knowledge of the history of Maccabi and its organization) to include General subjects on Zionism and Hebrew language.

10) Tests should as far as possible be effected for groups and not for individuals.

-:-:-:-:-:-:-:-
-:-:-:-:-:-

Protokoll der HATO-Sitzung vom 21.9.40

Anwesend: Beinhacker, Atlasz, Lifzics, Vogiel, Scheinmann, Engel, Fett, Ries, Georg Flesch, Fritz Lewinsohn. Es fehlen Kuhn, Simon, Schwarz, Exiner, Schwertfinger, Tehomi, Baldus, Kurt Lewin, Paul Lewinsohn.
Vorsitz: Beinhacker.

Das Protokoll der Sitzung der Hato vom 13.7.40 wird genehmigt.

Referat Atlasz: Durchführung des Makkabi-Leistungsabzeichens.

Es sind nunmehr 500 Abzeichen bestellt worden, für die eine Anzahlung von L.P.3.-- geleistet wurde. Weitere L.P.6.-- sind bei Lieferung, weitere L.P. 5.-- 6 Wochen nach Lieferung zu zahlen. Die Exekutive ist z.Zt. nicht in der Lage, die fehlenden Beträge aufzubringen. Aus Aegypten sind L.P.3.-- für 20 Abzeichen eingegangen. Die sportlichen Prüfungen sind grundsätzlich von der Hato beschlossen worden. Für die geistige Prüfung liegt ein Entwurf des M.E.I. vor, der als Grundlage durchaus geeignet ist, aber in mancher Beziehung zu sehr auf Erez Israel abgestellt ist. Nachdem die Durchführung des Zijun Makkabi in der Welt auf Schwierigkeiten stösst, muss mit der Durchführung in Erez Israel begonnen werden. Unter Berücksichtigung der besonderen Verhältnisse in Erez Israel wären Erleichterungen für das 1. Jahr hier zu erwägen. Ausserdem schlägt Referent vor, eine weitere Altersklasse über 40 J. zu schaffen, für die ein Entwurf vorliegt.

In der Aussprache treten Engel, Beinhacker, Scheinmann und Lifzics gegen irgendwelche Aenderungen in denen zu verlangenden Leistungen ein. Lewinsohn schlägt gewisse Abänderungen für Erez Israel vor.

Beschluss bezügl. Schwimmen: Im Prinzip soll auf Schwimmen nicht verzichtet werden. Sofern das Schwimmen technisch undurchführbar ist, kann nach Bestätigung des Schwimmreferenten der HATA Schiessen in derselben Prüfungsgruppe gewertet werden.

Die wetere Debatte wird auf Schabbath früh [illegible] tretern des M.E.I. beraten werden [illegible].

Sitzungder HATO am 22.9.40

Anwesend: Engel, Scheinmann, Beinhacker, Lifzics, Atlasz, Vogiel, Schragenheim, Lehrfreund, Wein, Brüll, (Popper, Löbl) Fritz Lewinsohn, Kohn

Beschluss bezügl. Aenderung des M.L.A. für Erez Israel: Es wird eine aus Wein, Marx, Vogiel, Atlasz und Fritz Lewinsohn bestehende Kommission gebildet, die innerhalb von 14 Tagen über Aenderungen beschliessen kann. Aenderungen können nur für das Jahr 5701 Gültigkeit haben.

Betr: Altersklasse über 40 Jahre: Im Prinzip Einführung beschlossen; obige Kommission soll unter Hinzuziehung von Scheinmann entsprechende Beschlüsse fassen.

Betr.: Biram-College: Es wird beschlossen, dass die Exekutive baldmöglichst mit Biram und Hans Beith von der Jugendalijah bezügl. einer Beteiligung des Makkabi verhandeln soll.

Lewinsohn 24/9.40

הסתדרות "מכבי" א"י
המרכז.

מהות "ציון המכבי" וכללי הענקתו.

1) מתוך ההכרה וחשיבותם הנעלה של תרגילי הגוף בחנוכו של הנוער העברי ומתוך השאיפה להאדיר את רעיון תרגילי הגוף בקרב בני עמנו, יצר המרכז העולמי של ה"מכבי" את "ציון המכבי".

2) המרכז העולמי של המכבי באמצעות הסתדרויותיו הארציות מעניק את ציון המכבי כהוקרה רשמית על פעולות רב-צדדיות בתרגילי הגוף.

3) "ציון המכבי" פירושו מבחן המהירות, ההתמדה, המאמץ, האמץ, הכח, יד הזריזות והשחיה. מלבד זה משמש הציון הוכחה לידיעות מספיקות של הנבחן בדברי ימי ה"מכבי" ואופן ארגונו.

4) הבחינות לציון המכבי נערכות במחלקות גיל כדלקמן: א) נערים עד גמר שנתם ה - 18; ב) גברים מתחילת שנתם ה - 19 עד לגמר שנתם ה - 32;
ג) גברים בגיל למעלה מ - 32 שנה; ד) נערות עד גמר שנתן - ה-16.
ה) נשים מתחילת שנתן ה - 17 עד גמר שנתן ה - 30. ו) נשים מגיל למעלה מ - 30 שנה.

צורת הציון אחידה לכל המחלקות. יש לענדו בתמידות באופן ניכר הן על חולצת הספורט (ציון מבד) והן על החליפה (בצורת סיכה).

5) ציון המכבי ניתן רק לחברי אגודות המכבי, במקומות שאין בהם אגודות "מכבי", אפשר לותר על תנאי זה בהסכמת ההנהלה הארצית או ועדת הבחינות המקומית.

6) לפני גשתו לבחינות על הנבחן לקבל אצל המנהלה הארצית או מקדם שיצוין על ידה את פנקס הבחינות של המנהלה הטכנית של המרכז העולמי (ה.ט.ע.). בפנקס זה - שבו יש גם להדביק את תצלומו של הנבחן - ירשמו כל הפרטים עליו ועל השתיכותו ל"מכבי". בפנקס - בחינות זה ירשמו תוצאות בחינותיו של הנבחן ושנים מן הבוחנים יאשרו את נכונות הרישומים, על ידי חתימתם.- הבוחנים מתמנים על ידי המנהלה הארצית; עליהם להיות נוכחים בבחינות. המנהלה הארצית מנהלת רישום מרכזי של ציוני "מכבי" שנתנו.

7) על הנבחן לעמוד בכל שׁשׁת המבחנים במשך שנה אחת. במקצועות שבהם לא הצליח, אפשר לחזור על הבחינות באותה השנה. בחינות בלתי גמורות נפסלות כעבור השנה.

8) כל נבחן רשאי לבחור לעצמו בגוף ששת המבחנים את המקצועות הרצויים לו. במבחן מס. 5 הכרחית השחיה; אפשר להחליפה במבחנים 5 א', 5 ב', רק אם המנהלה הארצית תאשר שאין אפשרות לבצעה.

9) האגודה הארצית רשאית להרחיב את מבחן 6 (ידיעת דברי ימי המכבי ואופן ארגונו) על ידי הוספת נושאים ציוניים כלליים וידיעה בשפה העברית.

10) את הבחינות יש לערוך ככל האפשר לא ליחידים אלא בקבוצות.

ש. .-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.

Bestimmungen fuer die Verleihung des Makkabi-Leistungsabzeichens.

1) In ~~der~~ Erkenntnis der ausserordentlichen Bedeutung der Leibesuebungen fuer die Erziehung der juedigehen Jugend und ~~in dem~~ Willen, den Gedanken der Leibesuebungen im juedischen Volke weitgehend zu foerdern, hat der Makkabi-Weltverband das Makkabi-Leistungsabzeichen geschaffen.

2) Der Makkabi-Weltverband verleiht durch seine Landesverbaende als offizielle Anerkennung fuer vielseitige Leistungen auf dem Gebiete der Leibesuebungen das Makkabi-Leistungsabzeichen.

3) Das Makkabi-Leistungsabzeichen ist eine Pruefung auf Schnelligkeit, Ausdauer, Spannkraft, Mut, koerperliche Kraft, ~~und~~ dient darueber hinaus zur Feststellung, ~~dass~~ der ~~zu Pruefende~~ Bewerber genuegend Kenntnisse der Makkabi-Geschichte und -Organisation besitzt.

4) Die Pruefungen fuer das M.L.A. werden in verschiedenen Altersklassen vorgenommen, und zwar: a) Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr; b) Maenner vom Beginn des 19. bis zum vollendeten 32. Lebensjahr; c) Maenner ueber 32 Jahre; d) Maedchen bis zum vollendeten 16. Lebensjahr; e) Frauen vom 17. bis zum 30. Lebensjahr; f) Frauen ueber 30 Jahre.
Das Abzeichen selbst ist fuer alle Klassen einheitlich. Es wird in Form einer Anstecknadel und in Form eines Tuchabzeichens, das auf dem Sporthemd getragen werden soll, verliehen. Es ist sowohl auf der Sportkleidung wie dem Anzug jederzeit sichtbar zu tragen.

5) Das Leistungsabzeichen kann nur von Mitgliedern eines Makkabi-Vereins erworben werden. An Orten, wo keine Makkabi-Vereine existieren, kann von dieser Vorschrift im Einverstaendnis mit der Landesleitung Abstand genommen werden.

6) ~~Zwecks~~ Zur Vornahme der Pruefung ~~kann~~ muss der zu Pruefende sich bei der Landesleitung oder der von dieser anzugebenden Stelle ein Pruefungsbuch besorgen, das mit einem Lichtbild versehen, genaue Auskunft ueber die Personalien und Zugehoerigkeit zum Makkabi ~~gibt~~

In dieses Pruefungsbuch sind die Leistungen des Bewerbers einzutragen, die dieser bei der Vornahme der Pruefungen erzielt hat. Jede Leistung ist durch zwei Unterschriften von Pruefern, die von der Landesleitung ernannt sind und die bei der Vornahme der Pruefung zugegen sein muessen, zu bestaetigen.

7) Der Bewerber hat alle 6 Pruefungsgruppen innerhalb eines Jahres abzulegen. Pruefungsfaecher, die nicht bestanden worden sind, koennen im Laufe eines Jahres wiederholt werden. Hat ein Bewerber die Pruefungen fuer das Leistungsabzeichen begonnen, nach Ablauf eines Jahres noch nicht beendet, so werden die bis dahin erzielten Leistungen ungueltig

8) Es steht jedem Bewerber frei, sich innerhalb jeder der 6 Pruefungsgruppen das ihm zusagende Pruefungsfach auszusuchen. In Gruppe 5 ist Schwimmen obligatorisch. Die Schwimmpruefung kann nur dann durch Gruppe 5a oder 5b ersetzt werden, wenn die Landesleitung bestaetigt, dass keine Moeglichkeit besteht, die Schwimmpruefung durchzufuehren.

9) In Gruppe 6 bleibt es dem Landesverband freigestellt, die Pruefung ueber das Wissen der Makkabi-Geschichte und -Organisation hinaus auch auf allgemein zionistische Themen auszudehnen.

10) Die Pruefung ist moeglichst in Gruppen zu mehreren Bewerbern vorzunehmen.

Maccabi Efficiency Badge.

The Executive has sent out to all territorial sections the conditions for the award of the Maccabi Efficiency Badge. These conditions have been newly edited by the HATO and are classified according to various age groups for both sexes. The sport examination is to be supplemented by an examination in the knowledge of Maccabi, Zionist and Jewish subjects. We hope to be able to issue a "Maccabi-Manual" in the near future which will serve as a basis for acquiring the requisite knowledge for the award of the Maccabi Efficiency Badge. Meanwhile we would ask you to be content with the material on hand. Enclosed are a few questionnaires containing examples of the minimum requirements to be fulfilled in hte knowledge examination. We are also sending you a registration form on which the results achieved by each candidate have to be entered. This form will have to be filled in in duplicate, one copy to be handed to the Maccabi who takes the examination while the second is to be kept in the office of the Territorial Section. These registration forms should be issued by the Territorial Sections in hte language of their respective countries. The Efficiency Badge proper as shown in the above will besent out only by the Exekutive in Eretz Jisrael. It will bemade of white metall and provided with a fastening device. For each badge an amount of two shillings is to be paid to the Exekutive. A sample of the badge (without fastening device) is being forwarded to the Territorial Sections under separate cover. Please let us know how many badges you desire and send us the proper remittance.

We appeal to the Territorial Sections and through them to the local Maccabi Organisations to do their utmost to induce the greatest possible number of the Maccabim to take the rxamination and acquire the Maccabi Efficiency Badge. Where necessary, special training courses should be arranged. Every active Maccabi should mak it his ambition to be a holder of the Maccabi Efficiency Badge.

Particularly in these days when the world has seemingly expanded again and communications heve been rendered increasingly difficult, the Maccabi Efficiency Badge should serve as a visible token of the unity of Maccabim all over the world and bear witness to our unsverving determination to carry on with the physical and spiritual training of the young Jewish generation.

Maccabi World Union

The Chairman.

Dr. L. Lehrfreund.

WW Meisl

Maccabi Efficiency Badge

A) The English name to be changed either to " Maccabi Fitness Badge" or "Maccabi Proficency Badge". I guess §Efficiency Badge" was just a slip. Preferable to all these suggestions would of course be a "Jewish Sports Badge" or "Jewish Fitness Badge". I am quite sure that Dr E.Simon would be able to convince the Israeli Govnt. of the advantages such a national Fitness Badge would have.

B) On the "Examination Form" the word "Score" in the third column to be replaced by §Result" or "Performance".

6) The number of tests to be reduced to 5 either by cutting out the 6th ,a somehow "faked" cultural test and (or) Va and b. Vb certainly is of importance in Israel, but would at any rate better be cut out anywhere else. Still better would be the creation of a special shooting badge asking for higher proficiency and leaving out shooting as a special test. It can very well be grouped among "Skill"(Group IV).There it would be one sport among others. Standing alone it is a militarist item,and though important for Israel, will better have to be scrapped.

D) The Hato to be informed that it would be desirable to have special "Badges" for several sports,e.g. swimming(with compulsory life-saving), walking, cycling, shooting,skiing.

E) Even in Gt.Britain younger boys and girls will want to pass fitness tests,and if these are properly designed will be able to do so and benefit from them. In Israel youth is certainly forward to Scandinavia, why wait until about 18 years?! On the other hand to "define" a group "Up to 18 years" is simply infantile and asking for trouble. A group of 13 - 15 (From barmizwah!) would be alright,and another from 15 - 18(meaning the 18th birthday i.e. completed 17th year.

If so desired I would draw up a test scheme for the youngest group (13-15) but shall confine myself to the groups as given .

Maccabi Badge 15 - 18 years.

General remark: Not under any circumstances would I permit that the "Speed" test could be passed swimming.
Every fit person ought to be able to run a short distance at speed. It is far less important (now even speaking from the special (military) point of view which Israeli experts may take)to be able to sprint in the water, but running must be indispensable,how ever tolerant the test may be.
Ergo

I. SPEED a) 75m (80 yards) 10.5 Seks b) 100yards -13 secs.

II. ENDURANCE
a)March with pack (weight 10lbs) 5 milrd on the road within 2hrs.
b)road cycling 12 miles within 1 hour
c)running (road) 2 miles within 15 minutes (?)
d)swimming(standing water) 440 yards within 15 minutes
e)skiing as set out but distance changed to " race over 5 miles..."

III. AGILITY at any rate some other term than "Elasticity"
a) high jump 4ft (1.22) -1.25
b) long jump 15 ft 4.57 (4.30) remainder as set out

IV. STRENGTH and SKILL
a) 25ft 7.62 -8—
b) 80 24.40 —
c) 65 19.80 20—
d) unchanged to be added
e) carrying a person of about one's own weight(i.e. differemce not exceeding 10Lbs) 25yards.

Gymnastics as far as Gt.Britain is concerned to be ruled out . (Bar Kochba????)

V. SWIMMING
200 yards ....Distance increased accordingly in salt or flowing water.
Va unchanged ,but added
d)Dive from high board(7 yards upwards)
V b unchanged, but re; V a and Vb see page 1 of my General Remarks

18 - 32 years

I. SPEED a) 100 yards 13½ secs. b) 200 yards 32 secs.

II ENDURANCE STAMINA

a) (pack weighing 15lbs)
b) .....12~~km~~ miles in 50 mins. 12miles in 45 mins
c) running 3 miles within 25 mins
d) swimming 600 yds within 20 mins
e) skiing..... 6 miles and more....
f) rowing....6 miles within one hour.

III AGILITY

a) 4ft 6in (1.37) — 1.30
b) 16ft 4.87 — 4.60
c) o.k.
d)A.....7 yards or higher...
d)B.....3 " " "

IV STRENGTH and SKILL

a) ... 16lbs - 22ft (6.70) — 7.50
b) adult javelin 90 (27.45) — 29
c) " discus 65 (19.80) 22, 23
d) 16lbs hammer 65
e) o.k.
f) carrying a person one's own weight as on previous form.
dto re. Gymnastics.
g) sailing

V SWIMMING

300 yds ....

Va COURAGE

a) Pole Vault 8ft
b) to be eliminated as on previous form page
c) Not clear whether Steeplechase on horse beack is meant. If so acceptable.
d) and e) alright to be added
f) High Board Dive from 7 yds or more.

Vb SHOOTING see general remarks

33 - 40 years

I.SPEED

a)100 yards 14 secs b) 200 yards 32 secs.

II.ENDURANCE
STAMINA

a) 10lbs 6 miles in 2 hours
b) 12miles within 1 hour
c) 12miles " 15 mins
d) Swimming 300 yds 10 mins
e) Skiing .....skiing race over 6 miles and more
f) Rowing ...6miles in 1 hour.

IIIAGILITY

a) 4ft
b) 14ft
c) alright
d)A High Board Diving ... 5 yds
B Spring " " 3 yds or more

IVSTRENGTH and SKILL

A) 16 lbs 20ft (6,10) (7m)
b) 75 (22.90) 25
c) 60 18.30 20
d) 60
e) Weightlifting alright and added as on form
f) pages before,only distance reduced to 20 yards.
g) Gymnastics as before
h) Sailing

VSWIMMING

300 yards .....

Va COURAGE

a) Pole Vault 7ft
b) to be eliminated
c) same question as on form page before
d) alright
e) alright

Vb SHOOTING as before

Men over 40

GENERAL REMARKS

It is wrong to lump men of 60 and more together with men of 40!
Another category ought to be introducedfor men between 40 - 50 and then "Men over 50" might follow.
In both categories we can bring in a SPEED swimming test.
I give the tests for "40 - 50 years", and where necessary add in brackets the test for "over 50"

I SPEED

a) 100 yards 15 secs (15.5) b)swimming 50 yds 45(50secs)

II STAMINA

a) pack 10 lbs 5 miles within 1hr 30mins(1hr 45mins)
b) 10miles within 50 mins (one hour)
c)Running 2 miles within 18 minutes(22 mins)
d) Skiing .....skiing race over 6 miles...
e) ...6 miles...

