



ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ

ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΤΕΥΧΟΣ Α.

Αριθμός φύλλου 144

Εν Ἀθῆναις τῇ 30 ΙΟΥΝΙΟΥ

1909

ΣΥΝΟΨΙΣ ΤΩΝ ΕΜΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περὶ κανονισμοῦ τοῦ προγράμματος τῆς διδασκαλίας γυμναστικῆς ἐν τοῖς σχολείοις τῆς δημοτικῆς καὶ μέσης ἐκπαίδευσεως .. 1

Περὶ ἐγκρίσεως τοῦ καταστατικοῦ τοῦ ἐν Κέε Γεωργικοῦ Συν-
δρίου..... 2

(1)
Περὶ κανονισμοῦ τοῦ προγράμματος τῆς διδασκαλίας γυμναστικῆς ἐν τοῖς σχολείοις τῆς δημοτικῆς καὶ μέσης ἐκπαίδευσεως.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Α' ΒΑΣΙΛΕΥΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Ἐχόντες ὑπ' ὄψει τὸν ΒΧΚΑ' νόμον τῆς 10 Ἰουλίου 1899 περὶ γυμναστικῆς καὶ γυμναστικῶν καὶ ἀθλητικῶν ἀγώνων·

Προτάσει τοῦ Ἡμετέρου ἐπὶ τῶν Ἐκκλησιαστικῶν καὶ τῆς Δημοσίας Ἐκπαίδευσεως Ὑπουργοῦ διατάσσομεν τάδε·

Τὸ πρόγραμμα τῆς ἐν τοῖς ἐκπαιδευτήριας τῆς δημοτικῆς καὶ τῆς μέσης ἐκπαίδευσεως διδασκαλίας γυμναστικῆς κανονίζεται ἀπὸ τοῦ σχολικοῦ ἐτους 1909-1910 ὡς ἐξῆς·

ΓΕΝΙΚΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

ΓΙΑ ΤΑΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ
ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

1. Ἡ σύνταξις καὶ ἡ ἀραιώσις τῶν μαθητῶν γίνεται ἐφ' ἑνὸς ἢ πλείονων ὡρῶν ἀναλόγως τοῦ πλῆθους τῶν μαθητῶν καὶ τῆς ἐκτάσεως τοῦ χώρου τῶν ἀσκήσεων.

2. Αἱ ποικιλίαι τῶν ἀραιώσεων, τὰς ὁποίας ἕκαστος διδάσκαλος δύναται νὰ ἐπινοήσῃ, εἶναι ἐνδεῶς περιτταί. Εἶναι καλὸν ἐπομένως νὰ γίνηται χρῆσις μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς πάντοτε ἀραιώσεως, τῶν μαθητῶν ἀριθμουμένων ἀπὸ δύο (τριῶν) καὶ ἀραιουμένων δι' ἑνὸς (δύο) βήματος πρὸς τὰ πλάγια.

3. Αἱ κλίσεις, αἱ μεταβολαί, αἱ σχηματικαὶ τῶν τετραγώνων, αἱ συντάξεις καὶ ἀνασυντάξεις, καθὼς καὶ οἱ διὰ φοροὺ ἐξελιγμοὶ ἐκτελοῦνται ἀμφοτέρως πρὸς τὸν εἰς τὸ στράτευμα ἐν γόησει ὅντα κανονισμὸν τῆς ἐκπαίδευσεως τοῦ πεζικοῦ (τῆς 28 Νοεμβρίου 1905, τευχὸς Δον. παραρτήματα 1, 2).

4. Αἱ αὐταὶ ἀσκήσεις ἐφαρμόζονται καὶ εἰς τὰ σχολεῖα τῶν θηλέων, ἀποκλειομένων μόνον τῶν εἰς τὸ θῆλυ γένος μὴ προσκρουσθῶν, ὥς τινων ἐφηρμοσμένων ἀλμάτων, ἀνακυβιστήσεων κτλ.

Σύνταξις ἀσκήσεων ἡμερησίου προγράμματος.

1ον Προσέοκσις τοῦ σώματος.

1ον Καταμεριστικαὶ ἀσκήσεις τῶν ποδῶν.

2ον Ὑλαρραὶ ἀσκήσεις τῶν χειρῶν, τοῦ ἀγένης καὶ τοῦ κορμοῦ.

2ον Καθολικὴ ἐξάσκησης τοῦ σώματος.

1ον Ὑπερεκτάσεις.

2ον Ἐξερτάσεις.

3ον Ἰσορροπίαι.

3ον Τοπικὴ ἐξάσκησης τοῦ σώματος.

1ον Ἀσκήσεις τῶν μυῶν τοῦ ἀγένης, τῶν ὤμων καὶ τῆς ῥάχης.

2ον Ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

3ον Ἀσκήσεις τῶν πλάγιων μυῶν τοῦ κορμοῦ.

4ον Πρακτικὴ χεῖρ τοῦ σώματος.

1ον Βάδις.

2ον Δρόμος.

3ον Ἄλμα.

4ον Ἀγωνιστικὰ ἀσκήσεις καὶ παιδιὰ.

5ον Ἀναπνευστικὰ καὶ ἀποθεραπευτικὰ ἀσκήσεις.

ΟΝΟΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Προσαγωγή—Προέγγις τοῦ πελάτων τοῦ ποδὸς οὗτος, ὥστε αἱ ἐσωτερικαὶ αὐτῶν πλευραὶ νὰ ἐφάπτανται ἀλλήλων κατ' ὅλον αὐτῶν τὸ μήκος.

Ἀπαγωγή—Ἡ ἐπαναφορά τοῦ ποδὸς ἐκ τῆς προσαγωγῆς εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

Ἐκβολή—Μετάθεσις τοῦ ποδὸς κατὰ τὴν ἰδίαν ἢ τὴν τοῦ ἐτέρου ποδὸς διεύθυνσιν, εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν, ἀμφοτέρων τῶν σκελῶν ὄντων τελείως τεταμένον.

Διάστασις—Μετάθεσις ἐκατέρου τῶν ποδῶν κατὰ ἓνα ποῶν πρὸς τὰ πλάγια.

Προσκιβολή—Μετάθεσις τοῦ ποδὸς κατ' εὐθείαν ἔμπρὸς εἰς δύο ποδῶν ἀπόστασιν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν.

Προβολή—Μετάθεσις τοῦ ποδὸς κατὰ τὴν ἰδίαν ἢ τὴν τοῦ ἐτέρου ποδὸς διεύθυνσιν εἰς τριῶν ποδῶν ἀπόστασιν ἀπὸ πτέρνης εἰς πτέρναν, μετὰ συγχρόνῳ κάμψεως τοῦ ἐμπροσθίου γόνατος.

Προβολή ἔμπρως—Ὁμοία κίνησις κατ' εὐθείαν ἔμπρως.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—Θέσις ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν.

Ἀνάκαμψις—Θέσις ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἀγέροντος.

Ἐκτασις—Θέσις τῶν χειρῶν τελείως τεταμένον πρὸς τὰ πλάγια ὀριζοντίως.

Πρότασις—Ὁμοία θέσις ἔμπρὸς ὀριζοντίως.

Ἀνάτασις—Ὁμοία θέσις ἄνω κατακορύφως.

Συμπτύξεις—Κάμψις ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν παρὰ τοὺς ὤμους.

Πρόπτυξεις—Κάμψις ἀμφοτέρων τῶν χειρῶν πρὸ τοῦ στήθους.

Ἀκροστασία—Ἀνάρθρωσις ἐπὶ τῶν δακτύλων τῶν ποδῶν.

Ὀκλασις—Κάμψις τῶν γονάτων (ἀπὸ τῆς ἀκροστασίας) μέχρι ὀρθῆς γωνίας.

Ἐκτίναξις (τῶν χειρῶν)—Ὀριζοντική τάσις τῶν χειρῶν πρὸς τὰ πλάγια ἀπὸ τῆς προπτυξεως.

Ἡμερανάτασις—Ἀνάτασις τῆς μίτης χειρὸς, τῆς ἐτέρου τιθεμένης ὅπου ὀρίση ὁ γυμναστής.

Ἡμεκτασις—Ἐκτασις τῆς μίτης χειρὸς.

Πρόκνυψις—Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς μέχρι ὀριζοντίας τὸ πολὺ θέσεως.

Ἀνάκνυψις—Ἡ ἐκ τῆς προκνύψεως ἐπάνοδος εἰς τὴν ἀφετηρίαν.

Ἐπικνύψις—Κάμψις τοῦ κορμοῦ ἔμπρὸς καὶ κάτω.

Κάθισμα—Ἡ ἐκ τῆς ἀκροστασίας κάμψις τῶν γονάτων κατὰ γωνίαν μικρότερην τῆς ὀρθῆς.

ὑπερεκτασις—Μεγάλη ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω μετὰ στηρίξεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τινος ὀργάνου ἢ συνασκουμένου.

Ἐπείρεσις—Στήριξις τῆς ὀσφύος ἢ τῆς ῥάχης ἐπὶ τινος ὀργάνου ἢ συνασκουμένου.

Ἐξάρτησις—Θέσις κατ' ἣν τὸ σῶμα φέρεται ἐπὶ τινος ὀργάνου διὰ μόνον τῶν χειρῶν ἢ καὶ διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν ταυτοχρόνως.

Ἐλξις—Κάμψις τῶν χειρῶν ἀπὸ τῆς ἐξάρτησεως.

Χειροβάσεις—Μετακινήσεις τοῦ σώματος ἀπὸ τῆς ἐξάρτησεως.

Ἀνακνύσθησις—Ἡ ἀπὸ τῆς ἐξάρτησεως μεταβάσις εἰς τὴν στήριξιν ἐπὶ τοῦ ὀργάνου προηγουμένου τῶν ποδῶν.

Ἰπτία ἐξάρτησις—Ἐξάρτησις μετὰ στηρίξεως τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους πρὸ τοῦ ὀργάνου.

Πρηγὴς ἐξάρτησις—Ἐξάρτησις μετὰ στηρίξεως τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ὑπὸ τῶν ποδῶν.

Ἰσοσταθμικὴ θέσις—Βάδις ἐπὶ ὀργάνου περιεζόμενος τὴν ἐπιφανείαν τῆς στηρίξεως τῶν ποδῶν.

Ἐδραία θέσις—Κάθισμα ἐπὶ τινος ὀργάνου ἐπὶ τοῦ ἐνὸς ἢ ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν μηρῶν.

Πτώσις (πίπτω)—Ἡ ἐκ τῆς ἑδραίας θέσεως ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

Ἡμεκτάκλισις—Ἐδραία θέσις μὲ ἀμφοτέρω τὰ σκέλη τεταμένα καὶ παράλληλα πρὸς τὸ ἔδαφος.

Γονυπετής θέσις—Γονυπετής ἐπ' ἀμφοτέρων τῶν γονάτων.

Ἡμετρογυνοπετής θέσις—Ὁμοία θέσις ἐπὶ τοῦ ἐνὸς γόνατος.

Πρηγὴς θέσις—Στήριξις τοῦ σώματος διὰ τῶν χειρῶν καὶ τῶν ἰσχυῶν τῶν ποδῶν ἐπὶ τοῦ ἐδάφους.

Πρηγὴς ὀριζοντία θέσις—Ἡ αὕτη θέσις τῶν ποδῶν στηριζόμενων ἐπὶ ὀργάνου ὑψηλοτέρου τοῦ ἐδάφους.

Ὀρθία στήριξις—Στήριξις τοῦ σώματος ἐπὶ ὀριζοντίου ὀργάνου ἐπὶ μόνον τῶν χειρῶν.

Ἐφαλσις—Πρόκνυψις ἐπὶ τινος ὀργάνου, περαιομένου εἰς ὀρθίαν στάσιν (προσχῆν), ἱπποκαστὶ θέσιν ἢ ἑδραίαν θέσιν ἐπ' αὐτοῦ.

Ἐνδιάμεσον ἄλμα—Πρόκνυψις μετὰ τῶν δύο δοκῶν τῆς διπλῆς δοκού ἢ διὰ μέσου τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ ἐφαλτρίου κατὰ πλάτος ἢ κατὰ μήκος εὐρισκόμενον.

ὑπερπρόκνυψις—Πρόκνυψις ὑπὲρ τὸ ὄργανον, μετὰ ἢ ἄνευ στηρίξεως τῶν χειρῶν ἐπ' αὐτοῦ.

ΚΑΤΑΝΟΜΗ

τῶν πινάκων τῶν γυμναστικῶν ἀσκήσεων κατὰ τὰς ἐν τῶν σχολείων καὶ τὰς κατ' ἐκάστην τάξεως αὐτῶν.

Α') Δημοτικὸν σχολεῖον.

Τάξις Α'

Οἱ ὅπ' ἀριθ. 1, 2, 3, 4 καὶ 5 πίνακες.

Τάξις Β'

Ἐπανάληψις τῶν ἐν ταῖς προηγουμέναις τάξεσιν καὶ οἱ ὅπ' ἀριθ. 6, 7 καὶ 8 πίνακες.

Τάξις Γ' καὶ Δ'

Ἐπανάληψις τῶν ἐν ταῖς προηγουμέναις τάξεσιν διδασκόμενων καὶ οἱ ὅπ' ἀριθ. 9, 10, 11 καὶ 12 πίνακες.

Τάξις Ε' και Σ'

Πάντες οι ἐν ταῖς προηγουμέναις τάξεσι πίνακες καὶ οἱ ὑπ' ἀριθ. 13, 14 καὶ 15.

Β') Ἑλληνικὸν σχολεῖον.

Τάξις Α' καὶ Β'.

(Ἰδὲ Ε' καὶ Σ' δημοτικὸν σχολεῖον).

Τάξις Γ'

Ἐπανάληψις τῶν ἐν ταῖς προηγουμέναις τάξεσι πινάκων ἐπὶ 20 τοῦλάχιστον κατὰ σειράν μαθήματα, πρὸς δὲ καὶ οἱ ὑπ' ἀριθ. 1, 2, 3, 4, 5 καὶ 6 πίνακες ἀσκήσεων τῶν διὰ τὰ γυμνάσια προωρισμένων.

Γ') Γυμνάσιον.

Τάξις Α'

Κατὰ μὲν τὸ πρῶτον ἐξαήμερον ἐπανάληψις τῶν διὰ τὸ δημοτικὸν καὶ ἑλληνικὸν σχολεῖον πινάκων, κατὰ δὲ τὸ δεύτερον οἱ πίνακες 7, 8, 9 καὶ 10 τῶν ἡμερησίων ἀσκήσεων τῶν γυμνασίων.

Τάξις Β'

Ἐπανάληψις τῶν ἐν τῇ Α' τάξει διδασκέντων καθ' ὅλον τὸ πρῶτον ἐξαήμερον, κατὰ δὲ τὸ δεύτερον οἱ ὑπ' ἀριθ. 11, 12 καὶ 13 πίνακες τῶν ἀσκήσεων τῶν γυμνασίων.

Τάξις Γ'

Ἐπανάληψις καθ' ὅλον τὸ πρῶτον ἐξαήμερον τῶν ἐν τῇ Β' τάξει διδασκέντων, κατὰ δὲ τὸ δεύτερον ἐξαήμερον οἱ πίνακες τῶν ἀσκήσεων τῶν γυμνασίων ὑπ' ἀριθ. 14, 15 καὶ 16.

Τάξις Δ'

Μέχρι τοῦ τέλους τοῦ πρώτου εξαμήνου ἐπανάληψις πάντων τῶν ἐν τῇ Ι' τάξει διδασκέντων, κατὰ δὲ τὸ δεύτερον ἐξαήμερον οἱ ὑπ' ἀριθ. 17, 18, 19 καὶ 20 πίνακες τῶν ἡμερησίων ἀσκήσεων τῶν γυμνασίων.

Σημ. α) Ολοσχερῶς ἀναπτύξεως ἡ τάξις καὶ ἂν εἴνε οἱ μαθηταὶ ἐγμνήσια ὄρεται νὰ θεωρῇ αὐτοὺς ὡς τὸ πρῶτον ἀκοομένους. Διὰ τοῦτο ἐκτός τῶν δι' ἀκατοῦν τῶν ἐρισθέντων πινάκων δεῖν νὰ ἐπαναλαμβάνονται καὶ οἱ προηγουμένοι πίνακες ἀπὸ τῆς Α' τάξεως τοῦ δημοτικοῦ σχολεῖου.

Σημ. β) Τὸ σημεῖον + δεικνύει ὅτι ἀναπνευστικὴ καὶ ἀποθεραπευτικὴ τις ἀσκῆσις πρέπει νὰ ἐπληρῇται.

ΠΙΝΑΚΕΣ

ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ, ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ
ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

Πίναξ 1ος.

