



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Ηράκλειο 23/5/2022
Α.Π.Φ. 26.1/7507

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ
ΕΚΠ/ΣΗΣ ΚΡΗΤΗΣ
Δ/ΝΣΗ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΤΜΗΜΑ Α΄ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ

Ταχ.Δ/νση : Μονοφατίου 8
Ταχ.Κώδικας : 712 01 Ηράκλειο
Πληροφορίες : Υπεύθυνοι Φυσικής Αγωγής
& Σχολικού Αθλητισμού
Νηστικάκης Ιωάννης
Δημόπουλος Ιωάννης
Τηλέφωνο : 2810-333795/760/758
Fax : 2810-224210
E-mail : gfa@dide.ira.sch.gr
ή mail@dide.ira.sch.gr

Προς:

1. ΓΕΛ-ΕΠΑΛ ΤΩΝ ΔΔΕ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ-ΛΑΣΙΘΙΟΥ-ΡΕΘΥΜΝΟΥ-ΧΑΝΙΩΝ
δια των οικείων Δ/νσεων
2. ΓΕΛ –ΕΠΑΛ της χώρας δια των οικείων
Δ/νσεων

Κοιν. 1. Δ/νση Εξετάσεων και πιστοποιήσεων
–Τμήμα Α΄/Υ.ΠΑΙ.Θ
2. ΠΔΕ Π/θμιας και Δ/βαθμιας Εκπ/σης Κρήτης

ΘΕΜΑ :Οδηγίες και Πρόγραμμα για την Υγειονομική Εξέταση και Πρακτική Δοκιμασία Υποψηφίων για εισαγωγή στα Τ.Ε.Φ.Α.Α. ακαδημαϊκού έτους 2022-23 »

ΣΧΕΤ.:1. το με αρ. πρωτ. Φ.251/57041/Α5/17-05-2022 ΥΑ του Υ.ΠΑΙ.Θ με θέμα: Συγκρότηση επιτροπών υγειονομικής εξέτασης και πρακτικής δοκιμασίας των Υποψηφίων για τα ΤΕΦΑΑ, ακαδ. έτους 2022-23»

2.Την με Αριθμ. Πρωτ. 251/55062/Α5/13-5-2022 ΥΑ με θέμα: «Τρόπος διεξαγωγής των γραπτών ή προφορικών Πανελλαδικών εξετάσεων 2022 - Έκτακτα μέτρα προστασίας από τον κίνδυνο περαιτέρω διασποράς του κορωνοϊού COVID-19

3. η με αρ. πρωτ. Φ.253.2/40410/Α5/8-4-22 Υ.Α του Υ.ΠΑΙ.Θ με θέμα «Ορισμός προθεσμίας Υγειονομικής Εξέτασης και Πρακτικής δοκιμασίας των υποψηφίων για εισαγωγή στα ΤΕΦΑΑ».

Σας αποστέλλουμε τις οδηγίες και το πρόγραμμα της Επιτροπής Υγειονομικής Εξέτασης και Πρακτικής δοκιμασίας των υποψηφίων για εισαγωγή στα Τ.Ε.Φ.Α.Α., ακαδημαϊκού έτους 2022-23, με έδρα τη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ηρακλείου.

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ

Έχοντας υπόψη τα παραπάνω σχετικά σας γνωστοποιούμε ότι η Υγειονομική Εξέταση και η Πρακτική Δοκιμασία των Υποψηφίων για τα Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) ακαδημαϊκού έτους, 2022-23 **θα διεξαχθούν από την Τετάρτη, 15 Ιουνίου 2022 μέχρι την Τρίτη 28 Ιουνίου 2022, εκτός Σαββάτου και Κυριακής.** Επισυνάπτεται το αναλυτικό πρόγραμμα.

