ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ,ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
.....
ΠΕΡ/ΚΗ Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ &Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΗΠΕΙΡΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ Ε΄ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ
.....
Ταχ.Δ/νση : Ανεξαρτησίας 146[α]& Φιλικής Εταιρίας
Τ.Κ. - Πόλη : 45444-Ιωάννινα
Πληροφορίες : Βασιλείου Χρήστος
Καπρινιώτης Ευστράτιος
Τηλέφωνο : 26510-01244,26510-54413
e-mail : grfa@dide.ioa.sch.gr
Ιστοσελίδα : http://dide.ioa.sch.gr

Ιωάννινα, 18-05-2026
Αρ. πρωτ: Φ.26.5/4654

ΠΡΟΣ:
1. ΓΕ.Λ & ΕΠΑ.Λ της Δ.Δ.Ε Ιωαννίνων
2. ΓΕ.Λ & ΕΠΑ.Λ των Δ.Δ.Ε Πρέβεζας -Θεσπρωτίας - Άρτας- Κέρκυρας - Λευκάδας - Αιτωλοακαρνανίας (μέσω των οικείων Δ.Δ.Ε).
3. ΓΕ.Λ. & ΕΠΑ.Λ. της χώρας (μέσω των οικείων Δ.Δ.Ε.).

ΚΟΙΝ. :
1. Υ.ΠΑΙ.Θ.Α - Δ/νση Εξετάσεων και Πιστοποιήσεων.
2. Περιφερειακή Δ/νση Εκπ/σης Ηπείρου.
3. Επόπτρια Επιτροπής (με έδρα την Δ.Δ.Ε. Ιωαννίνων).

ΘΕΜΑ: «Πρόγραμμα υγειονομικής εξέτασης και πρακτικής δοκιμασίας υποψηφίων Τ.Ε.Φ.Α.Α. ακαδημαϊκού έτους 2026-2027 με έδρα τα Ιωάννινα»

Η υγειονομική εξέταση και οι πρακτικές δοκιμασίες (αγωνίσματα) των υποψηφίων **για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α.** ως προς το ακαδημαϊκό έτος 2026-2027, **θα διεξαχθούν από 15 Ιουνίου μέχρι και 26 Ιουνίου 2026 (εκτός Σαββάτου και Κυριακής), στο Εθνικό στάδιο Ιωαννίνων ΄΄ΖΩΣΙΜΑΔΕΣ΄΄** (Φώτου Τζαβέλλα 18 , τηλ. 26510-29168, είσοδος από οδό Πινδάρου) και **στο κολυμβητήριο του Π.Ε.Α.Κ. Ιωαννίνων** (8[ης] Μεραρχίας 24, τηλ. 26510-35603/27673), σύμφωνα με το παρακάτω πρόγραμμα:

