

**ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ  
ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ  
ΓΙΑ ΤΙΣ Σ.Ε.Φ.Α.Α.**

**Μπατσίλα Δάφνη  
Εκπαιδευτικός ΠΕ11  
Υπεύθυνη Φυσικής Αγωγής και Σχολικού  
Αθλητισμού Δ.Δ.Ε. Λάρισας**

## **ΑΙΤΗΣΗ-ΔΗΛΩΣΗ**

Η κατάθεση αίτησης-δήλωσης του μαθητή στο Λύκειό του για συμμετοχή στην υγειονομική εξέταση και τις πρακτικές δοκιμασίες για τις Σ.Ε.Φ.Α.Α. είναι **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ**.

Υποψήφιοι που δεν δήλωσαν συμμετοχή ΔΕΝ μπορούν να συμμετάσχουν στις δοκιμασίες αυτές.

## **ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΟΥ 10% ΤΩΝ ΘΕΣΕΩΝ ΕΙΣΑΚΤΕΩΝ**

Όσοι απόφοιτοι διεκδικούν την εισαγωγή τους στις Σ.Ε.Φ.Α.Α. με τη διαδικασία του 10% των θέσεων εισακτέων, χωρίς νέα εξέταση, συμμετέχουν με βάση τη βαθμολογία της τελευταίας εξέτασής τους στα πανελλαδικώς εξεταζόμενα μαθήματα και τις πρακτικές δοκιμασίες.

Οι υποψήφιοι αυτοί ΔΕΝ έχουν τη δυνατότητα ή δικαίωμα να εξεταστούν ξανά στις πρακτικές δοκιμασίες για τις Σ.Ε.Φ.Α.Α.

# ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

1. Δύο (2) μικρές φωτογραφίες
  2. Το δελτίο εξεταζομένου
  3. Δελτίο Αστυνομικής Ταυτότητας ή Διαβατήριο ή άλλο αποδεικτικό της ταυτότητας
  4. Βεβαίωση οπτικής οξύτητας
  5. Ακτινογραφία θώρακα με σχετική γνωμάτευση και φωτογραφία
  6. Καρδιογράφημα με σχετική γνωμάτευση
- ( Οι βεβαιώσεις αυτές μπορούν να έχουν εκδοθεί από νοσηλευτικό ίδρυμα του Δημοσίου ή ιατρό του δημοσίου ή και από ιδιώτη γιατρό)

# **ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ**

- 1. Σφαιροβολία**
- 2. Άλμα σε μήκος**
- 3. Δρόμος ( 200μ. για κορίτσια και 400μ. για αγόρια)**
- 4. Κολύμβηση 50μ.**

( Οι υποψήφιοι δηλώνουν κατά την κατάθεση των δικαιολογητικών τους τα τρία από τα τέσσερα αγωνίσματα που επιθυμούν να αγωνιστούν).

# ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Ο κάθε υποψήφιος έχει την δυνατότητα να παρουσιαστεί σε οποιαδήποτε επιτροπή επιθυμεί.

Διευκρινίζεται ότι ΔΕΝ επιτρέπεται η εξέταση του υποψηφίου σε περισσότερες από μία επιτροπές.

## 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	5,74μ-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

ΒΑΘΜΟΙ	ΔΡΟΜΟΣ 400μ	ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙ Α (Βάρος Σφαίρας 6Κ)	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ Ελεύθερο
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"00	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"51-64"00	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	3,34- 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"	5,15 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

ΒΑΘΜΟΙ	ΔΡΟΜΟΣ 200μ	ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (βάρος σφαίρας 4Κ)	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ Ελεύθερο
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	3,39μ και κάτω	50'' και άνω

Ο τελικός βαθμός των πρακτικών δοκιμασιών προκύπτει από το μέσο όρο των βαθμών που συγκεντρώνονται στα τρία από τα τέσσερα αγωνίσματα που έχουν επιλεγεί για εξέταση.

Τα πρόσθετα μόρια, που συνυπολογίζονται για την εισαγωγή στις ΣΕΦΑΑ, προκύπτουν από το γινόμενο του τελικού βαθμού με το 200.

Έτσι για παράδειγμα υποψήφιος που έχει συγκεντρώσει στα τρία αγωνίσματα που επέλεξε,

βαθμούς 20, 17, και 15 θα έχει:

Τελικό βαθμό:  $( 20 + 17 + 15 ) : 3 = 52 : 3 = 17,33$

Πρόσθετα μόρια εισαγωγής:  $17,33 * 200 = 3.466$

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ**