



Ταχ.Δ/νση : Μονοφατσίου 8  
Ταχ.Κώδικας : 712 01 Ηράκλειο  
Πληροφορίες : Υπεύθυνοι Φυσικής Αγωγής &  
Σχολικού Αθλητισμού  
Νηστικάκης Ιωάννης  
Δημόπουλος Ιωάννης  
Τηλέφωνο : 2810-333795/760/758  
Fax : 2810-224210  
E-mail : [gfa@dide.ira.sch.gr](mailto:gfa@dide.ira.sch.gr)  
ή [mail@dide.ira.sch.gr](mailto:mail@dide.ira.sch.gr)

Προς: Γυμνάσια- ΓΕΛ -ΕΠΑΛ ΔΔΕ Ηρακλείου

Κοιν.: 1. Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής ΥΠΑΙΘ  
2. ΠΔΕ Κρήτης  
3. Συντονίστρια Ε.Ε ΠΕ11 ΠΕΚΕΣ Κρήτης  
κ. Λήδα Ζαμπετάκη  
4. Διεύθυνση Α/θμιας Εκπαίδευσης  
Ηρακλείου  
5. Υπεύθυνοι Φ.Α.ΣΧ.Α ΔΠΕ Ηρακλείου

**Θέμα: «Προκήρυξη Α΄ Φάσης Πανελλήνιων Σχολικών Αγώνων Κλασικού Αθλητισμού ΓΕΛ-ΕΠΑΛ και ΑΓΩΝΩΝ ΑΘΛΟΠΑΙΔΕΙΑΣ Κλασικού Αθλητισμού ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ Δ/νσης Δ.Ε. Ηρακλείου σχολ. έτους 2019- 2020».**

Η Οργανωτική Επιτροπή Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων (Ο.Ε.Σ.Α.Δ) της Δ/νσης Β/θμιας Εκπ/σης Ν. Ηρακλείου, έχοντας υπόψη:

- α) Την υπ' αριθμ.190677/Δ5/10-11-2016 Υπουργική Απόφαση με θέμα «“Αθλητικές δραστηριότητες σχολείων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.” (Φ.Ε.Κ.3754/τ.Β΄/21-11-2016) ,όπως τροποποιήθηκε και ισχύει με την αρ.πρωτ. 9712/Δ5/19-01-2018 και με την αριθ. Πρωτ.9941/Δ5/25-01-2019 (Φ.Ε.Κ. 109/τ.Β΄25/01/2019)
- β) Την 11947/Δ5/28-01-2020 απόφαση της Δ/νσης Φυσικής Αγωγής του Υ.ΠΑΙ.Θ. με θέμα «Προκήρυξη Πανελλήνιων Σχολικών Αγώνων Λυκείων Ατομικών και Ομαδικών Αθλημάτων Ελλάδας και Κύπρου σχ. έτους 2019-2020»
- γ) Την Κ.Υ.Α.2/5472/0022/03.02.2014(ΦΕΚ224/τ.Β/05.02.2014) «Δαπάνες Σχολικών Αγώνων» όπως τροποποιήθηκε και ισχύει
- δ) Την Αριθ. Πρωτ. 207153/Υ1/27-11-2017 (Φ.Ε.Κ. 4340/Β/13-12-2017) Απόφαση του ΥΠ.Π.Ε.Θ. σύμφωνα με την οποία οι Περιφερειακοί Διευθυντές Εκπαίδευσης έχουν την ευθύνη του κύριου διατάκτη των πιστώσεων που εγγράφονται στον προϋπολογισμό της Περιφερειακής Διεύθυνσης Εκπαίδευσης.
- ε) Την με αριθμό απόφαση 15033/22-10-2019 του Περιφερειακού Δ/ντη Κρήτης με θέμα «Σύσταση Οργανωτικών Επιτροπών Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων (Ο.Ε.Σ.Α.Δ.) στις Δ/νσεις Δ/θμιας Εκπ/σης Ηρακλείου ,Ρεθύμνου ,Λασιθίου,Χανίων για το σχολικό έτος 2019-20
- ζ) Την με αριθμ. Πρωτοκ. Εγκύκλιο του Υ.ΠΑΙ.Θ.12952/Δ5/29-01-2020 με θέμα «Ενημέρωση για τους Πανελλήνιους Αγώνες ΓΕ.Λ & ΕΠΑ.Λ. Ελλάδας και Κύπρου σχολικού έτους 2019-2020»

