



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Α/ΘΜΙΑΣ & Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ
ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Ταχ. Δ/ση: Ηρώων Πολυτεχνείου 9-11,
ΤΚ 15344, Γέρακας
e-mail: fade@dide-anatol.att.sch.gr
Πληροφορίες: Καπνιάς Κωνσταντίνος
Ιστοσελίδα: <https://dide-anatol.att.sch.gr/>
Τηλέφωνο: 210-3576080, 210-3576042

ΟΡΘΗ ΑΝΑΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ

1. Ως προς τις ημερ. λειτουργία της Γραμματείας (3.3)
2. Με συμπλ. της 3.1.ii
3. και του προγράμματος
Ο Δ/ντης της ΔΔΕ Ανατ. Αττικής

Ανδρέας Χρ. Μαρίνος
P.Ph.D., Ph.D, M.Ed

Γέρακας, 17/5/2023

Αριθ. Πρωτ: 11652

ΠΡΟΣ: Όλα τα ΓΕ.Λ & ΕΠΑ.Λ της Δ.Δ.Ε. Ανατ. Αττικής

ΚΟΙΝ:

1. Υ.ΠΑΙ.Θ. - Δ/ση Εξετάσεων και Πιστοποιήσεων – τμήμα Α΄
2. Υ.ΠΑΙΘ. - Δ/ση Φυσικής Αγωγής
3. Περιφερειακή Δ/ση Εκπ/σης Αττικής
4. ΓΕΛ & ΕΠΑΛ της χώρας δια των Δ/σεων Δ/θμιας Εκπ/σης
5. Επόπτη Επιτροπής ΔΔΕ Ανατ. Αττικής

ΘΕΜΑ: «Οδηγίες και Πρόγραμμα Υγειονομικής εξέτασης & Πρακτικής Δοκιμασίας (αγωνίσματα) των υποψηφίων για εισαγωγή στα Τ.Ε.Φ.Α.Α., ακαδημαϊκού έτους 2023-24»

Σχετ.:

1. Η υπ' αριθ. Φ.253/128314/Β6/29.11.2002(ΦΕΚ 1538/τ.Β΄/10.12.2002) Υ.Α. όπως τροποποιήθηκε και ισχύει,
2. Η υπ' αριθ. Φ.251/50277/Α5/4.05.2023 απόφαση Υ.ΠΑΙ.Θ.,
3. Η υπ' αριθ. Φ.251/52131/Α5/10.05.2023 εγκύκλιο του Υ.ΠΑΙ.Θ.,

Σας αποστέλλουμε τις οδηγίες και το πρόγραμμα της Επιτροπής Υγειονομικής Εξέτασης και Πρακτικής Δοκιμασίας υποψηφίων για τις Σχολές Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) ακαδημαϊκού έτους 2023-24 της Διεύθυνσής μας.

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ & ΔΙΕΓΑΓΩΓΗΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

