

MACCABI WORLD UNION



מוזיאון מכבי ע"ש פייר גילדסגיים

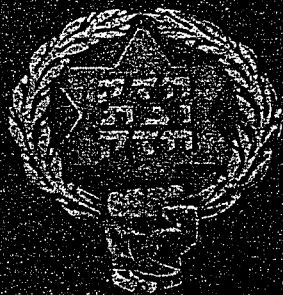
PIERRE GILDESGAME MACCABI SPORTS MUSEUM

3 י"ן מכבי

Three horizontal lines for additional handwritten information.

סימול	40 - 40 - 6
שם חטיבה	MWU מכבי ע"ש פייר גילדסגיים
תאריך	1940 - 46
מס. מיכל	99 387

Three horizontal lines for additional handwritten information.



UNITED STATES COAST GUARD

הועד הלאומי לבוסת ישראלי
הסתלקה להכשרה גופנית

תעודת מס

הנני מאשרים בזה:

השם _____
קמ"ח (ח) במבחן איתם הספורים לסנת ת"א - ת"א
ורשאים (ח) לענוד את איתם הספורים לסנת ת"א

הסתלקה להכשרה גופנית

128

השם _____ המשפחה _____
טלר (ח) _____ במדינה _____
מקום מגוריו _____ המקצוע _____
מס' _____ רחוב _____ מס' _____
מס' _____ נכחון קבוצה מושב _____
מס' _____ כח _____
מס' _____ בלתי מאורגן (ח) (להגיש)
מס' _____

תעודת תרופה

כונן/הנני מאשר שבדקתי את.....

ימצאתי(ה) מוכשר(ת) להתייבב למבחן. זאת הסמירטי.

תתיבת תרופה.....

המקום.....

התאריך.....

החושבות

מס'	המקצוט	התישבו	החיסת השוממים
1			
2			
3			
4			
5			
6			



אות הספורט

הועד הלאומי לכנסת ישראל
המחלקה להכשרה גופנית

אות הספורט

לשנת ת"ש - תש"א, 1940 - 1941

1941
פנקס הספורט

המשפחה
השם
המקום
הגיל
הסוג
מס'

ציור הסמל: ר. דוימט • דפוס ארץ ישראל, תל-אביב

המשפחה השם

שם האב נולד(ה) במדינת

עלה(תה) לארץ בשנת המקצוע

המען מקום רחוב מס'

חברה(ה) באגודת ספורט, בהסתדרות נוער, בארגון אחר:

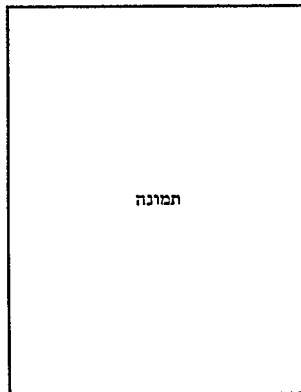
.....

תלמיד(ה) בבית-ספר כתה
בלתי מאורגן(ת) (להדגיש)

אנו מאשרים את הפרטים הנ"ל. חתימות *

תאריך

זו הודעה ביה"ט או ארגון ספורט נכבד ע"י הסתלקה-ארגון אחר, או
הועדה הסקוטית לסבתונים.



תמונה

חתימת הנבחרן

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.
 - ג. "אות הספורט" — מטעם המחלקה להכשרה גופנית של הועד הלאומי — מטמל הכרה רשמית בכושר גופני כלי-צדדי של היחיד.
 - ד. "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 בוגר ובוגרת הרשומים בכנסת ישראל והמילאים את חובתם לה.
7. העמידה במבחן מקנה זכות לענוד את "אות הספורט" במשך ת"ש—תש"א.
8. את "אות הספורט" עונדים בדרש 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 יצירת.

