



תכנית מפעלי הספורט
לבתייה"ס היסודיים
תקנוני משחקים ותחרויות
תשפ"ו



**בתי ספר ותיכונים שירשמו נבחרות לתחרויות
ולא יופיעו אליהן, יקבלו אזהרה.**

יש לעדכן את רכז האליפויות עד לשבוע לפני התחרות.

**אם הדבר יחזור שנית
הם לא יוכלו להירשם לאותו ענף בשנה העוקבת.**

*** האזהרה תקפה לשנתיים קדימה.**





תוכן עניינים

1	תוכן עניינים
3	תקנון כללי למשחק כדור
16	כדורסל
19	כדורעף
21	כדוריד
23	קט רגל
27	טניס
30	כושר גופני
38	אתלטיקה קלה
45	ג'ודו





תקנון כללי למשחקי כדור

תקנון כללי למשחק כדור

1. כללי:

- 1.1 זכות ההשתתפות תינתן לכל בי"ס שנרשם במועד ולא חל עליו עונש מהשנה שחלפה.
- 1.2 תקנון התחרויות המחייב את האירועים מעוגן ב- "תקנון אירועי החינוך הגופני" תל אביב, תשס"א, 2000-2001. כל פרט בחוזר זה בא לחזק את התקנון או להוסיף עליו ולא לגרוע ממנו בהמשך.
- 1.3 שיטת המשחקים תיקבע ע"י הועדה המארגנת בהתאם למספר בתי-הספר שנרשמו לאלופות (לא תקיים אליפות באם נרשמו פחות משני בתי-ספר).
- 1.4 התחרויות תתקיימנה במגרשים או באולמות כפי שייקבע ע"י הועדה המארגנת.
- 1.5 הוועדה המארגנת רשאית לקבוע עפ"י שיקוליה את מועדי המשחקים, יחד עם זאת יעשה מאמץ להתחשב בצורכי הקבוצות המשתתפות.
- 1.6 המשחקים ינוהלו ע"י שופטים שימונו ע"י הועדה המארגנת. **לא מן הנמנע שאחד המורים או שניהם ישפטו במשחק.**
- 1.7 אי הופעת שופט, לא תהווה גורם לביטול המשחק.

2. קבוצת גיל:

שנתונים כיתות ה' - ו'





תקנון כללי למשחקי כדור

3. טופס רישום שחקנים:

- 3.1 כל קבוצה תציג בפני מנהל העשרה בקהילות ובבתי הספר או בא כוחו לפני תחילת המשחקים **טופס רישום קבוצתי מודפס** ובו רשימת תלמידים/ות שייטלו חלק בתחרות. טופס זה יישאר בידי נציג רשות הספורט עד תום התחרויות.
- 3.2 טופס זה חייב בחתימת מנהל ביה"ס וחותרמת ביה"ס, חייב להיות מוקלד ומודפס ויהווה אישור למילוי התנאים בהתאם לדרישת התקנון.
- 3.3 לכל יום משחקים עפ"י תכנית המשחקים יש להמציא טופס רישום קבוצתי. ניתן להשתמש בטופס הקבוצתי שנמסר ביום המשחקים הראשון לנציג רשות הספורט בהמשך התחרויות.

4. תלבושת שחקנים:

- 4.1 על כל קבוצה להופיע **בתלבושת ספורט אחידה וממוספרת** (חולצות ומכנסיים בצבע ובדוגמא זהים).
- 4.2 חובה על הקבוצה להופיע למשחקים עם שתי מערכות של תלבושת: כהה ובהירה.
- 4.3 תלבושת השחקנים **תהיה ממוספרת כחוק**. קבוצה שתפר תקנה זו, **תפסיד הפסד טכני**.
- 4.4 **חל איסור** להופיע עם סמלי אגודות על התלבושת.





תקנון כללי למשחקי כדור

5. על כל קבוצה להביא עמה למשחק: 2 כדורי אימון, כדור מתאים למשחק, תיק

עזרה ראשונה ושישיית מים\ג'ריקן ולהגיע עם מגיש עזרה ראשונה/חובש.

6. הופעת הקבוצה:

6.1 כל קבוצה חייבת להופיע לתחרויות בליווי מורה מביה"ס (מהצוות הפדגוגי).

6.2 ללא מורה מלווה, לא תורשה הקבוצה להשתתף במשחק, יפסק לה הפסד טכני והיא תועמד בפני ועדת משמעת.

6.3 המורה המלווה חייב לשהות עם הקבוצה עד לסיום המשחק ולהבטיח שהמתחרים, המלווים והצופים מבית ספרו, מתנהגים כראוי. מספר המלווים על הספסל מצוות ביה"ס יהיו שניים בלבד, **בנוסף למאמן שעבר את ההשתלמות המתאימה** או למורה לחנ"ג (סה"כ 3).

6.4 על הקבוצה להופיע בכל מזג אויר, אלא אם כן ניתן אישור מראש ע"י מנהל העשרה בקהילות ובבתי הספר או הוועדה המארגנת.

6.5 האליפות תתקיים גם במקרה של שביתת מורים- עפ"י היתר מהסתדרות/ארגון המורים.

6.6 על הקבוצה להיות במגרש 20 דקות לפני תחילת המשחק.

6.7 לפני תחילת המשחק, יש **להגיש** למזכירות טופס רישום שמי **מודפס** עם מספרי השחקנים.

6.8 המשחקים יחלו במדויק לפי לוח זמנים אשר יפורסם ע"י הוועדה המארגנת ללא כל אפשרות של איחור.

6.9 קבוצה אשר תאחר למשחק מעל 15 דקות, **ייפסק נגדה הפסד טכני**.

6.10 החל משנה"ל תשע"א **מחויבים** כל מאמני נבחרות ביה"ס להיות בעלי תעודת הוראה, נוסף על תעודת המאמן/מדריך. **אלא עם עברו השתלמות מאמנים שאינם בעלי תעודת**

הוראה וקיבלו אישור מיוחד לאימון במערכת החינוך. (עפ"י חוזר מנכ"ל).



תקנון כללי למשחקי כדור

7. התנהגות הקבוצה והמאמן:

- 7.1 שחקן שיוצא מן המשחק ע"י שופט בגלל עבירה משמעתית (השופט יציין זאת בדו"ח) לא יורשה להשתתף מיידית במשחק הבא של קבוצתו ויועמד בפני ועדת משמעת.
- 7.2 אם יישנה הדבר, יורחק השחקן מהמשך משחקי האליפות בענף זה.
- 7.3 קבוצה שתישאר ללא מורה מלווה כתוצאה מהרחקת המורה תביא **לפסילה מיידית** של הקבוצה מהמשך ההשתתפות בתחרות או בסדרת התחרויות, כל עוד ההרחקה בתוקף.

8. אוהדים:

- 8.1 ביה"ס המעוניין להגיע עם אוהדים חייב להודיע על כך למנהל העשרה בקהילות ובבתי הספר במחלקה לספורט 72 שעות לפני האירוע ע"י טופס בקשה להשתתפות

קהל,

מצ"ב בעמ' 37.

- 8.2 ביה"ס המגיע עם תלמידים מעודדים מחויב להגיע עם מורה מלווה בלבד (על פי מפתח של מורה על כל 20 תלמידים).
- 8.3 ביה"ס יישא באחריות על כל נזק שיגרם ע"י התלמידים המשתתפים/אוהדים במתקן בו מתקיימת האליפות.
- 8.4 המורה המלווה ידאג שתהיה בקורת בכניסה אל האולם/מגרש.
- 8.5 ביה"ס שאוהדיו יתנהגו בצורה בלתי ספורטיבית (כלפי הקבוצה היריבה או שופט) יועמד בפני ועדת משמעת וינקטו נגדו אמצעים משמעתיים עד כדי הרחקה מן האליפות.



תקנון כללי למשחקי כדור

9. דחיית/ביטול משחקים:

- 9.1 בקשה לדחייה או שינוי מועד משחק, יש להגיש עד שבועיים מהמועד הרשום בתכנית המשחקים. בקשות שיוגשו לאחר מכן לא יטופלו.
- 9.2 משחק שנדחה באישורו של האחראי על התחרות, יתקיים במועד אחר, כפי שייקבע ע"י מנהל העשרה בקהילות ובבתי הספר אין לבקש דחיית משחק בגין היעדרות מורה/מאמן. כמו כן לא יידחו משחקים בשלבי בית גמר, חצי גמר וגמר.
- 9.3 קבוצה שנרשמה לאליפות, אינה רשאית לבטל הופעתה באחד המשחקים (פרט למקרה שקיבלה אישור מוקדם ממנהל העשרה בקהילות ובבתי הספר).
- 9.4 קבוצה אשר תבטל השתתפותה לאחר ביצוע הגרלה או במשך מהלך המשחקים, תיענש כמפורט בסעיף ועדת משמעת/ ועדת ערעורים.

