

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ – ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ

Βασίλης Γιωργαλλάς
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ ΚΑΙ ΔΟΜΗ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟΥ ΔΟΚΙΜΙΟΥ

Η εξεταστέα ύλη στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνει θεωρία 40% και πρακτική δοκιμασία 60%.

Θεωρία 40%

8

πρακτική δοκιμασία 60%

12

20

Θεωρητικό Μέρος 40% (8 βαθμοί)

ΜΟΝΑΔΕΣ	ΒΑΘΜΟΣ	ΜΟΝΑΔΕΣ	ΒΑΘΜΟΣ	ΜΟΝΑΔΕΣ	ΒΑΘΜΟΣ	ΜΟΝΑΔΕΣ	ΒΑΘΜΟΣ	ΜΟΝΑΔΕΣ	ΒΑΘΜΟΣ
100	8	80	6,4	60	4,8	40	3,2	20	1,60
99	7,92	79	6,32	59	4,72	39	3,12	19	1,52
98	7,84	78	6,24	58	4,64	38	3,04	18	1,44
97	7,76	77	6,16	57	4,56	37	2,96	17	1,36
96	7,68	76	6,08	56	4,48	36	2,88	16	1,28
95	7,6	75	6	55	4,4	35	2,8	15	1,20
94	7,52	74	5,92	54	4,32	34	2,72	14	1,12
93	7,44	73	5,84	53	4,24	33	2,64	13	1,04
92	7,36	72	5,76	52	4,16	32	2,56	12	0,96
91	7,28	71	5,68	51	4,08	31	2,48	11	0,88
90	7,2	70	5,6	50	4	30	2,4	10	0,80
89	7,12	69	5,52	49	3,92	29	2,32	9	0,72
88	7,04	68	5,44	48	3,84	28	2,24	8	0,64
87	6,96	67	5,36	47	3,76	27	2,16	7	0,56
86	6,88	66	5,28	46	3,68	26	2,08	6	0,48
85	6,8	65	5,2	45	3,6	25	2,00	5	0,40
84	6,72	64	5,12	44	3,52	24	1,92	4	0,32
83	6,64	63	5,04	43	3,44	23	1,84	3	0,24
82	6,56	62	4,96	42	3,36	22	1,76	2	0,16
81	6,48	61	4,88	41	3,28	21	1,68	1	0,08

Πρακτική Δοκιμασία 60% (12 βαθμοί)

Μονάδ.	Βαθμ.	Μονάδ.	Βαθμ.	Μονάδ.	Βαθμ.	Μονάδ.	Βαθμ.	Μονάδ.	Βαθμ.
100	12.00	80	9.60	60	7.20	40	4.80	20	2.40
99	11.88	79	9.48	59	7.08	39	4.68	19	2.28
98	11.76	78	9.36	58	6.96	38	4.56	18	2.16
97	11.64	77	9.24	57	6.84	37	4.44	17	2.04
96	11.52	76	9.12	56	6.72	36	4.32	16	1.92
95	11.40	75	9.00	55	6.60	35	4.20	15	1.80
94	11.28	74	8.88	54	6.48	34	4.08	14	1.68
93	11.16	73	8.76	53	6.36	33	3.96	13	1.56
92	11.04	72	8.64	52	6.24	32	3.84	12	1.44
91	10.92	71	8.52	51	6.12	31	3.72	11	1.32
90	10.80	70	8.40	50	6.00	30	3.60	10	1.20
89	10.68	69	8.28	49	5.88	29	3.48	9	1.08
88	10.56	68	8.16	48	5.76	28	3.36	8	0.96
87	10.44	67	8.04	47	5.64	27	3.24	7	0.84
86	10.32	66	7.92	46	5.52	26	3.12	6	0.72
85	10.20	65	7.80	45	5.40	25	3.00	5	0.60
84	10.08	64	7.68	44	5.28	24	2.88	4	0.48
83	9.96	63	7.56	43	5.16	23	2.76	3	0.36
82	9.84	62	7.44	42	5.04	22	2.64	2	0.24
81	9.72	61	7.32	41	4.92	21	2.52	1	0.12

Εξεταστέα ύλη

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- Τί είναι Φυσική Κατάσταση
- Όριο φυσικής κατάστασης
- Παράγοντες που καθορίζουν τη Φυσική Ικανότητα
-

2. ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

- Αντοχή
- Δύναμη
- Ταχύτητα
- Ευκαμψία-Ευλυγισία

Εξεταστέα ύλη

3. ΧΟΡΟΣ

- Κυπριακοί χοροί (Γυναικείοι, Αντρικοί)

4. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

- Αιγύπτιοι
- Κινέζοι
- Ινδοί
- Ιάπωνες
- Ελλάδα
- Ρώμη
- Βυζάντιο
- Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Εξεταστέα ύλη

5. ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΙ Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥΣ

6. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ/ ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΥ

- Ολυμπισμός ως Κοινωνικό φαινόμενο
- Ολυμπισμός ως Κοινωνική ανάγκη
- Οικονομική διάσταση του Αθλητισμού
- Επίδραση Ολυμπισμού στη κοινωνία
- Θετικές επιδράσεις Ολυμπισμού στη Κοινωνία
- Αρνητικές κοινωνικές επιδράσεις στον Ολυμπισμό

Εξεταστέα ύλη

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ

ΣΤΙΒΟΣ

- Οι μαθητές εξετάζονται στα ακόλουθα τρία αγωνίσματα :
- Άρρενες: Δρόμος 400μ., άλμα σε μήκος και σφαιροβολία (βάρος σφαίρας 5 κιλά)
- Θήλεις: Δρόμος 200μ., άλμα σε μήκος και σφαιροβολία (βάρος σφαίρας 4 κιλά)

ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ

- Οι μαθητές εξετάζονται στην εκτέλεση τεχνικών δεξιοτήτων στα αθλήματα
- Καλαθοσφαίρισης, Πετοσφαίρισης, Χειροσφαίρισης και Ποδοσφαίρου

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

- Εκτέλεση ασκήσεων σε μορφή προγράμματος που πρέπει να περιλαμβάνει τις εξής
- Ασκήσεις – δεξιότητες: Κυβίστηση, Ανακυβίστηση, Τροχό, Κατακόρυφο και Ισορροπία

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΣΤΙΒΟΥ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΠΟΛΥΣΗΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΑΡΡΕΝΩΝ

Βαθμοί	Δρόμος 400μ.	Άλμα σε μήκος	Σφαιροβολία (βάρος σφαίρας 5 κιλά)
20	63" και κάτω	5μ και πάνω	8,50μ. και άνω
19	63"1 - 63"5	4.99 - 4.90	8.49 - 8.30
18	63"6 - 64"0	4.89 - 4.80	8.29 - 8.10
17	64"1 - 64"5	4.79 - 4.70	8.09 - 7.90
16	64"6 - 65"0	4.69 - 4.60	7.89 - 7.70
15	65"1 - 65"5	4.59 - 4.50	7.69 - 7.50
14	65"6 - 66"0	4.49 - 4.40	7.49 - 7.30
13	66"1 - 66"5	4.39 - 4.30	7.29 - 7.10
12	66"6 - 67"0	4.29 - 4.20	7.09 - 6.90
11	67"1 - 67"5	4.19 - 4.10	6.89 - 6.70
10	67"6 - 68"0	4.09 - 4.00	6.69 - 6.50
9	68"1 - 68"5	3.99 - 3.90	6.49 - 6.30
8	68"6 - 69"0	3.89 - 3.80	6.29 - 6.10
7	69"1 - 69"5	3.79 - 3.70	6.09 - 5.90
6	69"6 - 70"0	3.69 - 3.60	5.89 - 5.70
5	70"1 - 70"5	3.59 - 3.50	5.69 - 5.50
4	70"6 - 71"0	3.49 - 3.40	5.49 - 5.30
3	71"1 - 71"5	3.39 - 3.30	5.29 - 5.10
2	71"6 - 72"0	3.29 - 3.20	5.09 - 4.90
1	72"1- και πάνω	3.19 - και κάτω	4.99 - και κάτω

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΣΤΙΒΟΥ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΠΟΛΥΣΗΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΘΗΛΕΩΝ

