



”נוצות” ומיצים”

תוכנית פיתוח ולימוד עבור ילדים, נוער ומתחילים

הוועדה המקצועית של איגוד הקשתות
והיחידה לפיתוח כפדרציית הקשתות העולמית

1.1.2018



איגוד הקשתות בישראל

נוהל חיצים ונוצות

שלום רב,

נוהל זה נועד להסדיר את תפעולו והתנהלותו של פרוייקט "נוצות וחיצים" במסגרת מועדוני הקשתות המשווייכים לאיגוד הקשתות הישראלי. פרוייקט זה מהווה חלק מתוכנית "כוונות גבוהות" שאושר על ידי הנהלת האיגוד כתוכנית רב־שנתית לבניית סגל הישגי לאולימפיאדת לוס אנג'לס 2028.

מהי תוכנית "כוונות גבוהות"?

תוכנית "כוונות גבוהות" נועדה להעניק מסגרת להצלחה עבור קשתים קיימים בענף, אולם הייחוד שלה הוא ביכולתה לקחת את קשתים שמצטרפים היום לענף וללוות אותם עד שהם מוכנים להתחרות ברמה בינלאומית. פרוייקט "חיצים ונוצות" הוא השלב הראשון במסגרת אלו.

מהו פרוייקט "נוצות וחיצים"?

"נוצות וחיצים" היא תוכנית בת 7 שלבים אשר מלווה את הספורטאי מכניסתו לענף ולמשך בערך השנתיים הראשונות שלו בקשתות. התוכנית מתאימה במיוחד לקשתים צעירים, אולם ניתן ליישמה עבור מתחילים בכל הגילאים. שני השלבים הראשונים, נוצה אדומה ומוזבהת, מיועדים לילדים מתחת לגיל 12 בלבד. אם קשת מצטרף לענף לאחר רגיל 12 הוא מתחיל ישר במסלול "חיצים".

המדריך המקצועי של תוכנית "חיצים ונוצות" הופץ כבר בקרב הצוות המקצועי והמנהלתי באיגוד, ויהיה זמין באתר האיגוד תחת לשונית "כוונות גבוהות". על־מנת להשיג אחידות בהקניית הבסיס לכלל הקשתים החדשים, חובה על כולנו להתייחס למדריך זה כמחייב מקצועית. על־אף היותו מחייב, נמנע מדריך זה מיצירת מחלוקת מקצועית, שכן הוא פונה לבסיס המשותף לכל צורות הירי ולכל פילוסופית אימון: יציבה נכונה, החזקה מיטבית, שיחרור יעיל וכו'. כל מאמן יכול להכניס את ה"טוויסט האישי" שלו, אך עדיין הקריטריונים אשר מופיעים בכל שלב הם אלו שיבחנו במבחני השלב הרלוונטיים.

להלן ההנחיות עבור התנהלות התוכנית:

- מבחני השלב יערכו במקביל לתחרויות ליגת המועדונים אשר נערכות על בסיס קבוע במועדונים. תאריכי המבחנים יפורסמו בלוח התחרויות השנתי והם יקוימו בהפרשים של חודשיים זה מזה כימי שישי ושבת לסירוגין. במידת הצורך, ניתן יהיה לקבוע מועדים נוספים (למשל כחלק ממחנות אימונים של הנבחרות) או בנסיבות חריגות, בתיאום עם הוועדה המקצועית ובאישורה.
 - המועדון יחזיק במלאי סיכות "נוצות וחיצים" בהתאם לכמות שנדרשת לו לצורך קיום מבחנים על בסיס שוטף. עלות כל סיכה תהיה 10 ש"ח. המועדון יכול לגבות סכום זה מהקשת הנבחן, או לספוג את העלות על חשבון המועדון. העלות המירבית שרשאי המועדון לגבות מהנבחן לצורך כיסוי כל העלויות הקשורות למבחן השלב היא 20 ש"ח.
 - המערך המקצועי באיגוד רואה חשיבות עליונה לעמידה בסטנדרטים המקצועיים של תוכנית זו, ולכן יקיים מעקב רציף אחר עמידה בסטנדרטים אלו ומניעת מצב שבו סיכות (ודרגות שלב) מחולקות שלא כדין. על המועדונים שמשתתפים בפרוייקט זה לקיים מעקב שוטף אחר מלאי הסיכות ביחד עם האיגוד, שבמסגרתו מותנה הענקת כל סיכה בקיום מבחן כדין (תנאים יפורטו בהמשך), מילוי הטופס הרלוונטי ושליחתו למערך המקצועי של האיגוד. במידה ותמצא חוסר תאימות בין מצאי הסיכות במועדון למספר הסיכות שאותו הוא רכש ו"חתם" עליו (בניכוי סיכות שהוענקו וטופס מתאים שקיים עבור הענקה זאת) תשלל ממועדון זה הזכות להשתתף בפרוייקט כמקום בחינה וקשתי מועדון זה יאלצו להבחן במועדונים אחרים.
 - על מנת לקיים מבחן שלב, יהיה על המועדון לרשום את הקשתים שלו מבעוד מועד באמצעות טופס "רישום מועמד למבחן נוצות וחיצים" שבאתר האיגוד. הטופס כולל את פרטי המועמד למבחן השלב, תאריכי המבחן הקודמים שלו, השלב שאליו הוא נבחן, המקום בו יתקיים המבחן וצוות ההערכה שיהיו אמונים על הבחינה.
- על הרישום למבחן השלב להתבצע על ידי האחראי המקצועי במועדון (מנהלי מועדונים ומאמנים) בלבד ומחובתו לוודא הזנה נכונה של כל המידע ועמידה של הנבחן בתנאים הנדרשים, שהם:
- הפרש מינימלי של חודשיים בין מבחנים.
 - השתתפות בלפחות 7 אימונים מאז המבחן הקודם.
- על ההרשמה להתבצע עד 5 ימים לפני מועד קיום המבחן. המבחן יערך רק בהתאם לאישור ההרשמה.

5. לקיום מבחן שלב, נדרשים 3 אנשי צוות הערכה: מאמן, שופט ואיש מקצוע נוסף (מאמן או מדריך). תפקיד השופט הוא לוודא את קיום התנאים הנדרשים לאותו שלב; עמידה בדרישות הניקוד, קיום המבחן במרחק המתאים ושימוש במטרה הנכונה עבור מבחן זה. על שני אנשי המקצוע האחרים יבצעו את ההערכת כיצועי הנבחן ועליהם להסכים ביניהם על עמידתו או אי-עמידתו של בדרישות המבחן. במקרה של אי-הסכמה, תגבר דעתו של המאמן הבכיר. שלושת אנשי המקצוע יכולים להיות מאותו המועדון, אולם מומלץ כחום לערב בוחנים מכמה מועדונים. על כל שלושת הבוחנים למלא את פרטיהם על טופס המבחן ולחתום עליו.
6. מבחני "חץ מזהב" יערכו במרכז בתאריכים ומיקומים שיוכרזו מראש. הסמכות היחידה שמאושרת לבחון ולהעניק הישג זה הוא האחראי על תחום הילדים והנוער באיגוד.
7. ניהול התוכנית וכיצועה יהיו תחת אחריותו ובפיקוחו של האחראי על תחום הילדים והנוער באיגוד והוועדה המקצועית, שיערכו ביקורים במועדונים המקיימים מבחני שלב על-מנת לוודא עמידה בסטנדרטים המקצועיים הנדרשים.

כתובת הדואר האלקטרוני לכל שאלה ופנייה בנושאי "נוצות וחיצים" היא: israa.development@gmail.com

הקדמה

ברוכים הבאים לתוכנית "נוצות וחיצים" של האיגוד הישראלי לקשתות. האיגוד הבינלאומי לקשתות (World Archery) הכין תוכנית לפיתוח קשתים צעירים ומתחילים, ופרסם אותה לפני מספר שנים באופן מקביל להכשרות מדריכים ברמה 1. תוכנית זאת עודכנה לאחרונה וחוברת זאת הינה תירגומה לעברית. היא נערכה ועודכנה באישור WA על מנת לשמש תוכנית ארצית לפיתוח ילדים ונוער אשר מצטרפים לענף בגילאים 8 ועד 14. ניתן להשתמש בתוכנית זאת על מנת ללמד קשתים חדשים בכל הגילאים, גם מבוגרים, תוך כדי התפתחות מובנית, אולם היא אידיאלית לגילאים מוקדמים יותר.

תוכנית "נוצות וחיצים" הינה השלב הראשון במערך מקצועי חדש עבור איגוד הקשתות. מערך זה יהווה מסגרת אשר תלווה אל הצלחה (תהיה אשר תהיה) ילד שנכנס בגיל צעיר וללא ניסיון לענף כל הדרך אל תחרויות הבוגרים ברמות הכי גבוהות שיש. המערך כולל סגל פיתוח וסגל נבחרת נוער, וכולל ייעוץ פיזיולוגי, פסיכולוגי ותזונתי.

הערה קטנה, לא לכל המונחים הטכניים באנגלית יש תרגום קל, נגיש וידוע. לכן בחוברת זאת יהיו שימושים מתחלפים במונחים בעברית, בלועזית ותרגומים שלי למונחים באנגלית. כמו כן החוברת נכתבה בלשון זכר, אך מיועדת עבור שני המינים.

תוכנית "נוצות"

סקירה כללית

תוכנית הנוצות הינה תוכנית שנועדה לענות על הצרכים של ילדים עד גיל 12 אשר הצטרפו לענף הקשתות. בצורה כללית רוב מועדוני הקשתות בארץ נוטים שלא לשלב ילדים בגילאים אלו עקב מיעוט ילדים בשכבת הגיל הזאת, קושי בהשתלבותם מבחינת האופי החברתי במועדון, קושי בקליטת המאפיינים הטכניים והמוטוריקה העדינה המאפיינים את הענף וקושי בהתמודדות עם האתגרים הפיזיים הכרוכים בירי בקשת. בנוסף על כן, טבלת גילאי ההתחלה המומלצים עבור ענפי הספורט השונים בספר "פריודיזציה" של בומפה (מהדורה חמישית) מראה ששהגיל המומלץ להתחלה כללית בענף הקשתות הוא 12-14, ושענף הקשתות הוא ענף של התפתחות מאוחרת יחסית.

על אף קשיים אלו חוברת זאת מביאה תוכנית לעבודה מסודרת וכללי הערכה לקשתים צעירים אלו. התוכנית הינה אדפטציה לתוכנית של האיגוד הבינלאומי לקשתות, אך ברובה נאמנה לתוכנית המקורית. תוכנית זאת (ותוכנית ההמשך שלה – "חיצים") נועדה לתת לקשתים הצעירים הדרכה ביכולות הדרושות לענף, לתת לו יעדים ומוטיבציה להישגים שאינם כרוכים בתחרויות ולאפשר כל זאת בסביבה בטוחה וידידותית.

הקשת הצעיר נבחן על פי שלוש קטגוריות: ניקוד, פיתוח יכולות טכניות וידע פרקטי. הקריטריונים להערכה יפורטו בהמשך הפרק, והזכאים להעניק הישגים אלו הינם מדריכים ומאמנים הרשומים ומוכרים ע"י האיגוד הישראלי לקשתות. קשת יוכל להבחן ולנסות להשיג את ההישג הרלוונטי פעם בחודשיים בלבד. ניתן לעשות זאת בכל מועדון, כל עוד זה נעשה בנוכחות מדריך, מאמן ושופט (לא חובה שהם יהיו מאותו מועדון או מהמועדון של הקשת). על מנת להקל על תנאים אלו ניתן, בתיאום מראש, לעשות זאת תוך כדי תחרויות ליגה. על מנת להבחן

הקשת הצעיר צריך להיות נוכח ב-7 אימונים לפחות עד הבדיקה, ובמידה והוא נכשל הוא יכול לגשת שוב לבחינה הבאה בתנאי שעברו חודשיים לפחות והוא השתתף ב-7 אימונים לפחות בתקופה הזאת.

