



Γέρακας, 13.3.2025

Αριθ. Πρωτ: 7431

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Α/ΘΜΙΑΣ & Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ
ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΠΡΟΣ: τους Διευθυντές Δημόσιων και Ιδιωτικών ΓΕ.Λ. &
ΕΠΑ.Λ. αρμοδιότητας ΔΔΕ Αν. Αττικής

ΚΟΙΝ:

Ταχ. Δ/ση: Ηρώων Πολυτεχνείου 9-11,
ΤΚ 15344, Γέρακας

e-mail: fade@dide-anatol.att.sch.gr

Πληροφορίες: Καπνιάς Κωνσταντίνος,
Ζήση Αγγελική,

Ιστοσελίδα: <https://dide-anatol.att.sch.gr/>

Τηλέφωνο: 210-3576080, 210-3576042

ΘΕΜΑ: «Δηλώσεις συμμετοχής στα αγωνίσματα του Κλασσικού Αθλητισμού για την Α΄ Φάση των πανελληνίων αγώνων ΓΕΛ & ΕΠΑΛ Σχ. Έτους 2024-25»

ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι καταστάσεις συμμετοχής (Υπόδειγμα 2) των μαθητών και μαθητριών που θα λάβουν μέρος στους αγώνες, υποβάλλονται στη Φυσική Αγωγή Ανατ. Αττικής **το αργότερο μέχρι την Τετάρτη 19 Μαρτίου 2025 και ώρα 12.00**, στην ηλεκτρονική μας διεύθυνση: fade@dide-anatol.att.sch.gr σε ηλεκτρονική μορφή (ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΟΝΟ σε αρχείο word, Excel, doc όπως το υπόδειγμα 2 – όχι PDF ή jpg ή fax κ. α.) ώστε η Ο.Ε.Σ.Α.Δ. να ετοιμάσει τα πινάκια με τους συμμετέχοντες των αγώνων.

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:

ΚΟΡΙΤΣΙΑ:

- ΑΛΜΑΤΑ: Επί κοντώ - Μήκος - Τριπλούν - Ύψος.
- ΡΙΨΕΙΣ: Σφαιροβολία - Δισκοβολία - Ακοντισμός - Σφυροβολία.
- ΔΡΟΜΟΙ: 100 μ. - 200 μ. - 400 μ. - 800 μ. - 1500 μ. - 3000 μ. - 100 μ. Εμπόδια - 400 μ. Εμπόδια - 2000 μ. με Φυσικά Εμπόδια, 5000μ. Βάδην

ΑΓΟΡΙΑ:

- ΑΛΜΑΤΑ: Επί κοντώ - Μήκος - Τριπλούν - Ύψος.
- ΡΙΨΕΙΣ: Σφαιροβολία - Δισκοβολία - Ακοντισμός – Σφυροβολία.
- ΔΡΟΜΟΙ: 100 μ. - 200 μ. - 400 μ. - 800 μ. - 1500 μ. - 3000 μ. - 110 μ. Εμπόδια - 400 μ. Εμπόδια - 2000 μ. με Φυσικά Εμπόδια, 10000μ. Βάδην

Εντός των ημερών θα αποσταλεί Προκήρυξη των αγώνων με αναλυτικό πρόγραμμα διεξαγωγής των αγωνισμάτων.

Για τον τόπο διεξαγωγής και την ημερομηνία των αγώνων θα ενημερωθείτε σύντομα με την προκήρυξη των αγώνων.

Είμαστε στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε διευκρίνιση.

**Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΤΗΣ Δ.Ε
ΑΝΑΤ. ΑΤΤΙΚΗΣ**

**ΑΝΔΡΕΑΣ ΧΡ. ΜΑΡΙΝΟΣ (ΠΕ83)
P.Ph.D, Ph.D, M.Ed**

Ακριβές Αντίγραφο

Ο Προϊστάμενος Τμ. Εκπ/κών Θεμάτων
της ΔΔΕ Ανατ. Αττικής
Τηλέμαχος Β. Ράπτης
ΠΕ86 Πληροφορικής

- Συν/να:**
1. Παράρτημα κλασικού αθλητισμού Πίνακας
 2. Πίνακας 5 (όρια συμμετοχής Α' φάσης)
 3. Πίνακας 5B (όρια συμμετοχής Β' φάσης)
 4. Πίνακας 5A (όμιλοι κλασικού αθλητισμού Β' φάση)
 5. Υπόδειγμα 2 (ως συνημμένο αρχείο)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ - ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

-Βάρος Οργάνων Ρίψεων

-Ύψη και αποστάσεις εμποδίων

-Πίνακες διαδοχικών τοποθετήσεων του πήχη στο άλμα σε ύψος και το άλμα επί κοντώ.

-Επιμέρους αγωνίσματα συνθέτων αγωνισμάτων

ΒΑΡΟΣ ΟΡΓΑΝΩΝ ΡΙΨΕΩΝ				
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	Σφαίρα	Δίσκος	Ακόντιο	Σφύρα
Αγόρια Λυκείων	5.000γρ.	1.500γρ.	700γρ.	5.000γρ.
Κορίτσια Λυκείων	3.000γρ.	1.000γρ.	500γρ.	3.000γρ.

ΥΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ						
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	Αγώνισμα	Αριθμός Εμποδίων	Ύψος Εμποδίου	Απόσταση Αφет.-1ο	Ενδιάμεση Απόσταση	Απόσταση Τελ. -Τερμ.
Αγόρια	110μ.	10	0,91μ.	13,72μ.	9,14μ.	14,02μ.
Λυκείου	400μ.	10	0,84μ.	45,00μ.	35,00μ.	40,00μ.
Κορίτσια	100μ.	10	0,76μ.	13,00μ.	8,50μ.	10,50μ.
Λυκείου	400μ.	10	0,76μ.	45,00μ.	35,00μ.	40,00μ.

ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΠΗΧΗ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

ΑΛΜΑ ΕΙΣ ΥΨΟΣ		ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ	
Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
<i>Ταρτάν</i>	<i>Ταρτάν</i>	<i>Ταρτάν</i>	<i>Ταρτάν</i>
1,62μ.	1,31μ.	2,90μ.	
1,67μ.	1,36μ.	3,00μ.	2,00μ.
1,72μ.	1,41μ.	3,10μ.	2,10μ.
1,77μ.	1,46μ.	3,20μ.	2,20μ.
1,80μ.	1,49μ.	3,30μ.	2,30μ.
1,83μ.	1,52μ.	3,40μ.	2,40μ.
1,86μ.	1,55μ.	3,50μ.	2,50μ.
1,89μ.	1,58μ.	3,60μ.	2,60μ.
1,92μ.	1,61μ.	3,70μ.	2,70μ.
1,95μ.	1,64μ.	3,80μ.	2,80μ.
1,98μ.	1,67μ.	3,90μ.	2,90μ.
2,00μ.	1,70μ.	4,00μ.	3,00μ.
2,02μ.	1,72μ.	4,10μ.	3,10μ.
Στη συνέχεια ο πήχης ανεβαίνει ανά 2 εκατοστά		4,20μ.	3,20μ.
		4,30μ.	3,30μ.
		4,40μ.	3,35μ.
		4,50μ.	3,40μ.
		4,55μ.	3,45μ.
		4,60μ.	3,50μ.
		4,65μ.	3,55μ.
		4,70μ.	3,60μ.
		4,75μ.	3,65μ.
		4,80μ.	3,70μ.
		Στη συνέχεια ο πήχης ανεβαίνει ανά 5 εκατοστά	

