

## קריטריונים ואמות מידה לנבחרת אופני הרים - נשים 2026

### 1. מטרת הנבחרת:

- איתור רוכבות ישראליות לרמה הישגית בינלאומית.
- השתתפות באירועי שיא על פי אמות מידה מקצועיות בתמיכת הנבחרת (אליפות יבשתית ואליפות עולם).

### 2. אמות מידה מקצועיות:

- הישגים תחרותיים:
  - ישראל: דירוג לאומי, הישגים באליפויות ישראל, עקביות.
  - חו"ל: מיקום, אחוז סיום מסך כל המזנקות, פער ממנצחת.
- מדדים פיזיולוגיים:
  - 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)
- יכולות טכניות (תחת שיקול דעת מאמן / מאמנת):
  - זמנים על פאמפטרק.
  - שליטה במסלולים טכניים, זורמים ומשולבים.
  - יכולת לשמור על מהירות גבוהה תוך חיסכון אנרגטי.
  - התמודדות עם תנאי שטח משתנים; בוך, אבנים, שיפועים חדים.
- שיקול דעת של מאמן/מאמנת 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/מאמנת הנבחרת.

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

5. הליך בחירת רוכבות לאליפות אירופה ואליפות העולם:

• אליפות אירופה- שוויץ, 29.07-02.08.

נוער בנות:

תאריך / תקופה	פירוט	אחוז
מרץ - יוני	תנאי סף: סיום בטווח של 10% מזמן מנצחת בתחרות C1 או 12% בתחרות Junior Series / HC באחת מהמדינות הבאות: שוויץ, איטליה, צרפת, גרמניה ואוסטריה.	70%
מתמשך	שיקול דעת מאמן / מאמנת	30%

\* במידה וגובה מצטבר קטן מ-25 מטרים לכל 1 ק"מ מסלול, אז הדרישה תפחת ב-2%. לדוגמא; 8% במקום 10%.

אנדר ועילית:

תאריך / תקופה	פירוט	אחוז
מרץ - יוני	סיום בטווח של 10% מזמן מנצחת בתחרות C1 או 12% בתחרות HC באחת מהמדינות הבאות: שוויץ, איטליה, צרפת, גרמניה ואוסטריה.	70%
מאי - יוני	סיום מרחק מלא בגביע העולם	
מתמשך	שיקול דעת מאמן / מאמנת	30%

\* תחרות תהווה קריטריון בתנאי שתהיה רוכבת/ות מהטופ העולמי (טופ 20 בעילית / טופ 10 באנדר בתחרויות סבב גביע העולם).

\*\* במידה ומספר הרוכבות 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 מנצחת. לדוגמא: במקום 10% -> 8%.

• אליפות העולם- איטליה, 26-30.08.

נוער בנות:

תאריך / תקופה	פירוט	אחוז
אפריל - יולי	סיום בטווח של 8% מזמן מנצחת בתחרות Junior Series או 6% בתחרות HC/C1 באחת מהמדינות הבאות: שוויץ, איטליה, צרפת, גרמניה ואוסטריה.	70%
יולי	אליפות אירופה: סיום בטווח 12% מזמן מנצחת	
מתמשך	שיקול דעת מאמן / מאמנת	30%

\* במידה וגובה מצטבר קטן מ-25 מטרים לכל 1 ק"מ מסלול, אז הדרישה תפחת ב-2%. לדוגמא; 8% במקום 10%.

אנדר ועילית:

אחוז	פירוט	תאריך / תקופה
70%	סיום בטווח של 8% מזמן מנצחת בתחרות C1 או 10% בתחרות HC באחת מהמדינות הבאות: שוויץ, איטליה, צרפת, גרמניה ואוסטריה.	אפריל - יולי
	סבב גביע העולם: סיום בטווח 12% מזמן מנצח	יוני - יולי
	אליפות אירופה: סיום בטווח 12% מזמן מנצח	יולי
30%	שיקול דעת מאמן / מאמנת	מתמשך

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

\*\*במידה ומספר הרוכבות 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 מנצחת. לדוגמא: במקום 8% < 6%