



RFA 2026
ירושלים, 2026

המדריך הרשמי לצוות
המתנדבים

הי צוות, ברוכים הבאים ל- RFA 2026



קודם כל והכי חשוב- תודה ענקית שבחרתם להיות חלק מ - RFA 2026
בלעדיכם הארוע הזה לא היה קורה
אתם הלב והבסיס של התחרות הזו

בחוברת הזו תמצאו כל מה שאתם צריכים לדעת כדי להיות מעולים
בתפקיד שלכם. קראו אותה היטב - היא הבסיס.

השנה אנחנו עולים ליגה - המיקום, התחרות, המתחרים והצוות.
הנה מה שאנחנו מאמינים בו:

- אנחנו פה כי אנחנו אוהבים את זה.
- תמיד מרימים אחד את השני.
- Positive Vibes - גם שנמאס.
- Respect - לצוות, לאתלטים, לקהל.
- Aim High - אנחנו לא עושים בינוני.
- Work Smart - יעילות זה שם המשחק.
- Communication First - תשאלו, תעדכנו, תדברו.
- Excellence - זה הסטנדרט שלנו.
- One Team - כולנו RFA 2026.

מידע כללי

תחרות ה-RFA היא התחרות הרשמית של CrossFit Israel

התחרות מתקיימת בירושלים, בין התאריכים 17-19 ליוני 2026, בפיס ארנה בירושלים.

17 ביוני 2026 הינו יום ללא מתנדבים או קהל ויתקיים בגבעת רם.

18-19 ליוני יתקיימו באצטדיון פיס ארנה בירושלים - דרך דוד בנבנישתי 1, שכונת מלחה, ירושלים



אנשי קשר

דודו דדון - מנהל התחרות 054-8414121
שיר הובר - מנהל מקצועי 054-2077719
איתמר בורנשטיין - מנהל שיפוט 050-7216989
עידן חלבה - מנהל לוגיסטיקה 054-8071761
גיא אילון - מנהל לוגיסטיקה 052-7255511
ורד אורן - מנהלת מתנדבים 052-4887538
יפתח שוע - מנהל לו"ז - 054-7563313

דרכי הגעה

למגיעים ברכב - הארנה נמצאת בחיבור שבין מספר עורקי תנועה מרכזיים של ירושלים ומציעה נגישות תחבורתית מקסימלית.

● למגיעים מצפון - נוסעים על בגין לכיוון דרום. יוצאים במחלף מלחה ופונים שמאלה בצומת.

למגיעים מדרום - נוסעים על בגין לכיוון צפון, יוצאים במחלף מלחה ופונים ימינה לרחוב דוד בנבנישת!

● חניה - מסביב הארנה מגוון חניות וחניונים, וביניהם: חניון הגן הטכנולוגי, חניון קניון מלחה, חניון אצטדיון טדי וחניון אגד הסמוך. הקפידו לחנות בהתאם לכללים.

למגיעים בתחבורה ציבורית - לנוחיותכם קווי אוטובוס מהתחנה המרכזית, מרכז העיר ותחנות הרכבת הקלה.

למגיעים ברכבת ישראל - תחנת הרכבת ממוקמת במרחק של כ-5 דק' הליכה מהארנה

לינה

מקום הלינה - אנ"א יצחק רבין

כתובת - נחמן אביגד 1, ירושלים

הלינה היא בפורמט של 3 אנשים בחדר, השיבוץ נקבע על ידי צוות הניהול.

● אתם השגרירים שלנו בכל מקום והפנים של ה-RFA - אנא כבדו את מקום הלינה וכלליו.

לאור הלוח"ז המוקדם של התחרות ארוחת בוקר בשישי תחכה לכם בארנה.

ברוכים הבאים לארנה

האצטדיון מחולק למספר מתחמים:

- מתחם כניסה – אקספו מטורף עם דוכני מסחר ומזון
- אזור צפיה לקהל
- רחבת התחרות
- מתחמי אימון
- פינת מתנדבים ייעודית
- מתחם צפיה ייעודי למתנדבים ומתחרים

מה יש באתר:

• חדרי הלבשה [כולל מקלחות]

• שירותים

• בפינת המתנדבים:

○ מים קרים

○ פינת קפה

○ אוכל ונשנושים

○ פינות ישיבה

○ מקררים

הטמפרטורה בירושלים משתנה וכן עלול

להיות קריר באצטדיון עצמו - קחו

שכבה נוספת לערב וחולצה שחורה דקה

לתחרות

קוד לבוש וכללי התנהגות


הייצוגיות של כולנו היא הפנים של התחרות - על הרחבה ומחוצה לה.

