

ΑΝΑΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟ ΟΡΘΟ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ 200μ.)  
ΓΕΡΑΚΑΣ, 02.06.2025  
Ο Δ.Δ.Ε. ΑΝ. ΑΤΤΙΚΗΣ

ΑΝΔΡΕΑΣ ΧΡ. ΜΑΡΙΝΟΣ (ΠΕ83)  
P.Ph.D, Ph.D, M.Ed



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
Α/ΘΜΙΑΣ & Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ  
ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Ταχ. Δ/ση: Ηρώων Πολυτεχνείου 9-11,  
ΤΚ 15344, Γέρακας  
e-mail: [fade@dide-anatol.att.sch.gr](mailto:fade@dide-anatol.att.sch.gr)  
Πληροφορίες: Καπνιάς Κωνσταντίνος, Ζήση Αγγελική.  
Ιστοσελίδα: <https://dide-anatol.att.sch.gr/>  
Τηλέφωνο: 210-3576080, 210-3576042

Γέρακας, 16.05.2025

Αριθ. Πρωτ: 13795

ΠΡΟΣ: Όλα τα ΓΕ.Λ & ΕΠΑ.Λ της Δ.Δ.Ε. Ανατ. Αττικής

ΚΟΙΝ:

1. Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. - Δ/ση Εξετάσεων και Πιστοποιήσεων – Τμήμα Α'
2. Υ.ΠΑΙΘ.Α. - Δ/ση Φυσικής Αγωγής
3. Περιφερειακή Δ/ση Εκπ/σης Αττικής
4. ΓΕ.Λ & ΕΠΑ.Λ της χώρας δια των Δ/σεων Δ/θμιας Εκπ/σης
5. Επόπτη Επιτροπής Δ.Δ.Ε. Ανατ. Αττικής

**ΘΕΜΑ: «Οδηγίες και Πρόγραμμα Υγειονομικής εξέτασης & Πρακτικής Δοκιμασίας (αγωνίσματα) των υποψηφίων για εισαγωγή στα Τ.Ε.Φ.Α.Α., ακαδημαϊκού έτους 2025-26»**

Σχετ.:

1. Τα με αριθ. πρωτ. Φ.251/35427/Α5/01.04.2025 έγγραφο της Διεύθυνσης Εξετάσεων και Πιστοποιήσεων τμήμα Α' του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. με θέμα «Διαβίβαση δελτίου τύπου για την υγειονομική εξέταση και πρακτική δοκιμασία των υποψηφίων για εισαγωγή στα ΤΕΦΑΑ, ακαδημαϊκού έτους 2025-2026»,
2. Η με αριθ. πρωτ. Φ.251/47175/Α5/02.05.2025 Υπουργική Απόφαση με θέμα «Ορισμός εδρών και εποπτών των επιτροπών Υγειονομικής Εξέτασης και Πρακτικής Δοκιμασίας υποψηφίων για τα ΤΕΦΑΑ, του έτους 2025-26»,
3. Η με αριθ. πρωτ. Φ.251/51157/Α5/12.05.2025 «Συγκρότηση επιτροπών Υγειονομικής Εξέτασης και Πρακτικής Δοκιμασίας υποψηφίων για τα ΤΕΦΑΑ, του έτους 2025-26», οδηγίες προς τους επόπτες και τα μέλη των επιτροπών Υγειονομικής Εξέτασης και Πρακτικής Δοκιμασίας υποψηφίων για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α..

Σας αποστέλλουμε οδηγίες και πρόγραμμα της Επιτροπής Υγειονομικής Εξέτασης και Πρακτικής Δοκιμασίας υποψηφίων για τις Σχολές Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) ακαδημαϊκού έτους 2025-26 της Διεύθυνσής μας.

#### 1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ & ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

- 1.1. Οι πρακτικές δοκιμασίες θα διεξαχθούν από την **Δευτέρα 16 Ιουνίου έως και την Παρασκευή 27 Ιουνίου 2025** (εκτός Σαββάτου και Κυριακής), **σύμφωνα με το πρόγραμμα του συνημμένου πίνακα (Πίνακας 1).**
- 1.2. Η κατάθεση των δικαιολογητικών και η Υγειονομική εξέταση θα διεξαχθεί ΜΟΝΟ στο **ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ «Γ. ΔΕΔΕΣ»**, Λεωφ. Μαραθώνος και Ανθούσας, είσοδος από τη Λεωφ. Ανθούσας, Παλλήνη Αττικής (έναντι σταθμού Μετρό & Προαστιακού Παλλήνης), σύμφωνα με το πρόγραμμα του συνημμένου πίνακα. (Πίνακας 1.).