III AGILITY

a)High Jump 3ft 6in (3ft) (3ft 6in) (3ft 3in)
b)Long Jump 12ft (10ft)
c) alright
d) A and B replace metres by yards

IV STRENGTH and SKILL

a) 18ft(16ft) 5.50 (6.30
b) 65
c) thrwoing the discus 55ft (50)
d) " " hammer 50 (45)
e) alright
f) carrying a person of about one's own weight 20 yards(15)
g) as above
h)Sailing alright

V SWIMMING

200 yards...

V a COURAGE

a) Pole Vault 7ft (6ft)
b) to be eliminated
c) see above

remainder alright

Concerning women the same said about men applies. "Up to 16" is no classification. I suggest

Girls from 16 - 18 years

I SPEED

a) 60 yards 11 secs 60 yards hurdles 14.5 secs

II STAMINA

a) March with pack (5 lbs) 5 miles within 2 hours
b) Road Cycling 6 miles within 30 mins
c) Running 440 yds within 1min 40 secs
d) Swimming 300 yds within 12 mins
e) Skiing .....skiing race over 4 miles or more....

III AGILITY

a)High Jump 3ft 6in
b) Long Jump 11ft
c) alright
d) A and B change metres into yards

IV STRENGTH and SKILL

A)Putting the shot (girls) 18ft
b) Javelin " 55
c) Discus " 50
d) alright

V SWIMMING

a) 200 yards.....

Va COURAGE and Vb SHOOTING to be eliminated as impracticable outside Israel.

Women 19 - 30 years

I SPEED

a) 80 yards 13 secs b) 100 yards 15 secs

II STAMINA

a) 10 lbs 6 miles on road within 2 hours
b) 6 miles within 30 mins
c) Running half mile within 3mins 50 secs
d) Swimming 300 yds within 10 mins
e) skiing race over 4 miles or more ...
f) alright

III AGILITY

a) 3ft 6in
b) 11ft 6in
c) alright
d) A and B change metres into yards

IV STRENGTH and SKILL

a) 20ft
b) 60
c) 55
d) alright
e) Sailing "

V SWIMMING

200 yards .....

Va and V b to be eliminated. Possibly to be replaced by High Board Diving from 3 yards or more.

Concerning "Women over 30" the same applies what was said about "Men over 40". Itvis nonsense to put a women of 32 and 45,1et alone 52 into one category. As it certainly is not intended to keep women over 40 practically "barred" I again suggest one more category, 30 - 40 and another over 40.I give the tests for the first category and the other in brackets.

Women 30 - 40 years(over 40)

I SPEED

a) 60 yards12 secs b)swimming 50 yds 45 secs.

a)for over 40 50 yards 12 secs. b) swmng 50yds 1 min.

II STAMINA

a) 8 lbs 6 miles on road within 2 hours

a)for over forties ....5 lbs 3 miles within 75 mins

b) 6 miles within 35 mins(45 mins)

c)Running half a mile within 4(5) mins

d)Swimming 440 yds within 15mins(20mins)

e(Skiing ....skiing race of 4 miles or more...

f) alright

IIIAGILITY

a) High Jump 5ft (2ft 8in)

b)Long Jump 10ft (9ft)

c) alright

d) A and B replace metres by yards

IV SKILL and STRENGTH

a)Putting the shot (women) 17ft (15)

b)Javelin 50 (40)

c) Discus 50 (35)

d) alright

V SWIMMING

200 yards(150 yards).....

Delete Va and Vb evnetually replace by

a)Diving (swallow dive) 1 1/2 yards or higher,
or
b) plunging (minimum 8 yards)ä

ה ס ת ד ר ו ת "מ כ ב י" א " י

ה מ ר כ ז .

<u>מהות "ציון המכבי" וכללי הענקתו.</u>

1) מתוך ההכרה וחשיבותם הנעלה של תרגילי הגוף בחנוכו של הנוער העברי ומתוך השאיפה להאדיר את רעיון תרגילי הגוף בקרב בני עמנו, יצר המרכז העולמי של ה"מכבי" את "ציון המכבי".

2) המרכז העולמי של המכבי באמצעות הסתדרויותיו הארציות מעניק את ציון המכבי כהוקרה רשמית על פעולות רב-צדדיות בתרגילי הגוף.

3) "ציון המכבי" פירושו מבחן המהירות, ההתמדה, המאמץ, האמץ, הכח, [illegible] הזריזות והשחיה. מלבד זה משמש הציון הוכחה לידיעות מספיקות של הנבחן בדברי ימי ה"מכבי" ואופן ארגונו.

4) הבחינות לציון המכבי נערכות במחלקות גיל כדלקמן: א) נערים עד גמר שנתם ה - 18; ב) גברים מתחילת שנתם ה - 19 עד לגמר שנתם ה - 32;
ג) גברים בגיל למעלה מ - 32 שנה; ד) נערות עד גמר שנתן - ה-16.
ה) נשים מתחילת שנתן ה - 17 עד גמר שנתן ה - 30. ו) נשים מגיל למעלה מ - 30 שנה.

צורת הציון אחידה לכל המחלקות. יש לענדו בתמידות באופן ניכר הן על חולצת הספורט (ציון מבד) והן על החליפה (בצורת סיכה).

5) ציון המכבי ניתן רק לחברי אגודות המכבי, במקומות שאין בהם אגודות "מכבי", אפשר לותר על תנאי זה בהסכמת ההנהלה הארצית או ועדת הבחינות המקומית.

6) לפני גשתו לבחינות על הנבחן לקבל אצל המנהלה הארצית או מקום שיצוין ע' ידה את פנקס הבחינות של המנהלה הטכנית של המרכז העולמי(ה.ט.ע.). בפנקס זה - שבו יש גם להדביק את תצלומו של הנבחן - ירשמו כל הפרטים עליו ועל השתיכותו ל"מכבי". בפנקס - בחינות זה ירשמו תוצאות בחינותיו של הנבחן ושנים מן הבוחנים יאשרו את נכונות הרישומים, על ידי חתימתם.- הבוחנים מתמנים על ידי המנהלה הארצית; עליהם להיות נוכחים בבחינות. המנהלה הארצית מנהלת רישום מרכזי של ציוני "מכבי" שנתנו.

7) על הנבחן לעמוד בכל ששת המבחנים במשך שנה אחת. במקצועות שבהם לא הצליח, אפשר לחזור על הבחינות באותה השנה. בחינות בלתי גמורות נפסלות כעבור השנה.

8) כל נבחן רשאי לבחור לעצמו בגול ששת המבחנים את המקצועות הרצויים לו. במבחן מס. 5 הכרחית השחיה; אפשר להחליפה במבחנים 5 א׳, 5 ב׳, רק אם המנהלה הארצית תאשר שאין אפשרות לבצעה.

9) האגודה הארצית רשאית להרחיב את מבחן 6 (ידיעת דברי ימי המכבי ואופן ארגונו) על ידי הוספת נושאים ציוניים כלליים וידיעה בשפה העברית.

10) את הבחינות יש לערוך ככל האפשר לא ליחידים אלא בקבוצות.

.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-. ש.

ה ס ת ד ר ו ת " מ כ ב י " א " י
ה מ ר כ ז .

מאי 1940 - ת"ש.

צ י ר ן ה"מ כ ב י"

התנאים לגברים : גיל 19 - 32

1) מבחן- מהירות: א) ריצה- 100 מ' ב-13,6 שניות; ב) שחיה - 50 מ' ב- 36 שניות.

2) מבחן- התמדה: א) הליכה עם 8 ק"ג מטען; 12 ק"מ כביש ב- 2 שעות.
ב) רכיבה על אופנים בכביש: 20 ק"מ ב-50 דקות; במסלול 20ק"מ
ב - 45 דקות. ג) ריצה: 5000 מטר ב- 25 דקות.
ד) שחיה: 800 מטר ב- 24 דקות; ה) ריצה ארוכה במגלשים:השתתפות במרוץ מגלשים רשמי לאורך 15 - 18 ק"מ; ההערכה במרוץ תהא בידי שופטי- תחרות מוסמכים.

מן הנבחן נדרש שישיג זמן שלא יעלה על זמנם הממוצע של שלשת הראשונים באותו המרוץ ביותר מ50%. את הזמן יש לאשר רשמית;

ו) חתירה: חתירה כחבר רביעיה במים לא-זורמים. 10 ק"מ בשעה אחת.

3) מבחן כשר - הואמץ: א) קפיצה לגובה: 1,30 מ'; ב) קפיצה לרוחק: 4,60 מ'.
ג) קפיצה במכשירים; מפשק על הסוס(לארכו) בלי סמיכות, בגובה של לפחות 1,10 מ' (מקפצה קטנה).
ד) קפיצת מגדל!1) קפיצת-ראש קדמית מתוך עמידה על לוח-קפיצה בגובה של 10 מ'* 2) קפיצת-עז, סבוב וחצי,בהרצה, מעל לוח קפיצה בגובה של 3 מ'.
* או קפיצה אומנותית.

4) מבחן-כח וזריזות:
א) הדיפת כדור ברזל: 7¼ ק"ג - 7,50 מ'; ב) הטלת-כידון: 800 גר' - 29 מ'
ג) זריקת-דיסקוס: 2 ק"ג - 22 מ'; ד) זריקת-פטיש: 23 מ' ה) הרמת משקלות: על הנבחן להרים משקלת- כדורים, או משקלת-דיסקות למעלה בזרוע אחת או בשתי זרועות: במקרה הראשון(זרוע אחת) צריך כובד המשקלת להיות שוה לחצי משקלו של הנבחן בהפחתת 12,5% , בהקרה שהמשקלת תורם בשתי הזרועות, יהא הכבד לפחות כמשקלו של הנבחן בהפחתת 25% .
ו) תרגילי התעמלות: מקבילים(הגובה כרצון הנבחן);
סמיכה הרמת-רגלים, הרמת הגוף לעמידת זרועות, גלגול אשי(בכפיפת הגוף) עד לישיבת ירך חוצה(רחבית), מפנה-צד סיפי(על יד אחת). מתח (בגובה הראש):מקפל לכמיכה מתליה, בהרצה או משקיעת- קפול(אחיזה עלית), סבוב אחורנית, הקשתה לעמידה בפניה אחור או הצדה.
ז) שיט- במפרשים: נהיגה עצמאית של סירת מפרשים ספורטיבית (גם זו לאורך חוף הים.

5) מבחן-שחיה: שחיה לאורך 300 מ' בלי הפסקה במים עומדים בזמן לא-מוגבל.

5א) מבחן-אומץ: א) קפיצה במים לגובה : 2,30 מ': ב) קפיצה במגלשים: ללא מעידה מעל סוללה תחרותית; ג) רכיבת מכשולים; ד) דאיה: דאיה במשך 5 דקות תוך עליה מעל לגובה הזנוק.ירידה במשלול מסומן טרחבו 20 מ'; ה) תרגיל- התעמלות: מתח-גבוה (לפחות 2,20 מ'),מפנה- צד מסמיכה לעמידה או: מפשק לעמידה בתנודה לפנים.

5 ב') קליעה למטרה: א) רובה-אויר כבד: 10 יריות,15 מ', 60 נקודות; ב) רובה בעל קנה קטן: 10 יריות, 20 מ', 60 נקודות;.

6) ידיעות: דברי-ימיו, ארגונו ומהותו של ה"מכבי".

ה ע ר ו ת : 1) בכל תרגילי ההתעמלות דרוש להשיג לפחות את דרגת -ההערכה 6 - (מתוך 10 דרגות); 2) לסעיף 3,ד, קפיצה, שבה לא הושגו לפחות 15 נקודות לפי כללי-הקפיצה הבינלאומיים(כללי-פינה), נפסלת, ואין להביא בזה בחשבון את דרגות הקושי של הקפיצות השונות.

התנאים לנשים: גיל 17 - 30 שנה.

1) מבחן- מהירות: א) ריצה 100 מ' ב- 15,0 שניות; ב)שחיה 50 מ' ב- 41 שניות;

2) מבחן-התמדה: א) הליכה עם 4 ק"ג מטען: 10 ק"מ כביש ב- 2 שעות; ב) רכיבה על אופנים בכביש: 10 ק"מ ב- 30 דקות; ג) ריצה 800 מ' ב - 3,50 דקות; ד) שחיה : 500 מ' ב - 16 דקות; ה) ריצה במגלשים: השתתפות במרוץ-מגלשים רשמי לארך 7 - 8 ק"מ; ההערכה במרוץ תהא בידי שופטי-תחרות מוסמכים.

מן הנבחנת נדרש שתשיג זמן שלא יעלה על זמנו הממוצע של שלשת הראשונות באותו המרוץ ביותר מ5% . את הזמן יש לאשר רשמית;

ו) חתירה: השתתפות מוצלחה בחתירה סגנונית בסירה.....לפי שיפוסה

3) מבחן כשר-מאמץ: א) קפיצה לגובה: 1,10 מ'; ב) קפיצה לרוחק: 3,80 מ';
ג) קפיצה במכשירים: גלגול על הסוס(לארכו) או על ארגז -הקפיצה(לפחות 80 ס"מ
ד) קפיצת מגדל: קפיצת-ראש קדמית מתוך עמידה על לוח-קפיצה בגובה של 5 מ'.
או קפיצה אומנותית: קפיצת-ראש קדמית בהרצה מעל לוח-קפיצה בגובה של 3 מ',

4) מבחן כח-וזריזות: א) הדיפת כדור-ברזל: 4 ק"ג - 7 מ'; ב) הטלת-כידון:
500 גר" - 20 מ'; ג) זריקת-דיסקוס: 1 ק"ג - 18 מ'; ד) תרגילי-התעמלות:
מקבילים: סמיכה, תנודה לפנים לישיבת-פשוק, אחיזה לפני הרגלים, גלגול לפנים
(בכפיפת הגוף) לישיבת ירך חוצה (רחבית) לפני היד, מפנה-גב מעל שני הבדים
בפנייה לצד פנים לעמידה קדמית לארך המקבילים.- מתח עליון-ברך לפנים(הרגל
מבחוץ), סבוב-ברך אחורנית(באותו המצב), אחיזה תחתית מעור לברך והפשעת
הרגל האחורית וירידה בפנייה(לעמידה צדית)-(גובה המתח 1,40 מ').
ה) שיט-מפרשים: נהיגה עצמאית של סירת מפרשים ספורטיבית באגם או לארך חוף הים.

5) מבחן-שחיה: שחיה לארך 300 מ' בלי הפסקה במים עומדים בזמן לא מוגבל.

5 א') מבחן-אמץ: א) קפיצה במגלשים: קפיצה ללא מעידה מעל שוללה תחרותית.
ב) תרגילי-התעמלות: קפיצה לעמידת ברכיים על חמור גבוה(1,20 מ' לפחות);
קפיצה לפנים(בלי סמיכת-ידים).

5 ב') קליעה למטרה: א) רובה אויר.....10 יריות, 15 מ', 60 נקודות;
ב) רובה בעל קטר קטן: 10 יריות, 15 מ', 50 נקודות;

6) ידיעות: דברי-ימיו ארגונו ומהותו של המכבי.

ה ע ר ו ת : 1) בכל תרגילי-ההתעמלות דרוש להשיג לפחות את דרגת -ההערכה
6(מתוך 10 דרגות); 2) לסעיף 3, ד' קפיצה, שבה לא הושגו לפחות 15 נקודות
לפי כללי-הקפיצה הבינלאומיים(כללי-פינה), נפשלת, ואין להביא בזה בחשבון
את דרגות-הקושי של הקפיצות השונות.

התנאים לנערים עד 18 שנה.

1) מבחן-מהירות: א) ריצה 100 מ' ב- 13,8 שניות; ב) שחיה: 50 מ' ב38 שניות;

2) מבחן-התמדה: א)הליכה עם 5 ק"ג מטען: 10 ק"מ כביש בשעה שעות; ב) רכיבה על
אופניים בכביש: 20 ק"מ ב- 60 דקות; ג) ריצה: 3000 מ' ב- 16 דקות; ד) שחיה:
500 מ' ב- 16 דקות; ה) ריצה במגלשים: השתתפות במרוץ- מגלשים רשמי לארך 7 -8
ק"מ; ההערכה במרוץ תהא בידי שופטי - תחרות מוסמכים. מן הנבחן נדרש שישיג
זמן טלא יעלה על זמנם הממוצע של שלשת הראשונים באותו המרוץ ביותר מ 50%.
את הזמן יש לאשר רשמית!

3) מבחן כשר-המאמץ: א) קפיצה לגובה: 1,25 מ'; ב) קפיצה לרוחק: 4,30 מ';
ג) קפיצה במכשירים: מפשק על שוס בלי סמוכות (לארכו) - (בגובה מותאם לנבחן,
מ - 0,90 - 1,20 מ'), מקפצה קטנה. (מותר להחליף את הסוס בארגז).
ד) קפיצת-מגדל: קפיצת-ראש קדמית מתוך עמידה על לוח קפיצה בגובה של 5 מ';
או קפיצה אומנותית: קפיצת-ראש קדמית מעל לוח קפיצה בגובה של 3 מ';

4) כח וזריזות: א) הדיפת כדור-ברזל 5 ק"ג - 8,0 מ'; ב) הטלת-כידון: 500 ג"ר
- 28,0 מ'; ג) זריקת-דיסקוס: 1,5 ק"ג - 20,0 מ'; ד) הרמת-משקלות: על הנבחן
להרים משקלת-כדורים או משקלת-דיסקות למעלה בזרוע אחת או בשתי זרועות: במקרה
הראשון(זרוע אחת) צריך כבד המשקלת להיות שוה לחצי משקלו של הנבחן בהפחתת
12,5% במקרה שהמשקלת תורם בשתי הזרועות, יהא הכבד לפחות כמשקלו של הנבחן
בהפחתת 25% ה)תרגילי-התעמלות: מקבילים(הגובה כרצון הנבחן): סמיכה, תנודה
לפנים לישיבת ירך חוצה (רחבית); גלגול ממצב זה לישיבת-ירך חוצה מאחורי-הידים,
מפנה-פנים מעל שני הבדים לעמידה. - מתח (בגובה הראש):מקפל בהרצה לסמיכה,
מפנה-צד לעמידה.

