



טופס הערכה לשלב נוצה אדומה

שם הנבחן: _____ מועדון: _____

מקום המבחן: _____ תאריך המבחן: _____ מבחן חוזר

ביצוע	מרחק ירי	תוצאת מינימום נדרשת	מספר פגיעות	עבר	נכשל
	6 מטרים	12 פגיעות		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

יכולות	אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)				
	נכשל	עבר			
יכולות	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	חיסול		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	יודע/ת לבצע את תרגילי החיסול שניתנו על-ידי המאמן		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	כפות רגליים משני צדדי קו הירי		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	מפתח בין כפות הרגליים כרוחב הכתפיים		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	התיישרות לפי קו הירי והמטרה		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	כפות רגליים מקבילות		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	הקשת מאונכת לרצפה		
יכולות	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	טעינת חיצים נכונה ובטוחה		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	אין לחץ עם אצבע על החץ בתושבת החץ		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	החץ מסובב לכיוון הנכון ביחס לקשת			

ידע	ידע תיאורטי ומעשי נדרש				
	נכשל	עבר			
ידע	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	חיוניים קוליים וחזותיים		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	מכיר ומכבד את החיוניים המקובלים במהלך תזמון הירי		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	בטיחות עם הקשת		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	לא מתבצע שחרור ללא חץ ("ירי יבש")		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	הנחת הקשת במקום המתאים לאחר סיום ירי		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	בטיחות בהטענת החץ		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	הטענת החץ רק לאחר שכל הנוכחים עלו לקו הירי וניתן החיווי המתאים לתחילת הירי		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	הטענת חץ רק כשקו הירי בין שתי הרגליים ולכיוון המטרה		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	הליכה בזהירות למטרה (בלי ריצה ולהיזהר מחיצים שתקועים באדמה)		
ידע	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	בטיחות בלקיחת החיצים והוצאתם מהמטרה		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	עמידה לצד המטרה (לא מאחורי החיצים)		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	הוצאת חיצים מהמטרה או מהאדמה בצורה נכונה		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	טרמינולוגיה			יודע לזהות 5 מרכיבים/חלקים מהקשת או מהחץ

סיכום	הערכות חיוביות		הערכות שליליות	
	נכשל	עבר	נכשל	עבר
סיכום	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	למעבר, נדרשות 17 הערכות חיוביות (מתוך 18)			

מעריך 1 (מאמן) _____ שם מלא _____ חתימה _____

מעריך 2 (מאמן/מדריך) _____ שם מלא _____ חתימה _____

מעריך 3 (שופט) _____ שם מלא _____ חתימה _____



טופס הערכה לשלב נוצה מוזהבת

שם הנבחן: _____ מועדון: _____

מקום המבחן: _____ תאריך המבחן: _____ מבחן חוזר

ביצוע	מרחק ירי	תוצאת מינימום נדרשת	מספר פגיעות	עבר	נכשל
	8 מטרים	12 פגיעות		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

יכולות	אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)				
	חימום	לדעת ולעשות תרגילי חימום בצורה עצמאית	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	יציבה בהכנה	גוף אנכי	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		שיווי משקל על שתי הרגליים	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	יציבה בעגינה	עמוד השדרה, כתפיים ורגליים יוצרים צורת X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
אין שינוי בין היציבה בהכנה ליציבה לאחר עגינה		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

ידע	ידע תיאורטי ומעשי נדרש				
	הרכבת קשת	יודע לבחור איזו כנף למעלה ואיזו למטה	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	דריכת קשת	מראה יכולת לדרוך את הקשת בצורה עצמאית ובטיחותית	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	כיוון ירי	מתיחה רק לכיוון מטרה מוגדרת (לא לצדדים, לכיוון אנשים או לכיוון השמיים)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	בטיחות ונימוס על קו הירי	לא להפריע לקשתים אחרים (דיבור או נגיעה)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		מה קורה כשחץ נופל על הרצפה בזמן ירי	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
טרמינולוגיה	יודע לזהות 5 מרכיבים/חלקים מהקשת או מהחץ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