Για την διευκόλυνση των υποψηφίων, την αποφυγή συγχρωτισμού και την ομαλή διεξαγωγή της υγειονομικής εξέτασης των υποψηφίων παρακαλούνται οι υποψήφιοι/ες να προσέρχονται σύμφωνα με το πρόγραμμα.

- 1.3. Σε περίπτωση που η ημερομηνία εξέτασης της **πρακτικής δοκιμασίας** ή της **υγειονομικής εξέτασης** των υποψηφίων συμπίπτει με την ημερομηνία εξέτασης στα πανελλαδικώς εξεταζόμενα μαθήματα (υποψήφιοι των ΕΠΑ.Λ. και υποψήφιοι που συμμετέχουν στις εξετάσεις ειδικών μαθημάτων), καθώς και σε άλλες εξαιρετικές και έκτακτες

περιπτώσεις, δύναται ο υποψήφιος να προσέλθει σε άλλη ημερομηνία, σύμφωνα με το πρόγραμμα, προσκομίζοντας την ανάλογη βεβαίωση. Για τις εξαιρετικές αυτές περιπτώσεις μπορείτε να καλέσετε στα ακόλουθα τηλέφωνα **210-3576080, 210-3576042** ή να αποστείλετε email στο [fade@dide-anatol.att.sch.gr](mailto:fade@dide-anatol.att.sch.gr) προκειμένου να ορισθεί η αντίστοιχη ημέρα και ώρα προσέλευσης στη Γραμματεία.

## 2. ΧΩΡΟΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ

2.1. Οι αθλητικές εγκαταστάσεις στις οποίες θα λάβουν χώρα οι πρακτικές δοκιμασίες είναι:

**α. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ «Γ. ΔΕΔΕΣ»**, Λεωφ. Μαραθώνος και Ανθούσας, είσοδος από τη Λεωφ. Ανθούσας, Παλλήνη Αττικής (έναντι σταθμού Μετρό & Προαστιακού Παλλήνης),  
**Για τα αγώνισματa: ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ & ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ**

**β. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΓΕΡΑΚΑ** (Γαργηττού και Μιλτιάδου – Γέρακας - τηλ. 2106615645).  
**Για το αγώνισμα της ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

**γ. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ** (Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη) .  
**Για το αγώνισμα των 200μ.**

2.2. Οι χώροι κατάθεσης δικαιολογητικών, υγειονομικής εξέτασης και οι αθλητικοί χώροι των πρακτικών δοκιμασιών είναι χώροι εξεταστικού κέντρου Πανελληνίων εξετάσεων Λυκείων και ως εκ τούτου **απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος οποιουδήποτε άλλου ατόμου** εκτός των εξεταζόμενων, των μελών και του λοιπού προσωπικού των οικείων επιτροπών και του βοηθητικού προσωπικού.

## 3. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

3.1. Οι υποψήφιοι, κατά την προσέλευσή τους στην Γραμματεία της Επιτροπής υγειονομικής εξέτασης και πρακτικών δοκιμασιών, οφείλουν να προσκομίσουν:

