

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΓΕΝ. Δ/ΝΣΗ ΓΕΝ. ΕΚΠ/ΣΕΩΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

‘Ψυχρεωτικῶν’ Άσκησεων ‘Ενοργάνου Γυμναστικῆς

‘Αρένων Θηλέων

Σκολικῶν’ Άψώνων Γυμνασίων Λυκείων



Σύνδεση προγραμμάτων, εικονογράφηση και βαθμολογία
ἀπὸ τὸν Ἰωάννη Σατρατζέμη
Καθηγητὴ Φυσικῆς Ἀγωγῆς τῆς ΕΑΣΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Σκοπὸς τῆς παρούσης ἐκδόσεως τῶν Προγραμμάτων 'Υποχρεωτικῶν Ἀσκήσεων 'Ενοργάνου Γυμναστικῆς Σχολικῶν Ἀγώνων Μέσης Ἐκπαιδεύσεως, ποὺ ἀποτελοῦν συμπλήρωση καὶ συνέχεια τῶν ἐκδοθέντων τὸ 1973, εἶναι ἡ καλλιέργεια, ἡ προώθηση καὶ ἡ ἀνάπτυξη σὲ μίᾳ πλατύτερῃ σειρᾷ σημειώσεων τῆς Ἐνοργάνου Γυμναστικῆς σὲ ὅλες τις τάξεις ὅλων τῶν Σχολείων Μέσης Ἐκπαιδεύσεως (Γυμνασίων καὶ Λυκείων).

Τὸ πόσο ἀναγκαῖα ἦταν τὰ προγράμματα 'Ενοργάνου Γυμναστικῆς φαίνεται ἀπὸ τὰ ἀποτελέσματα ποὺ σημειώθηκαν στὰ Σχολεῖα μὲ τὴν καθιέρωση καὶ ἐπιτυχία τῶν Πανελλήνιων Ἀγώνων. Ἡ θαυμάσια αὐτή ἀρχὴ δὲν ἐπρεπε νὰ παραμείνει μισοτελειωμένη ἢ στάση καὶ χωρὶς συνέχεια, ἀλλὰ νὰ συνεχισθεῖ καὶ νὰ βρεθεῖ τρόπος, ὥστε νὰ δοθεῖ ἡ εύκαιρια σὲ ὅλους Μαθητές νὰ ἀσχοληθοῦν μὲ τὴν 'Ενόργανο Γυμναστική. "Ἐπρεπε νὰ ἔτοιμασθοῦν προγράμματα εύκολώτερα γιὰ δύσους ἀδυνατοῦν νὰ ἐκτελέσουν αὐτὰ ποὺ ὑπάρχουν καὶ δισκολώτερα γιὰ δύσους τὰ ἐκτελοῦν καὶ θέλουν νὰ προχωρήσουν περισσότερο. Ἄκομη δὲ νὰ δοθεῖ συνέχεια γιὰ πρόοδο καὶ ἀνάπτυξη τοῦ ἀγνώσματος πέρα ἀπὸ τὸ σημερινὸν ἐπίπεδο.

Γιὰ τὸ σκοπὸν αὐτὸν ἔτοιμάσθηκαν προγράμματα γιὰ ἔξι κατηγορίες, ὥστε νὰ μπορέσουν ὅλοι σχεδὸν οἱ μαθητὲς τῶν Σχολείων Μέσης Ἐκπαιδεύσεως νὰ πάρουν μέρος σὲ ἀγῶνες, ἀνάλογα μὲ τὶς δυνατότητές τους.

Οἱ ἀσκήσεις τῶν προγραμμάτων ἀπὸ τὴν ἔκτη πρὸς τὴν πρώτη κατηγορία διαλέχτηκαν μὲ τέτοιο τρόπο, ὥστε νὰ παρουσιάζουν ἔνα προοδευτικὸ καὶ ἀρμονικὸ ρυθμὸ αὐξήσεως τῆς δυσκολίας, ὥστε νὰ προκαλοῦν τὸ ἐνδιαφέρον τῶν μαθητῶν γιὰ ἐκτέλεση τῶν ἀμέσως δυσκολώτερων προγραμμάτων.

Βασικὰ οἱ ἀσκήσεις κάθε κατηγορίας ἀποτελοῦν συνέχεια τῆς προηγούμενης, μὲ τὴν προσθήκη μιᾶς νέας βασικῆς ἀσκήσεως, γιὰ νὰ δίνεται ἡ εύκαιρια στοὺς μαθητὲς νὰ τὴν ἐκτελέσουν καὶ νὰ ἀνεβοῦν κατὰ μίᾳ κατηγορία.

Τὰ προγράμματα ποὺ σχεδιάστηκαν βασίζονται περισσότερο στὴν αἰώρηση, πράγμα ἀπαραίτητο, καὶ πιρουσιάζουν μίᾳ συνεχὴν ἐναλλαγὴ συσπάσεων καὶ χαλάσεων τῶν μυῶν.

Όπως είναι γνωστό σήμερα, ο ἀπαιτούμενος χρόνος προπονήσεως γιὰ νὰ ἔξελιχθεῖ κανεὶς σὲ καλὸ δόθητη Ἐνοργάνου Γυμναστικῆς είναι πολὺ μεγάλος. Γιὰ τὸ λόγο αὐτὸν ἡ προπόνηση καὶ ἑκμάθηση ἀσκήσεων θὰ πρέπει νὰ ἀρχίζει τὸ ἀργότερο ἀπὸ τὸ 10ο ἔτος τῆς ήλικίας, ώστε νὰ τελειοποιηθεῖ καὶ αὐτοματοποιηθεῖ, δοῦτο δύνατό, ἐνωρίτερα ἡ συναρμογὴ τῶν κινήσεών του.

Ἐπειδὴ δημιοῦ ἡ ἑκμάθηση ἀσκήσεων καὶ ἡ ἐπίδοση χωρὶς ἀγῶνες δὲν εἶναι νοητή, δόθηκαν καὶ οἱ πλέον ἀπλές κινήσεις μὲ τὴν ἀγωνιστικὴν τους μορφὴν. Εύνόητο εἶναι ὅτι μὲ τὴν πάροδο τοῦ χρόνου καὶ ἀνάλογο μὲ τὶς ἔξελιξεις τοῦ ἀγωνισμάτος καὶ μὲ τὶς ἀλλαγές τῶν κανονισμῶν ἢ τῶν ὄργανων τῆς Ἐνοργάνου Γυμναστικῆς θὰ γίνονται καὶ οἱ ἀναγκαῖες μετατροπὲς ἢ συμπληρώσεις τῶν προγραμμάτων, ώστε νὰ εἶναι ἐπίκαιρα καὶ νὰ συμβαδίζουν μὲ τὴν ἔξελιξην.

Στὴν παρούσα ἔκδοση ὑπάρχουν καὶ προγράμματα ὑποχρεωτικῶν ἀσκήσεων τεσσάρων κατηγοριῶν γιὰ τὶς μαθήτριες, ώστε νὰ ἀναπτυχθεῖ παράλληλα καὶ τὸ ἀθλητικὸν τῆς Ἐνοργάνου Γυμναστικῆς θηλέων στὰ Σχολεῖα τῆς Χώρας μας.

Η ΕΝΟΡΓΑΝΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

‘Η Ἐνόργανος Γυμναστική συντελεῖ πάρα πολὺ στὸ σχηματισμό, τὴν ἀνάπτυξη καὶ τὴν κατὰ τὸ δυνατὸ φυσικὴ αὔξηση τῶν διαφόρων βασικῶν κινητικῶν χαρακτηριστικῶν ἡ ικανοτή των τῶν μαθητῶν, ὥπως:

- τῆς Δυνάμεως
- τῆς Ταχύτητας
- τῆς Ἀντοχῆς
- τῆς Εύκινησίας
- τῆς ἐπιδεξιότητας
- τῆς συναρμογῆς ἡ συντονισμοῦ τῶν κινήσεων κλπ.

Τὰ βασικὰ αὐτὰ χαρακτηριστικὰ ἡ ικανότητες ἀποτελοῦν τὶς ἀπαραίτητες προϋποθέσεις γιὰ τὴν ἐπίτευξη ύψηλῶν ἐπιδόσεων σὲ όλους τοὺς κλάδους τοῦ ἀθλητισμοῦ.

‘Η ἀσκηση στὰ διάφορα ὅργανα ἀναπτύσσει ὀλες τὶς μούκες ὄμάδες τοῦ σώματος:

Στὸ Μονόζυγο, τὸ Δίζυγο, τοὺς Κρίκους καὶ τὸν Πλάγιο ἵππο ἀναπτύσσεται ἡ δύναμη τῶν μυῶν τῆς ὡμικῆς ζώνης, τῶν χεριῶν καὶ τοῦ κορμοῦ, γιατὶ αὐτὰ ἀποτελοῦν τὰ σημεῖα στηρίξεως ἡ ἔξαρτήσεως ἡ τῆς ἐνέργειας τοῦ σώματος.

Κατὰ τὸν ἴδιο τρόπο στὰ στρώματα ἀναπτύσσεται ἡ δύναμη τῶν σκελῶν, τοῦ κορμοῦ, τῆς ὡμικῆς ζώνης καὶ τῶν χεριῶν.

Τέλος, στὸ ἄλμα τοῦ ἵππου ἀναπτύσσεται ἡ δύναμη τῶν σκελῶν, τοῦ κορμοῦ, τῆς ὡμικῆς ζώνης καὶ τῶν χεριῶν.

Τὸ κύριο χαρακτηριστικὸ τῆς Ἐνοργάνου Γυμναστικῆς, ἡ αὔξηση τῆς δυνάμεως, ὑπερβαίνει κατὰ πολὺ τὸ ἀπαραίτητο ὅριο γιὰ μὰ ἀπλὴ ἀσκηση, ὥπως γιὰ μὰ ἔξαρτηση, ἔλξη ἡ στήριξη, ποὺ χρειάζεται γιατὶ ὅταν οἱ ἀσκήσεις ἐκτελοῦνται μὲ αἰώρηση, τότε ἡ δύναμη θὰ πρέπει ἐκτὸς ἀπὸ τὸ βάρος τοῦ σώματος νὰ ὑπερνικήσει τὴν ὁρμή του ἡ τῇ φυγόκεντρο δύναμη (π.χ. χειροκυβίστηση στὸ ἄλμα ἡ γιγανταῖο αἰώρημα στὸ μονόζυγο ἡ τοὺς κρίκους).

‘Η ἀναπτυσσόμενη δύναμη συνδυαζόμενη μὲ τὴν ταχύτητα καὶ τὴν ἀκρίβεια ποὺ ὀφείλουν νὰ ἔχουν οἱ κινήσεις γιὰ νὰ πετύχει στὴν τέλεια μορφή της, ἡ ἀσκηση ἔξελίσσεται σὲ ἐκρηκτικό τητα.

Γιὰ τὴν ἐκτέλεση μιᾶς σειρᾶς ἀσκήσεων, ὥπως:

1. Δύναμη, γιὰ τὴν ἐκτέλεση ἀσκήσεως
2. Παρατεταμένη δύναμη, γιὰ τὴν ἐκτέλεση ὀλων τῶν ἀσκήσεων τῆς σειρᾶς
3. Ἐκρηκτικό τητα, γιὰ τὴν τέλεια ἐκτέλεση τῶν ἀσκήσεων
4. Ἀντοχή, τῶν μυῶν καὶ τῶν ἐσωτερικῶν ὄργάνων

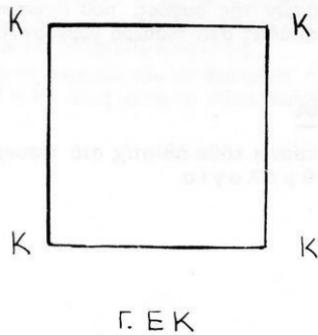
ΘΕΣΕΙΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΩΝ

Για κάθε δργανού ύπαρχει μία γραμματεία ποὺ άποτελεῖται από τούς:

Γραμματέα = Γ

Έφορο Κριτῶν = ΕΚ

4 Κριτές = Κ



Οι 4 Κριτές βαθμολογοῦν χωριστὰ καὶ παραδίνουν τὴ βαθμολογία στὸν Ἐφόρο Κριτῶν ποὺ τὴν ἐλέγχει, διαγράφει τὴ μικρότερη καὶ τὴ μεγαλύτερη, προσθέτει τὶς δύο μεσαῖες, βγάζει τὸ μέσον καὶ τὸν δίνει στὸν Γραμματέα. Ο μέσος δρός ἀποτελεῖ τὴ βαθμολογία τοῦ ἀθλητῆ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΡΡΕΝΩΝ

Η σειρά των άσκήσεων και ο τρόπος έκτελέσεώς των είναι ύποχρεωτικά, χωρίς να έπιπρέπονται άλλαγές ή άντικαταστάσεις.

Οι μαθητές – άθλητές ύποχρεούνται να άγωνισθούν και στὰ τέσσερα (4) γυμναστικά οργανα, μὲ τὴν παρακάτω σειρά:

1) Άσκησεις έδαφους (στρώματα)



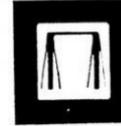
2) Άλμα Πλινθίου



3) Δίζυγο



4) Μονόζυγο



5. Έλαστικότητα, για την τέλεια και εύχερή έκτέλεση των άσκήσεων, καὶ
6. Εύκινησία τῶν ἀρθρώσεων, για την εύρυτητα τῆς κινήσεως τῶν άσκήσεων.
- Ἐκτός δύμως ἀπὸ τὴν ἀνάπτυξη τῶν σωματικῶν χαρακτηριστικῶν ἡ ἰκανοτήτων, μὲ τὴν Ἐνόργανο Γυμναστική ἀναπτύσσονται καὶ οἱ ψυχικὲς ἴδιότητες, ὅπως:

τὸ Θάρρος
ἡ Αὔτοπεποίθηση
ἡ Ἀποφασιστικότητα
ἡ Ὑπομονὴ
ἡ Αὐτοσυγκέντρωση κλπ.

Ἡ ἔκμαθηση ἀσκήσεων Ἐνοργάνου Γυμναστικῆς καθὼς καὶ ἄλλων ἀθλητικῶν κινήσεων ἀναπτύσσει σὲ μεγάλο βαθμὸ τῆς λειτουργίες καὶ τῆς ἰκανότητες τῶν μυῶν καὶ τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων καὶ κάνουν τὸ ἀτομο κατάληλο γιὰ ἀθλητικὲς ἐπιδόσεις.

Μόνο τὸ παιδί ἑκεῖνο, ποὺ τὶς κινήσεις του τὶς διακρίνει ἡ δύναμη, ἡ ταχύτητα, ἡ ἐκρηκτικότητα, ἡ ἀντοχὴ καὶ ἡ ἐπιδεξιότητα εἶναι ἰκανὸν νὰ ἀποδώσει ΚΑΤΙ.

ΤΡΟΠΟΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Η βαθμολογία είναι ό μαδική και άτομική.

I. ΟΜΑΔΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

α) Οι έξι (6) άθλητές που άπαρτίζουν κάθε όμάδα, θὰ άγωνισθοῦν καὶ στὰ τέσσερα (4) δργανα, παίρνοντας άνάλογη βαθμολογία γιὰ κάθε δργανο.

Γιὰ τὴν ἔξαγωγὴ τῆς όμαδικῆς βαθμολογίας γιὰ κάθε γυμναστικὸ δργανο προσθέονται οἱ βαθμοὶ μόνο τῶν πέντε (5) καλύτερων άθλητῶν τῆς όμάδας.

β) Τὸ γενικὸ σύνολο τῶν βαθμῶν τῆς όμάδας, ποὺ συγκεντρώθηκε ἀπὸ τὴν ἀθροιση τῶν πέντε (5) καλύτερων βαθμῶν κάθε όμάδας στὰ τέσσερα γυμναστικὰ δργανα, ἀποτελεῖ τὴ Γενικὴ βαθμολογία τῆς όμάδας.

II. ΓΕΝΙΚΗ ΑΤΟΜΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Τὸ σύνοι.ɔ τῶν βαθμῶν ποὺ παίρνει κάθε άθλητής στὰ τέσσερα (4) γυμναστικὰ δργανα, ἀποτελεῖ τὴ Γενικὴ άτομικὴ βαθμολογία.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΚΡΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΡΥΠΤΟΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΔΙΑΜΕΘΑΞΤΙΚΑ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΤΕΣ

Επί της αναγνώστριας πολιτικής των γεωπόνων στην Ελλάδα οι τους κυριαρχούσες τόποι διάφορων γεωπόνων είναι τα μεγαλύτερα στοιχεία για την αναγνώστρια της γεωπόνων στην Ελλάδα. Τα μεγαλύτερα στοιχεία για την αναγνώστρια της γεωπόνων στην Ελλάδα είναι τα μεγαλύτερα στοιχεία για την αναγνώστρια της γεωπόνων στην Ελλάδα.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΔΙΑΜΕΘΑΞΤΙΚΑ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΤΕΣ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΕΝΟΡΓΑΝΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΡΡΕΝΩΝ ΘΗΒΩΝ – ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΡΡΕΝΩΝ ΛΑΜΙΑΣ
20 ΜΑΪΟΥ ΣΤΗ ΘΗΒΑ



I. ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΘΗΒΩΝ

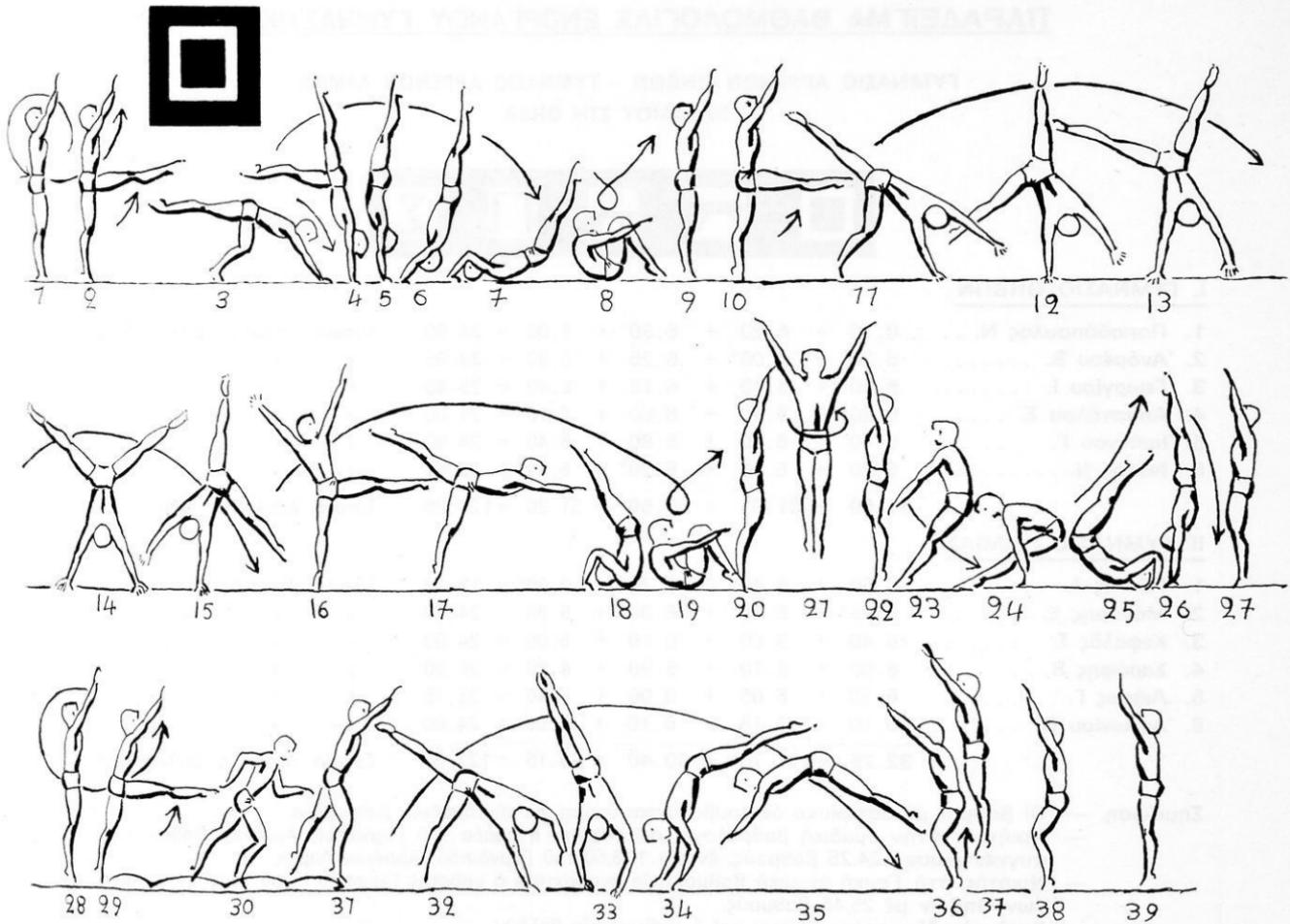
1. Παπαδόπουλος Ν. . .	6.10	+	6.20	+	6.30	+	6.00	=	24.60	Σύνολο	άτομικής	βαθμολογίας
2. Άνδρεου Β.	6.30	+	5.00*	+	6.25	+	6.30	=	23.85	»	»	»
3. Γεωργίου Ι.	6.50	+	6.40	+	6.15	+	6.40	=	25.45	»	»	»
4. Άποστόλου Σ.	5.80*	+	6.10	+	6.00	+	6.10	=	24.00	»	»	»
5. Ιωάννου Γ.	6.40	+	6.20	+	5.80	+	6.40	=	24.80	»	»	»
6. Νάκος Ν.	6.20	+	6.15	+	5.20*	+	5.90*	=	23.45	»	»	»
	31.50	+	31.05	+	30.50	+	31.20	=	124.25	Σύνολο	δημαδικής	βαθμολογίας

II. ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΑΜΙΑΣ

1. Ράπτης Α.	6.60	+	6.40	+	5.70*	+	0.00*	=	18.70	Σύνολο	άτομικής	βαθμολογίας
2. Μάναρης Ε.	6.15*	+	5.80*	+	6.30	+	5.90	=	24.15	»	»	»
3. Κεφαλᾶς Σ.	6.40	+	6.00	+	6.10	+	6.00	=	24.50	»	»	»
4. Σαράφης Β.	6.80	+	6.10	+	5.90	+	6.20	=	25.00	»	»	»
5. Λιάρας Γ.	6.30	+	6.05	+	6.00	+	5.40	=	23.75	»	»	»
6. Άντωνίου Β.	6.10	+	6.15	+	6.10	+	5.65	=	24.00	»	»	»
	32.25	+	31.70	+	30.40	+	29.15	=	123.50	Σύνολο	δημαδικής	βαθμολογίας

Σημείωση. — Οι βαθμοί μὲ άστερίσκο δὲ λαμβάνονται ύποψη γιὰ τὴν δημαδικὴ βαθμολογία.