η) Την 2η/31-1-2020 Πράξη της ΟΕΣΑΔ Ν. Ηρακλείου,

θ) Το με αριθμ. Πρωτ. έγγραφο. Φ.24/2330 /31 – 01 – 2020 της ΟΕΣΑΔ Δ.Δ.Ε. Ηρακλείου με θέμα: «Προκήρυξη Α΄ Φάσης Πανελλήνιων Σχολικών Αγώνων ΓΕΛ-ΕΠΑΛ Δ/νσης Δ.Ε. Ηρακλείου σχολικού έτους 2019-2020».

ι) τις δηλώσεις συμμετοχής των σχολείων

## Προκηρύσσει,

την Α΄ Φάση των Αγώνων Κλασικού Αθλητισμού ΓΕΛ-ΕΠΑΛ και τους Αγώνες ΑθλοΠΑΙΔΕΙΑΣ Γυμνασίων της ΔΔΕ Ν. Ηρακλείου 2019-20. Οι αγώνες θα διεξαχθούν την ΠΕΜΠΤΗ 19-3-2020 στο ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ, (τα αγωνίσματα των Δρόμων, των Αλμάτων, της Σφαιροβολίας, του Ακοντισμού και του Δίσκου) και στο ΣΤΑΔΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ (Χανιώπορτα) (το αγώνισμα της Σφυροβολίας) από τις 9.00 – 14.00.

### ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΛΥΚΕΙΩΝ

Στους αγώνες μετέχουν μαθητές και μαθήτριες που φοιτούν σε Δημόσιο ή Ιδιωτικό Γενικό Λύκειο (ΓΕ.Λ.), Επαγγελματικό Λύκειο (ΕΠΑ.Λ.) ή σε εκπαιδευτικό ίδρυμα αρμοδιότητας του ΥΠ.Π.Ε.Θ. του οποίου ο τίτλος απόλυσης είναι ισότιμος με τον τίτλο του Γενικού Λυκείου. Οι συμμετέχοντες μαθητές και μαθήτριες πρέπει να φοιτούν κανονικά.

Το έτος 2019 μετέχουν μαθητές-μαθήτριες που γεννήθηκαν το 2002, 2003 και 2004 καθώς και όσοι γεννήθηκαν το 2005 και φοιτούν στην Α΄ τάξη Λυκείου.

#### Επισήμανση:

α) οι μαθητές/τριες πρόσφυγες, που φοιτούν κανονικά σε Δημόσιο ή Ιδιωτικό Γενικό Λύκειο (ΓΕ.Λ.), Επαγγελματικό Λύκειο (ΕΠΑ.Λ.) ή σε κάθε εκπαιδευτικό ίδρυμα αρμοδιότητας του ΥΠ.Π.Ε.Θ συμμετέχουν προσκομίζοντας άδεια διαμονής ή τρίπτυχο προκαταγραφής ή πλήρους Καταγραφής.

Ο /Η κάθε μαθητής –τρια έχει δικαίωμα συμμετοχής μόνο σε ένα ατομικό άθλημα και σε ένα αγώνισμα ατομικού αθλήματος (αρθ. 7.3.1 της 190677/10-11-2016 ΥΑ)

### ΜΕΤΕΓΓΡΑΦΕΣ

Μαθητής που έχει μετεγγραφεί από άλλο σχολείο έχει δικαίωμα συμμετοχής σε ατομικό αγώνισμα με την ομάδα του σχολείου μετεγγραφής ανεξάρτητα από το πότε έγινε η μετεγγραφή.

### ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ (7.8 190677/Δ5/10-11-2016)

#### Αγώνες Α΄ Φάσης

Το κάθε Λύκειο έχει δικαίωμα συμμετοχής με δύο (2) μαθητές και δύο (2) μαθήτριες σε κάθε αγώνισμα οι οποίοι επιλέγονται από εσωτερική αθλητική δοκιμασία του κάθε σχολείου με βάση τον πίνακα 5. ( ΥΑ. 190677/Δ5/10-11-2016)

Δικαίωμα συμμετοχής έχει και τρίτος μαθητής ή μαθήτρια κατά αγώνισμα εφόσον έχει συμπεριληφθεί στην εξάδα των νικητών κατά τους Πανελλήνιους Αγώνες Λυκείων ή τους αγώνες Εφήβων - Νεανίδων ή Παίδων Κορασίδων του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. κατά το προηγούμενο έτος και έχει πετύχει τα όρια συμμετοχής για αγώνες νομού όπου προβλέπονται.