1. Δύο (2) μικρές φωτογραφίες (πρόσφατες και όμοιες).
2. Δελτίο εξεταζόμενου από το Λύκειό τους όπου αναγράφεται ο κωδικός αριθμός του υποψηφίου (το δελτίο χορηγείται πριν την έναρξη των Πανελλαδικών εξετάσεων από το σχολείο του υποψηφίου).
3. Δελτίο Αστυνομικής Ταυτότητας ή Διαβατήριο ή άλλο αποδεικτικό της ταυτότητας, **έγγραφο**.
4. Ιατρικές εξετάσεις:
  - I. **Οφθαλμολογική εξέταση** από Νοσηλευτικό ίδρυμα του Δημοσίου ή Ν.Π.Δ.Δ. ή Ιατρό του Δημοσίου ή και από ιδιώτη Ιατρό, με καταγραφή της οπτικής οξύτητας και αντίληψης χρωμάτων **με σχετική γνωμάτευση του Ιατρού**.
  - II. **Ακτινογραφία θώρακα** από Νοσηλευτικό Ίδρυμα του Δημοσίου ή Ν.Π.Δ.Δ. ή Ιατρό του Δημοσίου ή ιδιώτη ιατρό **και σχετική γνωμάτευση** (εάν η ακτινογραφία θώρακος δεν αναγράφει το Ονοματεπώνυμο του υποψηφίου θα πρέπει, για την ταυτοποίησή του, να φέρει φωτογραφία του πάνω της με σφραγίδα και υπογραφή του γνωματεύοντος Ιατρού).
  - III. **Καρδιογράφημα** από Νοσηλευτικό Ίδρυμα του Δημοσίου ή Ν.Π.Δ.Δ. ή Ιατρό του Δημοσίου ή ιδιώτη ιατρό **με σχετική Ιατρική γνωμάτευση** (ΕΧΩΡΙΣΤΗ ΚΑΙ ΟΧΙ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΚΑΡΔΙΟΓΡΑΦΗΜΑ) **που φέρει την σφραγίδα του και ημερομηνία**.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι ιατρικές γνωματεύσεις είναι υποχρεωτικές και είναι απαραίτητο να συνοδεύουν τις ιατρικές εξετάσεις. Η κάθε ιατρική γνωμάτευση θα πρέπει να φέρει την ημερομηνία εξέτασης, την σφραγίδα και την υπογραφή του γνωματεύοντος ιατρού.

**Είτε:**

- IV. Αντί των ανωτέρων εξετάσεων αντίγραφο δελτίου υγειονομικής εξέτασης ή βεβαίωση καταλληλότητας με το οποίο ο/η υποψήφιος/α έχει **κριθεί ικανός/η – κατάλληλος/η** από τις αρμόδιες Υγειονομικές Επιτροπές των Στρατιωτικών Σχολών ή των Αστυνομικών Σχολών ή των Σχολών Πυροσβεστικής Ακαδημίας ή των Σχολών Λιμενικού Σώματος Ελληνικής Ακτοφυλακής.

3.2. Οι υποψήφιοι/ες για τη συμμετοχή τους στη διαδικασία της υγειονομικής εξέτασης και πρακτικής δοκιμασίας υποβάλλουν σχετική αίτηση μαζί με τα ανωτέρω δικαιολογητικά κατά την πρώτη μέρα προσέλευσής τους στην γραμματεία της Επιτροπής Υγειονομικής Εξέτασης και Πρακτικής Δοκιμασίας και επιλέγουν τα τρία (3) από τα

τέσσερα (4) αγωνίσματα στα οποία επιθυμούν να εξετασθούν (**Πίνακας 2**). Η δήλωσή αυτή δεν μπορεί να τροποποιηθεί κατά τη διάρκεια εξέτασης των αγωνισμάτων.

Οι υποψήφιοι/ες, κατά την δήλωσή τους, ενημερώνονται για την ημέρα και ώρα έναρξης των αγωνισμάτων από τη Γραμματεία. Οφείλουν ΕΠΙΣΗΣ να ενημερωθούν από το πρόγραμμα κλήσης για την ημέρα και ώρα που είναι υποχρεωμένοι να εμφανισθούν στις κλήσεις του εφόρου του αγωνίσματος και να είναι έτοιμοι να αγωνιστούν.

- 3.3.** Οι υποψήφιοι/ες καταθέτουν τις ιατρικές βεβαιώσεις στους ιατρούς της Υγειονομικής Επιτροπής, οι οποίοι θα κρίνουν αν είναι ικανοί να λάβουν μέρος στις πρακτικές δοκιμασίες. Εάν κριθούν ικανοί, τότε παραλαμβάνουν το δελτίο ταυτότητας υποψηφίου για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α., το οποίο οφείλουν να **διατηρούν σε άριστη κατάσταση**. **Οι υποψήφιοι/ες θα προσκομίζουν κάθε φορά που θα αγωνίζονται - σύμφωνα με το πρόγραμμα των πρακτικών δοκιμασιών στα επιλεγμένα αγωνίσματα - το ως άνω δελτίο ταυτότητας υποψηφίου για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α. και την αστυνομική ταυτότητα ή άλλο αποδεικτικό ταυτότητας.**

