

לוח 1 : מרכיבי מבחן היכולת הגופנית שנקבעו לאימון גופני מרוכז ב 1948.

מרכיב	המבדק	הערות
מהירות	ריצת 100 מ'	עם רובה וחגור
זריזות	גלגול לפניים	
	קפיצה מעל קונצרטניה	בציוד מלא
	מעבר קיר יחיד	בגובה 2 מ'
בטחון	הליכת שיווי משקל	בגובה 2 מ' למרחק 4 מ'
	הליכה על גשר חבלים	
	זריקת רימון	למרחק 30 מ'
כוח	טיפוס מדרגה	6 מטר
	הובלת פצוע	400 מ'
	בתליה, הרמת הגוף עד לגובה הסנטר	5 פעמים
סבילות	ריצת 2 ק"מ	בלי זמן
	קפיצת ראש	מגובה 1 מ'
שחיה		

לוח 2 : פירוט מבדקי כושר גופני לצבא הגנה לישראל – 1950.

המבדק	הערות
ריצת 100 מ'	עם רובה
קפיצה לרוחק	עם רובה
הובלת פצוע	1 נק' = 300 מ', 4 נק' = 1 ק"מ.
טיפוס על חבל 6 מ'	טיפוס מדרגה. נמדד זמן העלייה
תרגיל און על מתח או כפיפת מרפקים בשכיבת סמיכה קדמית	ניתן לבחור בין השניים
מעבר קיר ללא עזרה	1 נק' = 1.90 מ', 4 נק' = 3.00 מ'
זחילה עם חגור ובהמשכה מטווח	זחילה : 1 נק' = 150 מ', 2 נק' = 250 מ', 3 נק' = 350 מ', 4 נק' = 300 מ', ירי : מרחק 25 מ', רובה קליבר זעיר, זחילה למרחק מסוים + מקבץ 10 ס"מ = עמידה בדרישות. זחילה + מקבץ 5 ס"מ = מעבר למרחק זחילה ארוך יותר.
ריצת 3 ק"מ ובהמשכה מטווח	ריצה : עם רובה ללא חגור ירי : מרחק 25 מ', רובה שירות, 5 כדורים, ניקוד - לפי דיוק למרכז המטרה.
מעבר מסלול הסתערות כולל זריקת רימון בסוף ההסתערות	עם חגור המסלול כולל : 4 קונצרטניות, בור ברזל 2 מ', הליכת שיווי משקל על קורה באורך 5 מ', זחילה 6 מ'. ניקוד : מסלול הסתערות - לפי זמן. זריקת רימון – לפי מרחק
מסע 12 ק"מ עם חגור ובהמשכו מטווח	מגבלת זמן למסע 90 דק'. ירי : 5 כדורים, מרחק 25 מטר, בתוך 40 שניות. ניקוד לפי דיוק למרכז המטרה
מסע 16 ק"מ עם חגור ובהמשכו מטווח	מגבלת זמן למסע 120 דק'. ירי : 5 כדורים, מרחק 25 מטר, בתוך 30 שניות. ניקוד לפי דיוק למרכז המטרה.

לוח 3 : בוחן סוג ב' לחיילים שאינם ביחידות שדה (1955)

תקן ל 2 נק'	תקן ל 10 נק'	הערות	המבדק
17.0 - 15.6 שני	> 13 שני		ריצת 100 מ
3.49 – 3.00 מ'	< 5.00 מ'		קפיצה לרוחק
19.99 – 15.00 מ'	< 50 מ'		זריקת רימון
15 – 24 פעמים	< 55 פעמים	רגליים ישרות, קרסוליים אחוזים, עד לנגיעת מרפק בברך, 2 דקות	הרמת גו משכיבת פרקדן
14 – 10 פעמים	< 35 פעמים	ללא הגבלת זמן וברציפות	כפיפת מרפקים בסמיכה קדמית
1: 25 – 1: 15 דקות	> 40 שני	לפי זמן	נשיאת פצוע ל 100 מ'
25: 00.0 – 17: 00.1	< 13: 30 דק		ריצת 3000 מ'

לוח 4 : בוחן ג' לחיילות (1955)

הערות	המבדק
	ריצת 60 מ
	קפיצה לרוחק
	זריקת רימון
רגליים ישרות, קרסוליים אחוזים, עד לנגיעת מרפק בברך, 2 דקות	הרמת גו משכיבת פרקדן
בתמיכת הגוף על הברכיים, ללא הגבלת זמן וברציפות	כפיפת מרפקים בסמיכה קדמית
	ריצה ל 1000 מ'

לוח 5 : השוואת רמת הדרישות לניקוד מינימלי ולניקוד מרבי במבדקים השונים ב 1955 לעומת פקודת מטכ"ל ב 1959.

1959		1955		המבדק
ניקוד מקסימום	ניקוד מינימום	ניקוד מקסימום	ניקוד מינימום	
14.5	18.0	13.0	17.0	ריצת 100 מ (שניות)
4.50	2.50	5.00	3.49	קפיצה לרוחק (מטרים)
42	20	50	15	זריקת רימון (מטרים)
60	13	55	15	הרמת גו משכיבת פרקדן (פעמים)
40	4	35	10	כפיפת מרפקים בסמיכה קדמית (פעמים)
12: 00	19: 00	13: 30	25: 00	ריצת 3000 מ' (דקות)

לוח 6 : מבחן כושר-גופני כללי (1974)

הערות	ניקוד	המבדק
מזינוק גבוה	10 נק'	ריצת 100 מ'
מספר פעמים מרבי ברצף, יעד – סנטר מעל למתח	15 נק'	כפיפות מרפקים בתליה על מתח
ניתור ונחיתה בשתי רגליים. הטוב מבין 2 ניסיונות.	5 נק'	קפיצה לרוחק מעמידה
מספר פעמים מרבי ב 60 שניות	10 נק'	סמוך קום
מספר פעמים ב 30 שניות, בזוגות-אחיזה, ברכיים כפופות ב 90 מעלות, ידיים לעורף. עליה עד לנגיעת מרפקים בברך	20 נק'	שכב-שב
הריצה מתבצעת לאחר כל שאר המבדקים.	40 נק'	ריצה ל 2000 מ'

לוח 7 : אמות מידה להערכה במבחן הכושר הגופני הכללי (1974)

טבלת הציונים

נכשל	עבר	טוב-מאד	מעולה	ציון
				גיל
פחות מ-50	74-50	89-75	90 ומעלה	גיל א - עד 25
פחות מ-45	64-45	79-65	80 ומעלה	גיל ב - 35-26
למעלה מ-14 דקות	10:01-14:00 דקות	8:31-10:00 דקות	8:30 דקות ומטה	גיל ג - 36 ומעלה (ריצת 2000 מ')

לוח 8 : טבלת ניקוד לבוחן כושר-גופני כללי (1974)

מבחן כושר-גופני כללי - טבלת הישגים ותוצאות

תרגיל ניקוד	ריצה 2000 מ' (דק", שנ")	שכב-שב (פעמים ב-30 ש')	כפיפות מרפקים בתלייה על מתח מספר הפעמים	ריצה 100 מ' (שנ", עש")	סטוך-קום (פעמים ב-60 ש')	קפיצה לרוחק (מ"מ)
ז	ו	ה	ד	ג	ב	א
1		16	1	17.4-17.0	15-17	170-179
2	16.57-17.15	17	2	16.9-16.5	18-20	180-199
3	16.02-16.36	18		16.4-16.0	21-23	200-219
4	15.30-16.01	19	3	15.9-15.5	24-26	220-249
5	14.59-15.29	20		15.4-15.0	27-29	250 ומעלה
6	14.29-14.58	21	4	14.9-14.5	30-32	
7	14.02-14.28	22		14.4-14.0	33-35	
8	13.36-14.01	23	5	13.9-13.5	36-38	
9	13.10-13.35	24	6	13.4-13.0	39-41	
10	12.46-13.09	25	7	12.9 ומטה	42-45	
11	12.22-12.44	26	8.9			
12	12.00-12.21	27	10.11			
13	11.39-11.59	28	12-15			
14	11.18-11.38	29	16-19			
15	10.58-11.17	30	20 ומעלה			
16	10.39-10.57	31				
17	10.21-10.38	32				
18	10.05-10.20	33-34				
19	9.50-10.04	35-36				
20	9.35-9.49	37 ומעלה				
21	9.21-9.34					
22	9.07-9.20					
23	8.54-9.04					
24	8.42-8.53					
25	8.31-8.41					
26	8.20-8.30					
27	8.10-8.19					
28	8.00-8.09					
29	7.51-7.59					
30	7.42-7.50					
31	7.34-7.41					
32	7.26-7.33					
33	7.19-7.25					
34	7.12-7.18					
35	7.06-7.11					
36	7.00-7.05					
37	6.55-6.59					
38	6.50-6.54					
39	6.46-6.49					
40	6.45 ומטה					

לוח 9 : מבחן כושר גופני כללי – טבלת הישגים ותוצאות. הוראות אג"ס-מה"ד,
1989. (חיילים).