Στην περίπτωση που για το ίδιο αγώνισμα υπάρχουν από ένα σχολείο περισσότερες συμμετοχές από τις προβλεπόμενες, η Ο.Ε.Σ.Α.Δ. έχει το δικαίωμα να εγκρίνει μέχρι δύο (2) επιπλέον συμμετοχές μετά από έγγραφη αίτηση του σχολείου στην οποία θα αναφέρονται οι επιδόσεις όλων των αθλητών που θα συμμετάσχουν στο αγώνισμα αυτό.

Οι μαθητές των συνθέτων αγωνισμάτων (Δεκάθλου μαθητών και Επτάθλου μαθητριών) προκρίνονται απευθείας στους αγώνες της Β΄ Φάσης.

**ΛΥΚΕΙΑ  
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ**

**ΚΟΡΙΤΣΙΑ:**

**ΔΡΟΜΟΙ:** 100μ. -200μ-400μ.-800μ. -1500μ-3000μ.-100. Εμπόδια- 400μ Εμπόδια, -2000μ. Φυσ. Εμπόδια-5000μ. Βάδην

**ΑΛΜΑΤΑ:** Μήκος-Τριπλούν-Ύψος-Επί Κοντώ

**ΡΙΨΕΙΣ:** Σφαίρα-Δίσκος-Ακόντιο-Σφύρα

**ΑΓΟΡΙΑ:**

**ΔΡΟΜΟΙ:** 100μ. -200μ-400μ. -800μ.-1500μ.-3000μ.-110. Εμπόδια- 400μ Εμπόδια, -2000μ. Φυσ. Εμπόδια-10000μ. Βάδην

**ΑΛΜΑΤΑ:** Μήκος-Τριπλούν-Ύψος-Επί Κοντώ

**ΡΙΨΕΙΣ:** Σφαίρα-Δίσκος-Ακόντιο-Σφύρα

**ΑΓΩΝΕΣ Β' ΦΑΣΗΣ :** Θα διεξαχθούν σύμφωνα με το άρθρο 7.8.1.2 «αγώνες περιφέρειας (Β' Φάση)» της ΥΑ 190677/Δ5/10-11-2016.

Προκρίνονται στο κάθε αγώνισμα μαθητές –τριες των αγώνων της Α' Φάσης , εφόσον έχουν υπερβεί τα όρια πρόκρισης του πίνακα 5B(επισυνάπτεται) καθώς και οι αθλητές του Δεκάθλου και οι αθλήτριες του Επτάθλου.

**ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Για τη συμμετοχή στους αγώνες είναι απαραίτητη η προσκόμιση των παρακάτω δικαιολογητικών (τα οποία επισυνάπτονται )

**1.Σχολική Αθλητική Ταυτότητα Λυκείου** (η οποία έχει ενσωματωθεί και έχει ενεργοποιηθεί στα ΓΕ.Λ. & ΕΠΑ.Λ. του myschool).

Για να εκτυπωθεί το συγκεκριμένο έντυπο ακολουθούμε την εξής διαδρομή:

Αναφορές Μαθητών, ► Έντυπα, Βεβαιώσεις, Τίτλοι ► Σχολική Αθλητική Ταυτότητα

Λυκείου και στη συνέχεια επιλέγουμε τους μαθητές που μας αφορούν.

Για οποιαδήποτε περαιτέρω διευκρίνιση οι σχολικές μονάδες μπορούν να απευθύνονται στο helpdesk του myschool.

Στην ιατρική βεβαίωση η οποία πρέπει να έχει ημερομηνία που να μην υπερβαίνει τους δώδεκα (12) μήνες από την ημέρα του αγώνα. (εκδίδεται από το my school) .