5) שחיה: שחיה לארך 300 מ' בלי הפסקה במים עומדים בזמן לא מוגבל.

5 א') מבחן-אמץ: א) קפיצה במוט לגובה: 2,90 מ'; ב) קפיצה במגלשים: קפיצה
ללא מעידה מעל סוללה תחרותית; ג) תרגילי- התעמלות: טבעות: מפשק (כמו במבחן
5 א' לנערים) בתנודה לפנים לעמידה או: מקבילים גבוהים: שכיבת סמיכה קדמית
צדית, מפנה-צד לעמידה.

5 ב') קליעה למטרה: א) רובה אויר כבד: 10 יריות, 12 מ', 60 נקודות;
ב) רובה בעל קטר קטן: 10 יריות, 15 מ', 60 נקודות;

6) ידיעות: דברי ימיו- ארגונו ומהותו של המכבי;

ה ע ר ה : כמו בעמוד ראשון.

התנאים לנערות עד גיל 16 שנה.

) מבחן-המהירות: א) ריצה 60 מ' ב - 11,0 שניות; ב) שחיה 50 מ' מ- 43 שניו

) מבחן-התמדה: א) הליכה עם 2,5 ק"ג מטען; 9ק"מ כביש ב- 2 שעות; ב) רכיבה
אופנים בכביש: 10 ק"מ ב - 30 דקות; ג) ריצה: 400 מ' ב - 1,40 דקה;
) שחיה: 400 מ' - ב 12,30 דקות; ה) ריצה במגלשים: השתתפות במרוץ-מגלשים
זמי לארך 7 - 8 ק"מ ההערכה במרוץ תהא בידי שופטי-תחרות מוסמכים. מן הנבחרת
שיג זמן שלא יעלה על זמנם הממוצע של שלשת הראשונות באותו המרוץ ביותר מ-
5ט את הזמן יש לאשר רשמית!

3) מבחן כשר-המאמץ: א) קפיצה לגובה : 1,05 מ'; ב) קפיצה לרוחק: 3,60 מ';
ג) קפיצה במכשירים: מקרס על השוש עם שמוכות(לרחבו) -(הגובה מותאם לגבוה
הנבחנת, מ - 90, - 1,20 מ'); ד) קפיצת-מגדל: קפיצה סגורה קדמית מתוך עמידה
על לוח-קפיצה בגובה של 5 מ', או קפיצה אמנותית: קפיצת-ראש קדמית מתוך עמידה
על לוח-קפיצה בגובה של 3 מ';

4) מבחן כח וזריזות: א) הדיפת כדורברזל: 4 ק"ג - 5,60 מ'; ב) הטלת כידון:
500 ג"ר - 17 מ'; ג) זריקת-דיסקוס: 1 ק"ג - 16 מ'; ד) תרגילי-התעמלות:
מקבילים: סמיכת-אמות, עלית תנופה לפנים או אחורנית לישיבת ירך חוצה(רחבית),
אחיזה מאחורי הגוף. מפנה-גב מעל שני הבדים לעמידה. מתח (בגובה הראש):עלית
תנופה לסמיכה, תנודה לעמידה.

5) מבחן-שחיה: שחיה לארך 300 מ' בלי הפסקה במים עומדים בזמן לא מוגבל.

5 א') מבחן-אמץ: תרגילי-התעמלות: נדנוד בטבעות בתליה או בתליית-קפול או תליית-
קן בנדנוד או סבוב-ברך אחורנית בין הידים על המתח הגבוה(הגובה לפחות 1,60 מ'),
עליה וירידה כרצון הנבחנת;

5 ב') קליעה למטרה: רובה אויר קל: 10 ירות, 12 מ', 60 נקודות; רובה בעל
קטר קטן : 10 ירות, 12 מ' , 50 נקודות;

6) ידיעות: דברי- ימיו, ארגונו ומהותו של המכבי!

הערות: כמו בעמוד הראשון!

התנאים לקשישים למעלה מ 32 שנה.

1) מבחן-המהירות: א) ריצה 100 מ' ב - 14,2 שניות; ב) שחיה 50 מ' ב - 40 שנ'.

2) מבחן-התמדה: א) הליכה עם 6 ק"ג מטען; 12 ק"מ כביש ב 2 שעות; ב) רכיבה
על אופנים בכביש: 20 ק"מ ב - 60 דקות; ג) ריצה:3000 מ' ב 16 דקות;
ד) שחיה: 500 מ' ב- 18 דקות; ה) ריצה במגלשים: השתתפות במרוץ-מגלשים רשמי
לארך 15 - 18 ק"מ; ההערכה במרוץ תהא בידי שופטי-תחרות מוסמכים.
מן הנבחן נדרש שישיג זמן שלא יעלה על זמנם הממוצע של שלשת הראשונים
באותו המרוץ ביותר מ 50% את הזמן יש לאשר רשמית.
ו) חתירה: חתירה כחבר רביעיה בסירת..... במים לא זורמים; 10 ק"מ
במשך שעה אחת.

3) מבחן כשר-המאמץ! א) קפיצה לגובה: 1,20 מ'; ב) קפיצה לרוחק: 4,30 מ',
ג) קפיצה במכשירים: מקרס על סוש עם סמוכות(לרוחבו),מקפצה קטנה(גובה המכשיר
1,20 לפחות), ד) קפיצת -מגדל: קפיצת-ראש קדמית מתוך עמידה על לוח-קפיצה
בגובה של 5 מ'; או קפיצה אמנותית: קפיצת-ראש קדמית בהרצה מעל לוח-קפיצה
בגובה של 3 מ'.

4) מבחן כח-וזריזות: א) הדיפת כדור ברזל: 7¼ ק"ג - 7 מ'; ב) הטלת-כידון:
800 ג"ר - 25 מ'; ג) זריקת דיסקוס: 2 ק"ג - 20 מ'; ד) זריקת- פטיש : 21 מ';
ה' הרמת משקלות: על הנבחן להרים משקלת כדורים או משקלת-דיסקות למעלה בזרוע
אחת או בשתי זרועות: במקרה הראשון (זרוע אחת) צריך כבד המשקלות להיות
שוה לחצי משקלו של הנבחן בהפחתת 12,5%; במקרה שהמשקלת תורם בשתי הזרועות,
יהא הכבד לפחות כמשקלו של הנבחן בהפחתת 25%.
ו) תרגילי- התעמלות: מקבילים(הגובה כרצון הנבחן): סמיכה, תנודה לפנים
לישיבת פשוק. גלגול לפנים לישיבת ירך חוצה(רחבית) לפני הידים; מפנה גב מעל
שני הבדים לעמידה. - מתח(בגובה הראש): עלית תנופה לסמיכה, הפסעת רגל, סבוב
-ברך אחורנית, הפסעת הרגל השניה עם פניה לעמידה (יד אחת אחיזה תחתית);
ז) שיט-מפרשים: נהיגה עצמאית של סירת- מפרשים ספורטיבית באגם או לארך
חוף הים.

5) מבחן-שחיה: שחיה לארך 300 מ' בלי הפסקה במים עומדים בזמן לא מוגבל.

5 א') מבחן-אמץ: א) קפיצה במוט לגובה: 2 מ'; ב) קפיצה במגלשים: קפיצה ללא
מעידה מעל סוללה תחרותית; ג) רכיבת מכשולים: - . ד) דאיה: דאיה במשך
5 דקות תוך עליה מעל לגובה הזנוק. ירידה במסלול מסומן שרחבו 20 מ';

ה) תרגילי-התעמלות: חמור גבוה(לפחות 1,20 מ׳). קפיצה לעמידת ברכים, קפיצה לפנים(בלי סמיכת ידים).

5 ב׳) קליעה למטרה: א) רובה אויר כבד 10 יריות, 15 מ׳, 60 נקודות; ב) רובה בעל קטר קטן: 10 יריות, 20 מ׳, 60 נקודות;.

6) ידיעות: דברי- ימיו, ארגונו ומהותו של המכבי;

הערות: 1) בכל תרגילי התעמלות דרוש להשיג לפחות את דרגת-הערכה 6 (מתוך 10 דרגות). 2) לסעיף 3, ד׳ קפיצה ,שבה לא הושגו לפחות 15 נקודות לפי כללי-הקפיצה הבנילאומיים(כללי פינה) נפסלת, ואין להביא בזה בחשבון את דרגות הקושי של הקפיצות השונות.

התנאים לנשים למעלה מ 30 שנה.

1) מבחן-מהירות: א) ריצה 60 מ׳ ב- 12,0 שניות; ב) שחיה 50 מ׳ ב- 45 שניות;

2) מבחן-התמדה: א) הליכה עם 4 ק"ג מטען; 10 ק"מ כביש ב - 2 שעות; ב) רכיבה על אופנים בכביש: 10 ק"מ ב - 35 דקות; ג) ריצה: 800 מ׳ ב - 4 דקות; ד)שחיה: 400 מ׳ ב - 13,30 דקות; ה) ריצה במגלשים: השתתפות במרוץ- מגלשים רשמי לאר- 7 - 8 ק"מ, ההערכה במרוץ תהא בידי שופטי- תחרות מוסמכים. מן הנבחנת נדרש שתשיג זמן שלא יעלה על זמנן הממוצע של שלשת הראשונות באותו המרוץ ביותר מ 50%. את הזמן יש לאשר רשמית! ו) חתירה: השתתפות מוצלחה בחתירה סגנונית :סירה.........לפי שיפוטה של ההסתדרות הארצית של המכבי.

3) מבחן כשר-מאמץ: א)קפיצה לגבוה: 1 מ׳; ב) קפיצה לרוחק: 3,50 מ׳; ג) קפיצה במכשירים: קפיצה לעמידת ברכים בהרצה על סוס עם סמוכות(לרוחבו) -(הגובה 1,20 מ׳ לפחות). קפיצה לפנים(בלי סמיכת ידים). ד) קפיצת מגדל: קפיצה סגורה קדמית מתוך עמידה על לוח- קפיצה בגובה של 5 מ׳; או קפיצה אומנותית: קפיצת ראש קדמית מתוך עמידה מעל לוח-קפיצה בגובה של 3 מ׳;

4) מבחן כח וזריזות: א) הדיפת כדור-ברזל: 4 ק"ג 6,40 מ׳; ב) הטלת-כידון: 500 ג"ר - 17 מ׳; ג) זריקת דיסקוס: 1 ק"ג - 17 מ׳; ד) תרגילי התעמלות: מתח (בגובה החזה): עלית ברך לפנים בין הידים. היד הקרובה לברך באחיזה תחתית. הנסעת הרגל האחורית בפניה לעמידה צדית. - מקבילים (בגובה החזה) מסמיכה באמצע בתנודה לפנים, הפשעת ימין מעל לבד הימני, תנופת רגל שמאל לאחור ופניה לאחור לישיבת ירך לפני יד שמאל.מפנה גב ימינה מעל שני הבדים.

5) מבחן-שחיה: שחיה לארך 300 מ׳ בלי הפסקה במים עומדים בזמן לא מוגבל.

5 א׳) מבחן-אמץ: תרגיל התעמלות: סבעות (בגובה הראש): עליה לתלית-קן וחזרה (בלי תנודה) או בסולם-קיר תליה הפוכה, או במתח גבוה (בערך 1,80 מ׳)תליה אחורית באחיזה עלית מסובבת (העליה כרצון הנבחנת),הרפית המתח וירידה לעמידה.

5 ב׳) קליעה למטרה: רובה אויר קל: 10 יריות, 12 מ׳; 60 נקודות; ב) רובה בעל קטר קטן: 10 יריות, 12 מ׳, 60 נקודות;

6) ידיעות: דברי- ימיו ארגונו ומהותו של המכבי,

הערות: 1) בכל תרגילי-ההתעמלות דרוש להשיג לפחות את דרגת-ההערכה 6 (מתוך 10 דרגות); 2)לסעיף 3, ד׳:קפיצה, שבה לא הושגו לפחות 15 נקודות לפי כללי- קפיצה הבנילאומיים (כללי פינה), נפסלת, ואין להביא בזה בחשבון את דרגות-הקושי של הקפיצות השונות.

...-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-...

של.

MACCABI WORLD UNION

TEL-AVIV

PARTICULARS FOR THE AWARDING OF THE MACCABI EFFICIENCY BADGE

1) Realizing the exceptional importance of physical fitness for the education of Jewish Youth, and wishing to further the idea of physical training within the Jewish people, the Maccabi World Union (MWU) has created the

"Maccabi Efficiency Badge"
(Hebrew: "Zyinn Hamaccabi") .

2) The Maccabi World Union, through its Territorial Unions grants the MEB as an official appreciation for extensive achievements in physical training.

3) The MEB is awarded after passing an examination in speed, endurance, elasticity, courage, strength, skill and swimming. It serves, moreover, as proof that the owner of this Badge has sufficient knowledge of Maccabi history and organisation and of Zionism.

4) The examinations for the MEB will be held in various classes according to age:

a) Boys up to 18 years,
b) Men up to 32 years,
c) Men between 32 and 40 years
d) Men over 40 years
e) Girls up to 16 years,
f) Women up to 30 years,
g) Women over 30 years.

The Badge itself is uniform for all classes; it is in the form of a pin or a cloth badge. It should be carried visibly on the sports dress or suit.

5) The MEB can only be obtained by members of Maccabi clubs. In places where there is no Maccabi club exceptions can be made with the approval of the Territorial Executive and the Examination Committee.

6) The candidate must call on the Territorial Union or the substitute nominated by it for the examinations, and must obtain the official Examination Book of the (MWU) which, provided with a photograph, must give full particulars of the person and his membership in Maccabi. The results of the examinations are to be inserted in this book. Each result must be confirmed by the signatures of two examiners, nominated by the Territorial Union, who were present during the examination. The Territorial Unions will keep a record of the badges distributed.

7) The candidate must pass the examinations in all six subjects within one year's time. Examinations which have not been passed, may be repeated only during the same year. All examinations not completed by the end of the year become null and void.

8) Every candidate is entitled to choose the subjects suitable for him from each of the six examination groups. Swimming is compulsory in Group V; this examination can be substituted by Group Va or Vb, only if the Territorial Union confirms that there are no facilities for a swimming examination.

9) Regarding Group VI, the Territorial Unions are entitled to extend the subject of the examination to a knowledge of Hebrew.

10) If possible, the examinations should be carried out by groups of candidates.

הסתדרות "מכבי" א"י
המרכז.

מהות "ציון המכבי" וכללי הענקתו.

1) מתוך ההכרה וחשיבותם הנעלה של תרגילי הגוף בחנוכו של הנוער העברי ומתוך השאיפה להאדיר את רעיון תרגילי הגוף בקרב בני עמנו, יצר המרכז העולמי של ה"מכבי" את "ציון המכבי".

2) המרכז העולמי של המכבי באמצעות הסתדרויותיו הארציות מעניק את ציון המכבי כהוקרה רשמית על פעולות רב-צדדיות בתרגילי הגוף.

3) "ציון המכבי" פירושו מבחן המהירות, ההתמדה, המאמץ, האמץ, הכח, ... הזריזות והשחיה. מלבד זה משמש הציון הוכחה לידיעות מספיקות של הנבחן בדברי ימי ה"מכבי" ואופן ארגונו.

4) הבחינות לציון המכבי נערכות במחלקות גיל כדלקמן: א) נערים עד גמר שנתם ה - 18; ב) גברים מתחילת שנתם ה -19 עד לגמר שנתם ה - 32;
ג) גברים בגיל למעלה מ - 32 שנה; ד) נערות עד גמר שנתן - ה-16.
ה) נשים מתחילת שנתן ה - 17 עד גמר שנתן ה - 30. ו) נשים מגיל למעלה מ - 30 שנה.

צורת הציון אחידה לכל המחלקות. יש לענדו בתמידות באופן ניכר הן על חולצת הספורט (ציון מבד) והן על החליפה (בצורת סיכה).

5) ציון המכבי ניתן רק לחברי אגודות המכבי, במקומות שאין בהם אגודות "מכבי", אפשר לותר על תנאי זה בהסכמת ההנהלה הארצית או ועדת הבחינות המקומית.

6) לפני גשתו לבחינות על הנבחן לקבל אצל המנהלה הארצית או מקום, שיצוין על ידה את פנקס הבחינות של המנהלה הטכנית של המרכז העולמי(ה.ט.ע.). בפנקס זה - שבו יש גם להדביק את תצלומו של הנבחן - ירשמו כל הפרטים עליו ועל השתיכותו ל"מכבי". בפנקס - בחינות זה ירשמו תוצאות בחינותיו של הנבחן ושנים מן הבוחנים יאשרו את נכונות הרישומים, על ידי חתימתם.- הבוחנים מתמנים על ידי המנהלה הארצית; עליהם להיות נוכחים בבחינות. המנהלה הארצית מנהלת רישום מרכזי של ציוני "מכבי" שנתנו.

7) על הנבחן לעמוד בכל ששת המבחנים במשך שנה אחת. במקצועות שבהם לא הצליח, אפשר לחזור על הבחינות באותה השנה. בחינות בלתי גמורות נפסלות כעבור השנה.

8) כל נבחן רשאי לבחור לעצמו בגדל ששת המבחנים את המקצועות הרצויים לו. במבחן מס. 5 הכרחית השחיה; אפשר להחליפה במבחנים 5 א׳, 5 ב׳, רק אם המנהלה הארצית תאשר שאין אפשרות לבצעה.

9) האגודה הארצית רשאית להרחיב את מבחן 6 (ידיעת דברי ימי המכבי ואופן ארגונו) על ידי הוספת נושאים ציוניים כלליים וידיעה בשפה העברית.

10) את הבחינות יש לערוך ככל האפשר לא ליחידים אלא בקבוצות.

.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.   ש.

ה ס ת ד ר ת "מ כ ב י" א " י
ה מ ד כ ו .

מאי 1940 – ת"ש.

צ י ר ן ה"מ כ ב י"

התנאים לבנרים : גיל 19 – 32

1) מבחן– מהירות: א) ריצה– 100 מ' ב–13,6 שניות; ב) שחיה – 50 מ' ב– 36 שניות.

2) מבחן– התמדה: א) הליכה עם 8 ק"ג מטען; 12 ק"מ כביש ב– 2 שעות.
ב) רכיבה על אופנים בכביש: 20 ק"מ ב–50' דקות; במסלול 20ק"מ ב – 45 דקות. ג) ריצה: 5000 מטר ב– 25 דקות.
ד) שחיה: 800 מטר ב– 24 דקות; ה) ריצה ארוכה במגלשים:השתתפות במרוץ מגלשים רשמי לאורך 15 – 18 ק"מ; ההערכה במרוץ תהא בידי שופטי– תחרות מוסמכים.

