

**ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ  
ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ - ΛΥΚΕΙΩΝ**

Με την έναρξη της νέας σχολικής περιόδου οι μαθητές και οι μαθήτριες ενημερώνονται για τη λειτουργία των αντιπροσωπευτικών ομάδων και τα κριτήρια ένταξής τους.

**Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Στίβου**

Η επιλογή των μαθητών για την αντιπροσωπευτική ομάδα στίβου, θα γίνεται βάσει συγκεκριμένων επιδόσεων, ανά αγώνισμα, όπως ορίστηκαν από τους προπονητές στίβου και παρατίθενται στους παρακάτω πίνακες.

**Όρια επιλογής Αντιπροσωπευτικής Ομάδας****Μεγάλες Αποστάσεις - Αγωνίσματα Αντοχής**

| Αγώνισμα        | Μαθητές                                  |                 | Μαθήτριες                                |                 |
|-----------------|------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|-----------------|
|                 | Α' Γυμνασίου                             | Γυμνάσια Λύκεια | Α' Γυμνασίου                             | Γυμνάσια Λύκεια |
| 600μ.           | 2' 05                                    | 1' 57"          | 2' 25"                                   | 2' 10"          |
| 800μ.           | 3' 20"                                   | 2' 50"          | 3' 35"                                   | 3' 15"          |
| 1000μ.          | 3' 55"                                   | 3' 35"          | 4' 15"                                   | 3' 55"          |
| 1500μ.          | ----                                     | 5' 30"          | ----                                     | 5' 55"          |
| Ανώμαλος Δρόμος | 3άδα (στο εσ. πρωτάθλημα εκάστοτε τάξης) |                 | 3άδα (στο εσ. πρωτάθλημα εκάστοτε τάξης) |                 |

**Αγωνίσματα ταχύτητας**

| Αγώνισμα | Μαθήτριες Α' Γυμνασίου | Μαθήτριες Β & Γ' Γυμνασίου | Μαθητές Α' Γυμνασίου | Μαθητές Β & Γ' Γυμνασίου |
|----------|------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------------|
|          | Α' Γυμνασίου           | Β & Γ' Γυμνασίου           | Α' Γυμνασίου         | Β & Γ' Γυμνασίου         |
| 50 μ.    | 7"90                   |                            | 7"60                 |                          |
| 60 μ.    | 9"20                   | 8"50                       | 8"90                 | 8"20                     |
| 80 μ.    | 12"00                  | 11"60                      | 11"60                | 10"80                    |
| 150μ.    | 22"50                  | 21"50                      | 21"30                | 20"00                    |
| 300 μ.   | 50"00                  | 48"50                      | 49"00                | 45"00                    |

| Αγώνισμα | Μαθήτριες | Μαθητές |
|----------|-----------|---------|
|          | Λύκειο    | Λύκειο  |
| 100μ.    | 13"80     | 11"80   |
| 200μ.    | 29"00     | 25"50   |
| 400μ.    | 1'12"00   | 1'02"00 |

### Άλματα

| Αγώνισμα      | Μαθήτριες    | Μαθήτριες        | Μαθητές      | Μαθητές          |
|---------------|--------------|------------------|--------------|------------------|
|               | Α' Γυμνασίου | Β & Γ' Γυμνασίου | Α' Γυμνασίου | Β & Γ' Γυμνασίου |
| Άλμα σε Ύψος  | 1.20μ.       | 1.25μ.           | 1.30μ.       | 1.40μ.           |
| Άλμα σε Μήκος | 3.60μ.       | 4.00μ.           | 3.80μ.       | 4.50μ.           |

| Αγώνισμα      | Λύκειο     |                 | Λύκειο     |                 |
|---------------|------------|-----------------|------------|-----------------|
|               | Α' Λυκείου | Β' & Γ' Λυκείου | Α' Λυκείου | Β' & Γ' Λυκείου |
| Άλμα σε Ύψος  | 1.40μ.     | 1.45μ.          | 1.50μ.     | 1.60μ.          |
| Άλμα σε Μήκος | 4.10μ.     | 4.30μ.          | 5.00μ.     | 5.30μ.          |

Διαφοροποιούνται τα κριτήρια επιλογής σε πολύ εξειδικευμένα αγωνίσματα όπου η συμμετοχή των μαθητών είναι μικρή (ρίψεις, στήπλ, τριπλούν κ.α.)