#### **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:**

Για να δοθεί η ευχέρεια στους υποψήφιους να αποδώσουν σύμφωνα με τις δυνατότητές τους, κρίνεται σκόπιμο, να εξετάζονται σε μέχρι δύο (2) αγωνίσματα της επιλογής τους, την ίδια ημέρα.

| <b>Πίνακας 2. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ</b>                                                 |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΑΡΡΕΝΩΝ</b>                                                              | <b>ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΘΗΛΕΩΝ</b>                                                              |
| ΔΡΟΜΟΣ 200 μ.                                                                          | ΔΡΟΜΟΣ 200 μ.                                                                         |
| ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ - τρεις (3) προσπάθειες με βαθμολόγηση της καλύτερης.                    | ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ - τρεις (3) προσπάθειες με βαθμολόγηση της καλύτερης.                   |
| ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (ΒΑΡΟΣ ΣΦΑΙΡΑΣ 6 kg) - τρεις (3) προσπάθειες με βαθμολόγηση της καλύτερης. | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (ΒΑΡΟΣ ΣΦΑΙΡΑΣ 4kg) - τρεις (3) προσπάθειες με βαθμολόγηση της καλύτερης. |
| ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ                                                                | ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ                                                               |

Η Γραμματεία, κατάθεσης των δικαιολογητικών και η Υγειονομική Επιτροπή, θα βρίσκονται όλες τις ημέρες από **16.06.2025 έως και 27.06.2025 βάσει προγράμματος στο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ «Γ. ΔΕΔΕΣ».**

#### **4. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΛΟΙΠΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

- 4.1.** Για διευκρινίσεις μπορείτε να καλέσετε στα ακόλουθα τηλέφωνα **210-3576080, 210-3576042** ή να αποστείλετε email στο [fade@dide-anatol.att.sch.gr](mailto:fade@dide-anatol.att.sch.gr)
- 4.2.** Σας επισημαίνουμε ότι δυνατότητα συμμετοχής στις πρακτικές δοκιμασίες έχουν **μόνο** οι υποψήφιοι που συμμετέχουν στις πανελλαδικές εξετάσεις 2025 και υπάρχουν τα ατομικά τους στοιχεία στη βάση δεδομένων του «ΕΠΑΦΟΥ», καθώς δήλωσαν τη συμμετοχή τους στις πρακτικές δοκιμασίες για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α. όταν υπέβαλαν Αίτηση-Δήλωση έτους 2025. Όσοι απόφοιτοι διεκδικούν την εισαγωγή τους στα ΤΕΦΑΑ με τη **διαδικασία του 10% των θέσεων εισακτέων**, χωρίς νέα εξέταση, **δεν έχουν την δυνατότητα ή δικαίωμα να εξεταστούν ξανά στις πρακτικές δοκιμασίες για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α.**
- 4.3.** 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 μόνο αν έχει λάβει μέρος σε **ένα (1) αγώνισμα, τουλάχιστον**. Ο υποψήφιος που δε λαμβάνει μέρος σε **κανένα αγώνισμα αποκλείεται** από τη διαδικασία επιλογής για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- 4.4.** **Αθλητές/τριες με διακρίσεις** που εμπίπτουν στον αθλητικό νόμο, είναι υποχρεωμένοι να προσέλθουν στην γραμματεία για υποβολή αίτησης, υγειονομική εξέταση και Πρακτική Δοκιμασία.
- 4.5.** Κανένας υποψήφιος δεν λαμβάνει μέρος στις πρακτικές δοκιμασίες αν δεν κριθεί **ικανός** από την Υγειονομική Επιτροπή.
- 4.6.** Επισημαίνουμε ότι σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς, που ισχύουν από 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2010, κάθε αθλητής/τρια που θεωρείται υπαίτιος για άκυρη εκκίνηση αποκλείεται. Κατά τις πρακτικές δοκιμασίες των υποψηφίων για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α., θα μηδενίζεται στο συγκεκριμένο αγώνισμα (δρόμος 200μ., Κολύμβηση).
- 4.7.** Κάθε υποψήφιος δικαιούται να προσέλθει σε μία (1) και μόνο επιτροπή Υγειονομικής εξέτασης και πρακτικής δοκιμασίας. Ο/Η υποψήφιος/α που εξετάζεται σε περισσότερες από μία (1) επιτροπές αποκλείεται από την διαδικασία επιλογής στα Τ.Ε.Φ.Α.Α. με απόφαση της επιτροπής οργάνωσης των εξετάσεων και επιλογής.