מספר הנקודות	ר י צ ת		הישג במבחן	הישג במתח	מספר הנקודות
	הישג	מספר הנקודות			
1	16:30-16:01	31	10:09-10:00	30-33	1
2	16:00-15:43	32	9:59-9:51	34-35	2
3	15:42-15:27	33	9:50-9:42	36-37	3
4	15:26-15:13	34	9:41-9:33	38-39	4
5	15:12-15:01	35	9:32-9:24	40-41	5
6	15:00-14:47	36	9:23-9:16	42-43	6
7	14:46-14:33	37	9:15-9:08	44-45	7
8	14:32-14:20	38	9:07-9:00	46-47	8
9	14:19-14:06	39	8:59-8:53	48-49	9
10	14:05-13:51	40	8:52-8:44	50-51	10
11	13:50-13:38	41	8:43-8:36	52-53	11
12	13:37-13:25	42	8:35-8:29	54-55	12
13	13:24-13:12	43	8:28-8:22	56-57	13
14	13:11-13:00	44	8:21-8:15	58-60	14
15	12:59-12:48	45	8:14-8:08	61-63	15
16	12:47-12:36	46	8:07-8:01	64-66	16
17	12:35-12:24	47	8:00-7:55	67-69	17
18	12:23-12:12	48	7:54-7:49	70-72	18
19	12:11-12:00	49	7:48-7:43	73-75	19
20	11:59-11:50	50	7:42-7:37	76	20
21	11:49-11:40	51	7:36-7:31		
22	11:39-11:30	52	7:30-7:26		
23	11:29-11:20	53	7:25-7:21		
24	11:19-11:10	54	7:20-7:16		
25	11:09-11:00	55	7:15-7:11		
26	10:59-10:50	56	7:10-7:06		
27	10:49-10:40	57	7:05-7:01		
28	10:39-10:30	58	7:00-6:56		
29	10:29-10:20	59	6:55-6:51		
30	10:19-10:10	60	6:50-6:45		

לוח 10 : אמות מידה להערכה במבחן הכושר הגופני הכללי – חיילים (1989)

קבוצת גיל ציון	מעולה	טוב מאוד	טוב	כמעט טוב	חלש	נכשל
עד - 25	90 ומעלה	89 - 80	79 - 70	69 - 61	60 - 50	פחות מ- 50
26 - 32	85 ומעלה	84 - 75	74 - 65	64 - 55	54 - 45	פחות מ- 45
33 - 40	75 ומעלה	74 - 65	64 - 58	57 - 50	49 - 40	פחות מ- 40
41	70 ומעלה	69 - 60	59 - 53	52 - 45	44 - 35	פחות מ- 35

לוח 11 : מבחן כושר גופני כללי – טבלת הישגים ותוצאות בהוראות אג"ס-מה"ד,
1989 (חיילות).

מספר הנקודות	ריצת 1,000 מ'	מספר הנקודות	ריצת 1,000	חריגיל בטן אחת דקה
36	5:35-5:38	1	9:08-9:20	21-24
37	5:31-5:34	2	8:57-9:07	25-28
38	5:27-5:30	3	8:47-8:56	29-32
39	5:23-5:26	4	8:38-8:46	33-35
40	5:19-5:22	5	8:29-8:37	36-37
41	5:15-5:18	6	8:21-8:28	38-39
42	5:12-5:14	7	8:13-8:20	40-41
43	5:09-5:11	8	8:05-8:12	42-43
44	5:06-5:08	9	7:58-8:04	44
45	5:03-5:05	10	7:51-7:57	45
46	5:00-5:02	11	7:44-7:50	46
47	4:57-4:59	12	7:37-7:43	47
48	4:54-4:56	13	7:30-7:36	48
49	4:51-4:53	14	7:24-7:29	49
50	4:48-4:50	15	7:18-7:23	50
51	4:45-4:47	16	7:12-7:17	51
52	4:42-4:44	17	7:06-7:11	52
53	4:39-4:41	18	7:00-7:05	53
54	4:36-4:38	19	6:54-6:59	54
55	4:33-4:35	20	6:48-6:53	55
56	4:30-4:32	21	6:43-6:47	56
57	4:27-4:29	22	6:38-6:42	57
58	4:24-4:26	23	6:33-6:37	58
59	4:21-4:23	24	6:28-6:32	59
60	4:19-4:20	25	6:23-6:27	60
61	4:17-4:18	26	6:18-6:22	61
62	4:15-4:16	27	6:13-6:17	62
63	4:13-4:14	28	6:08-6:12	63
64	4:11-4:12	29	6:03-6:07	64
65	4:09-4:10	30	5:59-6:02	65
66	4:07-4:08	31	5:55-5:58	
67	4:05-4:06	32	5:51-5:54	
68	4:03-4:04	33	5:47-5:50	
69	4:01-4:02	34	5:43-5:46	
70	4 דקות ומטה	35	5:39-5:42	

לוח 12 : אמות מידה להערכה במבחן הכושר הגופני הכללי – חיילות (1989)

מס' ציון	מעולה	טוב מאוד	טוב	כמעט טוב	בינוני	חלש	נכשל
עד גיל 25	86 +	85-77	76-68	67-59	58-50	49-45	פחות מ - 45
גיל 26-32	81 +	80-74	73-65	64-55	54-45	44-40	פחות מ - 40
גיל 33 ומעלה	78 +	77-71	70-61	60-51	50-41	40-36	פחות מ - 35

לוח 13 : מבחן כושר גופני כללי – טבלת הישגים ותוצאות. הוראת מפח"ש, 1998.
(חיילים).

