



Γέρακας, 18.05.2026

Αριθ. Πρωτ.: 15 722

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ &
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Α/ΘΜΙΑΣ & Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ
ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΠΡΟΣ: ΓΕ.Λ. & ΕΠΑ.Λ. της Δ.Δ.Ε. Ανατολικής Αττικής

ΚΟΙΝ:

1. Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. - Δ/ση Εξετάσεων και Πιστοποιήσεων – Τμήμα Α΄
2. Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. - Δ/ση Φυσικής Αγωγής
3. Περιφερειακή Δ/ση Εκπ/σης Αττικής
4. ΓΕ.Λ. & ΕΠΑ.Λ. της χώρας δια των Δ/σεων Δ/θμιας Εκπ/σης
5. Επόπτη Επιτροπής Δ.Δ.Ε. Ανατ. Αττικής

Ταχ. Δ/ση: Ηρώων Πολυτεχνείου 9-11,
ΤΚ 15344, Γέρακας
e-mail: [fade@dide-
anatol.att.sch.gr](mailto:fade@dide-anatol.att.sch.gr)
Πληροφορίες: Ζήση Αγγελική,
Καρκαλέτση Φεβρωνία,
Γκέτσου Ελένη
Ιστοσελίδα: [https://dide-
anatol.att.sch.gr/](https://dide-anatol.att.sch.gr/)
Τηλέφωνο: 210-3576080, 210-3576042

ΘΕΜΑ: «Οδηγίες και Πρόγραμμα Υγειονομικής Εξέτασης & Πρακτικής Δοκιμασίας Υποψηφίων για εισαγωγή στα Τ.Ε.Φ.Α.Α., ακαδημαϊκού έτους 2026-27»

Έχοντας υπόψη:

1. Τα με αριθ. πρωτ. Φ.251/58767/Α5/13.05.2026 έγγραφο της Διεύθυνσης Εξετάσεων και Πιστοποιήσεων τμήμα Α΄ του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. με θέμα: «Διαθίβαση δελτίου τύπου για την υγειονομική εξέταση και πρακτική δοκιμασία των υποψηφίων για εισαγωγή στα Τ.Ε.Φ.Α.Α., ακαδημαϊκού έτους 2026-2027»,
2. Την με αριθ. πρωτ. Φ.251/55284/Α5/07.05.2026 Υπουργική Απόφαση με θέμα: «Ορισμός εδρών και εποπτών των επιτροπών Υγειονομικής Εξέτασης και Πρακτικής Δοκιμασίας υποψηφίων για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α., του έτους 2026»,

Σας αποστέλλουμε οδηγίες και πρόγραμμα της Επιτροπής Υγειονομικής Εξέτασης και Πρακτικής Δοκιμασίας υποψηφίων για τα Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) ακαδημαϊκού έτους 2026-27, της Διεύθυνσής μας.

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ & ΔΙΕΓΑΓΩΓΗΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Η υγειονομική εξέταση και οι πρακτικές δοκιμασίες (αγωνίσματα) θα διεξαχθούν από τη **Δευτέρα 15 Ιουνίου** έως και την **Παρασκευή 26 Ιουνίου 2026** (εκτός Σαββάτου και Κυριακής), σύμφωνα με το πρόγραμμα του συνημμένου **Πίνακα 2**.

2. ΤΟΠΟΣ ΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ & ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

Η κατάθεση των δικαιολογητικών και η Υγειονομική Εξέταση θα διεξαχθεί **ΜΟΝΟ** στο **ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΠΑΤΩΝ «Δ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ»** (Διαδόχου Κων/νου & Γ. Κατσούλη, Σπάτα, τηλ. 210-6635551), σύμφωνα με το πρόγραμμα του συνημμένου **Πίνακα 2**.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ: Οι υποψήφιοι/ες που προσέρχονται τις δύο πρώτες ημέρες στις 15 και 16/06/2026 και οι ώρες προσέλευσης αυτών, καθορίζονται **βάσει του αρχικού γράμματος του επωνύμου τους (Πίνακας 2)**.