**2.Υπεύθυνη δήλωση γονέα η οποία θα παραμένει στο σχολείο** καθώς στην κατάσταση συμμετοχής του σχολείου, ο Διευθυντής θα συμπληρώνει με τη σημείωση **ΝΑΙ** το αντίστοιχο πεδίο .

**3.Κατάσταση συμμετοχής του σχολείου για τα Ατομικά αθλήματα** .(Υπόδειγμα 2 του Παραρτήματος της ΥΑ 190677/Δ5/10-11-2016) )

**ΠΡΟΣΟΧΗ:**

- **Οι Καταστάσεις Συμμετοχής** θα πρέπει να έχουν σταλεί ηλεκτρονικά **το αργότερο μέχρι τη Δευτέρα 16-Μαρτίου-2019 και ώρα 14.00 στην Ομάδα Φυσικής Αγωγής /ΔΔΕ Ηρακλείου στην Πλατφόρμα ΠΑΣΙΦΑΗ (<http://srv-dide-ira.ira.sch.gr/ofa/>) ΠΙΑ ΤΑ ΛΥΚΕΙΑ** και στην ηλεκτρονική διεύθυνση : [gfa@dide.ira.sch.gr](mailto:gfa@dide.ira.sch.gr) **για τα ΓΥΜΝΑΣΙΑ** (δεν είναι απαραίτητη η υπογραφή και σφραγίδα εφόσον οι δηλώσεις στέλνονται ηλεκτρονικά )

- Οι αθλητές-τριες των Σύνθετων Αγωνισμάτων θα πρέπει να δηλωθούν στην κατάσταση συμμετοχής της Α΄ Φάσης του σχολείου τους.

Την ημέρα των αγώνων η οργανωτική επιτροπή δεν θα δεχθεί εκπρόθεσμες δηλώσεις συμμετοχής.

#### ΠΟΙΝΕΣ

Σύμφωνα με την υπ αρ. πρ. Υπ. Απόφαση 190677/Δ5/10-11-2016/ (άρθ. 14.2).

#### ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Σύμφωνα με την παρ. 16. 1. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ της με Α.Π. 9941/Δ5/25-01-2019 Φ.Ε.Κ. 109/τ.Β΄25/01/2019 Υ.Α.

#### ΑΓΩΝΕΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΕΙΑΣ -ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ

**ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Αγόρια: Δύο (2) σε κάθε αγώνισμα

Κορίτσια: Δύο (2) σε κάθε αγώνισμα

#### ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ :

1. Έγκυρο Ατομικό Δελτίο Υγείας Μαθητή(Α.Δ.Υ.Μ) στο οποίο αναφέρεται **ΝΑΙ** (χωρίς προϋποθέσεις) στο πεδίο «Μπορεί να πάρει μέρος σε όλες τις σχολικές δραστηριότητες»
2. Κατάσταση Συμμετοχής Σχολείου (Υπόδειγμα 7α επισυνάπτεται )
3. Υπεύθυνη Δήλωση Γονέα ή κηδεμόνα ( παραμένει στο σχολείο καθώς στην κατάσταση συμμετοχής του σχολείου, ο Διευθυντής θα συμπληρώνει με τη σημείωση **ΝΑΙ** το αντίστοιχο πεδίο)

#### ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

##### ΚΟΡΙΤΣΙΑ :

**ΔΡΟΜΟΙ:** 80μ.- 150μ.- 80μ Εμποδίων - 200μ.Εμποδίων – Δρόμος 1200μ

**ΑΛΜΑΤΑ:** Μήκος –Υψος –Επί Κοντώ-ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ

**ΡΙΨΕΙΣ:** Σφαίρα-Σφύρα-Δίσκος-Ακόντιο

##### ΑΓΟΡΙΑ:

**ΔΡΟΜΟΙ:** 80μ.-150μ.-100 μ. Εμποδίων -200μ.Εμποδίων- Δρόμος 1200μ.

**ΑΛΜΑΤΑ:** Μήκος –Υψος –Επί Κοντώ-ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ

**ΡΙΨΕΙΣ:** Σφαίρα-Σφύρα-Δίσκος-Ακόντιο

#### ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ (ΓΥΜΝΑΣΙΑ –ΛΥΚΕΙΑ)

##### ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ :

- Στους αγώνες θα ισχύσουν οι επίσημοι κανονισμοί στίβου
- Ό,τι δεν προβλέπεται από την προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον τεχνικό υπεύθυνο και τον αλυσάρχη των αγώνων, σύμφωνα με τους κανονισμούς και την ΥΑ με Α.Π 190677/Δ5/10-11-2016

#### ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

Όλα τα αγωνίσματα Δρόμων θα διεξαχθούν σε τελικές σειρές και οι νικητές θα αναδεικνύονται με βάση τον καλύτερο χρόνο από όλες τις σειρές .