- 1.1. Οι πρακτικές δοκιμασίες θα διεξαχθούν από την **Τετάρτη 14 Ιουνίου έως και την Τρίτη 27 Ιουνίου 2023** (εκτός Σαββάτου και Κυριακής), **σύμφωνα με το πρόγραμμα του συνημμένου πίνακα (Πίνακας 1.)**.
- 1.2. Η κατάθεση των δικαιολογητικών και η Υγειονομική εξέταση θα διεξαχθεί στο **ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΠΑΤΩΝ «Δ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ»** (Διαδόχου Κων/νου προέκταση Λ. Σπάτων & Γ. Κατσούλη στα Σπάτα, τηλ. Σταδίου 210-6635551), σύμφωνα με το πρόγραμμα του συνημμένου πίνακα (**Πίνακας 1.**). Για την διευκόλυνση των υποψηφίων, την αποφυγή συγχρωτισμού και την ομαλή διεξαγωγή της υγειονομικής εξέτασης των υποψηφίων παρακαλούνται οι υποψήφιοι/ες να προσέρχονται σύμφωνα με το πρόγραμμα.
- 1.3. Σε περίπτωση που η ημερομηνία εξέτασης της **πρακτικής δοκιμασίας** ή της **υγειονομικής εξέτασης** των υποψηφίων συμπίπτει με την ημερομηνία εξέτασης στα πανελλαδικώς εξεταζόμενα μαθήματα (υποψήφιοι των ΕΠΑ.Λ. και υποψήφιοι που συμμετέχουν στις εξετάσεις ειδικών μαθημάτων), καθώς και σε άλλες εξαιρετικές και έκτακτες περιπτώσεις, δύναται ο υποψήφιος να προσέλθει **σε άλλη ημερομηνία, σύμφωνα με το πρόγραμμα**, προσκομίζοντας την ανάλογη βεβαίωση. Για τις εξαιρετικές αυτές περιπτώσεις μπορείτε να καλέσετε στα ακόλουθα τηλέφωνα **210-3576080, 210-3576042** ή να αποστείλετε email στο fade@dide-anatoll.att.sch.gr προκειμένου να ορισθεί η αντίστοιχη ημέρα και ώρα προσέλευσης στη Γραμματεία

2. ΤΟΠΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ

2.1. Οι τόποι πρακτικής δοκιμασίας είναι:

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ, ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ και ΔΡΟΜΟΙ 200μ. και 400μ.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΠΑΤΩΝ «Δ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ» (Διαδόχου Κων/νου προέκταση Λ. Σπάτων & Γ. Κατσούλη, Σπάτα, τηλ. Σταδίου 210-6635551)

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΓΕΡΑΚΑ (Γαργητού και Μιλτιάδου – Γέρακας τηλ. 2106615645)

2.2. Οι χώροι κατάθεσης δικαιολογητικών, υγειονομικής εξέτασης και οι αθλητικοί χώροι των πρακτικών δοκιμασιών είναι χώροι εξεταστικού κέντρου Πανελληνίων εξετάσεων Λυκείων και ως εκ τούτου **απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος οποιουδήποτε άλλου ατόμου** εκτός των εξεταζόμενων, των μελών και του λοιπού προσωπικού των οικείων επιτροπών και του βοηθητικού προσωπικού.

3. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

3.1. Οι υποψήφιοι, κατά την προσέλευσή τους στην Γραμματεία της Επιτροπής υγειονομικής εξέτασης και πρακτικών δοκιμασιών, οφείλουν να προσκομίσουν:

1. **Δύο (2) μικρές φωτογραφίες (πρόσφατες και όμοιες).**
2. **Δελτίο εξεταζόμενου** από το Λύκειό τους όπου αναγράφεται ο κωδικός αριθμός του υποψηφίου.
3. **Δελτίο Αστυνομικής Ταυτότητας ή Διαβατήριο ή άλλο αποδεικτικό της ταυτότητας, έγγραφο.**
4. **Στυλό** για τη συμπλήρωση των σχετικών εγγράφων.
5. **Ιατρικές εξετάσεις:**
 - I. **Οφθαλμολογική εξέταση** από Νοσηλευτικό Ίδρυμα του Δημοσίου ή Ν.Π.Δ.Δ. ή Ιατρό του Δημοσίου ή Ιδιώτη Ιατρό, με καταγραφή της οπτικής οξύτητας και αντίληψης χρωμάτων **με σχετική γνωμάτευση του Ιατρού.**
 - II. **Ακτινογραφία θώρακα** από Νοσηλευτικό Ίδρυμα του Δημοσίου ή Ν.Π.Δ.Δ. ή Ιατρό του Δημοσίου ή Ιδιώτη Ιατρό **και σχετική γνωμάτευση.** (εάν η ακτινογραφία θώρακος δεν αναγράφει το Ονοματεπώνυμο του υποψηφίου θα πρέπει, για την ταυτοποίησή του, να φέρει φωτογραφία του πάνω της με σφραγίδα και υπογραφή του γνωματεύοντος Ιατρού).
 - III. **Καρδιογράφημα** από Νοσηλευτικό Ίδρυμα του Δημοσίου ή Ν.Π.Δ.Δ. ή Ιατρό του Δημοσίου ή Ιδιώτη Ιατρό **με σχετική Ιατρική γνωμάτευση που φέρει την σφραγίδα του και ημερομηνία.**

