



לכבוד
אגודות השחייה
שלום רב,

הנדון: סגל "אתנה" טופז

מטרת הפרוייקט: שיפור הישגיהן ברמה הטכנית של שחיניות גילאי 14-15 (שנתונים 2008-2009) על ידי קיום שני מפגשי טכניקה במהלך העונה.

המפגשים הראשונים יערכו בתאריכים 14.1.23, 7.1.23

הסדנאות יערכו בבריכה במכון וינגייט ואותן ידריך ד"ר לאוניד קאופמן.
בתאריך ה 7.1.23 יערכו סדנאות בסגנון חתירה (שעה 9-14) וחזה (שעה 14-18)
בתאריך ה 14.1.23 יערכו סדנאות בסגנון פרפר (שעה 9-14) וגב (שעה 14-18)

לזו הסדנאות:

7/1/23

סדנה לסגנון חתירה

8:30 הגעה וקבלת ציוד לבריכה הלאומית בוינגייט

8:45 חימום / הסברים

9:00 צילום סגנון

9:30 אימון

10:45 ארוחה קלה (כיתה טוקיו 1 בבית הנבחרות)

11:00-13:00 ניתוח סגנון (כיתה טוקיו 1 בבית הנבחרות)

סדנה לסגנון חזה

13:30 הגעה וקבלת ציוד לבריכה הלאומית בוינגייט

13:45 חימום / הסברים

14:00 צילום סגנון

14:30 אימון

15:45 ארוחה קלה (כיתה טוקיו 1 בבית הנבחרות)

16:00-18:00 ניתוח סגנון (כיתה טוקיו 1 בבית הנבחרות)

14/1/23

סדנה לסגנון פרפר

8:30 הגעה וקבלת ציוד לבריכה הלאומית בוינגייט

8:45 חימום / הסברים

9:00 צילום סגנון

9:30 אימון

10:45 ארוחה קלה (כיתה טוקיו 1 בבית הנבחרות)

11:00-13:00 ניתוח סגנון (כיתה טוקיו 1 בבית הנבחרות)

סדנה לסגנון גב

13:30 הגעה וקבלת ציוד לבריכה הלאומית בוינגייט

13:45 חימום / הסברים

14:00 צילום סגנון

14:30 אימון

15:45 ארוחה קלה (כיתה טוקיו 1 בבית הנבחרות)

16:00-18:00 ניתוח סגנון (כיתה טוקיו 1 בבית הנבחרות)

***** על מאמני/ות השחייניות לאשר הגעה גם של השחייניות וגם של מי**

מצוות האימון שילוו אותן.

את האישור יש לשלוח למייל netzer@isr.org.il

או בטלפון 050-6660358

עד לתאריך 2.1.23 בשעה 12:00

הגעת אחד/ת מצוות האימון היא חובה והכרחית על מנת להשתתף

בסדנאות, על מנת שנוכל להגשים את המטרות הנ"ל.

מצורפת רשימת השחייניות אשר עמדו בקריטריונים אשר פורסמו לפי

סגנון.

סגנון חתירה (7.1.23 בוקר)

| שם משפחה | שם פרטי | שנת לידה | מועדון |
|------------------|-------------|----------|--------------------------------|
| גורלסקי | דוריה | 2008 | מכבי ראשון לציון SEALS |
| קרליגנו | אגם | 2008 | מכבי ראשון לציון SEALS |
| טאובין | ניקול | 2008 | מכבי קרית ביאליק |
| שם טוב | רותם | 2008 | מכבי קרית ביאליק |
| שמחה | אופיר | 2009 | מכבי קרית ביאליק |
| אלבו | נעה | 2009 | מכבי קרית אנו |
| קליש | נועה | 2009 | מכבי פ.מ. רעות |
| לב | ליהי | 2009 | מכבי כפר המכביה |
| בן משה | גלי | 2009 | מכבי כוכב יאיר - צור יגאל |
| ברנוט | רויטל | 2009 | מכבי חיפה |
| פרלמן | יובל | 2008 | מכבי חיפה |
| חן גולדנברג | רוני | 2009 | מכבי אשדוד |
| בלומברג | אביה | 2009 | מכבי אוסו "קאנטרי גבעתיים" ר"ג |
| כהן הרפניסט | זהר | 2009 | מכבי אוסו "קאנטרי גבעתיים" ר"ג |
| טובלין יאצ'בסקיה | עדה | 2008 | הפועל פליפר חדרה |
| גולן | גל | 2008 | הפועל עירוני הוד השרון |
| קאדר | תאלא עבד אל | 2008 | הפועל עירוני הוד השרון |
| שהם | איילה | 2008 | הפועל מ.א. משגב |
| הראל | ירדן | 2008 | הפועל כפר סבא ב. ב. |
| ברזילי | ערבה | 2008 | הפועל דולפין נתניה |
| חשמה | פילאר מריה | 2009 | הפועל בת ים |
| חשמה | פרלה | 2009 | הפועל בת ים |
| אנדרוביץ | רבקה | 2009 | הפועל אולימפ נתניה |
| ברוך | נוגה | 2008 | בני הרצליה |
| גולוס | אמילי | 2008 | TLV SWIM |