- 4.8. Οι υποψήφιοι έχουν υποχρέωση κόσμιας συμπεριφοράς και συμμόρφωσης προς τους κανόνες ευταξίας, καθώς και πιστής τήρησης των υποδείξεων και συστάσεων των μελών της επιτροπής.
- 4.9. Απαγορεύεται η χρήση κινητών τηλεφώνων και άλλων συσκευών επικοινωνίας.
- 4.10. Απαγορεύεται η βιντεοσκόπηση, φωτογράφιση των προσπαθειών των υποψηφίων από τους ίδιους ή άλλους εντός και εκτός του σταδίου.
- 4.11. Οι υποψήφιοι/ες κατά τη διάρκεια των πρακτικών δοκιμασιών πρέπει να έχουν μαζί τους:
- A. Αθλητικό ρουχισμό χωρίς διακριτικά στοιχεία στην αθλητική ενδυμασία, που τους ταυτοποιούν και τους διαφοροποιούν από τους/τις συνυποψηφίους/ες τους.
  - B. Καπέλο
  - Γ. Νερό
  - Δ. Μαγιό, κολυμβητικό σκουφάκι, σαγιονάρες και πετσέτα ή μπουρνούζι (υποχρεωτικά για το κολυμβητήριο)

Παρακαλούμε να αναρτηθεί το παρόν στις ιστοσελίδες και τους πίνακες ανακοινώσεων των Γενικών και Επαγγελματικών Λυκείων, με ευθύνη των διευθυντών, προκειμένου να ενημερωθούν οι υποψήφιοι για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΤΗΣ Δ.Ε.  
ΑΝΑΤ. ΑΤΤΙΚΗΣ

ΑΝΔΡΕΑΣ ΧΡ. ΜΑΡΙΝΟΣ (ΠΕ83)  
P.Ph.D, Ph.D, M.Ed

Συνημμένα:

1. Πίνακας 1. (Πρόγραμμα κατάθεσης δικαιολογητικών, Υγειονομικής εξέτασης και πρακτικής δοκιμασίας)
2. Πίνακας 3. (Πίνακας βαθμολόγησης)

**Ακριβές Αντίγραφο**

Ο Αν. Προϊστάμενος του Τμήματος εκπ/κων  
Θεμάτων της ΔΔΕ Ανατ. Αττικής

Χαρτζουλάκης Βασίλειος  
ΠΕ 06 Αγγλικής Φιλολογίας

**Πίνακας 1. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ & ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ**  
**ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΓΙΑ ΤΑ Τ.Ε.Φ.Α.Α./Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΑΚΑΔ. ΕΤΟΥΣ 2025-26, Δ.Δ.Ε. ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**

**ΧΩΡΟΙ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ & ΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ**

- ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ «Γ. ΔΕΔΕΣ»**, Λεωφ. Μαραθώνος και Ανθούσας, είσοδος από τη Λεωφ. Ανθούσας, Παλλήνη Αττικής (έναντι σταθμού Μετρό Παλλήνης & Προαστιακού) - **ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ - ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ - ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΣΤΙΒΟΥ** (Σφαιροβολία, άλμα σε μήκος, δρόμος 200μ.)
- ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ** Αγίου Γεωργίου 2, Βουλιαγμένη 166 71.  
ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΜΟΝΟ των 200μ.
- ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΓΕΡΑΚΑ** (Γαργητού & Μιλτιάδου, Γέρακας) –  
ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΜΟΝΟ της ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
- Η ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΤΩΝ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ ΘΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΣΤΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ & ΤΗΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ (16-27.6.2025) ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ ΑΠΟ ΤΙΣ 08:00π.μ. 12:00μμ.
- (\*) ΟΙ ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΠΟΥ ΕΠΙΘΥΜΟΥΝ ΝΑ ΕΞΕΤΑΣΤΟΥΝ ΤΗΝ 1<sup>η</sup> & 2<sup>η</sup> ΜΕΡΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ (16 & 17.6.2025) ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΛΘΟΥΝ ΤΟ ΑΡΓΟΤΕΡΟ ΣΤΙΣ 08:00 π.μ.**