Είτε

- IV. Αντίγραφο δελτίου υγειονομικής εξέτασης ή Βεβαίωση καταλληλότητας με το οποίο ο/η υποψήφιος/α έχει **κριθεί ικανός/η – κατάλληλος/η** από τις αρμόδιες Υγειονομικές Επιτροπές των Στρατιωτικών Σχολών ή των Αστυνομικών Σχολών ή των Σχολών Πυροσβεστικής Ακαδημίας ή των Σχολών Λιμενικού Σώματος Ελληνικής Ακτοφυλακής.

Όλες οι Ιατρικές Εξετάσεις ισχύουν για (6) έξι μήνες από την ημερομηνία έκδοσής τους.

3.2. Οι υποψήφιοι δηλώνουν στην Επιτροπή Υγειονομικής Εξέτασης και Πρακτικής Δοκιμασίας τα τρία (3) από τα τέσσερα (4) αγωνίσματα στα οποία επιθυμούν να εξετασθούν (**πίνακας 2.**). Η δήλωσή αυτή δεν μπορεί να τροποποιηθεί κατά τη διάρκεια εξέτασης των αγωνισμάτων. Οι υποψήφιοι, κατά την δήλωσή τους, ενημερώνονται για την ημέρα και ώρα έναρξης των αγωνισμάτων από την Γραμματεία. Οι υποψήφιοι/ες οφείλουν να ενημερωθούν από το πρόγραμμα κλήσης για την ημέρα και ώρα που οφείλουν να εμφανισθούν έτοιμοι να αγωνιστούν στις κλήσεις του εφόρου του αγωνίσματος.

3.3. Οι υποψήφιοι/ες καταθέτουν τις ιατρικές βεβαιώσεις στους ιατρούς της Υγειονομικής Επιτροπής, οι οποίοι θα κρίνουν αν είναι ικανοί να λάβουν μέρος στις πρακτικές δοκιμασίες. Εάν κριθούν ικανοί, τότε παραλαμβάνουν καρτελάκι εξεταζόμενου των Τ.Ε.Φ.Α.Α., το οποίο οφείλουν να **διατηρούν σε άριστη κατάσταση. Οι υποψήφιοι/ες θα προσκομίζουν κάθε φορά που θα αγωνίζονται σύμφωνα με το πρόγραμμα των πρακτικών δοκιμασιών στα επιλεγμένα αγωνίσματα το ως άνω καρτελάκι εξεταζόμενου και την αστυνομική ταυτότητα ή άλλο αποδεικτικό ταυτότητας.**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Για να δοθεί η ευχέρεια στους υποψήφιους να αποδώσουν σύμφωνα με τις δυνατότητές τους, κρίνεται σκόπιμο, να εξετάζονται σε μέχρι δύο (2) αγωνίσματα της επιλογής τους, την ίδια ημέρα.

Πίνακας 2. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ	
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΑΡΡΕΝΩΝ	ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΘΗΛΕΩΝ
ΔΡΟΜΟΣ 400 μ.	ΔΡΟΜΟΣ 200 μ.
ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (ΒΑΡΟΣ ΣΦΑΙΡΑΣ 6 kg)	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (ΒΑΡΟΣ ΣΦΑΙΡΑΣ 4kg)
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ

Η Γραμματεία, κατάθεσης των δικαιολογητικών και η Υγειονομική Επιτροπή, θα βρίσκονται όλες τις ημέρες από **14.6.2023 έως και 27.6.2023 και ώρες 08:00 π.μ. έως 14:00 μ.μ. στο Γήπεδο Σπάτων.**

4. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΛΟΙΠΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- 4.1.** Για διευκρινίσεις μπορείτε να καλέσετε στα ακόλουθα τηλέφωνα **210-3576080, 210-3576042** ή να αποστείλετε email στο fade@dide-anatoll.att.sch.gr
- 4.2.** Σας επισημαίνουμε ότι δυνατότητα συμμετοχής στις πρακτικές δοκιμασίες έχουν **μόνο** οι υποψήφιοι που συμμετέχουν στις πανελλαδικές εξετάσεις 2022-23 και υπάρχουν τα ατομικά τους στοιχεία στη βάση δεδομένων του «ΕΠΑΦΟΥ», καθώς δήλωσαν τη συμμετοχή τους στις πρακτικές δοκιμασίες για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α. όταν υπέβαλαν Αίτηση-Δήλωση έτους 2022-23. Όσοι απόφοιτοι διεκδικούν την εισαγωγή τους στα ΤΕΦΑΑ με τη **διαδικασία του 10% των θέσεων εισακτέων, χωρίς νέα εξέταση, δεν έχουν την δυνατότητα ή δικαίωμα να εξεταστούν ξανά στις πρακτικές δοκιμασίες για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α.**
- 4.3.** Σε περίπτωση μη συμμετοχής του υποψηφίου σε αγώνισμα που έχει ήδη δηλώσει με αίτησή του ότι θα εξεταστεί, **σημειώνεται στο πινάκιο η ένδειξη «ΔΕΝ ΠΡΟΣΗΛΘΕ» και για την εξαγωγή του μέσου όρου υπολογίζεται ως βαθμός του αγωνίσματος το μηδέν (0).** Ο υποψήφιος βαθμολογείται μόνο αν έχει λάβει μέρος σε **ένα (1) αγώνισμα, τουλάχιστον.** Ο υποψήφιος που δε λαμβάνει μέρος σε κανένα αγώνισμα αποκλείεται από τη διαδικασία επιλογής για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- 4.4.** **Αθλητές/τριες με διακρίσεις** που εμπίπτουν στον αθλητικό νόμο, είναι υποχρεωμένοι να προέλθουν στην γραμματεία για υποβολή αίτησης, υγειονομική εξέταση και Πρακτική Δοκιμασία.
- 4.5.** Κανένας υποψήφιος δεν λαμβάνει μέρος στις πρακτικές δοκιμασίες αν δεν κριθεί ικανός από την Υγειονομική Επιτροπή.
- 4.6.** Επισημαίνουμε ότι σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς, που ισχύουν από 1^η Ιανουαρίου 2010, κάθε αθλητής/τρια που θεωρείται υπαίτιος για άκυρη εκκίνηση αποκλείεται. Κατά τις πρακτικές δοκιμασίες των υποψηφίων για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α., θα μηδενίζεται στο συγκεκριμένο αγώνισμα (δρόμοι 400μ. αγοριών, 200μ. κοριτσιών, Κολύμβηση).
- 4.7.** Κάθε υποψήφιος δικαιούται να προσέλθει σε μία (1) και μόνο επιτροπή Υγειονομικής εξέτασης και πρακτικής δοκιμασίας. Ο/Η υποψήφιος/α που εξετάζεται σε περισσότερες από μία (1) επιτροπές αποκλείεται από την διαδικασία επιλογής στα Τ.Ε.Φ.Α.Α. με απόφαση της επιτροπής οργάνωσης των εξετάσεων και επιλογής.