10. חריגי גיל:

- 10.1 הגדרות "חריגי גיל": תלמיד שנשאר כיתה והוא יליד שנתון אחד מעל בני כיתתו.
- 10.2 תלמידים אשר החלו ללמוד בכיתה א' בשנתון הקטן מגילם בלא יותר משנה אחת **לא**

יחשוב כחריגי גיל.

- 10.3 קבוצה רשאית לשתף באליפות בתי ספר תלמיד אחד בלבד שהוא חריגי גיל (נשאר כיתה). לעומת זאת הקבוצה רשאית לשתף ללא הגבלה את כל התלמידים שלא נשארו כיתה מאז כיתה א', בהתאם לנאמר בסעיף 10.2.





תקנון כללי למשחקי כדור

ערעורים:

1. ערעור על משחק/אירוע יש להגיש תוך 24 שעות מסיום המשחק/אירוע (מלבד אתלטיקה שבו ניתן להגיש ערעור עד 20 דקות מסיום המקצה). ערעור שיוגש לאחר המועד לא יובא לדין.
2. על הערעור להיות מוגש למנהל העשרה בקהילות ובבתי הספר ברשות הספורט בצורה הולמת ובכתב (ערעור בע"פ לא יתקבל כלל), תוך ציון פרטי המקרה וכל הקשור למשחק.

על הערעור להתקבל במשרדי רשות הספורט, רח' בן סרוק 3, ת"א, או במייל

sportiny.ap@gmail.com

בצירוף המחאה על סך 500 ש"ל לפקודת עיריית ת"א. ההמחאה תוחזר רק במקרה בו יתקבל הערעור.

ועדת משמעת/ ועדת ערעורים

מטרת הקמת ועדת המשמעת שליד הרשות לספורט במנהל קהילה, תרבות וספורט של עיריית תל-אביב-יפו היא להסדיר בעיות המתעוררות בקשרים בין קבוצתיים, במסגרת פעילות רשות הספורט, בעת קיום אליפויות וטורנירים. חברי הועדה מקבלים מנוי רשמי מטעם מנהל רשות הספורט.





תקנון כללי למשחקי כדור

1. הרכב הועדה:

שלושה אנשים לפחות, אשר ימונו ע"י מנהל רשות הספורט העירונית ואשר יכללו:

א. יועץ משפטי של העירייה, אשר יכהן כיו"ר הועדה.

ב. נציג רשות הספורט – מנהל העשרה בקהילות ובבתי הספר.

ג. נציג האגף לחינוך יסודי/עי"ס.

ד. נציג משרד החינוך - הפיקוח על החינוך הגופני.

ה. נציג בתיה"ס.

ו. מנהל יחידת אירועים ואלופיות (מזכיר הועדה).

2. דיוני הועדה:

יתקיימו בהרכב מלא בנוכחות שלושה חברים לפחות, שאחד מהם הוא יו"ר הועדה או מי שמונה מטעמו.

3. סמכויות הועדה:

בסמכות הועדה לקבוע את סדרי הדיון, אופן העלאת העדים ואופן ניהול הדיון.

הועדה מוסמכת לקבוע עונש הולם על התנהגות בלתי ראויה לקבוצה ו/או ליחיד ואף לתת

החלטות ביניים במקרים דחופים.

א. עריכת חקירות וגביית עדויות.

ב. קביעת הנוהל לטיפול בתלונה. הזמנת עדים בעת קיום הדיון.

ג. קיום הדיון בנוכחות הנאשם או בלעדיו במקרה של אי הופעתו.

ד. החלטת הועדה כיצד לטפל בתלונה.



תקנון כללי למשחקי כדור

4. ערעור על החלטת הועדה

- א. על החלטות הועדה ניתן לערער בפני מנהל רשות הספורט - החלטתו תהיה סופית ומחייבת.
- ב. ערעור בפני מנהל רשות הספורט ניתן להגיש תוך 7 ימים מיום מתן החלטת הועדה.

5. דרכי פעולות הועדה:

- א. טיפול בתלונה ע"י קיום דיון בנוכחות המתלונן והנאשם.
- ב. טיפול מקומי ע"י מנהל רשות הספורט ו/או מי שימונה על-ידו.
- ג. המלצה וטיפול במסגרת קבוצתית.
- ד. קביעת עונש הולם על התנהגות בלתי ראויה לקבוצה ו/או ליחיד.
- ה. החלטות ביניים במקרים דחופים.





תקנון כללי למשחקי כדור

6. העבירות שידונו בפני הועדה (עבירות פרט):

- א. משחק מסוכן.
- ב. התנהגות בלתי ספורטיבית.
- ג. המלצה וטיפול במסגרת קבוצתית.
- ד. העלבת שופט.
- ה. פגיעה גופנית בשופט.
- ו. השתתפות בקטטה.
- ז. אי ציות שחקן שהורחק.
- ח. אי ציות ראש קבוצה להוראות שופט.
- ט. השתתפות שלא כדין במשחק.
- י. רישום בשתי קבוצות.
- יא. הפרת סדר.
- יב. ביזוי מוסדות ו/או ממלאי תפקידים.
- יג. ביזיון בית הדין.
- יד. אי התייצבות למתן עדות.
- טו. מעשה בלתי ספורטיבי.
- טז. הפרת חובה ואי קיום הוראה מחייבת.
- יז. אי התייצבות לחקירה.
- יח. ניסיון לביצוע עבירה.



תקנון כללי למשחקי כדור

6.1 רשימת עבירות (הקבוצה)

- (א) עזיבת שדה המשחק.
- (ב) סירוב לקיים משחק או להמשיך במשחק.
- (ג) אי הופעה למשחק ו/או הופעה בניגוד להוראות התקנון.
- (ד) אי הכנת המגרש.
- (ה) התפרעות והתגרות.
- (ו) ביזוי מוסדות ו/או ממלאי תפקידים.
- (ז) שיתוף ספורטאי שלא כחוק.
- (ח) הפרת חובה ואי קיום הוראה מחייבת.
- (ט) עבירות בענייני כספים.
- (י) התנהגות בלתי ספורטיבית.
- (יא) התפרצות אוהד או אוהדים למגרש.
- (יב) פגיעה בשופט המשחק או בספורטאים ע"י אוהד או אוהדים.
- (יג) התנהגות בלתי ספורטיבית של אוהד או אוהדים.
- (יד) עידוד בלתי ספורטיבי.
- (טו) ביזיון בית הדין.
- (טז) הפגנת ספורטאים ו/או אוהדים.



תקנון כללי למשחקי כדור

7. אמצעי המשמעת שבסמכות הוועדה:

7.1 רשימת אמצעי משמעת (פרט)

נאשם שיורשע בביצוע אחת או יותר מהעבירות עפ"י תקנון זה, יהא צפוי להיענש באחד או יותר מהעונשים המפורטים ברשימת העונשים שלהלן:

א. נזיפה.

ב. איסור מילוי תפקיד בקבוצה המייצגת בית ספר מחודש ימים ועד לצמיתות.

ג. איסור מילוי תפקיד בבית הספר מחודש ימים ועד לצמיתות.

ד. הרחקה עד לעשרה משחקים.

ה. הרחקה עד לחמש שנים.

ו. הרחקה לצמיתות.

ז. קנס כספי.

ח. ועדת המשמעת רשאית לגזור על עסקנים, מאמנים וממלאי תפקידים בקבוצות, עונש איסור המצאות בתחום המגרש ו/או איסור למלא תפקיד בקבוצה ו/או בבית הספר לתקופות מקבילות לתקופות הרחקה של ספורטאים.

* ועדת המשמעת רשאית להטיל עונשים כגון קנסות, עונש חינוכי.



תקנון כללי למשחקי כדור

7.2 רשימת אמצעי המשמעת (קבוצה):

- כנגד קבוצה שתמצא אשמה בביצוע אחת או יותר מהעבירות המפורטות ברשימת העבירות עפ"י תקנון זה, יינקטו אחד או יותר מאמצעי המשמעת המפורטים להלן:
- (א) עריכת משחק אחד עד עשרה משחקים ללא קהל.
 - (ב) הפסקת פעילות: ממשחק אחד ועד עשרה משחקים, משבוע ועד 5 שנים.
 - (ג) הפסקת פעילות לצמיתות.
 - (ד) פרוק קבוצה ו/או הרחקה לצמיתות ממסגרת עירונית.