1. Σύνταξις, προσοχή, ἀνάπτυξις, ζῳγίσις, ἀριθμησις, ἀκρίβεισις κατὰ μέτωπον· ἢ κατὰ παράγωγον.
2. Προσγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν (τετράκις).
3. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων.

4. Ἀκροστασία.

5. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων.—Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (δίς).

6. Πρόκυψις.

7. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, προσγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ.

8. Διάστασις.

9. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν (τετράκις).

10. Βῆμα ἔμπροσ (ὀπίσω) ἐν-δύο.

11. Παιδιά (κυνηγητός).

* Πᾶσι αὐταῖς αἱ ἀπετηρίαι θέσεις λαμβάνονται ἀπὸ τῆς ἐπὶ τῶν ἰσχίων θέσεως τῶν χειρῶν.

Πίναξ 2ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν ἐν τῇ Ιφ πίνακι.

2. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, προσγωγή.

3. » » — ἀκροστασία.

4. Σύμπτυξις.

5. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων—Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω καὶ πρόκυψις.

6. Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλάξ.

7. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, προσγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ.

8. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων—Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

9. Ἀρσις τῶν χειρῶν πλὴγίως.

10. Βῆματα ἔμπροσ, ὀπίσω, ἀριστερά, δεξιὰ.

11. Παιδιά (διπλοῦς κυνηγητός).

Πίναξ 3ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.

2. Προσγωγή καὶ ἀπαγωγή ἐν συνεχείᾳ (3—δύκις).

3. Σύμπτυξις—ἀνάτασις.

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, πρόκυψις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

5. Πρότασις.

6. Πρότασις—ἀνάτασις.

7. Παιδιά (οἱ χωροφύλακες).

8. Σύνταξις καὶ βάδισις, ἑλπ: ἀκροστασία ἐκκολούθως ἑκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν.

9. Ἀρσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βραδέως.

10. Ἀρσιωσις, τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων καὶ διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ.

11. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἀκροστασία, ὄκλασις.

12. Ἐκτασις—ἀκροστασία (βραδέως).

Πίναξ 4ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.

2. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἀκροστασία, ὄκλασις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

3. Ἡμιανάτασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

4. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν.

5. Ἡμιανάτασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (δι' ἀνωρῆσεως).

6. Σύμπτυξις—Ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

7. Ἀρσις τῶν χειρῶν πλὴγίως μετ' ἀκροστασίας.

8. Βῆματα κατὰ διαφόρους διευθύνσεις (ἔμπροσ, ὀπίσω, ἀριστερά, δεξιὰ).

9. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, πρόκυψις—στροφή τῆς κεφαλῆς.
10. Προσπαγωγή—κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά (δεξιὰ).
11. Σύμπτυξις, προσπαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά (δεξιὰ).
12. Παιδιά (δοτρακινῶν).

Πέναξ 5ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων, σύνταξις εἰς δύο ζυγούς, σχηματισμός τετραδίων.
2. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἀκροστασία—στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερά (δεξιὰ).
3. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἀκροστασία—ὄλκασις.
4. Προεπισαγωγικὸν ἄλμα (τέσσαρες χρόνοι).
5. Ἀνάτασις, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ.
6. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις (ἄνω, πλαγίως, ἔμπροσθεν καὶ κάτω).
7. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἀκροστασία, ὄλκασις—στροφή τῆς κεφαλῆς.
8. Ἀνάτασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (ἐλαττωρ).
9. Βάδισις (κατὰ παραγωγήν).
10. Παιδιά (ἀντιδρόμους).
11. Σύνταξις, ἀράσις.
12. Ἀκροστασία μετ' ἀρσεως τῶν χειρῶν πλαγίως.
13. Προεπισαγωγικὸν ἄλμα (τέσσαρες χρόνοι).
14. Στροφή τῶν παλάμων μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Πέναξ 6ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων, σχηματισμός τετραδίων, μεταβολὴ ἐν κινήσει.
2. Ἀρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀκροστασίας.
3. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις (ἄνω, πλαγίως, ἔμπροσθεν καὶ κάτω, δις ἐκάστην).
4. Προεπισαγωγικὸν ἄλμα (τέσσαρες χρόνοι).
5. Ἀνάτασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.
6. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, προσπαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά (δεξιὰ).
7. Προσπαγωγή, προεκβολή—ἀκροστασία.
8. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων—ἀρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων ἐναλλάξ.
9. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, πρόκυψις—στροφή τῆς κεφαλῆς ἀριστερά (δεξιὰ).
10. Ἡμιανάτασις, προσπαγωγή—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίως.
11. Βάδισις συνήθης καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων, δρόμος μικρῆς διαρκείας.
12. Παιδιά (σχοινοφιλινδα).

Πέναξ 7ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις μετ' ἀκροστασίας (ἀριστερά, δεξιὰ, ὀπίσω καὶ ἀριστερά, ὀπίσω καὶ δεξιὰ).
3. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις (ἄνω πλαγίως, ἔμπροσθεν καὶ κάτω).
4. Ἀκροστασία, ὄλκασις, μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν καὶ τάσεως αὐτῶν ἄνω (πλαγίως).
5. Ἀνάτασις, διάστασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀκολουθούσας.

6. Ἀνάτασις, διάστασις—πρόκυψις.
7. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἀκροστασία—στροφή τῆς κεφαλῆς.
8. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων—ἀρσις τῶν σκελῶν τεταμένων ἔμπροσθεν.
9. Πρηνὴς κατάκλισις (ἐπὶ τῶν ἐδράνων).
10. Πρηνὴς θέσις.
11. Σύμπτυξις, διάστασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίως.
12. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, προσπαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ.
13. Βάδισις.
14. Προεπισαγωγικὸν ἄλμα καὶ ἄλμα ἐπὶ τύπου.
15. Παιδιά (τὸ ἵπποδρόμιον).

Πέναξ 8ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Σύμπτυξις, ἀνάτασις μετ' ἀκροστασίας.
3. Ἀκροστασία, ὄλκασις, μετὰ κάμψεως τῶν χειρῶν καὶ τάσεως αὐτῶν ἄνω (πλαγίως).
4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, προεκβολή—ἀκροστασία.
5. Ἀνάτασις, ἐπέρεσις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἀκολουθούσας :
6. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων—πρόκυψις (ἀπλῆ ἢ καὶ μετὰ στροφῆς τῆς κεφαλῆς ἀριστερά—δεξιὰ).
7. Ὑπτία ἐξάρτησις.
8. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἀρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.
9. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων (σύμπτυξις), πρηνὴς κατάκλισις—στροφή τῆς κεφαλῆς ἐναλλασσόμενη μετὰ κάμψεως καὶ τάσεως τῶν χειρῶν ἀπὸ τῆς προκύψεως, σύμπτύσεως.
10. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων—ἀρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων καὶ τάσις αὐτῶν ἔμπροσθεν (ὀπίσω).
11. Διάστασις, ἀνάκυψις—κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ καὶ ἀκολουθούσας στροφή αὐτοῦ ἀριστερά (δεξιὰ).
12. Βάδισις, δρόμος, προεπισαγωγικὰ καὶ ἐπιτόπια ἄλματα.
13. Παιδιά (αὐγατιστῆς).
14. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλάμων.

Πέναξ 9ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις καὶ ἀνορθώσεις ἐπὶ τῶν δακτύλων.
3. Ἡμιανάτασις—ἐναλλαγὰ τῶν χειρῶν (δι' αἰωρήσεως).
4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων, προσπαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ.
5. Προεπισαγωγικὸν ἄλμα (τέσσαρες χρόνοι).
6. Ἀνάτασις, διάστασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω ἀκολουθουμένη ὑπὸ προκύψεως ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀρετηρίας.
7. Ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτῃ)—διάστασις τῶν σκελῶν.
8. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχίων—ἀρσις τῶν σκελῶν ἐναλλάξ ἔμπροσθεν καὶ τάσις αὐτῶν ὀπίσω.
9. Σύμπτυξις, πρόκυψις—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν ἐναλλασσόμενη μετ' αἰωρήσεως αὐτῶν (ὀπίσω—ἔμπροσθεν).
10. Ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτῃ)—ἀρσις ἀμφοτέρων τῶν σκελῶν κεκαμμένων, ἐναλλασσόμενη μετ' ἐκλαττίσεως τῶν σκελῶν ἀπὸ τῆς πρηνοῦς θέσεως.
11. Ἐκτασις, διάστασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίως, ἀκολουθουμένη ὑπὸ στροφῆς τοῦ κορμοῦ ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως.

12. Βάδις, δρόμος + ἔλματτ ἐπὶ τόπου.
13. Περιφορὰ τῶν χειρῶν.
14. Παιδιά (κρικηλασία ἢ σφαίρις ἐν κύκλῳ).

Πέναξ 10ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Ἀνάτασις, διάστασις—ἀκροστασία, ὁλκασίς.
3. Τὰς χειρὰς ἐπὶ τῶν ἰσχυρίων, πρόκυψις—στροφή τῆς κεφαλῆς.
4. Προεισγωγικὸν ἔλμα (τέσσαρες χρόνοι).
5. Ἀνάτασις, ἐπέρισις—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν, ἀκολουθουμένη ὑπὸ ἐπικύψεως ἀπὸ τῆς ἀνατάσεως.
6. Ἐξάρτησις, αἰώρησις τῶν σκελῶν (ἄριστὰ—δεξιὰ).
7. Ἰσοσταθμικὴ βάδις ἐπὶ τῆς δοκοῦ.
8. Διάστασις, ἔκτασις, πρόκυψις—ἄρσις τῶν χειρῶν ὅσω ἐκ τῶν πλαγίων ἀκολουθουμένη ὑπὸ αἰωρήσεως ἢ ἐκτινάξεως τῶν χειρῶν.
9. Πρηνὴς θέσις—κάμψις καὶ ἐκλάττισις τῶν σκελῶν.
10. Ἡμιανάτασις, προβολή—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (διὰ κάμψεως καὶ τάσεως αὐτῶν).
11. Προσχωγῆ, σύμπτυξις,—στροφή τοῦ κορμοῦ μετ' ἀνατάσεως τῶν χειρῶν (ταχέως καὶ ἰσχυρῶς).
12. Βάδις.
13. Παιδιά (ἐφεδρισμὸς ἢ ποδοσφαίρις ἐν κύκλῳ).
14. Σύνταξις, ἀράωσις.
15. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς μετὰ στροφῆς τῶν πτελῶν—βραδέα ἀκροστασία μετὰ συγχρόνου ἄρσεως τῶν χειρῶν πλάγιως.

Πέναξ 11ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Σύμπτυξις, ἀκροστασία—τάσις τῶν χειρῶν (ὅσω ἢ ἐπὶ τὰ πλάγια) μετὰ κάμψεως τῶν γονάτων.
3. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις.
4. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλάγιως μετ' ἀκροστασίας.
5. Ἐκτασις, προεκβολή, στροφή τῶν πτελῶν—ἀνάτασις μετ' ἔκτασεως τοῦ κορμοῦ ὅπισω, ἀκολουθουμένη ὑπὸ ἀνατάσεως, πρόκυψεως—αἰωρήσεως τῶν χειρῶν.
6. Προεισγωγικὸν ἔλμα (τέσσαρες χρόνοι).
7. Ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτη)—χειροβάδις.
8. Πρηνὴς κατὰκλιξις, σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν πλάγιως (ὅσω).
9. Πρηνὴς θέσις—κάμψις καὶ ἐκλάττισις τῶν σκελῶν.
10. Ἡμιανάτασις, προσχωγῆ—κάμψις τοῦ κορμοῦ ἄριστὰ (δεξιὰ).
11. Προβολὴ ἐναλλὰξ ἄριστὰ (δεξιὰ).
12. Βάδις συνήθως (καὶ ἐπὶ τῶν δακτύλων). Δρόμος.
13. Ἐλευθερὰ ἔλματα (μετὰ δύο ἢ τριῶν βηματικῶν φορῶν).
14. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλάγιως μετ' ἀκροστασίας.
15. Ἐκτασις, ἀκροστασία—ὁλκασίς (βραδέως).
16. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπισω μετὰ στροφῆς τῶν πτελῶν.
17. Παιδιά (ποδοσφαίρις ἐν κύκλῳ μετὰ τρίποδος).

Πέναξ 12ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Διάστασις, ἀνάτασις καὶ ἐκτίθησις τάσις τῶν χειρῶν κατὰ πάσας τὰς διευθύνσεις.
3. Σύμπτυξις μετ' ἐκβολῆς τῶν ποδῶν.

4. Σύμπτυξις μετ' ἐκβολῆς τῶν ποδῶν, ἀκροστασία καὶ ἔκτασις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια.
5. Ἐκτασις, στροφή τοῦ κορμοῦ.
6. Προεισγωγικὸν ἔλμα (τέσσαρες χρόνοι).
7. Τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια βραδέως.
8. Διάστασις, ἀνάτασις, ἐπέρισις—ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπισω, ἀκολουθῶν, πρόκυψις, ἐπικύψις.
9. Ἐξάρτησις,—χειροβάδις.
10. Ἰσοσταθμικὴ βάδις ἐπὶ τῆς δοκοῦ.
11. Ἀνάτασις, πρόκυψις—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν καὶ αἰωρήσις αὐτῶν (ὅπισω—ἔμπροσ).
12. Πρηνὴς θέσις—κάμψις καὶ ἐκλάττισις τῶν σκελῶν.
13. Ἐκτασις, διάστασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ ἄριστὰ (δεξιὰ).
14. Διάστασις, ἀνάτασις,—στροφή τοῦ κορμοῦ δεξιὰ καὶ ἄριστὰ, ἀκολουθῶν ἀνακαμψίς, ἀκροστασία, ὁλκασίς (βραδέως).
15. Τὰς χειρὰς ἐπὶ τῶν ἰσχυρίων, προβολὴ τῶν ποδῶν ἐναλλὰξ (ἄριστὰ—δεξιὰ).
16. Βάδις, δρόμος +.
17. Προεισγωγικὸν ἔλμα καὶ ἔλματα ἐλευθερά.
18. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς μετὰ στροφῆς τῶν πτελῶν.
19. Περιφορὰ τῶν χειρῶν.
20. Παιδιά (ἐπίκυρος).

Πέναξ 13ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις μετ' ἀκροστασίας καὶ ὁλκασίσεως.
3. Τὰς χειρὰς ἐπὶ τῶν ἰσχυρίων, προεκβολή—ἀκροστασία.
4. Τὰς χειρὰς ἐπὶ τῶν ἰσχυρίων, προβολὴ ἐκτός, μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν προβεβλημένον πόδα.
5. Περιφορὰ τῶν χειρῶν μετ' ἀκροστασίας.
6. Ἀνάτασις, διάστασις, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν, ἀκολουθῶν ἐπικύψις, ἀνάκυψις, ἀκολουθῶν ἀνακαμψίς μετ' ἀκροστασίας, ὁλκασίς.
7. Ὑπτία ἐξάρτησις—ἐλξίς.
8. Σύμπτυξις, προσχωγῆ, ἀνάτασις, προεκβολή—ἀκροστασία.
9. Ἰσοσταθμικὴ βάδις ἐπὶ τῆς δοκοῦ.
10. Σύμπτυξις, ἀνάτασις, προβολὴ ἔμπροσ πρόκυψις, ἀνάκυψις, ἀκολουθῶν τάσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τὰ πλάγια.
11. Πρόστασις—ἄρσις τῶν σκελῶν ἐναλλὰξ ἔμπροσ.
12. Πρηνὴς θέσις—ἐκλάττισις τῶν ποδῶν.
13. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς μετὰ στροφῆς τῶν πτελῶν.
14. Προσχωγῆ, Ἡμιανάτασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλάγιως (πρὸς τὸ μέρος τῆς μὴ ἀνατεταμένης χειρὸς).
15. Σύμπτυξις, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ μετ' ἐκτινάξεως τῶν χειρῶν.
16. Προεισγωγικὸν ἔλμα καὶ ἐπὶ τόπου ἔλματα.
17. Παιδιά (σφαίρις ἐν κύκλῳ).

Πέναξ 14ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγουμένων.
2. Σύμπτυξις ἀκροστασία.
3. Ἐκτασις ἀκροστασία—κάμψις τῶν γονάτων μετὰ συγχρόνου ἄρσεως τῶν χειρῶν (ὅσω ἐκ τῶν πλάγιων).
4. Ἐκτασις τῶν χειρῶν μετὰ προβολῆς ἐκτός.
5. Προεισγωγικὸν ἔλμα (τέσσαρες χρόνοι).
6. Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς (ὅπισω).
7. Διάστασις, ἀνάτασις, ἐπέρισις, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ

—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν ἀκολουθῶς πρὸς κύψιν—ἀνίστασις τῶν χειρῶν.