2.ΤΟΠΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ

2.1. Η κατάθεση δικαιολογητικών και η υγειονομική εξέταση θα πραγματοποιείται **στην Αίθουσα Τύπου του Κλειστού Γυμναστηρίου «ΛΙΝΤΟ»** (Σπύρου Μουστακλή – Περιοχή Λίντο) και ώρες: **7:30π.μ. έως τις 11:00 π.μ.** <https://goo.gl/maps/TjtKFtBALZJe925u6>

2.2. Η πρακτική δοκιμασία θα γίνεται από τις **8.00- 11.30π.μ**

- Για τα αγωνίσματα του **Στίβου** στο Βοηθητικό γήπεδο του Παγκρητίου Σταδίου
- Για το αγώνισμα της **Κολύμβησης** στο Κολυμβητήριο του Εθνικού Αθλητικού Κέντρου Ηρακλείου (Σπύρου Μουστακλή – Περιοχή Λίντο)

<https://goo.gl/maps/wct1NmBeMHBxyRv17>

***** Για λόγους διευκόλυνσης της διαδικασίας, οι υποψήφιοι από το ΝΟΜΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ προσέρχονται για την υγειονομική εξέταση και την πρακτική δοκιμασία, ανάλογα με το αρχικό γράμμα του επωνύμου τους, σε συγκεκριμένες ημέρες όπως αναφέρονται στο πρόγραμμα.***

3.ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

ΑΓΟΡΙΑ

1. Σφαιροβολία (6kg) 2. Άλμα σε Μήκος 3. Δρόμος 400μ 4. Κολύμβηση : 50μ ελεύθερο

ΚΟΡΙΤΣΙΑ

1. Σφαιροβολία (4 kg) 2. Άλμα σε Μήκος 3. Δρόμος 200μ 4. Κολύμβηση : 50μ ελεύθερο

Τα αγωνίσματα διεξάγονται σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς. Σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς που ισχύουν από 1^{ης} Ιανουαρίου 2010 , κάθε αθλητής που θεωρείται υπαίτιος για άκυρη εκκίνηση αποκλείεται. **Κατά τις πρακτικές δοκιμασίες των υποψηφίων για τα ΤΕΦΑΑ, θα μηδενίζεται στο συγκεκριμένο αγώνισμα(Δρόμοι & Κολύμβηση) .**

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του υποψηφίου σε αγώνισμα που έχει ήδη δηλώσει με αίτησή του ότι θα εξεταστεί, σημειώνεται στο πινάκιο η ένδειξη «ΔΕΝ ΠΡΟΣΗΛΘΕ» και για την εξαγωγή του μέσου όρου υπολογίζεται ως **βαθμός του αγωνίσματος το μηδέν (0)**.

Ο υποψήφιος βαθμολογείται μόνον αν λάβει μέρος σε ένα(1) τουλάχιστον αγώνισμα. Υποψήφιος που δεν έλαβε μέρος σε ένα τουλάχιστον αγώνισμα **α π ο κ λ ε ί ε τ α** από τη διαδικασία επιλογής για τα ΤΕΦΑΑ.

4. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ

4.1. Κατάθεση από τους υποψηφίους στην Επιτροπή των παρακάτω δικαιολογητικών :

1)δύο (2) μικρές φωτογραφίες

2) Δελτίο εξεταζομένου από το Λύκειό του όπου αναγράφεται ο κωδικός αριθμός του υποψηφίου.

3) Δελτίο Αστυνομικής Ταυτότητας ή Διαβατήριο ή άλλο, αποδεικτικό της ταυτότητας, έγγραφο.

4) Βεβαίωση οπτικής οξύτητας

5) Ακτινογραφία θώρακα με φωτογραφία (σφραγισμένη και υπογεγραμμένη από τον ιατρό) και σχετική γνωμάτευση

6) καρδιογράφημα με σχετική γνωμάτευση

Οι βεβαιώσεις αυτές δύναται να εκδοθούν από νοσηλευτικό ίδρυμα του Δημοσίου ή Ν.Π.Δ.Δ. ή ιατρό του δημοσίου ή και από ιδιώτη γιατρό.