בכל מקרה, שוועדת המשמעת תחליט על הפסקת פעילות לצמיתות, חייבת ועדת המשמעת לקבוע גם את העונש אשר יוטל על ספורטאי הקבוצה שפעולותיה הופסקו לצמיתות, כאמור להלן:

כל עונש של הפסקת פעילות לצמיתות, תכלול גם אמצעי משמעת של הרחקת ספורטאי כל הקבוצה ממשחקים לתקופה של שלוש שנים, אלא אם תחליט הועדה לגזור על ספורטאי הקבוצה כולם או חלק מהם אמצעי משמעת אחרים.

(ה) ועדת המשמעת מוסמכת להטיל בנוסף ו/או במקום עונש, חובות וחייבים, הכרוכים בהוצאה כספית או בעלי משמעות חינוכית או הסברתית למען הקהילה.



תקנון כללי למשחקי כדור

8. סדרי הדין, אופן העלאת העדים וניהול הדין, יקבעו ע"י עו"ד שיהיה חבר הועדה (היועץ המשפטי של מנהל קהילה) ו/או נציג יחידת האירועים והאליפויות העירונית.

9. הועדה תנהל פרוטוקול דין בדרך שיוורה יו"ר הוועדה וירשמו בו החלטות הוועדה, לרבות אמצעי המשמעת שהחליטה לנקוט בהם.

10. מזכיר הועדה ידאג להפיץ את תוצאות הערעורים עפ"י תפוצת בתי הספר הרשומים לאירוע.

הוועדה המארגנת רשאית להכניס שינויים בתקנון.
חובתה לפרסם שינוי זה עד מועד תחילת המשחקים.



כדורסל

תקנון כללי:

בכל סוף שנה נשלח אליכם טופס הרשמה לבית עליון / תחתון.

בית תחתון: ניתן לשתף בחמישיה שמשחקת עד שחקני ליגה אחד. בשלב המוקדמות ובשלב הגמר 2 בהרכב.

בית עליון: ניתן לשתף שחקני ליגה באופן חופשי.

שחקני ליגה - שחקנים המשחקים בקבוצות הראשונות של מכבי / הפועל / בני יהודה תל אביב וכו'.

שחקנים שמשחקים בחוגים שאינם ליגה לא ייחשבו כשחקני ליגה.

גובה הסל:

תלמידים ה'-ו' 3.05 (סלים גבוהים)

כדור המשחק: כדור מס' 5

מס' שחקנים על המגרש: 5 שחקנים בכל השלבים.

משך זמן משחק:

ה'-ו': 7*2 ברוטו ו-2 דק' הפסקה, משחק יחיד 10*2 ברוטו ו-2 דק' הפסקה.

בבתים של 4 קבוצות המפסידות תשחקנה משחק ניחומים של 10 דקות ללא מחצית. **במקרה של שוויון המשחק ישוחק עד לסל זהב (קליעה מזריקות עונשין נחשבת).**

שעון ההתקפה: 24 שניות (לכיתות ה'-ו' רק בבית הגמר של הבית העליון)

פסקי זמן:

ה'-ו': 1 בכל מחצית לכל קבוצה, בלי אפשרות צבירה

(אסור להעביר ממחצית ראשונה לשנייה).

בהארכה: לא יינתנו פסקי זמן.





כדורסל

הרחקות:

יורחק מהמשחק שחקן שצבר 4 עבירות אישיות.

זריקות עונשין:

תיענש קבוצה ב-2 זריקות עונשין החל מהעבירה הקבוצתית **הרביעית!**

הארכה:

במקרה של שוויון בתום המשחק (מקוצר) תהיה הארכה עד לסל זהב! (כולל קליעת סל מהעונשין).

תלבושת:

חובה להופיע לכל המשחקים בתלבושת אחידה וייצוגית, תואמת בצבע וממוספרת כחוק (מספרים 1-99) **עד 15 שחקנים בסגל**. ניתן להשתמש גם במספרי חולצות 21 - 25. קבוצה אשר לא תופיע בתלבושת אחידה כנ"ל לא תורשה לשחק וירשם לה הפסד טכני.

השמירה:

ה'-ו': במשחקים חייבים **לשמור אך ורק אישית**. השמירה תתבצע ממחצית המגרש של הקבוצה המגינה. אין לאפשר הגנה אזורית על כל גווניה. ב-2 הדקות האחרונות של המשחק ובזמן הארכה, מותר יהיה לשמור שמירת לחץ על כל המגרש.

חסימות:

לא תותר פעולת חסימה (PICK) במשחק ההתקפה. שימוש בחסימה יהווה הפרה, והעונש יהיה העברת השליטה בכדור לקבוצה שבהגנה.



כדורסל

תוצאת הפסד טכני: 10:0

זמן חימום לפני משחק:

עד כ- 5 דקות באולם. אימון מוקדם יותר יתקיים במגרש חיצוני.

- כל ביי"ס מחויב להגיע מינימום 20 דקות לפני זמן המשחק לחמום ורישום.
- כל ביי"ס נדרש להגיע למשחקים עם טופס משחק מודפס ממולא וחתום בהתאם לתקנון.
- כל ביי"ס יעמיד 2 תלמידים/דות לטובת רישום ועזרה במזכירות.
- המשחקים ישוחקו לפי תקנון ליגת קט-סל, כפי שפורסם בתקנון האיגוד.
- כל קבוצה חייבת להביא אתה כדורי אימון ומשחק, תיק עזרה ראשונה ומגיש ע"ר.
- הזוכה בבית התחתון תוכל לבחור להשתלב במוקדמות הבית העליון (על בסיס מקום פנוי).

מאמנות.ים:

יורשו לנהל את המשחק רק מורים / מאמנים מצוות בית הספר.

מאמן שאינו מצוות בית הספר רשאי לנהל את המשחק **רק אם עבר את ההשתלמות** של הפיקוח על החינוך הגופני, פרטים נוספים מול הפיקוח על החינוך הגופני.

קהל:

אין להוציא קהל למשחקי המוקדמות,

למשחקי בית הגמר תותר הגעת קהל באישור מראש ממנהל הטורניר.

הורים אינם רשאים לשבת על ספסל השחקניות.ים



כדורעף

תקנון כללי:

חוקים לטורנירי המשחקים (6X6)

1. גודל המגרש 7 (רוחב) X 7 (אורך)
2. גובה הרשת 1.90 ס"מ.
3. בכל קבוצה מתחרה 6 שחקנים + עד 8 מחליפים.
4. המשחקים ישוחקו בשיטת הטוב מ-3 מערכות, כל מערכה עד 15 נק' (מערכה שלישית עד 11 נק') בשיטת פינג פונג .
(במקרה של שיווין 10 ואילך דרוש הפרש של שתי נקודות כדי לנצח).
5. מכת הפתיחה תוגש ממרחק של 7 מ' מהרשת. (עלית או תחתית)
6. העברת כדור ראשון – לאחר מכת פתיחה אסורה.
7. פעולת החסימה מותרת.
8. קו אחורי אינו יכול להעביר מהקו הקדמי.
9. כל נגיעה ברשת שמפריעה למהלך התקין של המשחק תיחשב כפסילה.
10. הצלת הכדור ברגל ובראש מותרת אך אסורה העברת הכדור מעבר לרשת.
11. פסק זמן- מותר 1 לכל קבוצה, בכל מערכה.



כדורעף

- זמן חימום לפני משחק כ- 10 דק' במגרש. חימום מוקדם יותר יתקיים במגרש חיצוני.
- כל קבוצה חייבת להביא אתה כדורי אימון ומשחק, מים, תיק ע"ר ומגיש ע"ר.
- כל קבוצה תגיע למשחקים עם טופס רישום קבוצתי **מודפס** וחתום ע"י מנהל/ת ביה"ס, בהתאם לתקנון.
- כל קבוצה נדרשת להופיע למשחקים בתלבושת ייצוגית אחידה, תואמת בצבע, בדגם וממוספרת כנדרש.
- הזוכה בבית התחתון תוכל לבחור להשתלב במוקדמות הבית העליון (על בסיס מקום פנוי).

קבוצה אשר לא תופיע בתלבושת אחידה כנ"ל לא תורשה לשחק וירשם לה הפסד טכני.