סיכום	הערכות חיוביות		הערכות שליליות	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
למעבר, נדרשות 11 הערכות חיוביות (מתוך 12)				

מעריך 1 (מאמן) _____ שם מלא _____ חתימה _____

מעריך 2 (מאמן/מדריך) _____ שם מלא _____ חתימה _____

מעריך 3 (שופט) _____ שם מלא _____ חתימה _____



טופס הערכה לשלב חץ לבן

לנבחן ללא סיכת שלב "נוצות"

שם הנבחן: _____ מועדון: _____

מקום המבחן: _____ תאריך המבחן: _____ מבחן חוזר

ביצוע	מרחק ירי	תוצאת מינימום נדרשת	מספר פגיעות	עבר	נכשל
	10 מטרים	115 נקודות		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
יכולות	אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)				
	חימום	יודע/ת לבצע את תרגילי החימום שניתנו על-ידי המאמן	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		מיקום כפות רגליים (עמידה)	כפות רגליים משני צדדי קו הירי	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	מפתח בין כפות הרגליים כרוחב הכתפיים		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	התיישרות לפי קו הירי והמטרה		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	כפות רגליים מקבילות		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	טעינת חיצים נכונה ובטוחה	הקשת מאונכת לרצפה	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		אין לחץ עם אצבע על החץ בתושבת החץ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		החץ מסובב לכיוון הנכון ביחס לקשת	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	יציבה בהכנה	גוף אנכי	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		שיווי משקל על שתי הרגליים	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		עמוד השדרה, כתפיים ורגליים יוצרים צורת X	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	הרמת ידיים	הרמה מסונכרנת של שתי הידיים	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		הרמת הידיים תוך כדי שהכתפיים נשארות נמוכות	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		לאחר ההרמה, הידיים במישור אחד עם האף	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		לאחר ההרמה, החץ מקביל לקרקע	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
הגעה לעגינה ללא קירוב הראש למיתר		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

מבחני נוצות וחיצים



		ידע תיאורטי ומעשי נדרש		ידע		
נכשל	עבר	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		מכיר ומכבד את החיוויים המקובלים במהלך תזמון הירי	חיוויים קוליים וחזותיים
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		לא מתבצע שחרור ללא חץ ("ירי יבש")	בטיחות עם הקשת
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		הנחת הקשת במקום המתאים לאחר סיום ירי	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		הטענת החץ רק לאחר שכל הנוכחים עלו לקו הירי וניתן החיווי המתאים לתחילת הירי	בטיחות בהטענת החץ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		הטענת חץ רק כשקו הירי בין שתי הרגליים ולכיוון המטרה	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		הליכה בזהירות למטרה (בלי ריצה ולהיזהר מחיצים שתקועים באדמה)	בטיחות בלקיחת החיצים והוצאתם מהמטרה
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		עמידה לצד המטרה (לא מאחורי החיצים)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		הוצאת חיצים מהמטרה או מהאדמה בצורה נכונה	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		יודע לזהות 5 מרכיבים/חלקים מהקשת או מהחץ	טרמינולוגיה
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		יודע לבחור איזו כנף למעלה ואיזו למטה	הרכבת קשת
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		מראה יכולת לדרוך את הקשת בצורה עצמאית ובטיחותית	דריכת קשת
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		מתיחה רק לכיוון מטרה מוגדרת (לא לצדדים, לכיוון אנשים או לכיוון השמיים)	כיוון ירי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		לא להפריע לקשתים אחרים (דיבור או נגיעה)	בטיחות ונימוס על קו הירי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		מה קורה כשחץ נופל על הרצפה בזמן ירי	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		קביעת ערך מתאים עבור כל חץ	ניקוד
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	מילוי דף רישום עבור סיבוב שלם בצורה תקנית		

נכשל	עבר	הערכות שליליות	הערכות חיוביות	סיכום
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

מעריך 1 (מאמן)

שם מלא _____ חתימה _____

מעריך 2 (מאמן/מדריך)

שם מלא _____ חתימה _____

מעריך 3 (שופט)