Όλα τα αγωνίσματα θα διεξαχθούν κανονικά εφόσον συμμετέχει έστω και ένας (1) –μία αθλητής-τρια.

#### ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΕΩΣ:

Οι μαθητές-τριες πρέπει να οριστικοποιήσουν αυτοπροσώπως τη συμμετοχή τους 45 ' τουλάχιστον

πριν τη διεξαγωγή του αγωνίσματός τους, στην Αίθουσα Κλήσεως, δείχνοντας στη Γραμματεία, τη Μαθητική Αθλητική Ταυτότητα με τη σχετική βεβαίωση ιατρού (ΓΕΛ-ΕΠΑΛ) .

Για τα Γυμνάσια τα απαραίτητα δικαιολογητικά συμμετοχής που αναφέρονται στην προκήρυξη.

Θα καταθέτουν οι Συνοδοί-Εκπαιδευτικοί.

#### ΑΓΩΝΟΔΙΚΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΑΛΥΤΑΡΧΗΣ:	Νηστικάκης Ιωάννης
ΓΥΜΝΑΣΙΑΡΧΟΣ: (ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ)	Τσατσάκης Αντώνιος
ΓΥΜΝΑΣΙΑΡΧΟΣ: (Ε.Σ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ)	Μουντράκης Γεώργιος

ΕΚΦΩΝΗΤΕΣ :

Δραμητινός Εμμανουήλ/ Ποτουρίδης Παύλος

ΑΦΕΤΗΣ:

Διάκος Περικλής

Βαρβεράκης Γεώργιος (αναπληρωματικός)

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ:

Νεονάκη Δήμητρα

Γρηγορίου Μαρία

Μιζεράκη –Σπανού Σοφία

ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΛΗΣΕΩΣ :

Δερμιτζάκη Αργυρώ

Ζερβάκη Έφη

Καλογερίδη Ευαγγελία

Σφακιανάκη Νίκη (ΓΕΛ- ΕΠΑΛ)

Αποστολάκη Έιρήνη

ΕΦΟΡΟΙ ΤΑΞΗΣ :

Δημόπουλος Ιωάννης

Καρκανάκης Στυλιανός

ΕΦΟΡΟΙ ΔΡΟΜΩΝ:

Ρεθυμνιωτάκης Χαράλαμπος

Μαυράκης Εμμανουήλ

ΕΦΟΡΟΙ ΑΛΜΑΤΩΝ:

Σπανός Αθανάσιος (Μήκος –Τετραπλούν Γυμνασίων)

Κόκκινος Γεώργιος (Μήκος – Τριπλούν ΓΕΛ-ΕΠΑΛ )

Λίτσικας Χρήστος (Υψος –Επί κοντώ)

ΕΦΟΡΟΙ ΡΙΨΕΩΝ:

Γρινιζάκης Χαράλαμπος (Σφαίρα- Ακόντιο)

Μαρουλή Φιλία (Σφύρα)

Βαγγέ Ευφροσύνη (Δίσκος)

ΕΦΟΡΟΣ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΩΝ:

Πλουμάκης Εμμανουήλ

#### ΔΡΟΜΟΙ

ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΕΣ:

