

ΤΡΙΤΗ 9-9-2025

ΠΡΑΞΗ: 10.00 π.μ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΣΤΑΔΙΟ

ΘΕΩΡΙΑ: 19.00 – 20.00 μ.μ. ΜΙΚΡΟ ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ

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: Γενικά για τους δρόμους, Άλματα και Ρίψεις. Δρόμοι ημιαντοχής-αντοχής, 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, Τεχνική Ο'Brien στη Σφαίρα

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

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ

Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟ (Κωδ. Ν 112)

Θεωρία: Δρόμοι ημιαντοχής, αντοχής, Άλμα σε Μήκος, Σφαιροβολία

Πράξη: 800 μ., Άλμα σε Μήκος, Σφαιροβολία

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: Τεχνική με 1 1/2 διασκελισμό ή Εκτατικό Άλμα

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