**ΟΝΟΜΑ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΥ: ΟΝΟΜΑ ΕΞΕΤΑΣΤΗ:**

**100 ΕΛΕΥΘΕΡΟ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ΟΝΟΜΑ | ΜΕΤΡΑ | **ΧΕΡΙΕΣ** | **ΧΡΟΝΟΣ** | ΜΗΚΟΣ | ΡΥΘΜΟΣ χρόνος/κύκλο | ΡΥΘΜΟΣ κύκλοι/λεπτό | ΤΑΧΥΤΗΤΑ Μέτρα / Δλεπτο |
| 0-25 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 25-50 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 50-75 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 75-100 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Μ.Ο. | 15 |  |  |  |  |  |  |

**25 ΕΛΕΥΘΕΡΟ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ΜΕΤΡΑ | **ΧΕΡΙΕΣ** | **ΧΡΟΝΟΣ** | ΜΗΚΟΣ | ΡΥΘΜΟΣ χρόνος/κύκλο | ΡΥΘΜΟΣ κύκλοι/λεπτό | ΤΑΧΥΤΗΤΑ |
| Ελεύθερο 1 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Ελεύθερο 2 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Μ.Ο. | 15 |  |  |  |  |  |  |

**25 ΥΠΤΙΟ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ΜΕΤΡΑ | **ΧΕΡΙΕΣ** | **ΧΡΟΝΟΣ** | ΜΗΚΟΣ | ΡΥΘΜΟΣ χρόνος/κύκλο | ΡΥΘΜΟΣ κύκλοι/λεπτό | ΤΑΧΥΤΗΤΑ |
| Ύπτιο 1 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Ύπτιο 2 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Μ.Ο. | 15 |  |  |  |  |  |  |

**25 ΠΡΟΣΘΙΟ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ΜΕΤΡΑ | **ΧΕΡΙΕΣ** | **ΧΡΟΝΟΣ** | ΜΗΚΟΣ | ΡΥΘΜΟΣ χρόνος/κύκλο | ΡΥΘΜΟΣ κύκλοι/λεπτό | ΤΑΧΥΤΗΤΑ |
| Πρόσθιο 1 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Πρόσθιο 2 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Μ.Ο. | 15 |  |  |  |  |  |  |

**25 ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ΜΕΤΡΑ | **ΧΕΡΙΕΣ** | **ΧΡΟΝΟΣ** | ΜΗΚΟΣ | ΡΥΘΜΟΣ χρόνος/κύκλο | ΡΥΘΜΟΣ κύκλοι/λεπτό | ΤΑΧΥΤΗΤΑ |
| Πεταλούδα 1 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Πεταλούδα 2 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| Μ.Ο. | 15 |  |  |  |  |  |  |

**ΑΣΚΗΣΗ 1 – ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ**

**Α. 3 Διαγράμματα για τα 100 ελεύθερο ανά 25 μέτρα (ΟΛΑ ΣΕ ΜΙΑ ΣΕΛΙΔΑ)**

**(1) μήκος, (2) ρυθμό, (3) ταχύτητα**

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**

**Β. 12 Διαγράμματα (4 στυλ x 3 δείκτες) για τα 25 ελεύθερο / ύπτιο / πρόσθιο / πεταλούδα**

**(1 ΣΕΛΙΔΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΣΤΥΛ)**

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**