

## **ΜΑΘΗΜΑ: ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ) (32)**

Οι υποψήφιοι εξετάζονται σε αγωνίσματα Στίβου, σε Αθλοπαιδιές και στη Γυμναστική:

### **1. Στίβος:**

Οι υποψήφιοι εξετάζονται στα ακόλουθα τρία αγωνίσματα:

#### **Αγόρια:**

Δρόμος 400 μέτρων, άλμα εις μήκος και σφαιροβολία (Βάρος σφαίρας **5 κιλά**)

#### **Κορίτσια:**

Δρόμος 200 μέτρων, άλμα εις μήκος και σφαιροβολία (Βάρος σφαίρας **3 κιλά**)

Υποψήφιος/α δικαιούται να αντικαταστήσει το δρόμο 400μ. αρρένων ή το δρόμο 200μ. θηλέων, με το αγώνισμα των 100μ. ελεύθερο στην Κολύμβηση.

### **2. Αθλοπαιδιές:**

Οι υποψήφιοι εξετάζονται στην εκτέλεση βασικών τεχνικών δεξιοτήτων σε δύο αθλοπαιδιές από τις τέσσερις που θα επιλέξουν. Βασικές τεχνικές δεξιότητες που θα πρέπει να γνωρίζει ο υποψήφιος:

#### **Καλαθοσφαίριση:**

Δεξιότητες τρίπλας

Jump stop, jump shout με τα δύο πόδια και με βηματισμό

Ελεύθερη βολή

Lay-up από δεξιά και από αριστερά

#### **Πετοσφαίριση:**

Πάσα ελέγχου (κοντρόλ),

Πάσα με δάχτυλα

Μανσέτα

Πάσα ελέγχου με δύο δεξιότητες

Σερβίς από κάτω και από πάνω

#### **Χειροσφαίριση:**

Δεξιότητες τρίπλας με τρέξιμο προς όλες τις κατευθύνσεις

Τρίπλα – απλή προσποίηση – σουτ στο έδαφος

Κατακόρυφο σουτ από τα 9 μέτρα

Σουτ από θέση εξτρέμ και από θέση πίβοτ

#### **Ποδόσφαιρο:**

Δεξιότητες τρίπλας

Πάσα ακριβείας

Προσποιήσεις

Σουτ στο τέρμα με στόχο

Δεξιότητες με τα πόδια και το κεφάλι .

### **3. Γυμναστική**

Η εξέταση συνίσταται στην εκτέλεση ελεύθερου προγράμματος ασκήσεων που να δείχνει την ευκαμψία, τη δύναμη, το ρυθμό και τη δεξιότητα που έχει ο υποψήφιος.

Αναλυτικότερα, ο υποψήφιος υποχρεούται να περιλάβει στο πρόγραμμά του τουλάχιστον τις εξής ασκήσεις – δεξιότητες: Κυβίστηση, Ανακυβίστηση, Τροχό, Κατακόρυφο και Ισορροπία.

**Βαθμολογία αγωνισμάτων:**

α. Δρόμος (Αγόρια 400μ, κορίτσια 200μ) ή Κολύμβηση (100μ. ελεύθερο αγόρια/κορίτσια)	20 μονάδες
β. Άλμα εις μήκος	20 μονάδες
γ. Σφαιροβολία (για αγόρια βάρος σφαίρας 5 κιλά, για κορίτσια βάρος σφαίρας 3 κιλά)	20 μονάδες
δ. Αθλοπαιδιές (Καλαθοσφαίριση, Πετοσφαίριση, Χειροσφαίριση, Ποδόσφαιρο)	20 μονάδες
ε. Γυμναστική	20 μονάδες

Ο μέσος όρος της βαθμολογίας του υποψηφίου της Πρακτικής Δοκιμασίας ανάγεται στην κλίμακα του είκοσι (20).

**ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ****ΕΠΙΔΟΣΗ ΚΑΙ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ  
100μ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΓΙΑ ΣΚΟΠΟΥΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ**

ΑΡΡΕΝΩΝ			ΘΗΛΕΩΝ		
Βαθμοί	ΕΠΙΔΟΣΗ		Βαθμοί	ΕΠΙΔΟΣΗ	
20	0:59:00	και κάτω	20	1:06:00	και κάτω
19	0:59:01	0:59:50	19	1:06:01	1:06:50
18	0:59:51	1:00:00	18	1:06:51	1:07:00
17	1:00:01	1:00:50	17	1:07:01	1:07:50
16	1:00:51	1:01:00	16	1:07:51	1:08:00
15	1:01:01	1:01:50	15	1:08:01	1:08:50
14	1:01:51	1:02:00	14	1:08:51	1:09:00
13	1:02:01	1:03:00	13	1:09:01	1:10:00
12	1:03:01	1:04:00	12	1:10:01	1:11:00
11	1:04:01	1:05:00	11	1:11:01	1:12:00
10	1:05:01	1:06:00	10	1:12:01	1:13:00
9	1:06:01	1:07:00	9	1:13:01	1:14:00
8	1:07:01	1:08:00	8	1:14:01	1:15:00
7	1:08:01	1:09:00	7	1:15:01	1:16:00
6	1:09:01	1:10:00	6	1:16:01	1:17:00
5	1:10:01	1:11:00	5	1:17:01	1:18:00
4	1:11:01	1:12:00	4	1:18:01	1:19:00
3	1:12:01	1:13:00	3	1:19:01	1:20:00
2	1:13:01	1:14:00	2	1:20:01	1:21:00
1	1:14:01	και άνω	1	1:21:01	και άνω