שם מלא _____ חתימה _____



טופס הערכה לשלב חץ לבן

לנבחן עם סיכת שלב "נוצות"

שם הנבחן: _____ מועדון: _____

מקום המבחן: _____ תאריך המבחן: _____ מבחן חוזר

ביצוע	מרחק ירי	תוצאת מינימום נדרשת	מספר פגיעות	עבר	נכשל
	10 מטרים	115 נקודות		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

יכולות	אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)				
		הרמת ידיים	הרמה מסונכרנת של שתי הידיים	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			הרמת הידיים תוך כדי שהכתפיים נשארות נמוכות	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			לאחר ההרמה, הידיים במישור אחד עם האף	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			לאחר ההרמה, החץ מקביל לקרקע	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			הגעה לעגינה ללא קירוב הראש למיתר	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ידע	ידע תיאורטי ומעשי נדרש				
		ניקוד	קביעת ערך מתאים עבור כל חץ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			מילוי דף רישום עבור סיבוב שלם בצורה תקנית	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	טרמינולוגיה	יודע לזהות 5 מרכיבים/חלקים מהקשת או מהחץ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

סיכום	הערכות חיוביות		הערכות שליליות	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
למעבר, נדרשות 8 הערכות חיוביות (מתוך 9)				

מעריך 1 (מאמן)

שם מלא _____ חתימה _____

מעריך 2 (מאמן/מדריך)

שם מלא _____ חתימה _____

מעריך 3 (שופט)

שם מלא _____ חתימה _____

טופס הערכה לשלב חץ שחור



שם הנבחן: _____ מועדון: _____

מקום המבחן: _____ תאריך המבחן: _____ מבחן חוזר

ביצוע	מרחק ירי	תוצאת מינימום נדרשת	מספר פגיעות	עבר	נכשל
	14 מטרים	115 נקודות		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

יכולות	אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)		עבר	נכשל
	מתיחת הקשת	נעשה עם שתי כפות ידיים באותו מישור (או שהחץ מקביל לקרקע)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		המתיחה מתבצעת באותו מישור של הירי	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	בזמן העגינה	הפוינט נמצא באותו מקום (אין זחילה קדימה) - או יותר טוב - יש תנועה קבועה אחורה	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		מרחק קבוע בין החץ וכתף הקשת (במישור אופקי ואנכי)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
קשב חזותי	בעל יכולת להסתכל על עצמו בראי בזמן שחרור החץ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

ידע	ידע תיאורטי ומעשי נדרש		עבר	נכשל
	בטיחות ובדיקת חיצים	בעל ידע כיצד לתפעל אירוע של חץ שנתלה מהמטרה	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
יכול לבדוק האם חץ אלומיניום ישר או האם חץ קרבון תקין לשימוש		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

סיכום	הערכות חיוביות	הערכות שליליות	עבר	נכשל
				<input type="checkbox"/>

למעבר, נדרשות 7 הערכות חיוביות (מתוך 8)

מעריך 1 (מאמן)

שם מלא _____ חתימה _____

מעריך 2 (מאמן/מדריך)

שם מלא _____ חתימה _____

מעריך 3 (שופט)

שם מלא _____ חתימה _____



טופס הערכה לשלב חץ כחול

שם הנבחן: _____ מועדון: _____

מקום המבחן: _____ תאריך המבחן: _____ מבחן חוזר

ביצוע	מרחק ירי	תוצאת מינימום נדרשת	מספר פגיעות	עבר	נכשל
	18 מטרים	115 נקודות		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

יכולות	אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)		עבר	נכשל
	יד המיתר	גב יד ישר (אין פרקי אצבעות בולטים)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
יש שימוש ב-3 אצבעות לאחיזת המיתר		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
כף יד מאונכת		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
כיוון	אחיזה עקבית של המיתר	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	מיקום (כיוון) אחיד ועקבי	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	מערך סביר של קו בין החץ לאמת יד המיתר	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	יכול להשתמש עם המיתר ככוונת אחורית	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
קשב תחושתי	בעל יכולת לירות עם עיניים עצומות	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ידע	ידע תיאורטי ומעשי נדרש		עבר	נכשל
	ידע קטגוריות	יכול לתת הסבר פשוט על ההבדלים בין 3 הקטגוריות המרכזיות בקשתות	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
תחזוקת חיצים	יודע כיצד להחליף נוק	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