|                                     |                          |     |                                                                                                                  |                                                                                                                      |                                       |
|-------------------------------------|--------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ                             | 16.06.2025               | ΩΡΑ | ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ-ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ (*)<br>08:00 - 10:00 π.μ. (από Α-Κ)<br>10:00 - 12:00 π.μ. (από Λ-Ω) | ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ<br>ΕΝΑΡΞΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ<br>ΩΡΑ 10:30 π.μ.<br>ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ & ΜΗΚΟΣ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ-ΜΑΘΗΤΩΝ   |                                       |
| ΤΡΙΤΗ                               | 17.06.2025               | ΩΡΑ | ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ-ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ (*)<br>08:00 - 10:00 π.μ. (από Α-Κ)<br>10:00 - 12:00 μ.μ. (από Λ-Ω) | ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ<br>ΕΝΑΡΞΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ<br>ΩΡΑ 08:30 π.μ.<br>ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ & ΜΗΚΟΣ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ - ΜΑΘΗΤΩΝ |                                       |
| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΡΡΕΝΩΝ                   |                          |     |                                                                                                                  |                                                                                                                      |                                       |
| ΤΕΤΑΡΤΗ                             | 18.06.2025               | ΩΡΑ | 08:00 π.μ. - 12:30 μ.μ.                                                                                          | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ & ΜΗΚΟΣ                                                                                                  | ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ              |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                           | 20.06.2025               | ΩΡΑ | 08:00 π.μ. - 11:00 π.μ.                                                                                          | ΔΡΟΜΟΣ 200μ.                                                                                                         | ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ |
| ΔΕΥΤΕΡΑ                             | 23.06.2025               | ΩΡΑ | 08:00 π.μ. - 12:30 μ.μ.                                                                                          | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ & ΜΗΚΟΣ                                                                                                  | ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ              |
| ΠΕΜΠΤΗ<br>ΤΡΙΤΗ                     | 19.06.2025<br>24.06.2025 | ΩΡΑ | 13:30 μ.μ.                                                                                                       | ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50 μ.                                                                                                      | ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΓΕΡΑΚΑ          |
| ΠΕΜΠΤΗ<br>(ΕΚΚΡΕΜΟΤΗΤΕΣ)            | 26.06.2025               |     |                                                                                                                  |                                                                                                                      |                                       |
| ΤΡΙΤΗ                               | 24.06.2025               | ΩΡΑ | 08:00 π.μ. - 12:30 μ.μ.                                                                                          | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ & ΜΗΚΟΣ                                                                                                  | ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ              |
| ΤΕΤΑΡΤΗ                             | 25.06.2025               | ΩΡΑ | 08:00 π.μ. - 11:00 π.μ.                                                                                          | ΔΡΟΜΟΣ 200μ.                                                                                                         | ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ |
| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΗΛΕΩΝ                    |                          |     |                                                                                                                  |                                                                                                                      |                                       |
| ΠΕΜΠΤΗ                              | 19.06.2025               | ΩΡΑ | 08:00 π.μ. - 12:30 μ.μ.                                                                                          | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ & ΜΗΚΟΣ                                                                                                  | ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ              |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                           | 20.06.2025               | ΩΡΑ | 08:00 π.μ. - 11:00 π.μ.                                                                                          | ΔΡΟΜΟΣ 200μ.                                                                                                         | ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ |
| ΔΕΥΤΕΡΑ                             | 23.06.2025               | ΩΡΑ | 08:00 π.μ. - 12:30 μ.μ.                                                                                          | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ & ΜΗΚΟΣ                                                                                                  | ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ              |
| ΠΕΜΠΤΗ<br>ΤΡΙΤΗ                     | 19.06.2025<br>24.06.2025 | ΩΡΑ | 13:30 μ.μ.                                                                                                       | ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ.                                                                                                       | ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΓΕΡΑΚΑ          |
| ΠΕΜΠΤΗ<br>(ΕΚΚΡΕΜΟΤΗΤΕΣ)            | 26.06.2025               |     |                                                                                                                  |                                                                                                                      |                                       |
| ΤΕΤΑΡΤΗ                             | 25.06.2025               | ΩΡΑ | 08:00 π.μ. – 11:00 π.μ.                                                                                          | ΔΡΟΜΟΣ 200μ.                                                                                                         | ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ |
| ΠΕΜΠΤΗ                              | 26.06.2025               | ΩΡΑ | 08:00 π.μ. - 12:30 μ.μ.                                                                                          | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ & ΜΗΚΟΣ.                                                                                                 | ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ              |
| ΕΚΚΡΕΜΟΤΗΤΕΣ – ΕΚΔΟΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ |                          |     |                                                                                                                  |                                                                                                                      |                                       |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                           | 27.06.2025               | ΩΡΑ | 08:00 π.μ. – 10:00 π.μ.<br>12:00 μ.μ. – ΕΚΔΟΣΗ ΑΠΟΤΕΛ/ΣΜΑΤΩΝ                                                     | ΔΡΟΜΟΣ 200μ., -<br>ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ & ΜΗΚΟΣ                                                                               | ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΠΑΛΛΗΝΗΣ              |

## ΠΑΡΑΤΙΘΕΤΑΙ ΠΙΝΑΚΑΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ. ΠΙΝΑΚΑΣ 3.

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΑΡΡΕΝΩΝ

| ΒΑΘΜΟΙ | ΔΡΟΜΟΣ 200μ.  | ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ   | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ<br>βάρος σφαίρας 6κ. | ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ<br>50μ. Ελεύθερο |
|--------|---------------|-----------------|----------------------------------|----------------------------|
| 20     | μέχρι 25"     | 6.20μ. και άνω  | 14μ. και άνω                     | Μέχρι 29"                  |
| 19     | 25"01 - 25"50 | 6.19μ.-6.05μ.   | 13.99μ.-13.60μ.                  | 29"01 - 30"00              |
| 18     | 25"51 - 26"00 | 6.04μ.-5.90μ.   | 13.59μ.-13.20μ.                  | 30"01 - 31"00              |
| 17     | 26"01 - 26"50 | 5.89μ.-5.75μ.   | 13.19μ.-12.80μ.                  | 31"01 - 32"00              |
| 16     | 26"51 - 27"00 | 5.74μ.-5.60μ.   | 12.79μ.-12.40μ.                  | 32"01 - 33"00              |
| 15     | 27"01 - 27"50 | 5.59μ.-5.45μ.   | 12.39μ.-12.00μ.                  | 33"01 - 34"00              |
| 14     | 27"51 - 28"00 | 5.44μ.-5.30μ.   | 11.99μ.-11.60μ.                  | 34"01 - 35"00              |
| 13     | 28"01 - 28"50 | 5.29μ.-5.15μ.   | 11.59μ.-11.20μ.                  | 35"01 - 36"00              |
| 12     | 28"51 - 29"00 | 5.14μ.-5.00μ.   | 11.19μ.-10.80μ.                  | 36"01 - 37"00              |
| 11     | 29"01 - 29"50 | 4.99μ.-4.85μ.   | 10.79μ.-10.40μ.                  | 37"01 - 38"00              |
| 10     | 29"51 - 30"00 | 4.84μ.-4.70μ.   | 10.39μ. - 10.00μ.                | 38"01 - 39"00              |
| 9      | 30"01 - 30"50 | 4.69μ.-4.55μ.   | 9.99μ.-9.60μ.                    | 39"01 - 40"00              |
| 8      | 30"51 - 31"00 | 4.54μ.-4.40μ.   | 9.59μ.-9.20μ.                    | 40"01 - 41"00              |
| 7      | 31"01 - 31"50 | 4.39μ.-4.25μ.   | 9.19μ.-8.80μ.                    | 41"01 - 42"00              |
| 6      | 31"51 - 32"00 | 4.24μ.-4.10μ.   | 8.79μ.-8.40μ.                    | 42"01 - 43"00              |
| 5      | 32"01 - 32"50 | 4.09μ.-3.95μ.   | 8.39μ.-8.00μ.                    | 43"01 - 44"00              |
| 4      | 32"51 - 33"00 | 3.94μ.-3.80μ.   | 7.99μ.-7.60μ.                    | 44"01 - 45"00              |
| 3      | 33"01 - 33"50 | 3.79μ.-3.65μ.   | 7.59μ.-7.20μ.                    | 45"01 - 46"00              |
| 2      | 33"51 - 34"00 | 3.64μ.-3.50μ.   | 7.19μ.-6.80μ.                    | 46"01 - 47"00              |
| 1      | 34"01 - 34"50 | 3.49μ.-3.35μ.   | 6.79-6.40μ.                      | 47"01 - 48"00              |
| 0      | 34"51 και άνω | 3.34μ. και κάτω | 6.39μ. και κάτω                  | 48"01 και άνω              |

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΘΗΛΕΩΝ

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