הבדיקה תעשה על ידי המדריך והמאמן בו זמנית בהתאם לקריטריוני הערכה בהמשך, ובמקרה של חוסר הסכמה ביניהם דעת המאמן תקבע. בכל מקרה (הצלחה או כישלון) יש למלא את טופס הערכה הרלוונטי ולהגישו לאיגוד. במידה והקשת עמד בכל הקריטריונים לשלב הנוכחי, הוא זכאי לרכוש, בעלות סמלית לכיסוי הוצאות, את הסיכה המציינת הישג זה ולענוד אותה (על אשפת החיצים למשל). סיכות אלו, כמו החגורות בענפי הלחימה וסיכות הפיט"א, יהוו מוטיבציה עבור הקשת הצעיר להשתתף ולהשתפר בסביבה נטולת תחרותיות הגורמת לרבים מהילדים והנערים לפרוש.

הערכת ניקוד לשלב "נוצות"

מיקום: באולם או במגרש
 חימום: אין הגבלה, לשיקול דעת המדריך/מאמן.
 מטרה: מטרת 80 סנטימטרים (בעלת טבעות ה-6-10 נקודות).
 גובה מטרה: מטר ממרכז המטרה עד לרצפה.
 חיצים בסט: 3.
 מספר סטים: 5.

זמן לסט: ללא הגבלה (ילדים בשלב מתחיל עדיין מתקשים לשים את החץ על המיתר).
 מספר חיצים כללי: 15.

ניקוד: ללא ספירת ניקוד הפגיעות, אלא של שיטה של "פגיעה או לא". חץ גבולי (על הגבול בין הפספוס לטבעת ה-6) יקבע כפגיעה רק אם יש נגיעה בקו, עפ"י חוקי הניקוד הרגילים. על מנת לעבור מבחן "נוצה" צריך 12 פגיעות.

להלן דוגמא ללוח רישום ריק:

15 חיצים				
סה"כ	ט	ירייה שלישית	ירייה שנייה	ירייה ראשונה
		○	○	○
		○	○	○
		○	○	○
		○	○	○
		○	○	○

להלן דוגמא ללוח רישום שמולא:

15 חיצים				
סה"כ	ט	ירייה שלישית	ירייה שנייה	ירייה ראשונה
	2	●	○	●
4	2	●	●	○
7	3	●	●	●
9	2	○	●	●
12	3	●	●	●



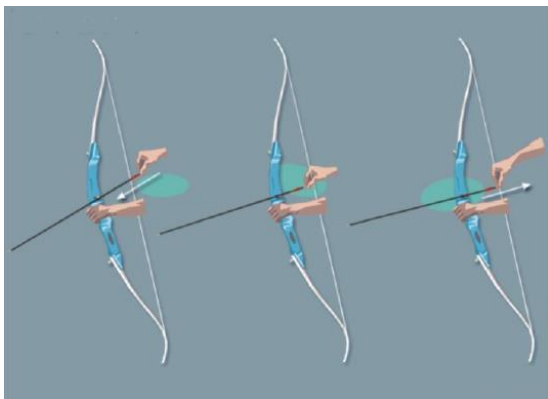
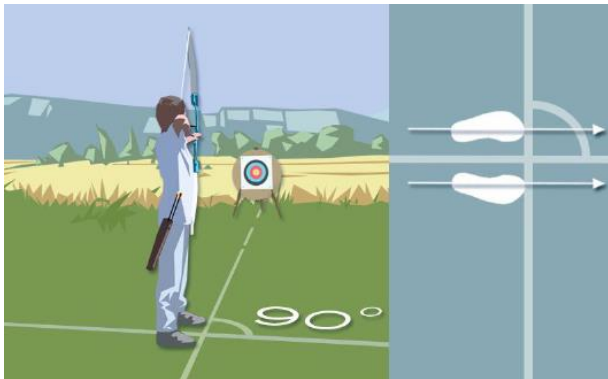
נוצה אדומה

ביצוע

במרחק של 6 מטרים, על המתמודד לפגוע לפחות 12 פגיעות מתוך 15 יריות (5 סטים של שלושה חיצים) במטרה בודדת סטנדרטית של 80 סנטימטרים (הכוללת אזורי פגיעה של 6 עד 10 נקודות בלבד).

יכולות

1. מיקום כפות רגליים – בצורה מקבילה אחת לשנייה, בפיוק שהוא בערך ברוחב כתפיים, עם קו הירי בין הרגליים ובכיוון של 90 מעלות לכיוון המטרה.
2. טעינת חץ על מיתר בצורה בטוחה – הוצאת החץ מאשפת החיצים על ידי אחיזה מהנוק (Nock), הנחת החץ על התושבת (Rest), מיקום נכון של הכנפיים ביחס לקשת וטעינה על המיתר.
3. הטענת החץ כשהקשת מאונכת לרצפה.
4. אין להפעיל לחץ עם החץ על תושבת החץ.



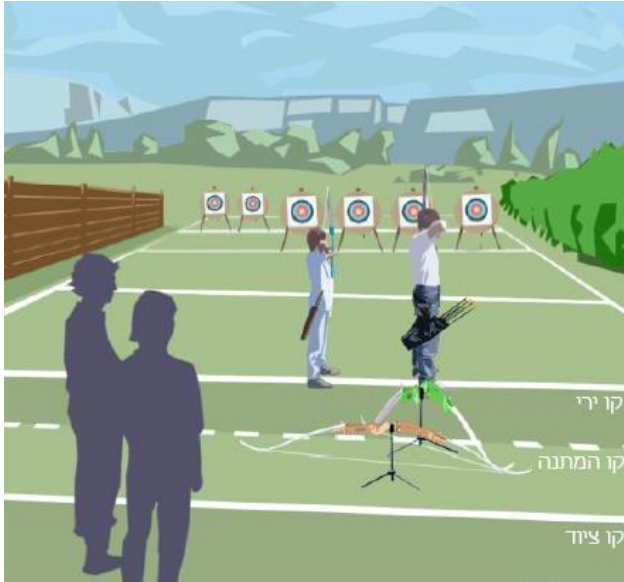
ידע תיאורטי ומעשי

בטיחות עם הקשת:

1. שחרור קשת במתיחה מלאה ללא חץ על המיתר יכול לגרום לפציעה והרס ציוד.
2. כשמסיימים לירות סט חיצים, יש להניח את הקשת באזור המיועד לכך.
3. השימוש בסטנד (Stand) שימוקם מאחורי קו הירי הוא אידאלי לשמירה על הקשת כשלא יורים בה.

בטיחות בהטענת החץ:

1. מותר לטעון חץ רק על קו היורים ורק כאשר ניתן האות לכך וכשאין אנשים מלפני קו הירי.
2. הטענת חץ אך ורק עם הפנים והקשת לכיוון המטרות וקו הירי עובר בין הרגליים המפושקות.

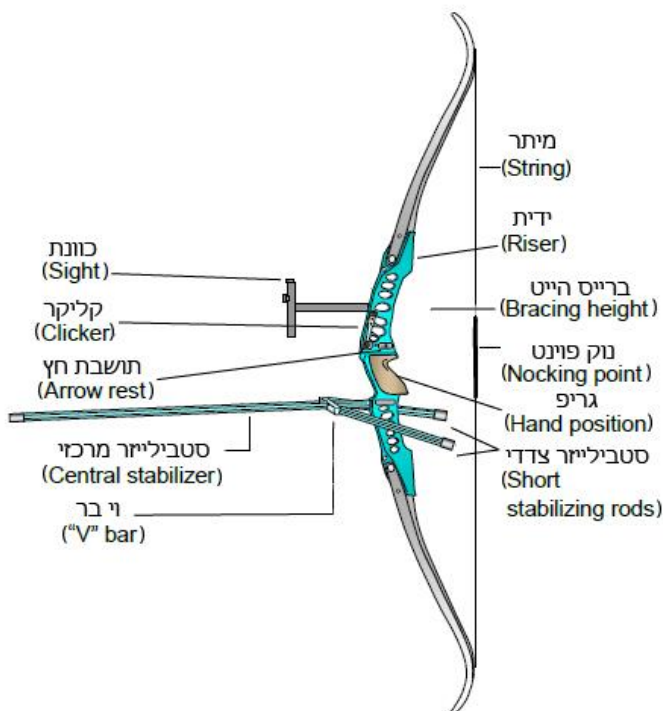


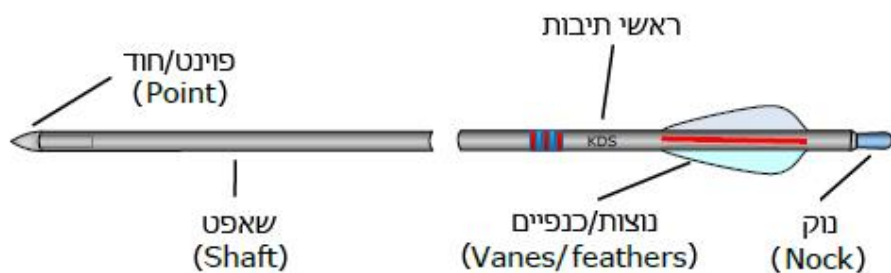
בטיחות בלקיחת החיצים והוצאתם מהמטרה:

1. בהליכה לכיוון המטרות יש לשים לב לחיצים שעשויים להיות תקועים באדמה לפני המטרה, ולאסוף אותם מהרצפה (לא משנה מי הבעלים) לפני שניגשים למטרה עצמה.
2. הוצאת חיצים מהמטרה רק כאשר מוודאים שאין אנשים מאחורי מי ששולף את החיצים. שליפת חיצים יכולה לקרות בפתאומיות ועוצמה, ובמידה ויש מישהו מאחורי השולף הוא עלול להיפגע. מי שלא שולף את החיצים שלו צריך להמתין בסבלנות בצד המטרה.
3. לשליפה בטוחה של חיצים מהמטר ה יש לאחוז את החץ בחלק הכי קרוב למטרה עם כף יד אחת ולהניח את כף היד השנייה על המטרה קרוב לחץ לשליפה קלה ובטוחה.
4. לשליפה בטוח של חיצים שפגעו באדמה, אִין למשוך כלפי מעלה, אלא למשוך בזווית שהחץ נתקע באדמה.

טרמינולוגיה:

1. קשת ריקרב (אולימפית)





2. חץ

סימונים חזותיים/שמיעתיים - על הקשת לדעת את הסימונים החזותיים, אך בעיקר השמיעתיים, הנהוגים בענף הקשורים לירי:

1. המתנה מאחורי קו הירי.
2. לקיחת הציוד והמתנה לשתי שריקות.
3. עם השמע שתי השריקות ניתן לעלות לקו הירי.
4. עם השמע שריקה נוספת ניתן להתחיל לירות.
5. ניתן לירות עד השמע שלוש שריקות המסמלות את סיום הירי.