מן הנבחן נדרש שישיג זמן שלא יעלה על זמנם הממוצע של שלשת הראשונים באותו המרוץ ביותר מ50%, את הזמן יש לאשר רשמית;

ו) תחירה: תחירה כחבר רביעיה במים לא–זורמים. 10 ק"מ בשעה אחת.

3) מבחן כשר הנאמן: א) קפיצה לגובה: 1,30 מ'; ב) קפיצה לרוחק: 4,60 מ'.
ג) קפיצה במכשולים; מפשק על הסוס(לארכו) בלי סמיכות, בגובה של לפחות 1,10 מ' (מקפצה קטנה).
ד) קפיצת מגדל: 1) קפצת–ראש קדמית מתוך עמידה על לוח–קפיצה בגובה של 10 מ' 2) קפיצת–עז, סבוב וחצי,בהרצה, מעל לוח קפיצה בגובה של 3 מ'.

* או קפיצה אומנותית.

4) מבחן–כח וזריזות: א) הדיפת כדור ברזל: 7¼ ק"ג – 7,50 מ'; ב) הטלת–כידון: 800 גר' – 29 מ'
ג) זריקת–דיסקוס: 2 ק"ג – 22 מ'; ד) זריקת–פטיש: 23 מ' ה) הרמת משקלות: על הנבחן להרים משקלת– כדורים, או משקלת–דיסקות למעלה בזרוע אחת או בשתי זרועות: במקרה הראשון(זרוע אחת) צריך כובד המשקלת להיות שוה לחצי משקלו של הנבחן בהפחתת 12,5% . במקרה שהמשקלת תורם בשתי הזרועות, יהא הכובד לפחות כמשקלו של הנבחן בהפחתת 25% .

ו) תרגילי התעמלות: מקבילים(גובה כרצון הנבחן); סמיכה הרמת–רגלים, הרמת הגוף לעמידת זרועות, גלגול אטי(בכפיפת הגוף) עד לישיבת ירך חוצה(רחבית), מפנה–צד סיפי(על יד אחת), מתח (בגובה הראש):מקפל לסמיכה מתלויה, בהרצה או משקיעת– קפול(אחיזה עליונה), סבוב אחורנית, הקשתה לעמידה בפניה אחור או הצדה.
ז) שיט– במפרשים: בהיגה עצמאית של סירת מפרשים ספורטיבית באגם או לאורך חוף הים.

5) מבחן–שחיה: שחיה לאורך 300 מ' בלי הפסקה במים עומדים בזמן לא–מוגבל.

5א) מבחן–אומן: א) קפיצה לגובה ; 2,30 מ': ב) קפיצה במגלשים: ללא מעידה מעל סוללה תחרותית; ג) רכיבת מכשולים; ד) דאיה: דאיה במשך 5 דקות תוך עליה מעל לגובה הזנוק. ירידה במסלול מסומן כיוצא 20 מ'; ה) תרגיל– התעמלות: מתח–גבוה (לפחות 2,20 מ'),מפנה– צד מסמיכה לעמידה או: מפשק לעמידה בתנודה לפנים.

5 ב')קליעה למטרה: א) רובה–אויר כבד: 10 יריות,15 מ', 60 נקודות; ב) רובה בעל קטר קטן: 10 יריות, 20 מ', 60 נקודות;.

6) ידיעות: דברי–ימי, ארגונו ומהותו של ה"מכבי".

ה ע ר ו ת : 1) בכל תרגילי ההתעמלות דרוש להשיג לפחות את דרגת –ההערכה 6 – (מתוך 10 דרגות); 2) לסעיף 3,ד, קפיצה, שבה לא הושגו לפחות 15 נקודות לפי כללי–הקפיצה הבינלאומיים(כללי–פיזה), נפסלת, ואין להביא בזה בחשבון את דרגות הקושי של הקפיצות השונות.

התנאים לנשים: גיל 17 – 30 שנה.

1) מבחן– מהירות: א) ריצה 100 מ' ב– 15,0 שניות; ב)שחיה 50 מ' ב– 41 שניות;

2) מבחן–התמדה: א) הליכה עם 4 ק"ג מטען: 10 ק"מ כביש ב– 2 שעות; ב) רכיבה על אופנים בכביש: 10 ק"מ ב– 30 דקות; ג) ריצה 800 מ' ב – 3,50 דקות; ד) שחיה : 500 מ' ב – 16 דקות; ה) ריצה במגלשים: השתתפות במרוץ–מגלשים רשמי לארך 7 – 8 ק"מ; ההערכה במרוץ תהא בידי שופטי–תחרות מוסמכים.

מן הנבחנת נדרש שתשיג זמן שלא יעלה על זמנו הממוצע של שלשת הראשונות באותו המרוץ ביותר מ5% . את הזמן יש לאשר רשמית;

ו) תחירה: השתתפות מוצלחה בתחירה סגנונית בסירה.....לפי שיפוטה של ההסתדרות הארצית של המכבי.

1) מבחן-הבחנה: (א) ערכו את הביטוי הבא: $(x+3)^2-(x-1)^2$. (ב) מהי מידת הזווית שבין שני הישרים $y=2x+1$ ו-$y=-x+4$? (ג) הוכיחו כי $\sin^2\alpha+\cos^2\alpha=1$ לכל זווית חדה α.

2) מבחן-הבחנה: (א) פתרו את המשוואה $\log_2(x+6)-\log_2(x-1)=3$. (ב) מהי ההסתברות לקבל סכום של 7 בהטלת שני קוביות הוגנות? (ג) הוכיחו כי סכום הזוויות הפנימיות במרובע קמור הוא 360°.

3) מבחן כתב-עת: (א) חשבו את $\int_0^{\pi/2}\sin x\,dx$. (ב) מצאו את משוואת המשיק לגרף הפונקציה $f(x)=x^3-2x$ בנקודה שבה $x=1$. (ג) הוכיחו כי $\binom{n}{k}=\binom{n}{n-k}$ לכל n ו-k טבעיים.

4) מבחן ניירות-עמדה: (א) פתרו את המשוואה $\sqrt{x+5}=x-1$. (ב) מהי ההסתברות לקבל לפחות פעם אחת עץ בשלוש הטלות של מטבע הוגן? (ג) הוכיחו כי $\sum_{k=1}^{n}k=\frac{n(n+1)}{2}$ באמצעות אינדוקציה מתמטית.

5) מבחן-הבחנה: (א) נתונה הפונקציה $f(x)=x^3-3x^2+2$. מצאו את נקודות הקיצון המקומי ואת נקודות הפיתול של הגרף. (ב) בכד יש 5 כדורים לבנים ו-3 כדורים שחורים. שולפים שני כדורים בזה אחר זה ללא החזרה. מהי ההסתברות ששני הכדורים יהיו מאותו צבע? (ג) הוכיחו כי $\cos(\alpha+\beta)=\cos\alpha\cos\beta-\sin\alpha\sin\beta$.

6) מבחן-הבחנה: (א) פתרו את המשוואה $\log_3(x^2-4x)=\log_3(x+12)$. (ב) מהי ההסתברות לקבל בדיוק 3 עטיפות זהב בקניית 5 עטיפות של קלפי כדורגל, אם ידוע כי בכל עטיפה יש קלף זהב אחד מתוך 10 קלפים? (ג) הוכיחו כי $\int_0^{\pi}\sin x\,dx=2$.

7) מבחן-הבחנה: (א) נתונה הפונקציה $f(x)=\frac{x^2-1}{x+2}$. מצאו את תחום ההגדרה, נקודות החיתוך עם הצירים, נקודות הקיצון המקומי ואת האסימפטוטות של הגרף. (ב) בכד יש 6 כדורים לבנים ו-4 כדורים שחורים. שולפים שני כדורים בזה אחר זה ללא החזרה. מהי ההסתברות ששני הכדורים יהיו מאותו צבע? (ג) הוכיחו כי $\cos(\alpha+\beta)=\cos\alpha\cos\beta-\sin\alpha\sin\beta$.

8) מבחן-הבחנה: (א) נתונה הפונקציה $f(x)=\frac{x^2-1}{x+2}$. מצאו את תחום ההגדרה, נקודות החיתוך עם הצירים, נקודות הקיצון המקומי ואת האסימפטוטות של הגרף. (ב) בכד יש 6 כדורים לבנים ו-4 כדורים שחורים. שולפים שני כדורים בזה אחר זה ללא החזרה. מהי ההסתברות ששני הכדורים יהיו מאותו צבע? (ג) הוכיחו כי $\cos(\alpha+\beta)=\cos\alpha\cos\beta-\sin\alpha\sin\beta$.

9) מבחן-הבחנה: (א) נתונה הפונקציה $f(x)=\frac{x^2-1}{x+2}$. מצאו את תחום ההגדרה, נקודות החיתוך עם הצירים, נקודות הקיצון המקומי ואת האסימפטוטות של הגרף. (ב) בכד יש 6 כדורים לבנים ו-4 כדורים שחורים. שולפים שני כדורים בזה אחר זה ללא החזרה. מהי ההסתברות ששני הכדורים יהיו מאותו צבע? (ג) הוכיחו כי $\cos(\alpha+\beta)=\cos\alpha\cos\beta-\sin\alpha\sin\beta$.

10) מבחן-הבחנה: (א) נתונה הפונקציה $f(x)=\frac{x^2-1}{x+2}$. מצאו את תחום ההגדרה, נקודות החיתוך עם הצירים, נקודות הקיצון המקומי ואת האסימפטוטות של הגרף. (ב) בכד יש 6 כדורים לבנים ו-4 כדורים שחורים. שולפים שני כדורים בזה אחר זה ללא החזרה. מהי ההסתברות ששני הכדורים יהיו מאותו צבע? (ג) הוכיחו כי $\cos(\alpha+\beta)=\cos\alpha\cos\beta-\sin\alpha\sin\beta$.

11) מבחן-הבחנה: (א) נתונה הפונקציה $f(x)=\frac{x^2-1}{x+2}$. מצאו את תחום ההגדרה, נקודות החיתוך עם הצירים, נקודות הקיצון המקומי ואת האסימפטוטות של הגרף. (ב) בכד יש 6 כדורים לבנים ו-4 כדורים שחורים. שולפים שני כדורים בזה אחר זה ללא החזרה. מהי ההסתברות ששני הכדורים יהיו מאותו צבע? (ג) הוכיחו כי $\cos(\alpha+\beta)=\cos\alpha\cos\beta-\sin\alpha\sin\beta$.

12) מבחן-הבחנה: (א) נתונה הפונקציה $f(x)=\frac{x^2-1}{x+2}$. מצאו את תחום ההגדרה, נקודות החיתוך עם הצירים, נקודות הקיצון המקומי ואת האסימפטוטות של הגרף. (ב) בכד יש 6 כדורים לבנים ו-4 כדורים שחורים. שולפים שני כדורים בזה אחר זה ללא החזרה. מהי ההסתברות ששני הכדורים יהיו מאותו צבע? (ג) הוכיחו כי $\cos(\alpha+\beta)=\cos\alpha\cos\beta-\sin\alpha\sin\beta$.

תרגיל 16 לחץ על הכפתור המתאים

א) מהו הסיכוי לקבל 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 2 בהטלת שתי קוביות הוגנות?
ג) מהו הסיכוי לקבל 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?
ד) מהו הסיכוי לקבל 7 בהטלת שתי קוביות הוגנות?
ה) מהו הסיכוי לקבל 11 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

א) מהו הסיכוי לקבל 100 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

א) מהו הסיכוי לקבל 14 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

תרגיל 17 לחץ על הכפתור המתאים

א) מהו הסיכוי לקבל 100 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

א) מהו הסיכוי לקבל 14,2 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

תרגיל 18 לחץ על הכפתור המתאים

א) מהו הסיכוי לקבל 100 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

א) מהו הסיכוי לקבל 14,2 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

תרגיל 19 לחץ על הכפתור המתאים

א) מהו הסיכוי לקבל 100 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

א) מהו הסיכוי לקבל 14,2 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

תרגיל 20 לחץ על הכפתור המתאים

א) מהו הסיכוי לקבל 100 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

א) מהו הסיכוי לקבל 14,2 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

תרגיל 21 לחץ על הכפתור המתאים

א) מהו הסיכוי לקבל 100 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

א) מהו הסיכוי לקבל 14,2 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

תרגיל 22 לחץ על הכפתור המתאים

א) מהו הסיכוי לקבל 100 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

א) מהו הסיכוי לקבל 14,2 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

תרגיל 23 לחץ על הכפתור המתאים

א) מהו הסיכוי לקבל 100 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

א) מהו הסיכוי לקבל 14,2 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

תרגיל 24 לחץ על הכפתור המתאים

א) מהו הסיכוי לקבל 100 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

א) מהו הסיכוי לקבל 14,2 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

תרגיל 25 לחץ על הכפתור המתאים

א) מהו הסיכוי לקבל 100 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

א) מהו הסיכוי לקבל 14,2 פעמים ברציפות 6 בהטלת קובייה הוגנת?
ב) מהו הסיכוי לקבל 50 פעמים ברציפות 2 בהטלת קובייה הוגנת?
ג) מהו הסיכוי לקבל 40 פעמים ברציפות 12 בהטלת שתי קוביות הוגנות?

ה) תרגילי-התעמלות: חמור גבוה(לפחות 1,20 מ'). קפיצה לעמידת ברכים, קפיצה לפנים(בלי סמיכת ידים).

5 ב') קליעה למטרה: א) רובה אויר כבד 10 יריות, 15 מ', 60 נקודות;
ב) רובה בעל קנה קטן: 10 יריות, 20 מ', 60 נקודות;.

6) ידיעות: דברי- ימיו, ארגונו ומהותו של המכבי;

ה ע ר ו ת : 1) בכל תרגילי התעמלות דרוש להשיג לפחות את דרגת-ההערכה 6 (מתוך 10 דרגות). 2) לסעיף 3, ד' קפיצה ,שבה לא הושגו לפחות 15 נקודות לפי כללי- הקפיצה הבנילאומיים(כללי פינה) נפסלת, ואין להביא בזה בחשבון את דרגות הקושי של הקפיצות השונות.

התנאים לנשים למעלה מ 30 שנה.

1) מבחן-מהירות: א) ריצה 60 מ' ב- 12,0 שניות; ב) שחיה 50 מ' ב- 45 שניות;

2) מבחן-התמדה: א) הליכה עם 4 ק"ג מטען; 10 ק"מ כביש ב - 2 שעות; ב) רכיבה על אופנים בכביש: 10 ק"מ ב - 35 דקות; ג) ריצה: 800 מ' ב - 4 דקות; ד)שחיה: 400 מ' ב - 13,30 דקות; ה) ריצה במגלשים: השתתפות במרוץ- מגלשים רשמי לאר- 7 - 8 ק"מ, ההערכה במרוץ תהא בידי שופטי- תחרות מושמכים. מן הנבחנת נדרש שתשיג זמן שלא יעלה על זמנן הממוצע של שלשת הראשונות באותו המרוץ ביותר מ 50%. את הזמן יש לאשר רשמית! ו) חתירה: השתתפות מוצלחה בחתירה סגנונית בסירה.....לפי שיפוטה של ההסתדרות הארצית של המכבי.

3) מבחן כשר-מאמץ: א)קפיצה לגבוה: 1 מ'; ב) קפיצה לרוחק: 3,50 מ'; ג) קפיצה במכשירים: קפיצה לעמידת ברכים בהרצה על סוס עם סמוכות(לרוחבו) -(הגובה 1,20 מ' לפחות). קפיצה לפנים(בלי סמיכת ידים). ד) קפיצת מגדל: קפיצה סגורה קדמית מתוך עמידה על לוח- קפיצה בגובה של 5 מ'; או קפיצה אומנותית: קפיצת ראש קדמית מתוך עמידה מעל לוח-קפיצה בגובה של 3 מ';

4) מבחן כח וזריזות: א) הדיפת כדור-ברזל: 4 ק"ג 6,40 מ'; ב) הטלת-כידון: 500 ג"ר - 17 מ'; ג) זריקת דיסקוס: 1 ק"ג - 17 מ'; ד) תרגילי התעמלות: מתח (בגובה החזה): עלית ברך לפנים בין הידים. היד הקרובה לברך באחיזה תחתית. הצעת הרגל האחורית בפניה לעמידה צדית. - מקבילים (בגובה החזה) מסמיכה באמצע בתנודה לפנים, הפשעת ימין מעל לבד הימני, תנופת רגל שמאל לאחור ופניה לאחור לישיבת ירך לפני יד שמאל.מפנה גב ימינה מעל שני הבדים.

5) מבחן-שחיה: שחיה לארך 300 מ' בלי הפסקה במים עומדים בזמן לא מוגבל.

5 א') מבחן-אמץ: תרגיל התעמלות: סבעות (בגובה הראש): עליה לתליית-קן וחזרה (בלי תנודה) או בסולם-קיר תליה הפוכה, או במתח גבוה (בערך 1,80 מ')תליה אחורית באחיזה עלית מסובבת (העליה כרצון הנבחנת),הרפית המתח וירידה לעמידה.

5 ב') קליעה למטרה: רובה אויר קל: 10 יריות, 12 מ'; 60 נקודות; ב) רובה בעל קטר קטן: 10 יריות, 12 מ', 60 נקודות;

6) ידיעות: דברי- ימיו ארגונו ומהותו של המכבי,

ה ע ר ו ת : 1) בכל תרגילי-ההתעמלות דרוש להשיג לפחות את דרגת-ההערכה 6 (מתוך 10 דרגות); 2)לסעיף 3, ד':קפיצה, שבה לא הושגו לפחות 15 נקודות לפי כללי- קפיצה הבנילאומיים (כללי פינה), נפסלת, ואין להביא בזה בחשבון את דרגות-הקושי של הקפיצות השונות.

של.

Abänderungsvorschlag betr. "Ziyum Hamakkabi."

1) Allgemein: a) Bei Männern wird eine Unterteilung vorgenommen, sodass in Zukunft getrennte Alterstufen sind: 18- 25 Jahre und 26 - 32 Jahre.

b) Zu Punkt 5 ist festzustellen, dass Schwimmen obligatorisch ist. 5a oder 5b sind fakultativ und können nur dann als Ersatz für die Schwimmleistung in Frage kommen, wenn di die Prüfungskommission bestätigt, dass technische Gründe (Mangel einer Schwimmbassins oder entsprechender Möglichkeit) die Durchführung der Schwimmprüfung unmöglich machen.