ב. סצוות 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 להתקבל לקורסים או לסמנריונים של המחלקה להכשרה גופנית. משנת תש"א ואילך יתקבלו לשעירים אלה רק עינדי "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 הענינים הכרוכים במבחנים.
2. על היעדה הארצית להביא לאישור המחלקה:
 - א. תכנית המבחנים או שינויים בה.
 - ב. הרכב הוועדות 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 הוועדה המקומית:
 - א. להביא לאישור היעדה הארצית את הרכב הוועדה הבוחנת במקום (מתוך רשימת השופטים הארצית שאישרה עליידי המחלקה).
 - ב. לשלוח לפחות באיכות 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 הוועדה הארצית תוך 7 ימים מיום גמר המבחנים.
4. על הוועדה הארצית לשקוד שכל החברים, הממלאים תפקידים מסוימים במוסדות "אות הספורט", ייבחנו בהקדם האפשרי, מכל מקום—לא יאוחר מאשר עד סוף ת"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 בוועדה המקומית לעניני "אות הספורט" תמורת תשלום של 10 מא"י.
2. הרשמה למבחן
הוועדה המקומית מכריזה על הרשמת מועמדים למבחנים במשך חודש ימים. מקום ההרשמה: בית הספר, אגודת הספורט או משרד היעדה המקומית.
3. הסבחים
המבחנים יכולים להימשך חודש ימים (מכסימום 1). כל מועמד יכול להיבחן במשך יום אחד רק בשלשה מקצועות בלבד (המקצוע הדורש סביליות רבה הוא האחרון).
רק אלה שגורשו מראש רשאים להתייצב למבחנים. המיפיע למבחן חייב להגיש את "פנקס המבחן" לבא" כוח הוועדה המקומית.
המועמד לבחינה ייבוק קודם לכן על ידי רופא שימלא את תעודת הרופא אשר בפנקס המבחן.
במבחן ישתתפו לפחות שני שופטים מוסמכים, הרשאים לשתף בעבודתם גם מזכיר ועוזרים (מודדי זמן ומרחק וכדומה).
משנת תש"א ואילך יהיו כל הבוחנים חייבים בענידת "אות הספורט". הבחינות מתנהלות בראשותו של בא" כוח היעדה המקומית.

4. רישום התוצאות

בשעת המבחנים מתנהל פרטיכל (על פי הדוגמה שאפשר לקבלה במחלקה להכשרה גופנית) בגמר המבחן חותמים השופטים על הפרטיכל ומוסרים אותו לוועדה המקומית. בישיבה משותפת של היועדה המקומית והשופטים מסכמים את התוצאות, רושמים איתן בפנק' סיהם של המשתתפים וחותמים על הדין וחשבון לוועדה הארצית.

ה ע ר ה : בפנקס המבחן יש לרשום את התוצאה המדוייקת, כמו: קפיצה לרוחק — 4,20 מ' וכדומה. שני השופטים חותמים בפנקס.

5. בחינת - בקורת

אם הנבחן לא השיג את התוצאה הרצויה במקצוע מסוים הוא רשאי לחזור ולהיבחן במקצוע זה כעבור חודש ימים. במקרה זה משיבים לו את פנקסו שבו נרשמו כל המקצועות והתוצאות שהשיג.

ג. חלוקת „אות הספורט“

1. בגמר המבחנים ממיצאה היועדה המקומית לוועדה הארצית את פנקסיהם של כל אלה שהתייבבו למבחן, חתומים כחוק על ידי שני השופטים, בצירוף 20 מא"י לכל פנקס לכיסוי ההוצאות.

2. הועדה הארצית מבררת את תוצאות הבחינות ומביאה לאישור המחלקה להכשרה גופנית את רשימת האנשים שעמדו במבחן הזכאים לענוד את „אות הספורט“.

ה ע ר ה : הועדה הארצית רשאית לבטל את המב' חנים ולדרוש לקיימם שנית אם היא כבורה שהם לא נערכו על טהרת החוק והסדר.

3. המחלקה להכשרה גופנית בודקת את הרשימות, מאשרת או דוחה אותן וחותרמת על התעודות הרש" מיות של בעלי „אות הספורט“. בתעודה נרשם גם מספרו של הסמל, התעודות והסמלים נשלחים לוועדה המקומית לשם מסירתם לנבחנים.

4. רצוי לשוות לחלוקת הפנקסים והסמלים צורה חגיגית. לפיכך, מוטב למסרם לבעליהם בימי חג ומפקד, כנוס ספורטיבי או בסיומו של נשף ספורט.