ריצת 2000 מטר (בדקות)				משכיבה לישיבה		שכיבות סמיכה
ניקוד	הישג	ניקוד	הישג	הישג	ניקוד	הישג
1	16:30 - 16:01	36	09:00 - 09:53	20-24	1	3 - 1
2	16:00 - 15:43	37	09:52 - 09:45	25-29	2	9 - 4
3	15:42 - 15:27	38	09:44 - 09:38	30-34	3	15 - 10
4	15:26 - 15:13	39	09:37 - 09:31	35-39	4	21 - 16
5	15:12 - 15:01	40	09:30 - 09:24	40-44	5	27 - 22
6	15:00 - 14:47	41	09:23 - 09:17	45-49	6	33 - 28
7	14:46 - 14:33	42	09:16 - 09:10	50-45	7	39 - 34
8	14:32 - 14:20	43	09:09 - 09:03	55-59	8	45 - 40
9	14:19 - 14:06	44	09:02 - 08:57	60-64	9	51 - 64
10	14:05 - 13:51	45	08:56 - 08:51	65-69	10	56 - 52
11	13:50 - 13:39	46	08:50 - 08:45	70-73	11	61 - 57
12	13:38 - 13:27	47	08:44 - 08:39	74-77	12	66 - 62
13	13:26 - 13:15	48	08:33 - 08:33	78-81	13	70 - 67
14	13:14 - 13:04	49	08:32 - 08:27	82-85	14	74 - 71
15	13:03 - 12:53	50	08:26 - 08:21	86-89	15	77 - 75
16	12:52 - 12:42	51	08:20 - 08:15			
17	12:41 - 12:32	52	08:14 - 08:10			
18	12:31 - 12:22	53	08:09 - 07:55			
19	12:21 - 12:12	54	07:54 - 07:50			
20	12:11 - 12:02	55	07:49 - 07:45			
21	12:03 - 11:57	56	07:44 - 07:41			
22	11:54 - 11:46	57	07:40 - 07:37			
23	11:45 - 11:37	58	07:36 - 07:33			
24	11:36 - 11:28	59	07:32 - 07:29			
25	11:27 - 11:20	60	07:28 - 07:25			
26	11:19 - 11:12	61	07:24 - 07:21			
27	11:11 - 11:04	62	07:20 - 07:17			
28	11:03 - 10:56	63	07:16 - 07:13			
29	10:55 - 10:48	64	07:12 - 07:09			
30	10:47 - 10:40	65	07:08 - 07:05			
31	13:39 - 10:32	66	07:04 - 07:01			
32	10:31 - 10:24	67	07:00 - 06:57			
33	10:23 - 10:16	68	06:56 - 06:53			
34	10:18 - 10:08	69	06:52 - 06:49			
35	10:07 - 10:00	70	06:48 - 06:45			

לוח 14 : מבחן כושר גופני כללי – טבלת הישגים ותוצאות. הוראת מפח"ש, 1998
(חיילות).

ריצת 1000 מ' (בדקות)					משכיבה לישיבה	
הישג	הישג	הישג	ניקוד	הישג	הישג	ניקוד
4:18 - 4:17	61	5:58 - 5:55	31	9:20 - 9:08	20 - 23	1
4:16 - 4:15	62	5:54 - 5:51	32	9:07 - 8:57	24 - 27	2
4:14 - 4:13	63	5:50 - 5:47	33	8:56 - 8:47	28 - 30	3
4:12 - 4:11	64	5:46 - 5:43	34	8:46 - 8:38	31 - 33	4
4:10 - 4:09	65	5:42 - 5:39	35	8:37 - 8:29	34 - 36	5
4:08 - 4:07	66	5:38 - 5:35	36	8:28 - 8:21	37 - 39	6
4:06 - 4:05	67	5:34 - 5:31	37	8:20 - 8:13	40 - 42	7
4:04 - 4:03	68	5:30 - 5:27	38	8:12 - 8:05	43 - 45	8
4:02 - 4:01	69	5:26 - 5:23	39	8:04 - 7:58	46 - 48	9
4:00 - ומטה	70	5:22 - 5:19	40	7:57 - 7:51	49 - 50	10
		5:18 - 5:15	41	7:50 - 7:44	51 - 52	11
		5:14 - 5:11	42	7:43 - 7:37	53 - 54	12
		5:11 - 5:09	43	7:36 - 7:30	55 - 56	13
		5:08 - 5:06	44	7:29 - 7:24	57 - 58	14
		5:05 - 5:03	45	7:23 - 7:18	59 - 60	15
		5:02 - 5:00	46	7:17 - 7:12	61 - 62	16
		4:59 - 4:57	47	7:11 - 7:06	63 - 64	17
		4:56 - 4:54	48	7:05 - 7:00	65 - 66	18
		4:53 - 4:51	49	6:59 - 6:54	67 - 68	19
		4:50 - 4:48	50	6:53 - 6:48	69 - 70	20
		4:47 - 4:45	51	6:47 - 6:43	71 - 72	21
		4:44 - 4:42	52	6:42 - 6:38	73 - 74	22
		4:41 - 4:39	53	6:37 - 6:33	75 - 76	23
		4:38 - 4:36	54	6:32 - 6:28	77 - 78	24
		4:35 - 4:33	55	6:27 - 6:23	79 - 80	25
		4:32 - 4:30	56	6:22 - 6:18	81 - 82	26
		4:29 - 4:27	57	6:17 - 6:13	83 - 84	27
		4:26 - 4:24	58	6:12 - 6:08	85 - 86	28
		4:23 - 4:21	59	6:07 - 6:03	87 - 88	29
		4:20 - 4:19	60	6:02 - 5:59	89 ומעלה	30

לוח 15 : מבחן כושר גופני כללי – טבלת הישגים ותוצאות. הוראת מז"י, 2001.
(חיילים).

ריצת 2000 מטר (בדקות)				משכיבה לישיבה		כפיפות ופשיטות מרפקים
ניקוד	הישג	ניקוד	הישג	הישג	ניקוד	הישג
1	16:01 ומעלה	36	09:44 - 09:38	24 - 20	1	3 - 1
2	16:00 - 15:42	37	09:37 - 09:31	29 - 25	2	9 - 4
3	15:41 - 15:25	38	09:30 - 09:24	34 - 30	3	15 - 10
4	15:24 - 15:10	39	09:23 - 09:17	39 - 35	4	21 - 16
5	15:09 - 14:57	40	09:16 - 09:10	44 - 40	5	27 - 22
6	14:56 - 14:41	41	09:09 - 09:03	49 - 45	6	33 - 28
7	14:40 - 14:22	42	09:02 - 08:57	54 - 50	7	39 - 34
8	14:21 - 14:05	43	08:56 - 08:51	59 - 55	8	45 - 40
9	14:04 - 13:49	44	08:50 - 08:45	64 - 60	9	51 - 46
10	13:48 - 13:36	45	08:44 - 08:39	69 - 65	10	56 - 52
11	13:35 - 13:24	46	08:38 - 08:33	73 - 70	11	61 - 57
12	13:23 - 13:04	47	08:32 - 08:27	77 - 74	12	66 - 62
13	13:03 - 12:53	48	08:26 - 08:21	81 - 78	13	70 - 67
14	12:52 - 12:42	49	08:20 - 08:15	85 - 82	14	74 - 71
15	12:41 - 12:32	50	08:14 - 08:10	86 ומעלה	15	75 ומעלה
16	12:31 - 12:22	51	08:09 - 08:05			
17	12:21 - 12:12	52	08:04 - 08:00			
18	12:11 - 12:04	53	07:59 - 07:55			
19	12:03 - 11:55	54	07:54 - 07:50			
20	11:54 - 11:46	55	07:49 - 07:45			
21	11:45 - 11:37	56	07:44 - 07:41			
22	11:36 - 11:28	57	07:40 - 07:37			
23	11:27 - 11:20	58	07:36 - 07:33			
24	11:19 - 11:12	59	07:32 - 07:29			
25	11:11 - 11:04	60	07:28 - 07:25			
26	11:03 - 10:56	61	07:24 - 07:21			
27	10:55 - 10:48	62	07:20 - 07:17			
28	10:47 - 10:40	63	07:16 - 07:13			
29	10:39 - 10:32	64	07:12 - 07:09			
30	10:31 - 10:24	65	07:08 - 07:05			
31	10:23 - 10:16	66	07:04 - 07:01			
32	10:15 - 10:08	67	07:00 - 06:57			
33	10:07 - 10:01	68	06:56 - 06:53			
34	10:00 - 09:53	69	06:52 - 06:49			
35	09:52 - 09:45	70	06:48 ומטה			

לוח 16 : מבחן כושר גופני כללי – טבלת הישגים ותוצאות. הוראת מז"י, 2001.
(חיילות במסלול שירות קרבי).