Οικονόμου Αλέξανδρος

Σακελλάρης Γεώργιος

Καλογεράκης Μιχαήλ

Μουρτζάκη Εύα

Βάρδα Ειρήνη

**Λαδουκάκης Ιωάννης**

**ΡΙΨΕΙΣ**

**ΚΡΙΤΕΣ**

**Α: ΣΦΥΡΑ –ΔΙΣΚΟΣ(Στάδιο Ελευθερίας )**

Καλαϊτζή Ελισάβετ

Βελεγράκη Δέσποινα

Ανδριαδάκης Κων/νος

Κυριακάκης Κων/νος

**Β: ΣΦΑΙΡΑ –ΑΚΟΝΤΙΟ**

Μαλλιωτάκη Θεονύμφη

Αντιφυλιώτη Σταυρούλα

Φανουράκης Εμμανουήλ

Ακουμιανάκης Νικόλαος

Τσαμπουράκη Εμμανουέλα

**ΑΛΜΑΤΑ**

**Α: ΜΗΚΟΣ-ΤΡΙΠΛΟΥΝ**

Σχολιάδου Αργυρώ

Κατραντζή Ευθυμία

Επταμηνιτάκης Δημήτρης

**Β: ΜΗΚΟΣ-ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ**

Τουπογιάννη Μαρίνα

Κρασανάκη Μαρία

Λαδουκάκης Ιωάννης

**Γ:ΥΨΟΣ- ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ**

Τρουλλινού Κλαούντια

Κουτεντάκη Δέσποινα

Καστρινάκης Κων/νος

**ΣΥΝΟΔΟΙ –ΚΡΙΤΕΣ (10 .2 της Υ.Α 190677/Δ5/10-11-2016)**

- Οι συνοδοί εκπαιδευτικοί είναι σε διατεταγμένη υπηρεσία.(10.3. της με Α.Π 190677/Δ5/10-11-2016 Υ.Α)
- Όλα τα μέλη των Αγωνόδικων Επιτροπών (κριτές και γραμματεία), εφόσον έχουν την Δημοσιοϋπαλληλική ιδιότητα είναι σε διατεταγμένη υπηρεσία.(10.4. της με Α.Π 190677/Δ5/10-11-2016 Υ.Α)
- Για κάθε διευκρίνιση οι Διευθύνσεις των σχολείων και οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής να απευθύνονται στην ομάδα Φυσικής Αγωγής /ΔΔΕ Ν. Ηρακλείου.

Στην παρακάτω διεύθυνση είναι αναρτημένα όλα τα έντυπα και οι πίνακες των ορίων :

<http://dide.ira.sch.gr/new/entypa/>

Να ενημερωθούν ενυπόγραφα οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής του σχολείου σας.

Είμαστε στη διάθεσή σας για κάθε διευκρίνιση.

**ΕΠΙΣΥΝΑΠΤΟΝΤΑΙ :**

- 1.Υπεύθυνη δήλωση γονέα
- 2.Κατάσταση συμμετοχής του σχολείου για τα Ατομικά αθλήματα (ΛΥΚΕΙΑ) .
3. Κατάσταση συμμετοχής στους Αγώνες ΑθλοΠΑΙΔΕΙΑΣ Γυμνασίων (7<sup>α</sup>)
4. Πίνακας 5 /Όρια Α΄φάσης –Πίνακας 5<sup>α</sup> /όρια για Β΄Φάση

**5 . ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ**

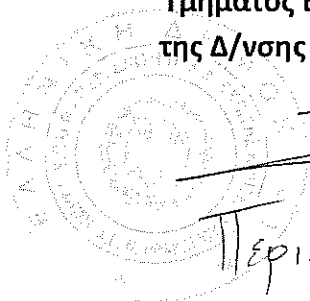
Η Σχολική Αθλητική Ταυτότητα Λυκείου εκδίδεται από το myschoool .

Η Αναπληρώτρια Διευθύντρια της Δ/νσης  
Δ/θμιας Εκπ/σης Ν. Ηρακλείου

**Πιστό Αντίγραφο**

Η Αναπληρώτρια Προϊσταμένη  
Τμήματος Ε΄ Εκπαιδευτικών Θεμάτων  
της Δ/νσης Β/θμιας Εκπ/σης Ηρακλείου