כדוריד

תקנון המשחקים:

1. המשחקים יתקיימו בהתאם לחוקת הכדוריד הנהוגה באיגוד הכדוריד בישראל
2. משך המשחקים: 7X2 דקות והפסקה בת 2 דקות. בשלב הנוקאאוט תתקיים הארכה של 2 דקות עם שער זהב ואם המשחק לא יגיע להכרעה הקבוצות יעברו לפנדלים (3 לכל קבוצה ועד להכרעה) במקרה של משחק יחיד בבית המשחק יערך 10 דקות X 2
3. **הרכב קבוצה:** 7 שחקנים + 11 שחקני החלפה. מספר השחקנים שאפשר לרשום בטופס הרישום הקבוצתי (בטופס המשחק) - 18 תלמידים.
4. מספר השחקנים אשר ימצאו במגרש בזמן המשחק (פעילים וספסל) לא יעלה על 18.
5. על בתי הספר להופיע בתלבושת אחידה, מסודרת (חולצה ומכנסיים) וממוספרת כחוק-1-20. קבוצה אשר לא תופיע בתלבושת אחידה כנ"ל לא תורשה לשחק וירשם לה הפסד טכני.
6. על כל קבוצה להביא עמה כדור משחק, תיק ע"ר, מגיש ע"ר ומים.
7. על כל נבחרת להגיע למשחקים עם טופס הרשמה מודפס וממולא כחוק וחתום על ידי מנהל בית הספר.
8. על הקבוצות להגיע למשחקים מינימום 20 דקות לפני תחילת המשחק.
9. קבוצה שתאחר למשחק תפסיד הפסד טכני.
10. **השוער:** מלבד תפקידו כשוער הוא יוכל לשחק כמו כל שחקן כולל הבקעת שער, צבע חולצתו ומספר חולצתו יהיה שונה משאר חברי קבוצתו.
11. **שמירה:** שמירה אזורית בלבד. התרת שמירה אישית על כל השחקנים בקבוצה ואיסור שמירה אישית על שחקן בודד, אלא אם כן מתבצעת בתחום 6 ל - 9 מ'.





כדוריד

12. גודל הכדור : כתות ה'-ו' : גודל 0.
13. זמן הרחקת שחקן – דקה אחת.
14. שחקן אשר יורחק על ידי השופט כתוצאה מעבירה גסה או התנהגות בלתי ספורטיבית לא יוכל לשחק באותו משחק וכן משחק שלאחר מכן.
15. פסקי זמן : כל קבוצה רשאית לקבל פסק זמן אחד לכל מחצית.
משך פסק הזמן הוא : 1 דקה.
לקיחת פסקי זמן: ניתנת רק לקבוצה בהתקפה , כשהכדור בשליטתה המלאה.
16. במשחקים בשיטת הליגה :
א. ניצחון:
3 נקל, שוויון = 2 נקל, הפסד = 1 נקל, הפסד טכני = 0 נקודות ו- 0:6 לחובה/ זכות.
ב. במקרה של שוויון נקודות, ייקבע הדירוג בטבלת הליגה על פי הפרש השערים (זכות פחות חובה).
ג. במקרה של שוויון נוסף, תינתן עדיפות לקבוצה שהבקיעה מספר שערים רב יותר מאחרים.
ד. במקרה של שוויון נוסף, תקוים הגרלה בין הנוגעות בדבר.



קטרגל

תקנון כללי:

1. מספר השחקנים המרבי שאפשר לרשום בטופס הרשום הקבוצתי ובטופס המשחק -

15 שחקנים.

2. **מספר המשתתפים** : 4 שחקני שדה ושוער (דהיינו 5 שחקנים).

3. מספר השחקנים אשר ימצאו במגרש במשך המשחק (פעילים וספסל) לא יעלה על 15.

4. **משך המשחק**: ה-ו - בשלב מוקדמות, רבע וחצי גמר - 8 דק' ברוטו + 2 דק' הפסקה.

5. זמן חימום לפני המשחק: כ- 5 דק' במגרש. אימון מוקדם יותר יתקיים במגרש החיצוני

6. **גודל הכדור**: מס' 5.

7. **התחלת המשחק** : כמו בכדורגל מאמצע המגרש.

8. לא קיים חוק נבדל.

9. לכל השחקנים הזכות להיכנס לרחבת השערים (תחום ה- 6 מ').

10. רק לשוער הזכות להחזיק הכדור בידו ברחבת השער וזאת לא יותר מ- 8 שניות.

11. במהלך המשחק מותר לשוער לגעת בכדור בידיו כאשר:

א. הכדור נבעט ע"י שחקן יריב.

ב. שחקן מקבוצתו נגח בכדור אליו.

12. **החזרת הכדור לשדה המגרש על ידי השוער תעשה בשני אופנים:**

א. זריקה ביד - נחת הכדור על המגרש מעבר לקו מחצית המגרש ללא נגיעת אחד השחקנים,

כדור עובר (הכדור יוכנס למגרש כמו בכדור חוץ).

ב. שחרור הכדור למגרש - ברגע שהכדור נוגע במגרש יחל המשחק. (לשוער אסור לתפוס את

הכדור בידו לאחר ששחרר אותו למגרש).



קטרגל

13. אפשר לבעוט לשער מכל חלקי המגרש (אין להשיג שער מבעיטת כדור חוץ), אלא, אם אחד השחקנים או השוער נגעו בכדור לפני חדירתו לשער.
14. שוער לא יגע בידיו בכדור שנבעט מבעיטת חוץ ישירה אליו ע"י אחד משחקני קבוצתו.
15. **בעיטת קרן** – תבוצע על ידי בעיטה בכדור המונח על הארץ, בפינת קווי האורך והרוחב.
16. **עונש עבור עבירה** - אם תעשה ברחבת ה-6 מ' - פנדל. בכל יתר חלקי המגרש בעיטה חופשית (היריב יעמוד 5 מ' מהכדור).
17. **ביצוע הפנדל** – 6 מ' מהשער (על קו העונשין) כשהשוער עומד בשער (קו השער) ויתר השחקנים מסביב למעגל ה-9 מ'.
18. **העונש במקרה עבירה של השוער** – בעיטת עונשין בלתי ישירה ממקום ביצוע העבירה.
19. בתחילת המשחק חייבת כל קבוצה למנות לפחות 5 שחקנים (כולל שוער).
20. **החלפת שחקנים:** ניתן להחליף שחקנים (כולל השוער) מתוך הרשימה הכתובה בטופס הרשום ללא הגבלה וללא הודעה לשופט, ההחלפה תתבצע רק לאחר שהשחקן המוחלף יצא מתחום המגרש. ניתן להחליף את השוער גם במקרה של בעיטת עונשין במהלך המשחק.
21. אסור לבצע גליצים לצורך חטיפת הכדור משחקן. נית יריב\ה.
22. חובה להופיע לכל המשחקים בתלבושת ספורט אחידה ומסודרת, תואמת בצבע וממוספרת כחוק (15-4). קבוצה אשר לא תופיע בתלבושת אחידה כנ"ל לא תורשה לשחק וירשם לה הפסד טכני.
23. **חובה על כל השחקנים לשחק עם מגני עצם, על מגני העצם להיות מכוסים בגרביים ארוכים.**



קטרגל

24. עונשים :

א	אזהרה.
ב	הוצאת שחקן מהמשחק למשך 2 דקות.
ג	כרטיס צהוב
ד	2 כרטיסים צהובים מצטברים משלב משחקי המקודמות (אדום). השחקן יורחק מאותו המשחק + משחק הבא (השחקן לא יוכל לשבת על ספסל המחליפים).
ה	הקבוצה ששחקנה הוצא בגין כרטיס אדום תשלים 2 דקות עד כניסת שחקן אחר. המחליף יכנס לשדה המשחק ברגע הבקעת שער החובה).
ו	לאחר ריצוי העונש (אדום), יוכל לחזור השחקן לשחק וספירת הכרטיסים הצהובים תחל מחדש.
ז	שחקן שהוצא ע"י השופט בעוון התנהגות בלתי ספורטיבית יוצא מהמשחק ולא יוכל לשחק עד שיוברר העניין בוועדת משמעת.

25. שווין בשיטת ליגה:

א	במקרה של שווין נקודות בטבלה, תינתן עדיפות לקבוצה שניצחה במשחק/ים בין הנוגעות בדבר.
ב	במקרה של שווין נוסף ייקבע הדירוג בטבלת הליגה על פי הפרש השערים (זכות פחות חובה). בתחילה בין הנוגעות בדבר ואח"כ בהפרש השערים הכללי.
ג	במקרה של שווין נוסף, תינתן עדיפות לקבוצה שהבקיעה מספר שערים רב יותר.
ד	במקרה של שווין נוסף, תתקיים הגרלה.



