

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ-ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ

Για το σχολικό έτος 2026-2027, οι δοκιμασίες για την επιλογή των Αντιπροσωπευτικών Ομάδων θα πραγματοποιηθούν το Σάββατο 19/9 και 26/9 στο campus στο Ψυχικό.

Για την επιλογή των μαθητών – μαθητριών της 5^{ης} και 6^{ης} τάξης στις αντιπροσωπευτικές ομάδες, εκτός από τις αθλητικές τους επιδόσεις – δεξιότητες, λαμβάνεται υπόψη και η γενική εικόνα και συμπεριφορά τους σε όλη τη σχολική ζωή: **ήθος, συνέπεια, συμμετοχή, συνεργασία.**

Επιλογή Αντιπροσωπευτικής Ομάδας Στίβου

- Με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς, οι μαθητές και οι μαθήτριες που έχουν επιλεγεί, ενημερώνονται για τη συμμετοχή τους στην ομάδα στίβου και καλούνται να επιβεβαιώσουν την αποδοχή της κλήσης τους εγγράφως στη γραμματεία του Τμήματος Φυσικής Αγωγής.
- Η επιλογή των μαθητών και μαθητριών για την Αντιπροσωπευτική Ομάδα Στίβου γίνεται με τα εξής κριτήρια:
Λαμβάνονται υπόψη συγκεκριμένες επιδόσεις (όρια), που ορίζονται ανά αγώνισμα από τους προπονητές στίβου και παρατίθενται στους πίνακες που ακολουθούν. Τα συγκεκριμένα όρια θα πρέπει να έχουν επιτευχθεί κατά τη διάρκεια των αγώνων στίβου του σχολείου ή των Α.Σ.Ι.Σ., της τελευταίας σχολικής χρονιάς.
- Οι μαθητές και μαθήτριες της Ε' Δημοτικού που κατά το περασμένο σχολικό έτος συμμετείχαν στις ΑΣΙΣ προκρίνονται χωρίς δοκιμαστικά στην Αντιπροσωπευτική Ομάδα Στίβου.

Μαθητές και μαθήτριες που δεν πέτυχαν τα όρια ή δε συμμετείχαν στους εσωτερικούς αγώνες στίβου τάξεων κατά το σχολικό έτος 2025-26, καθώς και **νέοι** μαθητές και μαθήτριες έχουν δικαίωμα στην αρχή της νέας σχολικής χρονιάς σε ημερομηνίες που καθορίζει το σχολείο, να δοκιμάσουν σε αγώνισμα της επιλογής τους, ώστε εφόσον πετύχουν **τα όρια της τάξης που αποφοίτησαν**, να μετέχουν στην αντιπροσωπευτική ομάδα.

Όρια για τη συμμετοχή στην Αντιπροσωπευτική Ομάδα Στίβου Δημοτικών Σχολείων

Αγώνισμα	Μαθήτριες	Μαθητές	Μαθήτριες	Μαθητές
	4ης	4ης	5ης	5ης
50μ.	8''40	8''10		
60μ.	9''80	9''40	9''30	9''00
80μ.			12''20	11''90
150μ.	25''40	24''40	23''80	23''00
300μ.	1'00''00	57''00	54''00	
600μ.	2'20''00	2'12''00	2'08''00	2'00''00
1000μ.				3'45''00
Άλμα σε μήκος	3,00μ.	3,30μ.	3,40μ.	3,60μ.
Άλμα σε ύψος	1.00μ.	1,05μ.	1,10μ.	1,20μ.
Ρίψη σφαίρας 1 kg			9,20μ.	11,20μ.
Ρίψη Vortex	18,00μ.	26,00μ.	24,00μ.	31,00μ.

Διαδικασία επιλογής μαθητών/μαθητριών για τη συμμετοχή στους αγώνες Δρόμου σε Ανώμαλο Έδαφος στο πλαίσιο των Α.Σ.Ι.Σ.

Μετά τους εσωτερικούς αγώνες Δρόμου σε Ανώμαλο Έδαφος που γίνονται ανά σχολείο και τάξη, οι 10 πρώτοι μαθητές και οι 10 πρώτες μαθήτριες, καθώς και οι απόντες μαζί με όσους δε συμμετείχαν για οποιονδήποτε λόγο στους συγκεκριμένους αγώνες, λαμβάνουν μέρος σε έναν τελικό αγώνα.

