

מבדקי כושר גופני לחברי סגלי קדטים ונוער

שייטים וגולשי-רוח הנמנים בסגלי קדטים או נוער של היחידה לספורט הישגי בעקבות הישגיהם בתחרויות הבינ"ל בשנת 2019, זכאים למלגה החודשית, וסגל הנוער גם לשירותי המעטפת הרפואית במכון וינגייט. בנוסף למחויבות הספורטאים לביצוע בדיקות במחלקת רפואת הספורט בוינגייט (בהתאם לדרישת הצוות המקצועי ביחידה לספורט הישגי), על כל ספורטאית לעבור בהצלחה במהלך העונה מבדקי כושר גופני המפורטים במסמך זה. מועדים לקיום המבדקים יפורסמו לפחות חודש לפני קיומם, ניתן לבקש דחיית מועד המבחן בתאום מראש, בהתאם לנסיבות.

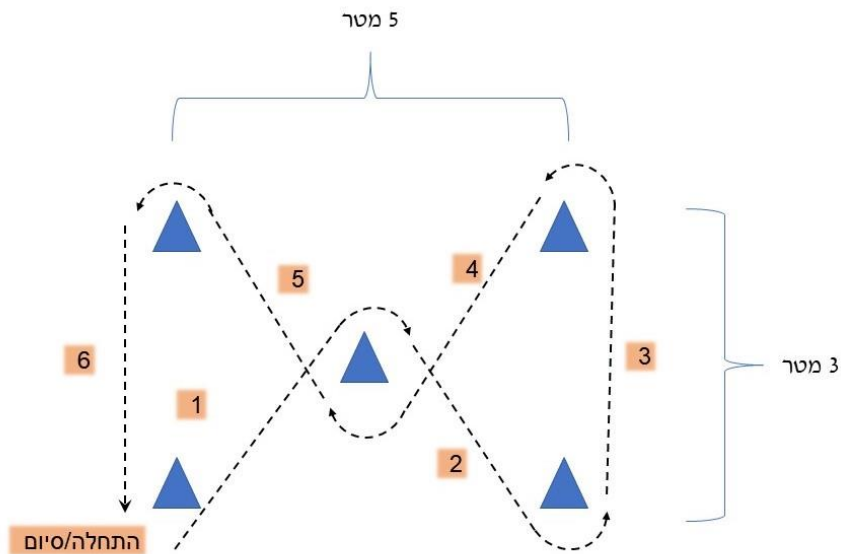
מבדק הכושר יכלול את הבאים:

א. תרגילי כוח:
* בטבלאות מטה מופיעים המשקלים אותם נדרש כל ספורטאית להרים לפי גיל, משקל, ומגדר.

- 1) סקוואט (Squat) - 12 חזרות (עד 14 ק"ג-goblet, מעל 14 ק"ג-Back Squat).
 - 2) חתירה אופקית עם מוט (בשכיבה עם משענת חזה) - 12 חזרות (עד 14 ק"ג—משקולות יד, מעל 14-מוט).
 - 3) לחיצת חזה בשיפוע ניטרלי עם מוט - 12 חזרות (עד 14 ק"ג—משקולות יד, מעל 14-מוט).
- ❖ יושם דגש על איכות הטכניקה וטווח התנועה בכל אחד מהתרגילים.
סרטוני הדגמה לתרגילים והטכניקה הנדרשת:

[סקוואט](#) [חתירה אופקית](#) [לחיצת חזה](#)

- ב. ריצת 2000 מטר או תוצאת בדיקת סף חומצת-חלב (סח"ח)
*תוצאת סף נדרשת לפי גיל ומגדר בטבלה מטה.
- ג. מבחן מעטפה- מבחן ריצה בין קונוסים, לפי האיור המצורף.
*תוצאת סף נדרשת לפי גיל ומגדר בטבלה מטה.



