

ΕΞΕΤΑΣΗ «ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ», κωδ. N122

ΤΡΙΤΗ 9-9-2025

ΠΡΑΞΗ: 10.00 π.μ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΣΤΑΔΙΟ

ΘΕΩΡΙΑ: 18.00 – 19.00 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 «ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ», κωδ. N122

Θεωρία: Δρόμοι ταχύτητας, Ύψος, Ακόντιο, Σκυταλοδρομία 4x100, 4x400μ.
Τεχνική και Μεθοδική ανάλυση όλων των αγωνισμάτων. Κανονισμοί.

Πράξη: 100 μ., Άλμα σε Ύψος, Ακοντισμός

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.
- Frank Müller, Jörg Schulte, Michael Siegel (2024). **Ο Κλασικός Αθλητισμός στα πρώτα χρόνια της Εφηβείας**. Εκδόσεις Κωνσταντάρας.

Ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΤΟΜΕΑ ΣΤΙΒΟΥ
ΗΛΙΑΣ ΣΜΗΛΙΟΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ

Β' ΕΞΑΜΗΝΟ (Κωδ. Ν 122)

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

Πράξη: 100 μ., Άλμα σε ύψος, Ακοντισμός

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 με 5 διασκελισμούς