



# 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	<b>אלמנטים מרכזיים (מה צריך לדעת לעשות)</b>				
	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 \_\_\_\_\_