



1925

**ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**

Ελληνο-Αμερικανικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα

Νηπιαγωγείο • Δημοτικό • Γυμνάσιο • Λύκειο

ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ • ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ • ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Ι.Μ. ΚΑΡΡΑΣ

Τμήμα Φυσικής Αγωγής  
& Αθλητισμού**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 - 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 (στο εσ. πρωτάθλημα εκάστοτε τάξης)		3άδα (στο εσ. πρωτάθλημα εκάστοτε τάξης)	

**Αγώνισμα ταχύτητας**

Αγώνισμα	Μαθήτριες	Μαθήτριες	Μαθητές	Μαθητές
	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.	1'08''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 (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:

- 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	47''00
50μ. Ύπτιο	40''00	45''50
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:**

- 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 ριμπάουντ,
- 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 ντράιβ (drive) και ρεβέρ (rever), σερβίς (service) και βολέ (volle),
- Να γνωρίζουν τους κανονισμούς του αθλήματος,
- Να αγωνίζονται και να συμμετέχουν ενεργά σε αγώνες,
- Να έχουν καλή φυσική κατάσταση.