8. Ἀκροστασία—στροφή τῆς κεφαλῆς δεξιὰ καὶ ἀριστερά.

9. Ἐξάρτησις—χειροβάδις.

10. Ἰσοσταθμικὴ βᾶσις ἐπὶ τῆς δοκοῦ.

11. Πρὸνις κατὰ κλίαν—ἐκτασις τῶν χειρῶν

12. Ἐξάρτησις—ἄρις τῶν σκελῶν κακαμμένον κατὰ τὸ γόνυ καὶ βραδυτέρον τάσις αὐτῶν ἔμπρος.

13. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυρίων ἀκροστασία, — βραδεῖα κάμψις τῶν γονάτων.

14. Ἀνάκαμψις, διάστασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ ἀριστερά (δεξιὰ) ἀκολουθῶς στροφή τοῦ κορμοῦ ἀριστερά (δεξιὰ).

15. Ἡμικατάστασις προβολῇ ἔκτος.

16. Βᾶσις, δρόμος +.

17. Ἄλματα ἐλεύθερα.

18. Ἐκτασις μετὰ βραδεῖας ἀκροστασίας.

19. Ὀκλασις βραδεῶς.

20. Περιφορά τῶν χειρῶν.

21. Παιδιά (ποδοσφαίρισις ἢ οἰκδοπιότε ἐκ τῶν προηγούμενων).

Πίναξ 15ος.

1. Ἐπανάληψις τῶν προηγούμενων.

2. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυρίων, ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν καθ' ἑκάστην τὰς διευθύνσεις, ἀκροστασία.

3. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυρίων, ἐκβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ (πρὸς τὸν ἐκβληθέντα ποδᾶ)—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπως καὶ πρὸς κύψιν.

4. Ἀκροστασία, σύμπτυξις—ἀνάστασις, κάμψις τῶν γονάτων.

5. Ἀνάστασις, προσεκβολή—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπως ἀκολουθῶς πρὸς κύψιν ἀκολουθῶς μεταβολὴ ἐπὶ τῶν πτερυγῶν καὶ ἐπανάληψις τῶν προηγούμενων κινήσεων μετ' αὐτὴν δὲ κλίσις ἐπὶ τῶν πτερυγῶν, θέσις τῶν χειρῶν ἐπὶ τοῦ αὐχένος καὶ ἔκθερις ἀκροστασίας, δκλασις.

6. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν κατὰ διαφόρους διευθύνσεις.

7. Ἐξάρτησις—ἔλξις.

8. Ἐξάρτησις—χειροβάδις.

9. Ἰσοσταθμικὴ βᾶσις ἐπὶ τῆς ὀριζοντίας δοκοῦ.

10. Ἐκτασις τῶν χειρῶν ἄρις τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιῦ) ποδὸς ὅπως, ἰσορροπία ἐπὶ τοῦ ἑτέρου κακαμμένου κατὰ τὸ γόνυ.

11. Ἀνάστασις προβολῇ ἔμπρος—πρὸς κύψιν ἀκολουθουμένη ὑπὸ κάμψεως καὶ τάσεως τῶν χειρῶν ἢ αἰωμάσεως αὐτῶν.

12. Πρὸνις θέσις—ἀκολουθουμένη ὑπὸ ἐξάρτησεως καὶ ἄρισως ἀμφοτέρων τῶν σκελῶν.

13. Ἀνάστασις προσαγωγῇ—κάμψις, δεξιὰ καὶ ἀριστερά, ἀκολουθουμένη ὑπὸ στροφῆς τοῦ κορμοῦ.

14. Ἡμικατάστασις καὶ προβολή.

15. Βᾶσις.

16. Παιδιά (περιλαμβανόμενα ἄλματα.)

17. Περιφορά τῶν χειρῶν, ἀκολουθῶς δκλασις βραδεῖα.

18. Ἐκτασις μετ' ἀκροστασίας.

ΠΙΝΑΚΕΣ

ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ

Γενικαὶ παρατηρήσεις διὰ τὰς ἀσκήσεις τῶν μαθητῶν τῶν γυμνασίων.

1. Οἱ ἐξ ἑκτῶν πίνακες δύνανται νὰ χρησιμεύσωσι καὶ διὰ τοὺς μαθητὰς τῆς 1^{ης} τάξεως τοῦ ἑλληνικοῦ σχολείου.

Διὰ τοὺς λοιποὺς μαθητὰς τῶν ἑλληνικῶν σχολείων γίνεται χρῆσις τῶν πινάκων τῶν δημοτικῶν σχολείων.

2. Διὰ τὰς μαθητρίδας τῆς αὐτῆς ἡλικίας γίνεται χρῆσις τῶν αὐτῶν πινάκων, ἀποκλεισμένων τῶν ἑλμάτων εἰς β-φορ καὶ βῆδος, τῶν ἑλμάτων διαστάνην, τῶν ἐφάσεων καὶ ἀνακυλιστῶσεων, καθὼς καὶ τῶν ὁμοίων φύσεως γυμναστικῶν παιδιῶν. Ἐπὶ πλεον ἡ βαθμολογικὴ τῶν ἀσκήσεων πρόσθετος βαλεῖν βραδυτέρον καὶ μετὰ περισσοτέρων παρκαμνῆς εἰς τὰς στοιχειώδεις ἀσκήσεις.

3. Ὅργανα τῶν ὁποίων γίνεται χρῆσις εἰς τὰς ἀσκήσεις εἶναι: α') ἡ δοκὸς (ἀπλή καὶ διπλή), β') τὸ πολυζύγον (ἢ διάστρξ), γ') τὸ θρανίον, δ') τὸ ἐφαλτήριον (μέγα ἢ μικρόν) καὶ ε') ὁ στελοβάτης τῶν ἑλμάτων.

Τὸ πολυζύγον γίνεται χρῆσις σχεδὸν ἀποκλειστικῶς διὰ τὰς ἀπερκατάσεις· ἐν ἑλλείψει πολυζύγου αἱ ἀπερκατάσεις ἀντικαθίστανται ὑπὸ ἐπερκασεων καὶ ἐλευθέρων ἐκτάσεων τοῦ κορμοῦ ὅπως. Ἡ χρῆσις τῆς δοκοῦ καὶ τοῦ θρανίου εἶναι ἀπολύτως ἀρραγίστην, ἰδίως διὰ τοὺς μαθητὰς τῶν γυμνασίων. Τὸ ἐφαλτήριον δύναται νὰ ἀντικατασταθῇ ἐν τινι μέτρῳ διὰ παιδιῶν.

4. Ἐν τελείᾳ ἐλλείψει ὀργάνων θὰ κατάρτιζῃ ὁ γυμναστής ἡμερησίαν ἀσκήσιν ἀποκλειστικῶς ἐξ ἐλευθέρων ἀσκήσεων καὶ παιδιῶν, ἀκολουθῶν τὴν καθωρισμένην σειράν τῶν ἀσκήσεων ἥτοι:

α') Προσκήσεις.

β') Ἐκτάσεις τοῦ κορμοῦ ὅπως.

γ') Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

δ') Ἰσορροπία ἐν χώρῳ. Βήματα κατὰ διαφόρους διευθύνσεις ἐπὶ τῶν δακτύλων καὶ διὰ τελείας τεταμένων σκελῶν.

ε') Ἀσκήσεις τοῦ αὐχένος, τῶν ὤμων καὶ τῆς βᾶσεως.

ς') Ἀσκήσεις τῶν κοιλιακῶν μυῶν.

ζ') Ἐπερκασεις ἀσκήσεις τοῦ κορμοῦ.

η') Βᾶσις, παιδιὰ δρομικὰ καὶ σφαιρίσεις, ἄλματα.

θ') Ἀνεπνευστικαὶ ἀσκήσεις.

5. Ἡ μετάβασις ἀπὸ πίνακος εἰς πίνακα γίνεται ῥαθιαίως καὶ μετὰ τῆς προσηκούσης γυμναστικῆς συνεχείας, ὥστε σχεδὸν νὰ μὴ καθίσταται ἀντιληπτὴ εἰς τοὺς μαθητὰς ἡ αὐξήσις τῆς ἐντάσεως τῶν ἀσκήσεων.

Σημείωσις: Αἱ τακτικαὶ ἀσκήσεις (κλίσεις, μεταβολαί, σχηματικαὶ τετράδων, ἄλλαγαὶ κατευθύνσεως κλπ.) ἐκτελοῦνται πάντοτε συμφώνως τοῖς ἐν ἰσχυρίων κανονισμοῖς τῆς ἐκπαιδεύσεως τοῦ στρατοῦ (βλ. Ἐγχειρίδιον Στρατιωτικῶν Κανονισμῶν τῆς ἐκπαιδεύσεως τοῦ πεζικοῦ, τοῦρως 1 καὶ 2. Ἀθῆναι 1905).

Πίναξ 1ος

1. Παράταξις ἐφ' ἑνὸς ζυγοῦ κατὰ παραγωγὴν (μετὰ 2—3 μαθητῶν καὶ κατὰ μέτωπον). Ζύγιος ἔμπρος (βραδυτέρον δεξιὰ (ἀριστερά). Ἀφθίμους ἀνὰ δύο (τρεῖς). Ἀραίσις πλάγιος (ἔμπρος). Κλίσεις δεξιὰ (ἀριστερά). Μεταβολή.

2. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυρίων.

Προσαγωγῇ, ἀπαγωγῇ τῶν ποδῶν.

Ἐκβολὴ τῶν ποδῶν.

Διάστασις τῶν ποδῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυρίων—ἀκροστασία.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυρίων—στροφή τῆς κεφαλῆς.

3. Σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν κάτω.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυρίων—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπως.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυρίων—πρὸς κύψιν.

4. Προσαγωγῇ—ἀκροστασία.

Ἐν, δύο ἢ τρία βήματα ἔμπρος (ὀπίσω).
 Ἀνάσας τῶν ζυγῶν καὶ ταχέως ἀναστάντες εἰς ἄλλο μέρος τῆς αὐλῆς, τῶν μαθητῶν προσερχομένων ταχέως καὶ σωπηλῶς.

5. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—στροφή τῆς κεφαλῆς.
- Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Πένθε 2ος.

1. Σύνταξις ἐφ' ἑνὸς ἢ καὶ δύο ζυγῶν. Ἐπανάλυψις τῶν τακτικῶν ἀσκήσεων τοῦ προηγουμένου πίνακος.

Ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—ἀκροστασίς.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—διάστασις.

2. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν κάτω.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, διάστασις—ἀκροστασίς.

3. Γῆπια ἐξάρτησις (δοκός). Ἐξάρτησις (λαβὴ πρώτη)—ἄρσις μικρότερον τῶν σκελῶν κεκαμμένον (διπλῇ δοκίῃ ἢ πολὺ ἥμισυ).

4. Προσαγωγή—ἀκροστασίς.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἀνθρώπου. Πρόκυψις, ἀνάκυψις.

Ἐν, δύο ἢ τρία βήματα ἔμπρος (ὀπίσω).

5. Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, προσαγωγή—κάμψις πλάγια τοῦ κορμοῦ.

Προσαγωγή—ἀκροστασίς.

6. Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν ὀπίσω.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν.

Πένθε 3ος.

1. Τακτικαὶ ἀσκήσεις (μεγίστη διαρκεία 2' λεπτῶν). Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, διάστασις—ἀκροστασίς, ὀκλασίς.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

2. Σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν ἄνω (ἢ πλαγίως).

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, διάστασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἀκολουθουμένη ὑπὸ προκύψεως.

Ἄρσις τῶν χειρῶν ἔμπρος καὶ ἄνω.

3. Γῆπια ἐξάρτησις (δοκός) ἑλξίς.

Στροφή τῶν παλαμῶν μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—προεκβολή.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, πρόκυψις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

5. Προεσαγωγικὴν ἄλμα.

Κλίσις, μεταβολή, 1-3 βήματα ἔμπρος (ὀπίσω).

6. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, προεσαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Ἡμικατάσις—ἐναλλαγή τῶν χειρῶν.

Προεσαγωγικὴν καὶ ἐπιτόπιον ἄλμα.

7. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, διάστασις—ἀκροστασίς.

Σύμπτυξις—τάσις βραδεία τῶν χειρῶν πλαγίως.

Πένθε 4ος.

1. Τακτικαὶ ἀσκήσεις.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Ἐκβολαὶ (προεκβολαὶ) τῶν ποδῶν.

Ἐν ἢ δύο βήματα ἀριστερὰ (δεξιὰ). Κλίσις δεξιὰ (ἀριστερὰ).

Σύμπτυξις—ἀκροστασίς.

2. Ἀνάτασις (ἀνάκαμψις)—διάστασις—ἐκείθεν ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἀκολουθουμένη ὑπὸ προκύψεως.

3. Γῆπια ἐξάρτησις—ἑλξίς, στροφή τῆς κεφαλῆς.

Προεσαγωγικὴν ἄλμα.

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, προσαγωγή—προεκβολή.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἐκβολή—ἀκροστασίς.

5. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—προβολή.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ.

6. Βήματα ἔμπρος (ὀπίσω), ἀριστερὰ (δεξιὰ).

Προεσαγωγικὴν ἄλμα μετὰ συγχρόνου ἄρσεως τῶν χειρῶν πλαγίως. Ἐπιτόπιον ἄλμα μετὰ καὶ ἄνω ἐξάρσεως τῶν χειρῶν. Ἄλμα ἔμπρος, μετ' ἐντὶ βήματος ποσῆς.

7. Σύμπτυξις—ἀνάτασις.

Κλίσις καὶ βήματα.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας.

Πένθε 5ος.

1. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἀκροστασίς—ὀκλασίς. Σύμπτυξις—τάσις τῶν χειρῶν ἄνω (πλαγίως), δις ἐκείνη τάσις.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, προσαγωγή—πλαγίᾳ κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Κλίσις καὶ βήματα. Προεσαγωγικὴν ἄλμα.

2. Ἀνάτασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις καὶ ἐκτασις ὀπίσω ἐκ νέου.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, προεκβολή—ἀκροστασίς.

3. Γῆπια ἐξάρτησις, ἑλξίς—ἄρσις ἐναλλὰξ τῶν σκελῶν. Προεσαγωγικὴν ἄλμα.

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, προβολή ἔμπρος—στροφή τῆς κεφαλῆς.

Ἡμικατάσις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.

5. Ἀνάτασις, προσαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—στροφή τῆς κεφαλῆς.

6. Βήματα πλάγια καὶ κλίσις.

Προεσαγωγικὴν ἄλμα.

Ἐπιτόπιον ἄλμα μετ' ἐξάρσεως χειρῶν καὶ σκελῶν. Ἄλμα ἔμπρος, ἀπὸ τόπου ἢ μετὰ ποσῆς 1-3 βημάτων.

7. Ἡμικατάσις, προσαγωγή—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλάγια.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἀκροστασίς—τρία βήματα ἔμπρος (ὀπίσω).

8. Πρόπτυξις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν παλαμῶν.

Περιστροφή τῶν χειρῶν.

Πένθε 6ος.

1. Ἀνάτασις, διάστασις—ἀκροστασίς.

Σύμπτυξις, ἀνάτασις μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας (τέσσαρες χρόνιοι).

Μεταβολή, κλίσις, βήματα πλάγια.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἐκβολή—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Ἀκροστασίς, ἐκτασις μετὰ συγχρόνου ἐκτάσεως τῶν χειρῶν.

2. Ἀνάτασις, διάστασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω. Σύμπτυξις ἐπέσεις (ἐπὶ ἢ δοκός)—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

Ἀνάτασις, διάστασις—πρόκυψις, ἐπίκυψις.

3. Ἐξάρτησις—ἄρσις τῶν σκελῶν κεκαμμένων (πολύζυγον ἢ διπλῇ δοκίᾳ).

Πορνή ἐξάρτησις.

4. Ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν (κατ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις),

μετὰ συγχρόνου συμπτύξεως, ἀνάτασας.

Πρότασις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.

Συμπτυχίς, διάστασις, πρόκυψις—τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἐκείθεν ἄρισ αὐτῶν ἄνω.

5) Ἄρισ ἐναλλάξ τῶν σκελῶν κεκαμμένων (βραδυτέρων τεταμένον). Αἱ χεῖρες ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν ἡ στήριζόμεναι ἐπὶ τῆς δοκού, εὐρισκομένης εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους.

Ἰπτία ἐξάρτησις, ἔλξις—ἄρις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν.

6) Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, προβολή—ἐναλλαγὴ τῶν ποδῶν.