טופס הערכה לנוצה אדומה

תאריך לקיחה מחדש: ____/____/20__

תאריך: ____/____/20__

טרם הושג*	הושג*	מספר פגיעות	תוצאת מינימום נדרשת	ביצוע מרחק ירי 6 מטרים
			12 פגיעות	
טרם הושג*	הושג*	אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)		יכולות
		לדעת ולעשות את תרגילי החימום שניתנו ע"י המאמן		חימום
		כפות רגליים משני צדדי קו הירי		מיקום כפות רגליים (עמידה)
		כפות רגליים במרחק של הכתפיים		
		התיישרות לפי קו הירי והמטרה		
		כפות רגליים מקבילות		טעינת חיצים נכונה ובטוחה
		הקשת מאונכת לרצפה		
		אין לחץ עם אצבע על החץ בתושבת החץ		
		החץ מסובב לכיוון הנכון ביחס לקשת		
טרם הושג*	הושג*	ידע תיאורטי ומעשי נדרש		ידע תיאורטי ומעשי
		לכבד את הסימונים המקובלים		סימונים שמיעתיים וחזותיים
		אין "ירי יבש"		בטיחות עם הקשת
		הנחת הקשת במקום המתאים לאחר סיום ירי		בטיחות בהטענת החץ
		הטענת החץ רק לאחר שכל הנוכחים חצו את קו הירי וניתן הסימון לתחילת הירי		
		הטענת חץ רק כשקו הירי בין שתי הרגליים ולכיוון המטרה		בטיחות בלקיחת החיצים והוצאתם מהמטרה
		הליכה בזהירות למטרה (בלי ריצה ולהיזהר מחיצים שתקועים באדמה)		
		עמידה לצד המטרה (לא מאחורי החיצים) הוצאת חיצים מהמטרה או מהאדמה בצורה נכונה		
		יודע לזהות 3 מרכיבים/חלקים מהקשת או מהחץ		טרמינולוגיה
		נדרשות 17 הערכות חיוביות		סה"כ
		הערכות שליליות	הערכות חיוביות	

* נא לסמן ב-"V" אם התוצאה/יכולת/ידע הוערך בצורה חיובית ("הושג") או שלילית ("טרם הושג"). יש לסכום את כל התוצאות ולמלא את התיבות המתאימות בקטגוריית סה"כ.

** נא לסמן ב-"V" את התוצאה הסופית של מבחן השלב.

שם וחתומה של המעריך _____



נוצה מוזהבת

ביצוע

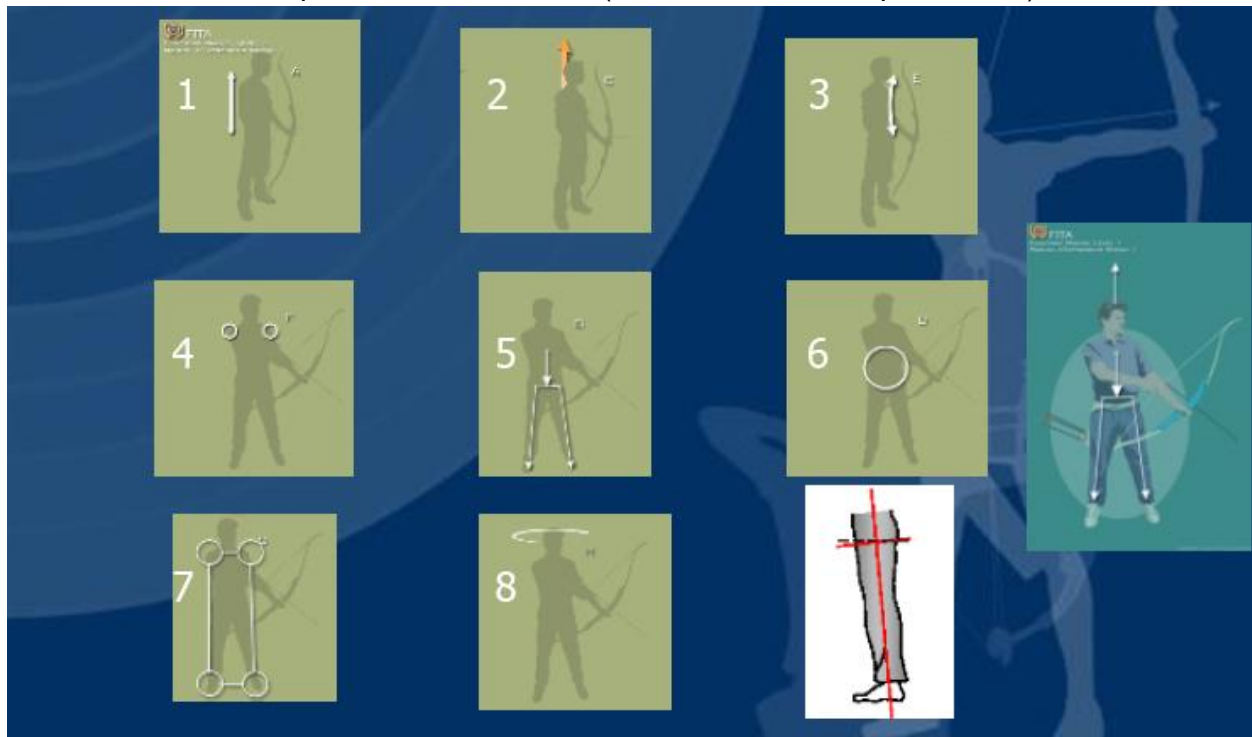
במרחק של 8 מטרים, על המתמודד לפגוע לפחות 12 פגיעות מתוך 15 יריות (5 סטים של שלושה חיצים) במטרה בודדת סטנדרטית של 80 סנטימטרים (הכוללת אזורי פגיעה של 6 עד 10 נקודות בלבד).

יכולות

יציבה לפני ובזמן מתיחה

המטרה היא לתת את הבסיס הכי יציב ואחיד על מנת להקל על חזרה עקבית של הפעולות בפלג הגוף העליון. עקביות זאת גם מאפשרת מיקום אחיד עבור העין שמכוונת. רבים מהמתחילים מטעינים את החץ כשגופם כפוף, והמעבר מעמידה כפופה לעמידה זקופה מאפשרת בסיס טוב לביצוע הירי.

האיור הבא ממחיש (משמאל לימין, שורה עליונה לתחתונה) את היציבה הנכונה עבור קשת:



1. להישאר זקוף עם גב שטוח וישר.
2. ראש מורם למעלה.
3. חזה שטוח – לא להרים את בית החזה למעלה כשמרימים את הראש.
4. באותו זמן הכתפיים צריכים להישאר נמוכים.
5. הרגשה חזקה בפלג הגוף התחתון ואת המשקל מתפזר שווה בשווה בין שתי כפות הרגליים.
6. הרגשה של בטן חזקה ומרכז משקל הגוף נמוך.

7. כל הגוף במישור אחד – כתפיים מעל המותניים ומעל כפות הרגליים.
8. לסובב את הראש לכיוון המטרה.
9. מעט יותר משקל על העקבים ויותר על האצבעות.

האיור הימני מתקצר את כלל היציבה המומלצת.



פולג גוף תחתון

בצורת V הפוך, כאשר הרעיון מאחורי זה היא לאפשר חלוקת משקל גוף שווה בין שתי הרגליים על מנת לאפשר עמידה טובה ויציבה יותר. עמידה ישרה עם בית חזה ישר, משקל שווה בין שתי הרגליים ומישור אחד בין הכתפיים, מותניים וכפות רגליים מאפשר עמדה נוחה יותר לשליטה בין הכוחות המושכים לכוחות המתנגדים למשיכה.

פולג גוף עליון

יישור הגב ע"י סיבוב האגן אחורה והזדקפות של עמוד השדרה תוך כדי שמירה של הכתפיים בעמדה נמוכה ובאותו מישור כמו המותניים. בעת השטחת בית החזה יכול להיווצר הרגשה של מתיחה בשרירי הטרפז. לבסוף, לוודא שהראש מסובב לכיוון המטרה. המטרה היא להעניק לגוף מרכז מסה נמוך שיעזור ליציבות ועמידה יציבה שתשמור על בריאות עמוד השדרה.

יציבה לאחר העגינה

לשמור על היציבה משלב טרום המתיחה. לעיתים קרובות מתחילים, בעיקר ילדים ונוער, כינו את היציבה הנכונה בשלב טרום המתיחה אך בזמן המתיחה והעגינה יציבה זאת תתפרק. היציבה החדשה שנוצרת מתאפיינת בבית חזה מנופח, גב מקומר, הישענות קדימה והתפרקות המרחב בין הכתפיים, מותניים וכפות רגליים. יציבה רעה זאת היא לא בריאה ומאוד חלשה.

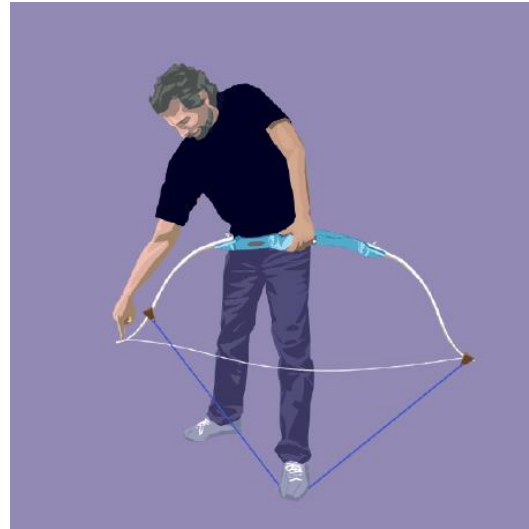
הרעיון שמאחורי היציבה שפורטה עד כה היא שהיא פשוטה, ניתנת לחזרה עקבית בקלות יחסית, היא חזקה מאוד ומאפשרת התמודדות טובה עם כוחות המתיחה והדחיפה. ניתן לעזור למתאמן להשיג מטרה זאת ע"י תמיכה מהמאמן או ירי בעיניים עצומות.



ידע תיאורטי ומעשי

דריכת קשת

יש כמה שיטות נפוצות, ובשלב זה על הקשת ללמוד אחת מהשיטות הללו ולהראות שליטה בה תוך כדי הקפדה על הרכבה בטוחה, טובה וזהירה. שיטות נפוצות הן דריכה מאחורי הגב, דריכה עם סטרינגר (Stringer) או דריכה עם לולאת חוט.



בטיחות במטווח:

1. בשום אופן אין לירות כשמישהו נמצא במורד המטווח.
2. קו הירי צריך להיות ישר.
3. אם מספר אנשים יורים למספר מרחקים שונים, עדיין על כל הקשתים לעמוד על אותו קו ירי.

בטיחות ונימוס על קו הירי:

1. מתיחת קשת רק על קו הירי, לכיוון המטרה וללא כיוון למטרות שהקשת לא עומד מולן (אלא אם כן קיבל הוראה אחרת).
2. להימנע מדיבור על קו הירי על מנת לא להסיח את דעת שאר היורים.
3. להשאיר את מלאכת האימון למאמן/מדריך, לא לקחת יוזמה ולהעיר על הירי של קשתים אחרים (אלא אם כן הקשת התבקש לכך).
4. אם חץ נפל לפני קו הירי (למשל בעת הטענת חץ), אין להרימו. יש לחכות עד לאיסוף שאר החיצים מהמטרה ואז להרים חץ זה.

