**ΠΙΝΑΚΑΣ Β΄**

**Κανονισμός 4(1)(θ)**

**ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΟΡΙΟ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ**

**1. ΔΥΝΑΜΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ**

(α) ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΤΕΣΤ: Αξιολόγηση μέγιστης δύναμης των μυών του πήχεως για δυνατό κράτημα και έλξη αντικειμένου.

(β) ΟΡΓΑΝΑ: Ένα βαθμονομημένο μηχανικό ή ηλεκτρονικό δυναμόμετρο, τύπου Jamar, με προσαρμοζόμενη λαβή.

(γ) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ: Ο εξεταζόμενος σφίγγει με το δεξί του το χέρι, την χειρολαβή του δυναμομέτρου όσο πιο δυνατά μπορεί, για 2 - 3 δευτερόλεπτα, κρατώντας το δυναμόμετρο μακριά από το κορμί του και με την όψη των ενδείξεων να είναι στραμμένη προς τον εξεταστή. Κατά την διάρκεια της δοκιμασίας ο βραχίονας και το χέρι που κρατά το δυναμόμετρο δεν πρέπει να αγγίζουν το σώμα. Επαναλαμβάνει την ίδια διαδικασία με το αριστερό του χέρι και στη συνέχεια καταγράφεται το άθροισμα και των δύο χεριών. Πριν από κάθε δοκιμαζόμενο και μετά από κάθε προσπάθεια θα πρέπει να ελέγχεται ότι το δυναμόμετρο επαναρυθμίστηκε στο μηδέν.

(δ) ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Η δοκιμασία εκτελείται δύο φορές για κάθε χέρι μετά από μια μικρή ανάπαυση μεταξύ της 1ης και 2ης προσπάθειας και καταγράφεται η καλύτερη προσπάθεια σε κιλά και δέκατα του κιλού.

(ε) ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΟΡΙΟ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

1. Για άντρες: 90 kg
2. Για γυναίκες: 65kg

**2. ΔΙΠΛΩΣΗ ΑΠΟ ΕΔΡΑΙΑ ΘΕΣΗ**

(α) ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΤΕΣΤ: Αξιολόγηση της ελαστικότητας των ραχιαίων μυών, της κινητικότητας της λεκάνης και των οπίσθιων μηριαίων μυών.

(β) ΟΡΓΑΝΑ: Ένα βαθμονομημένο σε εκατοστά του μέτρου (cm) μηχανικό Ευλυγισιόμετρο.

(γ) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ: Ο εξεταζόμενος κάθεται στην εδραία θέση τοποθετώντας τα πέλματα των ποδιών του (χωρίς παπούτσια) στις καθορισμένες θέσεις της συσκευής. Διπλώνει τον κορμό και εκτείνει τα χέρια του μπροστά, χωρίς να λυγίζει τα γόνατά του. Προσπαθεί να μείνει ακίνητος για δύο δευτερόλεπτα, χωρίς σπασμωδικές κινήσεις.

(δ) ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Η δοκιμασία εκτελείται δύο φορές και θα καταγράφεται η καλύτερη προσπάθεια. Ο εξεταστής προσέχει να μην λυγίζουν τα γόνατα. Η επίδοση ορίζεται στο σημείο της βαθμονομημένης κλίμακας που μπορεί να φτάσει ο εξεταζόμενος με τις άκρες των δακτύλων του. Τα αποτελέσματα δίνονται από την κλίμακα σε εκατοστά του μέτρου (cm).

(ε) ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΟΡΙΟ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

1. Για άντρες: 0 cm
2. Για γυναίκες: 5 cm

**3. ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ**

(α) ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΤΕΣΤ: Αξιολόγηση της μέγιστης μυϊκής ισχύς και ταχυδύναμης των ποδιών και της αλτικότητας των κάτω άκρων.

(β) ΟΡΓΑΝΑ: Ηλεκτρονικός δυναμοτάπητας, τύπου Bosco.

(γ) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ: Ο εξεταζόμενος ανεβαίνει πάνω στον ηλεκτρονικό δυναμοτάπητα, όπου εκτελεί ένα κατακόρυφο άλμα με ταλάντευση και με τη χρήση χεριών. Ο ηλεκτρονικός δυναμοτάπητας καταγράφει τη χρονική διάρκεια της πτήσης του άλματος και από το χρόνο πτήσης υπολογίζεται το ύψος πτήσης και το παραγόμενο έργο και η ισχύς. Βασική προϋπόθεση είναι η θέση που πραγματοποιείται το άλμα στην απογείωση να είναι η ίδια και κατά την προσγείωση του εξεταζόμενου.

(δ) ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Η δοκιμασία εκτελείται δύο φορές, μετά από μια μικρή ανάπαυση μεταξύ της 1ης και 2ης προσπάθειας και καταγράφεται η καλύτερη προσπάθεια σε εκατοστά και δέκατα του εκατοστού του μέτρου.

