

מבחני קבלה לקורס מדריכים באור יהודה

למבחן המעשי תידרשו לבצע 3 מכשירים מתוך 4 (קפיצות, מקבילים, קורה, קרקע)

1. **קפיצות** – קפיצת ידיים על שולחן קפיצות או לערימת מזרנים בגובה 1.20 - עמידת ידיים לשכיבה על הגב

הקפיצה תהיה על מקפצה או קפיצת (לבחירתכם)

2. **מקבילים** – תדרשו לבצע 3 אלמנטים לבחירתכם –

- גלישה
- מקפל
- עליית סבב
- סבב בטן
- עמידת ידיים
- סבב רגליים 360
- חופשי
- שטוץ
- תנופות
- חצי שמש
- שמש
- ירידה

3. **קורה** – תדרשו לבצע תרגיל תנועתי בקורה שכולל בתוכו 3 אלמנטים שכוללים ג'ימנסטי ואקרובטי (בנים יבצעו תרגיל ללא תנועה)

למשל: עמידת ידיים- ג'טה- גלגלון (ועלייה וירידה לבחירתכם)

4. **קרקע** – תדרשו לבצע תרגיל קרקע עם מוזיקה של עד דקה וחצי.
בתרגיל צריכים להיות:

- מינימום 2 פסים - פס קדימה ופס אחורה
- שרשרת קפיצות
- שפגט
- תרגיל תנועתי שתואם לקצב המוזיקה

בברכה

טל סהר

מנהלת מאמנת ומרכזת את הקורס

בעלת חברת טל-ספורט

מנהלת את אגודת הפועל אור יהודה בהתעמלות מכשירים