- Ενημερώνουμε ότι με έγγραφο της 7^{ης} Υγειονομικής Περιφέρειας Κρήτης προς όλες τις δημόσιες δομές υγείας, Νοσοκομεία, ΚΥ και ΤΟΜΥ, οι υποψήφιοι μπορούν να προσέρχονται και να εξετάζονται κατά προτεραιότητα σ' αυτές.
- Οι ιατρικές εξετάσεις ισχύουν για έξι (6) μήνες από την ημερομηνία έκδοσής τους.

7) Φέτος επειδή οι Υγειονομικές Εξετάσεις για τα Σώματα Ασφαλείας προηγήθηκαν των Εξετάσεων για τα ΤΕΦΑΑ δίδεται η δυνατότητα στους υποψηφίους και για τα ΤΕΦΑΑ είτε να προσκομίσουν τις ιατρικές εξετάσεις που απαιτούνται είτε το **αντίγραφο Δελτίου Υγειονομικής Εξέτασης ή τη Βεβαίωση Ικανότητας** με τα οποία κρίθηκαν κατάλληλοι από την αρμόδια Υγειονομική Επιτροπή των Σωμάτων Ασφαλείας.

4.2 Δήλωση των υποψηφίων των τριών (3) από τα τέσσερα (4) αγωνίσματα που επιθυμούν να εξετασθούν

* Μετά τη δήλωση των τριών αγωνισμάτων ο υποψήφιος **δεν έχει δικαίωμα αλλαγής αγωνίσματος κατά τη διάρκεια της πρακτικής δοκιμασίας**

Η βαθμολογία των αγωνισμάτων επισυνάπτεται

5.ΟΔΗΓΙΕΣ

- Οι υποψήφιοι ολοκληρώνουν την πρακτική δοκιμασία σε δυο (2) ημέρες. Για να δοθεί η ευχέρεια στους υποψηφίους να αποδώσουν σύμφωνα με τις δυνατότητές τους, προτείνεται η εξέταση των αγωνισμάτων Στίβου να γίνεται με την ακόλουθη σειρά : **α) σφαιροβολία β) Άλμα σε μήκος γ) Δρόμος** . Συστήνεται ο υποψήφιος να εξετάζεται στα δυο πρώτα την ίδια μέρα και στο Δρόμο άλλη ημέρα.
- Σε περίπτωση που η ημερομηνία εξέτασης της πρακτικής δοκιμασίας συμπίπτει με την ημερομηνία εξέτασης σε άλλα Ειδικά μαθήματα (πχ Αγγλικής Γλώσσας , Αρχιτεκτονικού Σχεδίου κλπ) ή με τις Πανελλαδικές εξετάσεις ΕΠΑΛ, οι υποψήφιοι δύναται να προσέλθουν την ημερομηνία που έχει ορισθεί στο Πρόγραμμα **(ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ), προσκομίζοντας ανάλογη βεβαίωση.**
- Οι υποψήφιοι έχουν το δικαίωμα να προσέλθουν σε οποιαδήποτε Επιτροπή Υγειονομικής Εξέτασης και Πρακτικής Δοκιμασίας επιθυμούν. Δεν επιτρέπεται η εξέταση του υποψηφίου σε περισσότερες από μία επιτροπές.
- **Δεν επιτρέπεται η είσοδος στο χώρο κατάθεσης δικαιολογητικών , στο στίβο και στις κερκίδες σε άτομα που δε συμμετέχουν στην επιτροπή ή δεν είναι υποψήφιοι.**
- **COVID 19:**Για τη διεξαγωγή των πρακτικών δοκιμασιών για την εισαγωγή υποψηφίων ΤΕΦΑΑ ισχύει:
 - α) ο καθαρισμός με απολυμαντικό υγρό των οργάνων εξέτασης και του βοηθητικού εξοπλισμού πριν τη χρήση τους,
 - β) η τήρηση απόστασης ενάμισι (1,5) μέτρου μεταξύ των υποψηφίων στους χώρους προετοιμασίας ή

προθέρμανσης των υποψηφίων. Σε κάθε περίπτωση, να ισχύουν οι σχετικές οδηγίες από την Υγειονομική Επισημονική Επιτροπή της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού.

6. ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

Σας επισημαίνουμε ότι σύμφωνα με τις διατάξεις της παρ. 33 του άρθρου 39 του Ν.4186/2013 (ΦΕΚ 193 τ. Α'), όσοι απόφοιτοι **διεκδικούν την εισαγωγή τους στα ΤΕΦΑΑ με τη διαδικασία του 10% των θέσεων εισακτέων**, χωρίς νέα εξέταση, συμμετέχουν στη διαδικασία επιλογής με βάση τη βαθμολογία της τελευταίας εξέτασής τους στα πανελλαδικώς εξεταζόμενα μαθήματα και στις πρακτικές δοκιμασίες. **Οι υποψήφιοι αυτοί δεν έχουν τη δυνατότητα ή δικαίωμα να εξεταστούν ξανά στις πρακτικές δοκιμασίες για τα ΤΕΦΑΑ.**

Δυνατότητα συμμετοχής στις πρακτικές δοκιμασίες έχουν μόνο οι υποψήφιοι που συμμετέχουν στις πανελλαδικές εξετάσεις ΓΕΛ και ΕΠΑΛ 2021 καθώς δήλωσαν τη συμμετοχή τους στις πρακτικές δοκιμασίες για τα ΤΕΦΑΑ όταν υπέβαλαν Αίτηση Δήλωση έτους 2021.

Ισχύει η **Ελάχιστη βάση εισαγωγής (ΕΒΕ)** και στις **πρακτικές δοκιμασίες**, η οποία προκύπτει από το **γινόμενο του μέσου όρου της βαθμολογίας στα 3 αγωνίσματα επί τον ειδικό συντελεστή που έχει οριστεί από το ΥΠΑΙΘ**.

Για οποιαδήποτε πληροφορία που αφορά στην κατάθεση δικαιολογητικών, στην υγειονομική εξέταση και στην πρακτική δοκιμασία, οι υποψήφιοι /ες μπορούν να απευθύνονται στη Φυσική Αγωγή της Δ/νσης Δ/θμιας Εκπ/σης Ηρακλείου Μονοφατσίου 8 , τηλ 2810 333795 , 2810333758 /760
<http://dide.ira.sch.gr/new/fysiki-agogi>

Παρακαλούμε να αναρτηθεί το παρόν στον πίνακα ανακοινώσεων καθώς και στην ιστοσελίδα των ΓΕΛ-ΕΠΑΛ με ευθύνη των Διευθυντών, προκειμένου να ενημερωθούν οι ενδιαφερόμενοι υποψήφιοι για τα ΤΕΦΑΑ.

ΕΠΙΣΥΝΑΠΤΟΝΤΑΙ

1. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Υγειονομικής και Πρακτικής Δοκιμασία
2. Πίνακας βαθμολογίας Αγωνισμάτων

Πιστό Αντίγραφο
Ο Αναπληρωτής Προϊστάμενος
του Τμήματος Α' Διοικητικού


ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΔΕΣΠΟΤΟΠΟΥΛΟΣ

Η αναπληρώτρια του Δ/ντή
της Δ.Δ.Ε. Ηρακλείου
και Πρόεδρος της ΕΕΔΕΕ Ηρακλείου

Στυλιανή Μακρυγιαννάκη

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΤΕΦΑΑ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2022-23**