Βαθμοί	Δρόμος 200μ.	Άλμα σε μήκος	Σφαιροβολία (βάρος σφαίρας 4 κιλά)
20	34" και κάτω	4μ και πάνω	7,00μ. και άνω
19	34"1-34"5	3.99 - 3.90	6.99 - 6.80
18	34"6-35"0	3.89 - 3.80	6.79 - 6.60
17	35"1-35"5	3.79 - 3.70	6.59 - 6.40
16	35"6-36"0	3.69 - 3.60	6.39 - 6.20
15	36"1-36"5	3.59 - 3.50	6.19 - 6.00
14	36"6-37"0	3.49 - 3.40	5.99 - 5.80
13	37"1-37"5	3.39 - 3.30	5.79 - 5.60
12	37"6-38"0	3.29 - 3.20	5.59 - 5.40
11	38"1-38"5	3.19 - 3.10	5.39 - 5.20
10	38"6-39"0	3.09 - 3.00	5.19 - 5.00
9	39"1-39"5	2.99 - 2.90	4.99 - 4.80
8	39"6-40"0	2.89 - 2.80	4.79 - 4.60
7	40"1-40"5	2.79 - 2.70	4.59 - 4.40
6	40"6-41"0	2.69 - 2.60	4.39 - 4.20
5	41"1-41"5	2.59 - 2.50	4.19 - 4.00
4	41"6-42"0	2.49 - 2.40	3.99 - 3.80
3	42"1-42"5	2.39 - 2.30	3.79 - 3.60
2	42"6-43"0	2.29 - 2.20	3.59 - 3.40
1	43"1-και πάνω	2.19 – και κάτω	3.39 - και κάτω

Οι 100 μονάδες της Πρακτικής Δοκιμασίας:

Οι 100 μονάδες της Πρακτικής Δοκιμασίας κατανέμονται ως ακολούθως:

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| - Δρόμος | είκοσι (20) Μονάδες |
| - Άλμα σε Μήκος | είκοσι (20) Μονάδες |
| - Σφαιροβολία | είκοσι (20) Μονάδες |
| - Αθλοπαιδιές | είκοσι (20) Μονάδες |
| - Γυμναστική (Ασκήσεις) | είκοσι (20) Μονάδες |

Οι 100 μονάδες της Πρακτικής Δοκιμασίας:

Παράδειγμα:

- Δρόμος 400μ.	66''	14 από τις 20 Μονάδες	
- Άλμα σε Μήκος	4,90	19	»
- Σφαιροβολία	8,10	18	»
- Αθλοπαιδιές	18	18	»
- Γυμναστική	18	18	»

Σύνολο Πρακτ. Δοκιμασίας		87 αντιστοιχεί σε	10,44
Γραπτά		90	» 7,20

		Τελικός Βαθμός:	17,64

Εξεταστέα ύλη

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ)

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 4 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

Εξεταστέα ύλη

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ)

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 4 κιλά).

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

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΣΤΙΒΟΥ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΣ ΚΑΤΑΤΑΞΗΣ ΓΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΑΡΡΕΝΩΝ

Βαθμοί	Δρόμος 400μ.	Άλμα σε μήκος	Σφαιροβολία (βάρος σφαίρας 5 κιλά)
20	52" και κάτω	6.20μ. και άνω	15.00μ. και άνω
19	52"1 - 53"0	6.19μ.- 6.00μ.	14.99μ.- 14.50μ.
18	53"1 - 54"0	5.99μ.- 5.80μ.	14.49μ.- 14.00μ.
17	54"1 - 55"0	5.79μ.- 5.60μ.	13.99μ.- 13.50μ.
16	55"1 - 56"0	5.59μ.- 5.40μ.	13.49μ.- 13.00μ.
15	56"1 - 57"0	5.39μ.- 5.20μ.	12.99μ.- 12.50μ.
14	57"1 - 58"0	5.19μ.- 5.00μ.	12.49μ.- 12.00μ.
13	58"1 - 59"0	4.99μ.- 4.80μ.	11.99μ.- 11.50μ.
12	59"1 - 60"0	4.79μ.- 4.60μ.	11.49μ.- 11.00μ.
11	60"1 - 61"0	4.59μ.- 4.40μ.	10.99μ.- 10.50μ.
10	61"1 - 62"0	4.39μ.- 4.20μ.	10.49μ.- 10.00μ.
9	62"1 - 63"0	4.19μ. - 4.00μ.	9.99μ.- 9.50μ.
8	63"1 - 63"5	3.99μ.- 3.90μ.	9.49μ.- 9.00μ.
7	63"6 - 64"0	3.89μ.- 3.80μ.	8.99μ.- 8.50μ.
6	64"1 - 64"5	3.79μ.- 3.70μ.	8.49μ.- 8.00μ.
5	64"6 - 65"0	3.69μ.- 3.60μ.	7.99μ.- 7.50μ.
4	65"1 - 65"5	3.59μ.- 3.50μ.	7.49μ.- 7.00μ.
3	65"6 - 66"0	3.49μ.- 3.40μ.	6.99μ.- 6.50μ.
2	66"1 - 66"5	3.39μ.- 3.30μ.	6.49μ.- 6.00μ.
1	66"6 - και άνω	3.29μ.- και κάτω	5.99μ.- και κάτω

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΣΤΙΒΟΥ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΣ ΚΑΤΑΤΑΞΗΣ ΓΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΘΗΛΕΩΝ

Βαθμοί	Δρόμος 200μ.	Άλμα σε μήκος	Σφαιροβολία (βάρος σφαίρας 4 κιλά)
20	μέχρι 26"0	5.00μ. και άνω	11.00μ. και άνω
19	26"1 - 26"5	4.99μ. - 4.80μ.	10.99μ. - 10.50μ.
18	26"6 - 27"0	4.79μ. - 4.60μ.	10.49μ. - 10.00μ.
17	27"1 - 27"5	4.59μ. - 4.40μ.	9.99μ. - 9.50μ.
16	27"6 - 28"0	4.39μ. - 4.20μ.	9.49μ. - 9.00μ.
15	28"1 - 28"5	4.19μ. - 4.00μ.	8.99μ. - 8.50μ.
14	28"6 - 29"0	3.99μ. - 3.80μ.	8.49μ. - 8.00μ.
13	29"1 - 29"5	3.79μ. - 3.60μ.	7.99μ. - 7.60μ.
12	29"6 - 30"0	3.59μ. - 3.40μ.	7.59μ. - 7.20μ.
11	30"1 - 30"5	3.39μ. - 3.30μ.	7.19μ. - 6.80μ.
10	30"6 - 31"0	3.29μ. - 3.20μ.	6.79μ. - 6.40μ.
9	31"1 - 31"5	3.19μ. - 3.10μ.	6.39μ. - 6.00μ.
8	31"6 - 32"0	3.09μ. - 3.00μ.	5.99μ. - 5.60μ.
7	32"1 - 32"5	2.99μ. - 2.90μ.	5.59μ. - 5.20μ.
6	32"6 - 33"0	2.89μ. - 2.80μ.	5.19μ. - 4.90μ.
5	33"1 - 33"5	2.79μ. - 2.70μ.	4.89μ. - 4.60μ.
4	33"6 - 34"0	2.69μ. - 2.60μ.	4.59μ. - 4.30μ.
3	34"1 - 34"5	2.59μ. - 2.50μ.	4.29μ. - 4.00μ.
2	34"6 - 35"0	2.49μ. - 2.40μ.	3.99μ. - 3.70μ.
1	35"1 - και άνω	2.39μ. - και κάτω .	3.69μ. - και κάτω

Εξεταστέα ύλη

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ)

2. Αθλοπαιδιές:

Οι υποψήφιοι εξετάζονται στην εκτέλεση βασικών τεχνικών δεξιοτήτων σε δύο αθλοπαιδιές από τις τέσσερις που θα επιλέξουν μεταξύ καλαθοσφαίρισης, πετοσφαίρισης, χειροσφαίρισης και ποδοσφαίρου.

Εξεταστέα ύλη

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ)

Καλαθοσφαίριση:

Δεξιότητες τρίπλας

Jump stop

Jump shout με τα δύο πόδια και με βηματισμό

Ελεύθερη βολή

Lay-up από δεξιά και από αριστερά



Εξεταστέα ύλη

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ)

Πετοσφαίριση:

Πάσα ελέγχου (κοντρόλ)

Πάσα με δάχτυλα

Μανσέτα

Πάσα ελέγχου με δύο δεξιότητες

Σερβίς από κάτω και από πάνω



Εξεταστέα ύλη

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ)

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



Εξεταστέα ύλη

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ)

Ποδόσφαιρο:

Δεξιότητες τρίπλας

Πάσα ακριβείας

Προσποιήσεις

Σουτ στο τέρμα με στόχο

Δεξιότητες με τα πόδια και το κεφάλι



Εξεταστέα ύλη

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ)