2) Erleichterungen:

Männer:	18-25	26-32	33-4o J.
1) 1oom Lauf:	13.8 sec.	14.o	14.4 sec.
5om Schwimmen	38 sec.	38,o	41

.) Alle Bedingungen bleiben wie vorgesehen.

3) Hochsprung:

	1.3o m	1.25 m	1.2o m
Weitsprung:			
	4.6o m	4.4o m	4.2o m

Rest bleibt

4) Punkte a,b, c, e,f, und g bleiben, nur Punkt d wird geändert:

Hammerwerfen:

19 m	19 m	17 m

Jug end und Mädchen bleibt wie vorgesehen.

Frauen:

100 m Lauf 15.5 sec.
5o m Schwimmen 45 sec.

Abänderungsvorschlag betr. "Ziyum Hamakkabi."

1) Allgemein: a) Bei Männern wird eine Unterteilung vorgenommen, sodas in Zukunft getrennte Alterstufen sind: 18- 25 Jahre und 26 - 32 Jahre.
b) Zu Punkt 5 ist festzustellen, dass Schwimmen obligatorisch ist. 5a oder 5b sind fakultativ und können nur dann als Ersatz für die Schwimmleistung in Frage kommen, wenn di die Prüfungskommission bestätigt, dass technische Gründe (Mangel eines Schwimmbassins oder entsprechender Möglichkeit) die Durchführung der Schwimmprüfung unmöglich machen.

Erleichterungen:

Männer:	18-25	26-32	33-4o J.
1) loom Lauf:	13.8 sec.	14.o	14.4 sec.
5om Schwimmen	38 sec.	38,o	41

2) Alle Bedingungen bleiben wie vorgesehen.

3) Hochsprung:

	1.3c m	1.25 m	1.2c m
Weitsprung:	4.6c m	4.4c m	4.2c m

Rest bleibt

4) Punkte a,b, c, e,f, und g bleiben, nur Punkt d wird geändert:
Hammerwerfen:

19 m	19 m	17 m

Jug end und Mädchen bleibt wie vorgesehen.

Frauen:

loo m Lauf 15.5 sec.
5o m Schwimmen 45 sec.

MAKKABI LEISTUNGSABZEICHEN

Bedingungen
fuer maennliche Jugend bis zu 18 Jahren:

1) SCHNELLIGKEIT: a) Lauf 100 m in 13.8 Sek.; b) Schwimmen 50 m in 38 Sek.

2) AUSDAUER:

a) Gepaeckmarsch (Gepaeck 5 kg): 10 km Landstrasse in 2 Stunden;

b) Radfahren - Strasse: 20 km in 60 Minuten;

c) Lauf: 3.000 m in 16 Minuten;

d) Schwimmen: 500 m in 16 Minuten;

e) Skilauf: Teilnahme an einem offiziell ausgeschriebenen Skilauf ueber eine Strecke von ca. 7 - 8 km, der von anerkannten Kampfrichtern gewertet wird. Hierbei muss eine Zeit erzielt werden, die die Durchschnittszeit der drei Besten dieses Laufs nicht mehr als um 50% ueberschreitet. Diese Zeit muss offiziell beglaubigt worden sein.

3) SPANNKRAFT:

a) Hochsprung: 1,25 m

b) Weitsprung: 4,30 m

c) Geraetesprung: Grestschsprung ueber das lange Pferd ohne Pauschen, Hoehe je nach Koerpergroesse 0,90 - 1,20 m, kleines Sprungbrett. (Geraeteersatz durch Sprungkasten erlaubt).

d) Turm- oder Kunstspringen: a) 5 m Plattform, Kopfsprung aus dem Stand vorwaerts; b) 3 m Brett, Kopfsprung mit Anlauf vorwaerts.

4) KRAFT & GESCHICKLICHKEIT:

a) Kugelstossen: 5 kg - 8.00 m;

b) Speerwerfen: 600 gr - 28.0 m:

c) Diskuswerfen: 1 1/2 kg - 20,0 m;

d) Gewichtheben: Der Bewerber hat das Gewicht einer Kugel- oder Scheibenstange zur Hochstrecke zu bringen, das beidarmig mindestens dem Eigengewicht des Bewerbers abzueglich 25% oder einarmig der Haelfte des Eigengewichts abzueglich 12,5 % entspricht.

e) Turnerische Uebung: Barren: Hoehe beliebig. Aus dem Stuetz vorschwingen zum Aussenquersitz, Rolle aus dem Aussenquersitz zum Aussenquersitz hinter den Haenden, Wende ueber beide Holmen zum Stand.
Reck: kopfhoch ristgriffs Laufkippe zum Stuetz, Flanke zum Stand.

5) SCHWIMMEN: 300 m Schwimmen ohne Unterbrechung in stehendem Wasser in beliebiger Zeit

5a) MUT:

a) Stabhochsprung; 2,00 m;

b) Skisprung: Ein gestandener Sprung von einer wettkampfmaessigen Schanze;

c) Turnerische Uebung : Abgraetschen an den Ringen (wie bei Gruppe 5a Maenner) beim Vorschwung zum Stand, oder am hohen Barren aus dem Seitliegestuetz vorlings Flanke zum Stand.

5b) SCHIESSEN: a) Luftgewehr schwer 10 Schuss 12 m 60 Punkte;

b) Gewehr, Kleinkaliber: 10 Schuss 15 m 60 Punkte.

6) KENNTNISSE: der Geschichte, Organisation und Wesen des Makkabi.

BEMERKUNGEN:

1. Saemtliche Turnleistungen sollen die Wertungsstufe 6 bei erreichbaren 10 Stufen erlangen.

2. ad 3, Punkt d: Der Sprung wird als ungueltig angesehen, wenn er laut internationaler ueblicher Sprungwertung (FINA Regeln) nicht mindestens 5 Punkte erreicht, wobei die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Spruenge nicht mit-einzurechnen sind.

MAKKABI LEISTUNGSABZEICHEN

Bedingungen
fuer Maenner von 19 - 32 Jahren:

1) SCHNELLIGKEIT: a) Lauf 100 m in 13.6 Sek.; b) Schwimmen 50 m in 36 Sek.

2) AUSDAUER:

a) Gepaeckmarsch (Gepaeck 8 kg): 12 km Landstrasse in 2 Stunden;

b) Radfahren - Strasse: 20 km in 50 Minuten; Bahn: 20 km in 45 Minuten

c) Lauf: 5000 m in 25 Minuten;

d) Schwimmen; 800 m in 24 Minuten;

e) Skilauf: Teilnahme an einen offiziell ausgeschriebenen Skilauf ueber eine Strecke von ca. 15 - 18 km, der von anerkannten Kampfrichtern gewertet wird. Hierbei muss eine Zeit erzielt werden, die die Durchschnittszeit der drei Besten dieses Laufs nicht mehr als um 50 % ueberschreitet. Diese Zeit muss offiziell beglaubigt worden sein.

f) Rudern: Rudern mit einer Mannschaft im Vierergigboot in stroemungslosem Wasser 10 km in einer Stunde.

3) SPANNKRAFT:

a) Hochsprung: 1,30 m

b) Weitsprung: 4,60 m

c) Geraetesprung: Graetschsprung ueber das lange Pferd ohne Pauschen, Mindesthoehe 1,10 m, kleines Sprungbrett;

d) Turm- oder Kunstspringen: a) 10 m Plattform, Kopfsprung aus dem Stand vorwaerts, b) 3 m Brett, 1 1/2 Salto mit Anlauf vorwaerts.

4) KRAFT & GESCHICKLICHKEIT:

a) Kugelstossen: 7 1/4 kg - 7,50 m ;

b) Speerwerfen: 800 gr - 29 m;

c) Diskuswerfen; 2 kg - 22 m;

d) Hammerwerfen: 23 m ;

e) Gewichtheben: Der Bewerber hat das Gewicht einer Kugel- oder Scheibenstange zur Hochstrecke zu bringen, das beidarmig mindestens dem Eigengewicht des Bewerbers abzueglich 25% oder einarmig der Haelfte des Eigengewichts abzueglich 12,5 % entspricht.

f) Turnerische Uebung : Barren: Hoehe beliebig. Aus dem Stuetz: Vorheben der Beine, Heben des Koerpers ins Oberarmstehen, langsame Rolle gebeugt vorwaerts zum Aussenquersitz, Fechterflanke (ueber einen Arm).
Reck: kopfhoch ristgriffs Schwebe - Lauf - oder Fallkippe zum Stuetz, Felgumschwung rueckwaerts, Unterschwung mit 1/2 oder 1/2 Drehung zum Stand.

g) Segeln: Selbstaendige Fuehrung eines Sportsegelbootes auf einem Binnengewaesser oder an der Kueste.

5) SCHWIMMEN: 300 m Schwimmen ohne Unterbrechung in stehendem Wasser in beliebiger Zeit.

5a) MUT:

a) Stabhochsprung: 2,30;

b) Skisprung: Ein gestandener Sprung von einer wettkampfmaessigen Schanze;

c) Hindernisreiten:

d) Segelfliegen: 5 Min. Segeln, die Startstelle ueberholen. Landung auf vorgeschriebener Bahn von 20 m Breite;

e) Turnerische Uebung : Vom hohen Reck (Mindesthoehe 2,20 m) Flanke aus dem Stuetz zum Stand oder an den Schwungriemen Abgraetschen beim Vorschwung zum Stand.

5b) SCHIESSEN: a) Luftgewehr schwer 10 Schuss 15 m 60 Punkte;

b) Gewehr, Kleinkaliber: 10 Schuss 20 m 60 Punkte.

---

6) KENNTNISSE der Geschichte, Organisation und Wesen des Makkabi.

BEMERKUNGEN:

1 Saemtliche Turnleistungen sollen die Wertungsstufe 6 bei erreichbaren 10 Stufen erlangen.

2. zu 3, Punkt d: Der Sprung wird als ungueltig angesehen, wenn er laut international ueblicher Sprungwertung (FINA Regeln) nicht mindestens 5 Punkte erreicht, wobei die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Spruenge nicht mit-einzurechnen sind.

MAKKABI LEISTUNGSABZEICHEN

Bedingungen
fuer Alte Herren von 33 - 40 Jahren:

1) SCHNELLIGKEIT: a) Lauf 100 m in 14,2 Sek.; b) Schwimmen 50 m in 40 Sek.

2) AUSDAUER:

a) Gepaeckmarsch (Gepaeck 6 kg): 12 km Landstrasse in 2 Stunden;

b) Radfahren - Strasse : 20 km in 60 Minuten;

c) Lauf: 3000 m in 16 Minuten;

d) Schwimmen: 500 m in 18 Minuten;

e) Skilauf: Teilnahme an einem offiziell ausgeschriebenen Skilauf ueber eine Strecke von ca. 15 - 18 km, der von anerkannten Kampfrichtern gewertet wird. Hierbei muss eine Zeit erzielt werden, die die Durchschnittszeit der drei Besten dieses Laufes nicht mehr als um 50% ueberschreitet. Diese Zeit muss offiziell beglaubigt worden sein.

f) Rudern: Rudern mit einer Mannschaft im Vierergigboot in stroemungslosem Wasser 10 km in einer Stunde.

3) SPANNKRAFT:

a) Hochsprung 1,20 m;

b) Weitsprung: 4,50 m;

c) Geraetesprung: Hocke ueber das quergestellte Pferd mit Pauschen, kleines Brett, Geraethoehe mindestens 1,10 m.

d) Turn- oder Kunstspringen: a) 5 m Plattform, Kopfsprung aus dem Stand vorwaerts; b) 3 m Brett, Kopfsprung mit Anlauf vorwaerts.

4) KRAFT & GESCHICKLICHKEIT:

a) Kugelstossen: 7½ kg - 7 m;

b) Speerwerfen: 800 gr - 25 m;

c) Diskuswerfen: 2 kg - 20 m;

d) Hammerwerfen: 21 m;

e) Gewichtheben: Der Bewerber hat das Gewicht einer Kugel- oder Scheibenstange zur Hochstrecke zu bringen, das beidarmig mindestens dem Eigengewicht des Bewerbers abzueglich 25 % oder einarmig der Haelfte des Eigengewichts abzueglich 12,5 % entspricht.

f) Turnerische Uebung: Barren: Hoehe beliebig. Aus dem Stuetz schwingen zum Graetschsitz. Rolle vorwaerts zum Aussenquersitz vor den Haenden; Kehre ueber beide Holmen zum Stand.
Reck: kopfhoch Aufschwung ristgriffs zum Stuetz, Vorspreizen eines Beines, ein Kniewellumschwung rueckwaerts, Nachspreizen des rueckwaertigen Beines mit 1/4 Drehung zum Stand (eine Hand kammgriffs).

g) Segeln: Selbstaendige Fuehrung eines Sportsegelbootes auf einem Binnengewaesser oder an der Kueste.

5) SCHWIMMEN: 300 m Schwimmen ohne Unterbrechung in stehendem Wasser in beliebiger Zeit.

5a) MUT:

a) Stabhochsprung: 2 m;

b) Skisprung: Ein gestandener Sprung von einer wettkampfmaessigen Schanze;

c) Hindernisreiten:

d) Segelfliegen: 5 Min. Segeln, die Startstelle ueberholen. Landung auf vorgeschriebener Bahn von 20 m Breite;

e) Turnerische Uebung: Auf den hochgestellten Bock (Mindesthoehe 1,20 m) Sprung zum Kniestand. Hocke ueber den Bock aus den Knieen ohne Stuetz der Haende;

5b) SCHIESSEN: a) Luftgewehr schwer 10 Schuss 15 m 60 Punkte;

b) Gewehr, Kleinkaliber: 10 Schuss 20 m 60 Punkte.

6) KENNTNISSE der Geschichte, Organisation und Wesen des Makkabi.

BEMERKUNGEN:

1. Saemtliche Turnleistungen sollen die Wertungsstufe 6 bei erreichbaren 10 Stufen erlangen.

2. ad 3, Punkt d: Der Sprung wird als ungueltig angesehen, wenn er laut international ueblicher Sprungwertung (FINA Regeln) nicht mindestens 5 Punkte erreicht, wobei die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Spruenge nicht mit einzurechnen sind.

MAKKABI LEISTUNGSABZEICHEN

Bedingungen
fuer Alte Herren ueber 40 Jahre:

1) SCHNELLIGKEIT: a) Lauf: 60 m in 9,8 Sek.; b) Schwimmen: 50 m in 45 Sek.

2) AUSDAUER:

a) Gepaeckmarsch (Gepaeck 4 kg): 11 km Landstrasse in 2 Stunden;

b) Radfahren ; Strasse: 15 km in 50 Minuten;

c) Lauf; 3000 m in 20 Minuten;

d) Schwimmen: 500 m in 22 Minuten.

3) SPANNKRAFT:

a) Hochsprung: 1,10 m

b) Weitsprung; 3,80 m

4) KRAFT & GESCHICKLICHKEIT:

a) Kugelstossen: 7 1/4 kg - 6,30 m

b) Diskuswerfen: 2 kg - 18 m

c) Speerwerfen: 800 g - 22 m

d) Hammerwerfen: 18 m

e) Gewichtheben wie Klasse fuer A.H. ueber 35 Jahre

5) SCHWIMMEN: 200 m ohne Unterbrechung im stehenden Wasser in beliebiger Zeit

5a) MUT:

a) Stabhochsprung: 2 m;

b) Skisprung: Ein gestandener Sprung von einer wettkampfmaessigen Schanze

c) Hindernisreiten:

d) Segelfliegen: 5 Min. Segeln, die Startstelle ueberholen. Landung auf vorgeschriebener Bahn von 20 m Breite;

e) Turnerische Uebung : Auf den hochgestellten Bock (Mindesthoehe 1,20 m) Sprung zum Kniestand. Hoch ueber den Bock aus den Knieen ohne Stuetz der Haende.

5b) SCHIESSEN: a) Luftgewehr schwer: 10 Schuss 12 m, 60 Punkte;

b) Gewehr Kleinkaliber: 10 Schuss 15 m, 60 Punkte

6) KENNTNISSE der Geschichte Organisation und Wesen des Makkabi.

Bemerkungen:

1. Saemtliche Turnleistungen sollen die Wertungsstufe 6 bei erreichbaren 10 Stufen erlangen.

2. ad 3, Punkt d: Der Sprung wird als ungueltig angesehen, wenn er laut international ueblicher Sprungwertung (FINA Regeln) nicht mindestens 5 Punkte erreicht, wobei die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Spruenge nicht mit-einzurechnen sind.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Girls up to 16 years.

I. SPEED: a) 60 m dash in 11,0 sec. b) swimming 50 m in 43 sec.

II. ENDURANCE:

a) Luggage March (2½ kg luggage weight): 9 km highway in two hours.

b) Cycling - Road: 10 km in 30 minutes.

c) Run: 400 m in 1,40 minutes.

d) Swimming: 400 m in 12,30 minutes.

e) Ski-ing: Participation in an official ski-ing race over about 7 - 8 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three in the race.

III. ELASTICITY:

a) High Jump: 1,05 m.

b) Long Jump: 3,60 m.

c) Jump over Apparatus: Through-vault over the vaulting-horse put across; with supports (height 0,90 to 1,20 m).

d) A. High Board Diving: 5 m; dive with feet together without run forward.

B. Spring Board Diving: 3 m; header without run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL:

a) Putting the Shot: 4 kg - 5,60 m.

b) Javelin: 500 g - 17 m.

c) Discus: 1 kg - 16 m.

d) Gymnastics: Horizontal bar (head height); circle swinging, with over-grasp to balance support; swinging to standing. Parallel bars: Swinging in fore-arm support, forwards or backwards to sitting on the thigh; grasp behind the body; back-vault over both bars to standing.

V. SWIMMING: 300 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE:

Gymnastics: Swinging on the rings, hanging legs downwards, and legs upwards; or "swallow's nest" during the swinging of the rings; or knee circle backwards between the hands on the high horizontal bar (min. height 1,60 m); start and finish optional.

Vb. SHOOTING: a) Air rifle light, 10 shots, 12 m, 60 points;

b) Rifle light, 10 shots, 12 m, 50 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

NOTES:

1) In gymnastics results 6 out of 10 possible points must be scored.

2) ad Para. III,d): The dive is considered void if the candidate does not score at least 5 points according to the FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

MAKKABI LEISTUNGSABZEICHEN

Bedingungen
fuer weibliche Jugend bis zu 16 Jahren:

1) SCHNELLIGKEIT: a) Lauf 60 m in 11,0 Sek.; b) Schwimmen 50 m in 43 Sek.