קטרגל

26. במקרה של **שיווין במשחקים בשיטת "המפסיד יוצא"**, תינתן לכל קבוצה 3 בעיטות עונשין מ- 6 מטר לסירוגין. הבעיטות יבוצעו ע"י שחקנים שונים אשר נכללו ברשימת 15 השחקנים בטופס המשחק. במקרה של שוויון נוסף תינתנה בעיטות מ- 6 מטר, אחת לכל קבוצה לסירוגין עד להכרעה.
27. בתחילה יבעטו השחקנים שלא בעטו עדיין, אחר כך לסירוגין השחקנים שבעטו את 3 הבעיטות הראשונות (עפ"י אותו סדר הבעטים).
28. על הקבוצות להופיע 30 דקות לפני תחילת המשחק כדלהלן:
- (א) עם מורה מלווה.
 - (ב) טופס רישום מוקלד, **מודפס** וחתום על ידי מנהל/ת ביה"ס.
 - (ג) כדורי אימון ומשחק.
 - (ד) תיק עזרה ראשונה ומגיש עזרה ראשונה.
 - (ה) מים.
29. **שימו לב: מותר לשחק עם נעלי "פקקים".**

להזכירכם: חובה על כל שחקן לשחק עם מגני עצם



טניס שולחן

1. תקנון משחק הטניס שולחן

1.1 כללי-

- 1.1.1. המשחקים ישוחקו על-פי חוקת המשחק הנהוגה בפדרציה הבין-לאומית לטניס שולחן, למעט אותם חוקים המפורטים בתקנון ובחוזרי המנכ"ל הרלוונטיים.
- 1.1.2. התחרות הינה קבוצתית, והדירוג האישי בסיום התחרות, יקבע את הדירוג הקבוצתי. שיטת המשחקים תפורט בהמשך.
- 1.1.3. המשחקים ישוחקו בשיטת הטוב מ - 3 מערכות (זכייה ב - 2 מתוך 3 מערכות).
- 1.1.4. בכל מערכה משחקים עד 11 נקודות. 2 הגשות רצופות לכל שחקן. במקרה של שוויון 10:10 ממשיכים לשחק עד להשגת יתרון של 2 נקודות (10:12, 11:13 וכו'). (בהארכה זו תינתן הגשה אחת, לסירוגין, לכל שחקן).
- 1.1.5. בכל משחק, חובה על כל קבוצה לשתף מינימום 3 שחקנים שונים.
- 1.1.6. נבחרת בית-ספר שתופיע למשחק עם פחות מ - 3 שחקנים, תפסיד הפסד טכני.

1.2 דירוג הקבוצות

- 1.2.1. ייקבע על-פי סה"כ המיקומים של שלושת השחקנים. הקבוצה שמספר נקודותיה יהיה הנמוך ביותר תזכה במקום הראשון.
- 1.2.2. בסיכום האליפות, במקרה של שוויון נקודות בין קבוצות, תדורגנה הקבוצות על-פי המיקום הטוב ביותר של השחקנים שידורגו במקום השלישי.



טניס שולחן

1.3. ציוד המשחק

- 1.3.1. כל ציוד המשחק + ציוד אישי חייב להיות מאחד הסוגים המאושרים על-ידי הפדרציה הבין-לאומית. (דוגמא: המחבט חייב להיות מצופה בחומר מאושר על-ידי הפדרציה כשצידו האחד בצבע אדום בהיר וצידו השני בצבע שחור).
- כדורי המשחק בצבע לבן, קוטר 40 מ"מ.
- 1.3.2. בכל משחק יהיו 2 שולחנות לפחות. השימוש בשולחנות תגבור נתון לשיקול דעתו של המנהל המקצועי של התחרות.
- שחקן זכאי לפסק זמן אחד של עד דקה בכל המשחק.

1.4. התלבושת

- 1.4.1. חולצה קצרת שרוול, מכנסיים קצרים או חצאית, גרביים ונעלי ספורט.
- 1.4.2. בגדי המשחק לא יהיו בצבע הדומה / הזזה לצבע הכדור פרט לנעליים וגרביים.
- 1.4.3. התלבושת הקבוצתית חייבת להיות זהה (חולצה ומכנסיים או חצאית).
- 1.4.4. הכיתוב / המספר על החולצות לא יהיה בצבע לבן.



טניס שולחן

1.5. שחקן חייב להגיש את הכדור מלפני הגוף בלבד, כאשר הוא עומד עם הפנים לכיוון השולחן. ההגשה תתבצע מקו הרוחב בלבד. אין להסתיר את הכדור מהיריב ומשני השופטים העומדים בשני צידי השולחן, מרגע תחילת פעולת ההגשה ועד שהכדור עובר את קו הרוחב של המגיש.

1.6. הרכב הקבוצה

1.6.1. קבוצה תמנה 3 תלמידים לפחות ולא יותר מ- 5 תלמידים לפי רשימה שתוגש מראש (לפני תחילת התחרויות) על גבי טופס הרישום הקבוצתי. דירוג השחקנים הפנימי יופיע על גבי טופס הרישום.

1.6.2. לא תתאפשר החלפת שחקנים לאחר תחילת התחרויות.

1.6.3. החלפת שחקן בהתאם לרשימות: כל מדורג יעלה שלב אחד בדירוג והמחליף ישובץ כמדורג 3.



תקנון תחרות כושר גופני

כללי:

- באליפות רשאים להשתתף תלמידי/ות כיתות ה-ו בלבד אשר רשומים כחוק בבית-הספר.
- שיטת הניקוד – ספורט טבלאי קבוצתי.
- יש להביא תיק עזרה ראשונה מצויד כנדרש.
- סדרי תחבורה למקום התחרות באחריות בית הספר.

אי הופעה:

נבחרת אשר לא תופיע לתחרות יינקטו נגדה צעדים משמעותיים. על הנבחרות המתחרות להופיע לתחרות בכל מזג אוויר (אלא אם התקבלה מהוועדה המארגנת הודעה על שינוי). הוועדה המארגנת רשאית לקבוע הפסד טכני לקבוצה אשר תאחר להתייצב לאליפות.

תלבושת:

המשתתפים יופיעו לתחרויות בתלבושת ספורט מלאה מכנסיים בדגם ובצבע אחיד, חולצה בדגם ובצבע אחיד מומלץ עם סמל בית הספר ונעלי ספורט בלבד.

סגל הנבחרת:

- בטופס הרישום הקבוצתי צריך לרשום 12 שמות (6 בנות + 6 בנים).
- ממולץ לצרף עד שני ספורטאים מחליפים + שתי ספורטאיות מחליפות ליום האירוע.
- נבחרת בית הספר תורכב אך ורק מתלמידים/ות המופיעים/ות בטופס הרישום הקבוצתי שנשלח מבית הספר. לא תותר השתתפות תלמיד/ה שאינו/ה מופיע/ה בטופס הרישום הקבוצתי.
- ניתן להחליף תלמיד/ה רק בין התחנות ובאישור השופטים.
- טופס הרישום חייב להיות חתום על ידי מנהל/ת בית הספר.

הגעה למקום התחרות: +לוי"ז:

מקום הכינוס והסיום יהיה אצטדיון האתלטיקה קלה בהדר יוסף. תחילת התחרות בשעה 10:00, סיום משוער בשעה 12:30 (מומלץ להגיע חצי שעה קודם לחימום).



תקנון תחרות כושר גופני

הכנה מקצועית:

מורי החינוך הגופני מתבקשים לבצע הכנה מקצועית מתאימה לתלמידים/ות המתחרים/ות בתחרות הכושר הגופני ולהקנות את הידע המקצועי לתלמידים/ות המשתתפים/ות.

משך זמן פעילות בכל תחנה 4 דקות. מעבר בין התחנות יהיה לפי סדר עולה (מספרי התחנות) ויינתנו 3 דקות למעבר, מנוחה והסבר.

- לאחר סיום התחנה החמישית תינתן מנוחה של 10 דקות לכל הנבחרות.
- הניקוד הוא קבוצתי ולא אישי.
- בכל תחנה סדר ביצוע המשימה יהיה תלמידה, תלמיד, תלמידה, תלמיד....
- בכל תחנה חובה שמספר התלמידות זהה למספר התלמידים.

דירוג הקבוצות, אופן הניקוד וקביעת הזכות:

- כל קבוצה תקבל עבור כל תחנה ניקוד לפי המפורט בהסבר לתחנות הפעילות.
- בית הספר שיוכרז כאלוף בתי הספר בכושר גופני, יהיה זה שהשיג את מירב הניקוד המצטבר.
- במצב שיוויון ניקוד בין בתי ספר, ינצח בית הספר שדורג גבוה יותר בריצת המכשולים הקבוצתית. (תחנה מס' 39; 6)
- במקרה של שוויון נקודות נוסף בין שני בתי ספר, ינצח בית הספר שסיים יותר תחנות במקום הראשון.

אם השוויון עדיין יישמר, תיערך הגרלה בין בתי הספר.



