

# ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ (Κωδ. N112 - N122 μόνο επί πτυχίω)

ΤΡΙΤΗ 27-1-2026

ΠΡΑΞΗ: ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΣΤΑΔΙΟ, 9.00 π.μ.

ΘΕΩΡΙΑ: ΜΙΚΡΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ

Μάθημα: «Κλασικός Αθλητισμός» (N112), χειμερινού εξαμήνου 17.00 – 18.00 μ.μ.

Μάθημα: «Διδακτική του Κλασικού Αθλητισμού» (N122), εαρινού εξαμήνου 17.00 – 18.00 μ.μ.

ΜΟΝΟ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΕΠΙ ΠΤΥΧΙΩ

**Η εξέταση γίνεται υποχρεωτικά στη Θεωρία ΚΑΙ στην Πράξη, που σημαίνει πως όποιος φοιτητής δεν εξεταστεί σε ένα από τα δυο, αυτομάτως απορρίπτεται**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΕΞΕΤΑΣΤΕΑΣ ΥΛΗΣ Α' ΕΞΑΜΗΝΟΥ (N 112)

**Θεωρία:** Δρόμοι ημιαντοχής-αντοχής, Άλμα σε μήκος, Σφαιροβολία. Τεχνική και Μεθοδική ανάλυση των αγωνισμάτων. Κανονισμοί.

**Πράξη:** 800 μ., Άλμα σε μήκος, Σφαιροβολία (τεχνική και επίδοση)

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

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΕΞΕΤΑΣΤΕΑΣ ΥΛΗΣ Β' ΕΞΑΜΗΝΟΥ (N 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

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

2. Muller F., Schulte J., Siegel M. (2024). Ο Κλασικός Αθλητισμός στα πρώτα στάδια της εφηβείας. Εκδόσεις ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΡΑΣ .

Ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΤΟΜΕΑ ΣΤΙΒΟΥ  
ΗΛΙΑΣ ΣΜΗΛΙΟΣ  
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

### ΑΝΔΡΕΣ

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

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

### ΑΝΔΡΕΣ

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

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