2) AUSDAUER:

a) Gepaeckmarsch (Gepaeck 2½ kg): 9 km Landstrasse in 2 Stunden;

b) Radfahren ; Strasse: 10 km in 30 Minuten;

c) Lauf: 400 m in 1,40 Minuten;

d) Schwimmen: 400 m in 12,30 Minuten;

e) Skilauf: Teilnahme an einem offiziell ausgeschriebenen Skilauf ueber eine Strecke von ca. 7 - 8 km, der von anerkannten Kampfrichtern gewertet wird. Hierbei muss eine Zeit erzielt werden, die die Durchschnittszeit der drei Besten dieses Laufes nicht mehr als um 50 % ueberschreitet. Diese Zeit muss offiziell beglaubigt worden sein.

3) SPANNKRAFT:

a) Hochsprung: 1,05 m

b) Weitsprung: 3,60 m

c) Geraetsprung: Hocke ueber das quergestellte Pferd mit Pauschen, Hoehe je nach Koerpergroesse 0,90 - 1,20 m;

d) Turm- oder Kunstspringen: a) 5 m Plattform, Fusschlussprung aus dem Stand vorwaerts
b) 3 m Brett, Kopfsprung aus dem Stand vorwaerts.

4) KRAFT & GESCHICKLICHKEIT:

a) Kugelstossen: 4 kg - 5,60 m;

b) Speerwerfen: 500 gr - 17 m;

c) Diskuswerfen: 1 kg - 16 m;

d) Turnerische Uebung : Reck; Kopfhoch, ristgriffe Aufschwung zum Stuetz, Abschwung zum Stand.
Barren: im Unterarmstuetz schwingen mit Schwungstemmen vorwaerts oder rueckwaerts zum Aussenquersitz, Griff hinter den Koerper. Kehre ueber beide Holmen zum Stand.

5) SCHWIMMEN: 300 m Schwimmen ohne Unterbrechung in stehendem Wasser in beliebiger Zeit.

5a) MUT:

Turnerische Uebung : An den Ringen schwingen im Hang und in der Kipplage. Oder Nesthang im Schwingen der Ringe oder Kniewellumschwung rueckwaerts zwischen den Haenden am hohen Reck (Mindesthoehe 1,60 m). Auf- und Abgang beliebig.

5b) SCHIESSEN: a) Luftgewehr leicht: 10 Schuss 12 m 60 Punkte;

b) Gewehr, Kleinkaliber: 10 Schuss 12 m 50 Punkte.

6) KENNTNISSE: der Geschichte, Organisation und Wesen des Makkabi.

Bemerkungen:

1. Saemtliche Turnleistungen sollen die Wertungsstufe 6 bei erreichbaren 10 Stufen erlangen.

2. ad 3, Punkt d: Der Sprung wird als ungueltig angesehen, wenn er laut international ueblicher Sprungwertung (FINA Regeln) nicht mindestens 5 Punkte erreicht, wobei die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Spruenge nicht mit-einzurechnen sind.

MAKKABI LEISTUNGSABZEICHEN

Bedingungen
fuer Frauen von 17 – 30 Jahren:

1) SCHNELLIGKEIT: a) Lauf 100 m in 15.0 Sek.; b) Schwimmen 50 m in 41 Sek.

2) AUSDAUER:

a) Gepaeckmarsch (Gepaeck 4 kg): 10 km Landstrasse in 2 Stunden;

b) Radfahren – Strasse: 10 km in 30 Minuten;

c) Lauf: 800 m in 3.50 Minuten;

d) Schwimmen: 500 m in 16 Minuten;

e) Skilauf: Teilnahme an einem offiziell ausgeschriebenen Skilauf ueber eine Strecke von ca. 7 – 8 km, der von anerkannten Kampfrichtern gewertet wird. Hierbei muss eine Zeit erzielt werden, die die Durchschnittszeit der drei Besten dieses Laufs nicht mehr als um 50 % ueberschreitet. Diese Zeit muss offiziell beglaubigt worden sein

f) Rudern: Erfolgreiche Teilnahme an einem Stilrudern im Skullbootnach Urteil der Makkabi-Landesorganisation.

3) SPANNKRAFT:

a) Hochsprung: 1,10 m

b) Weitsprung: 3,80 m

c) Geraetesprung: Rolle ueber das lange Pferd oder den langen Sprungkasten Mindesthoehe 80 cm;

d) Turm- oder Kunstspringen: a) 5 m Plattform, Kopfsprung aus dem Stand vorwaerts; b) 3 m Brett, Kopfsprung mit Anlauf vorwaerts.

4) KRAFT & GESCHICKLICHKEIT:

a) Kugelstossen: 4 kg – 7 m;

b) Speerwerfen: 500 gr – 20 m;

c) Diskuswerfen: 1 kg – 18 m;

d) Turnerische Uebung: Barren: Aus dem Stuetz vorschwingen zum Graetschsitz, vorgreifen, gebeugte Rolle zum Aussenquersitz vor den Haenden, Kehre ueber beide Holmen mit 1/4 Drehung nach innen zum Seitstand vorlings
Reck ristgriffs Knieaufschwung vorwaerts neben d.Hand; ein Kniewellumschwung rueckwaerts neben d.Hand. Umgreifen der einen Hand zum Klemmgriff ausserhalb des Beines, Nachspreizen des rueckwaertigen Beines und Absprung mit 1/4 Drehung zum Stand. (Reck ca. 1,40 m hoch).

e) Segeln: Selbstaendige Fuehrung eines Sportsegelbootes auf einem Binnengewaesser oder an der Kueste.

5) SCHWIMMEN: 300m Schwimmen ohne Unterbrechung in stehendem Wasser in beliebiger Zeit.

5a) MUT:

a) Skisprung: Ein gestandener Sprung von einer wettkampfmaessigen Schanze;

b) Turnerische Uebung : Auf den hochgestellten Bock (Mindesthoehe 1,20 m) Sprung zum Kniestand. Hocke ueber den Bock aus den Knieen ohne Stuetz der Haende.

5b) SCHIESSEN: a) Luftgewehr leicht 10 Schuss 15 m 60 Punkte;

b) Gewehr, Kleinkaliber: 10 Schuss 15 m 5o Punkte.

6) KENNTNISSE der Geschichte, Organisation und Wesen des Makkabi.

Bemerkungen:

1. Saemtliche Turnleistungen sollen die Wertungsstufe 6 bei erreichbaren 10 Stufen erlangen.

2. ad 3 Punkt d: Der Sprung wird als ungueltig angesehen, wenn er laut international ueblicher Sprungwertung (FINA Regeln) nicht mindestens 5 Punkte erreicht, wobei die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Spruenge nicht mit-einzurechnen sind

MAKKABI LEISTUNGSABZEICHEN

Bedingungen
fuer Frauen ueber 30 Jahre:

1) SCHNELLIGKEIT: a) Lauf 60 m in 12,0 Sek.; b) Schwimmen 50 m in 45 Sek.

2) AUSDAUER:

a) Gepaeckmarsch (Gepaeck 4 kg): 10 km Landstrasse in 2 Stunden;

b) Radfahren - Strasse: 10 km in 35 Minuten;

c) Lauf: 800 m in 4 Minuten;

d) Schwimmen: 400 m in 13,30 Minuten;

e) Skilauf: Teilnahme an einem offiziell ausgeschriebenen Skilauf ueber eine Strecke von ca. 7 - 8 km, der von anerkannten Kampfrichtern gewertet wird. Hierbei muss eine Zeit erzielt werden, die die Durchschnittszeit der drei Besten dieses Laufs nicht mehr als um 50% ueberschreitet. Diese Zeit muss offiziell beglaubigt worden sein.

f) Rudern: Erfolgreiche Teilnahme an einem Stilrudern im Skullboot nach Urteil der Makkabi-Landesorganisation.

3) SPANNKRAFT:

a) Hochsprung: 1 m;

b) Weitsprung: 3,50 m;

c) Geraetesprung: Auf das quergestellte Pferd mit Pauschen (Mindesthoehe 1,20 m) aufknieen mit Anlauf, Abhocken vorwaerts ohne Stuetz der Haende.

d) Turm- oder Kunstspringen: a) 5 m Plattform, Fusschlussprung aus dem Stand vorwaerts; b) 3 m Brett, Kopfsprung aus dem Stand vorwaerts.

4) KRAFT & GESCHICKLICHKEIT:

a) Kugelstossen: 4 kg - 6,40 m;

b) Speerwerfen: 500 gr - 17 m;

c) Diskuswerfen: 1 kg - 17 m;

d) Turnerische Uebung: Barren: Aus dem Stuetz vorschwingen zum Graetschsitz, vorgreifen, gebeugte Rolle zum Aussenquersitz vor den Haenden, Kehre ueber beide Holmen mit 1/4 Drehung nach innen zum Seitstand vorlings.
Reck ristgriffs Kniaufschwung vorwaerts neben d.Hand; ein Kniewellumschwung rueckwaerts neben d. Hand. Umgreifen der einen Hand zum Klemmgriff ausserhalb des Beines, Nachspreizen des rueckwaertigen Beines und Absprung mit 1/4 Drehung zum Stand. (Reck ca. 1,40 m hoch).

e) Segeln: Selbstaendige Fuehrung eines Sportsegelbootes auf einem Binnengewaesser oder an der Kueste.

5) SCHWIMMEN: 300 m Schwimmen ohne Unterbrechung in stehendem Wasser in beliebiger Zeit.

5a) MUT:

a) Skisprung: Ein gestandener Sprung von einer wettkampfmaessigen Schanze;

b) Turnerische Uebung : Auf den hochgestellten Bock (Mindesthoehe 1,20 m) Sprung zum Kniestand. Hocke ueber den Bock aus den Knieen ohne Stuetz der Haende.

5b) SCHIESSEN: a) Luftgewehr leicht 10 Schuss 15 m 60 Punkte;

b) Gewehr, Kleinkaliber: 10 Schuss 15 m 50 Punkte.

6) KENNTNISSE der Geschichte, Organisation und Wesen des Makkabi.

Bemerkungen:

1. Saemtliche Turnleistungen sollen die Wertungsstufe 6 bei erreichbaren 10 Stufen erlangen.

2. ad 3 Punkt d: Der Sprung wird als ungueltig angesehen, wenn er laut international ueblicher Sprungwertung (FINA Regeln) nicht mindestens 5 Punkte erreicht, wobei die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Spruenge nicht mit-einzurechnen sind.

MACCABI WORLD UNION
H A T O (Hanhalah Technith Olamith) Tel Aviv, October 1940.

PARTICULARS FOR THE GRANTING OF THE MACCABI EFFICIENCY BADGE (MEB).

1) Knowing the exceptional importance of physical fitness for the education of Jewish Youth, and wishing to further the idea of physical training within the Jewish people, the Maccabi World Union has created the

"Maccabi Efficiency Badge".

2) The Maccabi World Union, through its Territorial Sections grants the MEB as an official appreciation for extensive achievements in physical training.

3) The MEB requires an examination of speed, endurance, elasticity, courage, strength, skilfulness and swimming. It serves moreover as proof that the owner of this Badge has sufficient knowledge of Maccabi history and organisation.

4) The examinations for the MEB will be held in various classes according to age:

a) Juniors up to 18 years,
b) Men up to 32 years,
c) Men between 32 and 40 years
d) Men over 40 years
e) Girls up to 16 years
f) Women up to 30 years
g) Women over 30 years.

The Badge itself is uniform for all classes; it is in the form of a pin and of a cloth badge. It should be carried visibly on the sports dress and the suit.

5) The MEB can only be obtained by members of Maccabi clubs. In places where there is no Maccabi club, this can be altered with the approval of the Territorial Executive and the Examination Committee.

6) The candidate must call on the Territorial Section or the substitute nominated by the Section for the examinations, and must obtain the official Examination Book of the HATO which, provided with a photograph, must give full particulars of the person and the membership of Maccabi. The results of the examinations are to be inserted in this book. Each result must be confirmed by two signatures of examiners nominated by the Territorial Section. They must be present during the examination. The Territorial Sections keep records of the badges distributed.

7) The candidate must perform all six examination subjects within one year. Examinations which have not been passed, may be repeated during one year. After the end of one year examinations not completed become invalid.

8) Every candidate is entitled to choose the subjects suitable for him from each of the six examination groups. Swimming is compulsory in Group V; this examination can only be substituted by Group Va or Vb, if the Territorial Section confirms that there was no possibility for a swimming examination.

9) Regarding Group VI, the Territorial Sections are entitled to extend the subject of the examination to Zionist and Hebrew knowledge.

10) If possible the examinations should be carried out by groups of candidates.

-.-.-.-.-.-

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Men from 19 - 32 years:

I. SPEED: a) 100 m dash in 13.6 sec. b) swimming 50 m in 36 sec.

II. ENDURANCE.

a) Luggage March (luggage weight 8 kg); 12 km highway in two hours.

b) Cycling - Road: 20 km in 50 min.; Track: 20 km in 45 min.

c) Run: 5000 m in 25 minutes.

d) Swimming: 800 m in 24 Minutes.

e) Ski-ing : Participation in an official ski-ing race over 15 - 18 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three.

f) Rowing: Rowing with a team of four on standing water, 10 km in one hour.

III. ELASTICITY.

a) High Jump: 1,3o m.

b) Long Jump: 4,6o m.

c) Jump over Apparatus: astride vault over the long vaulting-horse with supports (minimum height 1,1o m); small take-off board.

d) A. High Board Diving: 10 m; header without run forward.

B. Spring Board Diving: 3 m; 1½ somersault with run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL.

a) Putting the Shot: 7¼ kg - 75o m ;

b) Javelin: 8oo g - 29 m ;

c) Discus: 2 kg - 22 m ;

d) Throwing the Hammer: 23 m ;

e) Weight-lifting: Shot or dumb-bell, high-stretching; own weight minus 25% with both arms or half own weight minus 12½% with one arm.

f) Gymnastics: Parallel bars (any height); Lifting of legs from balance support; lifting the body to upper-arm standing; slow roll forward to sitting on the thigh; fencing vault (over one arm)
Horizontal bar: (head height); over-grasp, hovering; upstart to balance support; short circle backwards; underswing with ½ turn to standing.

./.

g) Sailing: Independent ruling of a sports sailing-boat in inland water or near the coast.

V. SWIMMING : 300 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE :

a) Pole vault : 2,30 m.

b) Ski - Jumping: Standing jump from a jumping hill suitable for competitions.

c) Steeple Chase.

d) Gliding: 5 min. gliding, overflying the starting-point ; landing on prescribed place (20 m wide).

e) Gymnastics: From high horizontal bar (min. height 2,20 m) side vault from balance support to standing; or on braces astride vault by swinging forward to standing.

Vb. SHOOTING : a) Air rifle heavy, 10 shoots, 15 m , 60 points.

b) Rifle light, 10 shoots, 20 m, 60 points.

VI. KNOWLEDGE : of history, organisations and aims of Maccabi.

Notes:

1) The gymnastic results must reach 6 of 10 possible points.

2) ad Para. III,d): The dive is considered void, if it does not reach at least 5 points according to the FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Men from 33 - 40 years:

I. SPEED: a) 100 m dash in 14,2 sec. b) swimming 50 m in 40 sec.

II. ENDURANCE:

a) Luggage March (luggage weight 6 kg); 12 km highway in two hours;
b) Cycling - Road: 20 km in 60 minutes.
c) Run: 3000 m in 16 minutes.
d) Swimming: 500 m in 18 minutes.
d) Ski-ing : Participation in an official ski-ing race over abt. 15 - 18 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three in the race.
f) Rowing : Rowing with a team of four in standing water, 10 km in one hour.

III. ELASTICITY:

a) High Jump: 1,20 m.
b) Long Jump: 4,30 m.
c) Jump over Apparatus: Through-vault over the vaulting-horse, put across, with supports; (minimum height 1,20 m); small take-off board.
d) A. High Board Diving: 5 m; header without run forward.
B. Spring Board Diving: 3 m; header with run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL.

a) Putting the Shot: 7¼ kg - 7 m ;
b) Javelin : 800 g - 25 m ;
c) Discus : 2 kg - 20 m ;
d) Throwing the Hammer: 23 m ;
e) Weight-lifting: Shot or dumb-bell, high-stretching; own weight minus 25% with both arms, or half own weight minus 12½% with one arm.

f) Gymnastics: Parallel bars (any height); from balance swinging to sitting astride; roll forwards to sitting on the thigh before the hands; back-vault over both bars to standing.
Horizontal bar (head height); overgrasp upstart to balance support; spreading of one leg with a quarter turn to standing (one hand under-grasping).

g) Sailing: Independent ruling of a sports sailing-boat in inland water or near the coast.

V. SWIMMING: 300 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE :

a) Pole vault : 2 m.

b) Ski-Jumping: Standing jump from a jumping hill suitable for competitions.

c) Steeple Chase.

d) Gliding: 5 min. gliding, overflying the starting-point; landing on prescribed place (20 m wide).

e) Gymnastics: Jump on the high vaulting-buck (min. height 1,20 m); jump to kneeling, without support of the hands.

Vb. SHOOTING: a) Air rifle heavy, 10 shoots, 15 m, 60 points.

b) Rifle light, 10 shoots, 20 m, 60 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

Notes:

1) The gymnastic results must reach 6 of 10 possible points.

2) ad para. III. d): The dive is considered void, it if does not reach at least 5 points according to the FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Juniors up to 18 years.

I. SPEED: a) 100 m dash in 13.8 sec. b) swimming 50 m in 38 sec.

II. ENDURANCE:

a) Luggage March (luggage weight 5 kg); 10 km high-way in two hours.
b) Cycling - Road 20 km in 60 minutes.
c) Run: 3000 m in 16 minutes.
d) Swimming: 500 m in 16 minutes.
e) Ski-ing : Participation in an official ski-ing race over about 7 - 8 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three.

III. ELASTICITY:

a) High Jump: 1,25 m
b) Long Jump: 4,30 m
c) Jump over Apparatus: astride vault over the long vaulting-horse without supports (height 0.9o to 1.2o m); small take-off board.
d) A. High Board Diving: 5 m; header without run forward.
B. Spring Board Diving: 3 m; header with run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL:

a) Putting the Shot: 5 kg - 8 m
b) Javelin: 6oo g - 28 m
c) Discus: 1½ kg - 20 m
d) Weight-Lifting: Shot or dumb-bell, high-strechting; own weight minus 25% with both arms or half own weight minus 12½% with one arm.
e) Gymnastics: Parallel bars: (any height). From balance forward swinging to sitting on the thigh; roll to sitting on the thigh behind the hands; face-vault over both bars to standing.
Horizontal bar: (head height). Overgrasp short circle to balance support; side vault to standing.

./.