כושר גופני

תחנה מס' 1: מרוץ שליחים עם מכשולים

- מספר התלמידים/ות המשתתפים/ות 12 : תלמידים/ות הפעילות: התלמידים/ות מסודרים/ות בשני טורים אחד מול השני . כל תלמיד/ה מזנק/ת עם טבעת גומי מושחל בידו ועובר את מסלול המכשולים ובסיומו יש להעביר טבעת גומי לתלמיד/ה הבא/ה.
- בעת הריצה כל תלמיד/ה צריך/ה לבצע גלגול לפנים, לעבור משוכות קטנות בקפיצה בשתי רגליים, לבצע ריצת סללום בין קונוסים, להקיף את הסימון (קונוס), לחזור בריצה ולהעביר את טבעת הגומי לתלמיד/ה הבא/ה. הבא/ה בתור יצאו רק כאשר זה שלפניו הגיע לנקודת הסימון ונתנו כיף.
- תחרות נמשכת עד שיסתיים זמן שנקבע לביצוע.
- ניקוד: כל ביצוע מוצלח (כל המסלול) מזכה ב- 1 נקודה.
- המטרה: לעבור את מסלול המכשולים כמה שיותר פעמים בזמן שניתן.
- תקנון התחנה:
- התלמידים/ות יסתדרו בטור אחד.
- כל תלמיד/ה שמסיים את המסלול מעביר/ה את הטבעת לבא/ה בתור.
- כל ביצוע מוצלח של כל המסלול מזכה ב- 1 נקודה.
- מי שמסיים עובר לסוף הטור (תלמיד/ה שיכנס למקום אחר בטור יפסול את קבוצתו).
- אין הגבלה על מספר הסבבים .
- ביצוע לא תקין של אחד המכשולים לא יזכה בנקודה.
- תלמיד/ה שיצא לפני שחברו הגיע ונתן כיף - הביצוע פסול ולא ייספר.

תחנה מס' 2: קפיצה מהמקום

- מספר התלמידים/ות המשתתפים/ות 12 : תלמידים/ות הפעילות: ילדים מתייצבים בטור אחד אחרי השני וקופצים למרחק בקפיצה שמתבצעת מהמקום, הקפיצה תבצע רק בהוראת השופט "לקפוץ" (קפיצה שתבצע לפני ההוראה "לקפוץ" לא תיחשב!), הקפיצה והנחיתה בשתי רגליים.
- ניקוד: כל קפיצה נכונה מזכה במרחק שקפץ/ה התלמיד/ה. בסיום זמן התחנה מרחק הקפיצות הנכונות יצטבר למרחק כולל קבוצתי ובעבורו יינתן הניקוד.
- המטרה: להגיע למרחק מרבי מצטבר בקבוצה.



כושר גופני

תקנון התחנה:

- התלמידים יסתדרו בטור אחד במרחק 3 מטרים מהבור (קו אחורי) ובכל פעם ילדה 1 יתקדמו לקו הקידמי שמול בור הקפיצה.
- כל ביצוע מוצלח (בקפיצה ונחיתה בשתי רגליים) מזכה במרחק.
- מי שמסיים עובר לסוף הטור (תלמיד/ה שיכנס למקום אחר בטור יפסול את קבוצתו).
- אין הגבלה על מספר הסבבים בכל טור.
- תלמיד/ה שיצא לפני שחברו ביצע את הקפיצה פסול ולא ייספר.
- תלמיד/ה שיקפצו עם הרצה - הקפיצה תיפסל!

תחנה מס' 3: מרתונצ'יק

- מספר התלמידים/ות המשתתפים/ות 12 : תלמידים/ות
- הפעילות: מסומנת גזרה בצורה של ריבוע שהיקפו הוא 120 מטרים (30 כפול 4). ליד כל קונוס (סה"כ 4) יעמדו לרשות התלמידים והתלמידות 3 גופיות (4 צבעים שונים).
- ניקוד: כל סיום היקף המלבן מזכה 1 נקודה.
- המטרה: לצבור מספר הקפות מרבי לקבוצה.
- תקנון התחנה:
- התלמידים יסתדרו בטור אחד של 3 ילדים מאחורי כל קונוס.
- הבאה בתור ייצא לריצה רק לאחר שזה שלפניו נתן כף.
- כל ביצוע מוצלח (סיבוב מלא) מזכה ב - 1 נקודה.
- מי שמסיים עובר לסוף הטור (תלמיד/ה שיכנס למקום אחר בטור יפסול את קבוצתו).
- אין הגבלה על מספר הסבבים בכל טור.
- אי ביצוע הריצה בהיקף המלא פסול ולא ייספר.
- תלמיד/ה שיצא לפני שחברו הגיע, הביצוע פסול ולא ייספר.



כושר גופני

תחנה מס' 4: קפיצות בדלגית

- מספר התלמידים/ות המשתתפים/ות: 12 : תלמידים/ות
- הפעילות: התלמידים מסודרים בארבעה טורים, הראשונים בכל טור רצים 20 מטרים, מרימים את הדילגית מהקו המסומן, מבצעים חמש עשרה קפיצות בדילגית ובסיום משאירים את הדילגית בקו המסומן ורצים חזרה לתת כיף לבאה בתור.
- ניקוד: כל ביצוע מוצלח (הלוך ושוב) מזכה ב-1 נקודה.
- המטרה: ביצוע כמות מרבית של ריצות וקפיצות בדלגית

תקנון התחנה:

- התלמידים יסתדרו בארבעה טורים ויעבדו במקביל.
- כל ביצוע מוצלח (הלוך ושוב) מזכה ב - 1 נקודה.
- מי שמסיים עובר לסוף הטור (תלמיד שיכנס למקום אחר בטור יפסול את קבוצתו).
- אין הגבלה על מספר הסבבים בכל טור.
- ביצוע פחות מחמש עשרה קפיצות בקו המסומן הביצוע פסול ולא ייספר.
- תלמיד שיצא לפני שחברו הגיע הביצוע פסול ולא ייספר.

תחנה מס' 5: קליעה למטרה

- מספר התלמידים/ות המשתתפים/ות: 12 : תלמידים/ות
- הפעילות: התלמידים מסודרים ב 2 טורים במרחק 15 מ' מהמטרה. תחילה רצים 15 מ' ומנסים לקלוע את הכדור אל תוך המטרה מהקו המסומן) מנסה להשחיל כדור לתוך החישוק).
- לאחר הזריקה אוספים את הכדור, רצים בחזרה לטור ומעבירים את הכדור לבאה בתור. התלמיד/ה עובר/ת לסוף הטור.
- ניקוד: על כל קליעה למטרה מזכה ב- 1 נקודה.
- המטרה: דיוק במטרה לאחר מאמץ גופני

תקנון התחנה:

- התלמידים/ות יסתדרו בשני טורים ויעבדו במקביל.
- בכל טור התלמיד/ה הראשון רץ 15 מטר, כשמגיע לקו מסומן, זריקה למטרה. כשהראשון מגיע חזרה לטור הוא מעביר את הכדור לתלמיד/ה הבאה בתור.
- כל ביצוע מוצלח (קליעה למטרה) (מזכה ב - 1 נקודה).
- מי שמסיים עובר לסוף הטור (תלמיד שיכנס למקום אחר בטור יפסול את קבוצתו).
- אין הגבלה על מספר הסבבים בכל טור.
- תלמיד/ה שיצא לפני שחברו הגיע ועבר את קו ההתחלה, הביצוע פסול ולא ייספר.



כושר גופני

תחנה מס' 6: ריצת מכשולים קבוצתית

מספר התלמידים/ות המשתתפים/ות : 12 תלמידים/ות
 הפעילות: ריצה קבוצתית מקו לקו (רחבת ה-16 בכדורגל) במהלכה על הקבוצה לאחוז ידיים לאורך על המסלול תוך שהם מובילים את כדור הכדורגל בתוך המעגל (הובלה רק עם הרגליים). התלמידים מתחלקים לשתי קבוצות של 6 (שלושה בנים + שלוש בנות) ומסתדרים בשני מעגלים אחד מול השני.
 ניקוד: כל כיוון ריצה מזכה ב-1 נקודה.
 מטרה: לבצע כמה שיותר חזרות בזמן הכולל.