טופס הערכה לנוצה מוזהבת

תאריך לקיחה מחדש: ____/____/20__

תאריך: ____/____/20__

ביצוע מרחק ירי 8 מטרים	תוצאת מינימום נדרשת 12 פגיעות	מספר פגיעות	הושג*	טרם הושג*
יכולות	אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)		הושג*	טרם הושג*
חימום	לדעת ולעשות תרגילי חימום בצורה עצמאית			
יציבה בהכנה	גוף אנכי			
	שיווי משקל על שתי הרגליים			
	עמוד השדרה, כתפיים ורגליים יוצרים צורת X			
יציבה בעגינה	אין שינוי בין היציבה בהכנה ליציבה לאחר עגינה			
ידע תיאורטי ומעשי	ידע תיאורטי ומעשי נדרש		הושג*	טרם הושג*
הרכבת קשת	יודע לבחור איזו כנף למעלה ואיזו למטה			
דריכת קשת	מראה יכולת לדרוך את הקשת בצורה עצמאית ובטיחותית			
כיוון ירי	מתיחה רק לכיוון מטרה מוגדרת (לא לצדדים, לכיוון אנשים או לכיוון השמיים)			
בטיחות ונימוס על קו הירי	לא להפריע לקשתים אחרים (דיבור או נגיעה)			
	מה קורה כשחץ נופל על הרצפה בזמן ירי			
טרמינולוגיה	יודע לזהות 5 מרכיבים/חלקים מהקשת או מהחץ			
סה"כ	נדרשות 12 הערכות חיוביות		** הושג _____ לא הושג _____	
	הערכות חיוביות			
	הערכות שליליות			

* נא לסמן ב-"V" אם התוצאה/יכולת/ידע הוערך בצורה חיובית ("הושג") או שלילית ("טרם הושג"). יש לסכום את כל התוצאות ולמלא את התיבות המתאימות בקטגוריית סה"כ.

** נא לסמן ב-"V" את התוצאה הסופית של מבחן השלב.

שם וחתימה של המעריך _____

תוכנית "חיצים"

הערכת ניקוד לשלב "חיצים"

- מיקום: באולם או בחוץ.
- חימום: לא יותר מ-4 מקצי חימום.
- מטרה: מטרת 80 סנטימטרים מלאה.
- גובה מטרה: מטר ממרכז המטרה עד לרצפה.
- חיצים בסט: 3.
- מספר סטים: 5.
- זמן לסט: 2 דקות.
- מספר חיצים כללי: 15.
- ניקוד: לפי חוקי הניקוד הרגילים של איגוד הקשתות העולמי.

מועמדים ל"חץ"

בהתאם לרמה העכשווית, עלולים להיות שלושה סוגים של מתמודדים:

1. מועמדים שלא ניגשו למבחני "נוצה", אולם המאמן חושב שהם יכולים להתמודד על "חץ" – בעיקר מתחילים מעל גיל 12. על מתמודדים אלו לדעת את כל החומר התיאורטי והמעשי הנדרש ממתמודדים שצלחו את שלבי ה"נוצה" וכן את החומר הדרוש עבור שלב "חץ לבן". על הבוחן למלא את טופס "חץ 1".
2. בעלי נוצה אדומה בלבד – עליהם להשיג את הנוצה המוזהבת לפני שהם ניגשים למבחני חץ, גם אם היכולות והידע שלהם מצדיקים התמודדות על חץ. בעיקר רלוונטי עבור מתחילים מתחת לגיל 12.
3. בעלי נוצה מוזהבת – יכולים להתמודד על חץ לבן. על הבוחן למלא את טופס "חץ 2".



חץ לבן

ביצוע

במרחק של 10 מטרים, על המתמודד לירות לפחות 115 נקודות מתוך 150 אפשריות (5 סטים של שלושה חיצים) במטרה בודדת סטנדרטית של 80 סנטימטרים (הכוללת את כל אזורי הפגיעה).

יכולות

הוכחת יכולות הדרושה ממתמודדים שלא עברו דרך תוכנית "נוצות":

1. מיקום כפות רגליים – כפי שניידון בפרק עבור נוצה אדומה.
2. טעינת חץ על המיתר בצורה בטיחותית – כפי שניידון בפרק עבור נוצה אדומה.
3. יציבה לפני ובזמן מתיחה – כפי שניידון בפרק עבור נוצה מוזהבת.
4. יציבה לאחר עגינה – כפי שניידון בפרק עבור נוצה מוזהבת.



הרמת הקשת

המטרה היא לבצע את הפעולה הראשונית הזאת עם כמה שפחות תנועות מיותרות והפרעה ליציבה הראשונית (שניידונה בפרקים הקודמים). היציבה, ההכנה וההרמה חייבים לאפשר מתיחה אפקטיבית וקלה.

הרמה יעילה נעשית כאשר יש הרמה מסונכרנת של שתי הידיים לכיוון המטרה כאשר שתי הידיים בגובה של האף. במהלך ההרמה הנקודות האלו צריכות להתקיים:

1. כתף הקשת (הצד שמחזיק את הקשת) צריכה להיות בצורה הכי נמוכה שאפשר.
2. פלג הגוף העליון (כתפיים, חזה ומרכז הכובד) צריכים להיות בצורה הכי נמוכה שאפשר.
3. הראש ועמוד השדרה צריכים להיות זקופים וישרים.
4. לאגן אסור לזוז.

לאחר ההרמה ולפני המתיחה:

1. החץ צריך להיות מקביל לקרקע.
2. כתף המיתר (הצד האוחז במיתר) צריך להיות נמוך יותר ממישור החץ.
3. שורש כף יד המיתר צריך להיות בקו אחד עם יד המיתר.
4. חלוקת המשקל בין הרגליים צריכה להיות שווה.

הרציונל מאחורי כל הדרישות האלו, הוא פשטות. ככל שהתנועות יהיו פשוטות, קלות ויעילות יותר כך יהיה קל יותר לחזור עליהן, יהיה פחות סיכוי לסיים עם יציבה רעה והפגיעות יהיו טובות יותר.

ידע תיאורטי ומעשי

ידע קודם אשר נדרש ממתמודדים שלא עברו דרך תוכנית "נוצות":

1. בטיחות עם קשת – כפי שנידון בפרק עבור נוצה אדומה.
2. בטיחות בהטענת החץ – כפי שנידון בפרק עבור נוצה אדומה.
3. בטיחות בלקיחת החיצים והוצאתם מהמטרה – כפי שנידון בפרק עבור נוצה אדומה.
4. דריכת קשת – כפי שנידון בפרק עבור נוצה מוזהבת.
5. בטיחות במטווח – כפי שנידון בפרק עבור נוצה מוזהבת.
6. בטיחות ונימוס על קו הירי – כפי שנידון בפרק עבור נוצה מוזהבת.

כמו כן, על המתמודד עבור חץ לבן לדעת את הדברים הבאים:

1. ניקוד – על המועמד לדעת לקבוע את ערך הניקוד עבור כל חץ במטרה על פי חוקי האיגוד הבינלאומי ועל הניקוד להירשם עפ"י הניקוד הגבוה לנמוך. על שאר הקשתים לפקח על הקשת הרושם ועל הקשת המקריא, ולדעת לקרוא לשופט במקרה של חוסר הסכמה.

15 Arrows				
1	2	3	End	Total
X	8	5	23	
10	10	8	28	51
10	8	7	25	76
8	8	0	16	92
X	7	7	24	116
10s: 5		Xs: 2		116

15 Arrows				
1	2	3	End	Total
10s:		Xs:		

2. חימום – על המועמד לדעת לבצע חימום איכותי בצורה עצמאית. אין רוטינה קבועה עבור חימום וזה נתון לשיקול דעת מאמן המועמד, אך על המועמד להפגין חימום שיכסה את התחומים הבאים: אירובי כללי, טורסו, רגליים, פרקי כפות הידיים והאצבעות, כתפיים והצוואר.
3. סימנים אקוסטיים – לדעת לפרט את הסימנים האקוסטיים הקשורים לירי – שריקה אחת לתחילת ירי, שתי שריקות לעלות לקו הירי ושלוש שריקות לאסוף את החיצים.
4. טרמינולוגיה – לדעת לזהות 5 מרכיבים בקשת או בחץ.

טופס "חץ 1" – טופס הערכה לחץ לבן עבור מתמודדים ללא "נוצות"

תאריך לקיחה מחדש: ____/____/20__

תאריך: ____/____/20__

טרם הושג*	הושג*	ניקוד שהושג	תוצאת מינימום נדרשת	ביצוע מרחק ירי 10 מטרים
			115 נקודות	
טרם הושג*	הושג*	אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)		יכולות
		לדעת ולעשות תרגילי חימום בצורה עצמאית		חימום
		כפות רגליים משני צדדי קו הירי		מיקום כפות רגליים (עמידה)
		כפות רגליים במרחק של הכתפיים		
		התיישרות לפי קו הירי והמטרה		
		כפות רגליים מקבילות		טעינת חיצים נכונה ובטוחה
		הקשת מאונכת לרצפה		
		אין לחץ עם אצבע על החץ בתושבת החץ		
		החץ מסובב לכיוון הנכון ביחס לקשת		יציבה בהכנה
		גוף אנכי		
		שיווי משקל על שתי הרגליים		
		עמוד השדרה, כתפיים ורגליים יוצרים צורת X		הרמת ידיים
		הרמה מסונכרנת של שתי הידיים		
		הרמת הידיים תוך כדי שהכתפיים נשארות נמוכות		
		לאחר ההרמה, הידיים במישור אחד עם האף		הגעה לעגינה
		לאחר ההרמה, החץ מקביל לקרקע		
		הגעה לעגינה ללא קירוב הראש למיתר		
טרם הושג*	הושג*	ידע תיאורטי ומעשי נדרש		ידע תיאורטי ומעשי
		לכבד את הסימונים המקובלים		סימונים שמיעתיים וחזותיים
		אין "ירי יבש"		בטיחות עם הקשת
		לאחר סיום ירי הנחת הקשת במקום המתאים		
		הטענת החץ רק לאחר שכל הנוכחים חצו את קו הירי והסימון לתחילת הירי ניתן		בטיחות בהטענת החץ
		הטענת חץ רק כשקו הירי בין שתי הרגליים ולכיוון המטרה		
		הליכה בזהירות למטרה (בלי ריצה ולהיזהר מחיצים שתקועים באדמה)		בטיחות בלקיחת החיצים והוצאתם מהמטרה
		עמידה לצד המטרה (לא מאחורי החיצים)		
		הוצאת חיצים מהמטרה או מהאדמה בצורה נכונה		
		יודע לזהות 5 מרכיבים/חלקים מהקשת או מהחץ		טרמינולוגיה
		יודע לבחור איזו כנף למעלה ואיזו למטה		הרכבת קשת
		מראה יכולת לדרוך את הקשת בצורה עצמאית ובטיחותית		דריכת קשת

		מתיחה רק לכיוון מטרה מוגדרת (לא לצדדים, לכיוון אנשים או לכיוון השמיים)	כיוון ירי
		לא להפריע לקשתים אחרים (דיבור או נגיעה)	בטיחות ונימוס על קו הירי
		מה קורה כשחץ נופל על הרצפה בזמן ירי	
		קביעת ערך מתאים עבור כל חץ	ניקוד
		מילוי דף רישום עבור סיבוב שלם בצורה תקינית	
** הושג _____ לא הושג _____	נדרשות 32 הערכות חיוביות		סה"כ
	הערכות שליליות	הערכות חיוביות	

* נא לסמן ב-"V" אם התוצאה/יכולת/ידע הוערך בצורה חיובית ("הושג") או שלילית ("טרם הושג"). יש לסכום את כל התוצאות ולמלא את התיבות המתאימות בקטגוריית סה"כ.

