

היום האולימפי כרמל זבולון תשע"ג

תאריך: יום שני ה- 18.2.13 החל מ-8:30 ועד סוף היום.

לכיתות: ז'-ח'

על כל המשתתפים להופיע בתלבושת ספורט מלאה (ביגוד ונעליים)!!!

מקצועות אישיים:

- **ריצת 60 מטר**- לכל משתתף 2 נסיונות, 3 התוצאות הטובות ביותר מגיעות לשלושת המקומות הראשונים. יתקיים במסלול הריצה.
- **ריצת 600 מטר**- לכל משתתף נסיון אחד, 3 התוצאות הטובות ביותר מגיעות לשלושת המקומות הראשונים. מתחילים באולם הספורט.
- **ריצת משוכות**- לכל משתתף 2 נסיונות, על המשתתף לעבור את 3 המשוכות, לגעת בגדר (או בקונוס) שבקצה המשוכות ולחזור חזרה בריצה מהירה (הריצה חזרה היא **לא** דרך המשוכות). 3 התוצאות הטובות ביותר מגיעות לשלושת המקומות הראשונים. יתקיים במגרש הדשא.
- **קפיצה למרחק**- לכל משתתף 2 נסיונות, המדידה מתבצעת תמיד מהקרח, משתתף שבזמן הניתור אצבעות כף רגלו עוברות את הקרח (לכיוון בור הקפיצה) ייפסל באותה הקפיצה. 3 התוצאות הטובות ביותר מגיעות לשלושת המקומות הראשונים. יתקיים בבור הקפיצות.
- **הדיפת כדוריד**- לכל משתתף 2 נסיונות, 3 התוצאות הטובות ביותר מגיעות לשלושת המקומות הראשונים. יתקיים במגרש הגדול (החדש).

מקצועות קבוצתיים:

- # **מרוץ שליחים:** לכל כיתה נבחרת של שתי רצות ושני רצים. לכל נבחרת נסיון אחד. 3 התוצאות הטובות ביותר מגיעות לשלושת המקומות הראשונים. יתקיים במגרש הגדול (החדש).
- # **כדורסל** לכיתות ז' (באולם הספורט) וקט-רגל לכיתות ח' (במגרש הדשא):
 - כל משחק יערך כ- 10 דקות.
 - בכל זמן המשחק חובה שיהיו לפחות 2 בנות על המגרש מתוך חמשת השחקנים.
 - סדר המשחקים לכיתות ז': ז'1-2, ז'3-שמע ז-ח, מפסיד-מפסיד, מנצח-מנצח.
 - סדר המשחקים לכיתות ח': ח'1-2, ח'1-3, ח'2-3.

ניקוד כיתתי:

כל משתתף במקצועות האישיים מזכה את כיתתו בנקודות לפי הסדר הבא:

- מקום ראשון: 10 נקודות.
- מקום שני: 8 נקודות.
- מקום שלישי: 7 נקודות.
- מקום רביעי ומטה: 6 נקודות.
- כל מחנך/ת שישתתפו באחד מהמקצועות האישיים או במשחק הקבוצתי יזכו את כיתתם ב 10 נקודות.

בברכת יום מהנה, הוגן ומוצלח, צוות חנ"ג

למחנכים שלום

המכבייה בבית ספרנו **תקיים ביום ב' ה- 18.2.13** לכיתות ז'-ח'.
כל כיתה תייצג מדינה, תכין את דגל המדינה ותצעד איתו בטקס הפתיחה.

תוכנית היום:

8:30 - חלוקת חולצות בכיתות ע"י המחנכים.

8:45 - טקס מצעד המשלחות, השבעת המשתתפים והדלקת הלפיד.

9:30-10:30 - פעילות בענפי ספורט אישיים:

- ריצת 60 מטר.
- קפיצה למרחק.
- זריקת כדוריד.
- ריצת משוכות.
- ריצת 600 מטר.
- מרוץ שליחים.

10:30-10:45 – מרוץ שליחים.

10:45-11:00 - הפסקה.

11:00-12:30 פעילות בענפים קבוצתיים:

- טורניר כדורסל לכיתות ז'.
 - טורניר קט-רגל לכיתות ח'.
- 12:45** - טקס סיום וחלוקת מדליות.

תקנון המכבייה:

1. כל המשתתפים חייבים להופיע ולהשתתף בתלבושת ספורט מלאה.
 2. בכל התחרויות בענפי הספורט האישיים, מלבד תחרות ה- 600 מטר, ישתתפו שתי בנות ושני בנים מכל כיתה. בריצת 600 מטר ישתתפו שלוש בנות ושלושה בנים מכל כיתה.
 3. בתחרויות של הענפים הקבוצתיים ישתתפו חמישה תלמידים מכל כיתה שבהם שלושה בנים ושתי בנות (לפחות), אפשר שבכל קבוצה ירשמו יותר תלמידים להחלפות בזמן המשחק.
 4. לכל תלמיד מותר להשתתף במקצוע אחד בלבד (מתוך החמישה) בענפים האישיים.
 5. שלושת הזוכים במקומות הראשונים במקצועות האישיים יקבלו מדליה ויזכו את כיתתם בנקודות. כל משתתף יקבל תעודה.
 6. יש להקפיד על משחק הוגן ועל-פי הכללים.
- נבקשכם להכין את רשימת התלמידים המתחרים מכיתתכם ולהעבירה חזרה לנועה חרמוני-לרנר עד יום ג' ה- 1.1.13.
- לנוחיותכם מצורף דף הרשמה.

גם המחנכים והמחנכות מוזמנים להשתתף!!!

בתקווה ליום מוצלח, ספורטיבי והגון, צוות החנ"ג.

מכביית כרמל זבולון - תלמידים מתחרים

כתה: _____ מחנך: _____

מקצוע	תלמידה	תלמידה	תלמיד	תלמיד
ריצת 60 מטר				
קפיצה למרחק				
זריקת כדוריד				
ריצת משוכות				
מרוץ שליחים				
ריצת 600 מטר				

משתתפים במשחק כדור:

תלמידות	תלמידים
.1	.1
.2	.2
.3	.3
.4	.4
.5	.5