**ΣΤΥΛΙΑΝΗ ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΑΚΗ**



ΠΕΡΙΣΤΕΡΗ ΜΕΛΕΤΟΡΕΥΗ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΙΒΟΥ - Α΄ΦΑΣΗ  
ΠΕΜΠΤΗ 19-3-2020 ΜΑΡΤΙΟΥ**

<b>ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ - <u>ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ</u></b>				
<b>ΔΡΟΜΟΙ</b>			<b>ΑΛΜΑΤΑ</b>	<b>ΡΙΨΕΙΣ ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ</b>
	<b>ΛΥΚΕΙΑ</b>	<b>ΓΥΜΝΑΣΙΑ</b>	<b>ΛΥΚΕΙΑ &amp; ΓΥΜΝΑΣΙΑ</b>	<b>ΛΥΚΕΙΑ &amp; ΓΥΜΝΑΣΙΑ</b>
<b>9:00</b>				<b>ΣΦΥΡΑ ΑΓΟΡΙΩΝ&amp;ΚΟΡΙΤΣ. ΛΥΚΕΙΩΝ &amp; ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ</b>
<b>9:30</b>	<b>110 ΕΜΠ. (Α)</b>			
<b>9:40</b>	<b>100 ΕΜΠ (Κ)</b>	<b>100 ΕΜΠ (Α) 80 ΕΜΠ(Κ)</b>		<b>ΡΙΨΕΙΣ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ</b>
<b>9:50</b>			<b>ΥΨΟΣ ΑΓΟΡ.&amp; ΚΟΡ. ΛΥΚΕΙΩΝ &amp; ΓΥΜΝ.</b>	
<b>10:05</b>		<b>200 ΕΜΠ. (Α-Κ)</b>	<b>ΜΗΚΟΣ ΚΟΡ -ΓΥΜΝ. (ΒΟΡΕΙΟ ΣΚΑΜΜΑ)</b>	<b>ΣΦΑΙΡΑ ΑΓΟΡ. &amp; ΚΟΡ. ΛΥΚΕΙΩΝ &amp; ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ</b>
<b>10:15</b>	<b>400ΕΜΠ. ( Α-Κ)</b>			
<b>10:25</b>	<b>100Μ Α</b>			
<b>10:35</b>	<b>100Μ Κ</b>		<b>ΜΗΚΟΣ ΑΓΟΡ.-ΚΟΡ. ΛΥΚ.- ΝΟΤΙΟ ΣΚΑΜΜΑ</b>	
<b>10:45</b>	<b>200Μ ΑΓΟΡ. &amp; ΚΟΡ. ΛΥΚΕΙΩΝ</b>		<b>ΚΟΝΤΩ ΑΓΟΡ. &amp; ΚΟΡ. ΛΥΚ. &amp; ΓΥΜΝ.</b>	
<b>11:00</b>		<b>150Μ ΑΓΟΡΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ</b>	<b>ΜΗΚΟΣ ΑΓΟΡ -ΓΥΜΝ. (ΒΟΡΕΙΟ ΣΚΑΜΜΑ)</b>	<b>ΔΙΣΚΟΣ ΑΓΟΡ.&amp; ΚΟΡ. ΛΥΚΕΙΩΝ&amp;ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ</b>
<b>11:15</b>		<b>150Μ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ</b>		<b>ΑΚΟΝΤΙΟ ΑΓΟΡ.&amp; ΚΟΡ. ΛΥΚΕΙΩΝ &amp; ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ</b>
<b>11:30</b>		<b>80Μ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ</b>		
<b>11:50</b>		<b>80Μ ΑΓΟΡΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ</b>		
<b>12:05</b>	<b>400Μ ΑΓΟΡ. &amp; ΚΟΡ. ΛΥΚΕΙΩΝ</b>		<b>ΤΡΙΠΛΟΥΝ ΑΓΟΡ. &amp; ΚΟΡ. ΛΥΚ ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ Α-Κ ΓΥΜΝ.- ΝΟΤΙΟ ΣΚΑΜΜΑ</b>	
<b>12:15</b>	<b>800Μ ΑΓΟΡ.&amp; ΚΟΡ. ΛΥΚΕΙΩΝ</b>			
<b>12:25</b>		<b>1200Μ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ</b>		
<b>12:40</b>		<b>1200Μ ΑΓΟΡΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ</b>		
<b>12:50</b>	<b>1500Μ. ΑΓΟΡ.&amp; ΚΟΡ. ΛΥΚΕΙΩΝ</b>			
<b>13:05</b>	<b>3000Μ ΑΓΟΡ. &amp; ΚΟΡ. ΛΥΚΕΙΩΝ</b>			
<b>13:20</b>	<b>2000Μ ΦΥΣ.ΕΜΠ. ΑΓΟΡ&amp;ΚΟΡ. ΛΥΚΕΙΩΝ</b>			
<b>13:35</b>	<b>5.000Μ ΒΑΔΗΝ ΚΟΡ. ΛΥΚΕΙΩΝ 10.000Μ ΒΑΔΗΝ ΑΓΟΡ-ΛΥΚ.</b>			