ריצת 2000 מטר (בדקות)				משכיבה לישיבה		שכיבות סמיכה
ניקוד	הישג	ניקוד	הישג	הישג	ניקוד	הישג
1	19:16 - ומעלה	36	11:56 - 12:05	20-23	1	1
2	19:01 - 19:15	37	11:46 - 11:55	24-27	2	3-2
3	18:46 - 19:00	38	11:36 - 11:45	28-31	3	5-4
4	18:31 - 18:45	39	11:27 - 11:35	32-35	4	7-6
5	18:16 - 18:30	40	11:18 - 11:26	36-39	5	10-8
6	18:01 - 18:15	41	11:09 - 11:17	40-43	6	13-11
7	17:46 - 18:00	42	11:00 - 11:08	44-48	7	16-14
8	17:32 - 17:45	43	10:51 - 10:59	49-53	8	20-17
9	17:18 - 17:31	44	10:42 - 10:50	54-58	9	24-21
10	17:04 - 17:17	45	10:34 - 10:41	59-63	10	28-25
11	16:50 - 17:03	46	10:26 - 10:33	64-68	11	32-29
12	16:36 - 16:49	47	10:18 - 10:25	69-73	12	37-33
13	16:22 - 16:35	48	10:10 - 10:17	74-79	13	42-38
14	16:09 - 16:21	49	10:02 - 10:09	80-85	14	47-43
15	15:56 - 16:08	50	09:54 - 10:01	86 ומעלה	15	48 ומעלה
16	15:43 - 15:55	51	09:47 - 09:53			
17	15:30 - 15:42	52	09:40 - 09:46			
18	15:17 - 15:29	53	09:33 - 09:39			
19	15:04 - 15:16	54	09:26 - 09:32			
20	14:52 - 15:03	55	09:19 - 09:25			
21	14:40 - 14:51	56	09:12 - 09:18			
22	14:28 - 14:39	57	09:06 - 09:11			
23	14:16 - 14:27	58	09:00 - 09:05			
24	14:04 - 14:15	59	08:54 - 08:59			
25	13:52 - 14:03	60	08:48 - 08:53			
26	13:41 - 13:51	61	08:42 - 08:47			
27	13:30 - 13:40	62	08:36 - 08:41			
28	13:19 - 13:29	63	08:31 - 08:35			
29	13:08 - 13:18	64	08:26 - 08:30			
30	12:57 - 13:07	65	08:21 - 08:25			
31	12:46 - 12:56	66	08:16 - 08:20			
32	12:36 - 12:45	67	08:11 - 08:15			
33	12:26 - 12:35	68	08:06 - 08:10			
34	12:16 - 12:25	69	08:01 - 08:05			
35	12:06 - 12:15	70	08:00 ומטה			

לוח 17 : טבלת הציונים למבחן כושר גופני כללי. הוראת מז"י, 2001.

קבוצת גיל	מעולה	טוב מאוד	טוב	כמעט טוב	חלש	נכשל
עד- 25	90 ומעלה	89-80	79-70	69-61	60-50	פחות מ- 50
32-26	85 ומעלה	84-75	74-65	64-55	54-45	פחות מ- 45
40-33	75 ומעלה	74-65	64-58	57-50	49-40	פחות מ- 40

לוח 18 : ניקוד בריצה/הליכה למרחק 4 ק"מ לקצינים/ות ונגדים/ות (הוראת מז"י מספר 7, 2007 ; הוראת קחצ"ר, 2011).

זמן, שני:דק'	גבר	אישה	זמן, שני:דק'	גבר	אישה	זמן, שני:דק'	גבר	אישה
18:00 ומטה	70	70	32:54 - 33:23	37	51	54:07 - 54:56	0	18
18:01 - 18:30	69	70	33:24 - 33:53	36	50	54:57 - 55:46	0	17
18:31 - 19:00	68	70	33:54 - 34:24	35	49	55:47 - 56:37	0	16
19:01 - 19:30	67	70	34:25 - 34:55	34	48	56:38 - 57:28	0	15
19:31 - 20:00	66	70	34:56 - 35:27	33	47	57:29 - 58:21	0	14
20:01 - 20:30	65	70	35:28 - 36:00	32	46	58:22 - 59:14	0	13
20:31 - 21:00	64	70	36:01 - 36:33	31	45	59:15 - 1:00:08	0	12
21:01 - 21:30	63	70	36:34 - 37:06	30	44	1:00:09 - 1:01:03	0	11
21:31 - 22:00	62	70	37:07 - 37:40	29	43	1:01:04 - 1:01:59	0	10
22:01 - 22:30	61	70	37:41 - 38:14	28	42	1:02:00 - 1:02:55	0	9
22:31 - 23:00	60	70	38:15 - 38:49	27	41	1:02:56 - 1:03:52	0	8
23:01 - 23:30	59	70	38:50 - 39:24	26	40	1:03:53 ומעלה	0	0
23:31 - 24:00	58	70	39:25 - 40:00	25	39			
24:01 - 24:31	57	70	40:01 - 40:37	24	38			
24:32 - 25:03	56	70	40:38 - 41:14	23	37			
25:04 - 25:26	55	69	41:15 - 41:52	22	36			
25:27 - 25:49	54	68	41:53 - 42:30	21	35			
25:50 - 26:13	53	67	42:31 - 43:09	20	34			
26:14 - 26:37	52	66	43:10 - 43:48	19	33			
26:38 - 27:01	51	65	43:49 - 44:28	18	32			
27:02 - 27:26	50	64	44:29 - 45:09	17	31			
27:27 - 27:51	49	63	45:10 - 45:50	16	30			
27:52 - 28:16	48	62	45:51 - 46:32	15	29			
28:17 - 28:42	47	61	46:33 - 47:14	14	28			
28:43 - 29:08	46	60	47:15 - 47:57	13	27			
29:09 - 29:35	45	59	47:58 - 48:41	12	26			
29:36 - 30:02	44	58	48:42 - 49:25	11	25			
30:02 - 30:29	43	57	49:26 - 50:10	10	24			
30:30 - 30:57	42	56	50:11 - 50:56	9	23			
30:58 - 31:25	41	55	50:57 - 51:43	8	22			
31:26 - 31:54	40	54	51:44 - 52:30	0	21			
31:55 - 32:23	39	53	52:31 - 53:18	0	20			
32:24 - 32:53	38	52	53:19 - 54:06	0	19			

לוח 19 : טבלת ניקוד להערכת הליכה למרחק 4 ק"מ במתכנת ב' לחיילים ולחיילות
(הוראת מז"י ארעית, 2008 והוראת קחצ"ר, 2009)

זמן בדקות לחיילות	זמן בדקות לחיילים	ניקוד
עד 28:00	עד 24:00	70
30:00 - 28:01	26:00 - 24:01	65
32:00 - 30:01	28:00 - 26:01	60
34:00 - 32:01	30:00 - 28:01	55
36:00 - 34:01	32:00 - 30:01	50
38:00 - 36:01	34:00 - 32:01	45
40:00 - 38:01	36:00 - 34:01	40
42:00 - 40:01	38:00 - 36:01	35
44:00 - 42:01	40:00 - 38:01	30
46:00 - 44:01	42:00 - 40:01	25
48:00 - 46:01	44:00 - 42:01	20
50:00 - 48:01	46:00 - 44:01	15
52:00 - 50:01	48:00 - 46:01	10
54:00 - 52:01	50:00 - 48:01	5
54:01 ומעלה	50:01 ומעלה	0

לוח מס 20 : תבחינים להערכה במבחן כושר גופני כללי לפי גילאים (הוראת מז"י מס' 7, 2007 ; הוראת מז"י ארעית, 2008 ; הוראת קחצ"ר, 2009)

טבלת הערכה למבחן כושר גופני בסיסי - גברים

קבוצת גיל	מעולה	טוב מאוד	טוב	כמעט טוב	חלש	נכשל
עד- 25	90 ומעלה	89-80	79-70	69-61	60-51	50 ומטה
32-26	85 ומעלה	84-75	74-65	64-55	54-46	45 ומטה
40-33	75 ומעלה	74-65	64-58	57-50	49-41	40 ומטה
41-44	70 ומעלה	69-60	59-53	52-45	44-36	35 ומטה
45-49	65 ומעלה	64-55	54-48	47-40	39-31	30 ומטה
50 ומעלה	60 ומעלה	59-50	49-43	42-35	34-26	25 ומטה