Για την διευκόλυνση των υποψηφίων, την αποφυγή συγχρωτισμού και την ομαλή διεξαγωγή της υγειονομικής εξέτασής τους, παρακαλούνται οι υποψήφιοι/ες να προσέρχονται σύμφωνα με το πρόγραμμα.

Σε περίπτωση που η ημερομηνία της **υγειονομικής εξέτασης** ή της **πρακτικής δοκιμασίας** (αγωνίσματα) των υποψηφίων, συμπίπτει με την ημερομηνία εξέτασης στα πανελλαδικώς εξεταζόμενα μαθήματα (υποψήφιοι/ες των ΕΠΑ.Λ. και υποψήφιοι/ες που συμμετέχουν στις εξετάσεις ειδικών μαθημάτων), καθώς και σε άλλες εξαιρετικές και έκτακτες περιπτώσεις, **ΔΥΝΑΤΑΙ** ο/η υποψήφιος/α να προσέλθει σε **άλλη ημερομηνία, σύμφωνα με το πρόγραμμα**, προσκομίζοντας την ανάλογη βεβαίωση.

3. ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

Οι υποψήφιοι/ες, κατά την προσέλευσή τους στις Επιτροπές Υγειονομικής Εξέτασης και Πρακτικών Δοκιμασιών, πρέπει να είναι εφοδιασμένοι με:

Α) δύο (2) μικρές φωτογραφίες (πρόσφατες και όμοιες).

Β) το δελτίο εξεταζομένου/ης από το Λύκειό τους, όπου αναγράφεται ο κωδικός αριθμός του/της Υποψηφίου/ας και το οποίο θα τους χορηγηθεί πριν την έναρξη των Πανελλαδικών εξετάσεων.

Γ) Δελτίο Αστυνομικής Ταυτότητας ή Διαβατήριο ή άλλο αποδεικτικό της ταυτότητας, έγγραφο.

Δ) τις κάτωθι Ιατρικές εξετάσεις, από Νοσηλευτικό ίδρυμα του Δημοσίου ή Ν.Π.Δ.Δ. ή Ιατρό του Δημοσίου ή και από ιδιώτη Ιατρό:

I. Βεβαίωση οπτικής οξύτητας και αντίληψης χρωμάτων.

II. Ακτινογραφία θώρακα με σχετική γνωμάτευση (εάν η ακτινογραφία θώρακα δεν αναγράφει το ονοματεπώνυμο του/της υποψήφιου/ιας θα πρέπει, για την ταυτοποίησή του/της, να φέρει φωτογραφία του/της πάνω της, με σφραγίδα και υπογραφή του γνωματεύοντος Ιατρού).

III. Καρδιογράφημα με σχετική Ιατρική γνωμάτευση (ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΚΑΙ ΟΧΙ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΚΑΡΔΙΟΓΡΑΦΗΜΑ).

είτε,

IV. Αντί των ανωτέρω ιατρικών εξετάσεων, αντίγραφο δελτίου υγειονομικής εξέτασης ή βεβαίωση ικανότητας στα οποία θα αναγράφεται ότι ο/η υποψήφιος/α έχει κριθεί κατάλληλος/η, από τις αρμόδιες Υγειονομικές Επιτροπές των Στρατιωτικών Σχολών ή των Αστυνομικών Σχολών ή των Σχολών Πυροσβεστικής Ακαδημίας ή των Σχολών Λιμενικού Σώματος Ελληνικής Ακτοφυλακής.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ: Οι ιατρικές γνωματεύσεις είναι υποχρεωτικές και είναι απαραίτητο να συνοδεύουν τις ιατρικές εξετάσεις. Η κάθε ιατρική γνωμάτευση θα πρέπει να αναγράφει την ημερομηνία εξέτασης και να φέρει τη σφραγίδα και την υπογραφή του γνωματεύοντος ιατρού.

