

## קורס מדריכות בהתעמלות מכשירים

במסגרת קורסי הקיץ, ה'תשפ"ו – יוני-יולי 2026:

### מידע כללי וזימון למבחני קבלה

#### בנות יקרות!

היחידה ללימודי תעודה בקרית החינוך "גבעת ושינגטון" שמחה להודיעכן על פתיחת קורס מדריכות בהתעמלות מכשירים, במסגרת מפעלי הקיץ – ה'תשפ"ו. אנו מקווים, שגם השנה כמו בשנים הקודמות, הקורס יהיה חוויה מיוחדת ובלתי נשכחת. בקורס יינתן דגש מיוחד על פיתוח כישורי הדרכה, בנוסף על שיפור מיומנות אישית וכשיר את המדריכות להדרכה בפועל, מיד עם סיום הקורס.

**הקורס כולל 249 שעות לימוד, מהן:**

**50 שעות מדעי הספורט** (14 שעות רפואת ספורט, 13 שעות פסיכולוגיה של הספורט ו-23 שעות תורת האימון),

**169 שעות בתורת הענף והדרכתו**

**30 שעות עזרה ראשונה.**

הקורס יתקיים, אי"ה, בקמפוס מכללת גבעת ושינגטון, בחופשת הקיץ, בין התאריכים: **28/06/26 עד 28/07/26**, במשך כ- 4 שבועות (כולל ימי שישי). לאחר סיום הקורס, יתקיים קורס עזרה ראשונה מקוון עם יום אחד פרונטלי. ניתן ללמוד את הקורס בתנאי פנימייה מלאים, או ללא מגורים במקום. ע"פ נהלי מינהל הספורט, למי שאין 3 שנות ניסיון תחרותי (רשומה באיגוד ההתעמלות), מחויבת ב-15 שעות מכינה. בסיום המכינה, יתקיים מבחן עם בוחנת חיצונית מטעם מינהל הספורט. רק מי שתעבור את המבחן החיצוני, תורשה להמשיך בקורס המדריכות. עלות המכינה: 450 ₪.

**ככום זה לא יוחזר למי שלא תעבור את המכינה.**

### להלן טבלת שעות הפעילות במכינה:

<u>שעות פעילות</u>	<u>תאריך</u>	<u>יום בשבוע</u>
14:30 – 08:30	01.05.26	שישי- מבחני קבלה (מועד א')
14:30 – 08:30	05.06.26	שישי- מבחני קבלה (מועד ב')
12:30 – 08:30	12.06.26	מכינה – יום שישי
14:00 – 08:30	25.06.26	מכינה – יום חמישי
		<u>מועד המבחן (בוחנת חיצונית)</u>
13:00 – 08:30	<b>26.06.26</b>	<b>שישי</b>

קורס המדריכות מיועד לבנות מגיל 16 ו/או לבוגרות כיתה י', ולבוגרות עם רקע בתחום ההתעמלות ומתקיים במתכונת התואמת את חוק הספורט. בנות שתשתפנה בקורס ותעמודנה בדרישות, תקבלנה בסיומו תעודת מדריך מטעם מינהל הספורט של משרד הספורט. תעודה זו הכרחית למעוניינות לעבוד בהדרכת התעמלות מכשירים.

### **הדרכה:**

רכזת הקורס: לילך תדמור, מאמנת בכירה בעלת מוניטין רב באימון והדרכה.

### **מבחני קבלה:**

מבחן הקבלה (מעשי + ריאיון אישי) לקורס המדריכות יתקיים: ביום שישי, 01.05.26 (מועד א'), 05.06.26 (מועד ב'), בין השעות 08:30 – 14:30. למבחנים, יש להגיע בתלבושת התעמלות מסודרת (בגד גוף וטייץ), בשיער אסוף בקפידה ולהצטייד במכתב המלצה, אישור בריאות וטופס הרשמה.

פרטים נוספים במדור רישום, אצל יסמין - 08-8511833    [liga@washington.ac.il](mailto:liga@washington.ac.il)

התשלום עבור המבחנים וההרשמה הינו 400 ₪ (סכום זה לא יוחזר במקרה של אי-קבלה לקורס).

## עלות הקורס:

מכונה	הרשמה ומבחני קבלה	עלות מגורים וכלכלה לחודש	עלות הקורס	
450 ₪	400 ₪	2,400 ₪	5,900 ₪	לתלמידה בגיל תיכון
450 ₪	400 ₪	2,400 ₪	6150 ₪	לבוגרת תיכון
450 ₪	0	2,400 ₪	4,920 ₪	סטודנטיות ממכללת ג. ושינגטון

**\*\*\*ההודעה על קבלה לקורס, תינתן ביום ראשון, 07.06.26 לאחר סיום הבחינות, טלפונית.**

## מספר המקומות מוגבל.

בברכת הצלחה

היחידה ללימודי תעודה בגבעת ושינגטון, וצוות ההדרכה

לפרטים מקצועיים ניתן לפנות לרכזת הקורס, גב' לילך תדמור : 054-5656485

או למייל [lilachgym@gmail.com](mailto:lilachgym@gmail.com)

## נספח א'

מבחני הכניסה כוללים:

- מבחן מעשי
- ראיון אישי והמלצת מאמן.

פירוט דרישות מבחן מעשי:

- קפיצות: משלח מפסק/מקורס, קפיצת ידיים (ניתן לבצע את הקפיצות בעזרת קפיצת).
  - מקבילים/מתח: גלישה, עליית סבב, סבב בטן, ירידה בהקשתה (פיורטו).
  - או 10 נדנודים בתליית און + 10 נדנודים בתלייה בזווית ופתיחה (הכנה לגלישה).
  - ספסל: תרגיל רשות, עפ"י דרישות אליפות האולפנות (ראה נספח).
  - קרקע: תרגיל רשות, בליווי מוסיקה (ללא מילים), עד 1:30 דק' (ראה נספח).
- \*\*\* יש להיערך עם המוסיקה בנייד.**

## נספח (דרישות תרגיל הרשות בספסל):

- התרגיל יבוצע על ספסל מוגבה בגובה של 60-80 ס"מ.
- התרגיל יכלול את הדרישות המצוינות להלן, ויבוצע ברצף תוך התאמת קישורים ומעברים מסוגננים בין האלמנטים השונים, שינויי קצב, כוון וגובה, שיהוו יחד תרגיל שלם.

### התרגיל יכלול 8 מיומנויות:

- א. עליה.
  - ב. ירידה (יש לנחות מהספסל ב – 2 רגליים)
  - ג. מאוזן (מכל סוג שהוא).
  - ד. שרשרת קפיצות
  - ה. סיבוב של 180 מעלות על שתי הבהונות.
  - ו. עמידת ידיים.
  - ז. אלמנט אקרובטי רשות נוסף.
  - ח. אלמנט אקרובטי רשות נוסף.
- הערה: על התרגיל לכלול אלמנט קרוב אל הספסל. אלמנט זה יכול להיספר במניין האלמנטים.

## נספח (דרישות תרגיל הרשות בקרקע):

- על התרגיל לכלול:
- פוזת פתיחה ופוזת סיום
  - 2 שרשרות אלמנטים אקרובטיים,
  - 1 שרשרת קפיצות,
  - 1 סיבוב 360 מעלות על רגל אחת,
  - 1 מאוזן,
  - 1 קטע תנועתי "קרוב" לקרקע.
  - התרגיל יוצג כיחידה אחת, עם קטעי קישור, מותאם למוסיקה, ו"לפרוס" את על משטח קרקע בגודל 10X10 מ'.