5. הסמל הוא רכושה של המחלקה להכשרה גופנית. בזמן מסירת הסמל חותם הנבחן על קבלה ומתחייב להשיבו בנמר תקופת-המבחן, במקרה שלא יתייצב למבחן הקריב או אם ייכשל בו. אישורים אלה — חתומים על ידי בעלי הסמלים — יישלחו לוועדה הארצית.

ד. ביטול הזכות לענידת „אות הספורט“

1. עבירה פלילית, התנהגות בלתי מוסרית, התנכרות למצוות ישוביות-לאומיות וכדומה עלולות לשמש סיבה מספקת לשלילת הזכות לענוד את „אות הספורט“.

ההצעה לשלילת זכות זו מוגשת לוועדה הארצית על ידי הועדה המקומית ל„אות הספורט“.

2. הזכות לענידת „אות הספורט“ פוקעת מאליה בגמר כל שנת-מבחן.

א. גיל 12, 13, 14 לוח המבחנים

מס.	המקצוע	ילדים	ילדות
1	ריצת 60 מ' (1)	10.6 שניות	11.0 שניות
2	קפיצה לגובה	1.05 מטר	0.85 מטר
3	זריקת כדור הוקי (2)	30 מטר	—
4	זריקת כדורגל הליכה (3)	4 ק"מ במשך 4 דקות	15 מטר 4 ק"מ במשך 4 דקות
5	אוי שחיה ב. קביעת רוחות השמים (4)	20 אפנים	50 מ' 20 אפנים
6	ג. העברת פציעים (5) התעמלות (6)	25 מטר א. הרמת הכר בעמידה יחידים (אחיזה יחידים למעלה) ודפיי בתו.	25 מטר א. כפי לילדים
		ג. עמידת יחידים ליד הקיר	ג. מאוזן לפניו על רגל כפוף פה תוך הריפת הידים לעדרים
		ג. עמידת יחידים כפיפה הנו לפניו ונגיעת האצבע בקרקע	ג. כפי לילדים אצל בעמידה רגילה
		ד. מיפוס על חבל 4 מטר (כאחיזה יחידים ורגלים)	ד. הליכה בתלוח הצרה (אחיזה קורה 4 מ' א. כחה, הלוד ושזב

ה ע ד ר ת :
 (1) הוינוק פשוט (2) או כשזר אחד במשקל 100 גרם.
 (3) בלי פשא (4) לפי הכוכבים והמצפן (5) שנים סע
 כורים פציע אחת מן הצורות המסוקלות (6)
 הויקה : 5-5 רגלי אפשר ליתן 10 נקודות 0 — רע
 10 — טוב מאד. כמות הנקודות בכל ארבעת התרגילים
 ידרוש כדי לעמוד בבחינה הוא 25 (פרטים על ביצוע
 התרגילים ראה בחוברת. איך להתכונן למבחן. אות
 הכפופים?)

ב. גיל 15, 16, 17 לוח המבחנים

מס.	המקצוע	נערים	נערות
1	ריצת 100 מ' (1)	15.6 שניות	11.0 שניות
2	קפיצה לרוחק	3.80 מ' 3.80 מ'	3.10 מ'
3	זריקת פסקילה (2) זריקת כדור הלי (3)	23 מ' 23 מ'	14 מ'
4	א. הליכה (4) או: שחיה	5 קילומטרים ב-45 דקות 100 מ' ב-2.40 דקות	4 קילומטרים ב-49 דקות 100 מ' ב-2.55 דקות
5	א. ידיעת חוקי התנועה (5) ב. קביעת רוחות השמים (6) ג. התמצאות בשמט לפי מפה (7) ד. הכרת כוכבים טופוגרפיים (8) ה. העברת פציעים (9)	30 מ' 30 מ'	30 מ'
6	שיחה בעברית (10)		

ה ע ד ר ת :
 (1) הוינוק נמיד או בעמידה והעלים פשוט או נעלי
 ריצת — לפי בחירת הנבחן (2) המשקל: 500 גרם
 (3) המשקל: 1.5 ק"ג (4) בלי פשא (5) חוקי התרגילים.
 (6) לפי הכוכבים והמצפן (7) המפה בקנה מידה 1:20,000.
 (8) לפי תכנית מיוחדת (9) אחת אחת ב-3 אפנים, כל
 10 מטר להחליף את אופן ההעברה (10) פרטים —
 בחוברת. איך עלו להתכונן למבחן. אות הכפופים?

