



9 מרץ, 2022

סילבוס נבחרת ניווט ספורטיבי 35-394902

שעות הקורס:

תחרויות ניווט – בהתאם ללוח התחרויות שיפורסם בתחילת השנה.
מפגשי תחקור ביום תחרות בשעה 12.00 – עפ"י לוח התחרויות. הודעה על המיקום והמועד המדויק תישלח לפני המפגש.

אימוני כושר ואימוני ניווט למתקדמים – עצמאים לפי תכנון אישי.

מפגשי אימון ניווט בימי שישי בשיתוף החוג לפי תכנון אישי.

הערה: בפועל יתקיימו מפגשים על בסיס שבועי, בתמהיל שישתנה בהתאם לתחרויות, ובהתאם לצרכים המקצועיים (תחרות ארצית/תחרות מקומית/תחקור/אימון כושר/משולב).

מאמנת: סבטלנה סטפנוב

תוכן הקורס:

- השתתפות בתחרויות ליגה אס"א לפי צורך.
- השתתפות בתחרויות במסגרת ליגת הניווט הארצית של איגוד הניווט הישראלי.
- השתתפות במפגשי תחקור/אימונים הכוללים:
 - מעבר על תחרויות קודמות, הפקת לקחים אישית וקבוצתית.
 - רענון ולמידת טכניקות ניווט.
 - הכנה לתחרויות הבאות.
 - שיפור כושר גופני.

הרכב הציון:

- נוכחות פעילה בתחרויות ובמפגשים: 65%
- הערכת המאמן: 10%
- התקדמות והישגים: 25%
- התייחסות למקצוע: 10%

זכויות:

- ייצוג הטכניון באליפות אס"א ובתחרויות הליגה של איגוד הניווט.



- 1.5 נקודות אקדמאיות.
- חברות באיגוד הניווט.
- תשלום על תחרויות ליגה ארצית.
- הסעה לתחרויות.
- תו חנייה (החל מסמסטר שני בנבחרת).
- הנחה של 50% בהרשמה לחדר כושר.
- אפשרות למלגה (שנה שנייה ומעלה בנבחרת/לפי דרישות של יחידה לספורט).

חובות:

לקבלת לנבחרת חובה - חברות באיגוד הניווט

- ייצוג הטכניון באליפות אס"א ובתחרויות הליגה של איגוד הניווט (7 מחזורי ליגה לפחות בחישוב שנתי, או כל מספר אחר שיאפשר דירוג בליגה בסוף העונה).
 - השתתפות בתחרויות אליפות אס"א ושליחים.
 - השתתפות בתחרויות שבסילבוס (על בסיס סמסטריאלי): 6 תחרויות חובה לפחות.
 - השתתפות באימוני הנבחרת/מפגשי תחקור.
 - בדיקת מאמץ בתוקף כתנאי להרשמה לאיגוד הניווט (בדרך כלל הבדיקה מתבצעת בטכניון בתחילת שנת הלימודים לפי תאריכים שיפורסמו בהמשך).
 - השתתפות ועזרה בארגון תחרויות המועדון.
- לוח תחרויות לעונת 2021-2022

1	תחרות	25.03.22	גבעת אולגה
2	תחרות	26.03.22	פארק השרון
3	תחרות	1.04.22	כפר תבור
4	ליגה ארצית מח 8	2.04.22	יער צוריאל
5	תחרות	8.04.22	יער הקיבוצים
6	תחרות	9.04.22	עמוקה
7	תחרות	22.04.22	פארק הוד השרון
8	תחרות	23.04.22	משמרות



9	תחרות	29.04.22	כפר הנוער בן שמן
10	ליגה מאוץ מח 4	30.04.22	מכון ויצמן
11	מרוץ אורבני	6.05.22	תל אביב
12	תחרות	7.05.22	גבעת חיים איחוד
13	תחרות	14.05.22	יגור
14	אליפות ישראל מאוץ	20.05.22	גבעת רם
15	אליפות ישראל מאוץ	21.05.22	גבעת חיים מאוחד
16	תחרות	28.05.22	פארק הירקון
17	תחרות	3.06.22	יזרעאל
18	הכנה לשליחים	4.06.22	קיבוץ רמת יוחנן
19	שליחים-אליפות מועדונים	11.06.22	
20	תחרות	17.06.22	כפר גלים
21	תחרות	24.06	עכו

קבלה לנבחרת:

- על מנת להגיש בקשה להצטרפות לנבחרת נא לפנות למאמנת: orli_stepanov@walla.com
- בתחילת שנת הלימודים יתקיימו 2 תחרויות אבחון שלפי תוצאתן תתקיים קבלה לנבחרת.
- סטודנטים שלא יתקבלו בסמסטר זה יכולים להשתתף בקורס מתקדמים ולבקש להצטרף בסמסטר הבא – על בסיס תוצאות בתחרויות נוספות בהן השתתפו באופן עצמאי, וע"ב מקום פנוי.