Ἡμιάντασις, προεκβολή, ἐπέρεσις (δοκός)—κάμψις πλαγίᾳ τοῦ κορμοῦ.

Ἡμιάντασις—κάμψις πλαγίᾳ τοῦ κορμοῦ.

7) Βάδις καὶ δρόμος (μεγίστης διαρκείας 30'' λεπτῶν) μετ' αὐτὴν α') βάδις ἐπὶ τὴν δακτύλιον καὶ β') ἄρις τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω (μετὰ τὸ ἔλξ.)

8. Ἐπιτόπιον ἔλλα μετὰ ἡνέυ στrophῆς 90°. Ὅρθια στήριξις (δοκός).

9. Ἀνάτασις—ἐκτασις ἐλαφρὰ τοῦ κορμοῦ ὀπίσω.

Ἄρις τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω, μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Πίναξ 7ος.

1) Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἀκροστασία, ὀκλασις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

Ἡμιάντασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις—ἐκβολαὶ τῶν ποδῶν καθ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις.

Ἀνάκαμψις—ἀκροστασία.

2. Ἀνάτασις, προεκβολή, ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

Συμπτυχίς, ἐπέρεσις (δοκός), ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις, πρόκυψις—ἐπίκυψις, ἀνάκυψις.

3. Ἰπτία ἐξάρτησις (ἡ ἡμιεξάρτησις)—ἄρις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν (τεταμένον).

Πρηνὴς ἐξάρτησις.

4. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—τρία βήματα ἔμπροσθεν (ὀπίσω). Βάδις ἱσοσταθμική ἐπὶ τῆς δοκίδος τοῦ θρανίου (ἀνεστραμμένον).

5. Πρηνὴς κατάκλισις, τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—στροφή τῆς κεφαλῆς. Μετ' αὐτὴν ἔλλα εἰς βάθος ἀπὸ τοῦ θρανίου, μετὰ ἡνέυ αἰορήσεως ἐκτέρου τῶν σκελῶν.

Πρότασις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.

6. Βάδις καὶ δρόμος, ὡς ἐν τῇ προηγούμενῃ πίνακι.

7. Ἀνάτασις, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—προβολαὶ καθ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις.

Ἄρις τῶν χειρῶν πλαγίως—ἄνω μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας.

8. Ἐπιτόπιον ἔλλα.

Ὅρθια στήριξις (δοκός).

Ἄλλα ἔμπροσθεν.

Πλαγία ὑπερπήδησις μετὰ στροφῆς (δοκός, ἐφαπτήριον, ἱπτός).

9. Ἀνάτασις—ἀκροστασία.

Τρία βήματα ἔμπροσθεν (ὀπίσω).

Περφορὰ τῶν χειρῶν.

Συμπτυχίς—βραδεὶς τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

Πίναξ 8ος.

1. Συμπτυχίς, διάστασις—ἀκροστασία.

Προεσκαυγινὸν ἔλλα.

Ἀνάτασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ, πρόκυψις, ἐπίκυψις ἀνάκυψις.

Ἀνάκαμψις, προεσκαυγινὴ—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἐκβολή (καθ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις)—ἀκροστασία.

2. Ἀνάτασις, προεκβολή—ἐκτασις ὀπίσω, πρόκυψις.

Ἰπερέκτασις (πολύζυγον).

3. Ἀνάτασις, πρόκυψις—ἐπίκυψις, ἀνάκυψις.

4. Ἰπτία ἐξάρτησις—ἔλξις.

Πρηνὴς ἐξάρτησις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

Ἐξάρτησις—ἀπαγωγή τῶν σκελῶν κεκαμμένων (βραδυτέρων καὶ τάσις αὐτῶν).

4. Ἀνάτασις, προεκβολή—ἀκροστασία.

Ἰσοσταθμική βάδις ἐπὶ κεκλιμένου θρανίου.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—ἄρις ἐναλλάξ τῶν γονάτων.

5. Πρηνὴς κατάκλισις (θρανίου)—ἀνάκυψις μετ' ἀνάτασας.

Συμπτυχίς, πρόκυψις—τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως.

6. Βάδις καὶ δρόμος (ὡς ἐν πίν. 6 καὶ 7). Ἀλλαγὴ βήματος. Σχηματισμοὶ τετραῶν ἐκ βαδίσσεως. Βάδις μετ' ἀνορθώσεως ἐπὶ τῶν δακτύλων.

7. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Ἀνάτασις, ἐπέρεσις (δοκός)—πλαγίᾳ κάμψις τοῦ κορμοῦ καὶ μετ' αὐτὴν ἀνάτασις, ἀκροστασία—τρία βήματα ἔμπροσθεν (ὀπίσω).

8. Ὅρθια στήριξις μετὰ φορᾶς (δοκός). Πλαγία ὑπερπήδησις μετὰ στροφῆς (δοκός, ἐφαπτήριον). Εἰσκαυγινὴ εἰς τὴν κυβίστησιν (δοκός).

Ἄλλα εἰς βάθος.

Ἄλλα ἐλεύθερα, μετὰ φορᾶς 1-3 βήματα.

9. Πρόπτυξις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω (ἐλαφροτάτη).

Ἀνάτασις, προεσκαυγινὴ—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Στροφή τῶν παλαιῶν μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Πίναξ 9ος.

1. Συμπτυχίς, ἀνάτασις—μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας, ὀκλασίας (βραδεύς).

Πρότασις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.

Ἀνάκαμψις, ἐκβολή—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Προεσκαυγινὸν ἔλλα.

Ἐκτασις τῶν χειρῶν καὶ ἄρις αὐτῶν ἄνω μετ' ἀκροστασίας (βραδεύς).

2. Ἀνάτασις, ἐπέρεσις (δοκός), ἐκτασις τοῦ κορμοῦ—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

Ἰπερέκτασις—ἀκροστασία.

Ἀνάτασις, προεκβολή, ἐκτασις τοῦ κορμοῦ—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις, διάστασις—πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις.

3. Ἐξάρτησις, διάστασις τῶν σκελῶν (δοκός).

Πρηνὴς ἐξάρτησις—ἔλξις.

Ἐξάρτησις—κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν ἐναλλάξ (πολύζυγον ἡ δοκός).

4. Ἀνάτασις, προεσκαυγινὴ, προεκβολή—ἀκροστασία.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—ἀκροστροφή τῆς ἡν ἐναλλάξ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἀκρὴν κάτω καὶ πᾶν ποδῶν (τελείως τεταμένον) καθ' ἀπάσας τὰς διευθύνσεις.

5. Πρηνὴς κατάκλισις, ἀνάκυψις, ἀνάτασις, τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—στροφή τῆς κεφαλῆς. Βραδυτέρον ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀρετηρίας, συμπτυχίς—ἐκτασις (ἢ ἀνάτασις), βραδεύς,

Ἀνάτασις, πρόκυψις—αἰώρησις τῶν χειρῶν μετ' αὐτήν· ἐπίκυψις, ἀνάκυψις.

6. Ἐθραία θέσις, τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—πτώσις ὁπίσω (θρακίον).

Πρηνὴς θέσις.

Ἡμετέρησις—ἄριστος τῶν σκελῶν ἐναλλάξ (δοκός).

7. Βάδιξις καὶ δρόμος (μεγίστης διαρκείας 1' λεπτοῦ). Βάδιξις κ' διὰ μεγάλων βηματῶν, δ' μετὰ τάσεως τοῦ ἐπιστάτου ποδὸς καὶ γ' ἐπὶ τῶν δακτύλων.

8. Ἡμιανάτασις—κάμψις πλαγίᾳ τοῦ κορμοῦ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Ἀνάτασις, διάστασις—κάμψις ταχέϊα τοῦ κορμοῦ πλαγίως.

9. Ἐπανάληψις τῶν ἀσκήσεων τῶν ποδῶν καὶ τῶν ἐξαρθήσεων, ἡν ἀπάρχη χρόνος διαδύσεως.

10. Ἐπιστόπια ἔλματα.

Ὁρθὰ στήθεϊς μετὰ φορᾶς.

Πλαγίᾳ ὑπερπήδησις μετ' ἀντιθέτου στρεφῆς (δοκός, ἐφαλτήριον).

Εἰσαγωγή εἰς τὴν κυβίστην (δοκός).

Ἐπιστόπιον ἔλμα μετὰ στροφῆς καὶ ἐπαναστροφῆς.

Προεισαγωγικὸν ἔλμα.

11. Ἐκτασις—ἀνάτασις μετ' ἀκροστασίας.

Ἀνάτασις, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις.

Ἀριστὶ τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀκροστασίας.

Περιφορὰ τῶν χειρῶν.

Πένταξ 10ος.

1. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—ἐκβολαὶ καὶ ἀπάσεις τὰς διευθύνσεις μετ' ἀκροστασίας· κατόπιν δὲ καὶ μετὰ συμπυκνῶς, ἀνατάσεως.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—ἄριστος ἐναλλάξ τῶν σκελῶν κεκαμμένων.

Ἀνάτασις, προεσαγωγή—κάμψις πλαγίᾳ τοῦ κορμοῦ.

Ἀριστὶ τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀκροστασίας.

Προεισαγωγικὸν ἔλμα.

2. Ὑπερέκτασις—ἀκροστασία (πολύζυγον).

Ἀνάτασις, ἑκτασις τοῦ κορμοῦ ὁπίσω—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν μετὰ προεκβολῆς τῶν ποδῶν, ἀκολουθουμένη ὑπὸ ἐπικύψεως, ἀνακύψεως.

Ἀνάτασις, διάστασις, ἐπέσεις (δοκός)—ἑκτασις τοῦ κορμοῦ ὁπίσω μετ' αὐτὴν ἐπίκυψις, ἀνάκυψις (βραδεία).

3. Πρηνὴς ἐξάρτησις—ἐλξις.

Ὁριζοντία ἐξάρτησις (δοκός).

4. Ἀνάκαμψις—ἄριστος ἐναλλάξ τῶν σκελῶν κεκαμμένων.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἀκροστασία—βάδιξις διὰ κεκαμμένων σκελῶν ἔμπροσθεν (ὁπίσω).

Ἰσοσταθμικὴ βάδιξις ἐπὶ τῆς δοκού.

5. Πρηνὴς κατάκλισις, ἀνάκυψις, συμπυκνῶς—τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως (ἄνω). Μετ' αὐτὴν τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀρετῆρας καὶ μετ' αὐτὴν πλάγιον ἔλμα εἰς βάθος (ἀπὸ τοῦ θρακίου) μετ' αἰωρήσεως ἑκατέρω τῶν σκελῶν.

6. Ὑπτία ἐξάρτησις, ἐλξις—ἄριστος τῶν σκελῶν ἐναλλάξ (δοκός).

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, γανυπετής θέσις, διάστασις—πτώσις ὁπίσω.

Ἐξάρτησις—ἀνακυβίστησις (δοκός) μετ' αὐτὴν τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἀκροστασία, ὕλασις—κάθισμα.

7. Βάδιξις καὶ δρόμος, ὡς ἐν τῇ προηγουμένῃ πίνακι.

ἐπὶ πλέον βάδιξις μετ' ἄρσεως τῶν σκελῶν κεκαμμένων ἔμπροσθεν (βήμα ἱππικὸν ἐν κινήσει).

8. Συμπυκνῶς, στροφή τοῦ κορμοῦ—τάσις τῶν χειρῶν ἄνω.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—ἄριστος τῶν σκελῶν πλαγίως.

9. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ ἐξαρθήσεις (ἡν ἀπάρχη καιρὸς καὶ ὄργανον).

10. Τροχᾶν ἐπὶ κεκαμμένῳ θρακίῳ καὶ ἔλμα εἰς βάθος.

Ἐρλαιοὶ μέχρις ἱππαστὶ θέσεως (ἐφαλτήριον).

Εἰσαγωγή εἰς τὴν κυβίστην (δοκός).

Πλάγιον ἔλμα εἰς βάθος (θρακίον ἢ καὶ ὑψηλότερον τι ὄργανον).

Ἐλεύθερον ἔλμα μετὰ φορᾶς.

11. Πρόπτυξις, ἑκτασις ἑλαφρῶ τοῦ κορμοῦ ὁπίσω—ἐκταίνεσις τῶν χειρῶν.

Περιφορὰ τῶν χειρῶν μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ.

Στροφή τῶν πάλαιων μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὁπίσω.

Πένταξ 11ος.

1. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἐκβολή—ἀκροστασία. Συμπυκνῶς—ἀνάτασις μετ' ἐκβολῆς τῶν ποδῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἄριστος τοῦ ἀριστεροῦ (δεξιῦ) σκελῶς κεκαμμένῳ—ἐναλλαγὴ τῶν σκελῶν.

Ἀνάκαμψις, προεσαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Προεισαγωγικὸν ἔλμα.

2. Ὑπερέκτασις—ἀκροστασία (πολύζυγον).

Ἀνάτασις, προεκβολή, ἑκτασις τοῦ κορμοῦ ὁπίσω—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν μετ' ἐναλλαγῆς τῶν ποδῶν. Μετ' αὐτὴν δὲ πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀρετῆρας.

3. Πρηνὴς ἐξάρτησις—ἐλξις (δοκός). Μετ' αὐτὴν ἐναλλαγὴ πρηνῶς καὶ ὕπτιας ἐξαρθήσεως.

Ἐξάρτησις (λαβὴ πρώην, δοκός)—διάστασις τῶν σκελῶν.

4. Συμπυκνῶς, προεσαγωγή—ἀνάτασις, προεκβολή ἐκείθεν βραδεία ἀκροστασία.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—κάμψις καὶ τάσις ἑκατέρω τῶν σκελῶν ἔμπροσθεν (ὁπίσω).

Ἀκροστασία—βραδεία βάδιξις ὁπίσω.

5. Ἀνάτασις, πρόκυψις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν (συμπυκνῶς), προβολὴ ἔμπροσθεν (ἢ ὁπίσω)—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

Συμπυκνῶς, πρόκυψις—βραδεία τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἐκείθεν ἄριστος αὐτῶν ἄνω.

6. Ἐξάρτησις (πολύζυγον ἢ διπλὴ δοκός)—κάμψις καὶ τάσις τῶν σκελῶν ἔμπροσθεν.

Πρηνὴς θέσις—κάμψις καὶ ἐκλάττισις τῶν σκελῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἡμύγωνυπτης θέσις—πτώσις ὁπίσω.

7. Βάδιξις καὶ δρόμος (βάδιξις μετ' ἀκροστασίας ἀνὰ πᾶν βήμα, μετὰ τάσεως τῶν σκελῶν ἔμπροσθεν, ὁπίσω κλπ.).

8. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, στροφή τοῦ κορμοῦ—ἑκτασις ὁπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις.

8. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, προβολή—στροφή τοῦ κορμοῦ πρὸς τὴν προβεβλημένην πόδα.

9. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ ἐξαρθήσεις.

10. Ἐλμα ἔμπροσθεν (ἄνω ἢ μετὰ φορᾶς 1—3 βηματῶν). Ὑπερπήδησις μετὰ στροφῆς (δοκός, ἐφαλτήριον).

Ἐνδιόμενον ἔλμα (διπλὴ δοκός, ἐφαλτήριον κατὰ πλάτος).

Ἐλμα εἰς μήκος (ὑψος) μετὰ φορᾶς.

11. Πρόπτυξις—ἐκκίνησις τῶν χειρῶν.

Σύμπτυξις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

Ἄρισ τῶν χειρῶν ἂν ἐκ τῶν πλαγίων μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας, ὀκλάσεως.

Περίφορ τῶν χειρῶν (ἀπλῇ ἢ καὶ μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ).

Πένες 12ος.

1. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσγίων—στροφή τῆς κεφαλῆς.

Ἄρισ τῶν χειρῶν πλάγιως ἂν μετὰ συγχρόνου ἀκροστασίας, ὀκλάσεως.

Ἀνάτασις, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσγίων, ἐκβολή, ἀκροστασία—ὀκλάσις.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὅπως.

Σύμπτυξις, ἀκροστασία—ἀνάτασις, ὀκλάσις.

2. Ὑπερέκτασις—ἀκροστασία (πολύτροπον).

Ἀνάτασις, ἐπέρεσις, ἔκτασις ὅπως—ἀπαγωγή καὶ προσαγωγή τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις, προεκβολή, ἐκτασις ὅπως—ἐναλλαγή τῶν ποδῶν ὁρθὰ στῆριξις (δοκὸς) κυβίστησις, ὑπὲς ἐξάρτησις, ὑπερέκτασις, ἀνθρώποις πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις, Μεθ' ἣν προεσαγωγικὸν ἄλμα καὶ μετ' αὐτὸ περίφορ τῶν χειρῶν.

