

ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ Α & Β' ΕΞΑΜ. (Κωδ. Ν112 & Ν122)

ΤΡΙΤΗ 10-9-2024

ΠΡΑΞΗ:

«Κλασικός Αθλητισμός» (Ν112) χειμερινό 9.00 πμ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΣΤΑΔΙΟ
«Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού» (Ν122) 10.00 πμ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΣΤΑΔΙΟ

ΘΕΩΡΙΑ:

«Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού» (Ν122) 17.00 -18.00 ΜΙΚΡΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ
«Κλασικός Αθλητισμός» (Ν112) χειμερινό 18.00 - 19.00 ΜΙΚΡΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΕΞΕΤΑΣΤΕΑΣ ΥΛΗΣ Α' χειμερινού ΕΞΑΜΗΝΟΥ (Ν 112)

Θεωρία: Γενικά για τους δρόμους, Άλματα και Ρίψεις. Δρόμοι ημιαντοχής, αντοχής, Μήκος, Σφαίροβολία.

Τεχνική και Μεθοδική ανάλυση των αγωνισμάτων. Κανονισμοί.

Πράξη: 800 μ., Μήκος, Σφαίρα (τεχνική και επίδοση)

Τεχνική: Άλμα 1 ½ διασκελισμού ή Εκτατικό στο Μήκος, Ο'Brien στη Σφαίρα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΕΞΕΤΑΣΤΕΑΣ ΥΛΗΣ Β' εαρινού ΕΞΑΜΗΝΟΥ (Ν 122)

Θεωρία: Δρόμοι ταχύτητας, Ύψος, Ακόντιο, Σκυταλοδρομία 4x100, 4x400μ.

Τεχνική και Μεθοδική ανάλυση όλων των αγωνισμάτων. Κανονισμοί.

Πράξη: 100 μ. Ύψος, Ακόντιο

Τεχνική: Εκκίνηση από βατήρα, Άλμα σε ύψος, Ρίψη ακοντίου με 5 διασκελισμούς

Βιβλιογραφία

Κέλλης Σπ., Κοντονάσιος Ι., Μάνου Β., Πυλιανίδης Θ., Σαρασλανίδης Πλ., Σούλας Δ. (2020). Κλασικός Αθλητισμός. Τεχνική, Διδακτική, Προπόνηση Αναπτυξιακών ηλικιών. Εκδόσεις Sportbook.

Ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΤΟΜΕΑ ΣΤΙΒΟΥ
ΗΛΙΑΣ ΣΜΗΛΙΟΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ

Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟ (Κωδ. Ν 112)

Θεωρία: Δρόμοι ημιαντοχής, αντοχής, Μήκος, Σφαίρα

Πράξη: 800 μ. Μήκος, Σφαίρα

ΑΝΔΡΕΣ

Αγώνισμα/ Βαθμολογία	800m. (s)	Μήκος (m)	Σφαίρα (6Kg) (m)
10	2.30	6.00	11.00
9	2.35	5.80	10.50
8	2.40	5.60	10.00
7	2.45	5.40	9.50
6	2.50	5.20	9.00
5	2.55	5.00	8.50
4	3.00	4.80	8.00
3	3.10	4.60	7.50
2	3.20	4.40	7.00
1	3.30	4.20	6.50

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Αγώνισμα/ Βαθμολογία	800m. (s)	Μήκος (m)	Σφαίρα (4kg) (m)
10	2.55	4.80	9.00
9	3.00	4.65	8.50
8	3.05	4.50	8.00
7	3.10	4.20	7.50
6	3.15	4.10	7.00
5	3.20	4.00	6.50
4	3.25	3.85	6.00
3	3.35	3.75	5.50
2	3.45	3.60	5.00
1	3.55	3.50	4.50

Τεχνική

Μήκος: 1¹/₂ διασκελισμό ή Εκτατικό

Σφαίρα: Ο΄ Brien (4kg Κορίτσια, 6kg Αγόρια).

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ

Β' ΕΞΑΜΗΝΟ (Κωδ. Ν 122)

Θεωρία: Δρόμοι ταχύτητας, Άλμα σε ύψος, Ακόντιο, Σκυταλοδρομία 4x100, 4x400μ.

Πράξη: 100 μ. Ύψος, Ακόντιο

ΑΝΔΡΕΣ

Αγώνισμα/ Βαθμολογία	100m. (s)	Ύψος (m)
10	12.0	1.65
9	12.2	1.60
8	12.4	1.55
7	12.7	1.50
6	13.0	1.45
5	13.3	1.40
4	13.6	1.35
3	13.9	1.30
2	14.2	1.25
1	14.5	1.20

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Αγώνισμα/ Βαθμολογία	100m. (s)	Ύψος (m)
10	14.0	1.40
9	14.3	1.35
8	14.6	1.30
7	15.0	1.25
6	15.4	1.20
5	15.8	1.15
4	16.2	1.10
3	16.4	1.05
2	16.8	1.00
1	17.0	0.95

Τεχνική

Δρόμοι: Εκκίνηση από βατήρα και τρέξιμο 20m.

Ύψος: Άλμα (Flor)

Ακόντιο: Ρίψη με 5 διασκελισμούς