** נא לסמן ב-"V" את התוצאה הסופית של מבחן השלב.

שם וחתימה של המעריך _____

טופס "חץ 2" – טופס הערכה לחץ לבן עבור מתמודדים בעלי "נוצות"

תאריך לקיחה מחדש: ____/____/20____

תאריך: ____/____/20____

טרם הושג*	הושג*	ניקוד שהושג	תוצאת מינימום נדרשת	ביצוע מרחק ירי 10 מטרים
			115 נקודות	
טרם הושג*	הושג*	אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)		יכולות
		הרמה מסונכרנת של שתי הידיים		הרמת ידיים
		הרמת הידיים תוך כדי שהכתביים נשארות נמוכות		
		לאחר ההרמה, הידיים במישור אחד עם האף		
		לאחר ההרמה, החץ מקביל לקרקע		
טרם הושג*	הושג*	ידע תיאורטי ומעשי נדרש		ידע תיאורטי ומעשי
		קביעת ערך מתאים עבור כל חץ		ניקוד
		מילוי דף רישום עבור סיבוב שלם בצורה תקנית		
		יודע לזהות 5 מרכיבים/חלקים מהקשת או מהחץ		טרמינולוגיה
		נדרשות 7 הערכות חיוביות		סה"כ
** הושג _____ לא הושג _____		הערכות שליליות	הערכות חיוביות	

* נא לסמן ב-"V" אם התוצאה/יכולת/ידע הוערך בצורה חיובית ("הושג") או שלילית ("טרם הושג"). יש לסכום את כל התוצאות ולמלא את התיבות המתאימות בקטגוריית סה"כ.

** נא לסמן ב-"V" את התוצאה הסופית של מבחן השלב.

שם וחתימה של המעריך _____



חץ שחור

ביצוע

במרחק של 14 מטרים, על המתמודד לירות לפחות 115 נקודות מתוך 150 אפשריות (5 סטים של שלושה חיצים) במטרה בודדת סטנדרטית של 80 סנטימטרים (הכוללת את כל אזורי הפגיעה).

יכולות

מתיחה והגעה לעגינה – אותם דרישות מפרק היכולות של נוצה צהובה. חובה על הנבחן לעמוד באותם אמות מידה של שלב הנוצה הצהובה.

מתיחה מלאה (העגינה)

כדי למנוע עליית כתפיים ולשמור על המנח הטכני הנכון, יש לוודא שהיציבה זקופה, לשמור על פלג גוף עליון יציב ולהפעיל כוח קבוע כלפי מטה מהכתפיים והחזה. כמו כן יש לוודא שראש ועמוד שידרה זקופים, שיש איזון בין כוח המתיחה והדחיפה, חלוקה אחידה בין המשקל ברגליים והפעלת שרירי הבטן. הגורמים שצריכים להיות קבועים הם:

- המרחק בין החץ והכתף של יד הקשת במישור האופקי.
- המרחק בין הסנטר וכתף יד הקשת.
- הפרש הגובה בין החץ לכתף יד הקשת במישור אנכי.
- גובה הכתפיים.
- המיקום האנכי של הקשת.
- תנוחת ומיקום פלג הגוף העליון והראש.

שימוש בנקודות אלו מאפשר יציבה עמידה אשר חסינה לאפקט הקפיץ של הקשת הגורמת לקשת להתקפל. הפעלת הכוחות למעשה מפוזרים בצורה שווה יחסית בגוף, מה שמקל על השגת סימטריה (יחסית). כמו כן מנחים אלו מאפשרים גיוס קל יחסי של קבוצות שרירים גדולות, הנמכת מרכז הכובד של הקשת ומניעת הסתבכות של המיתר עם פריטי לבוש או חלקי גוף שונים.

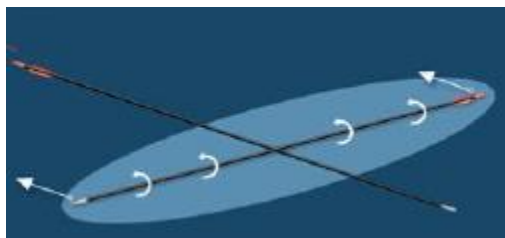
ידע תיאורטי ומעשי

בטיחות ובדיקת חיצים

לפעמים חץ נורה ולא חודר מספיק למטרה (במיוחד עם קשתות חלשות) ולמעשה משתלשל מהנייר. במקרה כזה יש לעצור את הירי ולהוציא את החץ מהמטרה. אם לא, החץ עלול להיפגע ונזק מיותר עלול להיגרם לו.

כמו כן, חיצים תמיד צריכים להיות ישרים. מידה מסוימת של עקמומיות בחיצים לא ישפיעו על הדיוק של הקשת המתחיל, אך זוהי יכולת חשובה שצריכה להילמד בשלב מוקדם יחסי. ניתן לבדוק אם החץ ישר ע"י מבט, גלגול על

חץ אחר או סיבוב על כף היד. יש לוודא שהחץ חף מפגמים נוספים כמו סדקים, שברים, חתיכות חסרות או נוקים שבורים. עבור חץ אלומיניום (בלבד!) שהינו עקום, אך חף מפגמים אחרים, ניתן להשתמש במכשירים שמיישרים חיצים. אולם יש להיזהר שכן שימוש חזק מדי במכשיר עלול לשבור את החץ.



טופס הערכה לחץ שחור

תאריך לקיחה מחדש: ____/____/20____

תאריך: ____/____/20____

טרם הושג*	הושג*	ניקוד שהושג	תוצאת מינימום נדרשת	ביצוע מרחק ירי 14 מטרים
			115 נקודות	
טרם הושג*	הושג*	אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)		יכולות
		נעשה עם שתי כפות ידיים באותו מישור (או שהחץ מקביל לקרקע)		מתיחת הקשת
		המתיחה מתבצעת באותו מישור של הירי הפוינט נמצא באותו מקום (אין זחילה קדימה) – או יותר טוב – יש תנועה קבועה אחורה מרחק קבוע בין החץ וכתף הקשת (במישור אופקי ואנכי)		בזמן העגינה
		בעל יכולת להסתכל על עצמו בראי בזמן שחרור החץ		קשב חזותי
טרם הושג*	הושג*	ידע תיאורטי ומעשי נדרש		ידע תיאורטי ומעשי
		בעל ידע כיצד לתפעל אירוע של חץ שנתלה מהמטרה		בטיחות ובדיקת חיצים
		יכול לבדוק האם חץ אלומיניום ישר או האם חץ קרבון תקין לשימוש		
		נדרשות 7 הערכות חיוביות		סה"כ
		הערכות שליליות	הערכות חיוביות	
** הושג _____ לא הושג _____				

* נא לסמן ב-"V" אם התוצאה/יכולת/ידע הוערך בצורה חיובית ("הושג") או שלילית ("טרם הושג"). יש לסכום את כל התוצאות ולמלא את התיבות המתאימות בקטגוריית סה"כ.

** נא לסמן ב-"V" את התוצאה הסופית של מבחן השלב.

שם וחתימה של המעריך _____



חץ כחול

ביצוע

במרחק של 18 מטרים, על המתמודד לירות לפחות 115 נקודות מתוך 150 אפשריות (5 סטים של שלושה חיצים) במטרה בודדת סטנדרטית של 80 סנטימטרים (הכוללת את כל אזורי הפגיעה).

יכולות

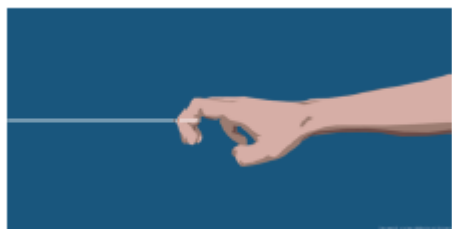
אחיזה עקבית במיתר

האצבעות אוחזות את המיתר בין שתי המפרקים הקדמיים. כף היד רגועה ושטוחה.

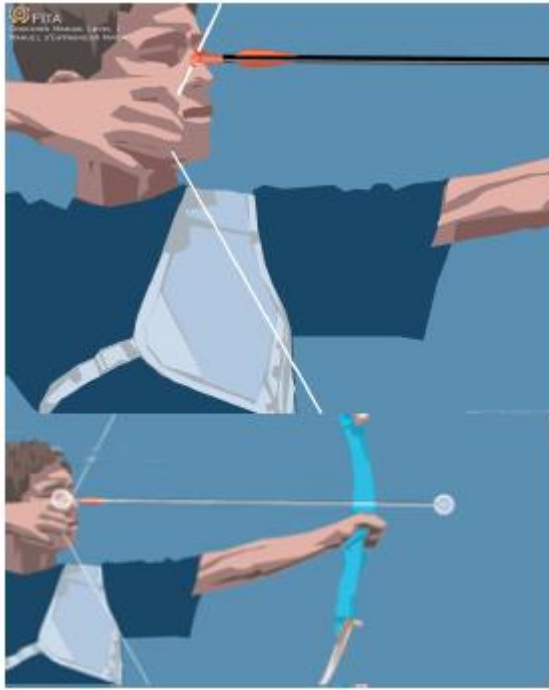
ברוב שיטות הירי אשר אינן משתמשות בכוונת האחיזה נעשית עם שלוש אצבעות צמודות מתחת לחץ. כאשר מכוונים "דרך החץ" המרחק בין הנוק והאצבע המורה היא בערך בין 2 ל-3 אצבעות, תלוי במבנה הפנים, גודל האצבעות ומרחק הירי.

שלושת האצבעות שותפות לעומס העבודה בצורה שווה. גב היד צריך להיות כמה שיותר מאונך, לא מכופף ועם שורש כף יד ישרה ככל שניתן. פנים האמה צריך להיות רגוע. כתוצאה מכך היד נמצאת באותו מישור, אנכי, כמו האמה והחץ.

לבסוף, הקמיצה צריכה להיות עם הפנים לכיוון הקשת.



נקודות מכוון עקביות – לצורך שלב זה יאלץ הנבחן להפגין בקיעות ויכולת לבצע ברמה טובה אחת משלושת שיטות הכיוון המוצגות להלן: קו ישר, משולשת או קוואד-לטרלית ("הרגילה").



קו ישר

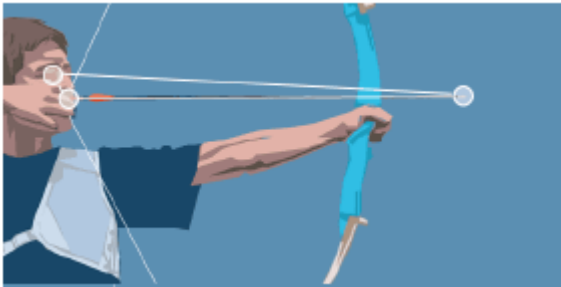
יתרונות שיטה זאת:

- מספיק יישור חזותי פשוט של גוף החץ על מרכז מטרה, ואין צורך לדאוג לזה שוב בעגינה (בניגוד לשאר השיטות).
- העין המכוונת ממוקמת בצורה אוטומטית ביחס למישור הירי, ואין צורך לשימוש במיתר כ"כוונת אחורית".
- אין דאגה לגבי נגיעה של אחת מאצבעות המיתר והפעלת לחץ (כלפי מעלה או מטה) על החץ.

משולשת

שימוש בשיטה זאת דורשת שימוש בשתי נקודות מכוון:

- הפוינט של החץ, ע"י הצבתו החזותית על המטרה תוך כדי שימור אורך מתיחה עקבית. נקודה זאת היא בעלת חשיבות רבה, שכן הקשת מכוון בעזרת הפוינט, ומיקום לא יציב שלו יגרום לכיוון לא אחיד.
- הנוק, דרך מגע של יד המיתר על הפנים.



כמו כן, על מנת להבטיח חזרה עקבית של המשולש, על הקשת למקם את העין בצורה שמאפשרת שימוש במיתר בתור כוונת אחורית. ישנן אופציות רבות למיקום המיתר (אמצע החץ, אמצע הקשת, מצד שמאל של חלון הקשת וכו'), אך על הקשת לבחור באחת מהן ולחזור עליה בצורה עקבית.