לוח המבחנים

ד. נייל 33 - 39

מס.	המקצוע	גברים	נשים
1	רוצת 100 מ' (1) רוצת 60 מ'	16.0 שניות	12.0 שניות
2	קפיצה לרוחק	3.50 מ'	2.80 מ'
3	זריקת כדור (2) זריקת כדור (3)	2S מ'	15 מ'
4	הליכה (4)	8 קילומטרים ב-60 דקות	4 קילומטרים ב-48 דקות
5	אז: שחיה	800 מ' בלי הנבלת זמן	500 מ' בלי הנבלת זמן
6	שיחה בעברית (6)		

ה ע ר ו ת :
 (1) הוינוק והנעלים לפי בחירת הנבחן. (2) במשקל 500 נרם. (3) במשקל 1.5 ק"ג. (4) בלי משא. (5) ראח הערות לכל אחד מן הסעיפים האלה בלוח המבחנים לנייל 18-32. (6) פרטים בחוברת "איד עלי להתכונן למבחני אות המפורט?".

לוח המבחנים

ג. נייל 18 - 32

מס.	המקצוע	גברים	נשים
1	רוצת 100 מ' (1) רוצת 60 מ'	15.2 שניות	11.2 שניות
2	קפיצה לרוחק	3.85 מ'	3.25 מ'
3	זריקת כדור (2) זריקת כדור (3)	2S מ'	16 מ'
4	הליכה (4)	8 קילומטרים ב-55 דקות	4 קילומטרים ב-42 דקות
5	אז: שחיה	800 מ' ב-25 דקות	400 מ' ב-14 דקות
6	שיחה בעברית (6)		

ה ע ר ו ת :
 (1) ראח הערה בדה הקורב. (2) במשקל 500 נרם. (3) במשקל 1.5 ק"ג. (4) בלי משא. (5) חוקי המרפיק. (6) לפי הנוכחים והמפעיל. (7) המפה בקנה מדה 1:20,000. (8) עצות דה שבה עצמות העלפות עקיצות סביעה נשיפה מלאכותית החכשות העברת צועים פרטים בחוברת "איד עלי להתכונן למבחני אות המפורט?". (9) פרטים בחוברת הנייל.

ת ע ו ד ת ר ו פ א

בזה הנני מאשר שבדקתי את.....

.....

ומצאתי(ה) מוכשר(ת) להתייצב למבחן, אוד הספורט.

חתימת הרופא

.....

.....המקום

.....התאריך

ה. גיל 40 ומעלה

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 הלי	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 דבר שבר עצמות, התעלפות, עקיצות, טביעה,
נשיפה מלאכותית, החבשות, העזרה פזיזים.

ת ע ו ד ה

גיל אני מאשרים ש
נבחן במקצוע
והשיג(ה).....

חתימת השופטים:

המקום
התאריך

ת ע ו ד ה

גיל אני מאשרים ש
נבחן במקצוע
והשיג(ה).....

חתימת השופטים:

המקום
התאריך

ת ע ו ד ה

גיל אני מאשרים ש
נבחן במקצוע
והשיג(ה).....

חתימת השיפטים:

המקום
התאריך

ת ע ו ד ה

גיל אני מאשרים ש
נבחן במקצוע
והשיג(ה).....

חתימת השופטים:

המקום
התאריך

העתק

הועד הלאומי לכנסת ישראל
המחלקה להכשרה גופנית

תעודת מס

הננו מאשרים בזה, כי (פרט)

המשפחה השם

עמדה) במבחן "אות הספורט" לשנת ה'שס"א - תש"א

ורשאינה) לענין את "אות הספורט" לשנת ה'.....