טבלת הערכה למבחן כושר גופני בסיסי - נשים

קבוצת גיל	מעולה	טוב מאוד	טוב	כמעט טוב	חלש	נכשל
עד- 25	85 ומעלה	84-75	74-65	64-55	54-46	45 ומטה
32-26	75 ומעלה	74-65	64-58	57-50	49-41	40 ומטה
40-33	70 ומעלה	69-60	59-53	52-45	44-36	35 ומטה
41-44	65 ומעלה	64-55	54-48	47-40	39-31	30 ומטה
45-49	60 ומעלה	59-50	49-43	42-35	34-26	25 ומטה
50 ומעלה	55 ומעלה	54-45	44-38	37-30	29-21	20 ומטה

לוח 21 : טבלת ניקוד לריצת 3 ק"מ חיילים (הוראת קחצ"ר, 2015)

45 ומעלה	41-44	33-40	26-32	18-25	ניקוד/גיל
15:22 ומטה	14:40 ומטה	13:54 ומטה	13:28 ומטה	12:30 ומטה	100
15:23 - 15:28	14:41 - 14:46	13:55 - 14:00	13:29 - 13:34	12:31 - 12:36	99
15:29 - 15:33	14:47 - 14:51	14:01 - 14:05	13:35 - 13:39	12:37 - 12:41	98
15:34 - 15:39	14:52 - 14:57	14:06 - 14:11	13:40 - 13:45	12:42 - 12:47	97
15:40 - 15:45	14:58 - 15:03	14:12 - 14:17	13:46 - 13:51	12:48 - 12:53	96
15:46 - 15:50	15:04 - 15:08	14:18 - 14:22	13:52 - 13:56	12:54 - 12:58	95
15:51 - 15:56	15:09 - 15:14	14:23 - 14:28	13:57 - 14:02	12:59 - 13:04	94
15:57 - 16:01	15:15 - 15:19	14:29 - 14:33	14:03 - 14:08	13:05 - 13:09	93
16:02 - 16:07	15:20 - 15:25	14:34 - 14:39	14:09 - 14:13	13:10 - 13:15	92
16:08 - 16:13	15:26 - 15:31	14:40 - 14:45	14:14 - 14:19	13:16 - 13:21	91
16:14 - 16:18	15:32 - 15:36	14:46 - 14:50	14:20 - 14:24	13:22 - 13:26	90
16:19 - 16:24	15:37 - 15:42	14:51 - 14:56	14:25 - 14:30	13:27 - 13:32	89
16:25 - 16:30	15:43 - 15:48	14:57 - 15:02	14:31 - 14:36	13:33 - 13:38	88
16:31 - 16:35	15:49 - 15:53	15:03 - 15:07	14:37 - 14:41	13:39 - 13:43	87
16:36 - 16:41	15:54 - 15:59	15:08 - 15:13	14:42 - 14:47	13:44 - 13:49	86
16:42 - 16:46	16:00 - 16:04	15:14 - 15:18	14:48 - 14:53	13:50 - 13:54	85
16:47 - 16:52	16:05 - 16:10	15:19 - 15:24	14:54 - 14:58	13:55 - 14:00	84
16:53 - 16:58	16:11 - 16:16	15:25 - 15:30	14:59 - 15:04	14:01 - 14:06	83
16:59 - 17:03	16:17 - 16:21	15:31 - 15:35	15:05 - 15:09	14:07 - 14:11	82
17:04 - 17:09	16:22 - 16:27	15:36 - 15:41	15:10 - 15:15	14:12 - 14:17	81
17:10 - 17:15	16:28 - 16:33	15:42 - 15:47	15:16 - 15:21	14:18 - 14:23	80
17:16 - 17:20	16:34 - 16:38	15:48 - 15:52	15:22 - 15:26	14:24 - 14:28	79
17:21 - 17:26	16:39 - 16:44	15:53 - 15:58	15:27 - 15:32	14:29 - 14:34	78
17:27 - 17:31	16:45 - 16:49	15:59 - 16:03	15:33 - 15:38	14:35 - 14:39	77
17:32 - 17:37	16:50 - 16:55	16:04 - 16:09	15:39 - 15:43	14:40 - 14:45	76
17:38 - 17:43	16:56 - 17:01	16:10 - 16:15	15:44 - 15:49	14:46 - 14:51	75
17:44 - 17:48	17:02 - 17:06	16:16 - 16:20	15:50 - 15:54	14:52 - 14:56	74
17:49 - 17:54	17:07 - 17:12	16:21 - 16:26	15:55 - 16:00	14:57 - 15:02	73
17:55 - 18:00	17:13 - 17:18	16:27 - 16:32	16:01 - 16:06	15:03 - 15:08	72
18:01 - 18:05	17:19 - 17:23	16:33 - 16:37	16:07 - 16:11	15:09 - 15:13	71
18:06 - 18:11	17:24 - 17:29	16:38 - 16:43	16:12 - 16:17	15:14 - 15:19	70
18:12 - 18:16	17:30 - 17:34	16:44 - 16:48	16:18 - 16:23	15:20 - 15:24	69
18:17 - 18:22	17:35 - 17:40	16:49 - 16:54	16:24 - 16:28	15:25 - 15:30	68
18:23 - 18:28	17:41 - 17:46	16:55 - 17:00	16:29 - 16:34	15:31 - 15:36	67
18:29 - 18:33	17:47 - 17:51	17:01 - 17:05	16:35 - 16:39	15:37 - 15:41	66
18:34 - 18:39	17:52 - 17:57	17:06 - 17:11	16:40 - 16:45	15:42 - 15:47	65
18:40 - 18:45	17:58 - 18:03	17:12 - 17:17	16:46 - 16:51	15:48 - 15:53	64
18:46 - 18:50	18:04 - 18:08	17:18 - 17:22	16:52 - 16:56	15:54 - 15:58	63
18:51 - 18:56	18:09 - 18:14	17:23 - 17:28	16:57 - 17:02	15:59 - 16:04	62
18:57 - 19:01	18:15 - 18:19	17:29 - 17:33	17:03 - 17:08	16:05 - 16:09	61
19:02 - 19:07	18:20 - 18:25	17:34 - 17:39	17:09 - 17:13	16:10 - 16:15	60
19:08 - 19:13	18:26 - 18:31	17:40 - 17:45	17:14 - 17:19	16:16 - 16:21	59
19:14 - 19:18	18:32 - 18:36	17:46 - 17:50	17:20 - 17:24	16:22 - 16:26	58
19:19 - 19:24	18:37 - 18:42	17:51 - 17:56	17:25 - 17:30	16:27 - 16:32	57
19:25 - 19:30	18:43 - 18:48	17:57 - 18:02	17:31 - 17:36	16:33 - 16:38	56
19:31 - 19:35	18:49 - 18:53	18:03 - 18:07	17:37 - 17:41	16:39 - 16:43	55
19:36 - 19:41	18:54 - 18:59	18:08 - 18:13	17:42 - 17:47	16:44 - 16:49	54
19:42 - 19:46	19:00 - 19:04	18:14 - 18:18	17:48 - 17:53	16:50 - 16:54	53
19:47 - 19:52	19:05 - 19:10	18:19 - 18:24	17:54 - 17:59	16:55 - 17:00	52
19:53 - 19:58	19:11 - 19:16	18:25 - 18:30	18:00 - 18:05	17:01 - 17:06	51
19:59 - 20:03	19:17 - 19:21	18:31 - 18:35	18:06 - 18:11	17:07 - 17:11	50

לוח 22 : טבלת ניקוד לריצת 3 ק"מ חיילות (הוראת קחצ"ר, 2015)