קוואד-לטרלית ("הרגילה")

שיטת הכיוון הסטנדרטית עבור קשת ריקרב ("אולימפית"). דורשת נוכחות של כוונת כלשהי על הקשת. החץ ממוקם באמצעות שימוש בשתי נקודות ייחוס:

- הפוינט, ע"י מיקום חזותי של הכוונת על המטרה.
- הנוק, ע"י מיקום תחושתו של המיתר על הפנים.

לכן, על מנת להבטיח חזרה עקבית של שיטת כיוון זאת, על הקשת לשמר:

- את הקשת במישור אנכי ישר או עם סטייה עקבית.
- אורך מתיחה זהה.
- מיקום העין בצורה המאפשרת שימוש במיתר כ"כוונת אחורית".

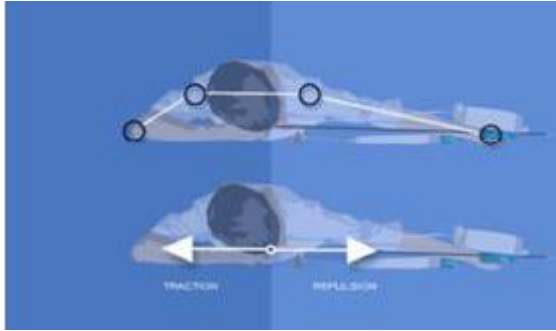


מערכת קו חץ – אמת המיתר

המטרה היא מיקום הגוף בצורה הדורשת את המאמץ המינימלי על מנת לייצר ייצוב מקסימלי בשלב העגינה. זה נעשה ע"י מיקום אמת יד המיתר כמה שיותר באותו מישור של החץ, כאשר האמה היא ההמשך המיידני של החץ.

מיקום זה הוא היעיל ביותר מבחינת המאמץ המושקע בהחזקה יציבה זאת, והיא מאפשר לשרירים ביד, אמת וכף יד המיתר להיות רפויים. רפיון שרירים זה מאפשר את השימוש בשרירים הגדולים בגב שממוקמים באזור כתף המיתר.

קשב תחושת



על מנת לפתח תפישה קינסטטית (תחושה גופנית) טובה יותר של ירי, במיוחד של יציבה ומיקום חלקי הגוף, יש לירות במרחק קצר ביותר (בערך 3 מטרים) עם עיניים עצומות ומיקוד קשב על איך הירי מרגיש. ירי על מטרה ריקה (ללא כיוון) עם עיניים פתוחות גם כן מאפשר להעביר קשב לתחושת גוף טובה יותר.

ידע תיאורטי ומעשי

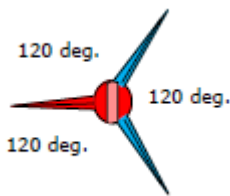
ידע קטגוריות – על הנבחן להפגין ידע ותיאור כללי של שלושת סוגי הקשתות התחרותיים העיקריים (במסגרת WA) – ריקרב ("אולימפית"), קומפאונד ("מורכבת") ובר-בואו ("קשת ערומה").

תיאור כללי של מאפייני קשתות אלו:

- ריקרב – קטגורית הקשת היחידה במשחקים האולימפיים. קצות הכנפיים מתעקלות לכיוון הנגדי מהקשת.
- קומפאונד – קשת בעלת מערכת של כבלים וגלגלים המורידים את המאמץ הפיזי הנדרש בשלב העגינה. ניתן לירות בה עם הדק מכאני וכוונת אופטית.
- בר בואו – קשת ריקרב ללא כוונת מכאנית/אופטית או מערכת מייצבים. כמו כן שיטת הירי שונה, עפ"י רוב, מקשת הריקרב.

תחזוקת חיצים - החלפת נוקים בחיצי מתחילים:

1. הסרת חלקים של הנוק השבור, אם ישנם.
2. לא חובה, אך ניתן להשתמש בנייר זכוכית עדין מאוד לנקות את האזור של הנוק, אך אסור לעשות זאת בחיצים מבוססי סיבי פחמן. חובה לנקות את האזור עם כל חומר ניקוי מתאים (למשל איזו-פרופיל אלכוהול 91%).
3. יש לשים טיפת דבק באזור הנוק, כפי שניתן לראות בתמונה.
4. לחץ את הנוק אל החץ בתנועה סיבובית על מנת לפזר את כל הדבק.
5. סובב את הנוק עד שהכנף המורה מאונכת לנוק, כפי שניתן לראות בתמונה.



טופס הערכה לחץ כחול

תאריך לקיחה מחדש: ____/____/20____

תאריך: ____/____/20____

טרם הושג*	הושג*	ניקוד שהושג	תוצאת מינימום נדרשת	ביצוע מרחק ירי 18 מטרים
			115 נקודות	
טרם הושג*	הושג*	אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)		יכולות
		גב יד ישר (אין פרקי אצבעות בולטים)		יד המיתר
		יש שימוש ב-3 אצבעות לאחיזת המיתר		
		כף יד מאונכת		
		אחיזה עקבית של המיתר		כיוון
		מיקום (כיוון) אחיד ועקבי		
		מערך סביר של קו בין החץ לאמת יד המיתר		
		יכול להשתמש עם המיתר ככונת אחורית		קשב תחושת
		בעל יכולת לירות עם עיניים עצומות		
טרם הושג*	הושג*	ידע תיאורטי ומעשי נדרש		ידע תיאורטי ומעשי
		יכול לתת הסבר פשוט על ההבדלים בין 3		ידע קטגוריות
		הקטגוריות המרכזיות בקשתות		תחזוקת חיצים
		יודע כיצד להחליף נוק		
		נדרשות 10 הערכות חיוביות		סה"כ
		הערכות שליליות	הערכות חיוביות	
** הושג _____ לא הושג _____				

* נא לסמן ב-"V" אם התוצאה/יכולת/ידע הוערך בצורה חיובית ("הושג") או שלילית ("טרם הושג"). יש לסכום את כל התוצאות ולמלא את התיבות המתאימות בקטגוריית סה"כ.

** נא לסמן ב-"V" את התוצאה הסופית של מבחן השלב.

שם וחתימה של המעריך _____



חץ אדום

ביצוע

המרחק תלוי ביכולות המטווח. אם הירי הוא בחוץ – יש לירות ל-25 מטרים על מטרה בודדת סטנדרטית של 80 סנטימטרים (הכוללת את כל אזורי הפגיעה). אם המטווח מוגבל באורך, יש לירות ל-18 מטרים על מטרה בודדת סטנדרטית של 60 סנטימטרים (הכוללת את כל אזורי הפגיעה). בכל מקרה על המתמודד לירות לפחות 115 נקודות מתוך 150 אפשריות (5 סטים של 3 חיצים).

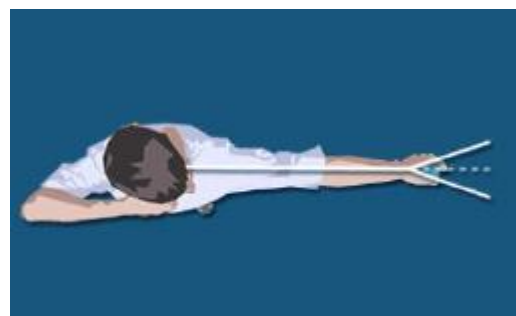
יכולות

יד ואמת הקשת

המטרה בשלב זה היא להשיג מגע אחיד עם ידיה הקשת, להפעיל מינימום השפעה על הידיה עם יד הקשת ולאפשר יציאה נקייה של המיתר בזמן הירייה (נושא זה ידון בהרחבה בחץ "זהב").

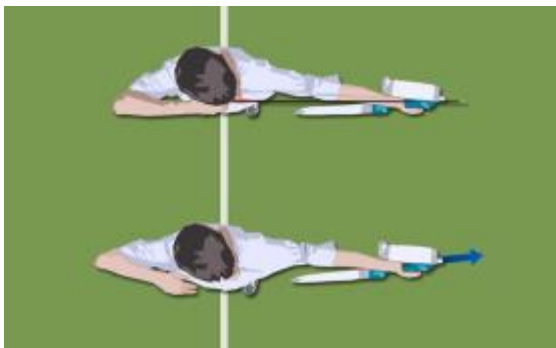
הנחת כף היד על הידיה צריכה לאפשר כף יד רפויה כאשר האצבעות מתעקלות בצורה רפויה וטבעית, אך ללא אחיזה או לפיתה של הידיה. שורש כף היד מכופפת וה-"V" שנוצר בין האגודל לאצבע ממורכז על מישור הזרוע. ידיה הקשת צריכה לשבת על האיזור הנוצר בין האגודל לקו החיים. הלחץ מהקשת צריך לשבת בבערך כ-1 עד 2.5 סנטימטרים מהקצה העליון של ה-"V". אסור על החלק מהצד השני של קו החיים להישען על מרכז הידיה.

אמת הקשת ישרה, אבל לא מתוחה. מרפק הקשת ישר וקבוע. על המרפק לפנות שמאלה (עבור קשת ימני) ולא כלפי הרצפה.





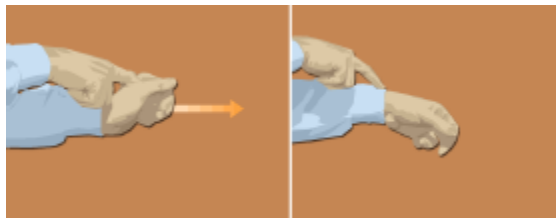
שחרור (מהצד של המיתר) – שחרור טוב יבוצע כאשר כף היד המשחררת נעה אחורה מיידית ובמישור הירי. היא נעה בתנועה אחידה לאורך הצוואר (בשיטות הכיוון "קו ישר" או "משולשת") או הלסת (בשיטת כיוון "קוואד-לטרלית"). יד המיתר עוצרת עם הגעה לאוזן או קצת אחרי. כף היד צריכה לסיים באותו מישור כמו הכתפיים.



שחרור (מהצד של הקשת) – השארות של היד באותו מיקום או פתיחה מעטה לכיוון הקו, בהמשך ישיר של הכוחות המייצבים את היד המגיעים מהגב. עיקר הפוקוס על השארת היד במישור המקורי ולא נפילתה כלפי האדמה.



כף היד בשחרור – בהנחה שכף היד רפויה והיא נשארת במישור המקורי, בעת השחרור הקשת "תעוף" קדימה מהכוחות אשר הקשת מפעילה ומעוצמת השחרור. כף יד רפויה ואי לפיתתה מאפשרת לקשת לצאת בצורה נקייה ואחידה. על מנת לאפשר לקשת לעשות זאת ללא התערבות, כף יד שהיא רפויה תקבל "כיפוף" כאשר הקשת תסיים את פעולתה ויציאתה מכף היד.