סיכום	הערכות חיוביות		הערכות שליליות	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
למעבר, נדרשות 10 הערכות חיוביות (מתוך 11)				

מעריך 1 (מאמן)

שם מלא _____ חתימה _____

מעריך 2 (מאמן/מדריך)

שם מלא _____ חתימה _____

מעריך 3 (שופט)

שם מלא _____ חתימה _____

טופס הערכה לשלב חץ אדום



שם הנבחן: _____ מועדון: _____

מקום המבחן: _____ תאריך המבחן: _____ מבחן חוזר

נכשל	עבר	מספר פגיעות	תוצאת מינימום נדרשת	מרחק ירי	ביצוע
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		115 נקודות	18 מטרים על מטרת 60 ס"מ (באולם) - או - 25 מטרים על מטרת 80 ס"מ (בחוץ)	

נכשל	עבר	אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)		יכולות
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	יד המיתר ממשיכה לנוע לאורך הצוואר או הלסת	שחרור	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	תנועה אחורה הנוצרת כהמשך הכיווץ בשרירי הגב בצד המיתר	יד הקשת	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	מיקום אחיד ועקבי של כף היד על ידית הקשת	יד הקשת	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	כף יד רפויה המאפשרת שימוש נכון עם שרוך	יד הקשת	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	המרפק מכוון וממוקם כהלכה	יד הקשת	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	האמה אינה זזה בכלל או זזה בתנועה אחידה כלפי הגב		

נכשל	עבר	ידע תיאורטי ומעשי נדרש		ידע
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	יכול לתת הסבר על 3 דיסציפלינות שונות בקשתות	ידע דיסציפלינות	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	יודע כיצד להכניס/להוציא פוינט ואיך להדביק כנפונים	תחזוקת חיצים	

נכשל	עבר	הערכות שליליות	הערכות חיוביות	סיכום
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
		למעבר, נדרשות 8 הערכות חיוביות (מתוך 9)		

מעריך 1 (מאמן)

שם מלא _____ חתימה _____

מעריך 2 (מאמן/מדריך)

שם מלא _____ חתימה _____

מעריך 3 (שופט)

שם מלא _____ חתימה _____



טופס הערכה לשלב חץ מוזהב

שם הנבחן: _____ מועדון: _____

מקום המבחן: _____ תאריך המבחן: _____ מבחן חוזר

נכשל	עבר	מספר פגיעות	תוצאת מינימום נדרשת	מרחק ירי	ביצוע
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		115 נקודות	18 מטרים על מטרת 40 ס"מ (באולם) - או - 30 מטרים על מטרת 80 ס"מ (בחוץ)	
נכשל	עבר	אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)			יכולת
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	יכולת לעבור אחד ממבחני הסלוטייפ (חזה או אמה)		יציאה נקייה של המיתר	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	פנים ניטרליות בעת שחרור		פולואו-ת'רו	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	המשך כיוון גם לאחר השחרור		תהליך הירי	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	חזרה על שלבי הירי בצורה עקבית			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	תזמון אחיד ועקבי של זמן הירי (± 10 שניות עבור סט של 3 חיצים)			
נכשל	עבר	ידע תיאורטי ומעשי נדרש			ידע
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	יודע להסביר כיצד מתבצעת הרשמה לתחרות		רישום לתחרויות	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	יודע כיצד למקם ולהדביק תושבת חץ ואיך להכין נוק פוינט		מיקום חץ בקשת	
נכשל	עבר	הערכות שליליות	הערכות חיוביות	סיכום	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
למעבר, נדרשות 7 הערכות חיוביות (מתוך 8)					

מעריך 1 (מאמן)

שם מלא _____ חתימה _____

מעריך 2 (מאמן/מדריך)

שם מלא _____ חתימה _____

מעריך 3 (שופט)

שם מלא _____ חתימה _____