תקנון התחנה:

- כל קבוצה תסתדר במעגל כאשר חברי הקבוצה (3 תלמידים+3 תלמידות) - מחזיקים ידיים. במרכז המעגל יהיה כדור.
- על כל קבוצה לרוץ לכוון הקבוצה ממול כאשר הכדור במרכז המעגל והידיים מוחזקות. ברגע שהכדור יוצא מהמעגל ו/או הידיים הופרדו על הקבוצה להתחיל את המשימה שוב מקו הזינוק.
- כל ביצוע מוצלח (הלוך בלבד) מזכה ב-1 נקודה.
- אין הגבלה על מספר הסבבים בכל טור.
- קבוצה שיצאה לפני שהקבוצה השנייה הגיעה הביצוע פסול ולא ייספר.

תחנה מס' 7: ספירנט משולב

מספר התלמידים/ות המשתתפים/ות : 12 תלמידים/ות
 הפעילות: כל הקבוצה עומדת בפינת ריבוע (כל צלע 5 מטר) המסומן על ידי קונוסים. כל אחד/ת בתורו יוצא לריצה כאשר בצלע הראשונה בריבוע יש לרוץ ספירנט בקו ישר, בצלע השנייה ריצה צידית, צלע שלישית ריצה לאחור, צלע רביעית שוב ריצה צידית. בסיום המסלול הריבועי נותנים כיף לבא/ה בתור ולגשת לסוף הטור.
 ניקוד: כל הריבוע מזכה ב-1 נקודה.
 מטרה: לבצע מספר חזרות רב

תקנון התחנה:

- התלמידים/ות יסתדרו בתור אחד (בת, בן, בת...).
- מי שמסיים עובר לסוף הטור (תלמיד/ה שיכנס למקום אחר בטור יפסול את קבוצתו).
- אין הגבלה על מספר הסבבים.
- תלמיד/ה שיצא לפני שחברו הגיע הביצוע פסול ולא ייספר.



כושר גופני

תחנה מס' 8: ריצת כח

- מספר התלמידים/ות המשתתפים/ות 12 : תלמידים/ות
- הפעילות: התלמידים/ת מסודרים בשני טורים. כל תלמיד/ה יישא שני כדורי כוח (אחד בכל יד, כל כדור במשקל 1 ק"ג) הלוך וחזור ויעביר את הכדורים לתלמיד/ה הבא/ה בתור.
- ניקוד: כל ביצוע מוצלח (הלוך ושוב) מזכה ב-1 נקודה.
- מטרה: ביצוע מספר רב של ריצות עם כדורי הכח.

תקנון התחנה:

- התלמידים/ת יסתדרו בשני טורים ויעבדו במקביל.
- כל ביצוע מוצלח (הלוך ושוב) מזכה ב-1 נקודה.
- מי שמסיים עובר לסוף הטור (תלמיד/ה שיכנס למקום אחר בטור יפסול את קבוצתו).
- אין הגבלה על מספר הסבבים בכל טור.
- את הכדורים יש להגיש להבא/ה בתור ולא לזרוק אותם. ביצוע פסול ולא ייספר. –
- תלמיד/ה שיצא לפני שחברו הגיע הביצוע פסול ולא ייספר.

תחנה מס' 9: באולינג

- מספר התלמידים/ות המשתתפים/ות 12 : תלמידים/ות
- הפעילות: כל תלמיד/ה מתייצב/ת בקו המסומן וזורק/ת ביד אחד בסגנון זריקת כתף לעבר קונוסים מסודרים. תלמיד/ה שמסיים/ת את זריקות חייב/ת לאסוף את הכדור ולגלגל אותו לתלמיד/ה הבא/ה שמחכה בתור. הזריקה תתבצע בעזרת כדור של מס' 5.
- ניקוד: כל הפלת קונוס מזכה ב-1 נקודה.
- מטרה: פגיעה עם הכדורים במטרה (קונוסים) והפלתם.

תקנון התחנה:

- התלמידים/ות יסתדרו בשני טורים.
- כל הפלת קונוס מזכה ב-1 בנקודה.
- מי שמסיים עובר לסוף הטור (תלמיד/ה שיכנס למקום אחר בטור יפסול את קבוצתו).
- אין הגבלה על מספר הסבבים.
- את הכדורים יש להניח על הרצפה על קו הזינוק ורק אז יכול/ה לבצע את המשימה הבא/ה בתור.
- תלמיד/ה שיזרוק לפני שחברו הביא את הכדורים הביצוע פסול ולא ייספר.



כושר גופני

תחנה מס' 10: עליות מתח

- מספר התלמידים/ות המשתתפים/ות 12 : תלמידים/ות
- הפעילות: כפיפות ופשיטות מרפקים על מתח באחיזה תחתית בזמן נתון
- ניקוד: בעלייה - סנטר עובר גובה מתח. בירידה - עד שהמרפקים נעולים.
- שווה - 1 נקודה
- המטרה: לבצע עד 3 עליות וירידות מתח מצטברות בזמן הנתון.

תקנון התחנה:

- התלמידים/ות יסתדרו בתור אחד לפני המתח.
- בכל תור ניתן לבצע עד 3 עליות/ירידות תקניות בלבד ולאחריו חובה לרדת ולפנות מקום להבא/ה בתור.
- מי שמסיים עובר לסוף הטור (תלמיד שיכנס למקום אחר בטור יפסול את קבוצתו).
- אין הגבלה על מספר הסבבים בכל טור.
- הבא/ה בתור עולה על המתח לאחר ששופט התחנה הוריד מהמתח את מבצע/ת הפעילות שלפניו.
- תלמיד שיצא לפני שחברו הגיע הביצוע פסול ולא ייספר.



אתלטיקה קלה

1. בתי ספר (ה-ו): (חלוקת בתי-הספר לגושים בלו"ז המשחקים)

2. פרטים

בכל תחרות יחולקו מדליות ותעודות אישיות לזוכים.

3. תקנון כללי

1. טופס רישום קבוצתי- חובה להופיע למשחקים עם טופס רישום קבוצתי מלא **מודפס** חתום על ידי מנהל בית ספר וחותרת בית ספר.

לא תאושר השתתפות נבחרת בית ספר ללא טופס רישום קבוצתי מלא, מודפס וחתום.

2. תלמיד רשאי להשתתף בשכבת גיל גבוהה יותר לכל אורך התחרויות באותה שכבת גיל.

3. כל תלמיד יהיה **רשאי** להשתתף **בשני** מקצועות בלבד (מרוץ שליחים נחשב כמקצוע לכל דבר ועניין).

במקצוע שליחים 4 פעמים 60 מטר רשאים להשתתף רק תלמידי כיתות ו'.
(מותר להשתתף בשליחים בלבד כמקצוע שלישי).

4. על כל המשתתפים להתייצב במקום התחרות על פי לוח הזמנים ולהימצא בשטח האצטדיון עד לגמר התחרות.



אתלטיקה קלה

5. הנהלת התחרות רשאית לשנות לוח זמנים במהלך התחרות.

- **הכניסה לשטח האצטדיון אך ורק לספורטאים המתחרים ולשופטים.** עם סיום התחרות, הספורטאים נדרשים לחזור ליציעה. עם קריאה ראשונה של כרוז, על המתחרים להתארגן ולהגיע לכיוון שער כניסת הספורטאים בקריאה השנייה של הכרוז, על המתחרים להמתין ליד שער הכניסה, בקריאה השלישית, ייכנסו המתחרים לשטח התחרות ויגשו ישירות למקום התחרות בה הם מתחרים. בשער הכניסה ולהמתין לשופט התחרות שיכניס אותם לשטח האצטדיון (לאחר הקריאה השלישית).

6. בכנס המסכם הקבוצתי תלמיד רשאי להשתתף בשני מקצועות אישיים + שליחים.

4. נוהל ביטול תחרות:

במידה וקיים ספק לביטול תחרות ביום התחרות יש להתקשר מהשעה 7:30 בבוקר לעדי פסח – רכז אליפויות העיר ת"א, טל': 050-4697119.



אתלטיקה קלה

5. תחרות קבוצתית באתלטיקה קלה כיתות ה'-ו'

1.1 כללי

1.1.1 התחרויות יתנהלו בהתאם לחוקה הבין-לאומית המקובלת והמאושרת על-ידי איגוד האתלטיקה קלה בישראל, פרט לשינויים המופיעים בתקנון זה ובחוזרי המנכ"ל הרלוונטיים

1.1.2 לתלמידי בתי-הספר היסודיים (כיתות ה'-ו') יתקיימו תחרויות במסגרת מחוזית בלבד. לא יהיה המשך בין-מחוזי או ארצי לגיל זה - לבד מתחרויות הזמנה מיוחדות בהתאם להחלטת הפיקוח הארצי על החינוך הגופני.

1.1.3 ערעורים במהלך התחרות

1.1.3.1 ניתן לערער על תוצאות אישיות/קבוצתיות עד 20 דק' ממועד פרסום התוצאות בלוח המודעות.