3. Ἐξάρτησις ἀπὸ διαφορὰν λαβῶν.

Πρηνὴς ἐξάρτησις, ἐλξίς—στροφή τῆς κεφαλῆς.

Ἐξάρτησις—χειροβάδις διὰ τεταμένων χειρῶν (κατ' ἀρχὰς ἐπὶ τόποι).

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσγίων—ἄρισ τῶν σκελῶν πλάγιως.

Ἀκροστασία—ἄρισ τῶν σκελῶν ἐναλλάξ (μετὰ στηρίξεως τῶν χειρῶν ἐπὶ τῆς δοκού εὐρισκομένης εἰς τὸ ὕψος τοῦ στήθους).

Ἀνάτασις καὶ κατάθλασις ἀπὸ τῆς δοκού.

5. Πρηνὴς κατάκλισις, ἀνάκυψις, σύμπτυξις—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν (θρανίον).

Σύμπτυξις, προβολή ἐμπρός—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις, διάστασις, πρόκυψις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.

6. Πρηνὴς θέσις—ἄρισ τῶν σκελῶν ἐναλλάξ.

Ἐδραία θέσις (θρανίον), σύμπτυξις—πτώσις ὅπως.

Πρηνὴς θέσις—κάμψις καὶ ἐκλάττωσις τῶν σκελῶν.

7. Βάδισις καὶ δρόμος (μεγίστη διαρκεία 1' λεπτοῦ).

8. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—ἔκτασις ὅπως, πρόκυψις.

Ἀνάκαμψις, διάστασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλάγιως, ἀκυλινδομένη ὑπὸ στροφῆς τοῦ κορμοῦ ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀφῆτης.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσγίων, ἀκροστασία—στροφή τῆς κεφαλῆς.

9. Ἀσκήσις τῶν ποδῶν καὶ ἐξάρτησις.

10. Ἐλευθερά καὶ ἐπιτόπια ἄλματα, ὡς ἐν τοῖς προηγουμέναις πινάκιν.

Ὅρθια στῆριξις (δοκός).

Ἐνδιέμενον ἄλμα (διπλὴ δοκὸς ἢ ἐφαλτήρια κατὰ πλάτους).

Ὑπερῆρθε μετὰ στροφῆς (δοκὸς ἢ ἐφαλτήρια).

11. Ἐκτασις τῶν χειρῶν, στροφή τῶν παλαιῶν—ἄρισ τῶν χειρῶν ἂν μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὅπως.

Ἀνάτασις, διάστασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλάγιως.

Ἀνάκαμψις—ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπως (ἐλαφροτάτη).

Περίφορ τῶν χειρῶν (ἀπλῇ ἢ καὶ μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ).

Πένες 13ος.

1. Ἀνάτασις, διάστασις, ἀκροστασία—ὀκλάσις. Σύμπτυξις, πρόκυψις—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν ἂν (πλάγιως).

Ἡμιανάτασις, προσαγωγή, προεκβολή—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλάγιως.

Σύμπτυξις—ἀνάτασις μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ. Προεσαγωγικὸν ἄλμα.

2. Ὑπερέκτασις, ἀκροστασία—ἄρισ τῶν σκελῶν ἐκταμένον ἐναλλάξ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσγίων—προβολή.

3. Ἐξάρτησις—διάστασις τῶν σκελῶν καὶ μετ' αὐτὴν χειροβάδις διὰ τεταμένων χειρῶν.

Πρηνὴς ἐξάρτησις, ἐλξίς—στροφή τῆς κεφαλῆς.

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσγίων—ἄρισ τῶν σκελῶν πλάγιως.

Ἀνάτασις καὶ κατάθλασις ἀπὸ τῆς δοκού εὐρισκομένης εἰς ὕψος ἀνωτέρω τῶν γονάτων.

Προεκβολή, ἰσορροπία—περίφορ τῶν ποδῶν ὅπως καὶ ἐμπρός.

5. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσγίων, πρόκυψις—στροφή τῆς κεφαλῆς καὶ μετ' αὐτὴν ἀνάτασις—αἰώρησις τῶν χειρῶν, ἐκείνη δὲ ἐπίκυψις, ἀνάκυψις.

Πρηνὴς κατάκλισις, ἀνάκυψις μετ' ἀνάτασιν—πρόκυψις, ἐπίκυψις.

Ἡμιανάτασις, πρόκυψις—ἐναλλαγή τῶν χειρῶν δι' αἰώρησιν.

Ἡμιανάτασις, ἡμιέκτασις, πρόκυψις—ἐναλλαγή τῶν χειρῶν (διὰ κάμψεως καὶ τάσεως αὐτῶν).

6. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσγίων, γονυπετής θέσις—διάστασις—πτώσις ὅπως.

Ἡμιέξάρτησις—ἄρισ ἐναλλάξ τῶν σκελῶν τεταμένον (δοκός).

Ἐξάρτησις (δοκός)—ἀνκυβίστησις.

7. Βάδισις καὶ δρόμος (ὡς ἐν πινάκι 13ῳ).

8. Προεκβολή, ἀνάτασις—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλάγιως. Σύμπτυξις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

9. Ἀσκήσις τῶν ποδῶν ἐντονώτερον καὶ ἐξάρτησις.

10. Ἐπιτόπια, ἐλευθερά καὶ ἐρημοποιήματα ἄλματα, ὡς ἐν τοῖς προηγουμέναις πινάκιν.

11. Ἄρισ τῶν χειρῶν πλάγιως μετ' ἀκροστασίας. Πρόκυψις, ἔκτασις τοῦ κορμοῦ ὅπως—βραδεία τάσις τῶν χειρῶν πλάγιως.

Ἀνάτασις, προεκβολή—πλάγιως κάμψις τοῦ κορμοῦ. Στροφή τῶν παλαιῶν μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὅπως.

Πένες 14ος.

1. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσγίων, ἀκροστασία, ὀκλάσις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

Σύμπτυξις, πρόκυψις—τάσις τῶν χειρῶν ἂν (πλάγιως), ἀκολουθουμένη ὑπὸ ἐπίκυψιν, ἀνάκυψιν.

Ἀνάτασις—ἔκτασις τοῦ κορμοῦ. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσγίων—ἄρισ τῶν σκελῶν πλάγιως.

Περίφορ τῶν χειρῶν μετ' ἀκροστασίας, ὀκλάσεως.

2. Ὑπερέκτασις, διάστασις—ἀκροστασία.

Ὑπὲς ἐξάρτησις—ἐναλλαγή ὑπὲς ἐξάρτησιν, καὶ ὑπερέκτασιν περὶτροπικῆς εἰς ἀνάτασιν, ὅπως ἐπὶ πρόκυψιν, ἐπίκυψιν, ἀνάκυψιν.

3. Ἐξάρτησις—ἐλξίς. Χειροβάδις (διὰ τεταμένων χειρῶν).

Ἰππία ἐξάρτησις, ἔλξις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—ἄρισ τῶν σκελῶν πλαγίως.
Ἰσοσταθμικὴ βᾶσις ἐμπρὸς (ὀπίσω). Δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον ὄρασιον.

5. Σύνπτυξις, διάστασις, πρόκυψις—τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως, ἔνω καὶ πλαγίως (ἔνω, πλαγίως καὶ ἔνω), ἀκολουθουμένη ὑπὸ ἐπικύψεως, ἀνακύψεως.

Πρηνὴς κατακλίσις, ἀνάκυψις μετ' ἀνατάσεως—ἀπαγωγή καὶ προσαγωγή τῶν χειρῶν.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, προβολὴ ἐμπρὸς—πρόκυψις.

6. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἡμικατάκλισις—πτώσις ὀπίσω (ὁρασίον).

Πρηνὴς θέσις—α') στροφή τῆς κεφαλῆς, β') κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν, γ') κάμψις καὶ ἐκλάττισις τῶν σκελῶν δις, περικομμένη εἰς καθίσταμα, ὅπουθεν γονυπετή, θέσις, διάστασις—πτώσις ὀπίσω.

7. Βᾶσις καὶ δρόμος (ὡς ἐν πίνακι 13φ).

8. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—ἐκτασις ὀπίσω καὶ μετ' αὐτὴν πρόκυψις, ἀνάκυψις, ἀκολουθουμένη ὑπὸ πλαγίως κάμψεως τοῦ κορμοῦ ἀπὸ τῆς αὐτῆς ἀρετῆμας.

9. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ ἐξάρτησις.

10. Ἄλματα ὡς ἐν πίνακι 12—14.

11. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἐκβολὴ—ἀκροστασία, ὀκλασις.

Ἀνάτασις, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ—ἐκτείνεσθαι ὀπίσω, πρόκυψις.

Προεισχωγικὴν ἄλμα.

Πρόπτυξις, προεκβολὴ, ἐκτασις ὀπίσω—ἐκτινάξις τῶν χειρῶν.

Περίφορὰ τῶν χειρῶν (μετὰ ἢ ἀνευστροφῆς τοῦ κορμοῦ).

Πένταξ 15ος

1. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἀκροστασία.

Τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἔνω, ὀκλασις.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω μετὰ στροφῆς τῶν ποδῶν.

Σύνπτυξις, ἐκτασις, πρόκυψις, στροφή τοῦ κορμοῦ.

Ἀνάτασις, προεκβολὴ, ἐκτασις τοῦ κορμοῦ.

Εἰσπαγωγὴ εἰς τὸ ἄλμα.

Ἀκροστασία μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν πλαγίως.

2. Ὑπερεκτασις, διάστασις—ἀκροστασία, ἀκολουθουμένη ὑπὸ ἀνατάσεως—ἐπικύψεως.

3. Ἰππία ἐξάρτησις—κάμψις τῶν χειρῶν.

Ἐξάρτησις—χειροβάδισις.

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἄρισ τῶν σκελῶν πλαγίως.

Ἰσοσταθμικὴ βᾶσις ἐμπρὸς (ὀπίσω). Δοκὸς ἢ ἀνεστραμμένον ὄρασιον.

5. Ἀνάτασις—διάστασις, πρόκυψις—αἰώρησις τῶν χειρῶν ὀπίσω καὶ ἔνω, τάσις τῶν χειρῶν πλαγίως καὶ ἔνω.

Πρηνὴς κατακλίσις, ἀνάκυψις μετ' ἀνατάσεως, ἀπαγωγή καὶ προσαγωγή τῶν χειρῶν.

Σύνπτυξις, προβολὴ ἐμπρὸς—πρόκυψις.

6. Πρηνὴς ὀριζόντια θέσις—κάμψις καὶ ἐκλάττισις τῶν σκελῶν δις.

Γονυπετή θέσις, ἀνάτασις—πτώσις ὀπίσω, ἀπαγωγή καὶ προσαγωγή τῶν χειρῶν.

7. Βᾶσις καὶ δρόμος ὡς ἐν πίνακι 14.

8. Ἀνάτασις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ, ἐκτασις

ὀπίσω, ἀνέωσις, πρόκυψις, ἀκολούθως κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίως ἐκ τῆς τάσεως τῶν χειρῶν πλαγίως.

9. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ ἐξάρτησις.

10. Ἄλματα ὡς ἐν πίνακι 12-14.

11. Σύνπτυξις, ἐκβολὴ—ἀκροστασία, ὀκλασις.

Ἡμικατάκλις—κάμψις τοῦ κορμοῦ πλαγίως.

Στροφή τοῦ κορμοῦ μετὰ τάσεως τῶν χειρῶν πλαγίως.

Προεισχωγικὴν ἄλμα.

Περίφορὰ τῶν χειρῶν μετ' ἀκροστασίας.

Πένταξ 16ος

1. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἀκροστασία, ὀκλασις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

Σύνπτυξις—στροφή τοῦ κορμοῦ μετ' ἀνατάσεως.

Περίφορὰ τῶν χειρῶν μετ' ἀκροστασίας, ὀκλασις.

Πρότασις, πρόκυψις—αἰώρησις τῶν χειρῶν.

2. Ὑπερεκτασις—διάστασις—ἀκροστασία (πολύζυγον).

Ἀνάτασις, διάστασις, ἐπέφρεσις (δοκίς)—ἐκτασις ὀπίσω, ἀκολουθουμένη πάντοτε ὑπὸ ἐπικύψεως, ἀνακύψεως.

3. Ἐναλλαγὴ πρηνόσας καὶ ὀπίσας ἐξάρτησεως.

Ἐξάρτησις—ἀνακυβίστασις.

Ἐξάρτησις—χειροβάδισις.

4. Ἰσορροπία ὡς ἐν τῇ προηγουμένῳ πίνακι.

5. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, προβολὴ ἐμπρὸς—πρόκυψις.

Ἀνάτασις, προβολὴ—στροφή τοῦ κορμοῦ—βραδύτερον κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

Ἡμικατάκλις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν (δι' αἰωρήσεως).

Σύνπτυξις, προβολὴ μετὰ στήριξεως τῶν δακτύλων—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

6. Πρηνὴς ὀριζόντια θέσις—στροφή τῆς κεφαλῆς καὶ μετ' αὐτὴν κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

Ἐδραία θέσις (ὁρασίον), τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν—

πτώσις ὀπίσω (ἐλαφροτάτη), στροφή τῆς κεφαλῆς.

7. Βᾶσις καὶ δρόμος (βλ. πίν. 14).

8. Ἀνάκυψις, διέσπασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—ἐκτασις ὀπίσω, ἀνέωσις καὶ κάμψις αὐτοῦ πλαγίως.

Ἀνάτασις, προεκβολὴ—ἐκτασις ὀπίσω, πρόκυψις, ἀνάκυψις, πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Σύνπτυξις, προσαγωγή—στροφή τοῦ κορμοῦ μετ' ἀνατάσεως.

9. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ ἐξάρτησις.

10. Εἰσπαγωγὴ εἰς τὴν κυβίστασιν (δοκίς).

Ὑπερπῆδος μετ' ἀντιθέτου στροφῆς (δοκίς) ἢ ἐφαλτήριον κατὰ πλάτος.

Ἐπιτόπια καὶ ἐλευθέρως ἄλματα.

11. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσχυῶν, ἀκροστασία—ἐκβολὴ τῶν ποδῶν.

Πρόπτυξις, στροφή τοῦ κορμοῦ—ἐκτινάξις τῶν χειρῶν.

Ἐκτασις, στροφή τῶν πτερυγίων—ἀνάτασις, ἀκροστασία. Περίφορὰ τῶν χειρῶν μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ.

Πένταξ 17ος

1. Προσαγωγή, ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

Ἀνάτασις, διάστασις, ἀκροστασία—ὀκλασις ἢ ἐκτασις, ἀκροστασία—ἀνάτασις, ὀκλασις.

Κάμψις καὶ τάσις (ἢ ἄρσις) τῶν χειρῶν κατὰ διαμέρους δευθύνουσας.

Ἀνάτασις, διάστασις—ἐκτασις τοῦ κορμοῦ ὀπίσω, ἀνέωσις, πρόκυψις, ἐπικύψις, ἀνάκυψις μετ' αὐτὴν α') στροφή τοῦ κορμοῦ καὶ β') προεισχωγικὴν ἄλμα.

2. Ὑπερεκτασις, ἀκροστασία—ἄρισ τῶν σκελῶν ἐναλλάξ (τεταμένον) (πολύζυγον).

Διάστασις, ἀνάτασις, ἐπέφρεσις—ἐκτασις ὀπίσω (δοκίς).

Ἀνάτασις—ἐπίκυψις, ἀνάκυψις.

Προισαγωγικὸν ἄλμα.

3. Ἐγκρασία ἐξάρτησις—χειροβάδις μετ' ἑτερομεροῦς ἕλξεως.

Ἐξάρτησις—ἀνακλίσθησις.

Ἐξάρτησις—χειροβάδις (δοκός).

4. Ἀκροστασία—ἄρσις τῶν γονάτων ἐναλλάξ (μετὰ στήριξιν τῶν χειρῶν ἐπὶ τῆς δοκού).

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσθίων—κάμψις καὶ τάσις ἐκαστῶν τῶν σκελῶν ἑμπρὸς (ὀπίσω).

Ἰσοσταθμικὴ βάδις (δοκός).

5. Σύμπτυξις, προβολὴ μετὰ στήριξιν τῶν δακτύλων—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν μετ' αὐτὴν στροφή πρὸς κεφαλὴν.

6. Ἐδραία θέσις (θρανίον), ἀνάτασις—πτώσις ὀπίσω.

Πρὸνῃς ὀριζοντία θέσις—στροφή τῆς κεφαλῆς, κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν, καθίστα καὶ ἀνόρθωσις διὰ βραδείας τάσεως τῶν σκελῶν.

7. Βάδις καὶ δρόμος.