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
	ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ 7:30-11.00 ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "ΛΙΝΤΟ" - ΔΙΘΥΣΑ ΤΥΠΟΥ
	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 8:00-11:30 ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΓΗΠΕΔΟ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ
ΤΕΤΑΡΤΗ 15 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022	ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 400μ (ΑΓΟΡΙΑ) <i>N.Ηρακλείου- N.Χανίων- N.Ρεθύμνου- N.Λασιθίου</i>
ΠΕΜΠΤΗ 16 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022	ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 400μ (ΑΓΟΡΙΑ) <i>N.Ηρακλείου- N.Χανίων- N.Ρεθύμνου- N.Λασιθίου</i>
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022	ΚΟΡΙΤΣΙΑ - ΑΓΟΡΙΑ Κ Ο Λ Υ Μ Β Η Σ Η
ΣΑΒΒΑΤΟ 18 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022	Α Ρ Γ Ι Α
ΚΥΡΙΑΚΗ 19 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022	Α Ρ Γ Ι Α
ΔΕΥΤΕΡΑ 20 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022	ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 400μ (ΑΓΟΡΙΑ) <i>N.Ηρακλείου- N.Χανίων- N.Ρεθύμνου- N.Λασιθίου</i>
ΤΡΙΤΗ 21 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022	ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 400μ (ΑΓΟΡΙΑ) <u>N. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ από Α Έως Ι</u> <i>N.Χανίων- N.Ρεθύμνου- N.Λασιθίου</i>
ΤΕΤΑΡΤΗ 22 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022	ΚΟΡΙΤΣΙΑ - ΑΓΟΡΙΑ Κ Ο Λ Υ Μ Β Η Σ Η <i>N.Ηρακλείου-N.Χανίων-N.Ρεθύμνου-N.Λασιθίου</i>
ΠΕΜΠΤΗ 23 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022	ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 400μ (ΑΓΟΡΙΑ) <u>N. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ από Κ Έως Ω</u> <i>N.Χανίων- N.Ρεθύμνου- N.Λασιθίου</i>
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022	ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 400μ (ΑΓΟΡΙΑ) <i>N.Ηρακλείου- N.Χανίων- N.Ρεθύμνου- N.Λασιθίου</i>
ΣΑΒΒΑΤΟ 25 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022	Α Ρ Γ Ι Α
ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022	Α Ρ Γ Ι Α
ΔΕΥΤΕΡΑ 27 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022	ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 400μ (ΑΓΟΡΙΑ) <i>N.Ηρακλείου- N.Χανίων- N.Ρεθύμνου- N.Λασιθίου</i>
ΤΡΙΤΗ 28 ΙΟΥΝΙΟΥ 2022	ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) 400μ (ΑΓΟΡΙΑ) ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ (Ασθένεια, ειδικό μάθημα,ΕΠΑΛ) <i>Προσκομίζοντας ανάλογη βεβαίωση</i>