- Νικήτρα στὴν δημαδικὴ βαθμολογία ἀναδείχτηκε ἡ δημάδα τοῦ Γυμνάσιου Ἀρρένων Θηβῶν, γιατὶ συγκέντρωσα 124,25 βαθμούς, ἔναντι 123,50 τοῦ Γυμνάσιου Ἀρρένων Λαμίας.
- Νικητὴς στὴ Γενικὴ άτομικὴ βαθμολογία ἀναδείχτηκε ὁ μαθητὴς Γεωργίου Ι. τοῦ Γυμνάσιου Ἀρρένων Θηβῶν μὲ 25,45 βαθμούς.
- Κατὰ τὸν τέλος τοῦ προγράμματος τοῦ ιδρυματικοῦ ομίλου της Πολιτικῆς



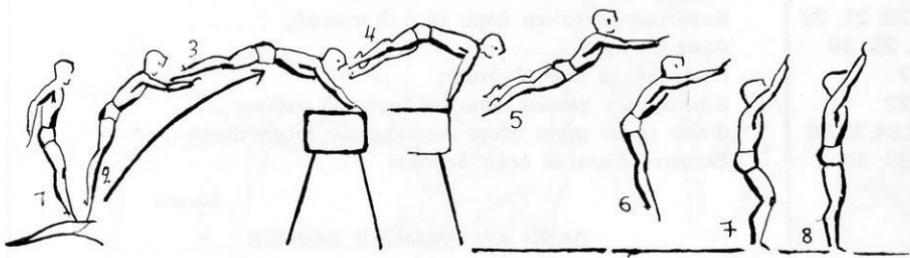
Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

6η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΙΣ ΕΔΑΦΟΥΣ



·Αριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2	'Από τὴν προσοχή λοξὴ ἀνάταση μὲ ἄρση τοῦ σκέλους	
3, 4, 5	Στήριξη τῶν χεριῶν στὸ ἔδαφος, κατακόρυφη στάση στὰ χέρια	
6, 7, 8, 9	Κυβίστηση	0,5
10,11,12,13,14,15,16	Τροχὸς	0,5
17, 18, 19, 20, 21, 22	Κυβίστηση, ἐκτατικὸ ἄλμα μὲ 1/2 στραφῆς	0,5
23, 24, 25, 26	'Ανακυβίστηση	1,2
27	Προσοχὴ μὲ λοξὴ ἀνάταση	
28, 29	Κύκλος τῶν χεριῶν πίσω μὲ ἄρση τοῦ σκέλους	
30,31,32,33,34,35,36	Φορὰ τριῶν μέχρι πέντε διασκελισμῶν, τροχοστροφὴ	
36, 37, 38, 39	'Εκτατικὸ ἄλμα μὲ λοξὴ ἀνάταση	1,3
	Σύνολο	4,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
		Δέκατα
5	Χωρὶς στάση 2'' στὴν κατακόρυφη στάση στὰ χέρια	0,2
12, 13, 14, 15	Σκέλη λυγισμένα	0,3
18, 19, 20, 21, 22	'Η κυβίστηση καὶ τὸ ἐκτατικὸ ἄλμα χωρὶς ρυθμὸ καὶ συνέχεια	0,1 - 0,3
26	'Η ἀνακυβίστηση δὲν πέρασε ἀπὸ τὴν κατακόρυφο	0,2 - 0,3
28, 29, 30, 31	Φορὰ χωρὶς ρυθμὸ	0,2
33, 34, 35	'Αν ἡ φορὰ καὶ ἡ τροχοστροφὴ ἀποκλίνουν. ἀπὸ τὴν εύθεια γραμμὴ	0,2
	γισμένα	0,1 - 0,3

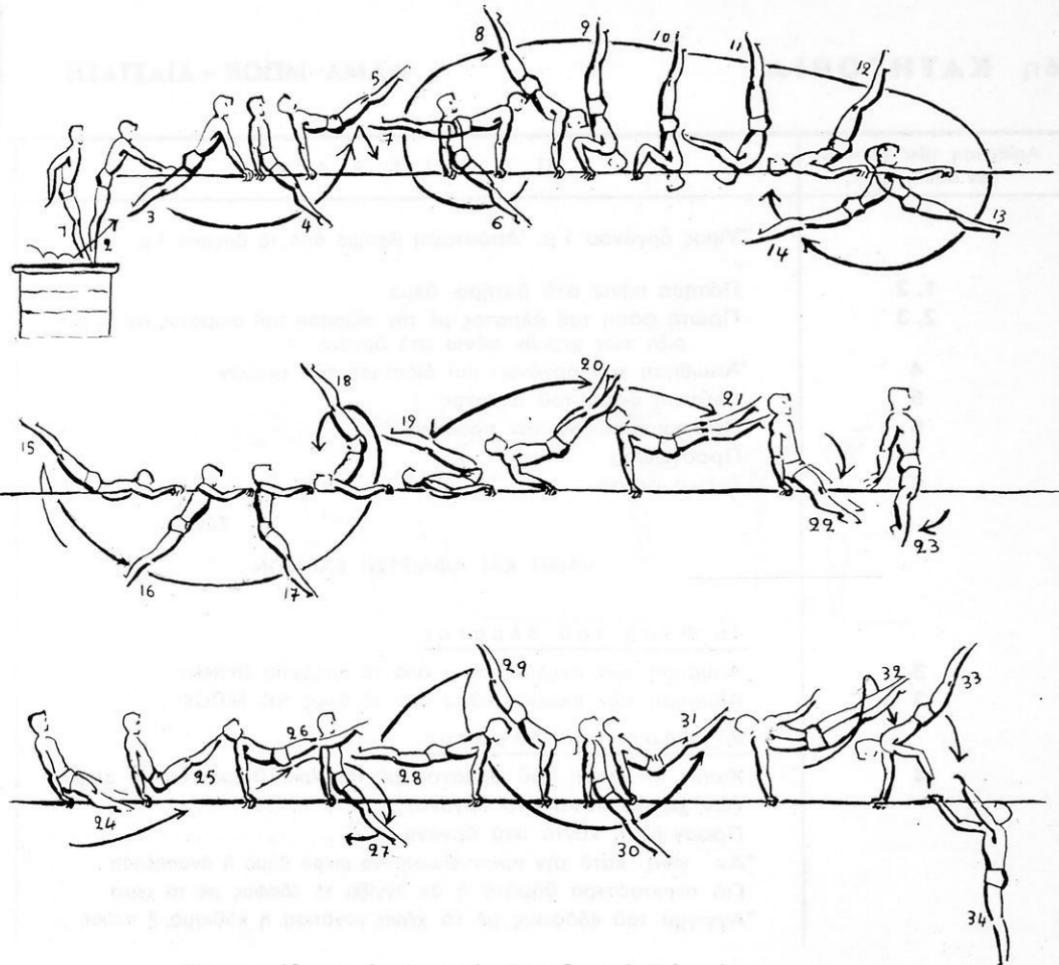


6η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΛΜΑ ΜΠΟΚ - ΔΙΑΣΤΑΣΗ



Αριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Βαθμοί
	"Υψος ὄργανου 1 μ. Ἀπόσταση βατήρα ἀπὸ τὸ ὄργανο 1 μ.	
1, 2	Πάτημα πάνω στὸ βατήρα, ἀλμα	
2, 3	Πρώτη φάση τοῦ ἀλματος μὲ τὴν αἰώρηση τοῦ σώματος καὶ τὴ στήριξη τῶν χεριῶν πάνω στὸ ὄργανο	
4	Ἀπώρηση τοῦ ὄργανου καὶ διάσταση τῶν σκελῶν	
5	Δεύτερη φάση τοῦ ἀλματος	
6	Προετοιμασία γιὰ τὴν προσγείωση	
7	Προσγείωση	
8	Τελικὴ στάση	
	Σύνολο	4,0
	ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ	
		<u>Δέκατα</u>
	<u>1η Φάση τοῦ ἀλματος</u>	
3	Αἰώρηση τῶν σκελῶν κάτω ἀπὸ τὸ ὄριζόντιο ἐπίπεδο	0,1 – 0,5
3	Αἰώρηση τῶν σκελῶν κάτω ἀπὸ τὸ ὕψος τοῦ ΜΠΟΚ	0,5 – 1,0
	<u>2η Φάση τοῦ ἀλματος</u>	
4	Χωρὶς ἀπώρηση τοῦ ὄργανου μὲ τὰ χέρια (παρατεταμένη στήριξη τῶν χεριῶν πάνω στὸ ὄργανο)	0,2 – 1,0
	Προσγείωση κοντὰ στὸ ὄργανο	0,1 – 0,5
	*Ἀν γίνει κατὰ τὴν προσγείωση ἔνα μικρὸ βῆμα ἢ ἀναπήδηση	ἔως 0,2
	Γιὰ περισσότερα βῆματα ἢ ἀν ἀγγίζει τὸ ἔδαφος μὲ τὰ χέρια	ἔως 0,3
	*Ἀγγιγμα τοῦ ἔδαφους μὲ τὰ χέρια, γονάτιση, ἢ κάθισμα, ἢ πτώση ..	0,3 – 0,5

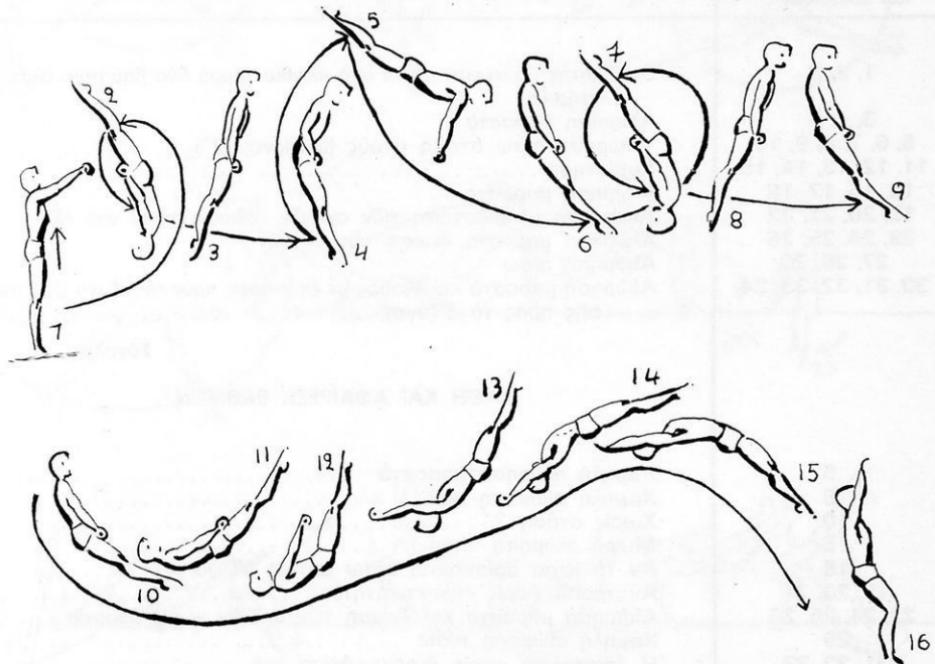




Άριθμηση των φάσεων των άσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2, 3	·Ο άθλητής βρίσκεται πάνω στὸ πλινθίο. Φορὰ δύο βημάτων, ἄλμα στὴ στρίξη Αιώρηση μπροστά	
3, 4, 5	Αιώρηση πίσω, στάση στοὺς βραχίονες (2")	0,5
5, 6, 7, 8, 9, 10	Κυβίστηση	0,5
11, 12, 13, 14, 15	Αιώρηση μπροστά	
15, 16, 17, 18	·Ανατροπὴ μὲ διάσταση τῶν σκελῶν, κάθισμα πάνω στὸ δίζυγο	1,5
19, 20, 21, 22	Αιώρηση μπροστά, ἔνωση τῶν σκελῶν	
23, 24, 25, 26	Αιώρηση πίσω	
27, 28, 29	Αιώρηση μπροστὰ καὶ ἔξοδος μὲ ἐπιστροφὴ πρὸς τὸ δίζυγο (1/2 στροφῆς πρὸς τὸ δίζυγο)	1,5
30, 31, 32, 33, 34	Σύνολο	4,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
		<u>Δέκατα</u>
5	Χαμηλὴ αιώρηση μπροστὰ	0,2
8	Χαμηλὴ αιώρηση πίσω	0,1 - 0,3
10	Χωρὶς στάση 2"	0,2
15	Μικρὴ αιώρηση πίσω	0,2
18	·Αν τὰ ίσχια βρίσκονται κάτω ἀπὸ τὸ δίζυγο	0,2
19, 20, 21	·Ανατροπὴ χωρὶς ἐκρηκτικότητα	0,1 - 0,3
23, 24, 25, 26	Αιώρηση μπροστὰ καὶ ἔνωση τῶν σκελῶν χωρὶς ἀρμονία	0,2
29	Χαμηλὴ αιώρηση πίσω	0,2
31, 32, 33	·Η ἐπιστροφὴ χωρὶς ἐκρηκτικότητα	0,1 - 0,3
33	·Η στροφὴ ἔγινε κάτω ἀπὸ τὸ δίζυγο	0,5
	·Αν κατὰ τὴν ἔκτελεση τῶν άσκήσεων τὰ σκέλη εἶναι λυγισμένα ἢ ἀνοικτὰ	0,1 - 0,5



ΤΟΙΧΙΑ ΕΙΚΟΝΕΣ

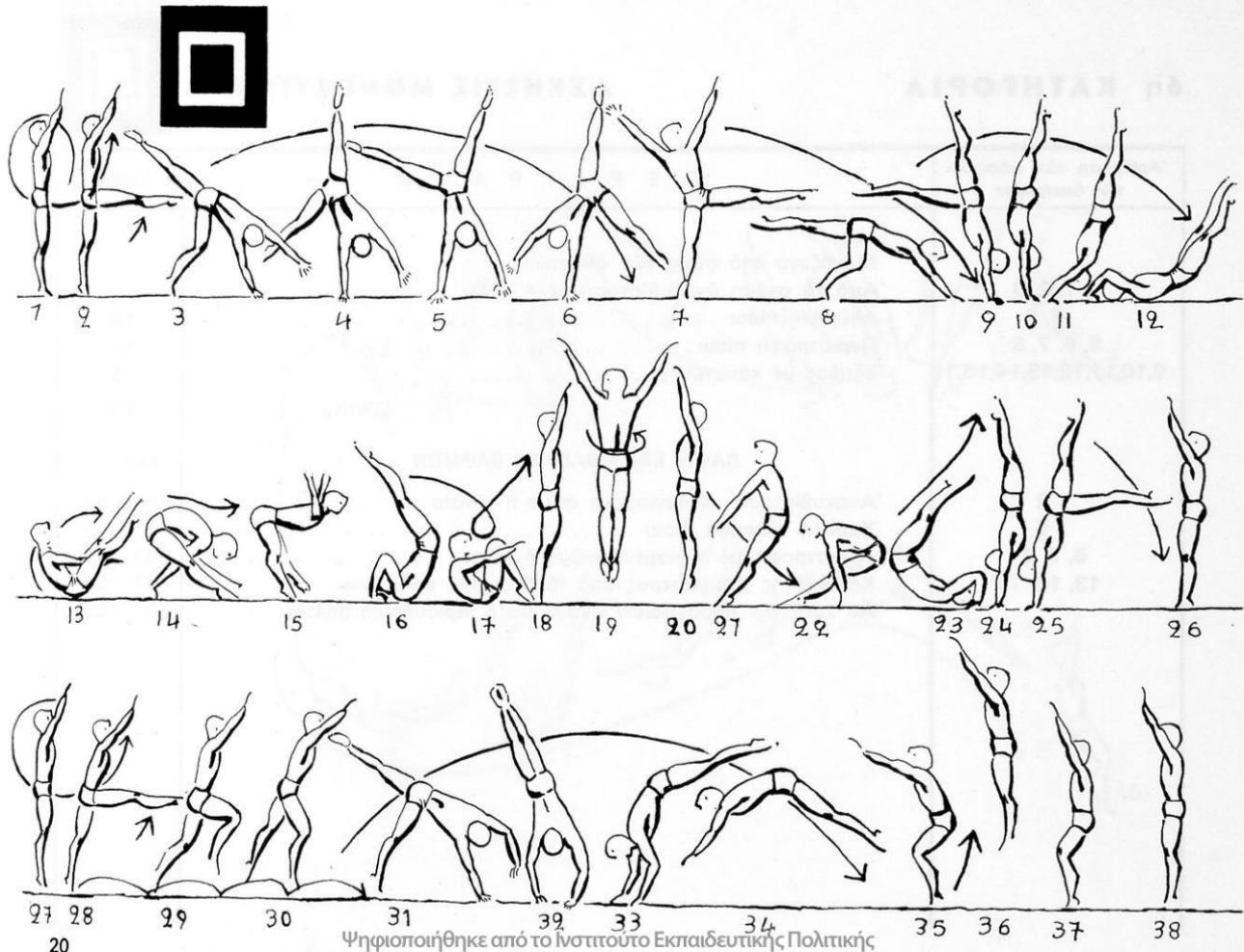


6η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΟΝΟΖΥΓΟΥ



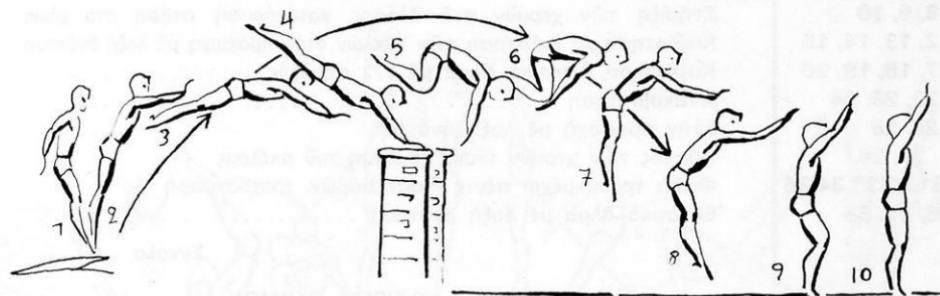
'Αριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2, 3 4, 5 5, 6, 7, 8 9,10,11,12,13,14,15,16	<p>Μονόζυγο στὸ ὑψος τῶν ἀθλητῶν Ἀπὸ τὴ στάση ἀνακυβίστηση μὲ Α' λαβὴ Αἰώρηση πίσω Περιστροφὴ πίσω "Εξodoς μὲ καταπέλτη Σύνολο</p>	1,5 1,0 1,5 4,0
2 5 6, 7, 8 13, 14, 15	<p>ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ</p> <p>Ἀνακυβίστηση μὲ λυγισμένο σῶμα ἢ γόνατα Χαμηλὴ αἰώρηση πίσω Περιστροφὴ μὲ λυγισμένο σῶμα ἢ γόνατα Καταπέλτης χαμηλότερος ἀπὸ τὸ ὑψος τοῦ μονόζυγου "Αν κατὰ τὴν προσγείωση γίνουν ἔνα ἢ περισσότερα βήματα</p>	Δέκατα 0,1 – 0,3 0,1 – 0,2 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5



Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής



'Αριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2	'Από τὴν προσοχὴ λοξὴ ἀνάταση μὲ ἄρση τοῦ σκέλους	
3, 4, 5, 6, 7	Τροχὸς	0,5
8, 9, 10	Στήριξη τῶν χεριῶν στὸ ἔδαφος, κατακόρυφη στάση στὰ χέρια	
11, 12, 13, 14, 15	Κυβίστηση μὲ διάσταση τῶν σκελῶν στὴν πρόκυψη μὲ λοξὴ ἀνάταση	1,5
16, 17, 18, 19, 20	Κυβίστηση, ἐκτατικὸ ἄλμα μὲ 1/2 στροφῆς	0,5
21, 22, 23, 24	'Ανακυβίστηση	1,2
25, 26	Στὴν προσοχὴ μὲ λοξὴ ἀνάταση	
27, 28	Κύκλος τῶν χεριῶν πίσω μὲ ἄρση τοῦ σκέλους	
29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	Φορὰ τριῶν μέχρι πέντε διασκελισμῶν, τροχοστροφὴ	
36, 37, 38	'Εκτατικὸ ἄλμα μὲ λοξὴ ἀνάταση	
	Σύνολο	1,3
		5,0
3, 4, 5, 6, 7	Σκέλη λυγισμένα	Δέκατα
10	Χωρὶς στάση 2'' στὴν κατακόρυφη στάση στὰ χέρια	0,2
13, 14, 15	Σκέλη λυγισμένα, χωρὶς δριζοντίωση τοῦ κορμιοῦ	0,2
16, 17, 18, 19, 20	Κυβίστηση καὶ ἐκτατικὸ ἄλμα χωρὶς ρυθμὸ καὶ συνέχεια	0,1 - 0,3
24	'Η ἀνακυβίστηση δὲν πέρασε ἀπὸ τὴν κατακόρυφο	0,1 - 0,3
27, 28, 29, 30	Φορὰ χωρὶς ρυθμὸ	0,2 - 0,5
		0,3
		0,2
	'Αν ἡ φορὰ καὶ ἡ τροχοστροφὴ ἀποκλίνουν ἀπὸ τὴν εὔθεια γραμμὴ	
	'Αν κατὰ τὴν ἐκτέλεση τῶν ἀσκήσεων τὰ σκέλη εἶναι ἀνοικτὰ ἢ λυγισμένα	0,1 - 0,3

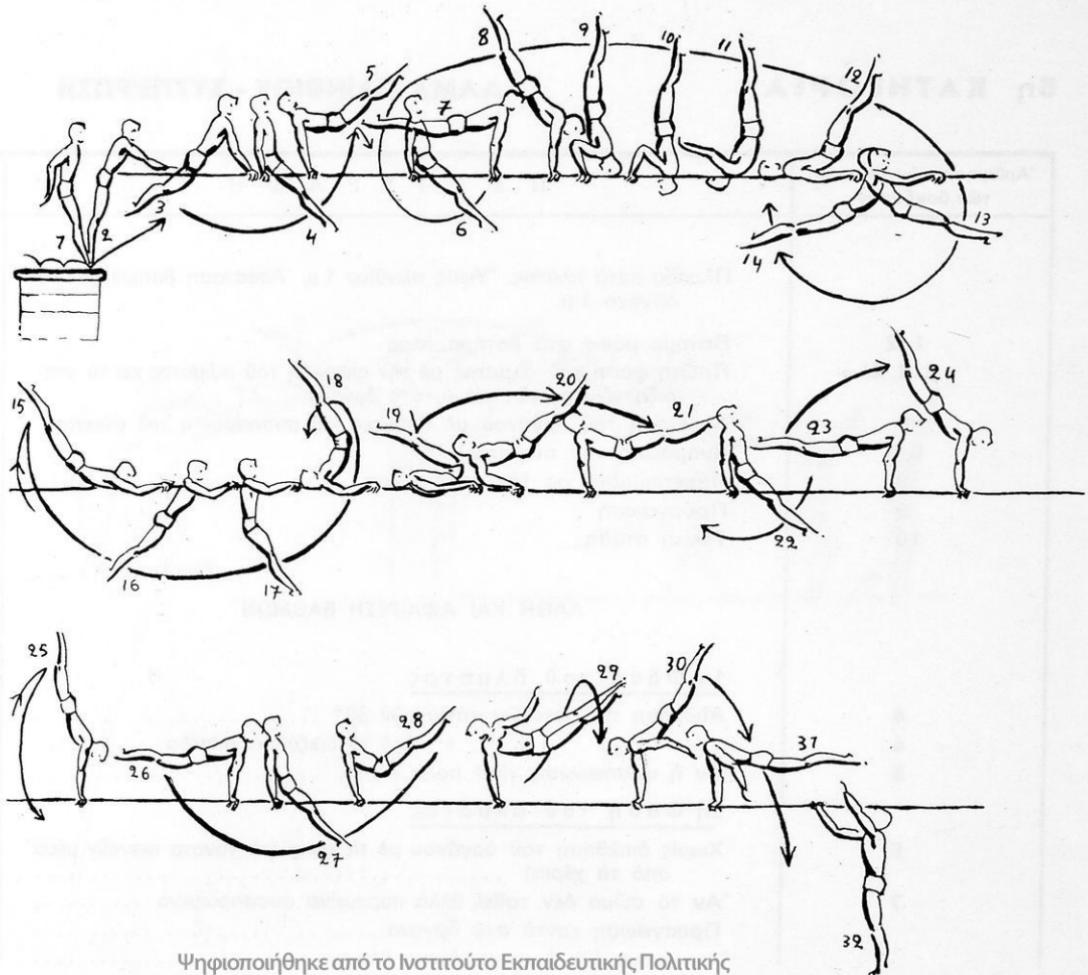


5η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΛΜΑ ΠΛΙΝΘΙΟΥ - ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ



Αριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2	Πλινθίο κατὰ πλάτος. "Υψος πλινθίου 1 μ. Άποσταση βατήρα ἀπὸ τὸ δργανό 1 μ.	
2, 3, 4	Πάτημα πάνω στὸ βατήρα, ἄλμα Πρώτη φάση τοῦ ἄλματος μὲ τὴν αἰώρηση τοῦ σώματος καὶ τὴ στήριξη τῶν χεριῶν πάνω στὸ δργανό	
5	'Απώθηση τοῦ δργάνου μὲ τὰ χέρια καὶ συσπείρωση τοῦ σώματος	
6, 7	'Ανδριθωση τοῦ σώματος	
8	Προετοιμασία γιὰ τὴν προσγείωση	
9	Προσγείωση	
10	Τελική στάση	
	Σύνολο	5,0
	ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ	
		<u>Δέκατα</u>
	1η Φάση τοῦ ἄλματος	
4	Αἰώρηση τῶν σκελῶν κάτω τῶν 30°	0,1 - 0,5
4	» » » ἀπὸ τὸ δργάνοντο ἐπίπεδο	0,5 - 1,0
5	"Αν ἡ συσπείρωση γίνει πολὺ ἐνωρίς	0,2 - 0,3
	2η Φάση τοῦ ἄλματος	
5	Χωρὶς ἀπώθηση τοῦ δργάνου μὲ τὰ χέρια (τὰ γόνατα περνοῦν μέσα ἀπὸ τὰ χέρια)	0,3 - 1,0
7	"Αν τὸ σῶμα δὲν ταθεῖ, ἀλλὰ παραμείνει συσπειρωμένο	0,3 - 0,5
	Προσγείωση κοντὰ στὸ δργανό	0,2 - 0,5
	Άρρενος πρέσβυτος περιστάσεως Εθνικής Πολιτικής	0,3 - 0,5



Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

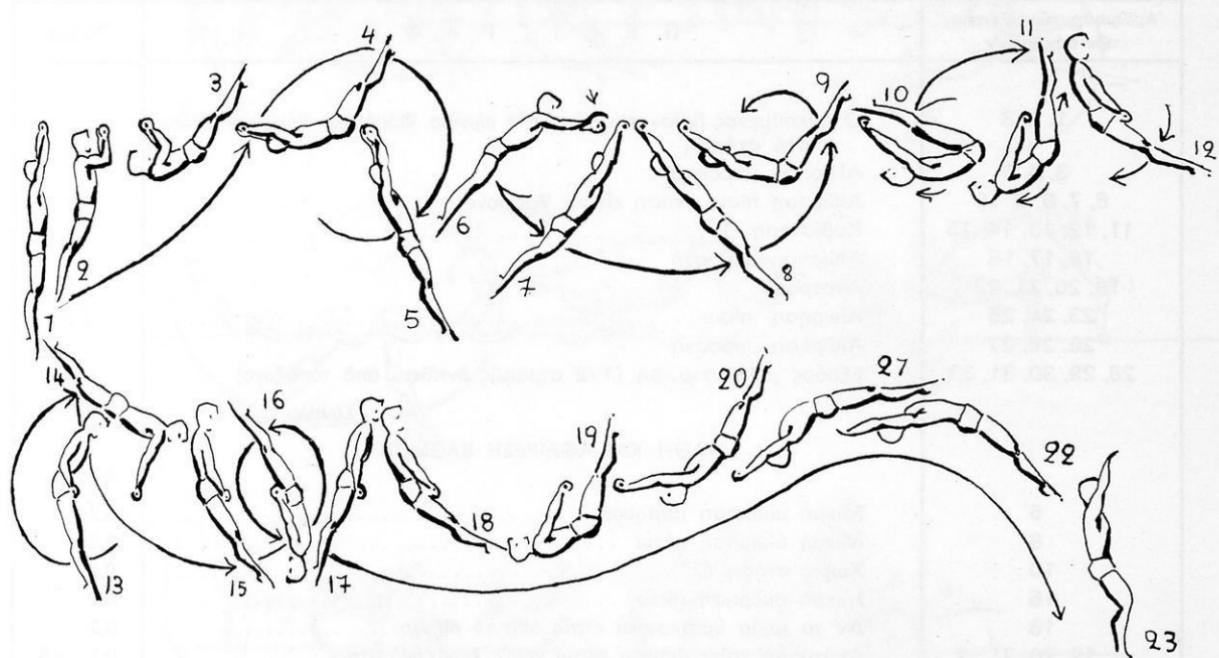
5η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΣΥΓΟΥ



Άριθμηση των φάσεων των άσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2, 3.	Ο άσκούμενος βρίσκεται πάνω στὸ πλινθίο. Φορὰ δύο βημάτων, ἄλμα στὴ στήριξη	
3, 4, 5	Αἰώρηση μπροστὰ	0,5
6, 7, 8, 9, 10	Αἰώρηση πίσω, στάση στοὺς βραχίονες	0,5
11, 12, 13, 14, 15	Κυβίστηση	
16, 17, 18	Αἰώρηση μπροστὰ	
19, 20, 21, 22	Ἀνατροπὴ	
23, 24, 25	Αἰώρηση πίσω	2,5
25, 26, 27	Αἰώρηση μπροστὰ	
28, 29, 30, 31, 32	"Εξόδος μὲ ἐπιστροφὴ (1/2 στροφῆς ἀντίθετα ἀπὸ τὸ δίζυγο)	1,5
	Σύνολο	5,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		Δέκατα
5	Μικρὴ αἰώρηση μπροστὰ	0,2
8	Μικρὴ αἰώρηση πίσω	0,2
10	Χωρὶς στάση (2")	0,2
15	Μικρὴ αἰώρηση πίσω	0,2
18	"Αν τὰ ίσχια βρίσκονται κάτω ἀπὸ τὸ δίζυγο	0,2
19, 20, 21	"Ανατροπὴ καὶ αἰώρηση πίσω χωρὶς ἔκρηκτικότητα	0,1 - 0,5
29, 30, 31	Αἰώρηση καὶ ἔξοδος ἔγιναν χαμηλὰ	0,2 - 0,5
	"Αν κατὰ τὴν ἔκτελεση τῶν άσκήσεων τὰ σκέλη εἶναι λυγισμένα ἢ ἀνοικτὰ	0,1 - 0,5

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής



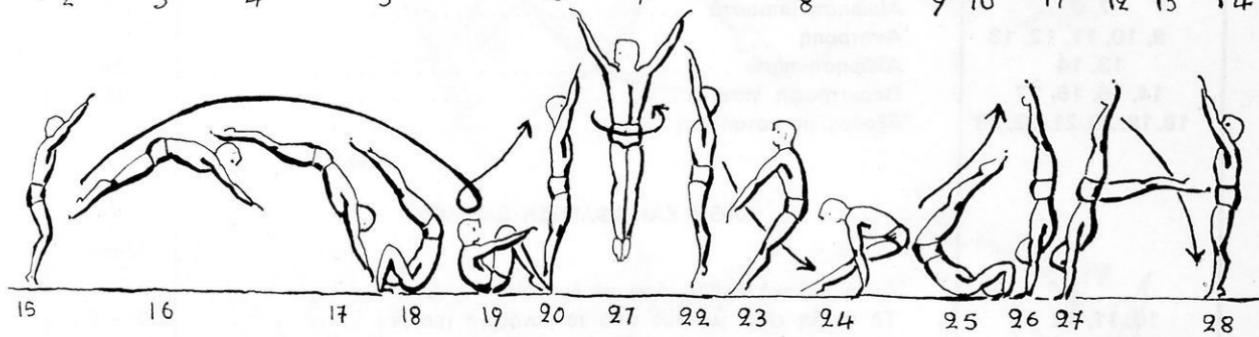
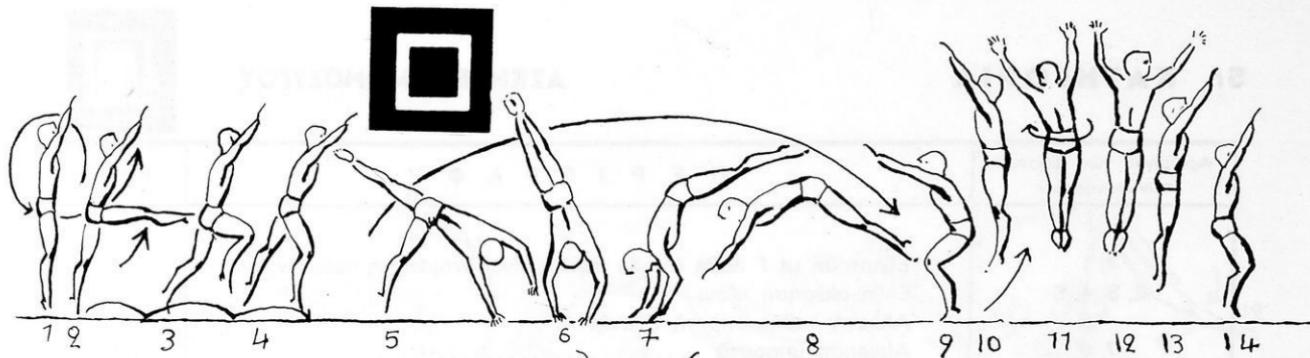
Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

5η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΟΝΟΖΥΓΟΥ



Αριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1	"Εξάρτηση μὲ Γ λαβῆ (ἢ μία παλάμη εἶναι ἀντιμέτωπη πρὸς τὴν ἄλλη)	
2, 3, 4, 5	"Ἐλξη, αἰώρηση πίσω	
6	"Ἀλλαγὴ λαβῆς ἀπὸ τῇ Γ στὴν Α	
7, 8	Αἰώρηση μπροστὰ	1,0
9, 10, 11, 12, 13	"Ἀνατροπὴ	
13, 14	Αἰώρηση πίσω	2,0
14, 15, 16, 17	Περιστροφὴ πίσω	0,5
18, 19, 20, 21, 22, 23	"Εξόδος μὲ καταπέλτη	1,5
	Σύνολο	<hr/> 5,0 <hr/>
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
		<u>Δέκατα</u>
6	"Αν ἡ ἄλλαγὴ λαβῆς γίνει μὲ δυσκολία	0,1 - 0,2
10, 11, 12, 13	Τὰ σκέλη εἶναι μακρὺα ἀπὸ τὸ μονόζυγο (μπάρα)	0,1 - 0,5
13, 14	Χαμηλὴ αἰώρηση πίσω	0,1 - 0,2
15, 16, 17	Περιστροφὴ πίσω μὲ λυγισμένο σῶμα (γόνατα)	0,1 - 0,5
20, 21, 22	"Αν ὁ καταπέλτης εἶναι χαμηλότερος ἀπὸ τὸ μονόζυγο	0,1 - 0,5



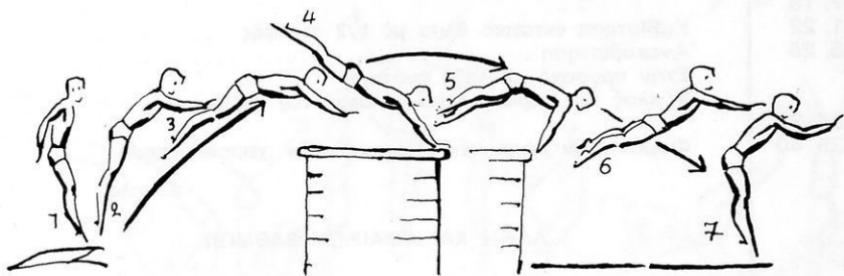
Ψηφιοθεωρήθηκε από τη Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

4η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΔΑΦΟΥΣ



Άριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 10, 11, 12, 13, 14 15, 16, 17, 18 19, 20, 21, 22 23, 24, 25, 26 27, 28 29, 30 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	'Από τὴν προσοχὴ λοξὴ ἀνάταση μὲ ἄρση τοῦ σκέλους Φορὰ τριῶν μέχρι πέντε διασκελισμῶν, τροχοστροφή 'Εκτατικὸ ἄλμα μὲ 1/2 στροφῆς Κυβίστηση ἔκτατικὸ ἄλμα μὲ 1/2 στροφῆς 'Ανακυβίστηση Στὴν προσοχὴ μὲ λοξὴ ἀνάταση Κύκλος τῶν χεριῶν πίσω μὲ ἄρση τοῦ σκέλους Φορὰ τριῶν μέχρι πέντε διασκελισμῶν ,χειροκυβίστηση	2,0 0,8 1,2 2,0 0,8 1,2 2,0 6,0
	Σύνολο	
		<u>Δέκατα</u>
1, 2, 3, 4 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 10, 11, 12, 13, 14 15, 16, 17, 18 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 26 29, 30, 31, 32, 33 39	Φορὰ χωρὶς ρυθμὸ Τροχοστροφὴ καὶ ἔκτατικὸ ἄλμα χωρὶς ρυθμὸ καὶ συνέχεια 'Αν τὸ ἔκτατικὸ ἄλμα ἀποκλίνει ἀπὸ τὴν εὐθεία γραμμὴ Χαμηλὴ κυβίστηση	0,3 0,2 – 0,5 0,2 0,1 – 0,3 0,1 – 0,3 0,2 – 0,5 0,3 0,2 – 1,0 0,1 – 0,3



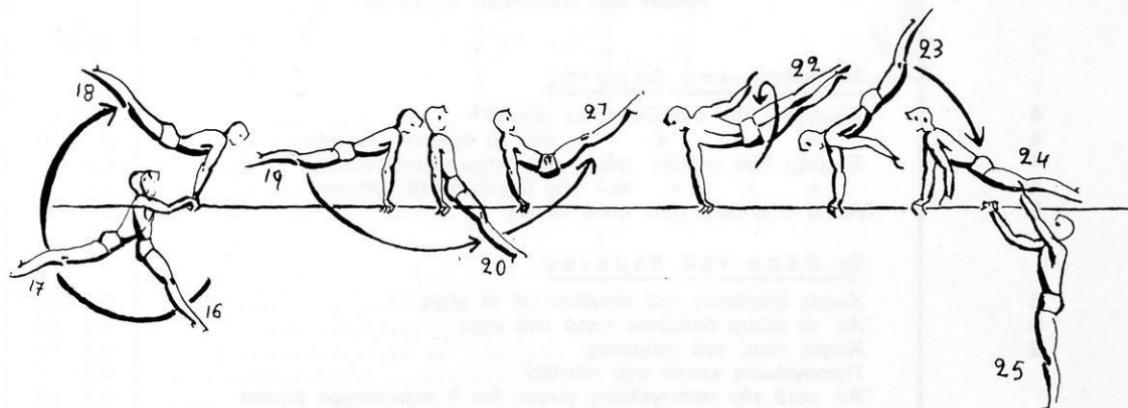
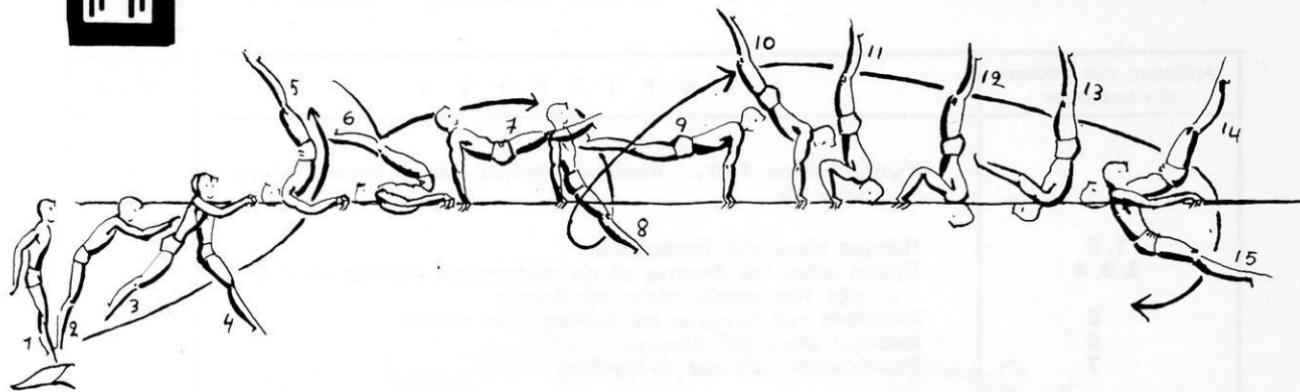


Βαθμοί	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	'Αριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων
	"Υψος πλινθίου 1.10 μ. Ἀπόσταση βατήρα ἀπὸ τὸ δργανο τὸ λιγότερο 1 μ.	
1, 2	Πάτημα πάνω στὸ βατήρα, ἄλμα	
2, 3, 4	Πρώτη φάση τοῦ ἀλματος μὲ τὴν αἰώρηση τοῦ σώματος καὶ τῇ στήριξῃ τῶν χεριῶν πάνω στὸ δργανο	
5	Ἀπώθηση τοῦ δργάνου καὶ διάσταση τῶν σκελῶν	
6	Δεύτερη φάση τοῦ ἀλματος	
7	Προετοιμασία γιὰ τὴν προσγείωση	
	Σύνολο	6,0
	ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ	Δέκατα
	<u>1η Φάση τοῦ ἀλματος</u>	
4	Αιώρηση τῶν σκελῶν κάτω τῶν 30°	0,1 - 0,5
4	» » » ἀπὸ τὸ δριζόντο ἐπίπεδο	0,5 - 1,0
4	Στήριξη τῶν χεριῶν πάνω στὴ διαχωριστικὴ γραμμὴ	0,5
4	» » πρὸ τῆς διαχωριστικῆς γραμμῆς	0,5
5	"Αν ἡ διάσταση γίνεται πολὺ ἐνωρίς	0,1 - 0,3
	<u>2η Φάση τοῦ ἀλματος</u>	
5	Χωρὶς ἀπώθηση τοῦ πλινθίου μὲ τὰ χέρια	0,2 - 0,5
5	"Αν τὸ σῶμα διπλώσει πολὺ στὰ ίσχια	0,2 - 0,5
6	Χωρὶς τάση τοῦ σώματος	0,2 - 0,5
	Προσγείωση κοντὰ στὸ πλινθίο	0,2 - 0,5
	"Αν κατὰ τὴν προσγείωση γίνουν ἔνα ἢ περισσότερα βήματα	0,3 - 0,5



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ ΠΡ

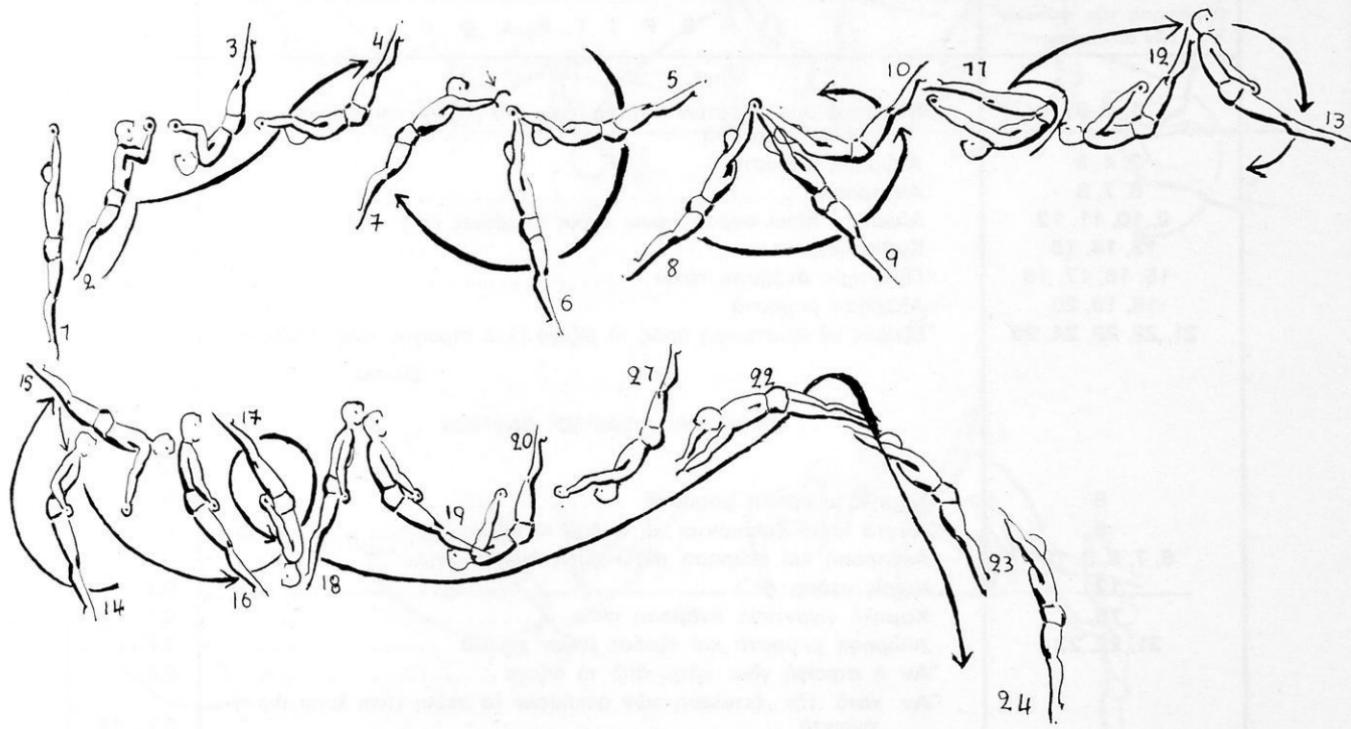


4η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΣΥΓΟΥ



Αριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2, 3	Μὲ φορὰ δύο βημάτων πάτημα πάνω στὸ βατήρα καὶ ἄλμα στὴ βραχίνιο ἔξαρτησῃ	
3, 4, 5	Αιώρηση μπροστὰ	2,0
6, 7, 8	·Ανατροπὴ	0,5
9, 10, 11, 12	Αιώρηση πίσω, στάση πάνω στοὺς βραχίονες (2'')	
13, 14, 15	Κυβίστηση	
15, 16, 17, 18	Γιγαντιαία ἀνάβαση πίσω	2,0
18, 19, 20	Αιώρηση μπροστὰ	
21, 22, 23, 24, 25	·Ἐξόδος μὲ ἐπιστροφὴ πρὸς τὸ δίζυγο (1/2 στροφῆς πρὸς τὸ δίζυγο)	1,5
	Σύνολο	6,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
		<u>Δέκατα</u>
5	Χαμηλὴ αιώρηση μπροστὰ	0,2
6	"Αν τὰ ίσχια βρίσκονται κάτω ἀπὸ τὸ δίζυγο	0,2
6, 7, 8, 9, 10	·Ανατροπὴ καὶ αιώρηση πίσω χωρὶς ἐκρηκτικότητα	0,1 - 0,5
12	Χωρὶς στάση (2'')	0,2
18	Χαμηλὴ γιγαντιαία ἀνάβαση πίσω	0,1 - 0,8
21, 22, 23	Αιώρηση μπροστὰ καὶ ἔξοδος ἔγιναν χαμηλὰ	0,1 - 0,5
	"Αν ἡ στροφὴ γίνεται κάτω ἀπὸ τὸ δίζυγο	0,8
	"Αν κατὰ τὴν ἐκτέλεση τῶν ἀσκήσεων τὰ σκέλη εἶναι λυγισμένα ἢ ἀνοικτά	0,1 - 0,5