Οι Ιατρικές Εξετάσεις ισχύουν για έξι (6) μήνες από την ημερομηνία έκδοσής τους.

4. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

Οι υποψήφιοι/ες υποβάλλουν σχετική αίτηση, μαζί με τα ανωτέρω δικαιολογητικά, κατά την πρώτη ημέρα προσέλευσή τους στη γραμματεία της Επιτροπής Υγειονομικής Εξέτασης και Πρακτικής Δοκιμασίας και επιλέγουν τα τρία (3) από τα τέσσερα (4) αγωνίσματα, στα οποία επιθυμούν να εξετασθούν (Πίνακας 1). **Η δήλωσή τους αυτή δεν μπορεί να τροποποιηθεί κατά τη διάρκεια εξέτασης των αγωνισμάτων.**

Οι υποψήφιοι/ες, κατά την δήλωσή τους, ενημερώνονται για την ημέρα και ώρα έναρξης των αγωνισμάτων, από τη Γραμματεία, καταθέτουν τις ιατρικές βεβαιώσεις στους ιατρούς της Υγειονομικής Επιτροπής, οι οποίοι θα κρίνουν αν είναι ικανοί/ες να λάβουν μέρος στις πρακτικές δοκιμασίες και εφόσον κριθούν ικανοί/ες, τότε παραλαμβάνουν το δελτίο ταυτότητας υποψηφίου/ας για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α. Οι υποψήφιοι/ες θα προσκομίζουν κάθε φορά που θα αγωνίζονται το ανωτέρω δελτίο ταυτότητας υποψηφίου για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α. και την αστυνομική ταυτότητα ή άλλο αποδεικτικό ταυτότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να δοθεί η ευχέρεια στους/ις υποψήφιους/ες να αποδώσουν σύμφωνα με τις δυνατότητές τους, κρίνεται σκόπιμο, να εξετάζονται σε μέχρι δύο (2) αγωνίσματα της επιλογής τους, την ίδια ημέρα.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ	
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΑΡΡΕΝΩΝ	ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΘΗΛΕΩΝ
ΔΡΟΜΟΣ 200 μ.	ΔΡΟΜΟΣ 200 μ.
ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ - τρεις (3) προσπάθειες με βαθμολόγηση της καλύτερης	ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ - τρεις (3) προσπάθειες με βαθμολόγηση της καλύτερης
ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (ΒΑΡΟΣ ΣΦΑΙΡΑΣ 6 kg) - τρεις (3) προσπάθειες με βαθμολόγηση της καλύτερης	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (ΒΑΡΟΣ ΣΦΑΙΡΑΣ 4kg) – τρεις (3) προσπάθειες με βαθμολόγηση της καλύτερης
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ

5. ΧΩΡΟΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ (ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ)

α. ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ, ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ & ΔΡΟΜΟΣ 200Μ.

Δημοτικό Στάδιο Σπάτων «Δ. Δημητρίου» (Διαδόχου Κων/νου & Γ. Κατσούλη Σπάτα, τηλ. 210-6635551).

β. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Δημοτικό Κολυμβητήριο Γέρακα (Γαργητού και Μιλτιάδου – Γέρακας - τηλ. 2106615645).

6. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΛΟΙΠΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Σας επισημαίνουμε ότι δυνατότητα συμμετοχής στις πρακτικές δοκιμασίες έχουν **μόνο** οι υποψήφιοι/ες που συμμετέχουν στις πανελλαδικές εξετάσεις 2026 και έχουν δηλώσει τη συμμετοχή τους στις πρακτικές δοκιμασίες για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α. όταν υπέβαλαν Αίτηση-Δήλωση έτους 2026, την προβλεπόμενη χρονική περίοδο.
- Όσοι/ες απόφοιτοι/ες διεκδικούν την εισαγωγή τους στα ΤΕΦΑΑ με τη **διαδικασία του 10% των θέσεων εισακτέων**, χωρίς νέα εξέταση, **ΔΕΝ** έχουν την δυνατότητα ή δικαίωμα να εξεταστούν ξανά στις πρακτικές δοκιμασίες για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- Οι υποψήφιοι/ες δικαιούνται να προσέλθουν σε οποιαδήποτε Επιτροπή Υγειονομικής Εξέτασης και Πρακτικής Δοκιμασίας επιθυμούν.
- Δεν επιτρέπεται η εξέταση υποψηφίου/ας σε περισσότερες από μία (1) επιτροπές.
- Απαγορεύεται η χρήση κινητών τηλεφώνων και άλλων συσκευών επικοινωνίας, καθώς και η βιντεοσκόπηση, φωτογράφιση των προσπαθειών των υποψηφίων.
- Οι χώροι κατάθεσης δικαιολογητικών, υγειονομικής εξέτασης και πρακτικών δοκιμασιών είναι χώροι εξεταστικού κέντρου Πανελλαδικών Εξετάσεων και ως εκ τούτου **απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος οποιουδήποτε άλλου ατόμου εκτός των εξεταζόμενων και των μελών των οικείων επιτροπών.**
- Οι υποψήφιοι/ες άλλων περιοχών, εκτός Αττικής, έχουν τη δυνατότητα, κατόπιν τηλεφωνικής επικοινωνίας έως την **Τετάρτη 10 Ιουνίου 2026**, να προγραμματίσουν ραντεβού για την κατάθεση δικαιολογητικών και την εξέταση στις πρακτικές δοκιμασίες, βάσει πάντα, του προγράμματος του Πίνακα 2.
- Οι υποψήφιοι/ες, που θα επιλέξουν να εξεταστούν στο αγώνισμα της κολύμβησης, πρέπει να έχουν μαζί τους μαγιό, κολυμβητικό σκουφάκι, σαγιονάρες και πετσέτα ή μπουρνούζι.
- Οι υποψήφιοι/ες βαθμολογούνται στα αγωνίσματα που θα επιλέξουν, με βάση την επίδοσή τους, σύμφωνα με τον Πίνακα 3.

- Για διευκρινίσεις μπορείτε να καλείτε στα ακόλουθα τηλέφωνα **210-3576080, 210-3576042** ή να αποστείλετε email στο fade@dide-anatol.att.sch.gr

Παρακαλούμε να αναρτηθεί το παρόν στις ιστοσελίδες και τους πίνακες ανακοινώσεων των Γενικών και Επαγγελματικών Λυκείων, με ευθύνη των διευθυντών/ντριών, προκειμένου να ενημερωθούν οι υποψήφιοι/ες για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

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

Συνημμένα:

1. Πίνακας 2. (Πρόγραμμα κατάθεσης δικαιολογητικών, Υγειονομικής εξέτασης και πρακτικής δοκιμασίας)
2. Πίνακας 3. (Πίνακας βαθμολόγησης)