המחלקה להכשרה גופנית

תל-אביב..... ת"ש

194.....

המשפחה והשם המין הגיל

התוצאות

מס	הסקיצה	ההישג	הערות
1			
2			
3			
4			
5			
6			

הערה: עמוד זה יחמלא ע"י המחלקה להכשרה גופנית

הוועד הלאומי לכנסת ישראל בארץ ישראל
המחלקה להכשרה גופנית

ספריה להכשרה גופנית

כיצד אתכונן ל"אות הספורט"



חוברת ג' 4

ת"אביב, ת"ש

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 הסלקה:

- (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 בהסתדרות יות, בארגונים ובבתי הספר בארץ.
- (ה) טפוח ואמוץ לרכישת מגרשי ספורט, אולמי התעמלות, בריכות שחיה וכו'.

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

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



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 אית 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 „גומת הזינוק“.

מבוא

„אות הספורט“ איננו סמל הצטינות ואינו צריך, איפוא, להיות 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 אורח מועיל בחברה.

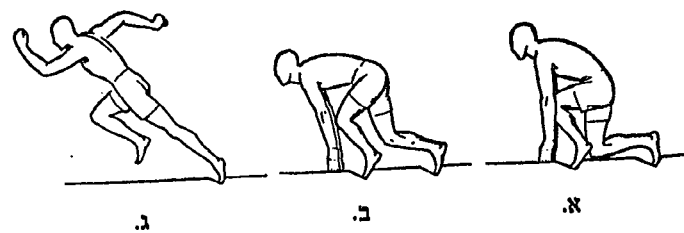
„אות הספורט“ — מתאים לכל הגילים, לכל השכבות והמעמדים, וצריך להיות נרכש ע"י כל תושב עברי בארץ.

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.

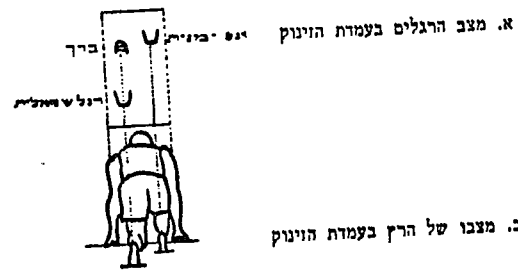
חל-אביב, סיון ת"ש

המחלקה להכשרה גופנית



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 קוהזינוק (ולא לפניו) ומרוחקות זו מזו ברוחב הכתפיים, האגודל מופנה כלפי פנים.
- ב. "הכין" — הרץ מעביר את כובד הגוף מעל לידיים, כשהברך האחורית מתרוממת קצת מעל האדמה ושואף אוויר.
- ג. "רוץ" ! — תוך כדי הזדקפות הדרגתית מעביר הרץ בקצרה ובמהירות את הרגל האחורית לפנים, נושף ומתחיל לרוץ בכל המהירות. במקום הפקודה "רוץ" ! יכולה לבוא ירייה (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 בעמידה פישוק קלה (כשכפות הרגלים מקבילות): הידים כפופות במרפק בזווית קהה (יותר מ-90°) ומתנועות חליפית לפנים ולאחור. תנועות אלו הנעשות במפרק הכתף בלבד — מהירותן הולכת וגדלה עד המכסימום. לאחר שתנועות הידים סוגלי 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 שלי-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“ 1, „הכון“ ויריה. בין הפקודה „הכון“ והיריה באה הפסקה של 2 שניות לפחות. באין אקדוח ספורט אפשר להשתמש במשרוקית או בפקודה „רוץ“! המלות בכל אופן בתנועת יד, רצוי בהחזקת מטפחת לבנה.

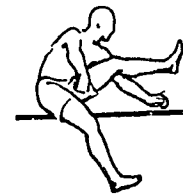
חבר השופטים מורכב: משופט ראשי, פותח ושופטי זמן (לפי מספר הרצים בבת אחת).

