



ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ – ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ

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 με τα εξής κριτήρια:

- Βάσει συγκεκριμένων επιδόσεων, ανά αγώνισμα που ορίστηκαν από τους προπονητές στίβου και παρατίθενται στους παρακάτω πίνακες. Οι συγκεκριμένες επιδόσεις θα πρέπει να επιτευχθούν κατά τη διάρκεια αγώνων στίβου της τελευταίας σχολικής χρονιάς.
- Θα λαμβάνονται υπόψη οι εργομετρικές δοκιμασίες, αλλά και οι μετρήσεις στο μάθημα φυσικής αγωγής, που μπορεί να επιδείξουν την ξεχωριστή δεξιότητα, που απέκτησε κάποιος μαθητής/μαθήτρια, λόγω της ηλικιακής και κινητικής του ωρίμανσης.

Όρια επιλογής Αντιπροσωπευτικής Ομάδας

Μεγάλες Αποστάσεις - Αγώνισμα Αντοχής

Αγώνισμα	Μαθητές		Μαθήτριες	
	Α' Γυμνασίου	Γυμνάσια Λύκεια	Α' Γυμνασίου	Γυμνάσια Λύκεια
600μ.	2'	1, 52''	2' 20''	2' 05''
800μ.	3' 15''	2' 45''	3' 30''	3' 10''
1000μ.	3' 50''	3' 30''	4' 10''	3' 50''
1500μ.	----	5' 25''	----	5' 50''
Ανώμαλος Δρόμος	3άδα στην εκάστοτε τάξη		3άδα στην εκάστοτε τάξη	

Τα κριτήρια επιλογής που έχει για τις αγωνιστικές της υποχρεώσεις η ομάδα αντοχής και δρόμου σε ανώμαλο έδαφος, γίνεται βάσει της χρονομέτρησης από τους εσωτερικούς αγώνες του Κολλεγίου (αγώνες Υ.ΠΟ.ΠΑΙ.Θ., ΣΕΓΑΣ, Γκραν πρι, Διασυλλογικοί, γύροι πόλεων, αγώνες Α.Σ.Ι.Σ.).

Αγωνίσματα ταχύτητας

Αγώνισμα	Μαθήτριες	Μαθήτριες	Μαθητές	Μαθητές
	6 ^η Δημοτικού για Α' Γυμνασίου	Β & Γ' Γυμνασίου	6 ^η Δημοτικού για Α' Γυμνασίου	Β & Γ' Γυμνασίου
50 μ.	8''50		8''20	
60 μ.	8''90	8''50	8''60	8''00
80 μ.	12''20	11''60	11''60	10''80
150μ.	22''00	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.	1'08''00	58''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 (επι κοντώ, 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 καταλάβει μέχρι και την 6η θέση των κολυμβητικών αγώνων «Γαβριηλείων» του προηγούμενου σχολικού έτους
2. Έχουν καταλάβει μέχρι και την 6η θέση στο σύνολο των αποτελεσμάτων και από τις 3 τάξεις του Γυμνασίου, κατά την τέλεση της τελικής φάσης των εσωτερικών αγώνων κολύμβησης του Γυμνασίου κατά το προηγούμενο σχολικό έτος.
3. Έχουν διακριθεί (1-6 θέση) σε επίσημους αγώνες κολύμβησης εκτός σχολείου Υ.ΠΟ.ΠΑΙ.Θ., ΑΣΙΣ, ΚΟΕ με επίσημα επικυρωμένα αποτελέσματα.
4. Έχουν επιτύχει τις ανώτατες επιδόσεις πρόκρισης, που παρατίθενται στο παρακάτω πίνακα, σε κατατακτήριους αγώνες (trials) σε 2 τουλάχιστον αγωνίσματα και θα πραγματοποιούνται, κατόπιν ανακοίνωσης, το δεύτερο Σάββατο μετά την έναρξη του σχολικού έτους.

Αγώνισμα	Μαθητές	Μαθήτριες
50μ. Ελεύθερο	31"00	33"80
50μ. Πρόσθιο	42"50	47"00
50μ. Ύπτιο	40"00	45"50
50μ. Πεταλούδα	42"50	48"00
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.

Ειδικότερα για τους μαθητές της Α' Γυμνασίου που αλλάζουν αγωνιστική κατηγορία ιδιαίτερη βαρύτητα θα δίνεται:

- α) Στο κριτήριο Νο 4 και στην αξιολόγηση της κολυμβητικής τους ικανότητας (τεχνική τεσσάρων στυλ, στροφή και εκκίνηση)
- β) Στα αποτελέσματα των κολυμβητικών αγώνων ΑΣΙΣ των Δημοτικών Σχολείων
- γ) Στα αποτελέσματα των κολυμβητικών αγώνων των Δημοτικών Σχολείων (στη μνήμη Αθηνούλας Μαρτίνου)

Επιλογή Αντιπροσωπευτικών Ομάδων Καλαθοσφαίρισης

Κριτήρια ένταξης:

- Ντρίπλα με αριστερό - δεξί χέρι (ελέγχου - προωθητική - αλλαγή κατεύθυνσης),
- Πάσα στήθους - πάνω από το κεφάλι - σκαστή - με το ένα χέρι,
- Πάσα σε κίνηση,
- Σουτ (εν στάσει) - μπάσιμο στατικό και μετά από ντρίπλα,
- Αρχές του ρημπάουντ,
- Βασική αμυντική στάση - άμυνα στον παίκτη με μπάλα ή χωρίς μπάλα,
- Ξεμαρκάρισμα - κίνηση give and go - screen στον παίκτη με την μπάλα,
- Τρέξιμο στο γήπεδο - διατήρηση αποστάσεων στην επίθεση,
- Συνεργασία και καλή σχέση με τους συμπαίκτες του.

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.