ΠΙΝΑΚΑΣ 2.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ & ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΓΙΑ ΤΑ Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΑΚΑΔ. ΕΤΟΥΣ 2026-27, Δ.Δ.Ε. ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ				
	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΠΑΤΩΝ «Δ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ» (Διαδόχου Κων/νου & Γ. Κατσούλη, Σπάτα)			ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΓΕΡΑΚΑ (Γαργηττού και Μιλτιάδου, Γέρακας)
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ (ΩΡΕΣ)	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ-ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	ΔΡΟΜΟΣ 200Μ.	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50Μ.
ΔΕΥΤΕΡΑ 15/06/2026	08:00-10:30 (από Α-Ι) 10:30-13:00 (από Κ-Ν)	-----	-----	-----
ΤΡΙΤΗ 16/06/2026	08:00-10:30 (από Ξ-Ρ) 10:30-13:00 (από Σ-Ω)	10:00-11:00 ΚΟΡΙΤΣΙΑ 11:00-13:00 ΑΓΟΡΙΑ	09:00-09:30 ΚΟΡΙΤΣΙΑ 09:30-10:00 ΑΓΟΡΙΑ	-----
ΤΕΤΑΡΤΗ 17/06/2026	08:00-13:00	09:00-13:00 ΚΟΡΙΤΣΙΑ	08:00-09:00 ΚΟΡΙΤΣΙΑ	-----
ΠΕΜΠΤΗ 18/06/2026	08:00-13:00	09:00-13:00 ΑΓΟΡΙΑ	08:00-09:00 ΑΓΟΡΙΑ	-----
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19/06/2026	08:00-12:00	09:00-11:00 ΚΟΡΙΤΣΙΑ	08:00-09:00 ΚΟΡΙΤΣΙΑ	13:30-14:00 ΚΟΡΙΤΣΙΑ 14:00-14:30 ΑΓΟΡΙΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 22/06/2026	08:00-13:00	09:00-13:00 ΑΓΟΡΙΑ	08:00-09:00 ΑΓΟΡΙΑ	-----
ΤΡΙΤΗ 23/06/2026	08:00-13:00	09:00-13:00 ΚΟΡΙΤΣΙΑ	08:00-09:00 ΚΟΡΙΤΣΙΑ	-----
ΤΕΤΑΡΤΗ 24/06/2026	08:00-13:00	09:00-13:00 ΑΓΟΡΙΑ	08:00-09:00 ΑΓΟΡΙΑ	-----
ΠΕΜΠΤΗ 25/06/2026	08:00-12:00	09:00-10:30 ΚΟΡΙΤΣΙΑ 10:30-12:00 ΑΓΟΡΙΑ	08:00-08:30 ΚΟΡΙΤΣΙΑ 08:30-09:00 ΑΓΟΡΙΑ	13:30-14:00 ΚΟΡΙΤΣΙΑ 14:00-14:30 ΑΓΟΡΙΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26/06/2026	8:00-10:00 ΕΚΚΡΕΜΟΤΗΤΕΣ			

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ/ΕΣ ΝΑ ΠΡΟΣΕΡΧΟΝΤΑΙ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΑΝΩΤΕΡΩ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ - ΠΙΝΑΚΑΣ 3.

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΑΡΡΕΝΩΝ

ΒΑΘΜΟΙ	ΔΡΟΜΟΣ 200μ.	ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ βάρος σφαίρας 6κ.	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ. Ελεύθερο
20	μέχρι 25"	6.20μ. και άνω	14μ. και άνω	Μέχρι 29"
19	25"01 - 25"50	6.19μ.-6.05μ.	13.99μ.-13.60μ.	29"01 - 30"00
18	25"51 - 26"00	6.04μ.-5.90μ.	13.59μ.-13.20μ.	30"01 -31"00
17	26"01 - 26"50	5.89μ.-5.75μ.	13.19μ.-12.80μ.	31"01 -32"00
16	26"51 - 27"00	5.74μ.-5.60μ.	12.79μ.-12.40μ.	32"01 - 33"00
15	27"01 - 27"50	5.59μ.-5.45μ.	12.39μ.-12.00μ.	33"01 - 34"00
14	27"51 - 28"00	5.44μ.-5.30μ.	11.99μ.-11.60μ.	34"01 - 35"00
13	28"01 - 28"50	5.29μ.-5.15μ.	11.59μ.-11.20μ.	35"01 - 36"00
12	28"51 - 29"00	5.14μ.-5.00μ.	11.19μ.-10.80μ.	36"01 - 37"00
11	29"01 - 29"50	4.99μ.-4.85μ.	10.79μ.-10.40μ.	37"01 - 38"00
10	29"51 - 30"00	4.84μ.-4.70μ.	10.39μ. - 10.00μ.	38"01 - 39"00
9	30"01 - 30"50	4.69μ.-4.55μ.	9.99μ.-9.60μ.	39"01 -40"00
8	30"51 -31"00	4.54μ.-4.40μ.	9.59μ.-9.20μ.	40"01 -41"00
7	31"01 -31"50	4.39μ.-4.25μ.	9.19μ.-8.80μ.	41"01 -42"00
6	31"51 -32"00	4.24μ.-4.10μ.	8.79μ.-8.40μ.	42"01 -43"00
5	32"01 - 32"50	4.09μ.-3.95μ.	8.39μ.-8.00μ.	43"01 -44"00
4	32"51 - 33"00	3.94μ.-3.80μ.	7.99μ.-7.60μ.	44"01 -45"00
3	33"01 - 33"50	3.79μ.-3.65μ.	7.59μ.-7.20μ.	45"01 -46"00
2	33"51 - 34"00	3.64μ.-3.50μ.	7.19μ.-6.80μ.	46"01-47"00
1	34"01 - 34"50	3.49μ.-3.35μ.	6.79-6.40μ.	47"01 -48"00
0	34"51 και άνω	3.34μ. και κάτω	6.39μ. και κάτω	48"01 και άνω