(ε) ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΟΡΙΟ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

1. Για άντρες: 40 cm
2. Για γυναίκες: 30 cm

**4. ΔΡΟΜΟΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ 30 ΜΕΤΡΩΝ**

(α) ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΤΕΣΤ: Αξιολόγηση ικανότητας για άμεση και γρήγορη μετακίνηση του σώματος.

(β) ΟΡΓΑΝΑ: Δύο χρονόμετρα, δύο σημαδούρες για γραμμή τερματισμού και επίπεδος χώρος μήκους τουλάχιστον 50 μέτρων.

(γ) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ: Πριν από την έναρξη της δοκιμασίας θα πρέπει να γίνεται κατάλληλη προετοιμασία με προθέρμανση και διατατικές ασκήσεις. Κατά την εξέταση ο εξεταζόμενος βρίσκεται πίσω από τη γραμμή εκκίνησης και μετά από πρόσταγμα ξεκινά από όρθια θέση να τρέχει, χωρίς συναγωνισμό, απόσταση 30 μέτρων χωρίς συναγωνισμό, όσο το δυνατό γρηγορότερα και σε ευθεία γραμμή.

(δ) ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Η δοκιμασία εκτελείται δύο φορές, μετά από μικρή ανάπαυση μεταξύ της 1ης και 2ης προσπάθειας και καταγράφεται η καλύτερη προσπάθεια σε δευτερόλεπτα και δέκατα του δευτερολέπτου..

(ε) ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΟΡΙΟ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

1. Για άντρες: 4,5 sec
2. Για γυναίκες: 5,0 sec

**5. ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΔΡΟΜΟΥ ΑΝΤΟΧΗΣ 12 ΛΕΠΤΩΝ**

(α) ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΤΕΣΤ: Αξιολόγηση καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας σε κόπωση και της ικανότητας του Οργανισμού για παραγωγή μυϊκού έργου παρατεταμένης διάρκειας.

(β) ΟΡΓΑΝΑ: Στίβος 400 μέτρων, τουλάχιστο δύο χρονόμετρα με δυνατότητα καταγραφής πολλαπλών μετρήσεων, μία σφυρίχτρα για την εκκίνηση και τον τερματισμό, δύο πινάκια που θα είναι καταγραμμένα τα ονόματα των εξεταζομένων ανά ομάδα, μαζί με τους αριθμούς που θα φέρουν στο στήθος, καθώς και έντυπα καταγραφής των αποτελεσμάτων όπου θα φαίνονται αναλυτικά οι στροφές που διένυσε ο κάθε εξεταζόμενος μέχρι να τερματίσει.

(γ) ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ: Πριν την έναρξη της δοκιμασίας οι εξεταζόμενοι χωρίζονται σε μικρές ομάδες, τους δίνονται οι αριθμοί που θα πρέπει να τοποθετήσουν στο στήθος τους και, μετά από ολιγόλεπτη προθέρμανση, η πρώτη ομάδα που θα εξεταστεί καλείται να παραταχθεί στην γραμμή εκκίνησης για να ξεκινήσει η δοκιμασία. Μετά από πρόσταγμα, οι εξεταζόμενοι ξεκινούν να τρέχουν για διάρκεια 12 λεπτών και σε κάθε στροφή ενημερώνονται από τους χρονομέτρες για το ρυθμό που ακολουθούν, μέχρι τη λήξη του χρόνου των 12 λεπτών. Οι άντρες πρέπει να διανύσουν στο χρόνο των 12 λεπτών έξι (6) στροφές (2.400 μέτρα) και οι γυναίκες πέντε (5) στροφές (2.000 μέτρα). Η γραμμή εκκίνησης και ο τερματισμός θα είναι στο ίδιο σημείο.

(δ) ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Όσοι εξεταζόμενοι δεν καλύψουν την προβλεπόμενη απόσταση, έχουν το δικαίωμα, εάν το επιθυμούν, να επαναλάβουν την ίδια δοκιμασία, για μόνο μία φορά, σε ημερομηνία που καθορίζεται από την προβλεπόμενη στην υποπαράγραφο (θ) της παραγράφου (1) Κανονισμού 4 Επιτροπή, μεταξύ της όγδοης (8ης) και της δέκατης τέταρτης (14ης) ημέρας που ακολουθεί την ημερομηνία πραγματοποίησης της πρώτης δοκιμασίας:

Νοείται ότι, όσοι εξεταζόμενοι δεν καλύψουν την προβλεπόμενη απόσταση ούτε και τη δεύτερη δοκιμασία, απορρίπτονται.

(ε) ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΟΡΙΟ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

1. Για άντρες: 2.400 m
2. Για γυναίκες: 2.000 m

**28 Μαΐου, 2021**