

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΤΕΦΑΑ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2023-24**

| ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ |
|----------------------------------|--|
| | ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ 7:30-11.00 ΘΥΡΑ 3 ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ -ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΜΕΑ |
| | ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 8:00-11:30 ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΓΗΠΕΔΟ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ |
| ΤΕΤΑΡΤΗ 14 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023 | ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 400μ (ΑΓΟΡΙΑ) ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ : Ν.Ηρακλείου- Ν.Χανίων- Ν.Ρεθύμνου- Ν.Λασιθίου |
| ΠΕΜΠΤΗ 15 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023 | ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 400μ (ΑΓΟΡΙΑ) ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ : Ν.Ηρακλείου- Ν.Χανίων- Ν.Ρεθύμνου- Ν.Λασιθίου |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023 | ΚΟΡΙΤΣΙΑ - ΑΓΟΡΙΑ Κ Ο Λ Υ Μ Β Η Σ Η |
| ΣΑΒΒΑΤΟ 17 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023 | Α Ρ Γ Ι Α |
| ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023 | Α Ρ Γ Ι Α |
| ΔΕΥΤΕΡΑ 19 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023 | ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 400μ (ΑΓΟΡΙΑ) ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ : Ν.Ηρακλείου- Ν.Χανίων- Ν.Ρεθύμνου- Ν.Λασιθίου |
| ΤΡΙΤΗ 20 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023 | ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 400μ (ΑΓΟΡΙΑ) ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ : Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ από Α Έως Ι ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ : Ν.Χανίων- Ν.Ρεθύμνου- Ν.Λασιθίου |
| ΤΕΤΑΡΤΗ 21 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023 | ΚΟΡΙΤΣΙΑ - ΑΓΟΡΙΑ Κ Ο Λ Υ Μ Β Η Σ Η ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ : Ν.Ηρακλείου- Ν.Χανίων- Ν.Ρεθύμνου- Ν.Λασιθίου |
| ΠΕΜΠΤΗ 22 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023 | ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 400μ (ΑΓΟΡΙΑ) ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ : Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ από Κ Έως Ω ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ : Ν.Χανίων- Ν.Ρεθύμνου- Ν.Λασιθίου |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023 | ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 400μ (ΑΓΟΡΙΑ) ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ : Ν.Ηρακλείου- Ν.Χανίων- Ν.Ρεθύμνου- Ν.Λασιθίου |
| ΣΑΒΒΑΤΟ 24 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023 | Α Ρ Γ Ι Α |
| ΚΥΡΙΑΚΗ 25 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023 | Α Ρ Γ Ι Α |
| ΔΕΥΤΕΡΑ 26 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023 | ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 400μ (ΑΓΟΡΙΑ) ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ : Ν.Ηρακλείου- Ν.Χανίων- Ν.Ρεθύμνου- Ν.Λασιθίου |
| ΤΡΙΤΗ 27 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023 | ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) 400μ (ΑΓΟΡΙΑ) ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ (Ασθένεια, ειδικό μάθημα,ΕΠΑΛ) Προσκομίζοντας ανάλογη βεβαίωση |

| ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΑΡΡΕΝΩΝ | | | | |
|---------------------------|------------------------|--------------------------|---|----------------------------------|
| ΒΑΘΜΟΙ | ΔΡΟΜΟΣ 400μ | ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (Βάρος Σφαίρας 6Κ) | ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ Ελεύθερο |
| 20 | μέχρι 55" | 6.20μ και άνω | 14μ.και άνω | μέχρι 29" |
| 19 | 55"01-55"50 | 6.19μ - 6.05μ | 13.99μ.-13.60μ. | 29"1-30"0 |
| 18 | 55"51-56"00 | 6.04μ - 5.90μ | 13.59μ.-13.20μ. | 30"1-31"0 |
| 17 | 56"01-56"50 | 5.89μ - 5.75μ | 13.19μ.-12.80μ. | 31"1-32"0 |
| 16 | 56"51-57"00 | 5.74 - 5.60μ | 12.79μ.-12.40μ. | 32"1-33"0 |
| 15 | 57"01-57"50 | 5.59μ - 5.45μ | 12.39μ.-12.00μ. | 33"1-34"0 |
| 14 | 57"51-58"00 | 5.44μ - 5.,30μ | 11.99μ.-11.60μ. | 34"1-35"0 |
| 13 | 58"01-58"50 | 5.29μ - 5.15μ | 11.59μ.-11.20μ. | 35"1-36"0 |
| 12 | 58"51-59"00 | 5.14μ - 5.00μ | 11.19μ.-10.80μ. | 36"1-37"0 |
| 11 | 59"01-59"50 | 4.99μ - 4.85μ | 10.79μ.-10.40μ. | 37"1-38"0 |
| 10 | 59"51-60"00 | 4.84μ - 4.70μ | 10.39μ.-10.00μ. | 38"1-39"0 |
| 9 | 60"01-60"50 | 4.69μ - 4.55μ | 9.99μ.- 9.60μ. | 39"1-40"0 |
| 8 | 60"51-61"00 | 4.54μ - 4.40μ | 9.59μ.- 9.20μ. | 40"1-41"0 |
| 7 | 61"01-61"50 | 4.39μ - 4.25μ | 9.19μ.- 8.80μ. | 41"1-42"0 |
| 6 | 61"51-62"00 | 4.24μ - 4.10μ | 8.79μ.- 8.40μ. | 42"1-43"0 |
| 5 | 62"01-62"50 | 4.09μ - 3.95μ | 8.39μ.- 8.00μ. | 43"1-44"0 |
| 4 | 62"51-63"00 | 3.94μ - 3.80μ | 7.99μ.- 7.60μ. | 44"1-45"0 |
| 3 | 63"01-63"50 | 3.79μ - 3.65μ | 7.59μ.- 7.20μ. | 45"1-46"0 |
| 2 | 63"51-63"50 | 3.64μ - 3.50μ | 7.19μ.- 6.80μ. | 46"1-47"0 |
| 1 | 64"01-64"50 | 3.49μ - 3.35μ | 6.79μ.- 6.40μ. | 47"1-48"0 |
| 0 | 64"51 και άνω | 3.34μ - και κάτω | 6.39μ.και κάτω | 48"1 και άνω |

| ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΘΗΛΕΩΝ | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------|---|----------------------------------|
| ΒΑΘΜΟΙ | ΔΡΟΜΟΣ 200μ. | ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ | ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (βάρος σφαίρας 4Κ) | ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ Ελεύθερο |
| 20 | μέχρι 29" | 5.15μ και άνω | 11.00μ.και άνω | έως 31"0 |
| 19 | 29"01-29"50 | 5.14μ - 5.00μ | 10.99μ.-10.60μ. | 31"1-32"0 |
| 18 | 29"51-30"00 | 4.99μ - 4.85μ | 10.59μ.-10.20μ. | 32"1-33"0 |
| 17 | 30"01-30"50 | 4.84μ - 4.70μ | 10.19μ.-9.80μ. | 33"1-34"0 |
| 16 | 30"51-31"00 | 4.69μ - 4.55μ | 9.79μ.-9.40μ. | 34"1-35"0 |
| 15 | 31"01-31"50 | 4.54μ - 4.40μ | 9.39μ.-9.00μ. | 35"1-36"0 |
| 14 | 31"51-32"00 | 4.39μ - 4.25μ | 8.99μ.- 8.60μ. | 36"1-37"0 |
| 13 | 32"01-32"50 | 4.24μ - 4.10μ | 8.59μ.- 8.20μ. | 37"1-38"0 |
| 12 | 32"51-33"00 | 4.09μ - 3.95μ | 8.19μ.-7.80μ. | 38"1-39"0 |
| 11 | 33"01-33"50 | 3.94μ - 3.80μ | 7.79μ.-7.40μ. | 39"1-40"0 |
| 10 | 33"51-34"00 | 3.79μ - 3.65μ | 7.39μ.-7.00μ. | 40"1-41"0 |
| 9 | 34"01-34"50 | 3.64μ - 3.50μ | 6.99μ.-6.60μ. | 41"1-42"0 |
| 8 | 34"51-35"00 | 3.49μ - 3.35μ | 6.59μ.-6.20μ. | 42"1-43"0 |
| 7 | 35"01-35"50 | 3.34μ - 3.20μ | 6.19μ.-5.80μ. | 43"1-44"0 |
| 6 | 35"51-36"00 | 3.19μ - 3.05μ | 5.79μ.-5.40μ. | 44"1-45"0 |
| 5 | 36"01-36"50 | 3.04μ - 2.90μ | 5.39μ.-5.00μ. | 45"1-46"0 |
| 4 | 36"51-37"00 | 2.89μ - 2.75μ | 4.99μ.-4.60μ. | 46"1-47"0 |
| 3 | 37"01-37"50 | 2.74μ - 2.60μ | 4.59μ.-4.20μ. | 47"1-48"0 |
| 2 | 37"51-38"00 | 2.59μ - 2.45μ | 4.19μ.-3.80μ. | 48"1-49"0 |
| 1 | 38"01-38"50 | 2.44μ - 2.30μ | 3.79μ.-3.40μ. | 49"1-50"0 |
| 0 | 38"51 και άνω | 2.29μ και κάτω | 3.39 μ. και κάτω | 50" και άνω |