**ΕΠΙΔΟΣΗ ΚΑΙ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ  
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΣΤΙΒΟΥ ΑΡΡΕΝΩΝ**

Βαθμοί	Δρόμος 400μ. ΕΠΙΔΟΣΗ	Άλμα σε μήκος ΕΠΙΔΟΣΗ	Σφαιροβολία (βάρος σφαίρας 5 κιλά) ΕΠΙΔΟΣΗ
20	55"00 και κάτω	6.00μ. και άνω	14.00μ. και άνω
19	55"01 - 56"00	5.99μ.- 5.80μ.	13.99μ.- 13.50μ.
18	56"01 - 57"00	5.79μ.- 5.60μ.	13.49μ.- 13.00μ.
17	57"01 - 58"00	5.59μ.- 5.40μ.	12.99μ.- 12.50μ.
16	58"01 - 59"00	5.39μ.- 5.20μ.	12.49μ.- 12.00μ.
15	59"01 – 1.00.00	5.19μ.- 5.00μ.	11.99μ.- 11.50μ.
14	1.00.01 – 1.01.00	4.99μ.- 4.80μ.	11.49μ.- 11.00μ.
13	1.01.01 – 1.02.00	4.79μ.- 4.60μ.	10.99μ.- 10.50μ.
12	1.02.01 – 1.03.00	4.59μ.- 4.40μ.	10.49μ.- 10.00μ.
11	1.03.01 – 1.04.00	4.39μ.- 4.20μ.	9.99μ.- 9.50μ.
10	1.04.01 – 1.05.00	4.19μ.- 4.00μ.	9.49μ.- 9.00μ.
9	1.05.01 – 1.06.00	3.99μ.- 3.90μ.	8.99μ.- 8.50μ.
8	1.06.01 – 1.06.50	3.89μ.- 3.80μ.	8.49μ.- 8.00μ.
7	1.06.51 – 1.07.00	3.79μ.- 3.70μ.	7.99μ.- 7.50μ.
6	1.07.01 – 1.07.50	3.69μ.- 3.60μ.	7.49μ.- 7.00μ.
5	1.07.51 - 1.08.00	3.59μ.- 3.50μ.	6.99μ.- 6.50μ.
4	1.08.01 – 1.08.50	3.49μ.- 3.40μ.	6.49μ.- 6.00μ.
3	1.08.51 – 1.09.00	3.39μ.- 3.30μ.	5.99μ.- 5.50μ.
2	1.09.01 – 1.09.50	3.29μ.- 3.20μ.	5.49μ.- 5.00μ.
1	1.09.51 και άνω	3.19μ. και κάτω	4.99μ. και κάτω

**ΕΠΙΔΟΣΗ ΚΑΙ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ  
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΣΤΙΒΟΥ ΘΗΛΕΩΝ**

<b>Βαθμοί</b>	<b>Δρόμος 200μ. ΕΠΙΔΟΣΗ</b>	<b>Άλμα σε μήκος ΕΠΙΔΟΣΗ</b>	<b>Σφαιροβολία (βάρος σφαίρας 3 κιλά) ΕΠΙΔΟΣΗ</b>
20	28"00 και κάτω	4.60μ. και άνω	10.50μ. και άνω
19	28"01 - 28"50	4.59μ. - 4.40μ.	10.49μ. - 10.00μ.
18	28"51 - 29"00	4.39μ. - 4.20μ.	9.99μ. - 9.50μ.
17	29"01 - 29"50	4.19μ. - 4.00μ.	9.49μ. - 9.00μ.
16	29"51 - 30"00	3.99μ. - 3.80μ.	8.99μ. - 8.50μ.
15	30"01 - 30"50	3.79μ. - 3.60μ.	8.49μ. - 8.00μ.
14	30"51 - 31"00	3.59μ. - 3.40μ.	7.99μ. - 7.50μ.
13	31"01 - 31"50	3.39μ. - 3.20μ.	7.49μ. - 7.00μ.
12	31"51 - 32"00	3.19μ. - 3.00μ.	6.99μ. - 6.50μ.
11	32"01 - 32"50	2.99μ. - 2.90μ.	6.49μ. - 6.00μ.
10	32"51 - 33"00	2.89μ. - 2.80μ.	5.99μ. - 5.50μ.
9	33"01 - 33"50	2.79μ. - 2.70μ.	5.49μ. - 5.10μ.
8	33"51 - 34"00	2.69μ. - 2.60μ.	5.09μ. - 4.70μ.
7	34"01 - 34"50	2.59μ. - 2.50μ.	4.69μ. - 4.30μ.
6	34"51 - 35"00	2.49μ. - 2.40μ.	4.29μ. - 3.90μ.
5	35"01 - 35"50	2.39μ. - 2.30μ.	3.89μ. - 3.50μ.
4	35"51 - 36"00	2.29μ. - 2.20μ.	3.49μ. - 3.10μ.
3	36"01 - 36"50	2.19μ. - 2.10μ.	3.09μ. - 2.70μ.
2	36"51 - 37"00	2.09μ. - 2.00μ.	2.69μ. - 2.30μ.
1	37"01 και άνω	1.99μ. και κάτω	2.29μ. και κάτω