45 ומעלה	41-44	33-40	26-32	18-25	ניקוד/גיל
17:55 ומטה	15:12 ומטה	15:12 ומטה	15:12 ומטה	14:40 ומטה	100
17:56 - 18:03	15:13 - 15:15	15:13 - 15:15	15:13 - 15:15	14:41 - 14:48	99
18:04 - 18:11	15:16 - 15:22	15:16 - 15:22	15:16 - 15:22	14:49 - 14:56	98
18:12 - 18:19	15:23 - 15:33	15:23 - 15:33	15:23 - 15:33	14:57 - 15:04	97
18:20 - 18:27	15:34 - 15:44	15:34 - 15:44	15:34 - 15:44	15:05 - 15:12	96
18:28 - 18:35	15:45 - 15:55	15:45 - 15:55	15:45 - 15:55	15:13 - 15:20	95
18:36 - 18:43	15:56 - 16:01	15:56 - 16:01	15:56 - 16:01	15:21 - 15:28	94
18:44 - 18:51	16:02 - 16:16	16:02 - 16:16	16:02 - 16:16	15:29 - 15:36	93
18:52 - 18:59	16:17 - 16:27	16:17 - 16:27	16:17 - 16:27	15:37 - 15:44	92
19:00 - 19:07	16:28 - 16:38	16:28 - 16:38	16:28 - 16:38	15:45 - 15:52	91
19:08 - 19:15	16:39 - 16:49	16:39 - 16:49	16:39 - 16:49	15:53 - 16:00	90
19:16 - 19:23	16:50 - 16:59	16:50 - 16:59	16:50 - 16:59	16:01 - 16:08	89
19:24 - 19:31	17:00 - 17:10	17:00 - 17:10	17:00 - 17:10	16:09 - 16:16	88
19:32 - 19:39	17:11 - 17:21	17:11 - 17:21	17:11 - 17:21	16:17 - 16:24	87
19:40 - 19:47	17:22 - 17:32	17:22 - 17:32	17:22 - 17:32	16:25 - 16:32	86
19:48 - 19:55	17:33 - 17:42	17:33 - 17:42	17:33 - 17:42	16:33 - 16:40	85
19:56 - 20:03	17:43 - 17:53	17:43 - 17:53	17:43 - 17:53	16:41 - 16:48	84
20:04 - 20:11	17:54 - 18:00	17:54 - 18:00	17:54 - 18:00	16:49 - 16:56	83
20:12 - 20:19	18:01 - 18:15	18:01 - 18:15	18:01 - 18:15	16:57 - 17:04	82
20:20 - 20:27	18:16 - 18:26	18:16 - 18:26	18:16 - 18:26	17:05 - 17:12	81
20:28 - 20:35	18:27 - 18:36	18:27 - 18:36	18:27 - 18:36	17:13 - 17:20	80
20:36 - 20:43	18:37 - 18:47	18:37 - 18:47	18:37 - 18:47	17:21 - 17:28	79
20:44 - 20:51	18:48 - 18:58	18:48 - 18:58	18:48 - 18:58	17:29 - 17:36	78
20:52 - 20:59	18:59 - 19:01	18:59 - 19:01	18:59 - 19:01	17:37 - 17:44	77
21:00 - 21:07	19:02 - 19:19	19:02 - 19:19	19:02 - 19:19	17:45 - 17:52	76
21:08 - 21:15	19:20 - 19:30	19:20 - 19:30	19:20 - 19:30	17:53 - 18:00	75
21:16 - 21:23	19:31 - 19:41	19:31 - 19:41	19:31 - 19:41	18:01 - 18:08	74
21:24 - 21:31	19:42 - 19:52	19:42 - 19:52	19:42 - 19:52	18:09 - 18:16	73
21:32 - 21:39	19:53 - 20:00	19:53 - 20:00	19:53 - 20:00	18:17 - 18:24	72
21:40 - 21:47	20:01 - 20:13	20:01 - 20:13	20:01 - 20:13	18:25 - 18:32	71
21:48 - 21:55	20:14 - 20:24	20:14 - 20:24	20:14 - 20:24	18:33 - 18:40	70
21:56 - 22:03	20:25 - 20:35	20:25 - 20:35	20:25 - 20:35	18:41 - 18:48	69
22:04 - 22:11	20:36 - 20:46	20:36 - 20:46	20:36 - 20:46	18:49 - 18:56	68
22:12 - 22:19	20:47 - 20:56	20:47 - 20:56	20:47 - 20:56	18:57 - 19:04	67
22:20 - 22:27	20:57 - 21:01	20:57 - 21:01	20:57 - 21:01	19:05 - 19:12	66
22:28 - 22:35	21:02 - 21:18	21:02 - 21:18	21:02 - 21:18	19:13 - 19:20	65
22:36 - 22:43	21:19 - 21:29	21:19 - 21:29	21:19 - 21:29	19:21 - 19:28	64
22:44 - 22:51	21:30 - 21:40	21:30 - 21:40	21:30 - 21:40	19:29 - 19:36	63
22:52 - 22:59	21:41 - 21:50	21:41 - 21:50	21:41 - 21:50	19:37 - 19:44	62
23:00 - 23:07	21:51 - 22:00	21:51 - 22:00	21:51 - 22:00	19:45 - 19:52	61
23:08 - 23:15	22:01 - 22:12	22:01 - 22:12	22:01 - 22:12	19:53 - 20:00	60
23:16 - 23:23	22:13 - 22:22	22:13 - 22:22	22:13 - 22:22	20:01 - 20:08	59
23:24 - 23:31	22:23 - 22:33	22:23 - 22:33	22:23 - 22:33	20:09 - 20:16	58
23:32 - 23:39	22:34 - 22:44	22:34 - 22:44	22:34 - 22:44	20:17 - 20:24	57
23:40 - 23:47	22:45 - 22:55	22:45 - 22:55	22:45 - 22:55	20:25 - 20:32	56
23:48 - 23:55	22:56 - 23:01	22:56 - 23:01	22:56 - 23:01	20:33 - 20:40	55
23:56 - 24:03	23:02 - 23:16	23:02 - 23:16	23:02 - 23:16	20:41 - 20:48	54
24:04 - 24:11	23:17 - 23:27	23:17 - 23:27	23:17 - 23:27	20:49 - 20:56	53
24:12 - 24:19	23:28 - 23:38	23:28 - 23:38	23:28 - 23:38	20:57 - 21:04	52
24:20 - 24:27	23:39 - 23:49	23:39 - 23:49	23:39 - 23:49	21:05 - 21:12	51
24:28 - 24:35	23:50 - 23:59	23:50 - 23:59	23:50 - 23:59	21:13 - 21:20	50

לוח 23 : טבלת ניקוד לריצת 3 ק"מ בבוהן לכושר גופני בסיסי ללוחם (מימין)
 וללוחמת (משמאל) (הוראות קחצ"ר, 2015)

הישג - 3 ק"מ		נק'
18:43	- 18:51	59
18:52	- 19:00	58
19:01	- 19:09	57
19:10	- 19:19	56
19:20	- 19:28	55
19:29	- 19:37	54
19:38	- 19:46	53
19:47	- 19:55	52
19:56	- 20:04	51
20:05	- 20:13	50
20:14	- 20:22	49
20:23	- 20:31	48
20:32	- 20:40	47
20:41	- 20:50	46
20:51	- 20:59	45
21:00	- 21:08	44
21:09	- 21:17	43
21:18	- 21:26	42
21:27	- 21:35	41
21:36	- 21:44	40
21:45	- 21:53	39
21:54	- 22:02	38
22:03	- 22:11	37
22:12	- 22:21	36
22:22	- 22:30	35
22:31	- 22:39	34
22:40	- 22:48	33
22:49	- 22:57	32
22:58	- 23:06	31
23:07	- 23:15	30
23:16	- 23:24	29
23:25	- 23:33	28
23:34	- 23:42	27
23:43	- 23:51	26
23:52	- 24:01	25
24:02	- 24:10	24
24:11	- 24:19	23
24:20	- 24:28	22
24:29	- 24:37	21
24:38	- 24:46	20