V. SWIMMING: 300 metres without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE :

a) Pole vault: 2,00 m

b) Ski - Jumping: Standing jump from a jumping hill suitable for competitions.

c) Gymnastics: Astride vault from the rings (as for group Va, men from 19 to 32) by swinging forwards to standing; or from the high parallel bars from side support side vault forwards to standing.

Vb. SHOOTING: a) Air rifle heavy, 10 shoots, 12 m, 60 points.

b) Rifle light, 10 shoots, 15 m, 60 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

Notes:

1) The gymnastic results must reach 6 of 10 possible points.

2) ad para. III,d): The dive is considered void, if it does not reach at least 5 points according to FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

V. SWIMMING: 300 metres without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE :

a) Pole vault: 2,00 m

b) Ski - Jumping: Standing jump from a jumping hill suitable for competitions.

c) Gymnastics: Astride vault from the rings (as for group Va, men from 19 to 32) by swinging forwards to standing; or from the high parallel bars from side support side vault forwards to standing.

Vb. SHOOTING: a) Air rifle heavy, 10 shoots, 12 m, 60 points.

b) Rifle light, 10 shoots, 15 m, 60 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

Notes:

1) The gymnastic results must reach 6 of 10 possible points.

2) ad para. III,d): The dive is considered void, if it does not reach at least 5 points according to FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Girls up to 16 years.

I. SPEED: a) 60 m dash in 11,0 sec. b) swimming 50 m in 43 sec.

II. ENDURANCE:

a) Luggage March (2½ kg luggage weight); 9 km highway in two hours.
b) Cycling - Road: 10 km in 30 minutes.
c) Run: 400 m in 1,40 minutes.
d) Swimming: 400 m in 12,30 minutes.
e) Ski-ing: Participation in an official ski-ing race over about 7 - 8 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three of the race.

III. ELASTICITY:

a) High Jump: 1,05 m ;
b) Long Jump: 3,60 m ;
c) Jump over Apparatus: Throughvault over the vaulting-horse put across; with supports (height 0,90 to 1,20 m).
d) A. High Board Diving: 5 m; dive with closed feet without run forward.
B. Spring Board Diving: 3 m; header without run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL:

a) Putting the Shot: 4 kg - 5,60 m ;
b) Javelin: 500 g - 17 m ;
c) Discus: 1 kg - 16 m ;
d) Gymnastics: Horizontal bar : (head height); circle swinging, with over-grasp to balance support; swinging to standing.
Parallel bars: Swinging in forearm support, forwards or backwards to sitting on the thigh; grasp behind the body; back-vault over both bars to standing.

V. SWIMMING: 300 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE :

Gymnastics: Swinging on the rings, hanging legs downwards and legs upwards; or "swallow's nest" during the swinging of the rings; or knee circle backwards between the hands on the high horizontal bar (min. height 1.60 m); start and finish optional.

Vb. SHOOTING: a) Air rifle light, 10 shoots, 12 m, 60 points;

b) Rifle light, 10 shoots, 12 m, 50 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

Notes:

1) The gymnastic results must reach 6 of 10 possible points.

2) ad Para. III,d): The dive is considered void, if it does not reach at least 5 points according to the FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Women from 17 - 30 years.

I. SPEED: a) 100 m dash in 15.0 sec. b) swimming 50 m in 41 sec.

II. ENDURANCE:

a) Luggage March (luggage weight 4 kg); 10 km highway in 2 hours.
b) Cycling:- Road: 10 km in 30 minutes.
c) Run: 800 m in 3.5o minutes.
d) Swimming: 500 m in 16 minutes.
e) Ski-ing: Participation in an official ski-ing race over about 7 - 8 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three of the race.
f) Rowing: Successful participation in Style Rowing in a skull boat, judged by the Committee of the Territorial Section.

III. ELASTICITY

a) High Jump: 1,10 m.
b) Long Jump: 3,80 m.
c) Jump over Apparatus: Roll over the long vaulting-horse or over bucks (min. height 0,80).
d) A. High Board Diving: 5 m ; header without run forward.
B. Spring Board Diving: 3 m; header with run forward.

IV. STRENGTH AND SKILL

a) Putting the Shot: 4 kg - 7 m ;
b) Javelin; 500 g - 20 m;
c) Discus: 1 kg - 18 m;
d) Gymnastics: Parallel bars : Swinging forwards from balance support to sitting on the thigh; grasping forwards; bent roll to sitting on the thighs before the hands; back-vault over both bars with quarter turn inwards to front standing.
Horizontal bar: knee circle forwards with overgrasp, next to the hands; changing of one hand to under-grasp outside the leg; following of the second leg by spreading; jump to standing with a quarter turn. (Height abt. 1.40 m).

e) Sailing: Independent ruling of a sports sailing-boat in inland water or near the coast.

V. SWIMMING: 300 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE:

a) Ski - Jumping: Standing jump from a jumping hill suitable for competitions.

b) Gymnastics: Jump on the high vaulting buck (min. height 1,20 m); jump to kneeling, without support of the hands.

Vb. SHOOTING: a) Air rifle light, 10 shoots, 15 m, 60 points;

b) Rifle, light, 10 shoots, 15 m, 50 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

Notes:

1) The gymnastic results must reach 6 of 10 possible points.

2) ad para. III.d): The dive is considered void, if it does not reach at least 5 points according to the FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

M A C C A B I E F F I C I E N C Y B A D G E

Conditions for Women over thirty.

I. SPEED: a) 60 m dash in 12,0 sec.; b) Swimming 50 m in 45 sec.

II. ENDURANCE:

a) Luggage March (luggage weight 4 kg); 10 km highway in two hours.
b) Cycling - Road; 10 km in 35 minutes.
c) Run: 800 m in 4 minutes;
d) Swimming: 400 m in 13,30 minutes.
e) Ski-Ing : Participation in an official ski-ing race over abt. 7 - 8 km, tested by official referees. The time is not allowed to be more than 50% over the average of the first three in the race.
f) Rowing: Successful participation in Style Rowing in a skull boat, judged by the Committee of the Territorial Section.

III. ELASTICITY:

a) High Jump: 1 m;
b) Long Jump: 3,50 m;
c) Jump over Apparatus: Jumping to kneeling on the vaulting-horse, put across, with supports, (min. height 1,20 m), with run; through-vault down, forwards without support of the hands.
d) A. High Board Diving: 5 m, Dive with closed feet without run forward;
B. Spring Board Diving: 3 m, header without run forward.

IV. SKILL AND STRENGTH:

a) Putting the Shot: 4 kg - 6.40 m;
b) Javelin: 500 g - 17 m;
c) Discus : 1 kg - 17 m;

(...t height) slow knee circle

d) Gymnastics: Horizontal bar (breast height): slow knee circle with over-grasp forwards, between the hands; hand next to the front leg in under-grasp; following of the second leg by spreading; jump with quarter turn to standing.
Parallel bars (breast height) : from balance support to the middle; during the swinging forwards spreading of the right leg over the right bar; spreading back of the left leg and half turn left backwards to sitting on the thigh before the left hand, right back vault over both bars to standing.

V. SWIMMING: 300 m without interruption in standing water, disregarding the time.

Va. COURAGE : Gymnastics: On the head-high rings lifting to " Swallow's nest" without swinging and back; or at the wall-bar lifting to hanging with head down; or on the high horizontal bar (about 1,80 m height); from hanging backwards with over-grasp letting loose; jump to standing (start optional).

Vb. SHOOTING: a)Air rifle light, 10 shoots, 12 m, 60 points;
b)Rifle light, 10 shoots, 12 m, 60 points.

VI. KNOWLEDGE: of history, organisation and aims of Maccabi.

Notes:

1) The gymnastic results must reach 6 of 10 possible points.

2) ad para. III.d) The dive is considered void, if it does not reach at least 5 points according to FINA rules, without counting the difficulty co-efficient.

D. Allen

הועד הלאומי לכנסת ישראל בארץ־ישראל
GENERAL COUNCIL (VAAD LEUMI) OF THE JEWISH COMMUNITY OF PALESTINE

DEPT. OF PHYSICAL TRAINING
Tel-Aviv, 65 Allenby Road, Phone 4232

המחלקה להכשרה גופנית
תל־אביב, רחוב אלנבי 65, טלפון 4232

משובח יא להזכיר: 646/1/874

תל אביב 19/8/40

לכבוד
הסתדרות "המכבי העולמי"
ב א ן.

א.נ.

בקשר לקביעת "ציון המכבי" לספורטאים המאוגדים בהסתדרותכם, הננו להציע לכם להחליט בנוגע למכבי ארץ – ישראל:

למבחני "ציון המכבי" רשאי לגשת רק בעל "אות הספורט", שהוכרז ע"י המחלקה להכשרה גופנית.

עלינו להעיר, שתנאי "אות הספורט" עובדו ע"י ועדה, שהשתתף בה גם מר ז. רוסצקי – מזכיר מכבי ארץ ישראל.

נודה לכם אם תדונו בשאלה זו ותודיעונו את החלטתכם.

בכבוד רב

דייר עמנואל סימון
מנהל

בב/אמ.

R/Ty

To the
HATO
Attention of Mr. Kuhn
c/o Flachs
P.O.B. 1008
Haifa
Palestine

5th. April 1940

Dear Friend,

This is to inform you that the London Executive unanimously has accepted the programme for the Efficiency Badges worked out by the HATO. I have done my utmost to translate it into English and to publish it in the next Number of the Bulletin. I shall also make some more copies of these pages so that the Territorial Branches could send them out to their Clubs.

Meisl objected in a debate that the rules are too complicated for Jewish purposes and that the whole thing ought to be simpler.

What will the badges themselves look like? There is no description on the programme.

I also would like to raise the following motion for the HATO: There are many Maccabi members who have made in their countries examinations which are as difficult as the Maccabi examination, and who have gained the efficiency badge of their countries. These people are during the emigration unfortunately unable to make their examination again. I should like to suggest that these people, if they can <u>prove</u> that they have passed examinations at least as difficult as the Maccabi examination, shall have the right to make only the examination No. 6 (Maccabi and Jewish knowledge) and then apply for the efficiency badge.

This would be a matter of justice towards the refugee Maccabim.

With heartiest greetings,

Yours,

Inam,

H. Blatt

Maccabi World Union,
37, Museum Street,
L o n d o n W.C.1.

IVEF
HATO
Dr.A/Ch, 40/385

Tel-Aviv, den 1. Maerz 1940.

Liebe Makkabim,

anbei uebersenden wir Euch ein Exemplar der Ausschreibungen des Makkabi-Leistungsabzeichens. Der hebraeische Name fuer dieses Leistungsabzeichen soll sein: "Zijun Hamakkabi". Die einzelnen Bestimmungen des Makkabi-Leistungsabzeichens sind nach genauer Ruecksprache mit allen Fachreferenten in verschiedenen gemeinsamen Sitzungen festgelegt worden, und man hat sich nach Erwaegung aller in Frage kommenden Grundsaetze zu dieser Form entschlossen. Wir sind uns darueber klar, dass es nicht allen Anforderungen gerecht wird, da die Bedingungen in den verschiedenen Lanndern ganz verschieden gelagert sind und der Standard des Sportes in jedem Lande ein anderer ist. Die HATO hat sich entschlossen, das Leistungsabzeichen nur in einer Form herauszugeben, da eine Unterteilung in Klassen (z.B. Bronze, Silber, Gold) eine sehr starke Erschwerung der technischen Durchfuehrung und der Kosten hierfuer erfordern wuerden. Es ist wuenschenswert, dass in spaeteren Jahren, wenn das Makkabi-Leistungsabzeichen populaer geworden ist, dieses noch nachzuholen. Die Bedingungen fuer Reiten konnten aus technischen Gruenden, da der Referent fuer Reiten, Captain Goldman, verhindert ist, noch nicht festgelegt werden. Sie werden spaeter nachgesendet werden. Das Abzeichen selbst wird von einer Sonderkommission noch geschaffen werden und der Exekutive zur Bewilligung vorgelegt werden.

Zum Grundsaetzlichen moechte ich folgendes sagen:
Die HATO als die oberste technische Instanz des M.W.V. muss natuerlich die Genehmigung, ob ein M.L.A. geschaffen werden soll oder nicht, durch die Exekutive vornehmen lassen. Sobald die Exekutive beschlossen hat, ein M.L.A. fuer den M.W.V. einzufuehren, ist es selbstverstaendlich, dass die HATO die Bedingungen hierfuer ausarbeitet und dass die von den technischen Referenten des M.W.V. ausgearbeiteten Vorschlaege auch ohne Aenderung von der Exekutive anerkannt werden. Es ist voellig unmoeglich und wuerde zu einer schweren Stoerung der Arbeit im M.W.V. fuehren, wenn die Exekutive an diesen Bedingungen irgendwelche Aenderungen noch vornehmen wuerde, nachdem sie die HATO ausgearbeitet hat. Wir bitten daher, das Leistungsabzeichen in dieser Form zu genehmigen, wie es die hiesige Exekutive bereits getan hat, und umgehend zu veroeffentlichen. Die erforderlichen Leistungsbuecher werden hier ge-

druekt werden in zwei Sprachen, englisch und hebraeisch und werden dann von hier aus versendet. Ebenso soll die Ausarbeitung und Versendung des Abzeichens von hier aus erfolgen. Wir halten dies fuer den einzig moeglichen Weg und sind der Ansicht, dass das den Kompetenzen der verschiedenen Gremien voellig legal entspricht. Wir werden in dem Begleitschreiben an die Kreise gleichzeitig auf die Bedeutung des M.L.A fuer die Entwicklung der Arbeit in den Kreisen eingehen und auf den bereits oben erwaehnten Punkt, dass in spaeteren Jahren eine Erweiterung in verschiedene Klassen, z.B. Bronze, Silber, Gold, vorgenommen werden sollte. Ferner halten wir es fuer richtig, was bereits von Euch angeregt worden ist, die Pruefungen zum Leistungsabzeichen zum Jom Hamakkabi bereits vorzunehmen. Bis dahin werden die Nadeln und Leistungsbuecher zur Verfuegung stehen, nachdem Ihr die von uns geforderten finanziellen Voraussetzungen hierfuer geschaffen haben werdet. Wir bitten Euch, die Bedingungen fuer das Leistungsabzeichen ins Englische zu uebertragen, damit wir auch den englischen Text fuer die Leistungsbuecher festlegen koennen. Die HATO gibt der Hoffnung Ausdruck, dass mit der Schaffung des Makkabi-Leistungsabzeichens ein seit vielen Jahren erwuenschter Beitrag zur Propagierung des Makkabi-Gedankens in der Welt geschaffen worden ist. Es wird im starken Masse von der Arbeit unseres Organisations- und Propaganda-Apparates abhaengen, dieses Abzeichen in kurzer Zeit in der Welt populaer zu machen, so dass jeder juedische Sportler und jede juedische Sportlerin sich um dieses M.L.A. bewerben werden.

In der letzten Sitzung der HATO wurde ausfuehrlich ueber die Frage des Mischmar Hamakkabi und des Sport Schimuschi diskutiert. Es wurde einmuetig festgestellt, dass diese Begriffe ausserordentlich unklar sind und in der heutigen Definition fuer den Makkabi-Weltverband nicht anwendbar sind. Die HATO kann infolgedessen auch kein Programm fuer Mischmar Hamakkabi herausgeben, bevor nicht definiert ist, was man unter Mischmar Hamakkabi verstehen soll. Die HATO schlaegt an Stelle dessen vor, in das Programm des Jom Hamakkabi als Pflichtuebungen auf dem Gebiete des angewandten Sports folgende Konkurrenzen einzusetzen:

1) Pflichtabnahme des Punktes 2a des M.L.A., Gepaeckmarsch fuer alle Klassen;
2) eine Hindernisstaffel nach beigefuegtem Schema in freier Abaenderung nach den oertlichen Gegebenheiten.

Ausserdem legen wir das von Dr. Rosenfeld gewuenschte Verzeichnis der wichtigsten hebraeischen Kommandi mit Uebersetzung fuer Ordnungsuebungen bei. Ein ausfuehrliches Verzeichnis der Kommandi geht per Drucksache an Euch ab, weil es zu umfangreich ist.

Es ist selbstverstaendlich, dass alle vom Kongress ernannten Mitglieder der HATO auch weiterhin in Funktion bleiben. Die nicht in Palaestina ansaessigen Mitglieder - es handelt sich nur um ganz wenige - sind vorderhand aus technischen Gruenden durch Ersatzreferenten ersetzt worden, was ihre Mitgliedschaft zur HATO aber nicht in Frage

stellt. So ist auch Dr. Rosenfeld selbstverstaendlich unser Mitglied, und wir werden uns sehr freuen, wenn er mit uns in spezieller enger Mitgliedschaft bleibt und unsere Interessen in der Londoner Exekutive mitvertritt. Das hindert natuerlich nicht, dass die HATO hier voellig beschlussfaehig ist.

Nach Ruecksprache mit Beinhacker und Kenntnisnahme des letzten Briefwechsels zwischen Beinhacker und Dr. Lehrfreund moechte ich, um eventuellen Missverstaendnissen vorzubeugen, noch einmal feststellen, dass in allen technischen und organisatorischen Fragen die alleinige Adresse der HATO wie folgt lautet: HATO c/o Dr.Atlasz, 6 Pinsker St., Tel-Aviv, oder M.W.U., P.O.B. 76, Tel-Aviv.

Wir haben Euch vor einiger Zeit bereits um eine komplette Adressenliste der Kreise des Makkabi-Weltverbandes gebeten und bitten, uns diese nun endgueltig einzuschicken, da die HATO entsprechend ihren Aufgaben in einer Reihe von technischen Dingen sich mit den Kreisen direkt in Verbindung setzen muss.

Mit herzlichen Makkabigruessen

HANHALAH TECHNITH OLAMITH

gez. Dr. Robert Atlasz

התאחדות עולמית "מכבי"
MACCABI WORLD UNION
הפועל
HATO

PROTOKOLL der HATO-Sitzung vom 15.II.1940 in Tel-Aviv.

Anwesend: Beinhacker, Dr. Atlasz, Franz Engel, Exiner, Fett, Flesch, Dr. Hirsch, Fritz Lewinsohn, Dr. Scheinmann, Dr. Schragenheim, Dr. Schwertfinger, Dr. Ernst Simon, Thomi.
(verspaetet) Dr. Hans Kuhn.

Beinhacker eroeffnet die Sitzung.