סגנון חזה (7.1.23 צהרים)

| שם משפחה | שם פרטי | שנת לידה | מועדון |
|----------|---------|----------|--------------------------------|
| פרקש | אדזה | 2009 | איגוד השחייה |
| היבל | עמית | 2009 | הפועל דולפין נתניה |
| בן ששון | מיה | 2008 | הפועל כפר סבא ב. ב. |
| אנטין | אנה | 2009 | הפועל עירוני הוד השרון |
| פינקל | ולריה | 2009 | הפועל פתח תקווה |
| גוטמן | גאיה | 2009 | הפועל שחייני הנגב |
| רדאי | עלמה | 2008 | הפועל שחייני הנגב |
| פרולוב | יליזבטה | 2009 | מ.ס. רמלה |
| ליטאי | טומי | 2009 | מכבי אוסו "קאנטרי גבעתיים" ר"ג |
| דנקוביץ | אלה | 2008 | מכבי אוסו "קאנטרי גבעתיים" ר"ג |
| שחר | אריאל | 2009 | מכבי וייסגל |
| לוריא | מאיה | 2008 | מכבי חיפה |
| גולצוב | אזה | 2009 | מכבי כפר המכביה |
| זומרפלד | עינב | 2009 | מכבי נהריה |
| רגב | אביגיל | 2009 | מכבי פ.מ. רעות |
| אלבו | נעה | 2009 | מכבי קרית אונו |
| קרבקוב | מריה | 2009 | מכבי קרית ביאליק |
| נועם | פישר | 2009 | מכבי ראשון לציון SEALS |

סגנון פרפר (14.1.23 בוקר)

| שם משפחה | שם פרטי | שנת לידה | מועדון |
|--------------|------------|----------|------------------------|
| חשמה | פילאר מריה | 2009 | הפועל בת ים |
| שודרנקו | יקטרינה | 2009 | הפועל בת ים |
| שגיא | לילי | 2008 | הפועל עמק חפר |
| זהבי | יעל | 2008 | הפועל קרית טבעון |
| פלמר | תמה | 2008 | הפועל רמת הנגב (מתנ"ס) |
| חן גולדנברג | רוני | 2009 | מכבי אשדוד |
| גרטופסקי | צוף | 2008 | מכבי חיפה |
| רנדלר | נגה | 2008 | מכבי חיפה |
| הודרה | עדן | 2009 | מכבי קרית ביאליק |
| ואקנין | עמית | 2009 | מכבי קרית ביאליק |
| אפשטיין מעוז | נטע | 2009 | מכבי ראשון לציון SEALS |
| פוזיילוב | מיכל | 2008 | מכבי ראשון לציון SEALS |
| פינטר | אביב | 2008 | מכבי ראשון לציון SEALS |
| שמש | שיר | 2008 | מכבי ראשון לציון SEALS |

סגנון גב (14.1.23 צהריים)

| שם משפחה | שם פרטי | שנת לידה | מועדון |
|----------|----------|----------|--------------------------------|
| ברוך | נוגה | 2008 | בני הרצליה |
| חרשוק | נמיס | 2009 | הפועל גליל עליון |
| בשורה | חוסלנה | 2009 | הפועל כפר סבא ב. ב. |
| קאדר | תאלא עבד | 2008 | הפועל עירוני הוד השרון |
| גרינברג | נעמה | 2008 | הפועל עמק חפר |
| גוטמן | גאיה | 2009 | הפועל שחייני הנגב |
| בלומברג | אביה | 2009 | מכבי אוסו "קאנטרי גבעתיים" ר"ג |
| דנקוביץ | אלה | 2008 | מכבי אוסו "קאנטרי גבעתיים" ר"ג |
| נידרהופר | ליאן | 2009 | מכבי אוסו "קאנטרי גבעתיים" ר"ג |
| גוטמן | רות | 2008 | מכבי חיפה |
| גנדל | אליזבט | 2009 | מכבי חיפה |
| לב | ליהי | 2009 | מכבי כפר המכביה |
| רייס | קמי | 2008 | מכבי כפר המכביה |
| שטיינגרט | מאיה | 2008 | מכבי נהריה |
| זיו | רותם | 2009 | מכבי פ.מ. רעות |
| קליש | נועה | 2009 | מכבי פ.מ. רעות |
| שוורץ | מאיה | 2008 | מכבי פ.מ. רעות |
| אלבו | נעה | 2009 | מכבי קרית אונו |
| קוגן | מיקה | 2009 | מכבי קרית אונו |
| לוי | שירה | 2009 | מכבי קרית ביאליק |
| שמחה | אופיר | 2009 | מכבי קרית ביאליק |
| שגיא | שחר | 2009 | מכבי שוהם |

בהצלחה!

נצר שומר שלום,
מנהל פיתוח ומתאם טכני ענף השחייה
איגוד השחייה בישראל