### **Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Κολύμβησης**

#### **Κριτήρια ένταξης:**

Στην ομάδα θα έχουν δικαίωμα να ενταχθούν όσοι μαθητές και μαθήτριες πληρούν μια από τις παρακάτω προϋποθέσεις:

1. Έχουν διακριθεί (1η-8η θέση) σε Πανελλήνια Πρωταθλήματα κολύμβησης κατηγοριών ή έχουν καταλάβει (1η-6η θέση) σε αγώνες κολύμβησης, με επίσημα επικυρωμένα αποτελέσματα.

| Αγώνισμα            | Μαθητές | Μαθήτριες |
|---------------------|---------|-----------|
| 50μ. Ελεύθερο       | 31"00   | 33"80     |
| 50μ. Πρόσθιο        | 42"50   | 44"50     |
| 50μ. Ύπτιο          | 40"00   | 42"00     |
| 50μ. Πεταλούδα      | 38"00   | 41"50     |
| 100μ. Ελεύθερο      | 1'10"00 | 1'17"00   |
| 100μ. Μικτή Ατομική | 1'18"00 | 1'25"00   |

Προϋποθέσεις για την παραμονή στην ομάδα κολύμβησης αποτελούν η συστηματική συμμετοχή στην προπόνηση, η ενεργή συμμετοχή σε κάθε αγωνιστική εκδήλωση, που το Ε.Ε.Ι. θα λαμβάνει μέρος.

### **Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Καλαθοσφαίρισης**

#### **Κριτήρια ένταξης:**

##### **Foot Work and Defense**

- Γνώση βασικών μετακινήσεων και rivotts στον σωστό χρόνο και χώρο.
- Γνώση βασικών αμυντικών μετακινήσεων και χρήσης χεριών

##### **Dribbling**

- Βασικές αλλαγές κατεύθυνσης
- Αλλαγή ρυθμού
- Προστασία μπάλας

##### **Passing**

- Βασικά είδη μεταβιβάσεων
- Ακρίβεια και ταχύτητα πάσας

##### **Shooting and Finishing**

- Βασικά είδη finishing
- Καλή χρήση και των δύο χεριών
- Σωστή μηχανική στο σουτ

##### **Athletic Fundamentals**

- Ευλυγισία με έλεγχο του σώματος
- Body control μετά από σωματική επαφή
- Sprint, αλλαγή κατεύθυνσης και ρυθμού
- Αντοχή
- Άλμα και εκρηκτικότητα

##### **Basketball IQ and Character**

- Άμεσες αποφάσεις μέσα στο παιχνίδι
- Προσαρμοστικότητα στις συνθήκες του παιχνιδιού
- Spacing
- Αντίδραση σε λάθη
- Επικοινωνία με τους συμπαίκτες και τους προπονητές
- Ανιδιοτέλεια

### **Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Πετοσφαίρισης**

#### **Κριτήρια ένταξης:**

- Με την έναρξη της σχολικής χρονιάς οι μαθητές ενημερώνονται για την επιλογή της ομάδας 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

#### **Συμπεριφορά :**

- 1) Προσέλευση στο μάθημα της φυσικής αγωγής,
- 2) Συμμετοχή κατά τη διάρκεια του μαθήματος,
- 3) Συνεργασία μαθητών-μαθητριών. (Μέσα στα αθλητικά της τάξης διακρίνεται το πνεύμα συνεργασίας του μαθητή),
- 4) Συνεργασία με τον εκπαιδευτικό.

#### **Σωματομετρικά χαρακτηριστικά - Εργομετρικές δοκιμασίες.**

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

### **Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Ποδοσφαίρου**

#### **Κριτήρια ένταξης:**

- 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,
- Συμπεριφορά (αθλητικό ήθος, συνεργασία κλπ),
- Γνώση Κανονισμών,
- Συμμετοχή και εμπειρίες σε αγωνιστικό επίπεδο (αθλητής σε σύλλογο - συμμετοχή σε πρωταθλήματα εκτός σχολείου - Διασυλλογικά τουρνουά η επίσημα Ε.Π.Ο.),
- Συμπεριφορά - Πειθαρχία - Χαρακτήρας – Ομαδικό πνεύμα.

### Τρόπος Επιλογής Μαθητών

- Ατομικές ασκήσεις με μπάλα,
- Ασκήσεις σε ζευγάρια (Πάσα, Κοντρόλ - Πάσα),
- Διπλό 7Χ7, 5Χ5 και 11Χ11 (διεξαγωγή μικρού τουρνουά και αξιολόγηση δεξιοτήτων και συμπεριφοράς).

### **Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Αντισφαίρισης**

#### **Κριτήρια ένταξης:**

- Άριστος χειρισμός της ρακέτας στα βασικά χτυπήματα ντράϊβ (drive) και ρεβέρ (revers), σερβίς (service) και βολέ (volle),
- Να γνωρίζουν τους κανονισμούς του αθλήματος,
- Να αγωνίζονται και να συμμετέχουν ενεργά σε αγώνες,
- Να έχουν καλή φυσική κατάσταση.