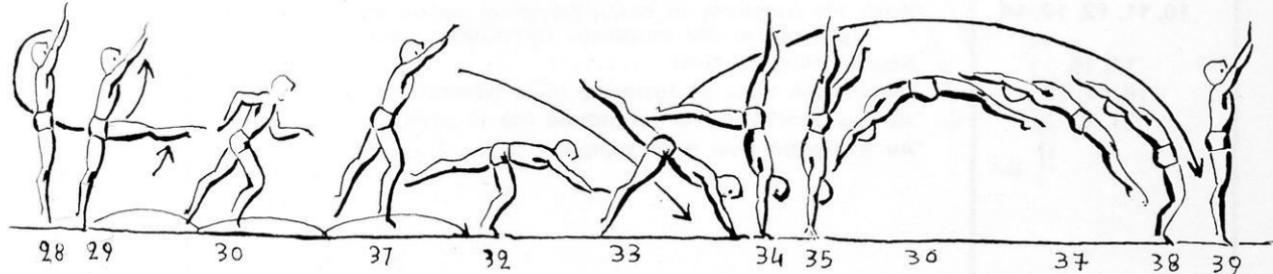
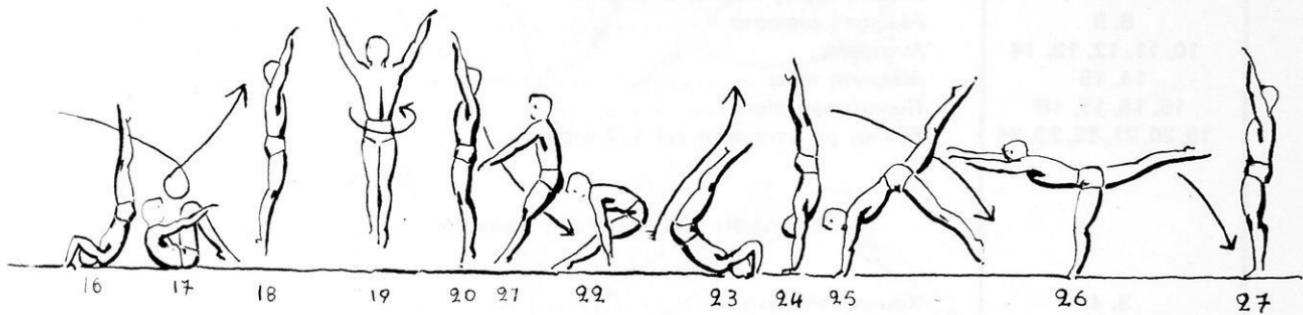
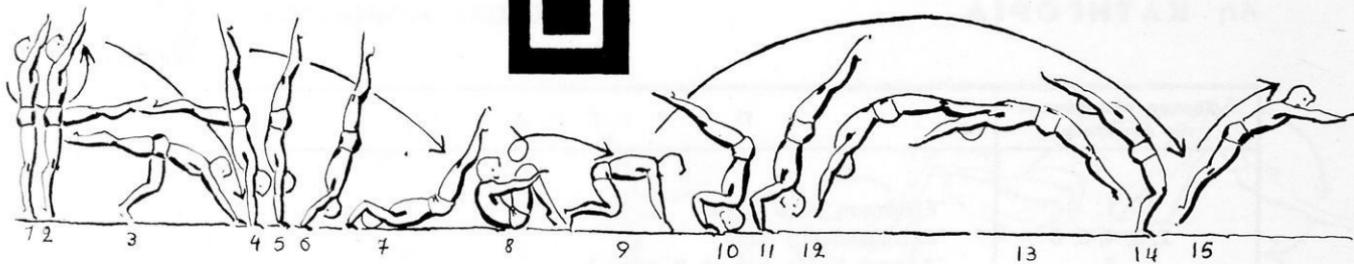
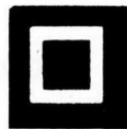


4η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΟΝΟΖΥΓΟΥ



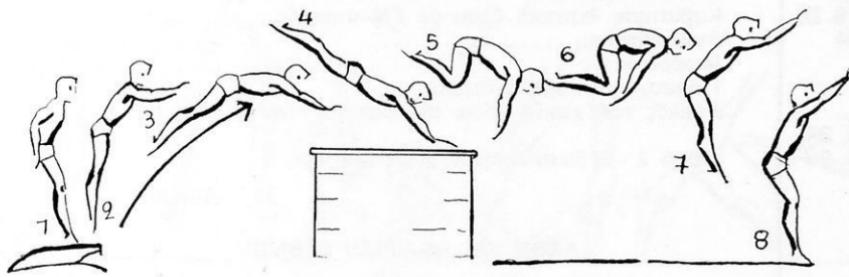
Αρίθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1	Ἐξάρτηση μὲ β λαβὴ	
2, 3, 4, 5, 6	Ἐλξη, αιώρηση πίσω	
7	Ἀλλαγὴ λαβῆς ἀπὸ τῇ β στὴν Α	
8, 9	Αιώρηση μπροστὰ	1,5
10, 11, 12, 13, 14	Ἀνατροπὴ	
14, 15	Αιώρηση πίσω	2,0
15, 16, 17, 18	Περιστροφὴ πίσω	0,5
19, 20, 21, 22, 23, 24	Ἐξόδος μὲ καταπέλτῃ καὶ 1/2 στροφῆς	2,0
	Σύνολο	6,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
		Δέκατα
3, 4	Χαμηλὴ αιώρηση	0,1 – 0,3
7	Ἔν ἡ ἀλλαγὴ γίνεται μὲ λυγισμένα χέρια ἢ ὑπάρχει κίνδυνος πτώσεως	0,1 – 0,5
10, 11, 12, 13, 14	Κατὰ τὴν ἀνατροπὴν τὰ σκέλη βρίσκονται μακρὺα ἀπὸ τὸ μονόζυγο (μπάρα) καὶ δὲν ἐπιτρέπουν τὴν αιώρηση πίσω	0,1 – 1,0
14, 15	Χαμηλὴ αιώρηση πίσω	0,1 – 2,0
16, 17, 18	Περιστροφὴ πίσω μὲ λυγισμένο σῶμα (γόνατα)	0,1 – 0,3
21, 22	Ἔν ὁ καταπέλτης εἶναι χαμηλότερα ἀπὸ τὸ μονόζυγο	0,1 – 0,5
	Ἔν ἡ στροφὴ γίνεται πολὺ χαμηλὰ	0,1 – 0,5



Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής



Άριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Βαθμοί
1, 2 3, 4, 5 7, 8, 9 10, 11, 12, 13, 14 15, 16, 17, 18, 19, 20 21, 22, 23, 24 25, 26 27 28, 29 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39	<p>· Από τὴν προσοχὴ λοξὴ ἀνάταση μὲ ἄρση τοῦ σκέλους Στήριξη τῶν χεριῶν στὸ ἔδαφος, κατακόρυφη στάση στὰ χέρια Κυβίστηση Μετωποκυβίστηση Κυβίστηση, ἐκτατικὸ ὅλμα μὲ 1/2 στροφῆς · Ανακυβίστηση · Ισορροπία Προσοχὴ μὲ λοξὴ ἀνάταση Κύκλος τῶν χεριῶν πίσω μὲ ἄρση τοῦ σκέλους Φορὰ 2 - 3 διασκελισμῶν, χειροκυβίστηση</p> <p style="text-align: right;">Σύνολο</p>	<p>0,5 2,0 0,5 1,0 1,0</p> <p>2,0</p> <p>0,5</p> <p>1,0</p> <p>2,0</p>
	<u>Σύνολο</u>	<u>7,0</u>
	ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ	Δέκατα
5 10, 11, 12, 13, 14 13, 14 15, 16, 17, 18, 19, 20 24 26 28, 29, 30, 31 30	<p>Χωρὶς στάση (2'') στὴν κατακόρυφη στάση στὰ χέρια · Η μετωποκυβίστηση χωρὶς ἔκρηκτικότητα Σκέλη λυγισμένα · Η κυβίστηση καὶ τὸ ἐκτατικὸ ὅλμα χωρὶς ρυθμὸ καὶ συνέχεια · Η ἀνακυβίστηση δὲν πέρασε ἀπὸ τὴν κατακόρυφο Κακὴ στάση κατὰ τὴν ισορροπία Φορὰ χωρὶς ρυθμὸ Λυγισμένα χέρια καὶ σκέλη κατὰ τὴν χειροκυβίστηση · Άν κατὰ τὴν ἐκτέλεση τῶν ἀσκήσεων τὰ σκέλη εἶναι ἀνοικτὰ ἢ λυγισμένα</p>	<p>0,2 0,2 - 0,5 0,2 - 0,1 0,2 - 0,4 0,2 - 0,5 0,2 - 0,5 0,3 0,2 - 1,0</p> <p>0,1 - 0,5</p>

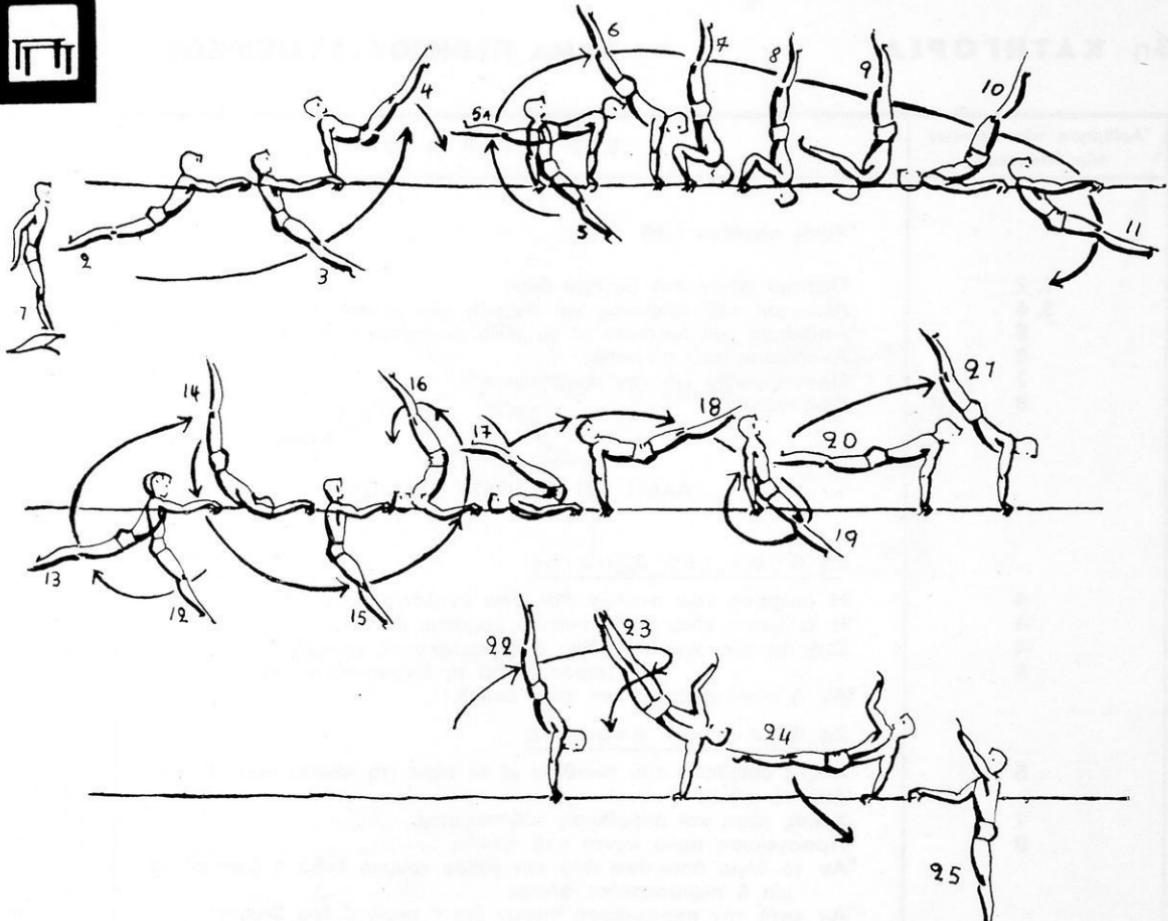


3η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΛΜΑ ΠΛΙΝΘΙΟΥ - ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ



Άριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
	"Υψος πλινθίου 1.10	
1, 2	Πάτημα πάνω στὸ βατήρα, ἄλμα	
3, 4	Αιώρηση τοῦ σώματος καὶ στήριξη τῶν χεριῶν πάνω στὸ πλινθίο	
5	Απώθηση τοῦ ὀργάνου μὲ τὰ χέρια, συσπείρωση τοῦ σώματος	
6	Ανόρθωση τοῦ σώματος	
7	Προετοιμασία γιὰ τὴν προσγείωση	
8	Προσγείωση	
	Σύνολο	7,0
	ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ	
		Δέκατα
	<u>1η Φάση τοῦ ἄλματος</u>	
4	Ἡ αιώρηση τῶν σκελῶν δὲν εἶναι ύψηλότερη τῶν 30°	0,1 - 0,5
4	Ἡ αιώρηση εἶναι κάτω ἀπὸ τὸ ὄριζόντιο ἐπίπεδο	0,5 - 1,0
4	Στήριξη τῶν χεριῶν πάνω στὴ διαχωριστικὴ γραμμὴ	0,5
5	» » μπροστά ἀπὸ τὴ διαχωριστικὴ γραμμὴ	0,5
	"Αν ἡ συσπείρωση ἔχει πολὺ ἐνωρίς	0,2 - 0,5
	<u>2η Φάση τοῦ ἄλματος</u>	
5	Χωρὶς ἀπώθηση τοῦ πλινθίου μὲ τὰ χέρια (τὰ γόνατα περνοῦν μέσα ἀπὸ τὰ χέρια)	0,2 - 1,0
7	Χωρὶς τάση καὶ ἀνόρθωση τοῦ σώματος	0,2 - 0,5
8	Προσγείωση πολὺ κοντὰ στὸ πλινθίο	0,1 - 0,5
	"Αν τὸ ἄλμα ἀποκλίνει ἀπὸ τὴν εὐθεία γραμμὴ δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ σὲ μία ἢ περισσότερες φάσεις	0,2 - 0,5
	"Αν κατὰ τὴν προσγείωση γίνουν ἔνα ἢ περισσότερα βήματα	0,3 - 0,5
	Ψηφιοποιηθήκε από τὸ Ινστιτούτο Εκπαιδευτικῆς Πολιτικῆς	



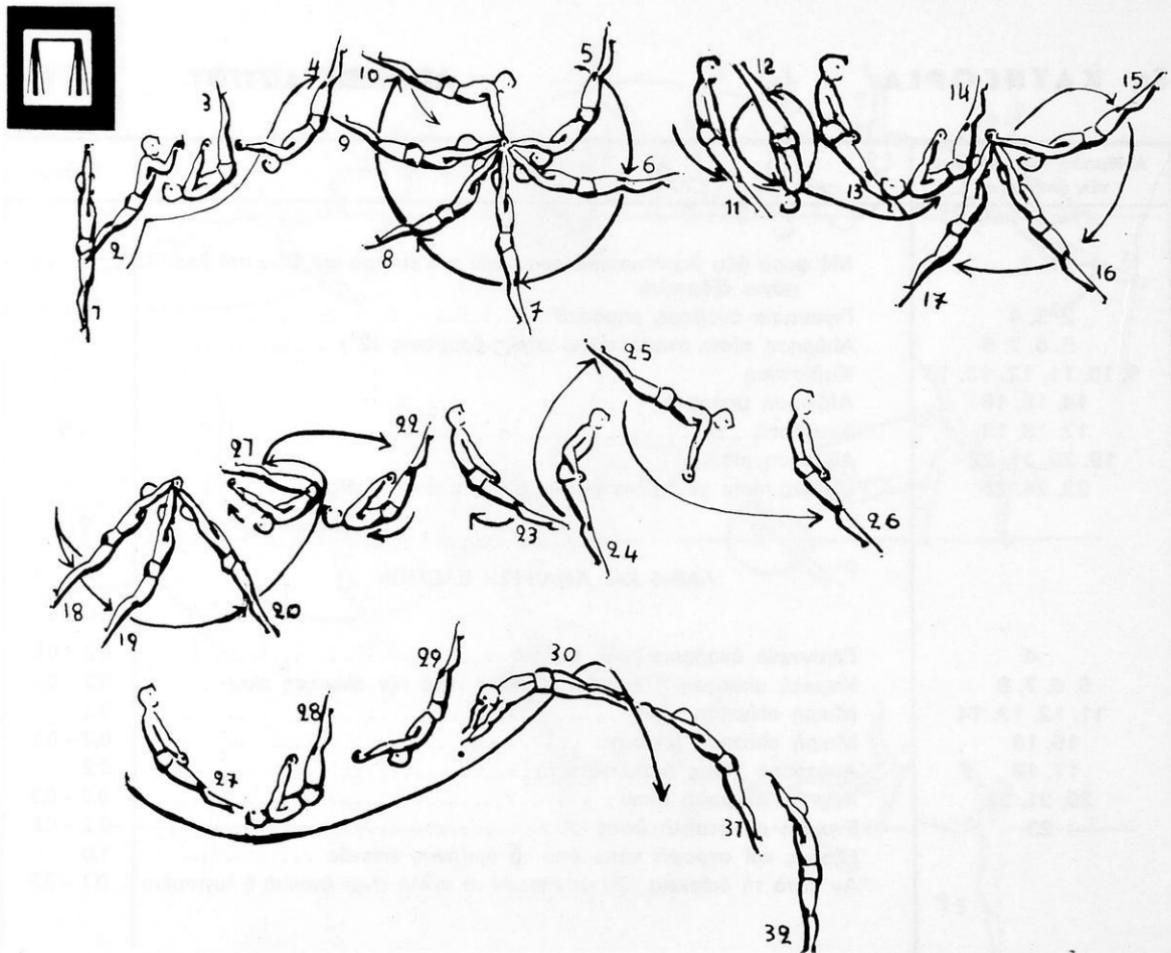
Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

3η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΖΥΓΟΥ



Άριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2	Μὲ φορὰ δύο βημάτων ,πάτημα πάνω στὸ βατήρα καὶ ἄλμα στὴ βραχιόνιο ἔξαρτηση	
2, 3, 4	Γιγαντιαία ἀνάβαση μπροστὰ	2,5
5, 6, 7, 8	Αἱώρηση πίσω, στάση πάνω στοὺς βραχίονες (2'')	0,5
9, 10, 11, 12, 13, 14	Κυβίστηση	
14, 15, 16	Αἱώρηση μπροστὰ	
17, 18, 19	Ἀνατροπὴ	2,5
19, 20, 21, 22	Αἱώρηση πίσω	
23, 24, 25	Ἐξοδος πίσω μὲ 1/2 στροφῆς ἀντίθετα ἀπὸ τὸ δίζυγο	1,5
	Σύνολο	7,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
		<u>Δέκατα</u>
4	Γιγαντιαία ἀνάβαση πολὺ χαμηλή	0,2 – 0,5
5, 6, 7, 8	Χαμηλὴ αἱώρηση ἢ λυγισμένα σκέλη κατὰ τὴν αἱώρηση πίσω	0,2 – 0,3
11, 12, 13, 14	Μικρὴ αἱώρηση πίσω	0,2
15, 16	Μικρὴ αἱώρηση μπροστὰ	0,2 – 0,5
17, 18	Ἀνατροπὴ χωρὶς ἐκρηκτικότητα	0,2
20, 21, 22	Χαμηλὴ αἱώρηση πίσω	0,2 – 0,3
23	Στροφὴ σὲ χαμηλὸ ύψος	0,2 – 0,5
	Ἐξοδος καὶ στροφὴ κάτω ἀπὸ τὸ δριζόντιο ἐπίπεδο	1,0
	Ἄν κατὰ τὴ διάρκεια τῶν ἀσκήσεων τὰ σκέλη εἶναι ἀνοικτὰ ἢ λυγισμένα	0,1 – 0,5



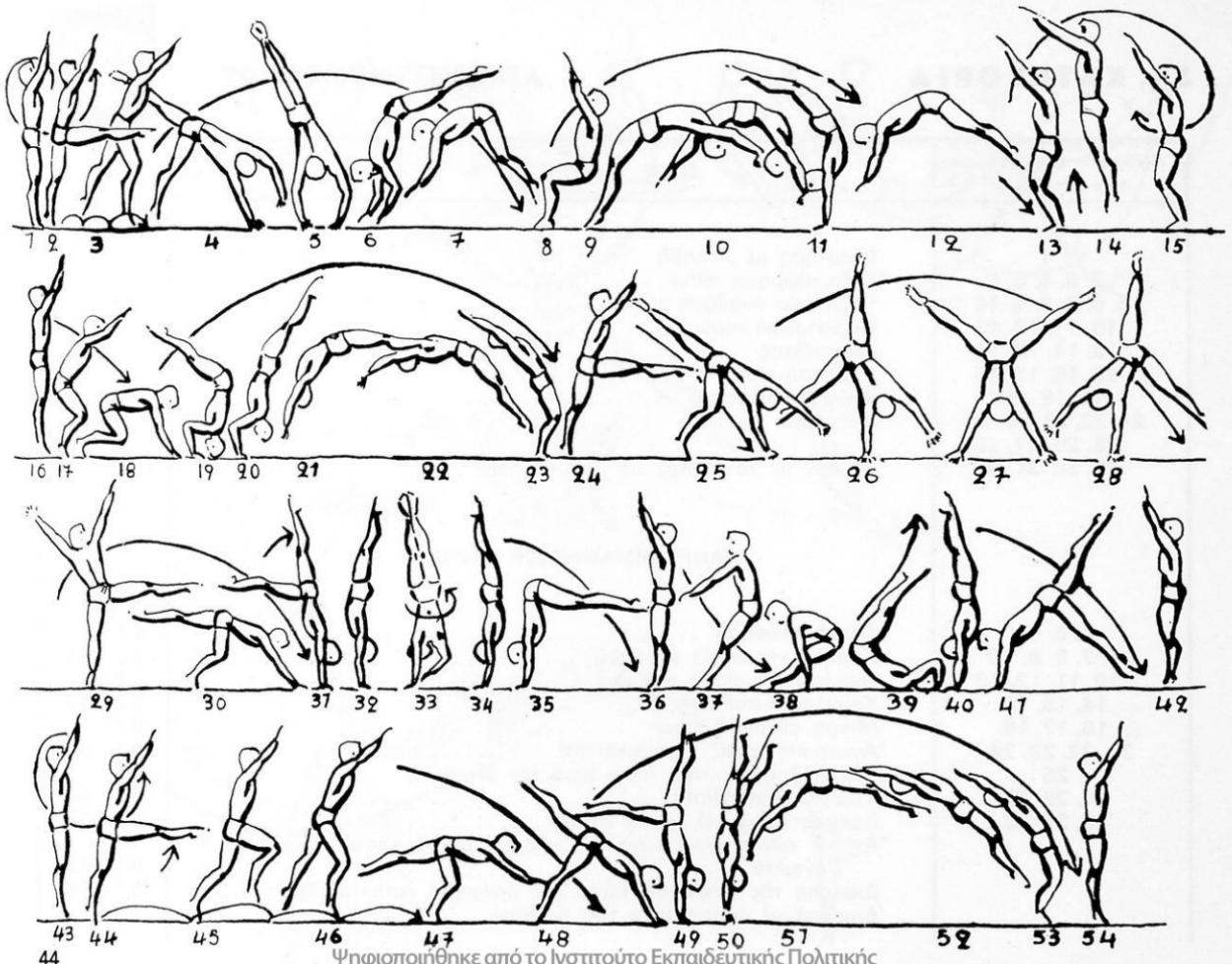
Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