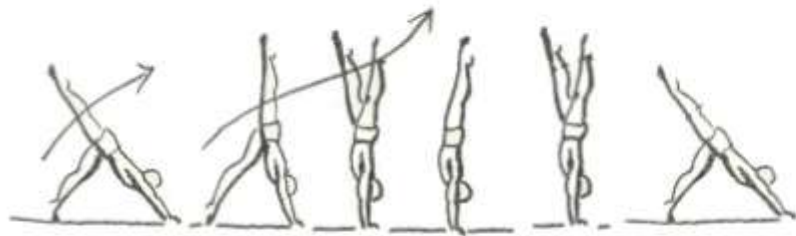
3. Γυμναστική

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

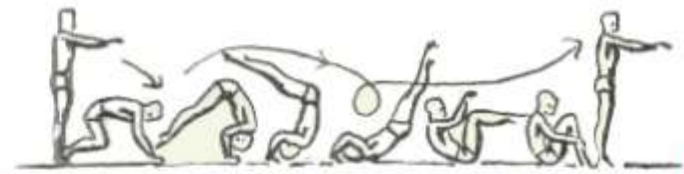
Αναλυτικότερα, ο υποψήφιος υποχρεούται να περιλάβει στο πρόγραμμά του τουλάχιστον τις εξής ασκήσεις – δεξιότητες:

Κυβίστηση, Ανακυβίστηση, Τροχό, Κατακόρυφο και Ισορροπία.

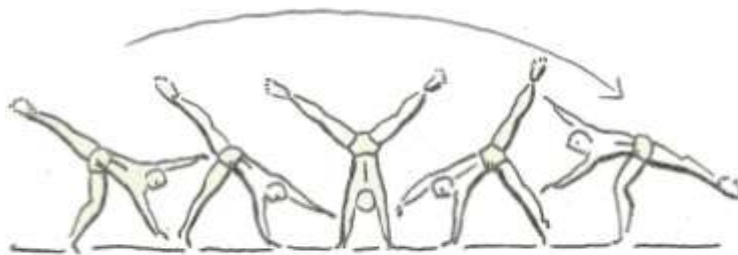
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ



Κατακόρυφος



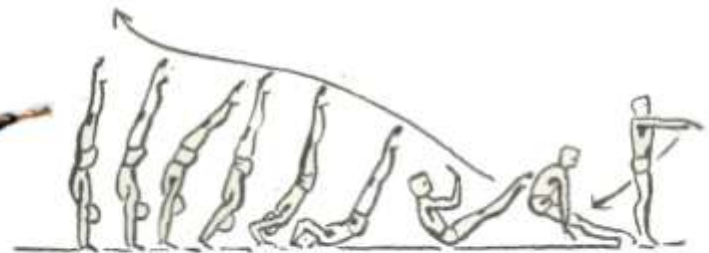
Κυβίστηση



Τροχός



Ισοροπία



Ανακυβίστηση



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 4 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).

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΡΙΜΟΔΟΤΗΣΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ

Α' Κατηγορία

%	ΝΙΚΗ	ΑΓΩΝΕΣ
100%	1η-8η	Ολυμπιακοί και Παγκόσμιοι
	1η-8η	Κοινοπολιτειακοί και Πανευρωπαϊκοί
	1η-8η	Μεσογειακοί Αγώνες
	1η-8η	Παγκόσμιοι Σχολικοί (ISF)
	1η-8η	Παγκόσμιοι Εφήβων – Νεανίδων-Παίδων-Κορασίδων
	1η-6η	Πανευρωπαϊκοί Εφήβων – Νεανίδων-Παίδων-Κορασίδων
	1η-6η	Αγώνες Νέων Ευρώπης
	1η	ΑΜΚΕ

Οι υποψήφιοι που ανήκουν στην κατηγορία Α' του πίνακα πριμοδότησης, πριμοδοτούνται με 100% και υποχρεούνται να παρουσιασθούν την ημέρα της εξέτασης έστω και αν πριμοδοτούνται με το σύνολο της βαθμολογίας δηλαδή 20/20.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΡΙΜΟΔΟΤΗΣΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ

Β' Κατηγορία

%	ΝΙΚΗ	ΑΓΩΝΕΣ
50%	2η-3η	ΑΜΚΕ
	1η	Παγκύπριοι Ανδρών / Γυναικών
	1η	Πανελλήνιοι Μαθητικοί Λυκείων
45%	2η-3η	Πανελλήνιοι Μαθητικοί Λυκείων
	2η-3η	Παγκύπριοι Ανδρών Γυναικών
40%	1η	Παγκύπριοι Εφήβων Νεανίδων Παίδων Κορασίδων
	1 ^η	Παγκύπριοι Μαθητικοί Λυκείων
35%	2η-3η	Παγκύπριοι Εφήβων Νεανίδων Παίδων Κορασίδων
	1η	Πανελλήνιοι Μαθητικοί Γυμνασίων
30%	2η-3η	Παγκύπριοι Μαθητικοί Λυκείων
25%	2η-3η	Πανελλήνιοι Μαθητικοί Γυμνασίων
20%	Τέσσερις Συμμετοχές με Εθνική Ομάδα Ομαδικών Αθλημάτων σε Διεθνείς Αγώνες με συμμετοχή στον αγώνα	

Εξεταστέα ύλη

GLIDE SHOT PUT POSITIONS.

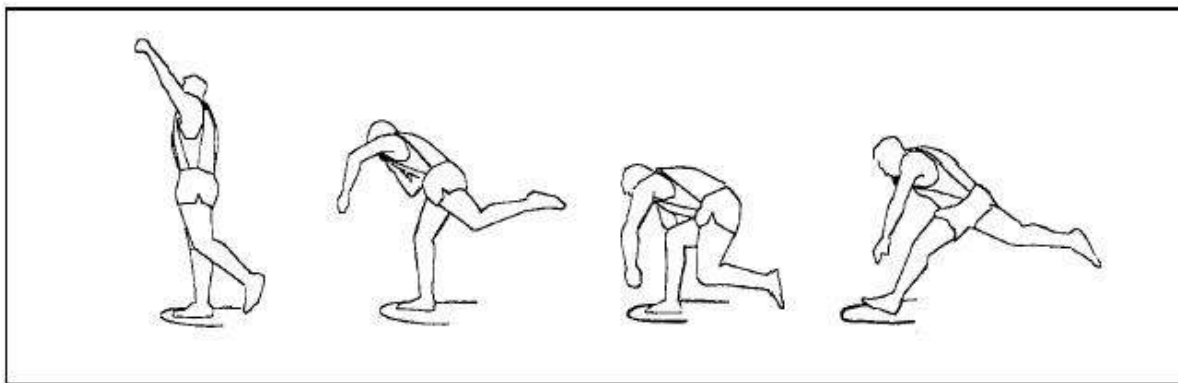


Fig. 15-1.

Fig. 15-2.

Fig. 15-3.

Fig. 15-4.

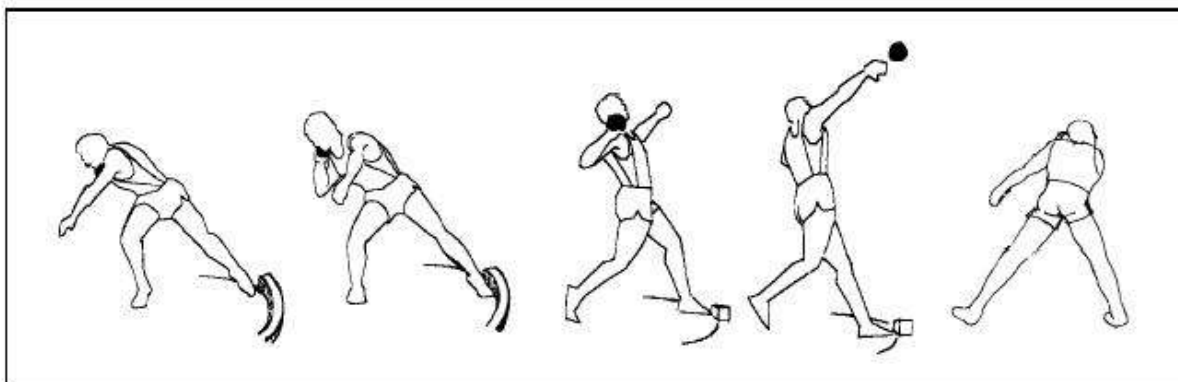


Fig. 15-5.

Fig. 15-6.

Fig. 15-7.

Fig. 15-8.

Fig. 15-9.

Εξεταστέα ύλη