Ημερομηνία	*Ώρα*	*Τόπος*	*Αγώνισμα*	*Υποψήφιοι/ες*
ΔΕΥΤΕΡΑ 15-06-2026	07:30 π.μ.	Στάδιο "ΖΩΣΙΜΑΔΕΣ"	Σφαιροβολία & Μήκος (αγόρια & κορίτσια)	Υποψήφιοι/ες με αρχικό γράμμα επωνύμου από Α έως και Μ
ΤΡΙΤΗ 16-06-2026	08:00 π.μ.	Στάδιο "ΖΩΣΙΜΑΔΕΣ"	Δρόμος 200μ. (αγόρια & κορίτσια)	Υποψήφιοι/ες με αρχικό γράμμα επωνύμου από Α έως και Μ
ΤΕΤΑΡΤΗ 17-06-2026	09:30 π.μ.	Κολυμβητήριο Π.Ε.Α.Κ.Ι.	Κολύμβηση 50μ. ελεύθερο (αγόρια & κορίτσια)	Υποψήφιοι/ες με αρχικό γράμμα επωνύμου από Α έως και Μ
ΠΕΜΠΤΗ 18-06-2026	08:00 π.μ.	Στάδιο "ΖΩΣΙΜΑΔΕΣ"	Όλα τα αγωνίσματα Στίβου (αγόρια & κορίτσια)	Υποψήφιοι/ες (Α-Μ) που δεν προσήλθαν τις προηγούμενες ημέρες λόγω συμμετοχής τους σε εξέταση ειδικών μαθημάτων ή λόγω προβλημάτων υγείας.
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19-06-2026	08:00 π.μ.	Στάδιο "ΖΩΣΙΜΑΔΕΣ"	Όλα τα αγωνίσματα Στίβου (αγόρια & κορίτσια)	Υποψήφιοι/ες (Α-Μ) που δεν προσήλθαν τις προηγούμενες ημέρες λόγω συμμετοχής τους σε εξέταση ειδικών μαθημάτων ή λόγω προβλημάτων υγείας.
ΔΕΥΤΕΡΑ 22-06-2026	07:30 π.μ.	Στάδιο "ΖΩΣΙΜΑΔΕΣ"	Σφαιροβολία & Μήκος (αγόρια & κορίτσια)	Υποψήφιοι/ες με αρχικό γράμμα επωνύμου από Ν έως και Ω
ΤΡΙΤΗ 23-06-2026	08:00 π.μ.	Στάδιο "ΖΩΣΙΜΑΔΕΣ"	Δρόμος 200μ. (αγόρια & κορίτσια)	Υποψήφιοι/ες με αρχικό γράμμα επωνύμου από Ν έως και Ω
ΤΕΤΑΡΤΗ 24-06-2026	09:30 π.μ.	Κολυμβητήριο Π.Ε.Α.Κ.Ι.	Κολύμβηση 50μ. ελεύθερο (αγόρια & κορίτσια)	Υποψήφιοι/ες με αρχικό γράμμα επωνύμου από Ν έως και Ω
ΠΕΜΠΤΗ 25-06-2026	08:00 π.μ.	Στάδιο "ΖΩΣΙΜΑΔΕΣ"	Όλα τα αγωνίσματα Στίβου (αγόρια & κορίτσια)	Όλοι οι υποψήφιοι/ες που δεν προσήλθαν τις προηγούμενες ημέρες λόγω συμμετοχής τους σε εξέταση ειδικών μαθημάτων ή λόγω προβλημάτων υγείας.
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26-06-2026	08:00 π.μ.	Στάδιο "ΖΩΣΙΜΑΔΕΣ" & Κολυμβητήριο Π.Ε.Α.Κ.Ι.	Όλα τα αγωνίσματα Στίβου - Κολύμβησης (αγόρια & κορίτσια)	Όλοι οι υποψήφιοι/ες που δεν προσήλθαν τις προηγούμενες ημέρες λόγω συμμετοχής τους σε εξέταση ειδικών μαθημάτων ή λόγω προβλημάτων υγείας.

Το παραπάνω πρόγραμμα θα τηρηθεί αυστηρώς, όσον αφορά την προσέλευση των υποψηφίων στην επιτροπή.

Οι υποψήφιοι/ες κατά την προσέλευσή τους στις Επιτροπές υγειονομικής εξέτασης και πρακτικής δοκιμασίας, πρέπει να είναι εφοδιασμένοι/ες με:

α) δύο (2) μικρές φωτογραφίες ταυτότητας (πρόσφατες και όμοιες).

β) το δελτίο εξεταζομένου από το Λύκειό τους, όπου αναγράφεται ο κωδικός αριθμός του/της υποψηφίου/ας και το οποίο θα τους χορηγηθεί πριν τις πανελλαδικές εξετάσεις.