3η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΟΜΟΖΥΓΟΥ



Άριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1	'Εξάρτηση μὲ Α λαβὴ	
2, 3, 4, 5, 6	'Έλξη, αιώρηση πίσω	0,5
5, 6, 7, 8, 9, 10	Γιγαντιαία ἀνάβαση πίσω	2,0
10, 11, 12, 13	Περιστροφὴ πίσω	1,0
13, 14, 15, 16	Καταπέλτης	
15, 16, 17, 18	Αιώρηση πίσω	
18, 19, 20	Αιώρηση μπροστὰ	0,5
21, 22, 23, 24, 25	'Ανατροπὴ	2,0
25, 26, 27, 28,	'Εξοδος μὲ καταπέλτη καὶ 1/2 στροφῆς	1,0
29, 30, 31, 32	Σύνολο	7,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
Δέκατα		
4, 5, 6	Μικρὴ αιώρηση	0,2
6, 7, 8, 9, 10	Χαμηλὴ γιγαντιαία ἀνάβαση	0,2 – 0,5
10, 11, 12, 13	Περιστροφὴ χωρὶς ρυθμὸν	0,2
14, 15, 16	Χαμηλὸς καταπέλτης	0,2 – 0,3
16, 17, 18	Μικρὴ αιώρηση πίσω	0,2
21, 22, 23, 24	'Ανατροπὴ χωρὶς ἔκρηκτικότητα	0,2 – 0,5
25	Μικρὴ ἀπομάκρυνση πίσω μετὰ τὴν ἀνατροπὴν	0,2
28, 29, 30	Χαμηλὸς καταπέλτης	0,2 – 0,5
30, 31, 32	Κακὴ στροφὴ καὶ τελικὴ στάση	0,2 – 0,5
	'Αν τὰ σκέλη εἶναι κατὰ τὴ διάρκεια τῶν ἀσκήσεων λυγισμένα ἢ ἀνοικτὰ	0,2 – 0,5
	Διακοπὴ τῆς ἀσκήσεως πάνω στὸ ὄργανο ἢ κατὰ τὴν ἔξοδο	0,2 – 0,5
	Διακοπὴ μὲ ἐγκατάλεψη τοῦ ὄργανου	1,0



Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

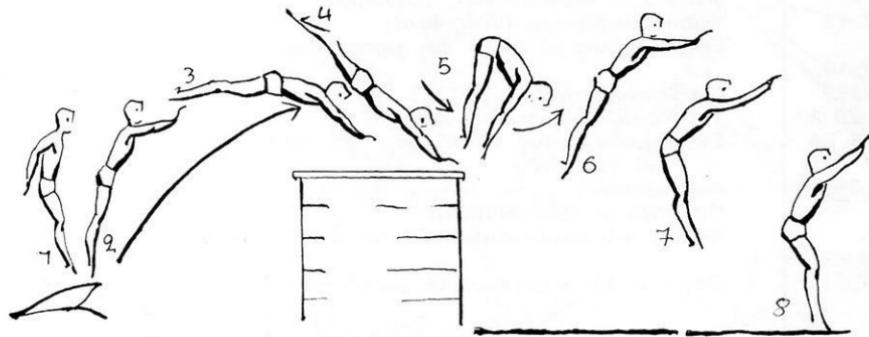
2η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΔΑΦΟΥΣ



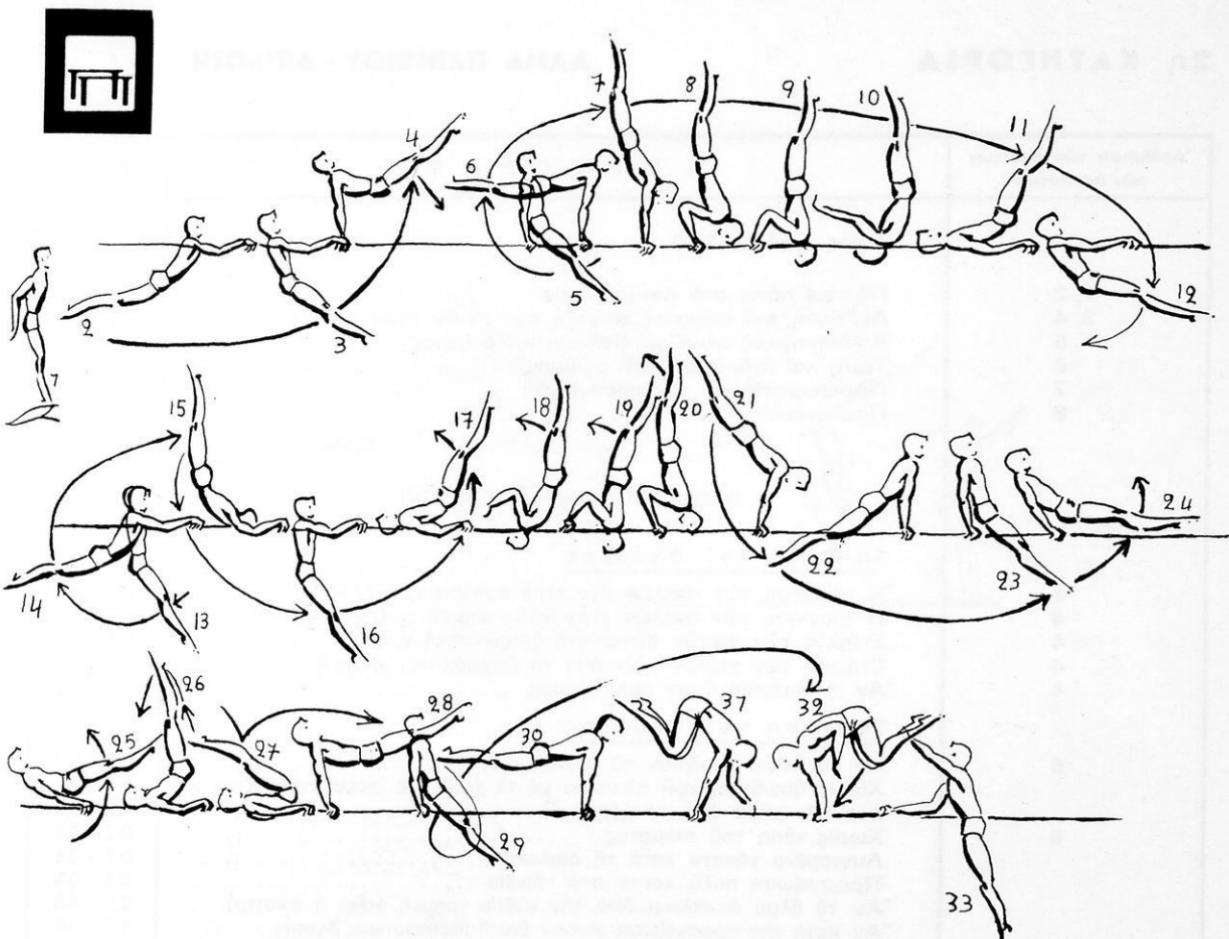
Αριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2 3, 4, 5, 6, 7 9, 10, 11, 12, 13 14, 15 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 24, 25, 26, 27, 28, 29 30, 31, 32, 33, 34	· Από τὴν προσοχὴ λοξὴ ἀνάταση μὲ ἄρση τοῦ σκέλους Φορὰ 2 - 3 διασκελισμῶν, τροχοστροφὴ Χειροανακυβίστηση (Φλικ Φλάκ) · Έκτατικὸ ἄλμα μὲ κύκλο τῶν χεριῶν πίσω	2,5
35, 36, 37, 38, 39, 40 41, 42 43, 44 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54	Μετωποκυβίστηση Τροχὸς μὲ 1/4 στροφῆς μπροστά Στήριξη τῶν χεριῶν στὸ ἔδαφος, κατακόρυφη στάση στὰ χέρια μὲ 1/2 στροφῆς	1,5
	· Ανακυβίστηση Προσοχὴ μὲ λοξὴ ἀνάταση Κύκλος τῶν χεριῶν πίσω, λοξὴ ἀνάταση μὲ ἄρση τοῦ σκέλους Φορὰ μὲ δύο διασκελισμούς, χειροκυβίστηση	1,5 1,0
	Σύνολο	1,5
		8,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
1, 2, 3, 4 8, 9, 10, 11, 12 19, 20, 21, 22, 23 23 26, 27, 28 32, 33, 34 40 49, 50, 51, 52, 53, 54	Φορά, τροχοστροφὴ καὶ χειροανακυβίστηση χωρὶς ρυθμὸ καὶ συνέχεια Χειροανακυβίστηση μὲ ἀνοικτὰ ἢ λυγισμένα σκέλη	Δέκατα
	· Η μετωποκυβίστηση χωρὶς ἐκρηκτικότητα	0,1 - 1,0
	· Η μετωποκυβίστηση μὲ λυγισμένα σκέλη	0,1 - 0,5
	· Ο τροχὸς μὲ λυγισμένα σκέλη	0,2 - 0,5
	· Η 1/2 στροφὴ δὲν ἔγινε στὴν κατακόρυφο, ἀλλὰ κατὰ τὴν πτώση	0,2 - 0,5
	· Η ἀνακυβίστηση δὲν πέρασε ἀπὸ τὴν κατακόρυφο	0,2
	Λυγισμένα χέρια καὶ σκέλη κατὰ τὴν χειροκυβίστηση	0,1 - 0,3
	Φορὰ καὶ χειροκυβίστηση χωρὶς ρυθμὸ	0,2 - 0,5
	· Αν κατὰ τὴν ἐκτέλεση τῶν ἀσκήσεων τὰ σκέλη εἶναι ἀνοικτὰ ἢ λυγισμένα	0,1 - 1,0
		0,1 - 0,5

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής





Αριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2	"Υψος δργάνου 1.20	
3, 4	Πάτημα πάνω στὸ βατήρα, ἀλμα	
5	Αἱώρηση τοῦ σώματος, στήριξη τῶν χεριῶν πάνω στὸ πλινθίο	
6	'Απώθηση τοῦ πλινθίου, δίπλωση τοῦ σώματος	
7	Τάση καὶ ἀνόρθωση τοῦ σώματος	
8	Προετοιμασία γὰρ τὴν προσγέιωση	
	Προσγέιωση	
	Σύνολο	8,0
		Δέκατα
	ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ	
	1η Φάση τοῦ ἀλματος	
4	"Η αἱώρηση τῶν σκελῶν δὲν εἶναι ὑψηλότερη τῶν 30°	0,1 - 0,5
4	"Η αἱώρηση τῶν σκελῶν εἶναι κάτω ἀπὸ τὸ ὄριζόντιο ἐπίπεδο	0,5 - 1,0
4	Στήριξη τῶν χεριῶν πάνω στὴ διαχωριστικὴ γραμμὴ	0,5
4	Στήριξη τῶν χεριῶν πρὶν ἀπὸ τὴ διαχωριστικὴ γραμμὴ	0,5
4	"Αν ἡ δίπλωση ἔχει πολὺ ἐνωρίς	0,2 - 0,5
	2η Φάση τοῦ ἀλματος	
5	"Αν τὰ πόδια ἀγγίξουν τὸ πλινθίο	0,2 - 0,7
	Χωρὶς ἀπώθηση τοῦ πλινθίου μὲ τὰ χέρια (τὰ σκέλη πλησιάζουν ἢ περνοῦν μέσα ἀπὸ τὰ χέρια)	0,2 - 0,5
6	Χωρὶς τάση τοῦ σώματος	0,2 - 0,5
	Λυγισμένα γόνατα κατὰ τὴ δίπλωση	0,1 - 0,5
	Προσγέιωση πολὺ κοντά στὸ πλινθίο	0,1 - 0,5
	"Αν τὸ ἀλμα ἀποκλίνει ἀπὸ τὴν εὐθεία γραμμὴ δεξιὰ ἢ ἀριστερὰ	0,2 - 0,5
	"Αν κατὰ τὴν προσγέιωση γίνουν ἔνα ἢ περισσότερα βήματα	0,3 - 0,5

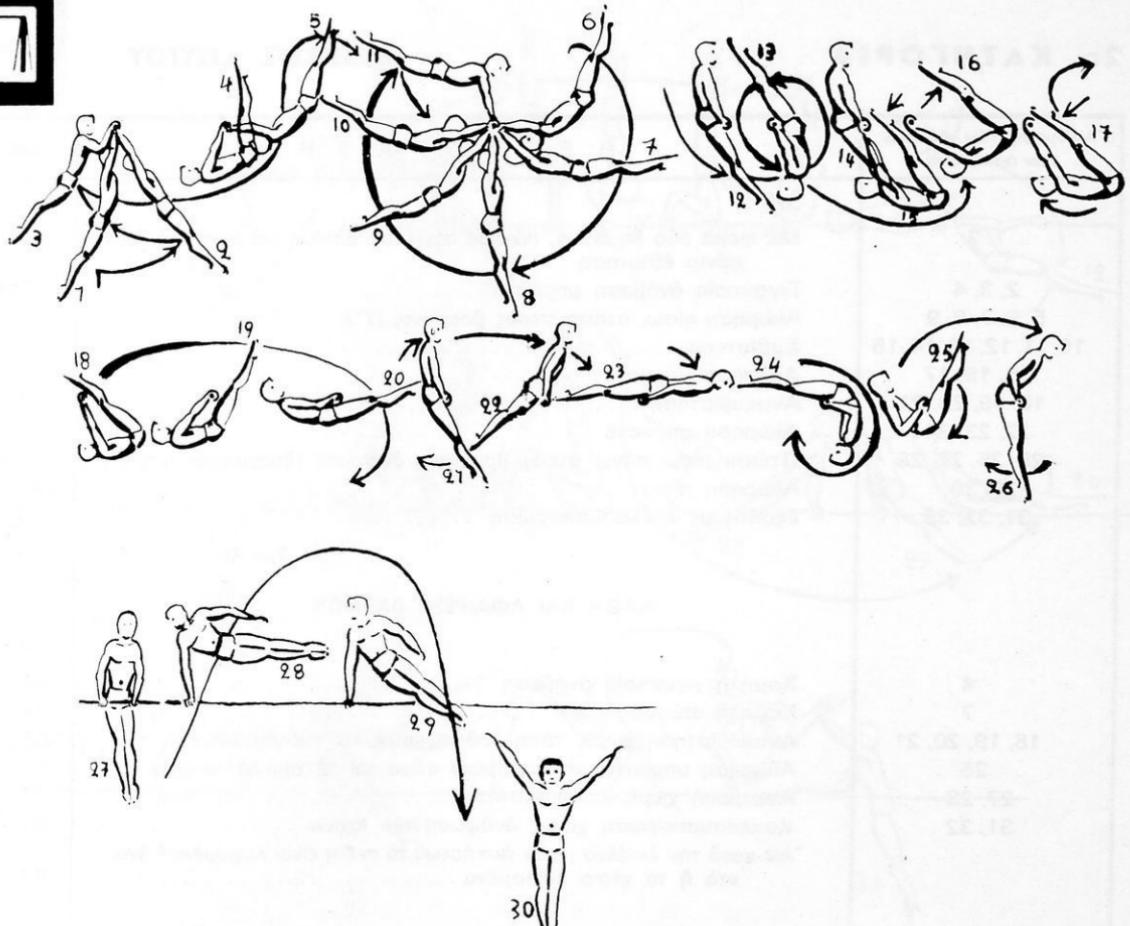


2η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΖΥΓΟΥ



Αριθμηση των φάσεων των άσκησεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2	Μὲ φορὰ δύο βημάτων, πάτημα πάνω στὸ βατήρα καὶ ἄλμα στὴ βραχιόνιο ἔξαρτηση	
2, 3, 4	Γιγαντιαία ἀνάβαση μπροστὰ	2,0
5, 6, 7, 8, 9	Αἱώρηση πίσω, στάση στοὺς βραχίονες (2'')	1,0
10, 11, 12, 13, 14, 15	Κυβίστηση	
15, 16, 17	Αἱώρηση μπροστὰ	
18, 19, 20, 21	Ἀνακυβίστηση	1,5
22, 23, 24	Αἱώρηση μπροστὰ	
25, 26, 27, 28	Πτώση πίσω πάνω στοὺς βραχίονες, ἀνατροπὴ (βραχιονοανατροπὴ)	1,5
29, 30	Αἱώρηση πίσω	
31, 32, 33	Ἐξοδος μὲ κυκλοσυσπείρωση	2,0
	Σύνολο	8,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
		<u>Δέκατα</u>
4	Χαμηλὴ γιγαντιαία ἀνάβαση	0,2 - 0,5
7	Χαμηλὴ αἱώρηση πίσω	0,2
18, 19, 20, 21	Ἀνακυβίστηση χωρὶς τάση τοῦ σώματος καὶ τῶν ἀγκάνων	0,1 - 0,5
25	Αἱώρηση μπροστὰ μὲ λυγισμένο σῶμα καὶ μὲ χαμηλὰ τὰ ισχία	0,1 - 0,5
27, 28	Ἀνατροπὴ χωρὶς ἐκρηκτικότητα	0,1 - 0,5
31, 32	Κυκλοσυσπείρωση χωρὶς ἀνύψωση τῶν ισχίων	0,1 - 0,5
	Ἄν κατὰ τὴν ἔκτελεση τῶν άσκησεων τὰ σκέλη εἶναι λυγισμένα ἢ ἀνοικτὰ ἢ τὰ χέρια λυγισμένα	0,1 - 0,5

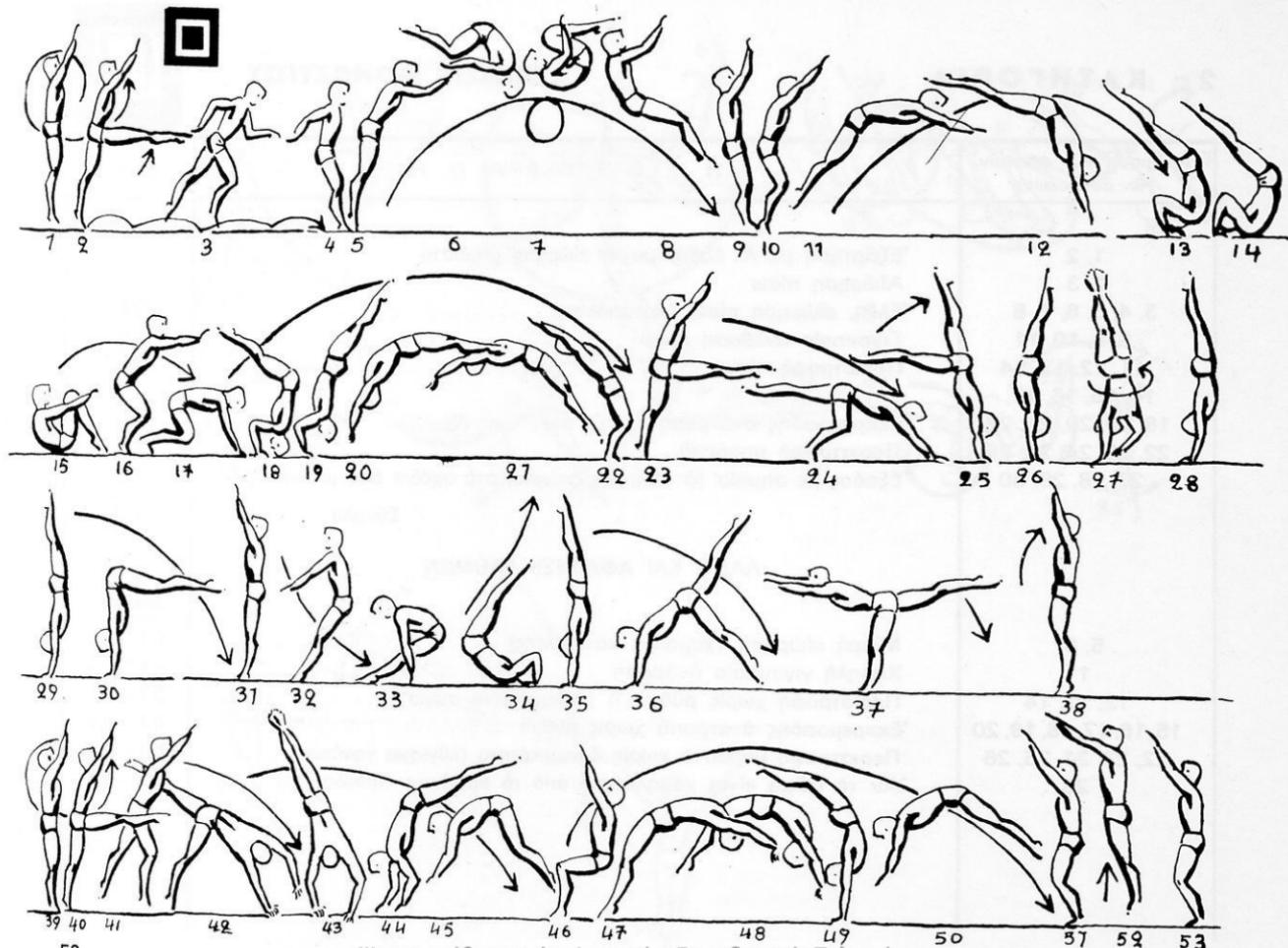


2 η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΟΝΟΖΥΓΟΥ



Άριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2	Ἐξάρτηση μὲ A' λαβή, μικρὴ αἰώρηση μπροστὰ	
2, 3	Αἰώρηση πίσω	
3, 4, 5, 6, 7, 8	Ἐλξη, αἰώρηση πίσω (καταπέλτης)	0,5
8, 9, 10, 11	Γιγαντιαία ἀνάβαση πίσω	2,0
11, 12, 13, 14	Περιστροφὴ πίσω	0,5
14, 15, 16, 17,		
18, 19, 20, 21, 22	Ἐκκρεμοειδῆς ἀνατροπὴ	2,0
22, 23, 24, 25, 26	Περιστροφὴ μπροστὰ	1,5
27, 28, 29, 30	Ἐξόδος μὲ σημαίᾳ (ό ἀθλητῆς φαίνεται στὰ σχέδια ἀπὸ μπροστὰ)	1,5
	Σύνολο	8,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
		<u>Δέκατα</u>
5, 6	Μικρὴ αἰώρηση (χαμηλὸς καταπέλτης)	0,1 - 0,5
11	Χαμηλὴ γιγαντιαία ἀνάβαση	0,1 - 0,5
12, 13, 14	Περιστροφὴ χωρὶς ρυθμὸν ἢ μὲ λυγισμένο σῶμα	0,1 - 0,3
15, 16, 17, 18, 19, 20	Ἐκκρεμοειδῆς ἀνατροπὴ χωρὶς ρυθμὸν	0,1 - 0,5
22, 23, 24, 25, 26	Περιστροφὴ μπροστὰ χωρὶς δυναμικότητα (λύγισμα γονάτων)	0,1 - 0,3
28	Ἄν τὸ σῶμα εἶναι χαμηλότερα ἀπὸ τὸ ὄριζόντιο ἐπίπεδο	0,1 - 0,5



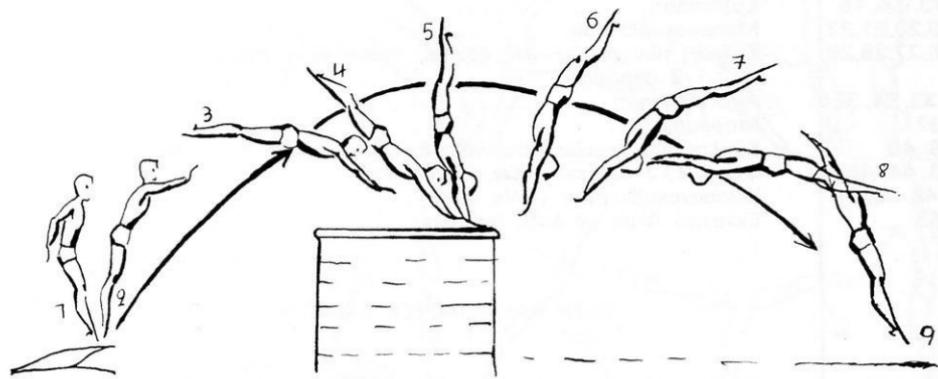
1η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΔΑΦΟΥΣ



Άριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 10, 11, 12, 13, 14, 15 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29	'Από τὴν προσοχὴ λοξὴ ἀνάταση μὲ ἅρση τοῦ σκέλους Φορὰ 3 - 5 διασκελισμῶν, ἐλεύθερη κυβίστηση (Σάλτο) Κυβίστηση Μετωποκυβίστηση Στήριξη τῶν χεριῶν στὸ ἔδαφος, κατακόρυφη στάση στὰ χέρια μὲ 1/2 στροφῆς 'Ανακυβίστηση 'Ισορροπία Κύκλος τῶν χεριῶν πίσω, λοξὴ ἀνάταση μὲ ἅρση τοῦ σκέλους Φορὰ 2 - 3 διασκελισμῶν, τροχοστροφὴ Χειροανακυβίστηση (Φλικ Φλάκ) 'Εκτατικὸ ἀλμα μὲ λοξὴ ἀνάταση	2,5 1,5 1,5 1,0 0,5 2,0 9,0
30, 31, 32, 33, 34, 35 36, 37 38, 39, 40 41, 42, 43, 44, 45 46, 47, 48, 49, 50, 51 52, 53	Σύνολο	
	ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ	
1, 2, 3, 4, 5 7 10, 11, 12, 13, 14	Φορὰ χωρὶς ρυθμὸ ἢ περισσότερα βήματα 'Ελεύθερη κυβίστηση χαμηλότερη ἀπὸ τὸ ὕψος τῶν ὥμων	0,3 0,1 - 0,5 0,1 - 0,3
18, 19, 20, 21, 22, 23 26, 27, 28 35 37 46, 47, 48, 49, 50	Χαμηλὴ κυβίστηση Φορά ἐλεύθερη κυβίστηση καὶ κυβίστηση χωρὶς ρυθμὸ καὶ συνέχεια 'Η μετωποκυβίστηση χωρὶς ἔκρηκτικότητα 'Η 1/2 στροφὴ δὲν ἔγινε καθαρὰ καὶ στήν κατακόρυφο 'Η ἀνακυβίστηση δὲν πέρασε ἀπὸ τὴν κατακόρυφο 'Απώλεια ισορροπίας ἢ κακὴ στάση Λυγισμένα χέρια ἢ ἀνοικτὰ σκέλη κατὰ τὴν χειροανακυβίστηση Φορά, τροχοστροφὴ καὶ χειροανακυβίστηση χωρὶς ρυθμὸ καὶ συνέχεια	0,1 - 1,0 0,1 - 0,3 0,2 - 0,5 0,1 - 0,3 0,1 - 0,5 0,1 - 1,0

Ψηφιοποιηθήκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής



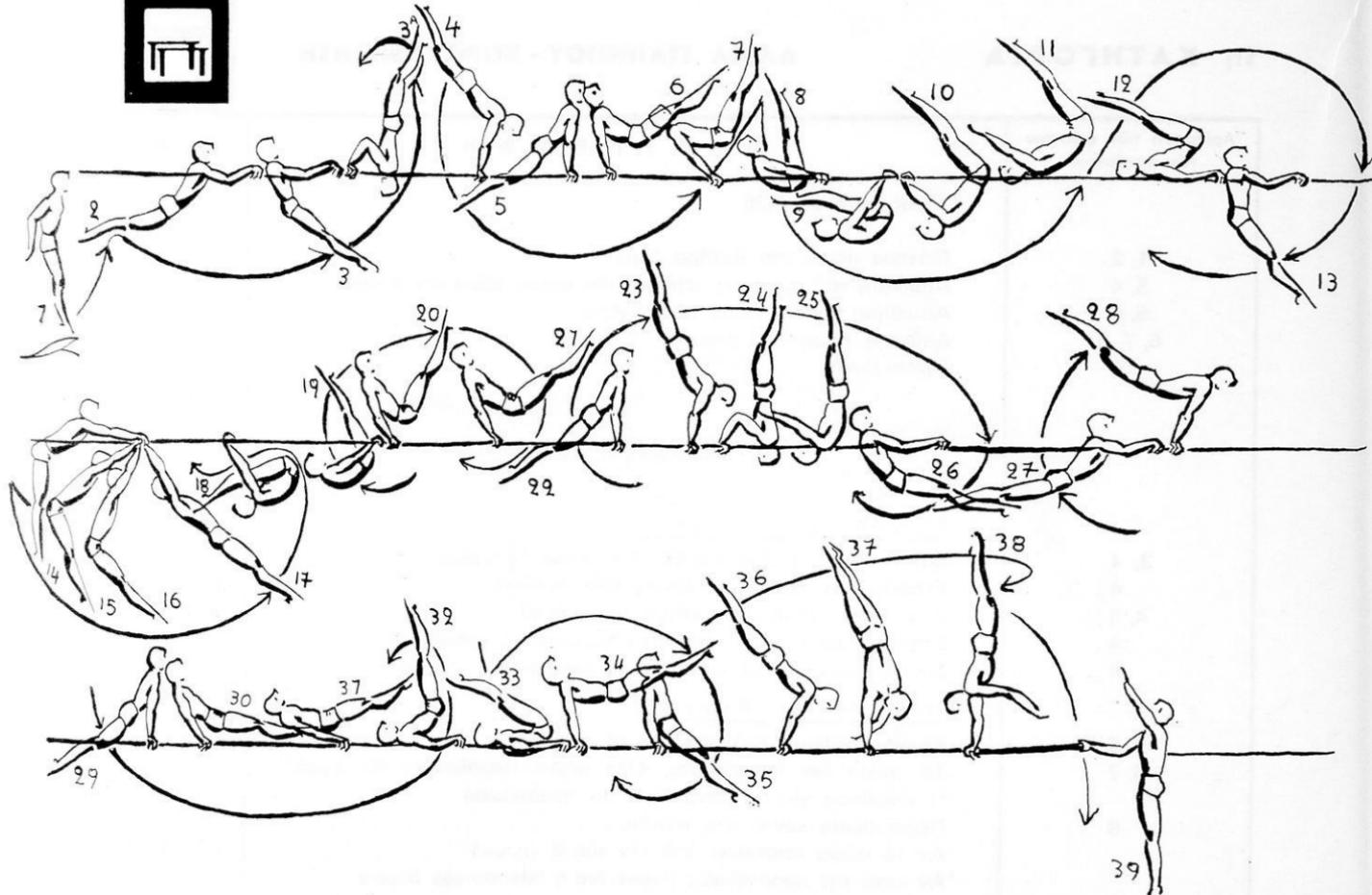
1η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΛΜΑ ΠΛΙΝΘΙΟΥ - ΧΕΙΡΟΚΥΒΙΣΤΗΣΗ



Άριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἄσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
	"Ψύος δργάνου 1.25	
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
1, 2	Πάτημα πάνω στὸ βατήρα, ἄλμα	
3, 4	Αἰώρηση τοῦ σώματος, στήριξη τῶν χεριῶν πάνω στὸ πλινθίο	
5, 6	Απώθηση τοῦ πλινθίου μὲ τὰ χέρια	
6, 7, 8	Δεύτερη φάση τοῦ ἄλματος	
9	Προσγείωση	
	Σύνολο	9,0
Δέκατα		
1η Φάση τοῦ ἄλματος		
3, 4	Ἐὰν ἡ αἰώρηση εἶναι χαμηλὴ ἢ τὸ σῶμα λυγισμένο	0,1 – 1,0
4	Στήριξη τῶν χεριῶν μὲ λυγισμένους ἀγκῶνες	0,1 – 0,5
4, 5	Λυγισμένα σκέλη, ὑπερέκταση τοῦ κορμοῦ	0,1 – 0,5
4	Στήριξη τῶν χεριῶν πάνω στὴ διαχωριστικὴ γραμμὴ	0,5
4	Στήριξη τῶν χεριῶν πρὶν ἀπὸ τὴ διαχωριστικὴ γραμμὴ	0,5
2η Φάση τοῦ ἄλματος		
5, 6	Χωρὶς ἀπώθηση τοῦ πλινθίου μὲ τὰ χέρια	0,2 – 0,5
6, 7	Τὸ σῶμα δὲν ἀνυψώνεται, ἀλλὰ πέφτει (ὑπερέκταση τοῦ κορμοῦ)	0,1 – 1,0
9	Ἡ ἀπώθηση γίνεται μόνο κατὰ τὴν προσγείωση	0,1 – 0,5
	Προσγείωση κοντὰ στὸ πλινθίο	0,1 – 0,5
	"Αν τὸ σῶμα ἀποκλίνει ἀπὸ τὴν εὐθεία γραμμὴ	0,2 – 0,5
	"Αν κατὰ τὴν προσγείωση γίνουν ἔνα ἡ περισσότερα βήματα	0,3 – 0,5

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής



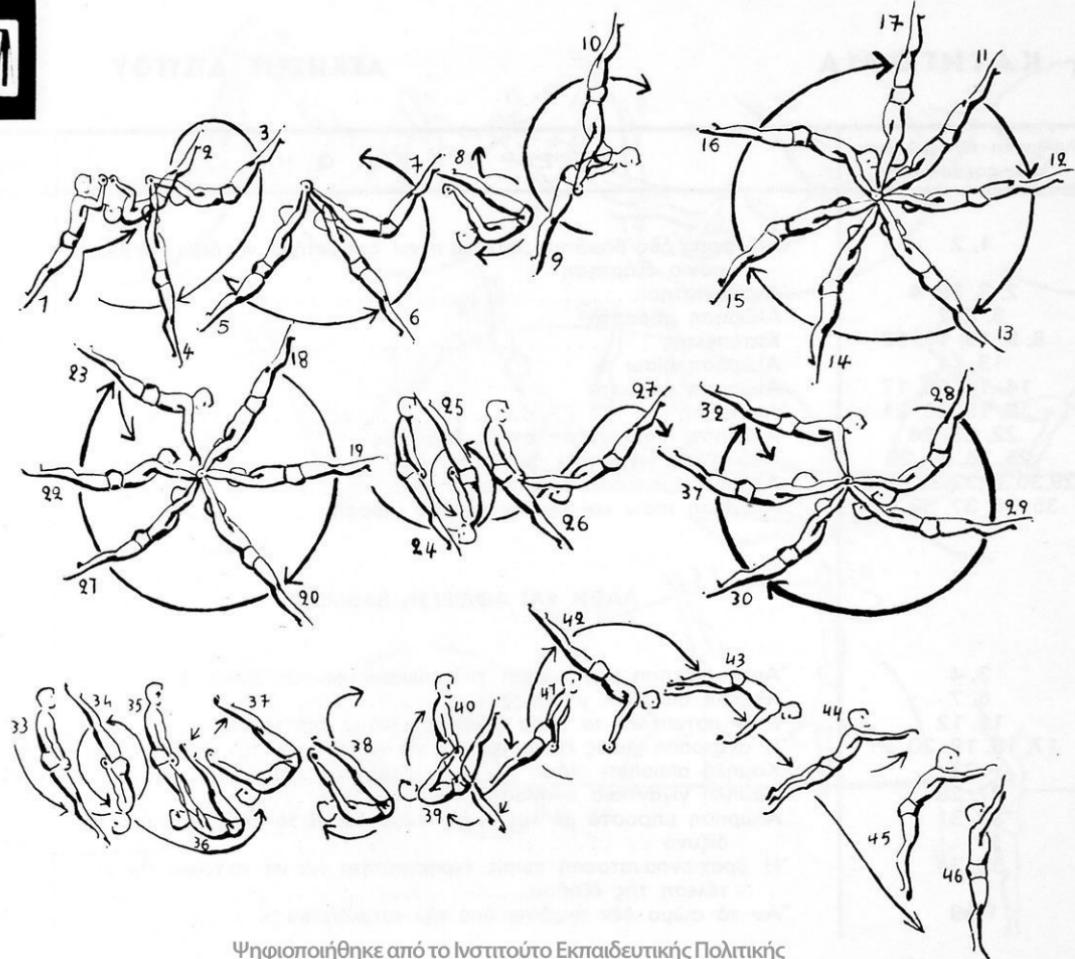
1η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΖΥΓΟΥ



Άριθμηση των φάσεων των άσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2	Μὲ φορὰ δύο βημάτων ,πάτημα πάνω στὸ βατήρα καὶ ἄλμα στὴ βραχίονιο ἔξαρτηση	
2, 3, 3α, 4	Ἀνακυβίστηση	1,5
5, 6, 7	Αἰώρηση μπροστά	
8, 9, 10, 11, 12	Καταπέλτης	1,5
13, 14	Αιώρηση πίσω	
14, 15, 16, 17	Αιώρηση μπροστά	
18, 19, 20, 21	Ἀνατροπὴ	1,5
22, 23, 24	Αιώρηση πίσω, στάση στοὺς βραχίονες	
25, 26, 27, 28	Κυβίστηση, γιγαντιαία ἀνάβαση πίσω	1,5
29,30,31,32,33,34,35	Αιώρηση μπροστά, βραχιονοανατροπὴ	1,0
35, 36, 37, 38, 39	Αιώρηση πίσω καὶ ἔξοδος μὲ ἄνω στροφὴ	2,0
	Σύνολο	9,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
		Δέκατα
3, 4	Ἀνακυβίστηση χωρὶς τάση τοῦ σώματος καὶ τῶν ἀγκώνων	0,1 - 0,5
6, 7	Χαμηλὴ αἱώρηση μπροστά	0,1
11, 12	Στὸν καταπέλτη τὰ ίσχια βρίσκονται κάτω ἀπὸ τὸ δίζυγο	0,1 - 0,5
17, 18, 19, 20, 21	Ἡ ἀνατροπὴ χωρὶς ἐκρηκτικότητα γιὰ νὰ ἐπιτρέψει τὴν αἱώρηση πίσω	0,1 - 1,0
23	Χαμηλὴ αἱώρηση πίσω	0,1 - 0,2
27, 28	Χαμηλὴ γιγαντιαία ἀνάβαση πίσω	0,1 - 0,5
30, 31	Αἱώρηση μπροστὰ μὲ λυγισμένο σῶμα καὶ μὲ τὰ ίσχια κάτω ἀπὸ τὸ δίζυγο	0,1 - 0,5
33, 34	Ἡ βραχιονοανατροπὴ χωρὶς ἐκρηκτικότητα γιὰ νὰ ἐπιτρέψει τὴν ἐκτέλεση τῆς ἔξόδου	0,1 - 0,5
38	Ἄν τὸ σῶμα δὲν περάσει ἀπὸ τὴν κατακόρυφο	0,1 - 1,0

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής



Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

1η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΟΝΟΖΥΓΟΥ



Άριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2, 3, 4	Ἐξάρτηση μὲν Β' λαβή, αἰώρηση πίσω	
5, 6	Αἰώρηση μπροστὰ	
7, 8, 9, 10	Ἀνατροπή, αἰώρηση πίσω στὴν κατακόρυφο	1,5
11,12,13,14,15,16,17	Γιγαντιαῖο αἰώρημα μπροστὰ	2,0
18,19,20,21,22,23	Αἰώρηση πίσω, γιγαντιαία ἀνάβαση πίσω καὶ ἀλλαγὴ λαβῆς ἀπὸ τὴν Β' στὴν Α' (23)	2,0
24, 25, 26	Περιστροφὴ πίσω	
27, 28, 29, 30, 31, 32	Καταπέλτης, γιγαντιαία ἀνάβαση πίσω	1,0
33, 34, 35, 36, 37		
38, 39, 40, 41, 42	Περιστροφὴ πίσω, ἔκκρεμοειδῆς ἀνατροπὴ	1,0
43, 44, 45, 46	Ἐξόδος μὲν διάσταση	1,5
	Σύνολο	9,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
		<u>Δέκατα</u>
7, 8, 9	Ἀνατροπὴ χωρὶς ἐκρηκτικότητα, γιὰ νὰ ἐπιτρέψει τὴν αἰώρηση μέχρι τὴν κατακόρυφο	0,1 – 0,5
10	Αἰώρηση στὴν κατακόρυφο μὲν λυγισμένους ἄγκωνες ἢ μὲ τὸ σῶμα μπροστὰ	0,1 – 0,5
11,12,13,14,15,16,17	Γιγαντιαῖο αἰώρημα μὲν λυγισμένα χέρια	0,1 – 0,5
23	Χαμηλὴ γιγαντιαία ἀνάβαση	0,1 – 0,5
23	Κακὴ ἀλλαγὴ ἀπὸ τὴν Β' λαβὴ στὴν Α'	0,1 – 0,5
24, 25, 26	Περιστροφὴ πίσω μὲν λυγισμένο σῶμα	0,1 – 0,5
32	Χαμηλὴ γιγαντιαία ἀνάβαση	0,1 – 0,5
38, 39	Ἀνατροπὴ χωρὶς ἐκρηκτικότητα	0,1 – 0,5
41	"Ἄν τὸ σῶμα εἶναι χαμηλότερα ἀπὸ τὸ ὁριζόντιο ἐπίπεδο	0,1 – 0,5
	Μία ἐπιπλέον αἰώρηση	0,5
	Πτώση ἀπὸ τὸ ὅργανο	1,0

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΘΗΛΕΩΝ

Η σειρὰ τῶν ἀσκήσεων καὶ ὁ τρόπος ἐκτελέσεώς τους εἶναι ὑποχρεωτικά, χωρὶς νὰ ἐπιτρέπονται ἄλλαγες ἢ ἀντικαταστάσεις.

Οἱ μαθήτριες - ἀθλήτριες εἶναι ὑποχρεωμένες νὰ ἀγωνισθοῦν καὶ στὰ τρία (3) γυμναστικὰ δργανα, μὲ τὴν ἀκόλουθη σειρά:

1. Ἀλμα πλινθίου

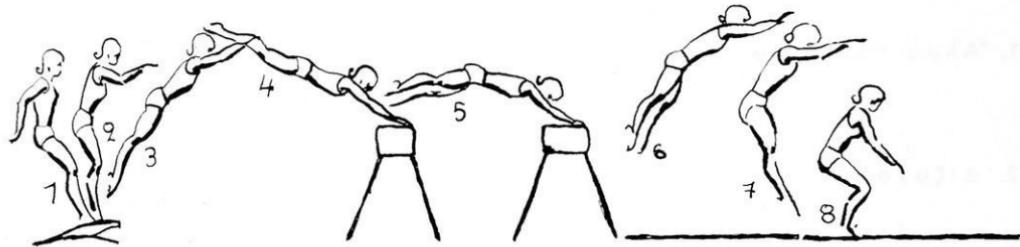


2. Δίζυγο



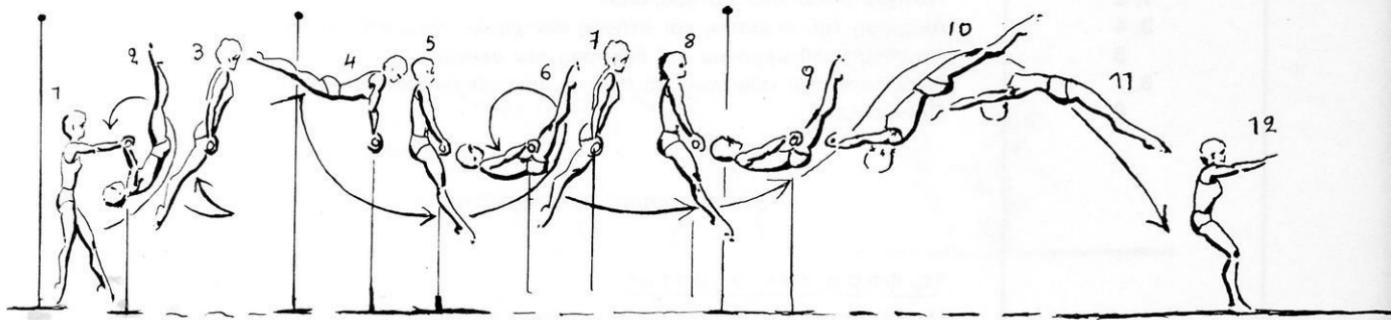
3. Ἀσκήσεις ἔδαφους







Άριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
	"Ψυος δργάνου 1 μ. Ἀπόσταση βατήρα ἀπὸ τὸ δργανο 1 μ.	
1, 2	Πάτημα πάνω στὸ βατήρα, ἄλμα	
3, 4	Αιώρηση τοῦ σώματος καὶ στήριξη τῶν χεριῶν πάνω στὸ δργανο	
5	Ἀπώθηση τοῦ δργάνου καὶ διάσταση τῶν σκελῶν	
6, 7	Ἀνόρθωση τοῦ σώματος καὶ προετοιμασία γιὰ τὴν προσγείωση	
8	Προσγείωση	
	Σύνολο	4,0
	ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ	
		<u>Δέκατα</u>
	<u>1η Φάση τοῦ ἄλματος</u>	
3, 4	Ἡ ἀπόσταση τοῦ βατήρα εἶναι μικρότερη τοῦ 1 μ.	1,0
	Ἡ αιώρηση τῶν σκελῶν εἶναι κάτω ἀπὸ τὸ ὁριζόντιο ἐπίπεδο	0,5
	<u>2η Φάση τοῦ ἄλματος</u>	
5	Χωρὶς ἀπώθηση τοῦ δργάνου	0,5
8	Ἀν γίνουν ἔνα ἢ περισσότερα βήματα	0,2 – 0,3
8	Ἀγγιγμα τοῦ ἑδάφους μὲ τὸ χέρι ἢ κάθισμα κάτω ἢ πτώση	ἔως 0,5

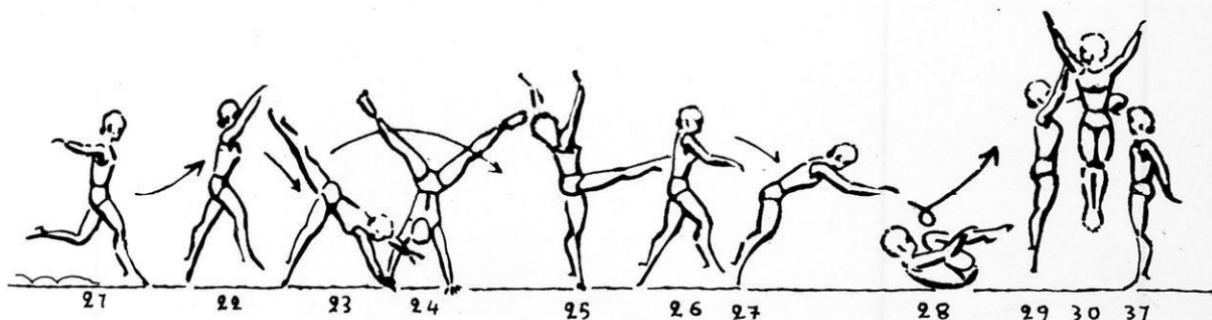
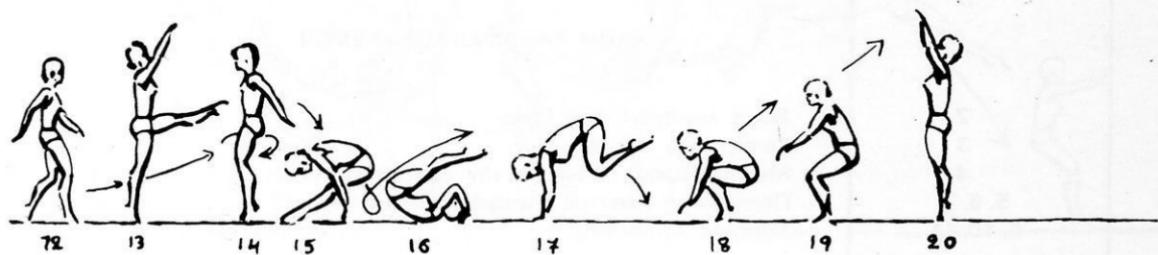
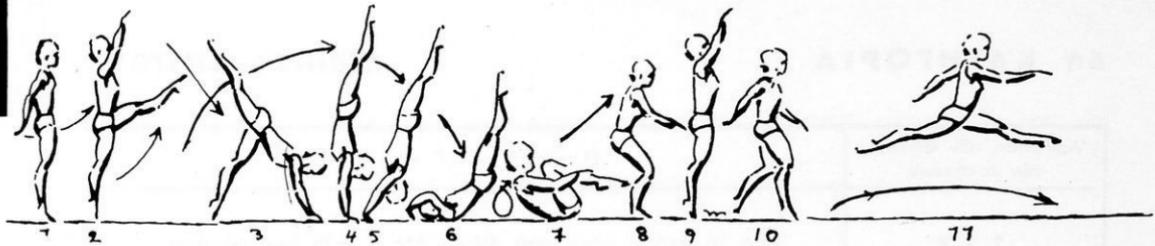


