

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΤΕΦΑΑ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2025-26**

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
	<i>ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ 7:30-10:30 ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΘΥΡΑ 4 ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ</i>
	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ 8:00-11:30 ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΓΗΠΕΔΟ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ Κ' ΠΙΣΙΝΑ ΛΙΝΤΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ 16 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025	ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 200μ (ΑΓΟΡΙΑ) <i>Ν.Ηρακλείου- Ν.Χανίων- Ν.Ρεθύμνου- Ν.Λασιθίου- Υπόλοιπες Περιφέρειες.</i>
ΤΡΙΤΗ 17 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025	ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 200μ (ΑΓΟΡΙΑ) <i>Ν.Ηρακλείου- Ν.Χανίων- Ν.Ρεθύμνου- Ν.Λασιθίου- Υπόλοιπες Περιφέρειες.</i>
ΤΕΤΑΡΤΗ 18 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025	ΚΟΡΙΤΣΙΑ - ΑΓΟΡΙΑ Κ Ο Λ Υ Μ Β Η Σ Η <i>Ν.Ηρακλείου-Ν.Χανίων-Ν.Ρεθύμνου-Ν.Λασιθίου- Υπόλοιπες Περιφέρειες</i>
ΠΕΜΠΤΗ 19 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025	ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 200μ (ΑΓΟΡΙΑ) <i>Ν.Ηρακλείου- Ν.Χανίων- Ν.Ρεθύμνου- Ν.Λασιθίου- Υπόλοιπες Περιφέρειες.</i>
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025	ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 200μ (ΑΓΟΡΙΑ) <i>Ν.Ηρακλείου - Ν.Χανίων- Ν.Ρεθύμνου- Ν.Λασιθίου- Υπόλοιπες Περιφέρειες</i>
ΣΑΒΒΑΤΟ 21 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025	ΑΡΓΙΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ 22 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025	ΑΡΓΙΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 23 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025	ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 200μ (ΑΓΟΡΙΑ) <i>Ν.Ηρακλείου- Ν.Χανίων- Ν.Ρεθύμνου- Ν.Λασιθίου- Υπόλοιπες Περιφέρειες.</i>
ΤΡΙΤΗ 24 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025	ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) , 200μ (ΑΓΟΡΙΑ) <i>Ν.Ηρακλείου- Ν.Χανίων- Ν.Ρεθύμνου- Ν.Λασιθίου- Υπόλοιπες Περιφέρειες.</i>
ΤΕΤΑΡΤΗ 25 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025	ΚΟΡΙΤΣΙΑ - ΑΓΟΡΙΑ Κ Ο Λ Υ Μ Β Η Σ Η <i>Ν.Ηρακλείου-Ν.Χανίων-Ν.Ρεθύμνου-Ν.Λασιθίου- Υπόλοιπες Περιφέρειες</i>
ΠΕΜΠΤΗ 26 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025	ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) 200μ (ΑΓΟΡΙΑ) <i>Ν.Ηρακλείου-Ν.Χανίων-Ν.Ρεθύμνου-Ν.Λασιθίου- Υπόλοιπες Περιφέρειες</i>
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025	ΣΦΑΙΡΑ, ΜΗΚΟΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ -ΑΓΟΡΙΑ) 200μ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ) 200μ (ΑΓΟΡΙΑ) ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ (Ασθένεια, ειδικό μάθημα) <i>Προσκομίζοντας ανάλογη βεβαίωση</i>

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΑΡΡΕΝΩΝ				
ΒΑΘΜΟΙ	ΔΡΟΜΟΣ 200μ.	ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ βάρος σφαίρας 6κ.	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ. Ελεύθερο
20	μέχρι 25"	6.20μ. και άνω	14μ. και άνω	Μέχρι 29"
19	25"01 - 25"50	6.19μ.-6.05μ.	13.99μ.-13.60μ.	29"01 - 30"00
18	25"51 - 26"00	6.04μ.-5.90μ.	13.59μ.-13.20μ.	30"01 -31"00
17	26"01 - 26"50	5.89μ.-5.75μ.	13.19μ.-12.80μ.	31"01 -32"00
16	26"51 - 27"00	5.74μ.-5.60μ.	12.79μ.-12.40μ.	32"01 - 33"00
15	27"01 - 27"50	5.59μ.-5.45μ.	12.39μ.-12.00μ.	33"01 - 34"00
14	27"51 - 28"00	5.44μ.-5.30μ.	11.99μ.-11.60μ.	34"01 - 35"00
13	28"01 - 28"50	5.29μ.-5.15μ.	11.59μ.-11.20μ.	35"01 - 36"00
12	28"51 - 29"00	5.14μ.-5.00μ.	11.19μ.-10.80μ.	36"01 - 37"00
11	29"01 - 29"50	4.99μ.-4.85μ.	10.79μ.-10.40μ.	37"01 - 38"00
10	29"51 - 30"00	4.84μ.-4.70μ.	10.39μ. - 10.00μ.	38"01 - 39"00
9	30"01 - 30"50	4.69μ.-4.55μ.	9.99μ.-9.60μ.	39"01 -40"00
8	30"51 -31"00	4.54μ.-4.40μ.	9.59μ.-9.20μ.	40"01 -41"00
7	31"01 -31"50	4.39μ.-4.25μ.	9.19μ.-8.80μ.	41"01 -42"00
6	31"51 -32"00	4.24μ.-4.10μ.	8.79μ.-8.40μ.	42"01 -43"00
5	32"01 - 32"50	4.09μ.-3.95μ.	8.39μ.-8.00μ.	43"01 -44"00
4	32"51 - 33"00	3.94μ.-3.80μ.	7.99μ.-7.60μ.	44"01 -45"00
3	33"01 - 33"50	3.79μ.-3.65μ.	7.59μ.-7.20μ.	45"01 -46"00
2	33"51 - 34"00	3.64μ.-3.50μ.	7.19μ-6.80μ.	46"01-47"00
1	34"01 - 34"50	3.49μ.-3.35μ.	6.79-6.40μ.	47"01 -48"00
0	34"51 και άνω	3.34μ. και κάτω	6.39μ. και κάτω	48"01 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