8. Σύμπτυξις, ἐκβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ, ἔκτασις ὀπίσω—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν.

Σύμπτυξις, στροφή τοῦ κορμοῦ—πρόκυψις, ἀνάκυψις, ἔκτασις ὀπίσω.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσθίων, προβολὴ—στροφή τοῦ κορμοῦ πρὸς τὸν ὀπίσθιον ποδᾶ.

9. Ἀσκήσεις ποδῶν καὶ ἐξάρτησις.

10. Ἄλμα εἰς βάθος (ὅψος ἀνώτερον τοῦ γόνατος).

Ἐφαλσις μέχρις ἵπκασι θέσεως (ἐφαλτήριον).

Πλαγία ὑπερεκτάσις μετὰ στροφῆς (δοκός ἢ ἐφαλτήριον κατὰ πλάτος).

Ἐλεύθερα ἄλματα.

Ἀνάτασις, ἀκροστασία—ἐκβολὴ τῶν ποδῶν.

Ἀνάτασις, ἐκβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀκροστασίας καὶ ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Πίναξ 18ο.

1. Κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν μετ' ἀκροστασίας, ὀκλάσεως.

Ἡμικατάτασις—ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις, διάστασις—στροφή τοῦ κορμοῦ καὶ μετ' αὐτὴν πλαγία κάμψις αὐτοῦ.

Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσθίων, ἀκροστασία, ὀκλάσις—στροφή τῆς κεφαλῆς.

2. Ἀνάτασις, ἐπέρεσις, ἔκτασις ὀπίσω—ἀπαγωγή καὶ προσαγωγή τῶν χειρῶν.

Ἐναλλαγὴ ὑπὸ τῆς ἐξάρτησεως καὶ ὑπερεκτάσεως περιτομένη εἰς ἀνάτασιν, ὅθεν ἐπίκυψις—ἀνάκυψις.

Προισαγωγικὸν ἄλμα.

3. Ἐξάρτησις ὡς ἐν τῷ προηγουμένῳ πίνακι.

4. Ἄρσις ἐπὶ κεκλιμένῳ θρανίῳ, μετ' ὅν ἰσοσταθμικὴ βάδις ἐπὶ τῆς δοκού μετ' ἀκροστασίας ἀνὰ πᾶν βῆμα καὶ κατὰ βῆμα δι' ἄλματος εἰς βάθος.

5. Σύμπτυξις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν (ἀνω, πλαγίως).

Ἀνάτασις, πρόκυψις—ἀνόρθωσις τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις, προβολὴ ἑμπρὸς—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν μετ' ἐναλλαγῆς τῶν ποδῶν.

6. Πρὸνῃς θέσις, κάμψις τῶν χειρῶν—ἄρσις τῶν σκελῶν ἐναλλάξ μετ' αὐτὴν α') κάμψις καὶ ἐκλάντις τῶν σκελῶν, β') γονυπετής θέσις—πτώσις ὀπίσω καὶ γ') ἀποκατάστασις εἰς τὴν προσοχὴν καὶ περιφορά τῶν χειρῶν.

7. Βάδις καὶ δρόμος, ὡς ἐν τοῖς προηγουμένοις πίναξιν ἐπὶ πλὴν βάδις κατὰ μέτωπον συνῆθης καὶ μετ' ἄρσεως τῶν σκελῶν τεταμένῳ, ἀλλαγὰ κατευθύνσεως κλπ.

8. Ἀνάτασις, προβολή—στροφή τοῦ κορμοῦ.

Ἀνάτασις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ. Μετ' αὐτὴν πρόκυψις, ἐπίκυψις, ἀνάκυψις ἐκείθεν δὲ πρόκυψις, ἔκτασις ὀπίσω (ἐλαφροτάτη)—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

9. Ἀσκήσεις τῶν ποδῶν καὶ ἐξάρτησις.

10. Ἄλμα ὡς ἐν τῷ προηγουμένῳ πίνακι.

11. Ἀνάτασις, ἀκροστασία—τρία βῆματα ἑμπρὸς (ὀπίσω). Πρόκυψις, διάστασις—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ.

Στροφή τῶν καλῶν μετ' ἐκτάσεως τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Πίναξ 19ο.

1. Ἐκβολαὶ μετ' ἀκροστασίας, ὀκλάσεως καὶ συγχρόνῳ συμπτώσεως, ἀνατάσεως.

Προσαγωγή καὶ ἀπαγωγή τῶν ποδῶν.

Ἐκτασις τῆς κεφαλῆς ὀπίσω.

Ἀνάτασις, πρόκυψις—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν (1-3 φορές) μετ' αὐτὴν ἐπίκυψις, ἀνάκυψις.

Ἀνάτασις, διάστασις, στροφή τοῦ κορμοῦ—ἀπαγωγή καὶ προσαγωγή τῶν χειρῶν.

Προισαγωγικὸν ἄλμα.

2. Ὑπερεκτάσις, ἀκροστασία—ἄρσις ἐναλλάξ τῶν σκελῶν τεταμένῳ.

Ἐναλλαγὴ ὑπὸ τῆς ἐξάρτησεως καὶ ὑπερεκτάσεως ὡς ἐν τῷ προηγουμένῳ πίνακι.

3. Ἐξάρτησις—διάστασις τῶν σκελῶν.

Ἐξάρτησις—χειροβάδις διὰ τεταμένῳ χειρῶν (δοκός). Ἐγκρασία ἐξάρτησις—χειροβάδις περιστροφικῇ (δοκός). Ὁριζοντία ἐξάρτησις—μετάβασις εἰς τὴν ὀρθίαν στήριξιν (δοκός).

4. Τὰς χεῖρας ἐπὶ τῶν ἰσθίων—ἄρσις τῶν σκελῶν πλαγίως.

Ἰσοσταθμικὴ βάδις μετ' ἀκροστασίας ὀκλάσεως, ἀνὰ πᾶν βῆμα (δοκός). Κατάβασις δι' ἄλματος εἰς βάθος.

5. Πρόκυψις, προβολὴ ὀπίσω—ἐκτίναξις τῶν χειρῶν.

Πρὸνῃς κατὰ κλίσις, ἀνάτασις—ἀπαγωγή καὶ προσαγωγή τῶν χειρῶν.

Ἀνάτασις, προβολή, πρόκυψις—κάμψις καὶ τάσις τῶν χειρῶν.

6. Ἐδραία θέσις, σύμπτυξις, πτώσις ὀπίσω—τάσις καὶ κάμψις τῶν χειρῶν (θρανίον).

Ἡμικατάτασις—ἄρσις τῶν σκελῶν ἐναλλάξ τεταμένῳ (δοκός).

Πρὸνῃς θέσις—κάμψις καὶ ἐκλάντις τῶν σκελῶν.

7. Βάδις καὶ δρόμος (ἢ δρομικὴ παιδιὰ).

8. Ἡμικατάτασις, προβολή, ἐναλλαγὴ τῶν χειρῶν μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ (ἐναλλαγὴ διὰ κάμψεως καὶ τάσεως ἢ αἰωρήσεως).

Ἀνάκυψις, διάστασις—α') κάμψις πλαγία τοῦ κορμοῦ, β') στροφή τοῦ κορμοῦ καὶ γ') στροφή καὶ κάμψις τοῦ κορμοῦ.

9. Ἀσκήσεις ποδῶν καὶ ἐξάρτησις.

10. Ἐφαλσις μέχρις ἵπκασι θέσεως καὶ ἐκείθεν αἰωρήσεως τῶν σκελῶν ὀπίσω (ἑμπρὸς), ἐναλλαγὴ ἵπκασις καὶ ἐδραίας θέσεως.

Ἐπιτόπια καὶ ἐλεύθερα ἄλματα.

11. Περιφορά τῶν χειρῶν μετ' ἀκροστασίας, ὀκλάσεως. Ἡ αὐτὴ μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ.

Ἄρσις τῶν χειρῶν πλαγίως μετ' ἀκροστασίας.

Πένες 2005.

1. Προσγωγή, άπαγωγή τών ποδών.

Άρσι τών χειρῶν πλαγίως, στροφή τών παλαμῶν — άνάτασις, άκροστασία.

Έκβολή καθ' άτάσας τῆς διευθύνσεως μετ' άκροστασίας καί συγχρόνῳ συμπύκνωση, άνατάσεις.

Άνάτασις, προσγωγή, προεκβολή — πλαγία κάμψις τοῦ κορμοῦ.

Άκροστασία — έκτασις τῆς κεφαλῆς όπίσω.

2. Υπερέκτασις, διάστασις — άκροστασία.

Ημίγονυπετής θέσις, άνάτασις — έκτασις όπίσω.

Προεσπαγωγικόν έλμα.

3. Έξάρτησις, άνακυβίστησις, έδρική θέσις (δοξή) — έκτιθεν άνάτασις ἐπὶ τῆς δοκού, ισοσταθμική βάδισις καί κατάταξις δι' έλματος εἰς βάθος.

4. Άνάτασις, προβολή — Ισοροπία.

Άνάτασις, διάστασις, πρόκυψις — άπαγωγή καί προσπαγωγή τών χειρῶν.

Συμπύκνις, προβολή μετὰ στηρίξεως τών δακτύλων (τοῦ περσοῦ) — τάξις καί κάμψις τών χειρῶν.

5. Πηνής θέσις, κάμψις τών χειρῶν — άρσι έναλλάξ τών σκελῶν.

Έδρική θέσις — πτώσις όπίσω μέχρις όριζοντίας θέσεως. Τῆς χεῖρας ἐπὶ τών ισχυῶν — άρσι τών σκελῶν έναλλάξ.

6. Βάδιξις καί δρόμος.

7. Άνάτασις, διάστασις — όρμητική στροφή τοῦ κορμοῦ.

Άνάτασις, διάστασις — πλαγία κυβίστησις.

8. Άσκήσεις τών ποδῶν καί εξάρτησεις.

9. Έκτασις μέχρις όρθίας θέσεως ἐπὶ τών νωτίων τοῦ έρκαλτρίου — εκτίθεν υπερπήδησις μετὰ στηρίξεως τών χειρῶν ἢ έλμα εἰς βάθος έμπρός.

Υπερπήδησις διακοδόνη (έρκαλτήριο) κατὰ πλάτος.

Πλαγία υπερπήδησις μετ' αντίθετου στροφῆς.

Διάφορα έλεύθερα έλματα.

10. Πράκνυσις, προβολή, στροφή τοῦ κορμοῦ — εκτίναξις τών χειρῶν.

Περισφορά τών χειρῶν μετὰ στροφῆς τοῦ κορμοῦ.

Προεσπαγωγικόν έλμα.

Άρσι τών χειρῶν πλαγίως μετ' άκροστασίας.

Στροφή τών παλαμῶν μετ' εκτάσεως τῆς κεφαλῆς όπίσω.

Η έγκρημις τοῦ προγράμματος τούτου θά χωρῇ ἐν τοῖς καθ' έκαστον εκπαιδευτηρίοις κατὰ λόγον τῆς άσκήσεως τῶν καθ' έκαστον γυμναστῶν εἰς τὸν χειρισμὸν αὐτοῦ.

Πᾶσα προγενεστέρα διάταξις άντικειμένη πρὸς τὸ παρὸν διάγραμμα θεωρεῖται μὴ ισχύουσα ἐν οἷς εκπαιδευτηρίοις διδάσκουσι τὴν γυμναστικὴν αὐτὴ συνδεδετὴ μὲτ' Ημετέρου διατάγματι τῆς 9ης Ἀπριλίου 1909 άσκηθῆναι γυμνασταί.

Εἰς τὸν αὐτὸν Ημετέρον Ὑπογῆν ἀνατίθεται ἡ δημοσίευσίς καὶ ἡ εκτέλεσις τοῦ διατάγματος τούτου.

Εν Ἀθήναις, τῇ 23 Ἰουνίου 1909.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Ὁ ἐπὶ τῶν Ἑλληνιστικῶν
καὶ τῆς Ἑλληνικῆς Ἑκπαίδευστος Ὑπουργός
Σ. Β. ΣΤΑΗΣ

(2)

Περὶ ἐγκρίσεως τοῦ καταστατικοῦ τοῦ ἐν Κεῖ Γεωργικοῦ Συνδέσμου.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Α

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΟΝ

Προτάσει τοῦ Ημετέρου ἐπὶ τῶν Ἑσωτερικῶν Ὑπουργοῦ, ἐγκρινόμεν τὸν ἀπὸ 5 Μαΐου 1909 ἐξ ἄρθρων τεσσά-

ράκοντα ἐπὶ τὰ καταστατικὸν τοῦ ἐν Κεῖ Γεωργικοῦ Συνδέσμου, διατάσσουσαν δ' ἐντὸς τῆς πρώτης τριμηνίας ἐκάστου έτους νὰ υποβάλληται τῇ ἐπὶ τῶν Ἑσωτερικῶν Πουργείῳ ἡ διὰ τὸ προηγούμενον έτος λογοδοσία τοῦ Σωματείου, ἐπιφυλασσόμενι ν' ἀνακαλέσασθαι τὴν ἐγκρίσιν Ἡδὼν ἐὰν μὴ τηρηθῇ ἄρθρον ια τοῦ ἐγκρινόμενου καταστατικοῦ ἢ μὴ υποβληθῇ λογοδοσία τις ἐντὸς τῆς τεσσάρων μηνῶν προθεσμίας.

Ὁ αὐτὸς Ὑπουργὸς δημοσιεύσει καὶ εκτελέσει τὸ παρὸν διάταγμα.

Εν Ἀθήναις τῇ 12 Ἰουνίου 1909.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Ὁ Ὑπουργὸς τῶν Ἑσωτερικῶν
Ν. Α. ΛΕΒΙΑΔΗΣ

ΚΑΤΑΣΤΑΤΙΚΟΝ

Γεωργικοῦ Συνδέσμου Κεῖων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'.

Σκοπὸς καὶ ἐργασία τοῦ Συνδέσμου.

Ἄρθρον 1.

Συνιστάται Συνδέσμος ὑπὸ τὴν ἐπωνυμίαν «Γεωργικὸς Σύνδεσμος Κεῖων», ἵδρασ ἔχων τὴν πόλιν Κεῖων καὶ ἀσπὸν τὴν διὰ παντὸς τρόπον βελτιώσειν τῶν παρκαγωγικῶν δυναμειῶν τοῦ τόπου.

Ἄρθρον 2.

Τὴν ἐπίτευξιν τοῦ σκοποῦ τούτου ἐπιδιώκει διὰ τῶν ἐξῆς ἐργασιῶν.

Α'. Διὰ τῆς εὐρέσεως καὶ νέων κέντρων καταναλώσεως τῶν προϊόντων τοῦ τόπου καὶ μάλιστα τοῦ οἴνου καὶ τῆς βελάνης.

Β'. Διὰ τῆς προμήθειαις καὶ διαθέσεως ἀπὸ τῶν Δήμων ἰον. Καταλλήλων γεωργικῶν εργαλείων.

3ον. Καθαρῶν βιολογικῶν, βιολογικῶν καὶ παντὸς ἄλλου φαρμάκου κατὰ τὰς νοσητικὰς νῆσους.

3ον. Σπέρων νέων δημοτικῶν ὁπείρων, ζωοτροφικῶν φυτῶν, καρπῶν ἢ σπέρων ἐγχωρίων βελτιωμένων ἢ καὶ ἄλλως καθαρῶν.

4ον. Βελαντικῶν ἰσοροφῶν δένδρων ἢ ἐμβολίων, τῶν ὁποίων ἡ καλλιέργεια δύναται νὰ εἶναι ἐπιμελὴς, καὶ τῶν ὁποίων ἡ καρπὸς δύναται νὰ εὐρωπαι καταναλώσις καὶ ἐκτὸς τοῦ δήμου καὶ ἰδίᾳ εἰς τὸ ἔξωτερικόν.

5ον. Βελαντικῶν φυτῶν, γεωργικῶν ἱππων, ταύρων, ἀγελῶν, χοίρων, πτηνῶν καὶ προβάτων πρὸς ἀναπαγωγὴν.

6ον. Ἀπόστον ὁπόρου μεταξοπνίγματος, πρὸς διάδοσιν τῆς σποροτροφίας.

Γ'. Διὰ τῆς συστάσεως ἢ συντηρήσεως ἰδίᾳ δαπάνῃ φυτωρίων ὁπωροφῶν δένδρων καὶ μορεῶν, καὶ διὰ τῆς ἐμπειρευσεως μορεῶνων.

Δ'. Διὰ τοῦ καταρτισμοῦ ἰδίᾳ δαπάνῃ πρακτικῶν τεχνιτῶν, οἷον δειροποιῶν, τυροποιῶν, σποροτρόφων κλπ.