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΑΡΡΕΝΩΝ				
ΒΑΘΜΟΙ	ΔΡΟΜΟΣ 400μ	ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (Βάρος Σφαίρας 6Κ)	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ Ελεύθερο
20	μέχρι 55"	6.20μ και άνω	14μ.και άνω	μέχρι 29"
19	55"01-55"50	6.19μ - 6.05μ	13.99μ.-13.60μ.	29"1-30"0
18	55"51-56"00	6.04μ - 5.90μ	13.59μ.-13.20μ.	30"1-31"0
17	56"01-56"50	5.89μ - 5.75μ	13.19μ.-12.80μ.	31"1-32"0
16	56"51-57"00	5.74 - 5.60μ	12.79μ.-12.40μ.	32"1-33"0
15	57"01-57"50	5.59μ - 5.45μ	12.39μ.-12.00μ.	33"1-34"0
14	57"51-58"00	5.44μ - 5.,30μ	11.99μ.-11.60μ.	34"1-35"0
13	58"01-58"50	5.29μ - 5.15μ	11.59μ.-11.20μ.	35"1-36"0
12	58"51-59"00	5.14μ - 5.00μ	11.19μ.-10.80μ.	36"1-37"0
11	59"01-59"50	4.99μ - 4.85μ	10.79μ.-10.40μ.	37"1-38"0
10	59"51-60"00	4.84μ - 4.70μ	10.39μ.-10.00μ.	38"1-39"0
9	60"01-60"50	4.69μ - 4.55μ	9.99μ.- 9.60μ.	39"1-40"0
8	60"51-61"00	4.54μ - 4.40μ	9.59μ.- 9.20μ.	40"1-41"0
7	61"01-61"50	4.39μ - 4.25μ	9.19μ.- 8.80μ.	41"1-42"0
6	61"51-62"00	4.24μ - 4.10μ	8.79μ.- 8.40μ.	42"1-43"0
5	62"01-62"50	4.09μ - 3.95μ	8.39μ.- 8.00μ.	43"1-44"0
4	62"51-63"00	3.94μ - 3.80μ	7.99μ.- 7.60μ.	44"1-45"0
3	63"01-63"50	3.79μ - 3.65μ	7.59μ.- 7.20μ.	45"1-46"0
2	63"51-63"50	3.64μ - 3.50μ	7.19μ.- 6.80μ.	46"1-47"0
1	64"01-64"50	3.49μ - 3.35μ	6.79μ.- 6.40μ.	47"1-48"0
0	64"51 και άνω	3.34μ - και κάτω	6.39μ.και κάτω	48"1 και άνω

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΘΗΛΕΩΝ				
ΒΑΘΜΟΙ	ΔΡΟΜΟΣ 200μ.	ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (βάρος σφαίρας 4Κ)	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ Ελεύθερο
20	μέχρι 29"	5.15μ και άνω	11.00μ. και άνω	έως 31"0
19	29"01-29"50	5.14μ - 5.00μ	10.99μ.-10.60μ.	31"1-32"0
18	29"51-30"00	4.99μ - 4.85μ	10.59μ.-10.20μ.	32"1-33"0
17	30"01-30"50	4.84μ - 4.70μ	10.19μ.-9.80μ.	33"1-34"0
16	30"51-31"00	4.69μ - 4.55μ	9.79μ.-9.40μ.	34"1-35"0
15	31"01-31"50	4.54μ - 4.40μ	9.39μ.-9.00μ.	35"1-36"0
14	31"51-32"00	4.39μ - 4.25μ	8.99μ.- 8.60μ.	36"1-37"0
13	32"01-32"50	4.24μ - 4.10μ	8.59μ.- 8.20μ.	37"1-38"0
12	32"51-33"00	4.09μ - 3.95μ	8.19μ.-7.80μ.	38"1-39"0
11	33"01-33"50	3.94μ - 3.80μ	7.79μ.-7.40μ.	39"1-40"0
10	33"51-34"00	3.79μ - 3.65μ	7.39μ.-7.00μ.	40"1-41"0
9	34"01-34"50	3.64μ - 3.50μ	6.99μ.-6.60μ.	41"1-42"0
8	34"51-35"00	3.49μ - 3.35μ	6.59μ.-6.20μ.	42"1-43"0
7	35"01-35"50	3.34μ - 3.20μ	6.19μ.-5.80μ.	43"1-44"0
6	35"51-36"00	3.19μ - 3.05μ	5.79μ.-5.40μ.	44"1-45"0
5	36"01-36"50	3.04μ - 2.90μ	5.39μ.-5.00μ.	45"1-46"0
4	36"51-37"00	2.89μ - 2.75μ	4.99μ.-4.60μ.	46"1-47"0
3	37"01-37"50	2.74μ - 2.60μ	4.59μ.-4.20μ.	47"1-48"0
2	37"51-38"00	2.59μ - 2.45μ	4.19μ.-3.80μ.	48"1-49"0
1	38"01-38"50	2.44μ - 2.30μ	3.79μ.-3.40μ.	49"1-50"0
0	38"51 και άνω	2.29μ και κάτω	3.39 μ. και κάτω	50" και άνω