

Ενημέρωση και οδηγίες για την αθλητική δοκιμασία υποψηφίων ΑΣΣΥ-ΑΣΕΙ

ΟΔΗΓΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΑΣΣΥ-ΑΣΕΙ ΜΕ ΠΡΩΤΗ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΤΗ ΣΧΟΛΗ ΜΟΝΙΜΩΝ ΥΠΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ

Οι υποψήφιοι που θα κριθούν κατάλληλοι από τις Υγειονομικές Επιτροπές [1^η και 2^η ημέρα Προκαταρκτικών Εξετάσεων (ΠΚΕ) κάθε ομάδας], στη συνέχεια, θα συμμετάσχουν στις προβλεπόμενες αθλητικές δοκιμασίες (3^η ημέρα ΠΚΕ κάθε ομάδας).

Όλες οι αθλητικές δοκιμασίες διεξάγονται όλες σε μία ημέρα για κάθε ομάδα. Οι χώροι διεξαγωγής είναι το στάδιο και το κολυμβητήριο Τρικάλων (για όσες σχολές απαιτείται κολύμβηση).

Στον παρακάτω πίνακα φαίνονται τα αγωνίσματα και τα κατώτερα όρια επίδοσης κατά αγώνισμα και Σχολή, που πρέπει να πετύχει ο υποψήφιος (**ανεξάρτητα φύλου**) για να κριθεί κατάλληλος:

Α/Α	ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΣΣΕ/Οπλα, ΣΝΔ, ΣΙ/ΙΠΤ, ΣΜΥ/Οπλα, ΕΛΑΣ	ΣΣΕ/Σώματα, ΣΙ/Μηχ. ΣΣΑΣ, ΣΑΝ, ΣΜΥ/Σώματα ΣΜΥΝ, ΣΤΥΑ, ΣΥΔ, ΣΙΡ
1	Δρόμος 100 μ.	16"	17"
2	Δρόμος 1000 μ.	4' και 20"	4' και 30"
3	Άλμα σε ύψος με φόρα	1,05 μ.	1,00 μ.
4	Άλμα σε μήκος με φόρα	3,60 μ.	3,60 μ.
5	Ρίψη σφαίρας (7,275 χλγ.) (Μέσος όρος ρίψης με το δεξί και το αριστερό χέρι)	4,50 μ.	4,40 μ.
6	Κολύμπι 50μ. για ΣΝΔ, ΣΙ/ΙΠΤ, ΣΜΥΝ, ΣΙΡ	2'	2'

Αναλυτικότερα, κάθε άθλημα σχηματικά απεικονίζεται παρακάτω:

Δρόμος 100μ.(διάδρομοι με ταρτάν)



Δρόμος 1000μ.(διάδρομοι με ταρτάν)



Κάθε γύρος είναι 400 μέτρα και απαιτείται σταθερός ρυθμός και γνώση του χρόνου σε σχέση με την απόσταση ώστε να πετύχετε τα προβλεπόμενα όρια

Άλμα σε ύψος με φόρα (με όποιο στύλ επιθυμείτε)



ΣΜΥ – οδηγίες και διευκρινήσεις για την αθλητική δοκιμασία υποψηφίων στο άλμα σε ύψος με φόρα

Άλμα σε μήκος με φόρα



ΣΜΥ – οδηγίες και διευκρινήσεις για την αθλητική δοκιμασία υποψηφίων στο άλμα σε μήκος με φόρα

Δεν είναι απαραίτητο να πατήσετε την βαλβίδα. Μπορείτε να πατήσετε όπου θέλετε (εκτός σκάμματος Βέβαια) και το άλμα σας θα είναι έγκυρο.

Ρίψη σφαίρας (με όποιο στυλ θέλετε, αν και το κανονικό σας βοηθάει περισσότερο)



ΣΜΥ – οδηγίες και διευκρινήσεις για την αθλητική δοκιμασία υποψηφίων στη ρίψη σφαίρας

Μετράμε την καλύτερη επίδοση με το κάθε χέρι Π.χ. Η 2^η του δεξιού χεριού και η 3^ητου αριστερού χεριού.

Κολύμπι 50μ



ΣΜΥ – οδηγίες και διευκρινήσεις για την αθλητική δοκιμασία υποψηφίων στο κολύμπι

- Οι υποψήφιοι-ες έχουν δικαίωμα για τους δρόμους μίας (1) προσπάθειας ενώ για τα άλματα και τις ρίψεις τριών (3) προσπαθειών.
- Στη ρίψη σφαίρας, ως τελική επίδοση υποψηφίου -ας ορίζεται ο μέσος όρος του αθροίσματος της καλύτερης επιμέρους επίδοσης με το αριστερό και με το δεξί χέρι με τους ίδιους όρους και προϋποθέσεις για όλους τους υποψηφίους.

- Η αθλητική περιβολή των υποψηφίων αποτελεί **αποκλειστικά δική τους επιλογή και ευθύνη.**
- Η σειρά διεξαγωγής των αγωνισμάτων καθορίζεται με ευθύνη της Σχολής, ανάλογα με τις επικρατούσες τότε κλιματολογικές και λοιπές συνθήκες καθώς και των αριθμό των υποψηφίων.
- Οι υποψήφιοι -ες έχουν τη δυνατότητα εισαγωγής στις Σχολές προτιμήσεώς τους, εφόσον επιτύχουν τα όρια επίδοσης, που προβλέπονται, για τη συγκεκριμένη Σχολή.
- Τονίζεται ότι, οι υποψήφιοι -ες για να επιτύχουν τα όρια επίδοσης των αγωνισμάτων, καλό θα είναι να έχουν **εκ των προτέρων κατάλληλα προετοιμασθεί.**
- Υποψήφιος που θα αποτυγχάνει όριο σε κάποια από τις αθλητικές δοκιμασίες, **δεν συνεχίζει** στις υπόλοιπες.
- Σε περίπτωση που για κάποιον -α υποψήφιο -α, προκύψει πρόβλημα υγείας ή γυναικολογικής φύσης, υπάρχει η δυνατότητα εξέτασης σε νέα ημερομηνία, **οπωσδήποτε μόνο μετά από επιτόπια εξέταση από τον παρόντα ιατρό και πριν τη διεξαγωγή κάποιου αθλήματος.** Υποψήφιος -α που αγωνίστηκε σε κάποιο άθλημα, μπορεί να επανεξεταστεί μόνο σε περίπτωση τραυματισμού του, **ο οποίος επιτόπου θα βεβαιωθεί από τον ιατρό.** Σε κάθε περίπτωση όμως η επανεξέταση θα λάβει χώρα σε ημερομηνία εντός του χρονοδιαγράμματος των ΠΚΕ και στο σύνολο των αθλητικών δοκιμασιών.

ΑΓΑΠΗΤΕ ΥΠΟΨΗΦΙΕ-Α!



- **ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΩΣ ΜΕΤΡΗΣΙΜΑ ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΠΟΛΥ ΕΥΚΟΛΑ ΝΑ ΤΕΣΤΑΡΕΙΣ ΤΙΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΣΟΥ ΤΩΡΑ.**
- **ΟΤΑΝ ΕΡΘΕΙ Η ΗΜΕΡΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΕΠΙΤΥΧΕΙ ΤΑ ΟΡΙΑ ΑΛΛΙΩΣ ΟΛΕΣ ΟΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΣΟΥ ΤΟΣΟ ΣΤΙΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ ΟΣΟ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΘΑ ΠΑΝΕ ΧΑΜΕΝΑ.**

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!