ΠΙΝΑΚΑΣ 5

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

Αγωνίσματα	Αγόρια		Κορίτσια	
	Ταρτάν	Χώμα	Ταρτάν	Χώμα
100 μ.	12'' 20	12'' 30	13'' 80	13'' 90
200 μ.	24'' 80	25'' 00	29'' 50	29'' 70
400 μ.	55'' 60	56'' 00	1' 06'' 60	1' 07'' 00
800 μ.	2' 13'' 00	2' 15'' 00	2' 40'' 00	2' 42'' 00
1.500 μ.	4' 35'' 00	4' 40'' 00	6' 05'' 00	6' 10'' 00
3.000 μ.	9' 50'' 00	10' 00'' 00	13' 30'' 00	13' 40'' 00
100 μ. εμπόδια			19'' 00	19'' 20
110 μ. εμπόδια	18'' 30	18'' 50		
400 μ. εμπόδια	1' 04'' 60	1' 05'' 60	1' 14'' 60	1' 15'' 00
2.000 μ. φυσ. εμπ.	7' 50'' 00	8' 00'' 00	9' 14'' 00	9' 20'' 00
5.000 μ. 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.	2,40 μ.	2,30 μ.
Σφαίρα	11,00 μ.	11,00 μ.	8,60 μ.	8,60 μ.
Δίσκος	30,00 μ.	30,00 μ.	28,00 μ.	28,00 μ.
Ακόντιο	33,00 μ.	32,00 μ.	28,00 μ.	28,00 μ.
Σφύρα	35,00 μ.	35,00 μ.	26,00 μ.	26,00 μ.
Έπταθλο			3.200 β.	3.200 β.
Δέκαθλο	4.800 β.	4.800 β.		

ΠΙΝΑΚΑΣ 5B

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

Αγωνίσματα	Αγόρια Ταρτάν Χρονομ. Χειρός		Κορίτσια Ταρτάν Χρονομ. 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.			

ΠΙΝΑΚΑΣ 5A «ΟΜΙΛΟΙ ΚΛΑΣΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗ Β΄ ΦΑΣΗ»

1ος ΟΜΙΛΟΣ	2ος ΟΜΙΛΟΣ	3ος ΟΜΙΛΟΣ	4ος ΟΜΙΛΟΣ	5ος ΟΜΙΛΟΣ	6ος ΟΜΙΛΟΣ	7ος ΟΜΙΛΟΣ
Α΄ ΑΘΗΝΑΣ	ΠΕΙΡΑΙΑ	ΑΧΑΙΑΣ	ΠΡΕΒΕΖΑΣ	Α΄ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	ΛΑΡΙΣΗΣ	ΛΑΣΙΘΙΟΥ
Β΄ ΑΘΗΝΑΣ	ΚΥΚΛΑΔΩΝ	ΑΡΚΑΔΙΑΣ	ΑΡΤΑΣ	Β΄ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ	ΡΕΘΥΜΝΟΥ
Γ΄ ΑΘΗΝΑΣ	ΧΙΟΥ	ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ	ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	ΡΟΔΟΠΗΣ	ΚΑΡΔΙΤΣΗΣ	ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
Δ΄ ΑΘΗΝΑΣ	ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΩΝ	ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ	ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ	ΞΑΝΘΗΣ	ΤΡΙΚΑΛΩΝ	ΧΑΝΙΩΝ
ΑΝ.ΑΤΤΙΚΗΣ	ΛΕΣΒΟΥ	ΛΑΚΩΝΙΑΣ	ΚΕΡΚΥΡΑΣ	ΕΒΡΟΥ	ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ	
ΔΥΤ.ΑΤΤΙΚΗΣ	ΣΑΜΟΥ	ΗΛΕΙΑΣ	ΛΕΥΚΑΔΑΣ	ΚΑΒΑΛΑΣ	ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ	
ΕΥΒΟΙΑΣ	ΒΟΙΩΤΙΑΣ	ΖΑΚΥΝΘΟΥ	ΓΡΕΒΕΝΩΝ	ΔΡΑΜΑΣ	ΦΩΚΙΔΑΣ	
		ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ	ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΣΕΡΡΩΝ	ΠΙΕΡΙΑΣ	
		ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ	ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ		
		ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ	ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΙΛΚΙΣ		
			ΗΜΑΘΙΑΣ	ΠΕΛΛΑΣ		