

קריטריונים ואמות מידה לנבחרת אופני הרים - בוגרים 2026

1. מטרת הנבחרת:

- פיתוח רוכבים ישראלים לרמה הישגית בינלאומית.
- פעילות קבוצתית לקידום יכולות פיזיולוגיות, טכניות ומנטליות בהתאם לדרישות ענף ה-XCO.
- השתתפות באירועי שיא על פי אמות מידה מקצועיות בתמיכת הנבחרת (אליפות יבשתית, אליפות עולם וקמפיין אולימפי).
- יצירת תהליך מקצועי ארוך טווח המשלב התפתחות אישית, שייכות, מחויבות והישגים.

סוגי הסגלים:

- סגל רחב: כ-6-8 רוכבים (אימונים חד-יומיים ומחנות אימון בישראל).
- סגל מצומצם: כ-2-4 רוכבים (תחרויות בחו"ל).

2. אמות מידה מקצועיות:

- הישגים תחרותיים:
 - ישראל: דירוג לאומי, הישגים באליפויות ישראל, עקביות.
 - חו"ל: מיקום, אחוז סיום מסך כל המזנקים, פער ממנצח.
- מדדים פיזיולוגיים (מבדקי נבחרת תקופתיים):
 - צריכת חמצן מירבי (מבדק בחוץ 5-6 דקות)
 - סף שני / סף אנאירובי (מבדק בחוץ 20-30 דקות)
 - יכולת אנאירובית (מבדק בחוץ 1 דקה)
 - כוח מתפרץ (זינוקים)

מדד	תנאי סף	רמה בינלאומית
Vo2max	בדיקת צח"מ במעבדה: 70+ ml/kg/min ≥ 6.2W/KG	בדיקת צח"מ במעבדה: 75+ ml/kg/min ≥ 7.2W/KG
סף שני / סף אנאירובי	בדיקת ספים במעבדה: Vo2max ≥ 75% (לפי גזים, לא וואטים)	בדיקת ספים במעבדה: Vo2max ≥ 85% (לפי גזים, לא וואטים)

- יכולות טכניות (תחת שיקול דעת מאמן):
 - זמנים על פאמפטרק.
 - שליטה במסלולים טכניים, זורמים ומשולבים.
 - יכולת לשמור על מהירות גבוהה תוך חיסכון אנרגטי.
 - התמודדות עם תנאי שטח משתנים; בוץ, אבנים, שיפועים חדים.
- שיקול דעת של מאמן הנבחרת והתייחסות למוכנות מנטלית:
 - נוכחות באימונים / מחנות אימון של הנבחרת.
 - התמודדות עם לחץ תחרותי ברמות הגבוהות ביותר.
 - נכונות ומחויבות לייצג את המדינה ואת הנבחרת.
 - הצבת מטרת וביצוע תהליך מתמשך- התמדה ועקביות.

3. הוועדה המקצועית רשאית לאשר חריגים על-פי נימוק מקצועי, אך ורק בהמלצת מאמן הנבחרת.

4. במקרה של אי-זימון לנבחרת, ניתן להגיש בקשת בחינה מחדש למאמן הנבחרת באמצעות המאמן האישי בלבד, תוך הצגת נתונים מקצועיים.

5. הרכב הסגל הינו דינמי וייבחן מחדש אחת ל-3 חודשים על פי אמות מידה מקצועיות.

6. לוח תחרויות בחו"ל לעונת 2026:

מיקום	רמה	שם האירוע	תאריך
Nalles, Bz ITA	HC	Marlene Südtirol Sunshine Race	11.04
Požarevac SRB	C1	Serbia Epic Požarevac XCO	17.05
Zalaegerszeg HUN	C1	Greenzone Zalaegerszeg XCO	28.06
Monte Tamaro SUI	CC	European Continental Championships - XCO	29.07-02.08
Val di Sole ITA	CM	WORLD CHAMPIONSHIPS - XCO	26-30.08
Metkovic, Croatia	C1	XCO Predolac	27.09

7. הליך בחירת רוכבים

• גביע איטליה, 11.04 (3-4 רוכבים)

תאריך / תקופה	פירוט	אחוז
6.02	סבב גביע המדינה #2	30%
פברואר - מרץ	מבדקי נבחרת	30%
מתמשך	שיקול דעת מאמן	40%