Οι 6 πρώτοι μαθητές και οι 6 πρώτες μαθήτριες που θα προκύψουν από αυτόν τον αγώνα, καλούνται να εκπροσωπήσουν το Ε.Ε.Ι. στους αγώνες Δρόμου σε Ανώμαλο Έδαφος στα πλαίσια των Α.Σ.Ι.Σ. **(οποιαδήποτε αλλαγή στην προκήρυξη των αγώνων των Α.Σ.Ι.Σ. σε σχέση με τον αριθμό συμμετοχών, θα επιφέρει αλλαγές και στον αριθμό των προκριθέντων).**

Οι μαθητές και μαθήτριες 5^{ης} και 6^{ης} τάξης που προκρίθηκαν από την παραπάνω διαδικασία για να συμμετάσχουν στον τελικό αγώνα Δρόμου σε Ανώμαλο Έδαφος στο πλαίσιο των Α.Σ.Ι.Σ., οφείλουν μέχρι τη διεξαγωγή των αγώνων να συμμετέχουν στις προπονήσεις της αντιπροσωπευτικής ομάδας στίβου (ανωμάλου δρόμου) τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα.

Μαθητής ή μαθήτρια που καλείται να αντικαταστήσει παιδί το οποίο αδυνατεί να λάβει μέρος στους αγώνες Α.Σ.Ι.Σ. κατά την προκηρυχθείσα ημερομηνία, **δεν διατηρεί αυτό το δικαίωμα** σε περίπτωση αλλαγής ημερομηνίας διεξαγωγής των αγώνων δρόμου σε ανώμαλο έδαφος στο πλαίσιο των Α.Σ.Ι.Σ. εκτός αν υπάρξει και πάλι ανάγκη αντικατάστασης.

Επιλογή Αντιπροσωπευτικής Ομάδας Κολύμβησης

- Με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς οι μαθητές και οι μαθήτριες που έχουν πετύχει τους δύο καλύτερους χρόνους ανά ατομικό αγώνισμα από κάθε σχολείο κατά το προηγούμενο σχολικό έτος **στους εσωτερικούς αγώνες της τάξης τους ή τους Κολυμβητικούς Αγώνες Δημοτικών Σχολείων Κ.Α.-Κ.Ψ.**, ενημερώνονται για τη συμμετοχή τους στην ομάδα κολύμβησης και καλούνται να επιβεβαιώσουν την αποδοχή της κλήσης τους εγγράφως στη γραμματεία του τμήματος.

Όλοι οι υπόλοιποι μαθητές και μαθήτριες έχουν δικαίωμα στην αρχή της νέας σχολικής χρονιάς, σε ημερομηνίες που καθορίζει το σχολείο, να δοκιμαστούν σε αγώνισμα της επιλογής τους.

- Οι προπονητές των αντιπροσωπευτικών ομάδων αξιολογούν τους υποψήφιους στην ταχύτητα, την αντοχή καθώς και την τεχνική τους κατάρτιση, στοιχεία απαραίτητα για τη συμμετοχή τους στην ομάδα.

Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Καλαθοσφαίρισης

- Με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς οι μαθητές και οι μαθήτριες ενημερώνονται για την επιλογή των Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Μπάσκετ, δηλώνουν ενδιαφέρον και προσέρχονται στην επιλογή που γίνεται σε προγραμματισμένες ημερομηνίες και ώρες.
- Τα κριτήρια για την επιλογή των μαθητριών και μαθητών στο Μπάσκετ είναι:
 - Ντρίμπλα με δεξί χέρι
 - Σταυρωτή ντρίμπλα
 - Σουτ
 - Δεξί και αριστερό μπάσιμο
 - Jump stop
 - Pivot
 - Γνώση των βασικών κανονισμών του Μπάσκετ

Επίσης, για την επιλογή μαθητών-αθλητών για την κάθε χρονιά παίζει σημαντικό ρόλο και η σωματική διάπλαση καθώς και οι ανάγκες της ομάδας.

- Ψηλός
- Γρήγορος χειριστής της μπάλας
- Αριστερόχειρας
- Περιφερειακός παίκτης
- Σουτέρ

Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Πετοσφαίρισης

- Με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς οι μαθητές και οι μαθήτριες ενημερώνονται για την επιλογή των Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Βόλεϊ, δηλώνουν ενδιαφέρον και προσέρχονται στην επιλογή που γίνεται σε προγραμματισμένες ημερομηνίες και ώρες.
- Τα στοιχεία που πρέπει να πληρούν, εστιάζονται σε 3 άξονες:
 - Τεχνικές Δεξιότητες
 - Συμπεριφορά
 - Σωματομετρικά χαρακτηριστικά - Εργομετρικές δοκιμασίες

Τεχνικές δεξιότητες :

- 1) Ικανότητα εκτέλεσης, μεταβίβαση πάσας με δάχτυλα προς συμπαίκτη.
- 2) Ικανότητα εκτέλεσης, μεταβίβαση πάσας μανσέτας προς συμπαίκτη.
- 3) Ικανότητα ανταλλαγής πασών σε σχηματισμό τριγώνου (τρεις μεταβιβάσεις υποχρεωτικά για να περνάει η μπάλα το φιλέ).
- 4) Σερβίς (όσοι κάνουν σερβίς τένις το επιδεικνύουν).