הישג - 3 ק"מ		נק'
12:38 ומטה		100
12:39	- 12:47	99
12:48	- 12:57	98
12:58	- 13:06	97
13:07	- 13:15	96
13:16	- 13:24	95
13:25	- 13:33	94
13:34	- 13:42	93
13:43	- 13:51	92
13:52	- 14:00	91
14:01	- 14:09	90
14:10	- 14:18	89
14:19	- 14:27	88
14:28	- 14:37	87
14:38	- 14:46	86
14:47	- 14:55	85
14:56	- 15:04	84
15:05	- 15:13	83
15:14	- 15:22	82
15:23	- 15:31	81
15:32	- 15:40	80
15:41	- 15:49	79
15:50	- 15:58	78
15:59	- 16:08	77
16:09	- 16:17	76
16:18	- 16:26	75
16:27	- 16:35	74
16:36	- 16:44	73
16:45	- 16:53	72
16:54	- 17:02	71
17:03	- 17:11	70
17:12	- 17:20	69
17:21	- 17:29	68
17:30	- 17:39	67
17:40	- 17:48	66
17:49	- 17:57	65
17:58	- 18:06	64
18:07	- 18:15	63
18:16	- 18:24	62
18:25	- 18:33	61
18:34	- 18:42	60

הישג - 3 ק"מ		נק'
14:30	- 14:35	59
14:36	- 14:42	58
14:43	- 14:48	57
14:49	- 14:54	56
14:55	- 15:01	55
15:02	- 15:07	54
15:08	- 15:14	53
15:15	- 15:20	52
15:21	- 15:26	51
15:27	- 15:33	50
15:34	- 15:39	49
15:40	- 15:46	48
15:47	- 15:52	47
15:53	- 15:59	46
16:00	- 16:05	45
16:06	- 16:11	44
16:12	- 16:18	43
16:19	- 16:24	42
16:25	- 16:31	41
16:32	- 16:37	40
16:38	- 16:43	39
16:44	- 16:50	38
16:51	- 16:56	37
16:57	- 17:03	36
17:04	- 17:09	35
17:10	- 17:16	34
17:17	- 17:22	33
17:23	- 17:29	32
17:30	- 17:35	31
17:36	- 17:42	30
17:43	- 17:48	29
17:49	- 17:55	28
17:56	- 18:01	27
18:02	- 18:07	26
18:08	- 18:14	25
18:15	- 18:20	24
18:21	- 18:27	23
18:28	- 18:33	22
18:34	- 18:39	21
18:40	- 18:46	20

הישג - 3 ק"מ		נק'
10:12 ומטה		100
10:13	- 10:19	99
10:20	- 10:25	98
10:26	- 10:31	97
10:32	- 10:38	96
10:39	- 10:44	95
10:45	- 10:51	94
10:52	- 10:57	93
10:58	- 11:03	92
11:04	- 11:10	91
11:11	- 11:16	90
11:17	- 11:23	89
11:24	- 11:29	88
11:30	- 11:36	87
11:37	- 11:42	86
11:43	- 11:48	85
11:49	- 11:55	84
11:56	- 12:01	83
12:02	- 12:08	82
12:09	- 12:14	81
12:15	- 12:20	80
12:21	- 12:27	79
12:28	- 12:33	78
12:34	- 12:40	77
12:41	- 12:46	76
12:47	- 12:53	75
12:54	- 12:59	74
13:00	- 13:05	73
13:06	- 13:12	72
13:13	- 13:18	71
13:19	- 13:25	70
13:26	- 13:31	69
13:32	- 13:37	68
13:38	- 13:44	67
13:45	- 13:50	66
13:51	- 13:57	65
13:58	- 14:03	64
14:04	- 14:10	63
14:11	- 14:16	62
14:17	- 14:22	61
14:23	- 14:29	60

לוח 24 : טבלה השוואתית של מטרות מבחני הכושר הגופני בהוראות שונות.

מטרות	מקור
<ol style="list-style-type: none"> קביעת רמת היכולת הגופנית של כל חייל וחיילת המרתם להשגת רמת יכולת גבוהה. 	<p>אה"ד מחלקת חי"ר, 1955. (מבחני היכולת הגופנית)</p>
<ol style="list-style-type: none"> קבלת מודד אובייקטיבי, מהימן ותקף ליכולת הגופנית של החייל כפרט ושל אנשי היחידה כקבוצה. עמידה על רמת היכולת המוקנית לחייל בשלבי השרות השונים. מתן אתגר לחייל לשיפור יכולתו הגופנית. 	<p>בר אור, 1972 (3 מטרות למענן מבוצעים בוחני יכולת גופנית :</p>
<ol style="list-style-type: none"> לודא ביצועם של נהלים למבחני כושר גופני וקליעה לקצינים או לקצינות בשרות סדיר כתנאי לעלייה בדרגה ולצורך רישום בחוות דעת תקופתית. ליצור מחויבות אישית של הקצינים להימצא בכושר קרבי-אישי ברמה מתאימה על ידי פעילות קבועה, הכנות לבחנים ולמבחנים של כושר גופני וקליעה. לבדוק את הכשירות הקרבית של הקצינים והקצינות בצה"ל על ידי בקרה זו. להחדיר את המודעות לנושא, ולקיים את הערך של "הדוגמא האישית" של המפקד בצה"ל. 	<p>הוראות אג"ם-מה"ד, 1985 א' (מבחני כושר גופני וקליעה לקצינים ולקצינות)</p>
<ol style="list-style-type: none"> להניע את חיילי המילואים לקיים רמה נאותה בתחום זה בכוחות עצמם. לתת מידע לחיילים לגבי עצמם לתת מידע למפקדים לגבי רמת חיילי יחידותיהם. 	<p>הוראות אג"ם-מה"ד, 1985 ב' (מבחני כושר גופני לחיילי מילואים)</p>
<ol style="list-style-type: none"> קבלת מידע על כושרו הגופני של החייל כפרט ושל אנשי היחידה כקבוצה, בקרה על תכנית האימון הגופני הצבת אתגר לחייל לשיפור כושרו הגופני, תנאי להסמכה בטירונויות ובקורסים, אמת מידה לחוות דעת תקופתית לקצינים – בשירות סדיר, ולנגדים – בשירות קבע, תנאי לעליה בדרגה לקצינים. 	<p>הוראות אג"ם – מה"ד, 1986 ב' (דיווח תוצאות מבחני כושר גופני)</p>
<ol style="list-style-type: none"> לקבלת מידע על יכולתו הגופנית של החייל כפרט ושל אנשי היחידה כקבוצה, לבקרה על הישגי תכנית האימון הגופני והמאמצים הגופניים בשלבי האימון והתעסוקה השונים במהלך שירות החייל בצה"ל. להצבת אתגר לחייל, לשיפור כושרו הגופני, בטירונויות ובקורסים כתנאי להסמכה, תנאי לעליה בדרגה ומרכיב של חוות הדעת התקופתית לגבי קצינים בשירות סדיר. מרכיב בחוות הדעת התקופתית לגבי נגדים בשירות קבע. 	<p>המטה הכללי, 1988. פקודת מטכ"ל (15.0104)</p>
<ol style="list-style-type: none"> לקבלת מידע על יכולתו הגופנית של החייל כפרט ושל היחידה ככלל, לבקרה על תכנית האימון הגופני ועל המאמצים הגופניים בשלבי האימון והתעסוקה השונים במהלך שירות החייל בצה"ל. כאתגר לחייל, לשיפור כושרו הגופני, כתנאי להסמכה בטירונויות ובקורסים, כתנאי לעליה בדרגה וכמרכיב של חוות הדעת התקופתית לגבי קצינים וקצינות בשירות סדיר. כמרכיב בחוות הדעת התקופתית לגבי נגדים בשירות קבע. 	<p>הוראות אג"ם-מה"ד, 1989. (מבחני כושר גופני וכושר קרבי – תקנים לכל יחידות צה"ל)</p>
<ol style="list-style-type: none"> לודא ביצועם של נהלים למבחני כושר גופני לקצינים/ות, נגדים/ות אחת לחצי שנה. ליצור מחויבות אישית של הקצינים להימצא בכושר קרבי - אישי ברמה מתאימה על ידי פעילות קבועה, הכנות לבחנים של כושר גופני. לבדוק את הכשירות הקרבית של הקצינים והקצינות בצה"ל על ידי בקרה זו. להחדיר את המודעות לנושא פעילות גופנית ואורח חיים בריא, ולקיים את הערך של "הדוגמא האישית" של המפקד בצה"ל. 	<p>הוראת מפחש מס' 24, 1995. (מבחן כושר גופני בסיסי לאנשי הקבע – מתכונת חדשה, טיוטה)</p>
<ol style="list-style-type: none"> לקבלת מידע על יכולתו הגופנית של החייל כפרט ושל היחידה ככלל, לבקרה על תכנית האימון הגופני ועל המאמצים הגופניים בשלבי האימון והתעסוקה השונים במהלך שירות החייל בצה"ל. כאתגר לחייל, לשיפור כושרו הגופני, כתנאי להסמכה בטירונויות ובקורסים, כתנאי לעליה בדרגה וכמרכיב של חוות הדעת התקופתית לגבי קצינים וקצינות בשירות סדיר. כמרכיב בחוות הדעת התקופתית לגבי נגדים בשירות קבע. 	<p>הוראת מפח"ש מס' 2, 1995 (מבחני כושר גופני וכושר קרבי – מדידים וכשרויות לכל יחידות צה"ל)</p>
<ol style="list-style-type: none"> לקבלת מידע על יכולתו הגופנית של החייל כפרט ושל היחידה ככלל, לבקרה על הישגי תכנית האימון והמאמצים הגופניים בשלבי האימון והתעסוקה השונים במהלך שירות החייל בצה"ל. להצבת אתגר לחייל, לשיפור כושרו הגופני, בהכשרות - כתנאי להסמכה, אם נקבע כך בהוראות מפח"ש. 	<p>מרכז כושר קרבי, 1997. (עדכון פקודות מטכ"ל בנושא אימון גופני)</p>