Ε'. Διὰ τῆς γυμναδοτήσεως πρὸς λήψιν διοικητικῶν μέτρων πρὸς ἐξασφάλισιν τῆς ἀγορευτικῆς ἰδιοκτησίας καὶ ἐξασφάλισιν καὶ προαγωγὴν τῆς κτηνοτροφίας, πρὸς ἀποξήρανσιν ἐλῶν, ἀνέστρεψιν ὕδατος πρὸς πόσιν ἢ ἀρδουρίαν, καὶ ἐν γένει διὰ τῆς διεργείας παντὸς νομίμου μέσου διὰ τὴν ἐξασφάλισιν τῶν ἐν γένει συμφερόντων ἐν τῇ Δήμῳ κυρίων καὶ καθύστερον ἀγορευτικῶν κτημάτων καὶ κτηνῶν.

Τ'. Διὰ τῆς συστάσεως βιβλιοθήκης ἐν γεωπονικῶν βιβλίων καὶ διὰ καταλλήλων τοιοῦτων διαλέξεων.

2'. Διὰ τῆς συστάσεως ἐτησίων ἐκθέσεων ἐν καταλλήλῳ ὥρᾳ πρὸ ἑταυρῶν, ἀρεθισμένην ὑπὸ τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου, εἰς τὴν πρωτεύουσιν τοῦ Δήμου, κατὰ τὰς ὁποίας θὰ ἀποπέμνυνται βραβεῖα χρηματικὰ καὶ ἐπαινοί.

1ον. Εἰς τοὺς καλλιεργητὰς ἐκλεκτῶν ζωοτροφικῶν φυτῶν.

2ον. Εἰς τοὺς συστήσαντας φυτώρια μορεῶν καὶ τοὺς ἐμπροσθέντας μορεῶνας.

3ον. Εἰς τοὺς συστήσαντας φυτώρια ὁπωροφόρων δένδρων, πωλοῦντας τοιαῦτα ἐμβολισμένα.

4ον. Εἰς τοὺς παραγωγέας ἐκλεκτῶν κουκουλιῶν.

5ον. Εἰς τοὺς παραγωγέας μεγάλης ποσότητος κουκουλιῶν.

6ον. Εἰς τοὺς καλλιεργητὰς καλῆς ποιότητος καπνοῦ καὶ βράμβακας.

7ον. Εἰς τοὺς κατασκευαστὰς καθαροῦ καὶ ἐκλεκτοῦ βουτύρου, τυροῦ, καὶ εἰδῶν ἀλλαντοποιίας (λοζῶν, λουκανίκων κλπ.).

8ον. Εἰς τοὺς ἐκθέτας ἐκλεκτῶν ξηρῶν καρπῶν (σύκων, ἀμυγδαλῶν, βαλανδίου κλπ.).

9ον. Εἰς τοὺς ἐκθέτας ἐκλεκτῶν ἔσπων, ἡμιδίων, ὄνων, βρωτῶν, προβάτων, αἰγῶν, χοίρων καὶ πτηνῶν.

10ον. Εἰς τοὺς ἐκθέτας ἐκλεκτῶν ὀπρῶν, ὀπωρῶν, λαχανῶν, γεωμύλων κλπ.

11ον. Εἰς τοὺς ἐκθέτας ἐκλεκτῶν κηπευτικῶν φυτῶν, ὁπωροφόρων δένδρων, ἀνθῶν κλπ. καὶ

12ον. Εἰς τοὺς ἐκθέτας ἐργῶν χειροτεχνίας, λεπτοτεχνίας, ὑφαντουργικῆς κλπ.

*Ἀρθρον 3.

Εἰσι δεκτοὶ εἰς τὰς ἐκθέσεις πάντα τὰ μέλη αὐτοῦ. Περὶ δὲ τῶν μὴ μελῶν θὰ ἀπορροῖζῃ τὸ Διοικητικὸν Συμβούλιον εἰς ὅ ἐπαφίεται καὶ ἡ ἐν γένει διεξαγωγή αὐτῶν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'.

Περὶ μελῶν τοῦ Συνδέσμου.

*Ἀρθρον 4.

Ὁ Συνδεσμός ἀποτελεῖται ἐκ τακτικῶν, ἀντεπιστελλόντων, καὶ ἐπιτμηῶν μελῶν.

*Ἀρθρον 5.

Τακτικὰ μέλη τοῦ Συνδέσμου εἰσὶν οἱ ἐν τῷ δήμῳ Κέας κατοικοῦντες.

*Ἀρθρον 6.

Ἀντεπιστελλόντα μέλη εἰσὶν οἱ μὴ κατοικοῦντες ἐν τῷ δήμῳ Κέας.

*Ἀρθρον 7.

Ἐπιτιμα μέλη τοῦ Συνδέσμου ἐκλέγονται παρὰ τοῦ Διοικητικοῦ ἑαυτοῦ Συμβουλίου οἱ διακρινόμενοι ἐπὶ ἀρετῇ, παιδείᾳ, κοινωνικῇ θέσει, ἐπαρκείᾳ ἢ βιομηχανίᾳ καὶ ἐκτεκνῶν ἐν γένει ἐκαστοῦ.

*Ἀρθρον 8.

Τὰ μέλη καὶ τῶν τριῶν κατήγορῶν ἔχουσι τὰ αὐτὰ δικαιώματα, πλὴν τῶν ἐν Ἀρθρῳ 14 περιερισμῶν καὶ ἐξαιρέσεων.

*Ἀρθρον 9.

Τακτικὰ καὶ ἀντεπιστελλόντα μέλη γίνονται κατὰ τὰς διατάξεις τῶν ἀνωτέρω Ἀρθρῶν, οἱ δηλοῦντες τὴν πρὸς τοῦτο ἐπιθυμίαν τῶν καὶ καταβάλλοντες τὸ δικαίωμα τῆς ἐγγραφῆς αὐτῶν.

*Ἀρθρον 10.

Μέλη τοῦ Συνδέσμου δύνανται νὰ εἶναι καὶ γυναῖκες.

*Ἀρθρον 11.

Διὰ νὰ γίνῃ τις μέλος καὶ ἐγγραφῇ εἰς τὸ μητρώον

τοῦ Συνδέσμου, δεῖν νὰ καταβάλῃ ἐπ' ἀπαξ ὡς δικαίωμα ἐγγραφῆς δραχ. μίαν (1). Ὁ διαγραφείς καὶ ἐγγραφείς ἐκ νέου τῇ ἀποφάσει τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου πληροῦν καὶ αὐτὸς δικαίωμα ἐγγραφῆς τῇ τοιαύτῃς υποχρεώσεως ἀπαλλάσσονται τὰ ἐπιτιμα μέλη τοῦ Συνδέσμου.

*Ἀρθρον 12.

Τὰ μέλη, πλὴν τῶν Ἐπιτιμῶν τοιούτων, ὑποχρεοῦνται εἰς ἐτήσιαν εἰσφοράν ὑπὲρ τοῦ Συνδέσμου δραχ. 12 (6) ἥτις δύναται νὰ καταβάλληται ἢ ἐπ' ἀπαξ, ἢ καθ' ἑξαμηνίαν, ἢ τριμηνίαν ἢ καὶ κατὰ μήνα.

*Ἀρθρον 13.

Τὰ καθυστεροῦντα τὴν ἐαυτῶν συνδρομὴν μέλη ἐπὶ 12 (6) μήνας, διαγράφονται.

*Ἀρθρον 14.

Τὰ μέλη τοῦ Συνδέσμου δικαιούνται νὰ παρεντίθενται εἰς τὰς συνεδριάξεις τοῦ Συνδέσμου, νὰ ζητοῦσι καὶ λαμβάνωσιν ἀμειδίως τὸν λόγον ἐπὶ παντὶς ζητήματι. Εἰς μὴν ὅμως τὰ τακτικὰ μέλη τοῦ Συνδέσμου, καὶ ἐκ τούτων πλὴν τῶν γυναικῶν, ἀνήκει τὸ δικαίωμα τοῦ ψήφοφορεῖν.

*Ἀρθρον 15.

Ἀναγράφονται.—Δωρεῖται τοῦ Συνδέσμου οἱ καταβάλλοντες ἐπ' ἀπαξ τοὺλάχιστον δραχμὰς πέντηκοντα (50) ἢ εἰς τὴν ἀξίαν δραχμῶν πενήκοντα τῷ Συνδέσμῳ χρήσιμα.

*Ἀρθρον 16.

Εὐεργετὰς οἱ καταβάλλοντες δραχμὰς ἑκατὸν (100) ἢ καὶ πλέον, ἢ εἰς ἀνολόγου ἀξίας καὶ οἱ δωροῦντες τῷ Συνδέσμῳ πρὸς ἴδωσιν ἀγροικτικῶν κτήμα, ἢ προσωπίους παρὰ τὰς ἀνάγκας τοιούτων ἐπὶ ὀριζόμενα χρήσιμα.

*Ἀρθρον 17.

Ἀνελύθεται οἱ προτιθέμενοι κατὰ τὰς ἐτήσιους ἐκθέσεις βραβεῖα δραχμῶν δέκα πέντε τοὺλάχιστον.—Τὰ ἐνέματα πάντων τούτων ἀναγράφονται ἐπὶ πίνακος ἀναρτωμένου ἐν τῇ αἴθρᾳ τῶν Συνεδριάσεων τοῦ Συνδέσμου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

Πόροι τοῦ Συνδέσμου.

*Ἀρθρον 18.

Πόρους ὁ Συνδεσμός ἔχει τοὺς ἑξῆς:

1) Τὰς ἐγγραφὰς καὶ συνδρομὰς τῶν τακτικῶν καὶ ἀντεπιστελλόντων μελῶν.

2) Τὰς προσφορὰς τῶν ἐπιτιμῶν μελῶν.

3) Τὰς δωρεὰς.

4) Τὰ ἐκ τῆς προμηθείας ἀρότρων, μηχανῶν, εργαλείων, θείου, γαλακτοῦ, φυτῶν, σπόρων, κλπ. κερδῶν.

5) Τὰ ἐκ τῶν ἰδίων κτημάτων, φυτωρίων κλπ. εἰσοδήματων.

6) Τὰς ἐτήσιους ἐπιχορηγήσεις τοῦ Δημοσίου καὶ τοῦ Δήμου.

7) Τὰ πρὸς εἰδικὸν σκοπὸν ἢ ἀνεῷ ὄρου κληροδοτήματα.

*Ἀρθρον 19.

Τὰ χρηματικὰ κεφάλαια καὶ λοιπὰ εἶδη τοῦ Συνδέσμου φυλάσσονται καὶ διατίθενται ὡς ὀρίζουν τὰ Ἀρθρα 33 καὶ 34.

*Ἀρθρον 20.

Ὁ Σύλλογος, ἐὰν τὰ κεφάλαια αὐτοῦ δὲν ἐπαρκῶσι πρὸς ἐπιτέλειαν τοῦ σκοποῦ αὐτοῦ, ἐπιτρέπεται τῇ ἀποφάσει τῶν δύο τρίτων τῶν μελῶν τοῦ Συμβουλίου νὰ δανεισθῇ παρὰ τῶν μελῶν τοῦ Συνδέσμου, ἐκουσίως ἐγγραφομένων εἰς τὸ δάνειον, μὲ τὸσον οὐχὶ ἀνώτερον τῶν ὀκτὼ τοῖς ἑκατὸν.

*Ἀρθρον 21.

Ὁ Συνδεσμός συντηρεῖ ἀποθήκην γεωργικῶν καὶ βιοτε-

γρικῶν ἐργαλείων, σπῶρον, θείου, θεϊκοῦ χαλκοῦ κλπ. ἐν τῇ Δήμῳ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'

Περὶ Διοικήσεως τοῦ Συνδέσμου.

*Ἀρθρον 22.

Ἡ Διοίκησις τοῦ Συνδέσμου ἀποτελεῖται ὑπὸ δεκαοκταμελούς Συμβουλίου, ἐν ᾧ συμπεριλαμβάνονται αἱ διοικοῦσαι ἀρχαί, καὶ οὗτινες τὰ μέλη ἐκλέγονται ὑπὸ τῆς Γενικῆς Συνελεύσεως διὰ ψηφοφορίας κατὰ πλειονοψηρίαν ἐκ τακτικῶν μελῶν.

*Ἀρθρον 23.

Αἱ ἀρχαὶ τοῦ Συνδέσμου εἶναι ὁ Πρόεδρος, Ἀντιπρόεδρος, Γενικὸς Γραμματεὺς, Εἰδικὸς Γραμματεὺς, Ταμίας, Ἐρμὸς καὶ δίδεκα Σύμβουλοι.

*Ἀρθρον 24.

Τὰ Διοικητικὰ Συμβούλια, ὅπου διεκρινεῖται τὴν γενικὴν ὕλην τοῦ Συνδέσμου, σκέπτεται καὶ ἀποφασίζει περὶ ὧν τῶν ὑποθέσεων τοῦ Συνδέσμου συμφωνῶν πρὸς τὰς διατάξεις τοῦ καταστατικοῦ, μερικῇ περὶ τῆς ἐπιτυχίας τοῦ σκοποῦ τοῦ Συνδέσμου, περὶ αὐξήσεως τῶν πόρων αὐτοῦ, καὶ περὶ παγκτὸς ζητήματος ἀφορῶντος τὸν Σύνδεσμον. Τὸ Συμβούλιον ἀποτελεῖται ἐκ τῶν ἐν ἄρθρῳ 23 ἀρχῶν τοῦ Συνδέσμου.

*Ἀρθρον 25.

Τὰ Διοικητικὰ Συμβούλια συνεδριάζει τακτικῶς ἀπαξ τῷ μηνὲς, ἐκτάκτως δὲ ὅσκις ἤθελε κληθῇ τοῦτο ἀναγκάσιον ὑπὸ τοῦ Προέδρου, ἢ τῇ ἑγγράφῳ προτάσει δύο ἐκ τῶν μελῶν αὐτοῦ. Κατὰ τὰς τακτικὰς καὶ ἐκτάκτους συνεδριάσεις πᾶ μέλη τοῦ Συμβουλίου καὶ οὗτοι αἱ ἐγγράφως ὑπὸ τοῦ Προέδρου. Θεωρεῖται δὲ ἐν ἀπορίᾳ τὰ Συμβούλια, ὅταν παρίσταται ὀκτὼ τοὐλάχιστον τῶν μελῶν αὐτοῦ, καὶ ἀποφασίζει κατὰ πλειονοψηρίαν τῶν παρόντων μελῶν, νικήσας ἐν ἰσοψηρίᾳ τῆς ψήφου τοῦ Προέδρου. Μόνον ἐπὶ προσωπικῶν ζητημάτων, αἱ ἀποφάσεις λαμβάνονται διὰ μυστικῆς ψηφοφορίας, ἐν ἰσοψηρίᾳ δὲ δίδει φανερά τὴν νικῶσαν ψήφον ὁ Πρόεδρος.

*Ἀρθρον 26.

Ἐν περιπτώσει καθ' ἣν εἰς τὸν Συμβούλιον τοῦ Συνδέσμου ἀποβῇ ἡ παρακλήσις καλεῖται ὑπὸ τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου εἰς ἀναπληρώσειν τοῦ, ὁ κατὰ τὴν τάξιν καθ' ἣν ἐπέλαγεν ἀναπληρωματικὸς, ὅπου συμβαίνει καὶ εἰς τὴν περιπτώσειν, καθ' ἣν ὁσοῦ ποτε τῶν Συμβούλων ἀπουσιάζει ἢ κωλύεται διδικοιολογημένως νὰ παρευρεθῇ εἰς τὰς συνεδριάσεις τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου, ὅποτε ἀναπληρῶν αὐτὸν ὁ ἀναπληρωματικὸς, διαρκούντος τοῦ κωλύματος ἢ τῆς ἀπουσίας.

*Ἀρθρον 27.

Ἐάν σιγηθῇσι τῶν μελῶν τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου ἀπουσίασις ἀδικαιολογητῶς τῶν συνεδριάσεων αὐτοῦ ἐπὶ τρεῖς συνεχεῖς φορές ἢ ἐν γένει ὀλιγορῇ περὶ τὴν ἐκκληρωσικὴν καθήκοντων αὐτοῦ, τὰ Διοικητικὰ Συμβούλια δύνανται νὰ ἀποφασίσῃ περὶ τῆς ἀντικαταστάσεως του ἢ μὴ, καλοῦν εἰς ἀναπληρώσειν τὸν τὸν πρώτον ἀναπληρωματικόν.

*Ἀρθρον 28.