1.1.3.2 הגשת ערעור תהיה בהתאם לנוהלי תקנון זה.

1.1.4 השינויים

1.1.4.1 שינויים בהרכב המתחרים או במקצועות התחרות ניתן לבצע עד 48 שעות לפני מועד תחילת התחרויות (כולל טכס פתיחה).

1.1.4.2 שינויים בשיבוץ מקצועות ניתן יהיה לבצע עד שעתיים לפני תחילת התחרות, מתוך הרשימה המאושרת, בתוספת שליחת טופס שיבוץ מקצועות מעודכן לוועדה המארגנת.

1.1.4.3 השינויים דלעיל יבוצעו אך ורק מתוך רשימת התלמידים שהוגשה מראש לוועדה המארגנת.

1.1.4.4 החלפת תלמיד ספורטאי חולה/פצוע במהלך התחרות תבצע עד 30 דק' לפני תחילת התחרות באותו מקצוע וזאת לאחר אישור בכתב של רופא או חובש והמפקח על החינוך הגופני האחראי לתחרות.

1.1.4.5 הוועדה המארגנת רשאית לשנות את לוח הזמנים במהלך התחרות תוך מתן הודעה מוקדמת.



אתלטיקה קלה

1.2 תנאי ההשתתפות

רשאים להשתתף אך ורק תלמידים הלומדים בכיתות ה' ו' שנרשמו על גבי טופס רישום קבוצתי החתום על-ידי מנהל בית-הספר ו/או נמצאים במאגר המחליפים של נבחרת בית-הספר שנרשמו בהרשמה מוקדמת.

בכל מקצוע אישי חייב בית-ספר לשתף שני תלמידים ו/או שתי תלמידות. בית-ספר שלא יעמוד בחובת ההשתתפות במקצועות האישיים, יפסיד את הניקוד על כל תלמיד שחסר במקצוע.

מקצוע השליחים הוא חובה לכל הקבוצות המשתתפות. בית-ספר שלא ישתתף במקצוע השליחים, לא יקבל ניקוד קבוצתי ולא ידורג בתחרות הקבוצתית.

לא תעוכב תחרות בגלל תלמיד ספורטאי המשתתף בשני מקצועות תחרות.

לכל מתחרה יינתנו 3 ניסיונות במקצועות השדה חוץ מקפיצה לגובה.



אתלטיקה קלה

1.3 מקצועות התחרות

1. מקצועות הריצה

1.3.1.1 ריצת 60 מ'

מתבצעת בשבילים במספר מקצים.
שבילי הריצות ייקבעו בהגרלה מוקדמת.
קביעת המיקום הסופי במקצועות הריצה תתבצע על-פי
הזמן שקבע התלמיד במקצה.

1.3.1.2 ריצת 300 מ' לכיתות ה' / 600 מ' לכיתות ו'

לאחר תחילת הריצה המעבר למסלול הפנימי ייעשה בהגיע
הרצים לקו הסימון.

1.3.1.3 מרוץ שליחים 60 מ' 4X

כל הריצה תתבצע בשבילים.

1.3.1.4 כללי ענישה ופסילה במקצועות הריצה

- במקצועות הריצה והשליחים מותר לפסול בזינוק פעם אחת בלבד. כל הרצים יקבלו
אזהרה. **בפסילה השנייה, התלמיד הפוסל יוצא מהתחרות ויקבל נקודה אחת.**
המרוץ יוזנק שוב בלעדיו.
- במקרה של נפילת תלמיד באחד ממקצועות הריצה הוא יהיה רשאי לרוץ
שנית רק על-פי אישור של השופט הראשי ומנהל התחרות.
- במרוץ שליחים, במקרה של פסילה עקב העברת מקל מחוץ לתחום, יופחתו נקודות
לקבוצה: בפסילה הראשונה יורדו לקבוצה 10 נקודות, בפסילה השנייה יורדו לקבוצה
20 נקודות ובפסילה השלישית הקבוצה תזכה בנקודה אחת בלבד בכל המרוץ.



אתלטיקה קלה

1.3.2 מקצועות השדה

1.3.2.1 קפיצה לגובה

הגובה ההתחלתי:

תלמידים: 1.00 מ'

תלמידות: 0.90 מ'

העלאת הרף:

הרף יוגבה ב - 5 ס"מ בכל פעם.

ל - 3 הקופצים האחרונים יוגבה הרף ב - 3 ס"מ בכל פעם.

ל - 2 הקופצים האחרונים יוגבה הרף ב - 2 ס"מ בכל פעם.

רק הקופץ האחרון רשאי לקבוע את העלאת הרף כרצונו.

חוקת קפיצה לגובה

במקרה של שוויון בין מתחרים בתוצאה הסופית ידורגו הקופצים

על-פי הסדר הבא:

א- ינצח הקופץ שעבר את הגובה האחרון בניסיון המוקדם יותר.

ב- **אם עדיין נשמר השוויון** - ינצח הקופץ שסך פסילותיו בכל הגבהים הינה הנמוכה יותר.

ג- **אם עדיין נשמר השוויון** - המתחרים ידורגו במשותף באותו המקום.

1.3.2.2 קפיצה למרחק

בתחרות הקפיצה למרחק יינתנו 3 ניסיונות לכל תלמיד.

המדידה תיעשה מהסימן הקרוב ביותר שנוצר בבור הנחיתה על

ידי חלק כלשהו מגופו של הקופץ, אל קו הניתור או המשכו.

1.3.2.3 זריקת כדור

בתחרות זריקת כדור יינתנו 3 ניסיונות לכל תלמיד.

הכדור יהיה כדור ייעודי כפי שיוחלט על-ידי הוועדה המארגנת.

הזריקה תהיה זריקת כתף בלבד. כף היד עם הכדור חייבת

לעבור את גובה הכתף. זריקה תחתית או זריקה צידית תפסל.



אתלטיקה קלה

1.4 ניקוד קבוצתי ודירוג אישי

טבלאות הניקוד בהתאם לטבלת ניקוד 1-100.

כל מתחרה יזכה את בית-ספרו במספר נקודות ששייג במקצוע בו התחרה, בהתאם לטבלת הניקוד.

בית-ספר אשר ישתף יותר תלמידים מהמותר - תפסל התוצאה הטובה ביותר. הניקוד למשתתפים: כל תוצאה נמוכה מתוצאה התחלתית בטבלת ניקוד, תזכה את המשתתף בנקודה אחת (1). משתתף שפסל בכל ניסיונותיו במקצועות השדה או נפסל בזינוק בריצה, יקבל גם כן נקודה אחת (1). ריצת שליחים תזכה בניקוד כפול. תוצאות שיושגו בתחרויות, יקבעו את הדירוג האישי של המשתתפים בתחרות. נבחרת בית-ספר שתצבור את מספר הנקודות הגבוה ביותר, תוכרז כמנצחת.

במקרה של שוויון בניקוד הקבוצתי, תדורגנה הקבוצות כדלקמן:

- א- המקום הטוב יותר יינתן לקבוצה שצברה יותר זכויות במקום הראשון.
- ב- במקרה של שוויון נוסף יינתן המקום הטוב יותר לבית הספר שניצח במרוץ השליחים.
- ג- במקרה של שוויון נוסף הקבוצה בעלת ההישג האישי הטוב יותר (ניקוד גבוה יותר) תמוקם במקום טוב יותר.





תקנון כללי ג'ודו

תקנון כללי לתחרות ג'ודו

1. האליפות תתקיים בזירת ג'ודו 4X4 + שוליים של מטר (בטיחות)
2. האליפות מיועדת לתלמידים/ות מענף הג'ודו, בכיתות ה-ו, בדרגת ג'ודו חגורה לבנה ומעלה.
3. כל נבחרת בית ספר תמנה עד מקסימום 8 תלמידים ו/או תלמידות אשר יתחרו בתחרות אישית.
4. ניתן להופיע עם נבחרת ממין אחד (ניתן לקיים נבחרת 1 של בנים / בנות או 2 נבחרות – 1 בנים 1 בנות).
5. זמן הקרב יהיה דקה וחצי ברוטו.
6. קטגוריית המשקל תקבע ביום התחרות.
7. השקילה תתקיים ביום התחרות ותתבצע עם מכנס ג'ודו וחולצה קצרה.
8. חליפת ג'ודו - **על התלמידים/ות להתחרות עם חליפת ג'ודו תקנית.**
9. **טופס רישום** – כל בית ספר צריך להגיע עם טופס רישום **מודפס.**
10. כל ילד יבצע מינימום 2 קרבות.
11. ההגרלות יתקיימו ביום התחרות.
12. חובת הגעה בליווי מורה מצוות בית הספר.