6η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΖΥΓΟΥ



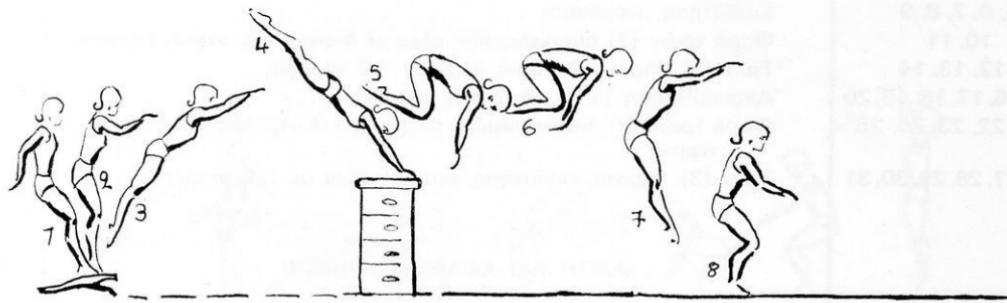
Αρίθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2, 3	Από τὴν στάση μέσα στὸ δίζυγο. Μὲ Α΄ λαβὴ ἀνακυβίστηση	1,0
4, 5, 6, 7	Περιστροφὴ πίσω	1,0
8, 9, 10, 11, 12	Ἐξοδος μὲ καταπέλτη	2,0
	Σύνολο	4,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
2	Σῶμα λυγισμένο στὰ ισχία	Δέκατα 0,3
3	Χωρὶς τάση τοῦ σώματος	0,2
4	Μικρὴ αἰώρηση πίσω γιὰ τὴν περιστροφὴ	0,3
5, 6, 7	Περιστροφὴ πίσω μὲ λυγισμένο σῶμα ἢ γόνατα	0,3
9, 10, 11	Χαμηλὸς καταπέλτης	ἔως 1,0



Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

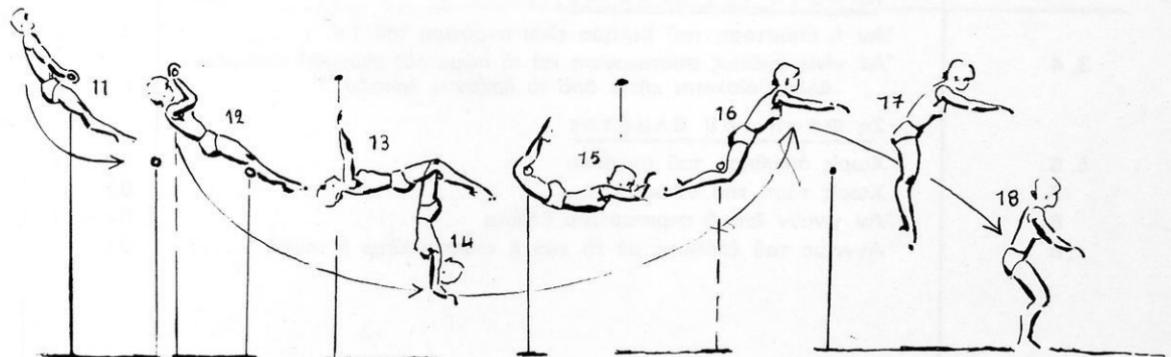
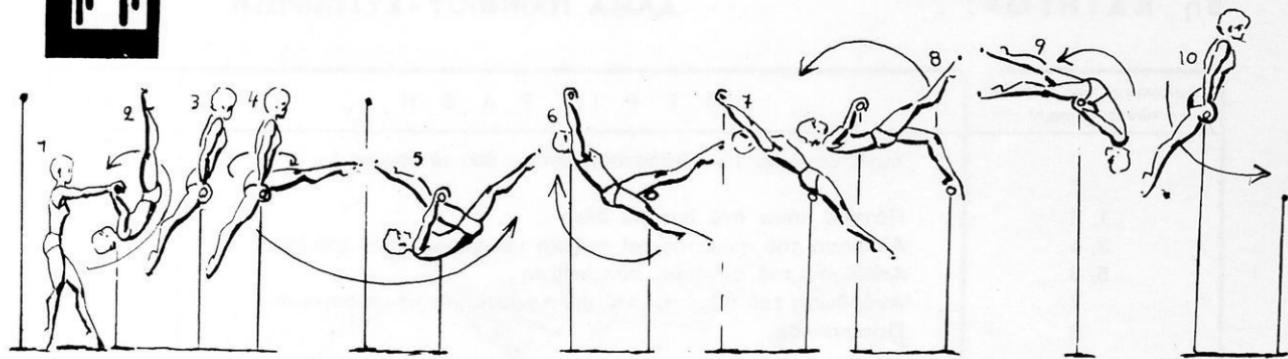


Αριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2	'Από τὴν προσοχὴ ἀνάταση μὲ ἄρση τοῦ σκέλους	
3, 4	Αἰώρηση στὴν κατακόρυφη στάση στὰ χέρια	
5, 6, 7, 8, 9	Κυβίστηση, ἀνόρθωση	1,0
10, 11	Φορὰ τριῶν (3) διασκελισμῶν, ἄλμα μὲ ἀνοιγμα τῶν σκελῶν μπροστὰ	
12, 13, 14	Τρία (3) βήματα, ἐπιτόπιο ἄλμα μὲ 1/2 στροφῆς	1,0
15, 16, 17, 18, 19, 20	'Ανακυβίστηση μὲ συσπείρωση, ἀνόρθωση	0,5
21, 22, 23, 24, 25	Φορὰ τριῶν (3) διασκελισμῶν, τροχὸς μὲ 1/4 στροφῆς μπροστὰ (έξω- τερικὰ)	1,0
26, 27, 28, 29, 30, 31	Τρία (3) βήματα, κυβίστηση, ἐκτατικὸ ἄλμα μὲ 1/2 στροφῆς	0,5
	Σύνολο	4,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
		<u>Δέκατα</u>
2	Χαμηλὴ ἄρση τοῦ σκέλους	0,2
4	Τὸ σῶμα δὲν ἔφτασε στὴν κατακόρυφο	0,5
5, 6	'Η κυβίστηση δὲν ἔγινε μακριὰ ἢ ἔγινε πολὺ ἀπότομα	0,3
11	Τὸ ἄλμα δὲν ἔχει ὑψος καὶ μῆκος	0,5
13, 14	"Αν δὲ γίνει καθόλου ἄλμα	0,2
16, 17, 18	"Αν ἡ ἀνακυβίστηση γίνει πολὺ χαμηλὰ	0,2
22, 23, 24, 25	'Ο τροχὸς δὲν ἔγινε στὸ κατακόρυφο ἐπίπεδο	0,5
28, 29, 30, 31	Κυβίστηση καὶ ἐκτατικὸ ἄλμα χωρὶς ρυθμὸ	0,2
29, 30	'Εκτατικὸ ἄλμα πολὺ χαμηλὸ	0,2
	"Ελλειψη ρυθμοῦ κατὰ τὴ διάρκεια τῆς ἀσκήσεως	0,5





Άριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
	"Υψος ὄργανου 1 μ. Ἀπόσταση βατήρα ἀπὸ τὸ ὄργανο 1 μ.	
1, 2	Πάτημα πάνω στὸ βατήρα, ἄλμα	
3, 4	Αἱώρηση τοῦ σώματος καὶ στήριξη τῶν χεριῶν πάνω στὸ ὄργανο	
5, 6	Ἀπώθηση τοῦ ὄργανου, συσπέιρωση	
7	Ἀνόρθωση τοῦ σώματος καὶ προετοιμασία γιὰ τὴν προσγείωση	
8	Προσγείωση	
	Σύνολο	5,0
	ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ	
		<u>Δέκατα</u>
	1η Φάση τοῦ ἄλματος	
3, 4	"Ἄν ἡ ἀπόσταση τοῦ βατήρα είναι μικρότερη τοῦ 1 μ.	ἔως 1,0
	"Ἄν γίνει ἀμέσως συσπέιρωση καὶ τὸ σῶμα δὲν αἰωρηθεῖ τεντωμένο, ἄλλα βρίσκεται κάτω ἀπὸ τὸ ὄριζόντιο ἐπίπεδο	ἔως 1,0
	2η Φάση τοῦ ἄλματος	
5, 6	Χωρὶς ἀπώθηση τοῦ ὄργανου	0,3 - 0,5
7	Χωρὶς τάση τοῦ σώματος	0,5
8	"Ἄν γίνουν ἔνα ἢ περισσότερα βήματα	0,2 - 0,3
8	"Ἄγγιγμα τοῦ ἁδάφους· μὲ τὸ χέρι ἢ κάθισμα κάτω ἢ πάση	0,5



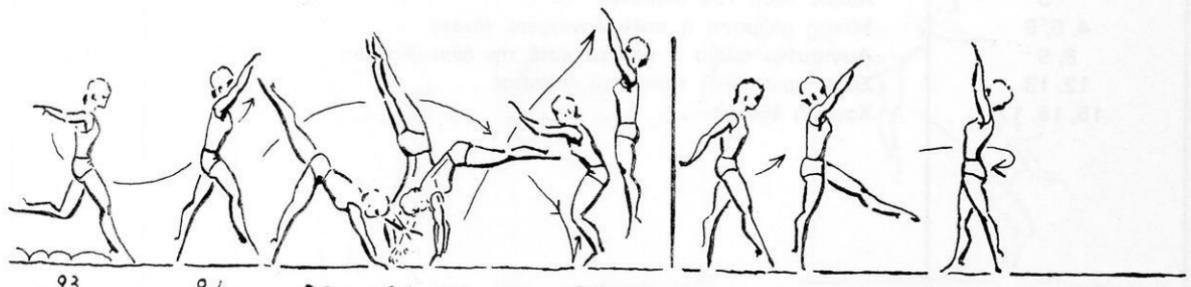
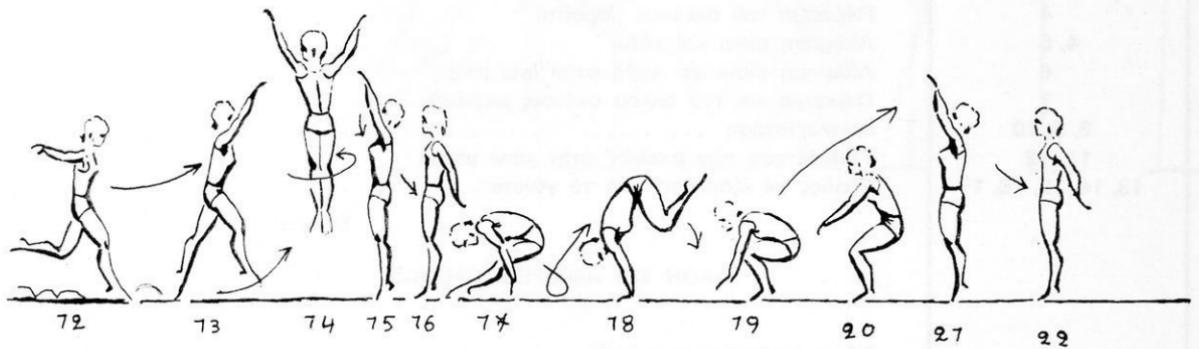
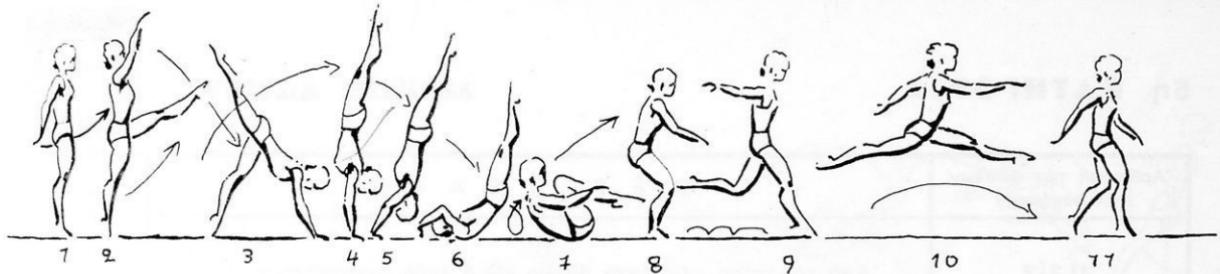
Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

5η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΖΥΓΟΥ



Αριθμηση των φάσεων των άσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2, 3	'Από τη στάση μέσα στὸ δίζυγο. Μὲ Α' λαβὴ ἀνακυβίστηση	1,0
4	Πέρασμα τοῦ σκέλους μπροστὰ	
4, 5	Αἰώρηση πίσω καὶ κάτω	
6	Αἰώρηση πίσω καὶ λαβὴ στὴν ἅνω μπάρα	
7	Πέρασμα καὶ τοῦ ἄλλου σκέλους μπροστὰ	
8, 9, 10	'Ανακυβίστηση	1,5
11, 12	Τοποθέτηση τῶν σκελῶν στὴν κάτω μπάρα	1,0
13, 14, 15, 16, 17	*Έξοδος μὲ ἔξαρτηση ἀπὸ τὰ γόνατα	1,5
	Σύνολο	5,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
		<u>Δέκατα</u>
2	Σῶμα λυγισμένο στὰ ίσχία	0,3
3	Χωρὶς τάση τοῦ σώματος	0,2
4, 5, 6	Μικρὴ αἰώρηση ἢ πολὺ λυγισμένο γόνατο	0,3
8, 9	Λυγισμένο σῶμα ἢ γόνατα κατὰ τὴν ἀνακυβίστηση	0,3
12, 13	Συμπληρωματικὴ τάση τοῦ σώματος	0,2
15, 16, 17	Χαμηλὴ ἔξοδος	0,3



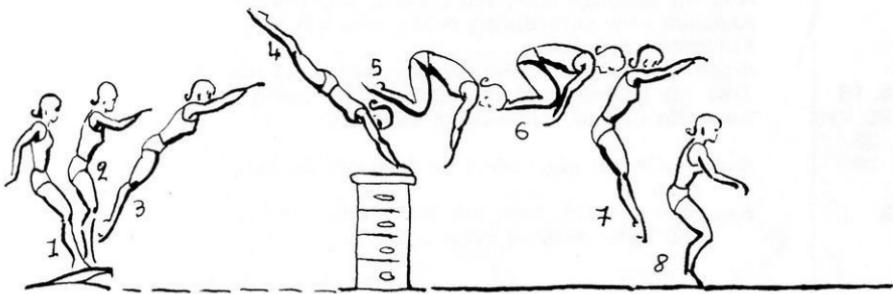
Ψηφιοποιηθήκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

5η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΔΑΦΟΥΣ



Αριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2 3, 4 5, 6, 7, 8 9, 10 11, 12, 13, 14, 15 16, 17, 18, 19, 20, 21 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 30, 31, 32	<p>· Από τὴν προσοχὴ ἄρση τοῦ σκέλους, λοξὴ ἀνάταση Αἰώρηση στὴν κατακόρυφη στάση πάνω στὰ χέρια Κυβίστηση, ἀνόρθωση</p> <p>Φορὰ τριῶν (3) διασκελισμῶν, ἀλμα μὲ ἀνοιγμα τῶν σκελών μπροστά Τρία (3) βήματα, ἐπιτόπιο ἀλμα μὲ 1/2 στροφῆς</p> <p>· Άνακυβίστηση μὲ συσπείρωση, ἀνόρθωση</p> <p>Φορὰ τριῶν (3) μέχρι πέντε (5) διασκελισμῶν, τροχοστροφή, ἐκτατικὸ ἀλμα</p> <p>· Ένα βήμα μπροστά, ἄρση τοῦ ἀλλου σκέλους μὲ 1/2 στροφῆς καὶ τάση τοῦ ἔδιου σκέλους πίσω</p> <p style="text-align: right;">Σύνολο</p>	<p>1,0</p> <p>1,0</p> <p>0,5</p> <p>2,0</p> <p>0,5</p> <p>5,0</p>
	<u>ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ</u>	<u>Δέκατα</u>
2 4 5, 6 7 10 13, 14, 15 17, 18, 19 24, 25, 26, 27, 28 28, 29 30, 31, 32	<p>Χαμηλὴ ἄρση τοῦ σκέλους</p> <p>Τὸ σῶμα δὲν ἔφτασε στὴν κατακόρυφο</p> <p>· Ή κυβίστηση δὲν ἔγινε μακριὰ ἢ ἔγινε πολὺ ἀπότομα</p> <p>· Αν κατὰ τὴν ἀνόρθωση ἀκουμπήσουν τὰ χέρια κάτω</p> <p>Τὸ ἀλμα δὲν ἔχει μῆκος καὶ ὑψος</p> <p>Τὸ ἀλμα δὲν ἔχει ὑψος</p> <p>· Αν ἡ ἀνακυβίστηση γίνεται πολὺ χαμηλὰ</p> <p>· Αν ἡ τροχοστροφὴ δὲν περάσει ἀπὸ τὴν κατακόρυφο</p> <p>· Ελλειψη ρυθμοῦ κατὰ τὴν τροχοστροφὴ</p> <p>· Αν τὸ ἐκτατικὸ ἀλμα γίνεται μετὰ ἀπὸ στάση</p> <p>Χαμηλὴ ἄρση τοῦ σκέλους καὶ ἀσταθῆς στροφὴ</p> <p>· Ελλειψη ρυθμοῦ κατὰ τὴ διάρκεια τῆς ἀσκήσεως</p>	<p>0,2</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,2</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,2</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,2</p> <p>0,2</p> <p>0,3</p>



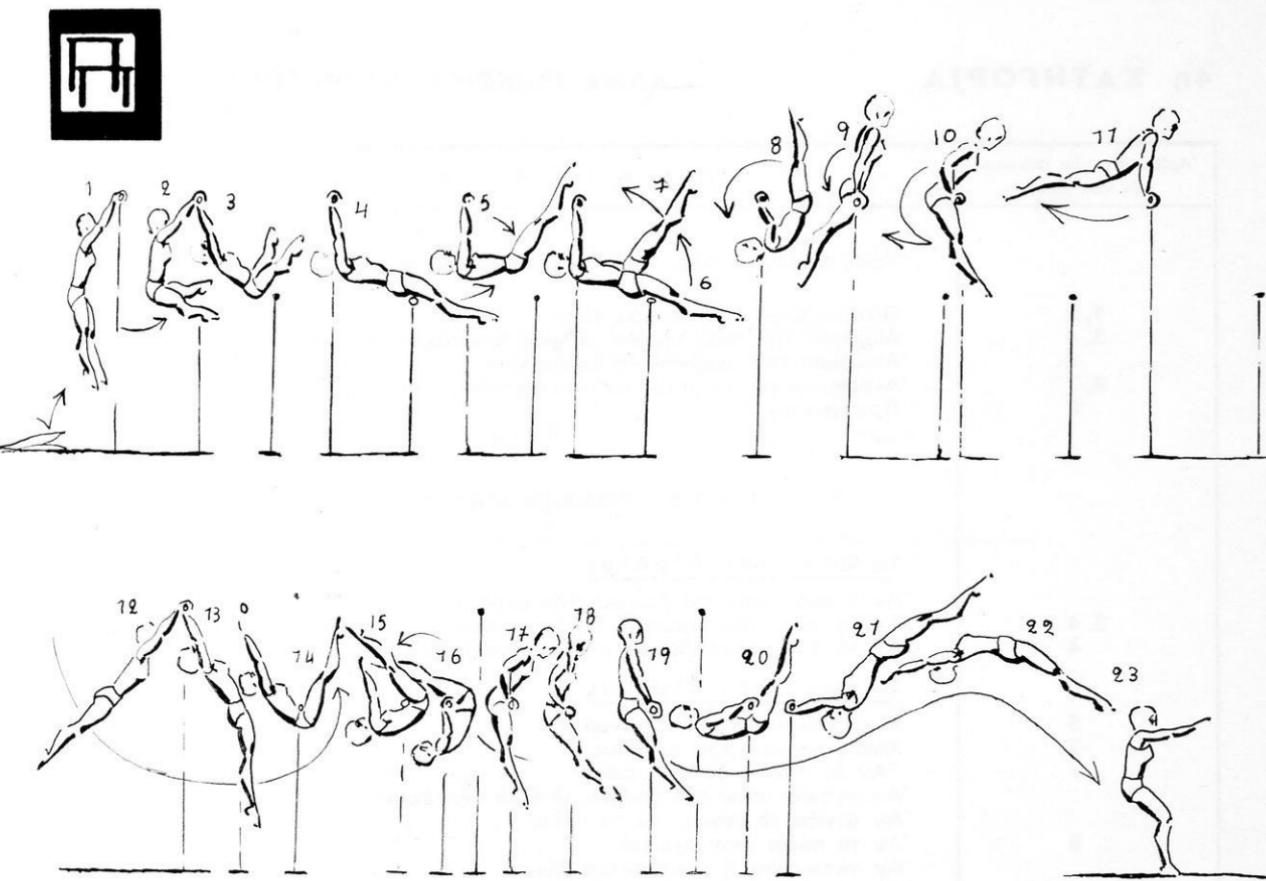
4η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΛΜΑ ΠΛΙΝΘΙΟΥ - ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ



Αριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
	"Υψος ὅργανου 1,10 μ. Ἀπόσταση βατήρα ἀπὸ τὸ ὅργανο 1 μ.	
1, 2	Πάτημα πάνω στὸ βατήρα, ἄλμα	
3, 4	Αἱώρηση τοῦ σώματος καὶ στήριξη τῶν χεριῶν πάνω στὸ ὅργανο	
5	Ἀπώθηση τοῦ ὅργανου καὶ συσπείρωση	
6, 7	Ἀνόρθωση τοῦ σώματος καὶ προετοιμασία γιὰ τὴν προσγείωση	
8	Προσγείωση	
	Σύνολο	6,0
	ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ	
		<u>Δέκατα</u>
	1η Φάση τοῦ ἄλματος	
3, 4	"Ἄν ἡ ἀπόσταση τοῦ βατήρα εἶναι μικρότερη ἀπὸ 1 μ.	1,0
4	"Ἄν τὸ σῶμα δὲν αἰωρηθεῖ τεντωμένο πάνω ἀπὸ τὸ ὄριζόντιο ἐπίπεδο	1,0
	"Ἄν τὸ σῶμα αἰωρηθεῖ κάτω ἀπὸ τὸ ὄριζόντιο ἐπίπεδο	1,5
	2η Φάση τοῦ ἄλματος	
5	Χωρὶς ἀπώθηση τοῦ ὅργανου	0,3 – 0,5
7	Χωρὶς τέντωμα τοῦ σώματος	0,5
	"Ἄν δὲ γίνει ἡ δεύτερη φάση	1,0
	"Ἄν πατήσει πάνω στὸ ὅργανο, τὸ ἄλμα εἶναι ἄκυρο	
	"Ἄν ἀγγίζει τὸ ὅργανο μὲ τὰ πόδια	1,0
8	"Ἄν τὰ πόδια εἶναι ἀνοικτὰ	0,3
	"Ἄν γίνουν ἔνα ἡ περισσότερα βήματα	0,2 – 0,5
	"Ἄν τὰ χέρια ἀκουμπήσουν τὸ ἔδαφος	0,5
	Πτώση μπροστά	0,5
	» πίσω	0,5

Ψηφιοποιηθήκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής



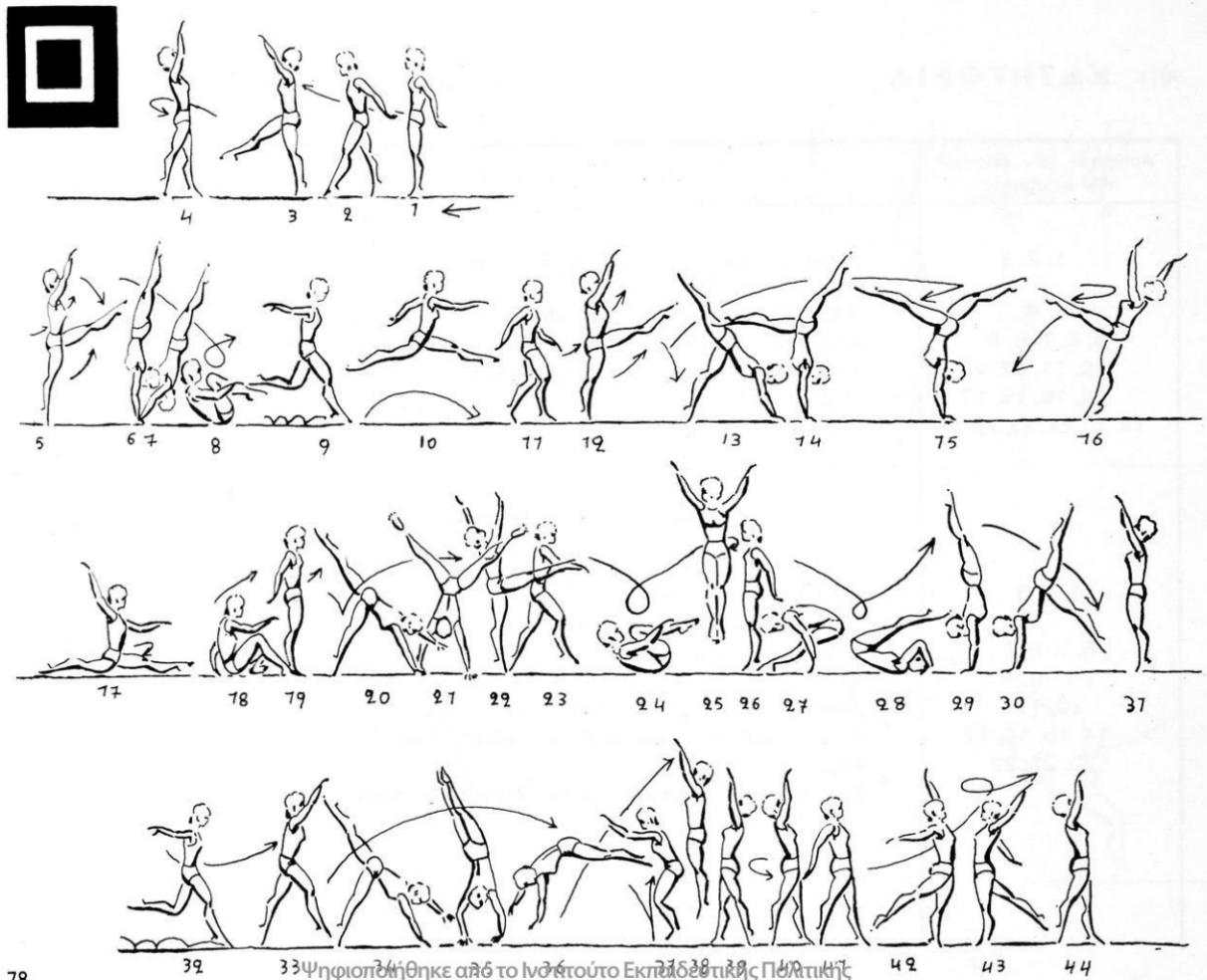
Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

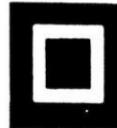
4η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΖΥΓΟΥ



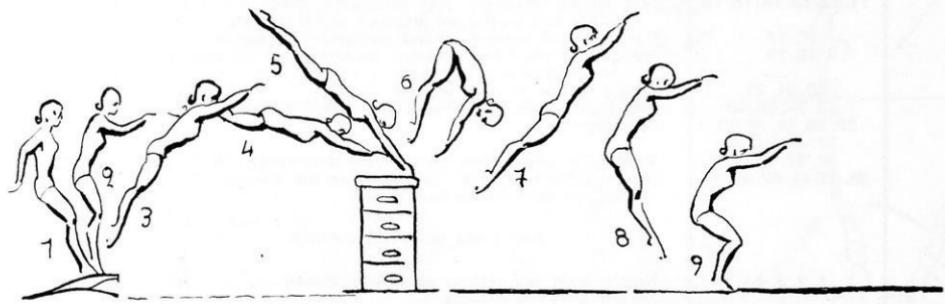
Άριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2, 3	Πάτημα πάνω στὸ βατήρα, ἄλμα, ἔξαρτηση μὲ Α' λαβή, διάσταση τῶν σκελῶν	
4	Κάθισμα πάνω στὴν κάτω μπάρα	0,5
5, 6, 7, 8, 9	Κτύπημα τῶν σκελῶν στὴν κάτω μπάρα, ἀνακυβίστηση	1,0
10, 11, 12, 13	Τάση τοῦ σώματος πίσω, ἔξαρτηση, αἰώρηση μπροστὰ	0,5
14, 15, 16, 17	Περιστροφὴ πίσω	2,0
19, 20, 21, 22, 23, 24	Ἐξόδος μὲ καταπέλτη	2,0
	Σύνολο	6,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		
		<u>Δέκατα</u>
1, 2, 3	Μικρὴ διάσταση καὶ πόδια χαμηλὰ	0,2
5	Διπλὸ κτύπημα	0,5
6, 7, 8, 9	Λυγισμένο σῶμα στὰ ίσχια	0,3
9	Χωρὶς τάση τοῦ σώματος	0,2
10, 11	Χαμηλὴ τάση τοῦ σώματος πίσω	0,5
14, 15, 16, 17	Περιστροφὴ πίσω μὲ λυγισμένα γόνατα ἢ ίσχια	0,3
20, 21, 22	Χαμηλὸς καταπέλτης	1,0
	Μία ἐπιπλέον αἰώρηση γιὰ τὴν περιστροφὴ πίσω	0,3





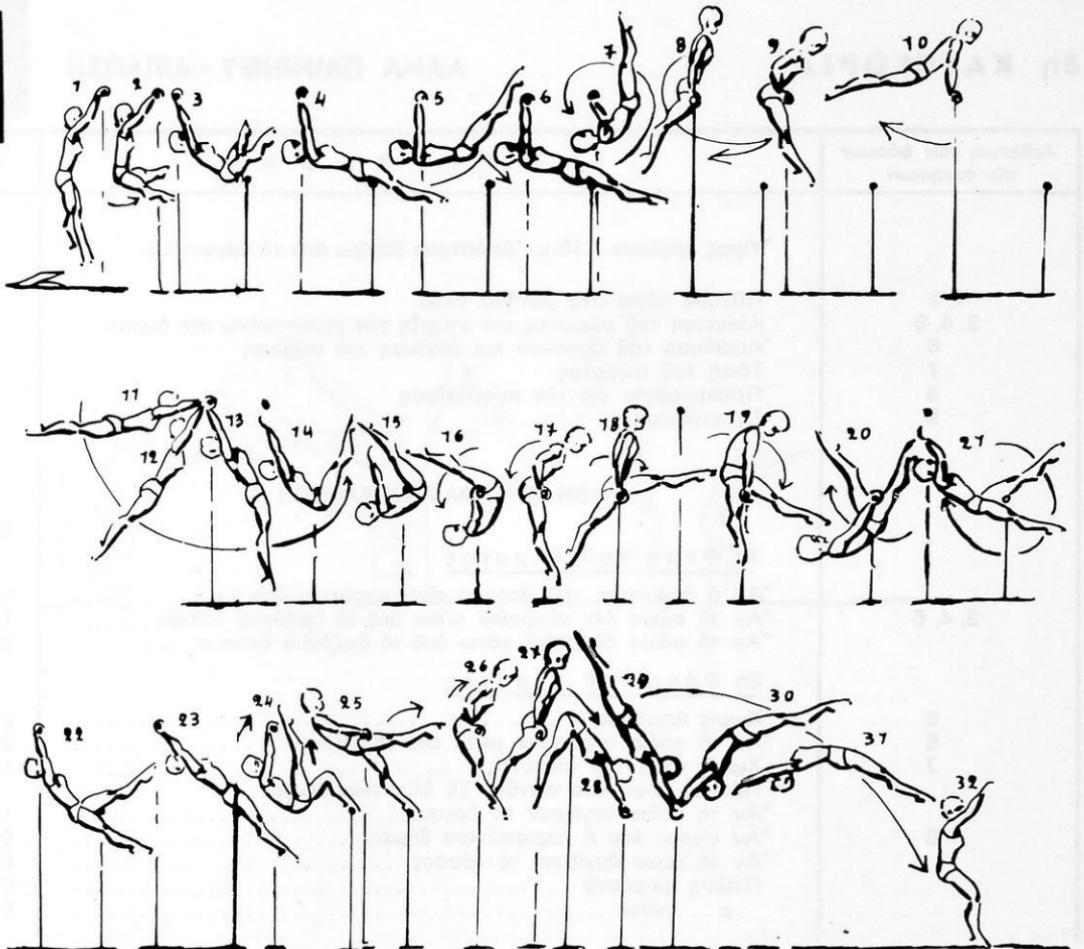
4η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΔΑΦΟΥΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Βαθμοί
1, 2, 3, 4	
5	
6, 7, 8	
9, 10	
11, 12, 13, 14, 15, 16	
16, 17	
18, 19	
20, 21, 22	
23, 24, 25, 26	
27, 28, 29, 30, 31	
32, 33, 34, 35,	
36, 37, 38, 39	
39, 40, 41, 42, 43, 44	
Σύνολο	6,0
ΛΑΘΟΣ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ	
1, 2, 3, 4	
5	
6	
7, 8	
10	
13, 14, 15	
16	
17	
20, 21, 22	
24, 25, 26	
28, 29, 30	
33, 34, 35, 36, 37	
29	
41, 42, 43, 44	
Δέκατα	0,2
Χαμηλή δρση του σκέλους και άσταθης στροφή	0,2
Χαμηλή δρση του σκέλους	0,2
Τό σώμα δὲν έφθασε στην κατακόρυφο	0,5
Ή κυβίστηση δὲν έγινε μακριά ή έγινε πολὺ απότομα	0,3
Τό δλμα δὲν είχε ύψος και μήκος	0,3
Ή στάση πάνω στα χέρια δὲν έγινε στην κατακόρυφο και τό δνοιγμα ήταν μικρό	0,3
Τό 1/2 στροφής έγινε χωρις δρση του σκέλους και πολὺ άργα	0,2
Ή δριζοντιωση δὲν είναι τελεία	0,2
Άν δ τροχός δὲν έγινε στην κατακόρυφο	0,3
Χαμηλό έκτατικό δλμα	0,2
Χαμηλή άνακυβίστηση	0,5
Άν δ τροχοστροφή δὲν πέρασε άπο την κατακόρυφο	0,5
Έλλειψη ρυθμού κατά τή τροχοστροφή	0,5
Άν τό έκτατικό δλμα γίνει μετά από στάση	0,2
Χαμηλή δρση του σκέλους και άσταθης στροφή	0,3
Έλλειψη ρυθμού κατά τή διάρκεια της άσκησεως	0,5





Άριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Βαθμοί
1, 2	"Υψος δργάνου 1.10 μ. Ἀπόσταση βατήρα ἀπὸ τὸ δργανό 1 μ.	
3, 4, 5	Πάτημα πάνω στὸ βατήρα, ἄλμα Αἰώρηση τοῦ σώματος καὶ στήριξη τῶν χεριῶν πάνω στὸ δργανό	
6	Ἀπώθηση τοῦ δργάνου καὶ δίπλωση τοῦ σώματος	
7	Τάση τοῦ σώματος	
8	Προετοιμασία γιὰ τὴν προσγείωση	
9	Προσγείωση	
	Σύνολο	7,0
	ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ	
		Δέκατα
	<u>1η Φάση τοῦ ἄλματος</u>	
3, 4, 5	"Ἄν ἡ ἀπόσταση τοῦ βατήρα εἶναι μικρότερη ἀπὸ 1 μ.	1,0
	"Ἄν τὸ σῶμα δὲν αἰωρηθεῖ πάνω ἀπὸ τὸ δριζόντιο ἐπίπεδο	1,0
	"Ἄν τὸ σῶμα αἰωρηθεῖ κάτω ἀπὸ τὸ δριζόντιο ἐπίπεδο	᜔ως 1,5
	<u>2η Φάση τοῦ ἄλματος</u>	
6	Χωρὶς ἀπώθηση	0,5
6	"Ἄν τὰ πόδια περάσουν μέσα ἀπὸ τὰ χέρια	2,0
7	Χωρὶς τάση τοῦ σώματος	1,0
	Πάτημα πάνω στὸ πλινθίο. Τὸ ἄλμα εἶναι ἄκυρο	
8	"Ἄν τὰ πόδια ἀγγίζουν τὸ δργανό	1,0
	"Ἄν γίνουν ἔνα ἡ περισσότερα βήματα	0,2 - 0,5
	"Ἄν τὰ χέρια ἀγγίζουν τὸ ἔδαφος	0,5
	Πτώση μπροστά	0,5
	» πίσω	0,5



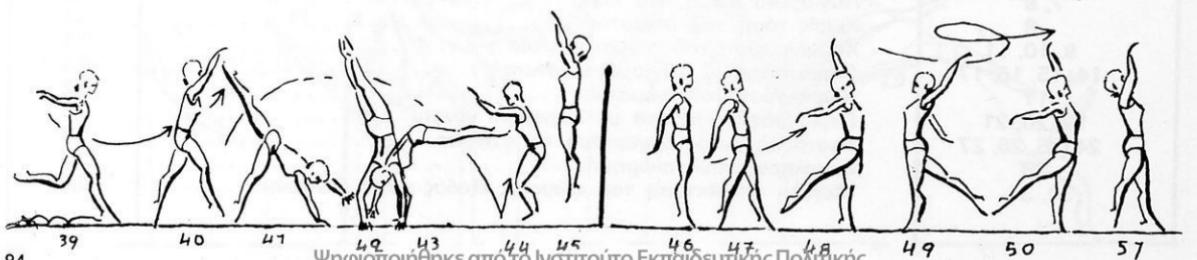
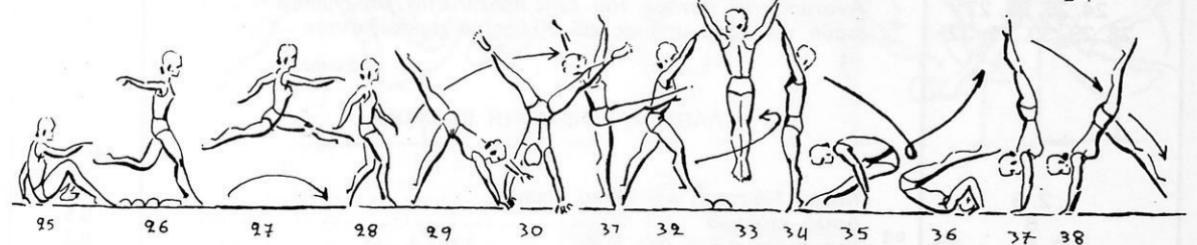
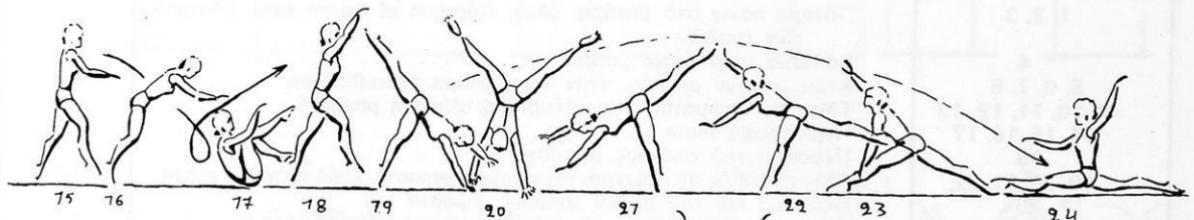
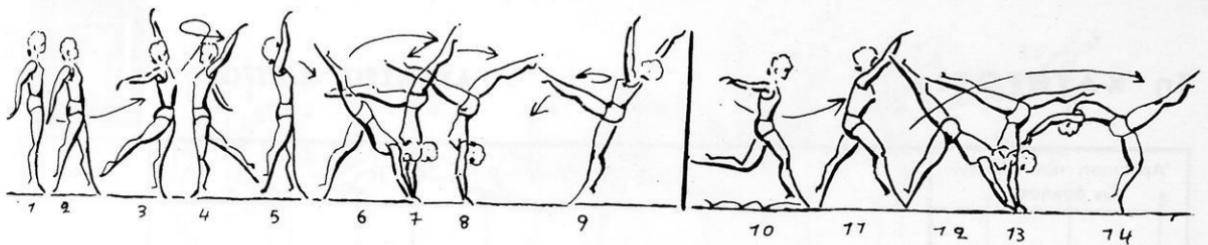
Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

3η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΖΥΓΟΥ



Άριθμηση τῶν φάσεων τῶν ἀσκήσεων	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2, 3	Πάτημα πάνω στὸ βατήρα, ἄλμα, ἔξαρτηση μὲ πρώτη λαβή, διάσταση τῶν σκελῶν	
4	Κάθισμα στὴν κάτω μπάρα	0,5
5, 6, 7, 8	Κτύπημα τῶν σκελῶν στὴν κάτω μπάρα, ἀνακυβίστηση	0,5
9, 10, 11, 12, 13	Τάση τοῦ σώματος πίσω, ἔξαρτηση, αἰώρηση μπροστὰ	0,5
14, 15, 16, 17	Περιστροφὴ πίσω	1,5
18	Πέρασμα τοῦ σκέλους μπροστὰ	
19, 20, 21, 22	Ἄλλαγὴ λαβῆς σὲ δεύτερη, περιστροφὴ μπροστά, λαβὴ στὴν ἀνω μπάρα	1,5
23	Πέρασμα καὶ τοῦ ἄλλου σκέλους μπροστά	
24, 25, 26, 27	Ἀνατροπὴ μὲ πάτημα τοῦ ἐνὸς ποδιοῦ στὴν κάτω μπάρα	1,5
28, 29, 30, 31, 32	Λαβὴ τῆς κάτω μπάρας καὶ ἔξοδος μὲ χειροκυβίστηση	1,0
	Σύνολο	7,0
ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ		Δέκατα
1, 2, 3	Μικρὴ διάσταση καὶ πόδια χαμηλὰ	0,2
6	Διπλὸ κτύπημα	0,5
7, 8	Λυγισμένο σῶμα στὰ ισχία	0,3
8	Χωρὶς τάση τοῦ σώματος	0,2
9, 10, 11	Χαμηλὴ τάση τοῦ σώματος πίσω	0,5
14, 15, 16, 17	Περιστροφὴ μὲ λυγισμένα γόνατα	0,3
17	Χωρὶς τάση τοῦ σώματος	0,2
19, 20, 21	Περιστροφὴ μπροστά μὲ λυγισμένο γόνατο	0,3
24, 25, 26, 27	Ἀνατροπὴ χωρὶς δυναμισμὸ καὶ εὐχέρεια	0,3
28	Συμπληρωματικὴ αἰώρηση	0,3
30, 31	Μεγάλη ύπερέκταση τοῦ σώματος, ἔξοδος χωρὶς δυναμισμὸ	0,5

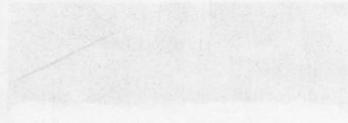


Ψηφιοποιηθήκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

3η ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΔΑΦΟΥΣ



Άριθμηση τῶν φάσεων τῶν σκέλουσεν	Π Ε Ρ Ι Γ Ρ Α Φ Η	Βαθμοί
1, 2, 3, 4	'Από τὴν προσοχὴ βῆμα μπροστά μὲ 1/1 στροφής καὶ τάση τοῦ σκέλους πίσω	
6, 7, 8, 9	Αιώρηση στὴν κατακόρυφη στάση στὰ χέρια μὲ ψαλίδι τῶν σκέλων, ἀνόρθωση μὲ 1/2 στροφής	
10, 11, 12, 13, 14	Φορά τριῶν μέχρι πέντε διασκελισμῶν, χειροκυβίστηση σὲ στάση βηματισμοῦ	0,7
15, 16, 17, 18	Κυβίστηση, ἀνόρθωση στὸ ἔνα πόδι	
19, 20, 21, 22, 23	Τροχὸς μὲ 1/4 στροφῆς ἐσωτερικά, τάση τοῦ σκέλους πίσω	1,5
24	'Οριζοντίωση τῶν σκελῶν	0,5
25	Συσπέιρωση τοῦ μπροστινοῦ σκέλους, τοποθέτηση τοῦ διπίσθιου μπροστά, ἀνόρθωση	
26, 27	Φορά τριῶν διασκελισμῶν, ὅλμα μὲ ἀνοιγμα τῶν σκελῶν μπροστά	0,5
28, 29, 30, 31	Τρία βῆματα, τροχὸς μὲ 1/4 στροφῆς ἐξωτερικά, ἔνα βῆμα	
32, 33, 34	'Ἄλμα μὲ 1/2 στροφῆς	
35, 36, 37, 38	'Ανακυβίστηση	1,0
39, 40, 41, 42, 43, 44, 45	Φορά τριῶν ἔως πέντε διασκελισμῶν, τροχοστροφὴ ἑκτατικὸ δύλμα .	1,0
46, 47, 48, 49, 50, 51	Βῆμα μπροστὰ καὶ 1/1 στροφῆς μὲ τάση τοῦ σκέλους πίσω	1,5
	Σύνολο	0,3
		7,0
	ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΑΘΜΩΝ	
		Δέκατα
3, 4, 5	Χαμηλὴ ἄρση τοῦ σκέλους καὶ ἀσταθής στροφὴ	0,3
6, 7, 8	'Η στάση στὰ χέρια δὲν ἔγινε στὴν κατακόρυφο καὶ τὸ ἀνοιγμα τῶν σκελῶν μικρὸ	
11, 12, 13, 14	Λάθη κατὰ τὴ χειροκυβίστηση	0,3
17	'Ανόρθωση μὲ τὰ δύο πόδια	1,0
19, 20, 21, 22	'Ο τροχὸς δὲν πέρασε ἀπὸ τὴν κατακόρυφο	0,2
24	'Η ὄριζοντίωση δὲν ἔγινε τέλεια	0,3
27	Τὸ ὅλμα χωρὶς ὑψος καὶ μῆκος	0,2
29, 30, 31, 32	'Ο τροχὸς δὲν πέρασε ἀπὸ τὴν κατακόρυφο	0,3
32, 33	Χαμηλὸ ἑκτατικὸ δύλμα	0,3
37	Χαμηλὴ ἀνακυβίστηση	0,2
40, 41, 42, 43, 44	'Η τροχοστροφὴ δὲν πέρασε ἀπὸ τὴν κατακόρυφο	0,5
45	'Ἐλλειψη ρυθμοῦ κατὰ τὴν τροχοστροφὴ	0,5
48, 49, 50, 51	Τὸ ἑκτατικὸ δύλμα ἔγινε μετὰ ἀπὸ στάση	0,2
	Χαμηλὴ ἄρση τοῦ σκέλους καὶ ἀσταθής στροφὴ	0,3
	'Ἐλλειψη ρυθμοῦ κατὰ τὴν ἑκτέλεση τῆς ἀσκήσεως	0,5



Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής



024000028293

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

1500/95

Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΓΕΝ. Δ/ΝΣΗ ΓΕΝ. ΕΚΠ/ΣΕΩΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

‘Ψηφικρεωτικῶν’ Ασκήσεων ‘Ενοργάνου Γυμναστικῆς
‘Αρένων Θηλέων
Σχολικῶν’ Αγώνων Γυμνασίων Λυκείων



Σύνθεση προγραμμάτων, εικονογράφηση και βαθμολογία
ἀπό τὸν Ἰωάννη Σατρατζέμη
Καθηγητὴ Φυσικῆς Ἀγωγῆς τῆς ΕΑΣΑ

‘Αθῆναι 1977

18571
Ψηφιοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής