

ΜΑΘΗΜΑ: ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ (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**)

Σημειώνεται ότι από τις Π.Ε.Π. 2026 το αγώνισμα **Δρόμος 400 μ.** δεν θα περιλαμβάνεται στην ύλη της εξέτασης. Αντ' αυτού, θα περιλαμβάνεται το αγώνισμα **Δρόμος 200 μ.** Νοείται ότι και ο πίνακας βαθμολόγησης των επιδόσεων των υποψηφίων, θα τροποποιηθεί αντίστοιχα.

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 stor, 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, Ποδοσφαίρο)	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**

Βαθμοί	Δρόμος 200μ. ΕΠΙΔΟΣΗ	Άλμα σε μήκος ΕΠΙΔΟΣΗ	Σφαιροβολία (βάρος σφαίρας 3 κιλά) ΕΠΙΔΟΣΗ
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