מטרות	מקור
<ol style="list-style-type: none"> 1. לקבלת מידע על יכולתו הגופנית של החייל כפרט ושל היחידה ככלל, 2. לבקרה על תכנית האימון הגופני ועל המאמצים הגופניים בשלבי האימון והתעסוקה השונים במהלך שירות החייל בצה"ל. 3. כאתגר לחייל, לשיפור כושרו הגופני, 4. כתנאי להסמכה בטירונות ובקורסים, 5. כבחון תקופתי לקצינים/ות ונגדים בשירות קבע מעל גיל 26. 	<p>הוראת מפח"ש מס' 2, 1998. (מבחני כושר גופני וכושר קרבי – מדדים וכשרויות לכל יחידות צה"ל).</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. לקבלת מידע על יכולתו הגופנית של החייל כפרט ושל היחידה ככלל, 2. לבקרה על תכנית האימון הגופני ועל המאמצים הגופניים בשלבי האימון והתעסוקה השונים במהלך שירות החייל בצה"ל. 3. כאתגר לחייל, לשיפור כושרו הגופני, 4. כתנאי להסמכה בטירונות ובקורסים, 5. כבחון תקופתי לקצינים/ות ונגדים בשירות קבע מעל גיל 26. 	<p>הוראת מז"י מספר 5, 2001. (מבחני כושר גופני וכושר קרבי – מדדים וכשרויות לכלל יחידות צה"ל).</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. לוודא ביצועם של נהלים למבחני כושר גופני לקצינים/ות בשירות קבע סדיר אחת לתקופה. 2. ליצור מחויבות אישית של הקצינים להימצא בכושר קרבי-אישי ברמה מתאימה, על ידי פעילות קבועה והכנות למבחנים של כושר גופני. 3. לבדוק את הכשירות הקרבית של הקצינים והקצינות בצה"ל על ידי בקרה זו. 4. הקניית מודעות לנושא פעילות גופנית ואורח חיים בריא, ולקיים את הערך של "הדוגמא האישית" של המפקד בצה"ל. 	<p>הוראת מז"י מספר 7, 2001 (מבחני כושר גופני לאנשי קבע).</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. הקניית מודעות לנושא פעילות גופנית ואורח חיים בריא, ולקיים את הערך של "הדוגמא האישית" של המפקד בצה"ל. 2. ליצור מחויבות אישית של קצינים ונגדים להימצא בכושר גופני וקרבי אישי ברמה מתאימה. 3. לבדוק את הכשירות הגופנית של אנשי הקבע בצה"ל אחת לשנה. 4. בדיקת כשירות קרבית למערך הלוחם כתנאי לעליה בדרגה לקצינים/ות בשירות סדיר מדרגת סג"ם ועד אל"ם כולל. 	<p>הוראת מז"י מס' 7, 2007 (מבחני כושר גופני לאנשי קבע).</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. לקבלת מידע על יכולתו הגופנית של החייל כפרט ושל היחידה ככלל, 2. לבקרה על תכנית האימון הגופני ועל המאמצים הגופניים בשלבי האימון והתעסוקה השונים במהלך שירותו של החייל בצה"ל. 3. כאתגר לחייל, לשיפור כושרו הגופני, 4. כתנאי להסמכה בטירונות ובקורסים, 5. כבחון תקופתי לקצינים/ות ונגדים/ות בשירות קבע. 	<p>הוראת מז"י מס' 5, 2008. (מבחני כושר גופני וכושר קרבי - מדדים וכשרויות לכלל יחידות צה"ל - ארעי)</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. לקבלת מידע על יכולתו הגופנית של החייל כפרט ושל היחידה ככלל, 2. לבקרה על תכנית האימון הגופני ועל המאמצים הגופניים בשלבי האימון והתעסוקה השונים, במהלך שירותו של החייל בצה"ל. 3. כאתגר לחייל, לשיפור כושרו הגופני, 4. כתנאי להסמכה בטירונות ובקורסים, 5. כבחון תקופתי לקצינים/ות ונגדים/ות בשירות קבע. 	<p>הוראת מז"י מס' 5, 2008 – ארעי והוראת קחצ"ר מס' 5, 2009. (מבחני כושר גופני וכושר קרבי - מדדים וכשרויות לכלל יחידות צה"ל)</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. הקניית מודעות לפעילות גופנית ואורח חיים בריא, ולקיים ערך "הדוגמא האישית" של המפקד בצה"ל. 2. יצירת מחויבות אישית של קצינים ונגדים בכלל צה"ל להימצא בכושר גופני וקרבי אישי. 3. קביעת חובה לבדוק את הכשירות הגופנית והקרבית של הקצינים/ות ואנשי הקבע בצה"ל אחת לשנה. 4. יצירת מודעות באשר לחשיבות פעילות גופנית וכושר גופני לשם שמירה על בריאות הקצינים ומשרתי הקבע בצה"ל. 	<p>הוראת קחצ"ר מס' 7, 2011. (מבחני כושר גופני לקצינים ואנשי קבע בצה"ל).</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. קבלת מידע על יכולתו הגופנית של החייל כפרט ושל המסגרת בכלל, 2. בקרה על ביצוע ואיכות תכנית האימון הגופני. 3. בקרה על המאמצים הגופניים בשלבי השירות השונים של החייל בצה"ל, 4. אתגר לחייל לשיפור כושרו הגופני. 5. תנאי הסמכה בהכשרות ובקורסים, 6. הקניית מודעות לפעילות גופנית ואורח חיים בריא לשם שמירה על בריאות הקצינים והנגדים בצה"ל וקיום "הדוגמא האישית" של המפקד בצה"ל. 7. לעודד את החיילים/ות להתאמן ולשפר את יכולתם הגופנית ואת כושרם הקרבי ולעמוד בדרישות שנקבעו לכך לפי שיוך חיילי ולפי שלב ההכשרה של החייל באמצעות הענקת אותות. 	<p>הוראת קחצ"ר מס' 5, 2014 ; 2015. (מבחני כושר גופני וכושר קרבי - כשרויות ומדדים לכלל יחידות צה"ל).</p>