ידע תיאורטי ומעשי

דיסציפלינות הירי:

1. **ירי מטרה אוטודור (בחוצ) – בסבבי מטרה אוטודור (Outdoor Target) רשמיים של האיגוד הבינ"ל יכולים להשתתף קשתי ריקרב וקומפאונד, כאשר הם מתחרים בקטגוריות נפרדות. יוצאת הדופן היא**

- האולימפיאדה, שבה יכולים להשתתף רק קשתי ריקרב. בסבבים התיקניים יכולים להשתתף רק קשתות העומדות בסטנדרטים של האיגוד הבינ"ל עבור כל דיסציפלינה. הסבבים הם:
- 50 מטרים – עבור קומפאונדיסטים. מוקדמות של 72 חיצים על מטרה בגודל של 80 סנטימטרים.
 - 60 מטרים – עבור ריקרביסטים בקטגוריית קדטים או מאסטרס. מוקדמות של 72 חיצים על מטרה בגודל של 122 סנטימטרים.
 - 70 מטרים – עבור ריקרביסטים. מוקדמות של 72 חיצים על מטרה בגודל של 122 סנטימטרים.
- סבבי 1440 (הידועים כסבבי פיט"א) מתבצעים עם ירי של 36 חיצים בארבעה מרחקים שונים:
- 60, 50, 40 ו-30 מטרים עבור קדטיות.
 - 70, 60, 50 ו-30 מטרים עבור נשים, קדטים, נערות ומאסטריות.
 - 90, 70, 50 ו-30 מטרים עבור גברים, נערים ומאסטרס.
- גדלי המטרה הן 122 סנטימטרים עבור 90, 70, 60 מטרים (ו-50 מטרים עבור קדטיות) ו-80 סנטימטרים עבור 50 (שלא עבור קדטיות), 40 ו-30 מטרים.

2. ירי מטרה אינדור (באולם) - בסבבי מטרה אינדור (Indoor Target) רשמיים של האיגוד הבינ"ל יכולים להשתתף קשתי ריקרב וקומפאונד, כאשר הם מתחרים בקטגוריות נפרדות.
- 25 מטרים – מוקדמות נעשות ב60 חיצים על מטרה בודדת בגודל של 60 סנטימטרים או מטרת "רמזור" בגודל 60 סנטימטרים, עבור כל הדיסציפלינות.
 - 18 מטרים - מוקדמות נעשות ב60 חיצים על מטרה בודדת בגודל של 60 סנטימטרים או מטרת "רמזור" בגודל 40 סנטימטרים, עבור כל הדיסציפלינות.
 - משולבת – מוקדמות הן 60 חיצים של סבב 25 מטרים ו-60 חיצים של סבב 18 מטרים הנערכת ברצף.

3. ירי שדה - בסבבי ירי שדה (Field Archery) רשמיים של האיגוד הבינ"ל יכולים להשתתף קשתי בר-בואו, ריקרב וקומפאונד, כאשר הם מתחרים בקטגוריות נפרדות.

סבבי מוקדמות נערכים על 12, 16, 20 או 24 מטרות ליום תחרות. שלושה חיצים נורים ע"י כל קשת בכל מטרה. המטרות מפוזרות לאורך המסלול עם קשיים שמערימים תנאי הקרקע בירי או בשלב הכיוון. המטרות ממוקמות במרחקים משתנים בין 5-50 מטרים עבור קשתי הבר-בואו ובין 60-10 מטרים עבור קשתי הקומפאונד. המסלול יכול להיות למרחקים ידועים או לא ידועים.

אחזקת חיצים

הוצאת פוינטים (ו/או אינסרטים) – כאשר מוציאים פוינט ואינסרט ביחד, פוינט ואינסרט בנפרד או פוינט לבדו (כאשר אין אינסרט), צריך:

- לחמם בזהירות את החלק החשוף של הפוינט או האינסרט למשל כ-3-5 שניות מעל אש. זהירות – לא לחמם את החלקים יתר על המידה.
- אחוז את הפוינט עם פלאירים (צבת).
- משוך תוך כדי סיבוב את הפוינט/אינסרט/שניהם.

- אם לא ניתן להוציאם, לחמם שוב כ-3-5 שניות ולנסות בשנית.
- המשך לעשות זאת עד שניתן להוציא את המרכיבים.

התקנת פוינטים (ו/או אינסרטים) – לצורך התקנת פוינט צריך:

- איזו-פרופיל אלכוהול 91%.
- מטליות נייר.
- מקלוני צמר גפן.
- גוש דבק חם, רצוי כזה המיועד ספציפי לקשתות.
- מבער.

ההוראות להלן יכולים לעשות עבור פוינטים לבדם או עבור אינסרטים אשר הפוינט כבר מוברג לתוכם. יש לעקוב אחר ההוראות על מנת להימנע מחימום יתר של הפוינטים, דבר העלול לגרום ל:

- שבירת הקשר האפוקסי בין שכבות האלומיניום לקרבון (בחיצים מסוג זה).
- לפגוע בעמידות האלומיניום באזור שהפוינט יושב בו.
- לפגוע בקשרים בין שכבות הקרבון, העלולות להביא להיווצרות סדקים בחץ.

להדבקת הפוינטים יש להשתמש בדבק חם בלבד:

- להתחיל עם ניקיון של כ-2 אינצ'ים לתוך צינור החץ בעזרת מקלון צמר גפן הטבול באיזו-פרופיל אלכוהול. להמשיך עד אשר מקלון טבול חדש לא מוציא לכלוך או שאריות של אבקה משלב חיתוך החץ.
- אחיזת הפוינט עם היד (אחיזה עם היד לא מאפשרת חימום יתר של הפוינט) וחימום של הפוינט מעל האש. יש לחמם מספיק בשביל להרגיש את הפוינט מתחמם ביד. אם הפוינט חם מדי בשביל להחזיק ביד סימן שהוא חם מדי בשביל לשים בחץ.
- יש לחמם את גוש הדבק החם ולמרוח שכבות נדיבות שלו מסביב לפוינט/אינסרט.
- בזמן שהדבק עדיין חם, יש לדחוף את הפוינט ו/או האינסרט לתוך צינור החץ בתנועה סיבובית עד שהוא



- יושב כל הדרך בתוך החץ. כדי להבטיח כיסוי מלא של הדבק יש להוסיף שני סיבובים מלאים של הפוינט בתוך החץ. **חשוב** – לא להכניס פוינט בכוח לתוך החץ. אם יש יותר מדי התנגדות, יש לחמם את הפוינט מיידית למשך 2-3 שניות ולנסות לדחוף אותו בשנית.
- לחכות שהפוינט יתקרר ואז להוריד את טבעת הדבק מסביב לחץ.

הערה – אם חץ נפגע בצד של הפוינט יש סיכוי להשתמש בו בשנית. אם מלכתחילה אורך החץ לפני הפגיעה היה ארוך מדי ויש מספיק אורך חץ מיותר ניתן לחתוך מעט מהחץ כדי להשתמש בו בשנית בצורה בטוחה. מיותר לציין שאם נעשה הדבר יש לחתוך את כל שאר החיצים לאותו אורך.

הדבקת כנפונים על חיצים – ניתן להדביק כנפונים רגילים או נוצות על חיצים באמצעות מכשיר מיוחד (Fletching Jig). ללא מכשיר זה בלתי אפשרי למקם את הכנף בצורה ישרה עד שהדבק יתייבש. כמעט בכל מועדון יש מכשיר כזה, וניתן לבקש עזרה מהאחראי על מנת ללמוד איך להשתמש במכשיר הספציפי שכן יש הבדלים ייחודיים בין כל מכשיר למכשיר. בצורה כללית על מנת להדביק כנפונים צריך:

- לנקות את האזור שרוצים להדביק עם איזו-פרופיל אלכוהול 91%. את הכנף עצמה צריך לנקות או לא לנקות, תלוי ביצרן. יש להיוועץ בהוראות הספציפיות שעל כל חפיסת כנפונים.
- למקם את הכנפון בצבת הייעודית בגובה הרצוי.
- למרוח שכבת דבק אחידה ולא מוגזמת על הכנפון. רצוי להשתמש בדבק ייעודי עבור כנפונים.
- למקם את הצבת במקום המיועד ולוודא שהכנפון יושב בצורה מלאה על החץ ושהדבק מכסה את כל הכנפון ללא חללים.



טופס הערכה לחץ אדום

תאריך לקיחה מחדש: ____/____/20__

תאריך: ____/____/20__

טרם הושג*	הושג*	ניקוד שהושג	תוצאת מינימום נדרשת	ביצוע מרחק ירי
			115 נקודות	18 מטרים על מטרת 60 סנטימטרים (באולם) או 25 מטרים על מטרת 80 סנטימטרים (בחוץ)
טרם הושג*	הושג*	אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)		יכולות
		יד המיתר ממשיכה לנוע לאורך הצוואר או הלסת תנועה אחורה הנוצרת כהמשך הכיווץ בשרירי הגב בצד המיתר		שחרור
		מיקום אחיד ועקבי של כף היד על ידית הקשת כף יד רפויה המאפשרת שימוש נכון עם שרוך המרפק מכוון וממוקם כהלכה		יד הקשת
		האמה אינה זזה בכלל אן זזה בתנועה אחידה כלפי הגב		אמת הקשת
טרם הושג*	הושג*	ידע תיאורטי ומעשי נדרש		ידע תיאורטי ומעשי
		יכול לתת הסבר על 3 דיסיפלינות שונות בקשתות		ידע דיסיפלינות
		יודע כיצד להכניס/להוציא פוינט ואיך להדביק כנפונים		תחזוקת חיצים
** הושג _____ לא הושג _____		נדרשות 8 הערכות חיוביות		סה"כ
		הערכות שליליות	הערכות חיוביות	

* נא לסמן ב-"V" אם התוצאה/יכולת/ידע הוערך בצורה חיובית ("הושג") או שלילית ("טרם הושג"). יש לסכום את כל התוצאות ולמלא את התיבות המתאימות בקטגוריית סה"כ.

** נא לסמן ב-"V" את התוצאה הסופית של מבחן השלב.

שם וחתימה של המעריך _____

חץ מוזהב



ביצוע

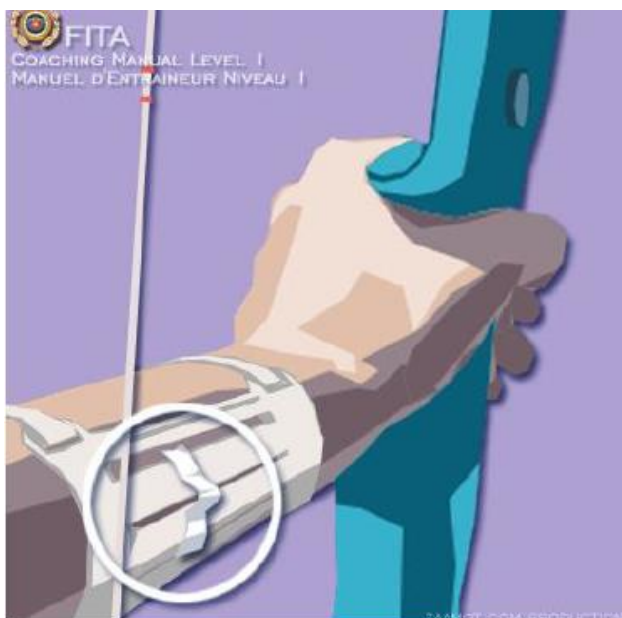
המרחק תלוי ביכולות המטווח. אם הירי הוא בחוץ – יש לירות ל-30 מטרים על מטרה בודדת סטנדרטית של 80 סנטימטרים (הכוללת את כל אזורי הפגיעה). אם המטווח מוגבל באורך, יש לירות ל-18 מטרים על מטרה בודדת סטנדרטית של 40 סנטימטרים (הכוללת את כל אזורי הפגיעה). בכל מקרה על המתמודד לירות לפחות 115 נקודות מתוך 150 אפשריות (5 סטים של 3 חיצים).