- 4.8.** Οι υποψήφιοι έχουν υποχρέωση κόσμιας συμπεριφοράς και συμμόρφωσης προς τους κανόνες ευταξίας, καθώς και πιστής τήρησης των υποδείξεων και συστάσεων των μελών της επιτροπής.
- 4.9.** Απαγορεύεται η χρήση κινητών τηλεφώνων και άλλων συσκευών επικοινωνίας.
- 4.10.** Απαγορεύεται η βιντεοσκόπηση, φωτογράφιση των προσπαθειών των υποψηφίων από τους ίδιους ή άλλους εντός και εκτός του σταδίου.
- 4.11. Οι υποψήφιοι/ες κατά τη διάρκεια των πρακτικών δοκιμασιών πρέπει να έχουν μαζί τους:**
- A. Αθλητικό ρουχισμό χωρίς διακριτικά στοιχεία στην αθλητική ενδυμασία, που τους ταυτοποιούν και τους διαφοροποιούν από τους/τις συνυποψηφίους/ες τους.**
 - B. Καπέλο**
 - Γ. Νερό (υπάρχει πρόσβαση σε κυλικείο)**
 - Δ. Πετσέτα**
 - Ε. Σκουφάκι και σαγιονάρες (υποχρεωτικά για το κολυμβητήριο)**
 - ΣΤ. Στυλό για να λαμβάνουν γνώση των επιδόσεών τους και της σωστής αναγραφής τους, υπογράφοντας στη στήλη «παρατηρήσεις» του πίνακίου αμέσως μετά τη λήξη των προσπαθειών τους.**

Παρακαλούμε να αναρτηθεί το παρόν στις ιστοσελίδες και τους πίνακες ανακοινώσεων των Γενικών και Επαγγελματικών Λυκείων, με ευθύνη των διευθυντών, προκειμένου να ενημερωθούν οι υποψήφιοι για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α.

**Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΤΗΣ Δ.Ε
ΑΝΑΤ. ΑΤΤΙΚΗΣ**

**ΑΝΔΡΕΑΣ ΧΡ. ΜΑΡΙΝΟΣ (ΠΕ83)
P.Ph.D, Ph.D, M.Ed**

Συνημμένα:

1. Πίνακας 1 (Πρόγραμμα κατάθεσης δικαιολογητικών, Υγειονομικής εξέτασης και πρακτικής δοκιμασίας)
2. Πίνακας 3 (Πίνακας βαθμολόγησης)

Ακριβές Αντίγραφο
Ο Προϊστάμενος Τμ. Εκπ/κών Θεμάτων
της ΔΔΕ Ανατ. Αττικής
Τηλέμαχος Β. Ράπτης
ΠΕ86 Πληροφορικής

**Πίνακας 1. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ & ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ
ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΓΙΑ ΤΑ Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΑΚΑΔ. ΕΤΟΥΣ 2023-24, Δ.Δ.Ε. ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**

ΧΩΡΟΙ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ - ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ και ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ

- 1. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΠΑΤΩΝ "Δ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ"** (Διαδόχου Κων/νου προέκταση Λ. Σπάτων & Γ. Κατσούλη, Σπάτα)
(Κατάθεση Δικαιολογητικών – Υγειονομική επιτροπή) - (ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΙΒΟΥ).
- 2. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΓΕΡΑΚΑ** (Γαργητού & Μιλτιάδου, Γέρακας)
(ΧΩΡΟΣ ΜΟΝΟ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ & ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ	14/6/2023	ΩΡΑ	08:00 - 09:30 (από Α-Κ) 09:30 - 11:00 (από Λ-Σ) 11:00 - 12:30 (από Τ-Ω)	ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ-ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ και ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΜΗΚΟΣ (ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ) ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΠΑΤΩΝ
ΠΕΜΠΤΗ	15/6/2022	ΩΡΑ	08:00 - 09:30 (από Α-Κ) 09:30 - 11:00 (από Λ-Σ) 11:00 - 12:30 (από Τ-Ω)	ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ-ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ και ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΜΗΚΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ, 200μ. ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ, 400μ. ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΠΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΡΡΕΝΩΝ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16/6/2022	ΩΡΑ	08:00-13:30	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ - ΜΗΚΟΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΠΑΤΩΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ	19/6/2022	ΩΡΑ	08:00-12:30	ΔΡΟΜΟΣ 400μ.	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΠΑΤΩΝ
		ΩΡΑ	13:15	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50 μ.	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΓΕΡΑΚΑ
ΤΡΙΤΗ	20/6/2022	ΩΡΑ	08:00-10:00 και 10:00-13:30	400μ. και ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ – ΜΗΚΟΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΠΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΗΛΕΩΝ

ΤΕΤΑΡΤΗ	21/6/2022	ΩΡΑ	08:00-12:30	ΔΡΟΜΟΣ 200μ.	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΠΑΤΩΝ
		ΩΡΑ	13:15	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50 μ.	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΓΕΡΑΚΑ
ΠΕΜΠΤΗ	22/6/2022	ΩΡΑ	08:00-13:30	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ - ΜΗΚΟΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΠΑΤΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	23/6/2022	ΩΡΑ	08:00-10:00 και 10:00-13:30	200μ. και ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ – ΜΗΚΟΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΠΑΤΩΝ

ΕΚΚΡΕΜΟΤΗΤΕΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	26/6/2022	ΩΡΑ	08:00-12:30	ΔΡΟΜΟΣ 400μ. & 200μ.	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΠΑΤΩΝ
		ΩΡΑ	13:15 (ΑΡΡΕΝΩΝ)&(ΘΗΛΕΩΝ)	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50 μ.	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΓΕΡΑΚΑ
ΤΡΙΤΗ	27/6/2022	ΩΡΑ	09:00-10:00	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ – ΜΗΚΟΣ και ΔΡΟΜΟΥΣ 400μ. & 200μ.	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΠΑΤΩΝ
				ΕΚΔΟΣΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΩΝ	

ΠΑΡΑΤΙΘΕΤΑΙ ΠΙΝΑΚΑΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ. ΠΙΝΑΚΑΣ 3.

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΑΡΡΕΝΩΝ

ΒΑΘΜΟΙ	ΔΡΟΜΟΣ 400μ.	ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ βάρος σφαίρας 6κ.	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ. Ελεύθερο
20	μέχρι 55"	6.20μ. και άνω	14μ. και άνω	Μέχρι 29"
19	55"01 - 55"50	6.19μ. – 6.05μ.	13.99μ. – 13.60μ.	29"01 – 30"00
18	55"51 - 56"00	6.04μ. – 5.90μ.	13.59μ. – 13.20μ.	30"01 – 31"00
17	56"01 - 56"50	5.89μ. – 5.75μ.	13.19μ. – 12.80μ.	31"01 – 32"00
16	56"51 - 57"00	5.74μ. – 5.60μ.	12.79μ. – 12.40μ.	32"01 – 33"00
15	57"01 - 57"50	5.59μ. – 5.45μ.	12.39μ. – 12.00μ.	33"01 – 34"00
14	57"51 - 58"00	5.44μ. – 5.30μ.	11.99μ. – 11.60μ.	34"01 – 35"00
13	58"01 – 58"50	5.29μ. – 5.15μ.	11.59μ. – 11.20μ.	35"01 – 36"00
12	58"51 – 59"00	5.14μ. – 5.00μ.	11.19μ. – 10.80μ.	36"01 – 37"00
11	59"01 – 59"50	4.99μ. – 4.85μ.	10.79μ. – 10.40μ.	37"01 – 38"00
10	59"51 – 60"00	4.84μ. – 4.70μ.	10.39μ. – 10.00μ.	38"01 – 39"00
9	60"01 – 60"50	4.69μ. – 4.55μ.	9.99μ. – 9,60μ.	39"01 – 40"00
8	60"51 – 61"00	4.54μ. – 4.40μ.	9.59μ. – 9.20μ.	40"01 – 41"00
7	61"01 – 61"50	4.39μ. – 4.25μ.	9.19μ. – 8.80μ.	41"01 – 42"00
6	61"51 – 62"00	4.24μ. – 4.10μ.	8.79μ. – 8.40μ.	42"01 – 43"00
5	62"01 – 62"50	4.09μ. – 3.95μ.	8.39μ. – 8.00μ.	43"01 – 44"00
4	62"51 – 63"00	3.94μ. – 3.80μ.	7.99μ. – 7.60μ.	44"01 – 45"00
3	63"01 – 63"50	3.79μ. – 3.65μ.	7.59μ. – 7.20μ.	45"01 – 46"00
2	63"51 – 64"00	3.64μ. – 3.50μ.	7.19μ – 6.80μ.	46"01- 47"00
1	64"01 – 64"50	3.49μ. – 3.35μ.	6.79 – 6.40μ.	47"01 – 48"00
0	64"51 και άνω	3.34μ. και κάτω	6.39μ. και κάτω	48"01 και άνω

