הנחיות לתלמידים בבחינת מעבר בחינוך גופני קיץ תש"פא

מועד המבחן :22.8.21

מבנה המבחן: **מבחן מעבר בחינוך-גופני מורכב מ-2 חלקים** :חלק ראשון : מבחן עיוני מצורף חומר בקובץ נוסף .

חלק שני: מבחן מעשי בו יתקיימו  **2 מבחנים** :1. מבחן פלאנק 2. מבחן שכיבות סמיכה. מצורף תיאור מבדקים, טבלאות והכנה לקראתם.

**זכרו למבדקי כושר גופני יש להתכונן בהדרגתיות ובמהלך חופש!**

**חובה לעשות את 2 חלקי המבחן !(חלק עיוני+ חלק מעשי)**

**לו"ז מבחן מעבר בחינוך-גופני**:

9:00-10:00 : מבחן עיוני בבניין חטיבה עליונה קציר.

10:00-12:00 : מבחן מעשי

**תלבושת**: חולצת קציר, מכנסי ונעלי ספורט.

**בהצלחה, צוות חינוך גופני!**

**טבלאות הישגיים והנחיות לחלק המעשי במבחן מעבר חינוך גופני תש"פא**

1. **שם המבחן:** שכיבת סמיכה (כפיפות ופשיטות מרפקים)

**המבחן:** כפיפות ופשיטות מרפקים במצב שכיבת סמיכה .

**אופן ביצוע המבחן:**

1. ידיים ברוחב כתפיים.
2. בעלייה – חובה לנעול מרפקים.
3. בירידה – עד שהחזה נוגע בכדור (כדוריד המונח בתוך טבעת גומי, או כל חפץ אחר שיוגדר).
4. כל ביצוע שלא לפי התקנון, לא יספר.

קישור כיצד להתכונן למבחן:[https://www .youtube.com/watch?v=D5kc4NQ3PeI](https://www.youtube.com/watch?v=D5kc4NQ3PeI)

1. שם המבחן פלאנק קישור כיצד להתכונן למבחן:

<https://www.youtube.com/watch?v=DgsOJbSwYgk>

* לנבחנים כדאי להתאמן לפחות פעמיים בשבוע במהלך חופש

טבלאות השגיים

| **פלנק(סטטי)** | **ציון** | **כפיפות סמיכה** |
| --- | --- | --- |
| 2:00 | 100 | 30 |
| 1:58 | 99 |  |
| 1:56 | 98 |  |
| 1:54 | 97 |  |
| 1:52 | 96 |  |
| 1:50 | 95 | 28 |
| 1:48 | 94 |  |
| 1:46 | 93 |  |
| 1:44 | 92 |  |
| 1:42 | 91 |  |
| 1:40 | 90 | 26 |
| 1:38 | 89 |  |
| 1:36 | 88 |  |
| 1:34 | 87 |  |
| 1:32 | 86 |  |
| 1:30 | 85 | 24 |
| 1:28 | 84 |  |
| 1:26 | 83 |  |
| 1:24 | 82 |  |
| 1:22 | 81 |  |
| 1:20 | 80 | 22 |
| 1:18 | 79 |  |
| 1:16 | 78 |  |
| 1:14 | 77 |  |
| 1:12 | 76 |  |
| 1:00 | 75 | 19 |
| 58 | 74 |  |
| 56 | 73 |  |
| 54 | 72 |  |
| 52 | 71 |  |
| 50 | 70 | 16 |
| 48 | 69 |  |
| 46 | 68 |  |
| 44 | 67 |  |
| 42 | 65 | 13 |
| 40 | 64 |  |
| 38 | 63 |  |
| 36 | 62 |  |
| 34 | 61 |  |
| 32 | 60 | 10 |
| 30 | 59 |  |
| 29 | 58 |  |
| 28 | 57 |  |
| 27 | 56 |  |
| 26 | 55 | 8 |
| 25 | 53 | 6 |
| 24 | 51 | 4 |
| 23 | 49 | 2 |
| 22 | 48 |  |
| 21 | 46 |  |
| 20 | 45 |  |
| 19 | 44 |  |
| 18 | 42 |  |
| 17 | 43 |  |
| 16 | 42 |  |
| 15 | 40 |  |