יכולות

יציאה נקייה של המיתר – המטרה היא לאפשר יציאה נקייה של המיתר ללא מכשולים בדרך. מכשולים בדרך של המיתר הם בעייתיים בגלל ש:

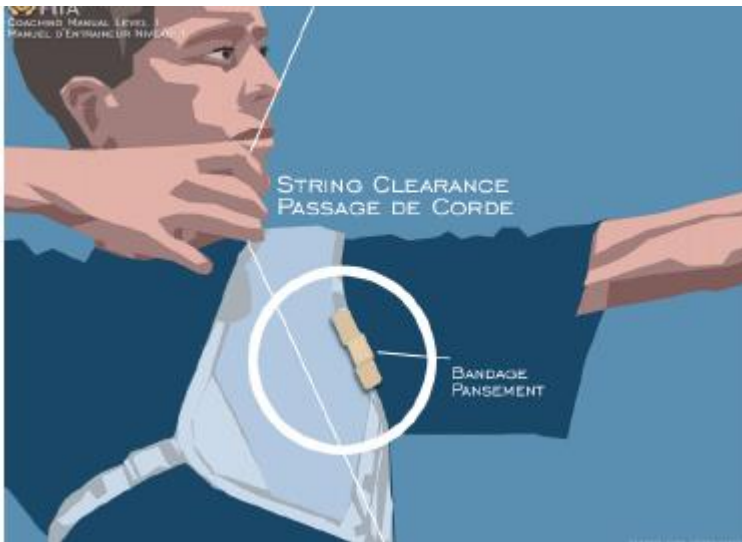
- הם פוגעים ביציאה העקבית של הקשת מהיד שמונחת עליה.
- הם מפחיתים את האנרגיה הקינטית שעוברת אל החץ.

על מנת להוכיח יכולת לבצע נקודה זאת בצורה טובה על הנבחן לעבור אחד משני מבחנים:



- מבחן באמת הקשת – בצע סימון עם עט בצד אחד של רצועת סלוטייפ. בלי לאחוז את המיתר, הרם את הקשת ושים לב למיקום המיתר על האמה/מגן היד. מקם את הסלוטייפ כ-1 עד 1.5 סנטימטרים קדימה (לכיוון כף היד), הרם את מרכז הסלוטייפ ב-2 מילימטר באוויר (בצורת גשר) וודא שהצד המסומן בעט הוא לכיוון המיתר. ה"גשר" צריך להיות מאונך לרצפה, או למעשה מקביל למיתר. הסימון על הסלוטייפ עוזר לאבחן האם המיתר פוגע בסלוטייפ תוך כדי שחרור החץ או בדרך חזרה. אם יש פגיעה משמעותית בסלוטייפ, רצוי לעבוד על מיקום היד עם המאמן עד שהמבחן נעשה בצורה טובה יותר.

- מבחן בצד המיתר של החזה – בעזרת עוזר או תוך הסתכלות במראה, יש לאתר איפה (אם בכלל) יש נגיעה של המיתר עם החזה במתיחה מלאה. יש למקם רצועת סלוטייפ כ-1 עד 1.5 סנטימטרים בצורת גשר (כמו במבחן הקודם).



הנקודה הכי קריטית היא קצה מגן החזה המקיף את כתף הקשת. גשר הסלוטייפ צריך להיות ממוקם בצורה המקבילה לזווית המיתר בעגינה. אם יש פגיעה משמעותית בסלוטייפ, רצוי לעבוד על הטכניקה עם המאמן עד שהמבחן נעשה בצורה טובה יותר.

פולואו-ת'רו (Follow Trough) – אחד השלבים החשובים בירי. המשך כל הפעילויות - לא רק הפיזיות, אלא גם חזותיות ומנטליות – תוך כדי ואחרי שחרור החץ. ביצוע טוב של ירייה אמור להפתיע צופה מהצד, אין סימנים מקדימים שירייה עומדת להתרחש. הגוף, פנים והמבט צריכים להישאר נטולי רגשות לפני, במהלך ואחרי הירייה.



תהליך הירי – צריך להכיל את השלבים עליהם ולחזור עליהם בצורה עקבית וטובה:



שלב 3 – הנחת כף יד הקשת



שלב 2 – מיקום בחץ במיתר



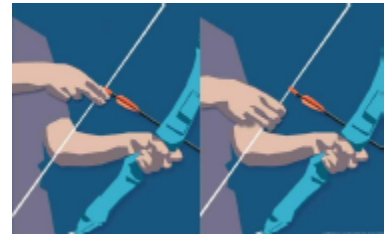
שלב 1 – מיקום כפות רגליים



שלב 6 – הרמת הקשת



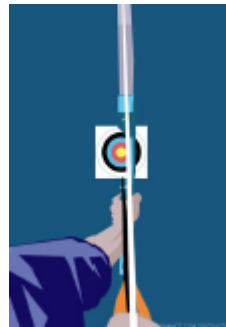
שלב 5 – הכנת ומיקום הגוף



שלב 4 – אחיזה במיתר



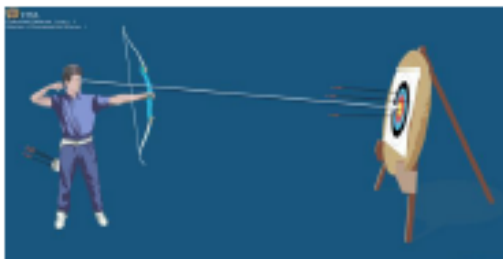
שלב 9 – כיוון



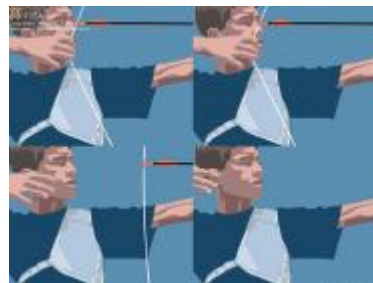
שלב 8 – מיקום נכון של העין ושימוש במיתר כ"כוונת אחורית"



שלב 7 – מתיחה



שלב 12 – פולואו-ת'רו

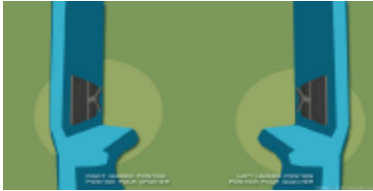


שלב 11 – שחרור



שלב 10 – התרחבות

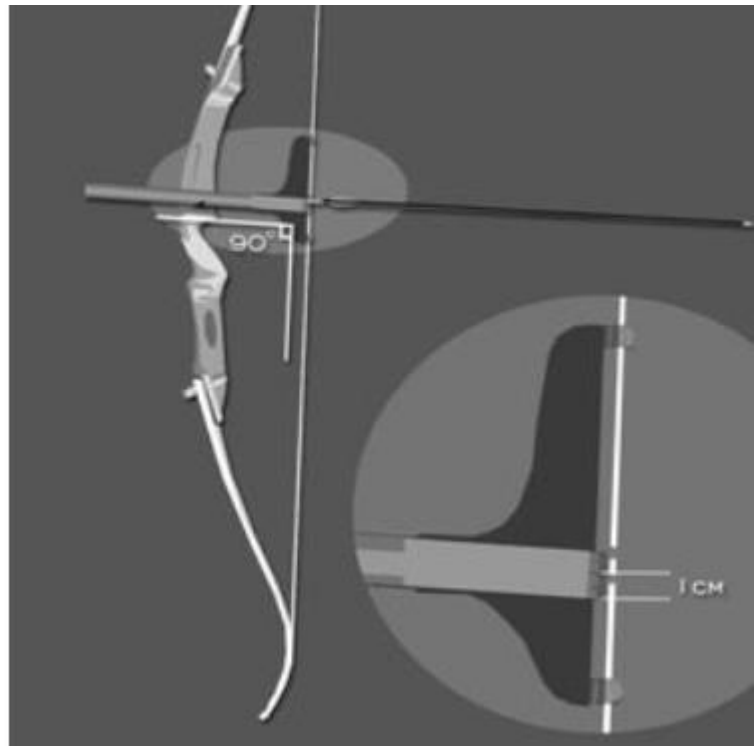
רישום לתחרויות – על הנבחן להפגין ידע בתהליך ההרשמה לתחרויות השונות



הדבק תושבת חץ (Arrow Rest) - שימוש בתושבת לחץ היא חשובה שכן היא מפחיתה את המגע בין החץ לקשת ובכך מפחיתה את החיכוך ואיבוד האנרגיה של החץ בעת השחרור. חלק מהתושבות עשויות פלסטיק וחלק מתכת. התושבת צריכה להיות ממוקמת על "חלון הקשת" במרכז ובצורה מקבילה למיתר.

הכנת נוק-פוינט (Nocking Point) – הגובה המדויק שלו תלוי בהרבה גורמים. הגובה אשר מומלץ בתור התחלה הוא הגובה שבו החלק התחתון של הנוק יהיה סנטימטר אחד מעל הרסט, כפי שנמדד עם סרגל קשת - במיוחד עבור קשת היורה בשיטה של "קו ישר". בשיטות ירי שבהן החץ יושב בין האצבע לאמה, נקודת התחלה טובה למיקום הנוק פוינט הוא 6 מילימטר מעל הרסט. יש שתי דרכים להכין נוק פוינט:

- ניתן לרכוש סטים של נוק פוינט ממתכת המיוצרים במיוחד למטרה זאת. ישנו צבת ייחודית שמיועדת עבורם וניתן למקמם בקלות ומהירות על המיתר.
- ישנן שיטות שונות העושות שימוש בדבק חיצים וחוט תפירה. יש ללמד את הנבחן שיטה כלשהי ושהוא יכול להפגין שימוש בשיטה זאת.



גובה הדריכה (Brace Height) – מונח המתאר את המרחק בין המיתר לבין מרכז הקשת (הנמדד עפ"י רוב מהחור של הפלאנג'ר או מהנקודה העמוקה ביותר של הגריפ אל המיתר). כל קשת מגיעה עם טווח מרחקים אשר מומלצים ע"י היצרן, ועל הברייס הייט להיות בטווח זה. יש להוסיף או לגרוע ליפופים למיתר (בכמות סבירה של 10-50 ליפופים) עד שנמצאים בטווח המתאים. במידה ולא, סימן שצריך להחליף מיתר לאורך המתאים יותר לקשת.

טופס הערכה לחץ מוזהב

תאריך לקיחה מחדש: ____/____/20____

תאריך: ____/____/20____

טרם הושג*	הושג*	ניקוד שהושג	תוצאת מינימום נדרשת	ביצוע מרחק ירי
			115 נקודות	18 מטרים על מטרת 40 סנטימטרים (באולם) או 30 מטרים על מטרת 80 סנטימטרים (בחוץ)
טרם הושג*	הושג*	אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)		יכולות
		יכולת לעבור אחד ממבחניי הסלוטייפ		יציאה נקייה של המיתר
		פנים ניטרליות בעת שחרור המשך כיוון גם לאחר השחרור		פולואו-ת'רו
		חזרה על שלבי הירי בצורה עקבית		תהליך הירי
		תזמון אחיד ועקבי של זמן הירי (+/- 10 שניות עבור סט של 3 חיצים)		
טרם הושג*	הושג*	ידע תיאורטי ומעשי נדרש		ידע תיאורטי ומעשי
		יודע כיצד נעשית הרשמה לתחרות		רישום לתחרויות
		יודע כיצד להדביק ולמקם תושבת לחץ ואיך להכין נוק פוינט.		מיקום חץ בקשת
		נדרשות 7 הערכות חיוביות		סה"כ
		הערכות שליליות	הערכות חיוביות	

* נא לסמן ב-"V" אם התוצאה/יכולת/ידע הוערך בצורה חיובית ("הושג") או שלילית ("טרם הושג"). יש לסכום את כל התוצאות ולמלא את התיבות המתאימות בקטגוריית סה"כ.

** נא לסמן ב-"V" את התוצאה הסופית של מבחן השלב.

שם וחתימה של המערך _____