- כל זמן שאתם בתפקיד (=על הרחבה) - לבשו את הלבוש הרשמי של התחרות: חולצת התחרות ומכנס שחור.
 - לא גוזרים, מקפלים, קושרים או כל עיצוב יצירתי אחר לחולצת התחרות.
 - **קריר?** הביאו חולצה שחורה ללבוש מתחת לחולצת התחרות.
 - **לא בתפקיד?** הורידו את חולצת התחרות.
 - לא עולים על הרחבה עם מסטיק.
 - לא עולים על הרחבה עם מכשיר נייד ולא מצלמים חברים בזמן שאתם בתפקיד.
- אגב, נעמוד מלא על הרגליים - אז הביאו **נעליים נוחות**.

שימו לב - העליה לרחבה רק עם חולצת התחרות ומכנס שחור

אוכל ונשנושים - עלינו!

אין לכם מה לדאוג, ארוחות צהריים בימים חמישי ושישי וארוחת בוקר ביום שישי יגיעו אליכם לפינת המתנדבים בארנה.

לתשומת  ארוחת צהריים בשישי תהיה מאוחרת (בשל אילוצי לו"ז) אז הביאו אתכם משהו לבוקר.

קפה מים ונשנושים יהיו לכם זמינים כל היום בפינת המתנדבים.

בסוף יום התחרות בחמישי, לאחר סיום, ארגון ותדריך ליום שישי, נשמח שתצטרפו אלינו להכרת תודה קטנה.

אלרגיות ובקשות מיוחדות? נערכנו מראש, אבל ממליצים למען הזהירות גם שתבואו מאורגנים.

לוח זמנים

יום רביעי 17.6

יום ללא קהל - גבעת רם.
כמתנדבים שלנו - אם אתם רוצים לבוא ולצפות דברו איתנו
ונארגן כניסה.

יום חמישי 18.6

עד השעה 7:00 - קליטת מתנדבים וחלוקת ערכות. מגיעים
באיחור? צרו קשר עם ורד אורן
7:00 תדרוכים לצוות שיפוט וצוות לוגיסטיקה - בפינת
המתנדבים

07:30-18:30 מקצים [לוח זמנים פרטני ישלח בהמשך]

18:30 - התארגנות, סיכום יום ותדריך למחר

19:00 - נפגשים להכרת תודה, פרטים נוספים בהמשך

יום שישי 19.6

7:30 תדרוכים לצוות שיפוט וצוות לוגיסטיקה - בפינת
המתנדבים

07:55-16:30 מקצים + פודיום [לוח זמנים פרטני ישלח

בהמשך]

אומרים תודה ונפרדים

הזמנים הם הבסיס של התחרות

ואנחנו סופר סומכים עליכם.

שימו לב מתי אתם משובצים לתפקיד, והקפידו להיות

באזור הרחבה 15 דק לפני.

בכל ארוע בלתי צפוי - צרו איתנו קשר בהקדם

שופטים

**השופט הוא מהדמויות החשובות ביותר בתחרות,
ויש לכך משמעויות.**

שופט מקצועי וייצוגי: עקרונות מפתח

חבירה למתחרה - הצג את עצמך למתחרה וודא שהמקצה ברור

חילוקי דעות - לא מתווכחים עם מתחרה. מסמנים לצוות שיפוט וממתינים להמשך

כשאני לא שופט - אני לא במרכז הרחבה. ללא חולצת שיפוט, לא מקימים דיונים מקצועיים, לא נותנים עצות

אסור! - להתעסק במכשיר נייד, לאכול עם קהל/מתחרים, לעשן רק בהפסקה

לא עולים על הרחבה עם מכשיר נייד אישי. יינתן לכם מכשיר ייעודי לצורך השיפוט

שליטה במקצה - עליך לשלוט ולהוביל את המקצה על בוריו

ציוד אישי - סטופר, אמצעי שיפוט דיגיטלי, אמצעי שיפוט פיזי

לבוש - חולצת שיפוט, מכנסיים שחורים, מראה מכובד

עמידה בזמנים - הכרת הלו"ז ועמידה בזמנים הכרחית לקיומה התקין של התחרות

שיפוט - סימנים מוסכמים

Problem on the Field

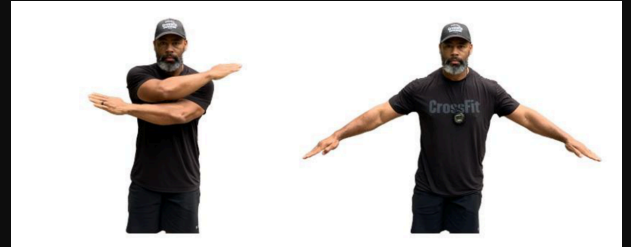
תקלה על הרחבה שאינה בעיה רפואית.

לא מורידים את המבט מהמתחרה!



No Rep

סימון אסרטיבי, ברור ובולט



5 Repetitions Left

ספירה לאחור של כמות החזרות שנותרו לסיום התנועה.



Medical Assistance Needed

פציעה/מקרה חירום הדורשים התערבות של צוות רפואי.



בתראה

בקרב!