Τὸ Διοικητικὸν Συμβούλιον δύναται νὰ καλέσῃ γεωπόνον πρὸς βεβαίωσιν τοῦ εἰκότος τῆς γονιμότητος τῆς γῆς, καὶ πᾶντα εἰδήματα τελεῖται πρὸς βελτίωσιν τῆς γεωργικῆς, οὐροτοφίας, δεινροκαμίας, καὶ πάσης ἄλλης γεωργικῆς ἀνάγκης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε'

Καθίκοντα Προέδρου.

*Ἀρθρον 29.

Ὁ Πρόεδρος ἐκπροσωπεῖ τὸν Σύνδεσμον ἐνώπιον πάσης διοικητικῆς καὶ δικαστικῆς ἀρχῆς καὶ ἐπὶ πάσης ὑποθέσεως τοῦ Συνδέσμου. Διευθύνει τὰς συνεδριάσεις καὶ συζητήσεις τοῦ τε Συνδέσμου καὶ τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου, δίδων καὶ ἀρᾶν τὸν λόγον, καὶ θέτον τὰ ζητήματα εἰς ψηφοφορίαν, ὑπογράφει πάντα τὰ ἑγγράφα τοῦ Συνδέσμου, τὰ πρακτικὰ τῶν συνεδριάσεων, τὰ διπλώματα, προσυπογράφοντας καὶ τοῦ γραμματέως, ἐκδίδει, μετὰ προηγουμένην πάντοτε ἑγρήσειν τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου, τὰ ἀναγκαῖα χρηματικὰ ἐντάλματα προσυπογράφοντας καὶ τοῦ γραμματέως, συγκαλεῖ τὸν Σύνδεσμον καὶ τὸ Διοικητικὸν Συμβούλιον εἰς συνεδριάσεις, προκαλεῖ τὰ μέλη εἰς ἐκπλήρωσιν τῶν πρὸς τὸν Σύνδεσμον καθήκοντων τῶν ἐπιμελεῖται τὴν ἐξαρμογὴν τοῦ καταστατικοῦ καὶ ἐξελίγγει, ὅσκις ἤθελε κρίνει ἀναγκαῖον, μετὰ δύο ἄλλων Συμβούλων τὰ βιβλία τοῦ Ταμείου.

*Ἀρθρον 30.

Τὸν Πρόεδρον ἀπόντον ἢ κωλύμενον ἀναπληροῖ ὁ Ἀντιπρόεδρος, τοῦτον δὲ τὸ πρεσβύτερον τῶν μελῶν τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου.

Καθίκοντα Γραμματέων.

*Ἀρθρον 31.

Ὁ Γενικὸς Γραμματεὺς παραλαμβάνει τὰ πρὸς τὸν Σύνδεσμον ἀποστέλλόμενα ἑγγράφα, τηρεῖ πᾶσαν τὴν ἀλληλογραφίαν τοῦ Συνδέσμου, συντάσσει καὶ φυλάττει τὰ πρακτικὰ τοῦ Συνδέσμου, κατέχει καὶ φυλάττει τὰ βιβλία, τὰ ἀρχεῖα, τὰ ἑγγράφα καὶ τὴν σφραγίδα τοῦ Συνδέσμου, συνπογράφει μετὰ τοῦ Προέδρου τὰ πρακτικὰ τῶν Συνεδριάσεων, τὰ χρηματικὰ ἐντάλματα, τὰ διπλώματα τῶν μελῶν, καὶ ἐν γένει πάντα τὰ ἑγγράφα, καὶ κρατεῖ τὸ μητρώον τῶν μελῶν τοῦ Συνδέσμου.

*Ἀρθρον 32.

Ὁ Εἰδικὸς Γραμματεὺς συντάσσει τὰ πρακτικὰ τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου, καὶ βοηθεῖ τὸν Γενικὸν γραμματεῖα εἰς τὴν γραφικὴν ἐργασίαν τοῦ Συνδέσμου καὶ εἰς τὴν ἐν γένει ἐκπλήρωσιν πάντων τῶν καθήκοντων τούτου. Ἀναπληροῖ δὲ τὸν Γενικὸν γραμματεῖα τοῦ Συνδέσμου. Κωλυόμενον ὁμοφρονῶν τῶν γραμματέων, τὰ καθήκοντα αὐτῶν ἀναπληροῖ ἐν τῶν μελῶν τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου ὑπὸ τοῦ Προέδρου ἐπιλεγόμενον.

Καθίκοντα Ταμίου.

*Ἀρθρον 33.

Ὁ Ταμίας ἐνεργεῖ τὰς εἰσπράξεις καὶ πληρωμὰς, ἐκδίδει τὰς απαιτούμενας ἀποδείξεις καὶ σχετικὰ διπλώματα, τηρεῖ βιβλίον διπλοτύπων ἀποδείξεων εἰσπράξεως, βιβλίον ἐσόδων καὶ ἐξόδων, ὡς καὶ τοιοῦτον τῆς περιουσίας τοῦ Συνδέσμου. Ἀπαντα τὰ βιβλία ταῦτα νὰ εἶναι ἀκριβήματα καὶ μονογραφημένα ὑπὸ τοῦ Προέδρου. Πᾶσα πληρωμὴ τοῦ Ταμίου ἐνεργεῖται δι' ἐντάλματος τοῦ Προέδρου τοῦ Συνδέσμου, προσυπογράφοντας καὶ τοῦ γραμματέως, καὶ δι' ἐξορηκτικῆς ἀποδείξεως τοῦ δικαιοῦ, μερικῇ περὶ τῆς εἰσπράξεως τῶν συνδεδεμένων τῶν μελῶν τοῦ Συνδέσμου, λογιστοῦ κατὰ τρυφήν δι' ἐκθέσεως τοῦ ἐφόδου τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου καὶ εἰδοποιεῖ τὸν Πρόεδρον περὶ τῶν καθυστερούντων τῶν συνδεδεμένων τῶν μελῶν ἐπὶ τῇ μῆτι. Ὑποβάλλει εἰς τὸ Διοικητικὸν Συμβούλιον τὸν ἐτήσιον ἀπολογισμὸν ἐσόδων καὶ ἐξόδων τεῦ λήξαντος ἔτους μετ' ἐκθέσεως λεπτομεροῦς καὶ ἀνεκλυκτῆς τῶν διαφόρων κωνδύ-

λίαν. Ὅσακις δὲ τὸ εἰς χεῖρας τοῦ Ταμίου ποσὸν ὑπερβαίνει τὰς δραχμὰς πεντακοσίας, ὑπογράφεται αὐτὸς κατὰ θέσιν τὸ ἐπὶ πλέον ποσόν, εἰς μίαν τὸν ἐν Ἀθήναις ἀνεγνωρισμένῳ Τραπεζῶν ἐπ' ὀνόματι τοῦ Συνδέσμου ἐπ' ἀνοικτῇ λογαριασμῷ. Ὁ ἀπαραλαβάνων δὲ τοῦτο τῇ ἐντολῇ τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου αὐτοῦ.

Καθήκοντα Ἐφόρου.

Ἄρθρον 34.

Ὁ Ἐφόρος ἐποπτεύει ἐν γένει τὸ κατὰστημα τοῦ Συνδέσμου, ὡς καὶ τὴν γεννητομένην ἀποθήκην γεωργικῶν ἐργαλίων κλπ., ἐπιμελεῖται τῆς βιβλιοθήκης αὐτοῦ, διαβύθει τὰς ὑπὸ τοῦ Συνδέσμου ἐκδόσεις γεωργικῶν προϊόντων καὶ ἐπιμελεῖται τῶν ὑπὸ τοῦ Συμβουλίου ἢ τοῦ Προέδρου ἀνατιθεμένων αὐτῷ φροντιστῶν καὶ ἐντολῶν σχετικῶν μετὰ τὴν ἐπιπλήρωσιν τοῦ σκοποῦ τοῦ Συνδέσμου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

Περὶ Συνελεύσεων τοῦ Συνδέσμου.

Ἄρθρον 35.

Ὁ Συνδέσμος συνέρχεται τακτικῶς εἰς Γενικὴν Συνέλευσιν ἀπᾶς τοῦ ἔτους καὶ ἐντὸς τοῦ μηνὸς Μαρτίου. Πρὸς τοῦτο ὁ Πρόεδρος συγκαλεῖ τὰ μέλη ἐγγράφως, ἅτινα μὴ προσκληθέντα ὑπὸ τοῦ Προέδρου, συνέρχονται αὐτοδικαίως τὴν τελευταίαν Κυριακὴν τοῦ Μαρτίου ἐκάστου ἔτους. Ἐκτάκτως δὲ ὅσακις ἤθελε κληθῇ ὑπὸ τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου ἀναγκαῖον, ὅποτε καλοῦνται τὰ μέλη ὑπὸ τοῦ Προέδρου ἐγγράφως εἰς τακτικὴν γενικὴν Συνέλευσιν κατὰ τὴν ὑπὸ τοῦ Συμβουλίου ὁρισθεῖσαν ἡμέραν. Αἱ γενικαὶ συνελύσεις προαγγέλλονται ἀπ' Ἐκκλησίας καὶ διὰ κήρυκος.

Ἄρθρον 36.

Ὁ Συνδέσμος θεωρεῖται ἐν ἀπάρτει εἰς τὴν παρίσταται τὰ ἥμισυ τοὺλάχιστον τῶν τακτικῶν μελῶν αὐτοῦ. Τοῦτο μὴ ἐπιτυγχάνουσιν ἢ συνέλευσις καλεῖται ὑπὸ τοῦ Προέδρου ἀμέσως τὴν ἐπομένη Κυριακὴν, ὅποτε ὁ Συνδέσμος θεωρεῖται ἐν ἀπάρτει, ὅσα μέλη καὶ ἂν παρευρεθῶσι.

Ἄρθρον 37.

Κατὰ τὴν τακτικὴν γενικὴν Συνέλευσιν τοῦ Συνδέσμου, λογοδοτεῖ ἐνώπιον αὐτῆς τὸ Διοικητικὸν Συμβούλιον, λαμβάνονται δὲ ἀποφάσεις καὶ περὶ ὧν τῶν ζητημάτων, ἅτινα τὸ Συμβούλιον φέρει ὑπὸ τὴν ψῆφον τῆς γενικῆς συνέλευσεως τοῦ Συνδέσμου. Τοιαῦται ἀποφάσεις λαμβάνονται παρὰ τοῦ Συνδέσμου, καὶ κατὰ τὰς ἐκτάκτους γενικάς Συνελεύσεις τοῦ ἑκλήγεται δὲ ἅμα τῇ λογοδοσίᾳ τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου τριμελὲς ἐξελεγκτικὴ ἐπιτροπὴ, ἥτις υποβάλλει τὸ πόρισμα τῆς ἐξελέγξεώς της, ὡς οὐ μὴ τὴν λογοδοσίαν τοῦ Συμβουλίου κατὰ τὴν προσεχέσαν τακτικὴν γενικὴν Συνέλευσιν. Ἀνὰ διετίαν κατὰ τὴν τακτικὴν γενικὴν Συνέλευσιν γίνονται καὶ αἱ ἀρχαιροσίαι τοῦ Συλλόγου κατὰ τὸ ἄρθρον 22.

Ἄρθρον 38.

Ἡ πρώτη τακτικὴ γενικὴ Συνέλευσις ἔδειλε γίνεαι τὸν Μάρτιον τοῦ 1910 ἔτους.

Ἱδιαιτέραι ὁρίσεις.

Ἄρθρον 39.

Ἐν περιπτώσει διαλύσεως τοῦ Συνδέσμου, εἰς ἐντὸς ἑνὸς ἔτους δὲν ἀνασταθῇ τοιοῦτος, ὅποτε ἡ περιουσία τοῦ διαλυθέντος περιέρχεται εἰς τὸν οὗτος ἀνασυστάμενον, περιέρχεται, ἢ μὴ ἀνίσταται εἰς τὸν Δῆμον Κίεας, τὰ δὲ μηχανήματα καὶ λοιπὰ κινητὰ, ἐκποιούμεενα ὑπὸ τοῦ Συμβουλίου συμφωνίᾳ τοῖς ἰδίαις τοῦ Κράτους ἐν δημοσίᾳ μέρει.

διὰ πλειοδοτικῶς μετὰ τῶν λοιπῶν μετρητῶν χρημάτων διατίθενται ὑπὲρ τῆς Μονῆς Καστρακῆς. Ἡ βιβλιοθήκη δὲ περιέρχεται εἰς τὸ Ἑλληνικὸν Σχολεῖον.

Ἄρθρον 40.

Ἡ δίκαισις τοῦ Συνδέσμου ἀπορραζέται ὑπὸ τῆς γενικῆς Συνελεύσεως κατὰ πλειοψηφίαν τῶν δύο τρίτων τῶν μελῶν, ἐπιτροπὴ δὲ συγκαμμένη ἐκ τριῶν μελῶν ἐλεγομένων παρ' αὐτῆς καὶ τοῦ οἰκείου Εἰρηνοδίκου, ἐκκαθαρίζει τὴν περιουσίαν αὐτοῦ.

Ἄρθρον 41.

Ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ ἐπιτρέπεται νὰ ἐκλεγῶνται ἐκ τῶν μελῶν αὐτοῦ διὰ τὴν θέσιν τοῦ Προέδρου, ἐκτὸς τῶν ἐπιτιμῶν, πρόσωπα ἅτινα διαταλοῦται Ἀδελφρχοὶ ἢ Βουλευταὶ.

Ἄρθρον 42.

Πᾶσα πολιτικὴ συζήτης ἐν τῇ καταστάσει τοῦ Συνδέσμου καὶ ἐν ὅρᾳ συνειδήσεως αὐτοῦ τῆς ἀπαγορεύεται.

Ἄρθρον 43.

Πᾶν μέλος καταδικασθὲν δικαστικῇ ἀποφάσει ἐπὶ φροκλοπῇ, βλάβῃ ἢ κλοπῇ ὑπερσφοδρῶν δένδρων ἢ φυτῶν τοιοῦτων ἀνήκοντων τῷ Συνδέσμῳ, ἢ τῇ συμμετοχῇ αὐτοῦ, ἀποφάσει τοῦ Συμβουλίου διαγράφεται τοῦ μητρώου τοῦ Συνδέσμου, δυνάμει τοῦ Συνδέσμου νὰ καταδιώξῃ αὐτὸν καὶ δικαστικῶς.

Ἄρθρον 44.

Ὁ Συνδέσμος ἄγει ἐορτὴν ἀπᾶς τοῦ ἔτους τῇ 15 Ἀγούστου ἐκάστου ἔτους, καθ' ἣν ἀπαντᾷ τὰ μέλη ὑπηρεστοῦνται νὰ παρίστανται.

Ἄρθρον 45.

Αἱ διατάξεις τοῦ παρόντος καταστατικοῦ δύνανται νὰ ἀναρτῶνται καὶ τροποποιῶνται μετὰ πάροδον δύο ἐτῶν ἀπὸ τῆς κυρώσεώς του, εἰς τὸ αὐτὸ ἤθελε κληθῇ ἀναγκαῖον ὑπὸ τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου ἢ ὑπὸ εἰκόσι πέντε τοὺλάχιστον ἐκ τῶν μελῶν τοῦ Συνδέσμου, ὅτε καλεῖται οὗτος εἰς συνέλευσιν καὶ ἀποφασίζει, παρόντων τοῦ ἡμίσεος πλέον ἐνὸς τοῦ ὅλου ἀριθμοῦ τῶν μελῶν του, καὶ κατ' ἀπόλυτον πλειοψηφίαν τῶν παρόντων μελῶν.

Ἄρθρον 46.

Ὁ Συνδέσμος ἔχει σφραγίδα φέρουσαν τὰς λέξεις εἰς ὠργινὸς Συνδέσμος Κίεαν καὶ ἐμβλημα τὸν α' Ἀριστάριον.

Ἄρθρον 47.

Ἀκροτελευταῖον.

Οὐδὲν μέλος τοῦ Διοικητικοῦ Συμβουλίου δύνανται νὰ λάβῃ μισθόν. Ἡ δὲ ἐπιτυχία τοῦ σκοποῦ τοῦ Συνδέσμου καὶ ἡ τήρησις τῶν διατάξεων τοῦ παρόντος καταστατικοῦ ἐπισφραγίζεται εἰς τὴν δραστηριότητα καὶ τὰ φιλοσοφὰ αὐθιμάματα τῶν μελῶν αὐτοῦ.

Ἐν Κίε τῇ 5 Μαΐου 1909.

Ὁ Πρόεδρος

Δημήτριος Γ. Λευκαδίτης.

Ὁ Γενικὸς Γραμματεὺς
Ν. Ι. Ψάλλας

Ὁ Ἀντιπρόεδρος
Ν. Α. Ἰεροννήμων
Ὁ Ταμίας
Ν. Καρτοφύλακιδης

Οἱ σύμβουλοι
(Ἔσονται 12 ὑπογράφα).