**ΠΡΟΣΟΧΗ!!! ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΙΑΜΟΡΦΩΘΕΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ**



### ΠΙΝΑΚΑΣ 5.

Πίνακας Αγωνισμάτων Κλασσικού Αθλητισμού Λυκείου και όρια για συμμετοχή στην Α΄ Φάση

Αγωνίσματα	Αγόρια		Κορίτσια	
	Ταρτάν	Χώμα	Ταρτάν	Χώμα
100μ	12'' 20	12'' 30	13'' 80	13'' 90
200μ	24'' 80	25'' 00	29'' 50	29'' 70
400μ	55'' 60	56'' 00	1' 06'' 60	1' 07'' 00
800μ	2' 13'' 00	2' 15'' 00	2' 40'' 00	2' 42'' 00
1500μ	4' 35'' 00	4' 40'' 00	6' 05'' 00	6' 10'' 00
3000μ.	9' 50'' 00	10' 00'' 00	13' 30'' 00	13' 40'' 00
100μ.εμπόδια			19'' 00	19'' 20
110μ εμπόδια	18'' 30	18'' 50		
400μ. εμπόδια	1' 04'' 60	1' 05'' 60	1' 14'' 60	1' 15'' 00
2000μ. φυσ. εμπόδια	7' 50'' 00	8' 00'' 00	9' 14'' 00	9' 20'' 00
5000μ. βάδην			32' 30'' 00	32' 45'' 00
10.000 μ βάδην	61' 00'' 00	61' 30'' 00		
Μήκος	6,00 μ.	5,90 μ.	4,80 μ	. 4,70 μ.
Τριπλούν	12,00 μ.	11,80 μ.	10,00 μ.	9,80 μ.
Ύψος	1,70 μ.	1,65 μ.	1,45 μ.	1,40 μ.

Επί κοντώ	3,10 μ.	. 3,00 μ. μ.	2,40	2,30 μ
Σφαίρα	11,00 μ.. μ	11,00 μ.	8,60μ.	8,60μ.
Δίσκος	30,00 μ.	30,00 μ.	28,00 μ.	28,00 μ.
Σφύρα	35,00 μ.	35,00 μ.	26,00 μ.	26,00 μ.
Ακόντιο	33,00 μ.	32,00 μ..	28,00 μ.	28,00 μ
Έπταθλο			3.200 β.*	3.200 β.*
Δέκαθλο	4.800 β*	4.800 *		
*Προκρίνονται απευθείας στη Β΄Φάση				

ΠΙΝΑΚΑΣ 5B		
Πίνακας Αγωνισμάτων Κλασικού Αθλητισμού Λυκείου και όρια για συμμετοχή στη Β' Φάση		
Αγωνίσματα	Αγόρια Χρονόμετρο Χειρός	Κορίτσια Χρονόμετρο Χειρός
100 μ.	11'' 70	13'' 00
200 μ.	24'' 30	27'' 00
400 μ.	53'' 00	1' 03'' 00
800 μ.	2' 05'' 00	2' 30'' 00
1.500 μ.	4' 24'' 00	5' 12'' 00
3.000 μ.	9' 50'' 00	12' 00'' 00
100 μ. εμποδ.		16'' 40
110 μ. εμποδ.	16'' 30	
400 μ. εμποδ.	1' 00'' 50	1' 11'' 40
2.000 μ. φυσ. εμπ.	7' 20'' 00	8'50'00
5.000 μ. βάδην		30' 00'' 00
10.000 μ. βάδην	55' 00'' 00	
Μήκος	6,10 μ.	5,00 μ.
Τριπλούν	12,80 μ.	10,80 μ.
Ύψος	1,83 μ.	1,55 μ.
Επι κοντώ	3,80 μ.	2,90 μ.
Σφαίρα	14,00 μ.	10,60 μ.
Δίσκος	40,00 μ.	32,00 μ.
Ακόντιο	49,00 μ.	33,00 μ.
Σφύρα	50,00 μ.	40,00 μ.
Έπταθλο		3.400 β.
Δέκαθλο	4.900 β.	