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„אית 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. הנתיחה נעשית ברגל אחת. לכל אדם רגל אחת מסוגלה לנתיחה יותר טוב מהשנייה. הנתיחה נעשית ברגל הרחוקה מהחבל ברגע שהגוף התקרב תוך כדי ההרצה עד החבל ומיד לאחר

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

ב) האימונים

על המתאמן קודם כל לקבוע את רגל הנתיחה שלו. עד גובה ידוע רצוי להתאמן בקפיצות משני הצדדים ז"א לאמן את שתי הרגלים בנתיחה. 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. הנתיחה צריכה להעשות במרץ וברכוז כל כחות הגוף. הרגלים בשעת הקפיצה כמעט ישרות.

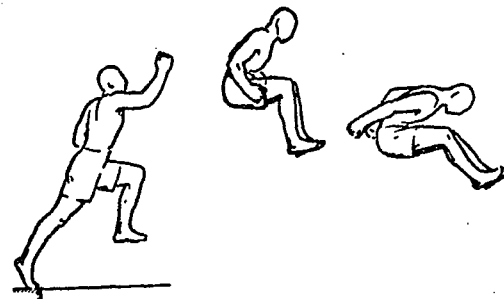
ג) המבחנים

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. ככל 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 ונתיחה 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 ולנתיחה המרוכזת נדחף הגוף קדימה ובשעת המעוף משתדל הקופץ להוסיף על התקדמותו באויר בעזרת תניפת הידים והרגלים. בשעת הנתיחה לארץ יש להמנע מפילה 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 הנתיחה ללא אבוד און ומרץ בשעת כוון הרגל המנתרת.

(ג) המבחנים

רוחב קרש הנתיחה 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 אחד 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 המתחזקת במכשיר. מהירות הזריקה מושגת ע"י התנופה. זורקים מקו או מעגול מסומן בסיד. העובר את הסימן — זריקתו פסולה. לשם נוחיות המדידה, מסמנים בקו את המינימום הנדרש.

2. הזריקות השונות

(א) זריקת כדור הזקיי (ילדים). משקל הכדור 160 גרם. הזריקה נעשית בתנופת יד מאחורי הראש. היד הכפופה מתישרת במרץ ובתנופה לפני (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 כדור גל (ילדות). הזריקה נעשית ביד ישרה ע"י תנופה מהצד. שאר הפרטים כמו בכדור הזקיי.

(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 לפניו. למעלה

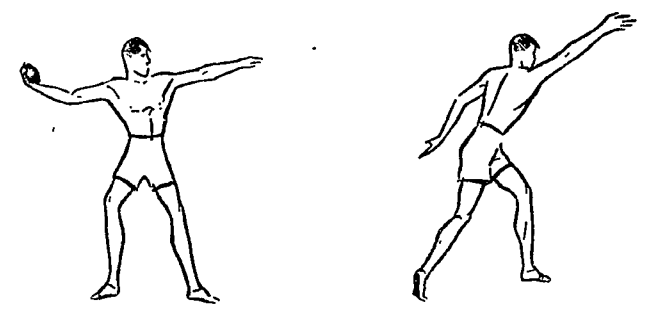
ולאחור. ע"י סבובים אלה נוצר כוח דוחף מהמרכז וברגע המתאים, כשהכדור עובר למטה קרוב לרגל ומתחיל בעליתו למעלה, זורקים אותו בכוח לפני (בזווית של 45° בערך). כמו ביתר הזריקות יש גם בזריקה זו לשים לב במיוחד לשתוף כל שרירי הגוף בתנועת הזריקה ולא להסתפק ביד בלבד. תוצאות יותר טובות אפשר להשיג ע"י הסבת הגוף לפני הזריקה. הסבה זו יכולה להיעשות או לאחר כמה סבובי יד כמתוארים לעיל או לאחר תנופות אחדות ביד האוחזת בכדור מהצד לפני 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°), ממשיכה היד בכיוון ההסבה וזורקת בכוח את הכדור לפני. ההרצה בזריקת כדור התלי מתרת.

הערות אחדות על כדור התלי: זהו כדור עשוי עור וממלא 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, ממלא 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 לכיוון 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 לכיוון הזריקה תוך כדי הפניה קלה של הגוף שמאלה (לכיוון 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 לריץ 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 לפעמיים 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