

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ

Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟ (Κωδ. Ν112)

Θεωρία: Δρόμοι ημιαντοχής, αντοχής, Μήκος, Σφαίρα

Πράξη (Επίδοση & Τεχνική): 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).

Κριτήρια Αξιολόγησης της Τεχνικής

Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟ

1. Άλμα σε μήκος

- Τρόπος ανάπτυξης της ταχύτητας στη φόρα
- Τοποθέτηση του ποδιού ώθησης, έκταση του σώματος στην απογείωση, χρησιμοποίηση μερών αιώρησης.
- Εκτέλεση της τεχνικής 11/2 διασκελισμού με προετοιμασία προσγείωσης
- Προσγείωση με δυο πόδια μαζί, υποδοχή βάρους.

2. Σφαιροβολία (O'Brien)

- Αρχική θέση, τοποθέτηση της σφαίρας, προετοιμασία για τη μετατόπιση
- Μετατόπιση σε μήκος, τοποθέτηση των ποδιών
- Τελική θέση, στροφή του κορμού, σειρά ενεργοποίησης στην ώθηση
- Έκταση του κορμού, συγκράτηση στη βαλβίδα

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ

Β' ΕΞΑΜΗΝΟ (Κωδ. Ν122)

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

Πράξη (Επίδοση): 100 μ. Ύψος

(Τεχνική): 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) με βατήρα.

Ακόντιο: Ρίψη μπαλάκι ή ακοντίου με 5 διασκελισμούς

Κριτήρια Αξιολόγησης της Τεχνικής

Β' ΕΞΑΜΗΝΟ

1. Εκκίνηση από βατήρα

- Τοποθέτηση του βατήρα, απόσταση από τη γραμμή εκκίνησης, θέση σώματος.
- Θέση έτοιμοι, θέση του σώματος, γωνίες των ποδιών.
- Εκκίνηση με πλήρη έκταση του σώματος, κλίση σώματος μπροστά, χρησιμοποίηση χεριών και ποδιού αιώρησης.
- Τρέξιμο και επαφή με το μπρος μέρος του πέλματος, σήκωμα του γόνατου, κίνηση των χεριών.

2. Άλμα σε Ύψος

- Τρόπος ανάπτυξης της ταχύτητας στη φόρα (τουλάχιστον 6 διασκελισμοί).
- Προετοιμασία πατήματος (κίνηση χεριών, μήκος δυο τελευταίων βημάτων).
- Τρόπος πατήματος, έκταση του κορμού στην απογείωση, χρησιμοποίηση των μελών αιώρησης.
- Πέρασμα πήχη με έκταση του κορμού, οι φτέρνες πιο χαμηλά από τη λεκάνη, προσγείωση με τη πλάτη.

3. Ακοντισμός

- Λαβή και μεταφορά του ακοντίου, «τράβηγμα» του ακοντίου πίσω.
- Ρυθμός των 5 βημάτων.
- Σταυρωτό βήμα, θέση ποδιών στη θέση ρίψης.
- Διαδοχικές κινήσεις στη ρίψη, συγκράτηση.