Τα παραπάνω αξιολογούνται με συγκεκριμένο «ασκησιολόγιο» που μετέχουν οι μαθητές ανάλογα με την ηλικία τους.

Σωματομετρικά χαρακτηριστικά - Εργομετρικές δοκιμασίες.

- 1) Ύψος, Βάρος
- 2) Άλμα χωρίς φόρα
- 3) Ταχύτητα 30μ.

Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Ποδοσφαίρου

- Με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς οι μαθητές ενημερώνονται για την επιλογή των Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Ποδοσφαίρου μαθητών 5^{ης} και 6^{ης} τάξης, δηλώνουν ενδιαφέρον και προσέρχονται στην επιλογή που γίνεται σε προγραμματισμένες ημερομηνίες και ώρες.

Κριτήρια Επιλογής Μαθητών

- Αντίληψη (παιχνιδιού – χώρου – κατευθύνσεις), αυτοσχεδιασμός, συνεργασία
- Προσωπικότητα: ηγετική ικανότητα, αυτοπεποίθηση κλπ
- Τεχνικές δεξιότητες -Τεχνική κατάρτιση (κατεύθυνση μπάλας - αλλαγή πορείας – ντρίμπλας – σουτ)
- Ταχύτητα (αντίδρασης, εκτέλεσης κίνησης, κλπ), δύναμη – αλτικότητα – αντοχή
- Γνώση Κανονισμών
- Συμμετοχή και εμπειρίες σε αγωνιστικό επίπεδο (αθλητής σε σύλλογο - συμμετοχή σε πρωταθλήματα εκτός σχολείου - Διασυλλογικά τουρνουά ή επίσημα Ε.Π.Ο.)

Τρόπος Επιλογής μαθητών

- Ατομικές ασκήσεις με μπάλα
- Ασκήσεις σε ζευγάρια (Πάσα, Κοντρόλ - Πάσα)
- Διπλό (εξαρτάται από τον αριθμό των ενδιαφερομένων ανά τμήμα), διεξαγωγή μικρού τουρνουά και αξιολόγηση δεξιοτήτων και συμπεριφοράς.

Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Χειροσφαίρισης

- Με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς οι μαθητές και οι μαθήτριες ενημερώνονται για την επιλογή των Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Χειροσφαίρισης, δηλώνουν ενδιαφέρον και προσέρχονται στην επιλογή που γίνεται σε προγραμματισμένες ημερομηνίες και ώρες.
- Τα στοιχεία που πρέπει να πληρούν, εστιάζονται σε 2 άξονες:
 - Τεχνικές Δεξιότητες
 - Συμπεριφορά

Τεχνικές δεξιότητες :

- 1) Ικανότητα υποδοχής της μπάλας από διαφορετικές κατευθύνσεις.
- 2) Ικανότητα εκτέλεσης, μεταβίβασης πάσας προς συμπαίκτη, ριπτική ικανότητα.
- 3) Ευκινησία κάτω άκρων – Μετακινήσεις στον χώρο.
- 4) Παιχνίδια για το πως λειτουργεί η άμυνα.

Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Αντισφαίρισης

- Με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς οι μαθητές και οι μαθήτριες της 5ης και 6ης τάξης, και από τα δύο Δημοτικά Σχολεία του Κολλεγίου Αθηνών και Κολλεγίου Ψυχικού, ενημερώνονται για την επιλογή της αντιπροσωπευτικής ομάδας Αντισφαίρισης, δηλώνουν ενδιαφέρον και προσέρχονται στην επιλογή που γίνεται σε προγραμματισμένες ημερομηνίες και ώρες.
- Καλούνται να παίξουν ένα rally (κράτημα της μπάλας), για να διαπιστωθεί ότι γνωρίζουν καλά τα δύο βασικά χτυπήματα ντράιβ (drive) και ρεβέρ (rever).
- Καλούνται επίσης να εκτελέσουν μερικά σερβίς (service) για να αξιολογηθούν και σε αυτό το βασικό χτύπημα.
- Θα πρέπει ακόμη να γνωρίζουν τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος (μέτρημα πόντων, αλλαγή γηπέδου).
- Ο αριθμός των παιδιών που απαιτείται για την ομάδα δεν μπορεί να είναι πολύ μεγάλος, λόγω των εγκαταστάσεων και της ιδιαιτερότητας του αθλήματος.