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΘΗΛΕΩΝ

ΒΑΘΜΟΙ	ΔΡΟΜΟΣ 200μ.	ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ βάρος σφαίρας 4κ.	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50μ. Ελεύθερο
20	Μέχρι 29"	5.15μ. και άνω	11μ. και άνω	έως 31"
19	29"01 - 29"50	5.14μ. - 5.00μ.	10.99μ. - 10.60μ.	31"01 - 32"00
18	29"51 - 30"00	4.99μ. - 4.85μ.	10.59μ. - 10.20μ.	32"01 - 33"00
17	30"01 - 30"50	4.84μ. - 4.70μ.	10.19μ. - 9.80μ.	33"01 - 34"00
16	30"51 - 31"00	4.69μ. - 4.55μ.	9.79μ. - 9.40μ.	34"01 - 35"00
15	31"01 - 31"50	4.54μ. - 4.40μ.	9.39μ. - 9.00μ.	35"01 - 36"00
14	31"51 - 32"00	4.39μ. - 4.25μ.	8.99μ. - 8.60μ.	36"01 - 37"00
13	32"01 - 32"50	4.24μ. - 4.10μ.	8.59μ. - 8.20μ.	37"01 - 38"00
12	32"51 - 33"00	4.09μ. - 3.95μ.	8.19μ. - 7.80μ.	38"01 - 39"00
11	33"01 - 33"50	3.94μ. - 3.80μ.	7.79μ. - 7.40μ.	39"01 - 40"00
10	33"51 - 34"00	3.79μ. - 3.65μ.	7.39μ. - 7.00μ.	40"01 - 41"00
9	34"01 - 34"50	3.64μ. - 3.50μ.	6.99μ. - 6.60μ.	41"01 - 42"00
8	34"51 - 35"00	3.49μ. - 3.35μ.	6.59μ. - 6.20μ.	42"01 - 43"00
7	35"01 - 35"50	3.34μ. - 3.20μ.	6.19μ. - 5.80μ.	43"01 - 44"00
6	35"51 - 36"00	3.19μ. - 3.05μ.	5.79μ. - 5.40μ.	44"01 - 45"00
5	36"01 - 36"50	3.04μ. - 2.90μ.	5.39μ. - 5.00μ.	45"01 - 46"00
4	36"51 - 37"00	2.89μ. - 2.75μ.	4.99μ. - 4.60μ.	46"01 - 47"00
3	37"01 - 37"50	2.74μ. - 2.60μ.	4.59μ. - 4.20μ.	47"01 - 48"00
2	37"51 - 38"00	2.59μ. - 2.45μ.	4.19μ. - 3.80μ.	48"01 - 49"00
1	38"01 - 38"50	2.44μ. - 2.30μ.	3.79μ. - 3.40μ.	49"01 - 50"00
0	38"51 και άνω	2.29μ. και κάτω	3.39μ. και κάτω	50"01 και άνω