איור: מסלול מבחן מעטפה

חתירה
אופקית-
בנות

	70.1- 75	65.1- 70	60.1- 65	55.1- 60	50.1- 55	45.1- 50	40.1- 45	<40	משקל (ק"ג) גיל
>75									
14	14	13	12	11	10	9	8	7	15
17	16	15	14	13	12	11	9	8	15.5
20	19	18	16	15	14	13	11	10	16
24	23	21	20	18	17	15	14	12	16.5
29	27	25	23	22	20	18	16	14	17
34	32	29	27	25	23	21	19	17	17.5
38	36	34	31	29	26	24	22	19	18

חתירה
אופקית-
בנים

	70.1- 75	65.1- 70	60.1- 65	55.1- 60	50.1- 55	45.1- 50	40.1- 45	<40	משקל (ק"ג) גיל
>75									
17	16	15	14	13	12	11	9	8	15
20	19	18	16	15	14	13	11	10	15.5
24	23	21	20	18	17	15	14	12	16
29	27	25	23	22	20	18	16	14	16.5
34	32	29	27	25	23	21	19	17	17
38	36	34	31	29	26	24	22	19	17.5
43	41	38	35	32	30	27	24	22	18

סקוואט
בנות -

	70.1- 75	65.1- 70	60.1- 65	55.1- 60	50.1- 55	45.1- 50	40.1- 45	<40	משקל (ק"ג) גיל
>75									
17	16	15	14	13	12	11	9	8	15
20	19	18	16	15	14	13	11	10	15.5
24	23	21	20	18	17	15	14	12	16
29	27	25	23	22	20	18	16	14	16.5
34	32	29	27	25	23	21	19	17	17
38	36	34	31	29	26	24	22	19	17.5
43	41	38	35	32	30	27	24	22	18

סקוואט-
בנים

	70.1- 75	65.1- 70	60.1- 65	55.1- 60	50.1- 55	45.1- 50	40.1- 45	<40	משקל (ק"ג) גיל
>75									
24	23	21	20	18	17	15	14	12	15
29	27	25	23	22	20	18	16	14	15.5
34	32	29	27	25	23	21	19	17	16
38	36	34	31	29	26	24	22	19	16.5
43	41	38	35	32	30	27	24	22	17
48	45	42	39	36	33	30	27	24	17.5
53	50	46	43	40	36	33	30	26	18

לחיצת חזה-
בנות

									משקל (ק"ג)	גיל
>75	70.1-75	65.1-70	60.1-65	55.1-60	50.1-55	45.1-50	40.1-45	<40		
17	16	15	14	13	12	11	9	8	15	
20	19	18	16	15	14	13	11	10	15.5	
24	23	21	20	18	17	15	14	12	16	
29	27	25	23	22	20	18	16	14	16.5	
34	32	29	27	25	23	21	19	17	17	
38	36	34	31	29	26	24	22	19	17.5	
43	41	38	35	32	30	27	24	22	18	

לחיצת חזה-בנים

									משקל (ק"ג)	גיל
>75	70.1-75	65.1-70	60.1-65	55.1-60	50.1-55	45.1-50	40.1-45	<40		
24	23	21	20	18	17	15	14	12	15	
29	27	25	23	22	20	18	16	14	15.5	
34	32	29	27	25	23	21	19	17	16	
38	36	34	31	29	26	24	22	19	16.5	
43	41	38	35	32	30	27	24	22	17	
48	45	42	39	36	33	30	27	24	17.5	
53	50	46	43	40	36	33	30	26	18	

בנות

תוצאת סחי"ח (קמ"ש)	ריצת 2 ק"מ (דקי)	מבחן מעטפה (שני)	גיל
8	10:00	7.2	15
8.3	09:50	7.15	15.5
8.6	09:40	7.1	16
8.9	09:30	7.05	16.5
9.2	09:20	7	17
9.5	09:10	6.95	17.5
9.8	09:00	6.9	18

בנים

תוצאת סחי"ח (קמ"ש)	ריצת 2 ק"מ (דקי)	מבחן מעטפה (שני)	גיל
9	09:00	7	15
9.3	08:50	6.95	15.5
9.6	08:40	6.9	16
9.9	08:30	6.85	16.5
10.2	08:20	6.8	17
10.5	08:10	6.75	17.5
10.8	08:00	6.7	18