Atlasz berichtet ueber die Anregung der HATA Erez Israel, die Forderungen des Makkabi-Leistungsabzeichens zu erleichtern. Zu dieser Frage sprechen unter verschiedenen Gesichtspunkten nochDr. Ernst Simon, Beinhacker, Dr. Hirsch, Fritz Lewinsohn, Thomi, Franz Engel, Dr. Schwertfinger und Dr. Scheinmann. Es wird zuletzt beschlossen es bei dem bisherigen Vorgehen zu belassen.

Danach werden die genauen Vorschlaege noch einmal durchgesprochen und mit geringen Abaenderungen festgelegt.

Dr. Ernst Simon fordert, dass die bereits erfolgte Ausschreibung des palaestinensischen Leistungsabzeichens derart beruecksichtigt wird, dass die Verleihung des Makkabi-Leistungsabzeichens nur nach bereits erfolgter Erwerbung des palaestinensischen Abzeichens erfolgen kann.

In der darauf folgenden Diskussion, an der sich Beinhacker, Flesch, Fett, Fritz Lewinsohn, Dr. Hirsch, Dr. Atlasz und Dr. Schwertfinger beteiligen, wird davor gewarnt, sich seitens der HATO in diese rein palaestinensischen Verhaeltnisse betreffende Frage einzumischen. Es soll noch einmal abschliessend Stellung genommen werden.

Die Frage des Abzeichens selbst wird besprochen, und es wird beschlossen, mit der Festlegung eines Entwurfes eine Kommission bestehend aus Atlasz, Fritz Lewinsohn und einem seitens der Exekutive zu bestimmenden Dritten zu betrauen.

Die Frage der HATO-Leitung wird nochmals kurz gestreift.

Die bei den Besprechungen der HATO-Leitung in Haifa niedergelegten Vorschlaege sollen als Material der naechsten HATO-Sitzung vorgelegt werden.

gez. Dr. Hans Kuhn

Dr.A./Ch.
40/145/H.

Tel-Aviv, den 7. Januar 1940.

Herrn
Helmut Beck,
c/o Makkabi,
H a i f a.

Lieber Chaver Beck,

der Makkabi-Weltverband hat jetzt ein Leistungsabzeichen geschaffen. In den Leistungspruefungen soll auch ein Fach "Wassersprung" (Kunstsprung) vorkommen, das als Mutuebung gedacht ist.

Ich richte nun die Bitte an Sie, uns hierfuer die Pruefungsbedingungen auszuarbeiten und baldmoeglichst einzusenden. Ich moechte Ihnen dabei zu bedenken geben, dass es sich bei einer Pruefung fuer ein Leistungsabzeichen nur um den Nachweis von allgemeiner durchschnittlicher Koerperausbildung handelt und daher keine wesentlichen Anforderungen an die Prueflinge gestellt werden koennen. Als Vergleich gebe ich Ihnen an, dass im 100m-Lauf eine Zeit von 13.6 Sek. und im Hochsprung eine Leistung von 1.35 m zur Erreichung der Pruefung genuegen. Sie koennen an diesem Massstab sehen, welche Leistungen Sie in Ihrem Fach verlangen koennen.

Ich hoffe, in Kuerze von Ihnen zu hoeren.

Mit Makkabigruessen

HANHALAH TECHNITH OLAMITH

gez. Dr. Robert Atlasz

N.B. Herr Flesch hat uns geraten, uns in dieser Sache an Sie zu wenden.

D.O.

0.

1. Jan. 1940 Ludwig!

Bestimmungen fuer die Verleihung des Makkabi-Leistungsabzeichens.

1) In der Erkenntnis der ausserordentlichen Bedeutung der Leibesuebungen fuer die Erziehung der juedigehen Jugend und in dem Willen, den Gedanken der Leibesuebungen im juedischen Volke weitgehend zu foerdern, hat der Makkabi-Weltverband das Makkabi-Leistungsabzeichen geschaffen.

2) Der Makkabi-Weltverband verleiht durch seine Landesverbaende als offizielle Anerkennung fuer vielseitige Leistungen auf dem Gebiete der Leibesuebungen das Makkabi-Leistungsabzeichen.

3) Das Makkabi-Leistungsabzeichen ist eine Pruefung auf Schnelligkeit, Ausdauer, Spannkraft, Mut, koerperliche Kraft und dient darueber hinaus zur Feststellung, dass der zu Pruefende genuegend Kenntnisse der Makkabi-Geschichte und -Organisation besitzt.

4) Die Pruefungen fuer das M.L.A. werden in verschiedenen Altersklassen vorgenommen, und zwar: a) Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr; b) Maenner vom Beginn des 19. bis zum vollendeten 32. Lebensjahr; c) Maenner ueber 32 Jahre; d) Maedchen bis zum vollendeten 16. Lebensjahr; e) Frauen vom 17. bis zum 30. Lebensjahr; f) Frauen ueber 30 Jahre.
Das Abzeichen selbst ist fuer alle Klassen einheitlich. Es wird in Form einer Anstecknadel und in Form eines Tuchabzeichens, das auf dem Sporthemd getragen werden soll, verliehen. Es ist sowohl auf der Sportkleidung wie dem Anzug jederzeit sichtbar zu tragen.

5) Das Leistungsabzeichen kann nur von Mitgliedern eines Makkabi-Vereins erworben werden. An Orten, wo keine Makkabi-Vereine existieren, kann von dieser Vorschrift im Einverstaendnis mit der Landesleitung Abstand genommen werden.

6) Zwecks Vornahme der Pruefung kann der zu Pruefende sich bei der Landesleitung oder der von dieser anzugebenden Stelle ein Pruefungsbuch besorgen, das mit einem Lichtbild versehen, genaue Auskunft ueber die Personalien und Zugehoerigkeit zum Makkabi ergibt

In dieses Pruefungsbuch sind die Leistungen des Bewerbers einzutragen, die dieser bei der Vornahme der Pruefungen erzielt hat. Jede Leistung ist durch zwei Unterschriften von Pruefern, die von jeder Landesleitung ernannt worden sind und die bei der Vornahme der Pruefung zugegen sein muessen, zu bestaetigen.

7) Der Bewerber hat alle 6 Pruefungsgruppen entsprechend den Vorschriften innerhalb eines Jahres abzulegen. Pruefungsfaecher, die nicht bestanden worden sind, koennen im Laufe eines Jahres wiederholt werden. Hat ein Bewerber die Pruefungen fuer das Leistungsabzeichen begonnen, nach Ablauf eines Jahres aber noch nicht beendet, so werden die bis dahin erzielten Leistungen ungueltig

8) Es steht jedem Bewerber frei, sich innerhalb jeder der 6 Pruefungsgruppen das ihm zusagende Pruefungsfach auszusuchen. In Gruppe 5 ist Schwimmen obligatorisch. Die Schwimmpruefung kann nur dann durch Gruppe 5a oder 5b ersetzt werden, wenn die Landesleitung bestaetigt, dass aus technischen Gruenden keine Moeglichkeit besteht, die Schwimmpruefung durchzufuehren.

9) In Gruppe 6 bleibt es dem Landesverband freigestellt, die Pruefung ueber das Wissen der Makkabi-Geschichte und -Organisation hinaus auch auf allgemein zionistische Themen auszudehnen.

11) Die Pruefung ist moeglichst in Gruppen zu mehreren Bewerbern vorzunehmen.

In dieses Pruefungsbuch sind die Leistungen des Bewerbers einzutragen, die dieser bei der Vornahme der Pruefungen erzielt hat. Jede Leistung ist durch zwei Unterschriften von Pruefern, die von jeder Landesleitung ernannt worden sind und die bei der Vornahme der Pruefung zugegen sein muessen, zu bestaetigen.

7) Der Bewerber hat alle 6 Pruefungsgruppen entsprechend den Vorschriften innerhalb eines Jahres abzulegen. Pruefungsfaecher, die nicht bestanden worden sind, koennen im Laufe eines Jahres wiederholt werden. Hat ein Bewerber die Pruefungen fuer das Leistungsabzeichen begonnen, nach Ablauf eines Jahres aber noch nicht beendet, so werden die bis dahin erzielten Leistungen unguelti

8) Es steht jedem Bewerber frei, sich innerhalb jeder der 6 Pruefungsgruppen das ihm zusagende Pruefungsfach auszusuchen. In Gruppe 5 ist Schwimmen obligatorisch. Die Schwimmpruefung kann nur dann durch Gruppe 5a oder 5b ersetzt werden, wenn die Landesleitung bestaetigt, dass aus technischen Gruenden keine Moeglichkeit besteht, die Schwimmpruefung durchzufuehren.

9) In Gruppe 6 bleibt es dem Landesverband freigestellt, die Pruefung ueber das Wissen der Makkabi-Geschichte und -Organisation hinaus auch auf allgemein zionistische Themen auszudehnen.

11) Die Pruefung ist moeglichst in Gruppen zu mehreren Bewerbern vorzunehmen.

15 Jan. 1940

152.

Bestimmungen fuer die Verleihung des Makkabi-Leistungsabzeichens.

1) In Erkenntnis der ausserordentlichen Bedeutung der Leibesuebungen fuer die Erziehung der juedischen Jugend und willens, den Gedanken der Leibesuebungen im juedischen Volke weitgehend zu foerdern, hat der Makkabi-Weltverband das Makkabi-Leistungsabzeichen geschaffen.

2) Der Makkabi-Weltverband verleiht durch seine Landesverbaende als offizielle Anerkennung fuer vielseitige Leistungen auf dem Gebiete der Leibesuebungen das Makkabi-Leistungsabzeichen.

3) Das Makkabi-Leistungsabzeichen ist eine Pruefung auf Schnelligkeit, Ausdauer, Spannkraft, Mut, koerperliche Kraft. Es dient darueber hinaus zur Feststellung, dass der Erwerber genuegend Kenntnisse der Makkabi-Geschichte und -Organisation besitzt.

4) Die Pruefungen fuer das M.L.A. werden in verschiedenen Altersklassen vorgenommen, und zwar: a) Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr; b) Maenner vom Beginn des 19. bis zum vollendeten 32. Lebensjahr; c) Maenner ueber 32 Jahre; d) Maedchen bis zum vollendeten 16. Lebensjahr; e) Frauen vom 17. bis zum 30. Lebensjahr; f) Frauen ueber 30 Jahre.

Das Abzeichen selbst ist fuer alle Klassen einheitlich. Es wird in Form einer Ansteckнadel und in Form eines Tuchabzeichens, das auf dem Sporthemd getragen werden soll, verliehen. Es ist sowohl auf der Sportkleidung wie dem Anzug jederzeit sichtbar zu tragen.

5) Das Leistungsabzeichen kann nur von Mitgliedern eines Makkabi-Vereins erworben werden. An Orten, wo keine Makkabi-Vereine existieren, kann von dieser Vorschrift im Einverstaendnis mit der Landesleitung Abstand genommen werden.

6) Zur Vornahme der Pruefung muss der zu Pruefende sich bei der Landesleitung oder der von dieser anzugebenden Stelle ein Pruefungsbuch besorgen, das - mit einem Lichtbild versehen - genaue Auskunft ueber die Personalien und Zugehoerigkeit zum Makkabi gibt.
In dieses Pruefungsbuch sind die Leistungen des Bewerbers einzutragen, die dieser bei der Vornahme der Pruefungen erzielt hat. Jede Leistung ist durch zwei Unterschriften von Pruefern zu bestaetigen. Die Pruefer werden von der Landesleitung ernannt. Sie muessen bei der Vornahme der Pruefung zugegen sein.

7) Der Bewerber hat alle 6 Pruefungsgruppen innerhalb eines Jahres abzulegen. Pruefungsfaecher, die nicht bestanden worden sind, koennen im Laufe eines Jahres wiederholt werden. Nach Ablauf eines Jahres werden nicht beendete Pruefungen ungueltig.

8) Es steht jedem Bewerber frei, sich innerhalb jeder der 6 Pruefungsgruppen das ihm zusagende Pruefungsfach auszusuchen. In Gruppe 5 ist Schwimmen obligatorisch. Die Schwimmpruefung kann nur dann durch Gruppe 5a oder 5b ersetzt werden, wenn die Landesleitung bestaetig, dass zur Schwimmpruefung keine Moeglichkeit besteht.

9) In Gruppe 6 bleibt es dem Landesverband freigestellt, die Pruefung ueber das Wissen der Makkabi-Geschichte und -Organisation hinaus auch auf allgemein zionistische Themen auszudehnen.

10) Die Pruefung ist moeglichst in Gruppen zu mehreren Bewerbern vorzunehmen.

Bestimmungen fuer die Verleihung des Makkabi-Leistungsabzeichens.

1) In Erkenntnis der ausserordentlichen Bedeutung der Leibesuebungen fuer die Erziehung der juedischen Jugend und willens, den Gedanken der Leibesuebungen im juedischen Volke weitgehend zu foerden, hat der Makkabi-Weltverband das Makkabi-Leistungsabzeichen geschaffen.

2) Der Makkabi-Weltverband verleiht durch seine Landesverbaende als offizielle Anerkennung fuer vielseitige Leistungen auf dem Gebiete der Leibesuebungen das Makkabi-Leistungsabzeichen.

3) Das Makkabi-Leistungsabzeichen ist eine Pruefung auf Schnelligkeit, Ausdauer, Spannkraft, Mut, Kraft, Geschicklichkeit und Schwimmen. Es dient darueber hinaus zur Feststellung, dass der Erwerber genuegend Kenntnisse der Makkabi-Geschichte und -Organisation besitzt.

4) Die Pruefungen fuer das M.L.A. werden in verschiedenen Altersklassen vorgenommen, und zwar: a)Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr; b) Maenner vom Beginn des 19. bis zum vollendeten 32. Lebensjahr; c)Maenner ueber 32 Jahre; d()Maedchen bis zum vollendeten 16. Lebensjahr; e) Frauen vom 17. bis zum 30. Lebensjahr; f) Frauen ueber 30 Jahre.

5) Das Abzeichen selbst ist fuer alle Klassen einheitlich. Es wird in Form einer Anstecknadel und in Form eines Tuchabzeichens, das auf dem Sporthemd getragen werden soll, verliehen. Es ist sowohl auf der Sportkleidung wie dem Anzug jederzeit sichtbar zu tragen.

5) Das Leistungsabzeichen kann nur von Mitgliedern eines Makkabi-Vereins erworben werden. An Orten, wo keine Makkabi-Vereine existieren, kann von dieser Vorschrift im Einverstaendnis mit der Landesleitung oder der oertlich eingesetzten Pruefungskommission Abstand genommen werden.

6) Zur Vornahme der Pruefung muss der zu Pruefende sich bei der Landesleitung oder der von dieser anzugebenden Stelle das Pruefungsbuch der Technischen Leitung des Weltverbandes (HATO) besorgen, das - mit einem Lichtbild versehen - genaue Auskunft ueber die Personalien und Zugehoerigkeit zum Makkabi gibt. In dieses Pruefungsbuch sind die Leistungen des Bewerbers einzutragen, die dieser bei der Vornahme der Pruefungen erzielt hat. Jede Leistung ist durch zwei Unterschriften von Pruefern zu bestaetigen. Die Pruefer werden von der Landesleitung ernannt. Sie muessen bei der Vornahme der Pruefung zugegen sein. Die Landesleitung fuehrt ein Register ueber die ausgegebenen Abzeichen.

7) Der Bewerber hat alle 6 Pruefungsfaecher innerhalb eines Jahres abzulegen. Pruefungsfaecher, die nicht bestanden worden sind, koennen im Laufe eines Jahres wiederholt werden. Nach Ablauf eines Jahres werden nicht beendete Pruefungen ungueltig.

8) Es steht jedem Bewerber frei, sich innerhalb jeder der 6 Pruefungegruppen das ihm zusagende Pruefungsfach auszusuchen. In Gruppe 5 ist Schwimmen obligatorisch. Die Schwimmpruefung kann nur dann durch Gruppe 5a oder 5b ersetzt werden, wenn die Landesleitung bestaetigt, dass zur Vornahme der Schwimmpruefung keine Moeglichkeit besteht.

9) In Gruppe 6 bleibt es dem Landesverband freigestellt, die Pruefung ueber das Wissen der Makkabi-Geschichte und -Organisation hinaus auch auf allgemein zionistische Themen u. Kenntnisse in der hebr. Sprache auszudehnen.

10) Die Pruefung ist moeglichst in Gruppen zu mehreren Bewerbern vorzunehmen.

1. März 1940

Dr.Li/Ch.
40/384/F.

Herrn
Dr. Hans Friedenthal,
H e r z l i a III.

Tel-Aviv, den 1. Maerz 1940.

Lieber Friedenthal,

in der Anlage uebersende ich Dir die Uebertragung des Stenogramms Deines auf der Tagung vom 17.2.40 gehaltenen Referates.

Ich bitte um beschleunigte Ruecksendung des verbesserten Manuskriptes, damit durch Vervielfaeltigung die Wirkungen dieser Tagung ausgenutzt werden koennen.

Mit besten Makkabigruessen

Dein

gez. Dr. Otto Lifczis

Anlage.

7. Feb. 1940

The Maccabi World Union,
37, Museum Street,
T e l - A v i v.

Dr.Li/Ch.
40/280/M.

Tel-Aviv, 7Th February 1940.

Dear Chaverim,

We acknowledge receipt of your telegram: "Intervene Certificate Izchak Rosenberg with Dobkin. Beinhacker has all particulars", as well as of your letter of the 20th ult.

Concerning Certificates for 9 Maccabim as to the list of names: I have been in Jerusalem in this subjecte and intervened at the Immigration Department of the Jewish Agency. Dobkin himself was ill and not present. I got, however, from a competent officer of this department, a friend of mine, the information that no acts concerning Rosenberg as well as the other 8 Maccabim have been submitted to the Jewish Agency in Jerusalem (I assume that Izchak Rosenberg and Dr. Imre Rosenberg are identical, ask you, however, in order to prevent retarding misunderstandings to state the correct name). It has been pointed out that regarding the granting of the certificates it is necessary - in order to secure the success - that our President Prof. Brodetskyis intervening in this matter.

At this occasion I want to point out once more that the sending of sufficient means is absolutely necessary in order to enable the work of the Maccabi-Aid-Committee in Eretz Israel. Some days ago, a transport of 250 Maccabim arrived here, being for the present in the Camp of Atlit, newly established by the government especially for such purposes. These Chaverim will shortly be free and then be an object of Aid-Work. It is impossible to raise the means here in Palestine which are necessary to enable any sort of help. Should not come also support from you, the situation will be hopeless. There is much animosity in Palestinian circles as to the employment of the raised 3000 £. We are therefore all the more obliged to do our utmost.

An original copy of this letter is sent to Geneva.

With Maccabi Greetings

sign. Dr. Otto Lifczis
General Secretary