• גביע סרביה, 17.05 (3-4 רוכבים)

תאריך / תקופה	פירוט	אחוז
1.05	גביע המדינה #4	2 רוכבים
מתמשך	שיקול דעת מאמן	1-2 רוכבים

• גביע הונגריה, 28.06 (3-4 רוכבים)

תאריך / תקופה	פירוט	אחוז
1.05-9.06	לפי דירוג UCI אולימפי	70%
מתמשך	שיקול דעת מאמן	30%

• אליפות אירופה- שוויץ, 29.07-02.08 (3-4 רוכבים)

תאריך / תקופה	פירוט	אחוז
מרץ - יוני	סיום בטווח של 8% מזמן מנצח בתחרות C1	70%
	או 10% בתחרות HC באחת מהמדינות הבאות: שוויץ, איטליה, צרפת, גרמניה ואוסטריה.	
מאי - יוני	סיום מרחק מלא בגביע העולם	30%
מתמשך	שיקול דעת מאמן	

* תחרות תהווה קריטריון בתנאי שיהיה רוכב/ים מהטופ העולמי (טופ 20 בעילית / טופ 10 באנדר בתחרויות סבב גביע העולם).

** במידה ומספר הרוכבים אשר יעמדו בקריטריון יהיה גדול מהמכסה המוגדרת, הבחירה תעשה עפ"י שקלול ההישגים בחודשים אפריל - יוני.

** במידה ויש זינוק נפרד לקטגוריית אנדר 23, יש להפחית 2% מזמן מנצח. לדוגמא: במקום 8% - 6%.

• אליפות העולם- איטליה, 26-30.08 (3-4 רוכבים)

תאריך / תקופה	פירוט	אחוז
אפריל - יולי	סיום בטווח של 6% מזמן מנצח בתחרות C1	70%
	או 8% בתחרות HC באחת מהמדינות הבאות: שוויץ, איטליה, צרפת, גרמניה ואוסטריה.	
	סבב גביע העולם: סיום בטווח 10% מזמן מנצח	
יולי	אליפות אירופה: סיום בטווח 10% מזמן מנצח	30%
מתמשך	שיקול דעת מאמן	

* תחרות תהווה קריטריון בתנאי שיהיה רוכב/ים מהטופ העולמי (טופ 20 בעילית / טופ 10 באנדר בתחרויות סבב גביע העולם).

** במידה ומספר הרוכבים אשר יעמדו בקריטריון יהיה גדול מהמכסה המוגדרת, הבחירה תעשה עפ"י שקלול ההישגים בחודשים מאי - יולי.

** במידה ויש זינוק נפרד לקטגוריית אנדר 23, יש להפחית 2% מזמן מנצח. לדוגמא: במקום 8% - 6%.

• גביע קרואטיה, 27.09 (3-4 רוכבים)

תאריך / תקופה	פירוט	אחוז
מאי - ספטמבר	לפי דירוג UCI אולימפי	70%
מתמשך	שיקול דעת מאמן	30%

8. מחנות אימון בישראל

מחנה חורף דצמבר 2026 (6-8 רוכבים):

תאריך / תקופה	פירוט	כמות
עונתי	סגל אולימפי, אליפות אירופה ועולם	8
עונתי	מתגייסים טריים עם תקן ספורטאי פעיל/מצטיין	
עונתי	שיקול דעת מאמן	

9. מסמך זה נועד לקדם תהליך בחירה מקצועי, שקוף וארוך טווח, ולהבטיח שכל רוכב שנבחרת יעמוד בדרישות הענף ברמה הלאומית והבינלאומית. ההשתתפות בפעילות הנבחרת, בארץ ובחו"ל, כפופה לשיקולים מקצועיים ולמסגרת התקציב המאושרת על-ידי איגוד האופניים בישראל. הסמכות המקצועית לקביעת סגלי הנבחרת והשתתפות הרוכבים נתונה למאמן נבחרת ישראל באופני הרים, באישור הוועדה המקצועית של האיגוד. הרכב הסגל יעודכן אחת לשלושה חודשים בהתאם להתקדמות הרוכבים, לנתונים האובייקטיביים ולחיבורם לערכי הנבחרת - מחויבות, מצוינות, עבודת צוות וניהול עצמי.