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΘΗΛΕΩΝ

ΒΑΘΜΟΙ	ΔΡΟΜΟΣ 200μ.	ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ βάρος σφαίρας 4κ.	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ. Ελεύθερο
20	Μέχρι 29"	5.15μ. και άνω	11μ. και άνω	έως 31"
19	29"01 – 29"50	5.14μ. – 5.00μ.	10.99μ. – 10.60μ.	31"01 – 32"00
18	29"51 – 30"00	4.99μ. – 4.85μ.	10.59μ. – 10.20μ.	32"01 – 33"00
17	30"01 – 30"50	4.84μ. – 4.70μ.	10.19μ. – 9.80μ.	33"01 – 34"00
16	30"51 – 31"00	4.69μ. – 4.55μ.	9.79μ. – 9.40μ.	34"01 – 35"00
15	31"01 – 31"50	4.54μ. – 4.40μ.	9.39μ. – 9.00μ.	35"01 – 36"00
14	31"51 – 32"00	4.39μ. – 4.25μ.	8.99μ. – 8.60μ.	36"01 – 37"00
13	32"01 – 32"50	4.24μ. – 4.10μ.	8.59μ. – 8.20μ.	37"01 – 38"00
12	32"51 – 33"00	4.09μ. – 3.95μ.	8.19μ. – 7.80μ.	38"01 – 39"00
11	33"01 – 33"50	3.94μ. – 3.80μ.	7.79μ. – 7.40μ.	39"01 – 40"00
10	33"51 – 34"00	3.79μ. – 3.65μ.	7.39μ. – 7.00μ.	40"01 – 41"00
9	34"01 – 34"50	3.64μ. – 3.50μ.	6.99μ. – 6.60μ.	41"01 – 42"00
8	34"51 – 35"00	3.49μ. – 3.35μ.	6.59μ. – 6.20μ.	42"01 – 43"00
7	35"01 – 35"50	3.34μ. – 3.20μ.	6.19μ. – 5.80μ.	43"01 – 44"00
6	35"51 – 36"00	3.19μ. – 3.05μ.	5.79μ. – 5.40μ.	44"01 – 45"00
5	36"01 – 36"50	3.04μ. – 2.90μ.	5.39μ. – 5.00μ.	45"01 – 46"00
4	36"51 – 37"00	2.89μ. – 2.75μ.	4.99μ. – 4.60μ.	46"01 – 47"00
3	37"01 – 37"50	2.74μ. – 2.60μ.	4.59μ. – 4.20μ.	47"01 – 48"00
2	37"51 – 38"00	2.59μ. – 2.45μ.	4.19μ. – 3.80μ.	48"01 – 49"00
1	38"01 – 38"50	2.44μ. – 2.30μ.	3.79μ. – 3.40μ.	49"01 – 50"00
0	38"51 και άνω	2.29μ. και κάτω	3.39μ. και κάτω	50"01 και άνω