γ) Δελτίο Αστυνομικής Ταυτότητας ή Διαβατήριο ή άλλο αποδεικτικό της ταυτότητας έγγραφο, και

δ) τις κάτωθι ιατρικές εξετάσεις **(ισχύουν για έξι (6) μήνες από την ημερομηνία έκδοσής τους)** από νοσηλευτικό ίδρυμα του Δημοσίου ή Ν.Π.Δ.Δ. ή ιατρό του δημοσίου ή και από ιδιώτη γιατρό:
i) βεβαίωση οπτικής οξύτητας,
ii) ακτινογραφία θώρακα σε cd (ή φίλμ με φωτογραφία σφραγισμένη από τον ιατρό) με σχετική γνωμάτευση και
iii) καρδιογράφημα με σχετική γνωμάτευση,

είτε 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-ικανός/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.

ΑΙΤΗΣΗ (προσκομίζεται από την Επιτροπή)

Με την υποβολή των παραπάνω δικαιολογητικών στην επιτροπή, την ημέρα εξέτασής τους **οι υποψήφιοι/ες καταθέτουν αίτηση στην οποία δηλώνουν τα τρία (3) από τα τέσσερα (4) αγωνίσματα στα οποία επιθυμούν να εξετασθούν** και εφοδιάζονται με το **Δελτίο Ταυτότητας Υποψηφίου για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α**.
Η δήλωση αυτή **δεν μπορεί να τροποποιηθεί** κατά τη διάρκεια εξέτασης των αγωνισμάτων.

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΑΓΟΡΙΩΝ

- Δρόμος 200 μ.
- Άλμα σε μήκος τρεις (3) προσπάθειες από τις οποίες βαθμολογείται η καλύτερη.
- Σφαιροβολία (βάρος σφαίρας 6 κιλών), τρεις (3) προσπάθειες από τις οποίες βαθμολογείται η καλύτερη.
- Κολύμβηση 50 μ. Ελεύθερο.

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

- Δρόμος 200 μ.
- Άλμα σε μήκος τρεις (3) προσπάθειες από τις οποίες βαθμολογείται η καλύτερη.
- Σφαιροβολία (βάρος σφαίρας 4 κιλών), τρεις (3) προσπάθειες από τις οποίες βαθμολογείται η καλύτερη.
- Κολύμβηση 50μ. Ελεύθερο.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. **Υποψήφιοι/ες που δεν δήλωσαν συμμετοχή** στις πρακτικές δοκιμασίες για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α. στην αίτηση - δήλωση που κατέθεσαν στο Λύκειό τους, **ΔΕΝ μπορούν να συμμετάσχουν** στις δοκιμασίες αυτές (αγωνίσματα), κατά τις ημέρες διεξαγωγής των εξετάσεων, διότι η αίτηση-δήλωση ήταν δεσμευτική, σύμφωνα με τις εγκυκλίους Φ.251/147493/Α5/28-11-2022 και Φ.152/147494/Α5/28-11-2022 του Υ.ΠΑΙ.Θ.
2. Σας επισημαίνουμε ότι σύμφωνα με τις διατάξεις της παρ. 33 του άρθρου 39 του Ν.4186/2013 (ΦΕΚ 193 τ. Α'), όσοι απόφοιτοι διεκδικούν την εισαγωγή τους στα ΤΕΦΑΑ με τη διαδικασία του **10% των θέσεων εισακτέων**, χωρίς νέα εξέταση, συμμετέχουν στη διαδικασία επιλογής με βάση τη βαθμολογία της τελευταίας εξέτασής τους στα πανελλαδικώς εξεταζόμενα μαθήματα και πρακτικές δοκιμασίες. Οι υποψήφιοι αυτοί **δεν έχουν τη δυνατότητα ή δικαίωμα να εξεταστούν ξανά στις πρακτικές δοκιμασίες για τα ΤΕΦΑΑ. Δυνατότητα συμμετοχής** στις πρακτικές δοκιμασίες **έχουν μόνο οι υποψήφιοι που συμμετέχουν στις πανελλαδικές εξετάσεις ΓΕΛ και ΕΠΑΛ 2026** και υπάρχουν τα ατομικά τους στοιχεία στη βάση δεδομένων που σας έχει σταλεί από την εταιρία «ΕΠΑΦΟΣ» καθώς δήλωσαν τη συμμετοχή τους στις πρακτικές δοκιμασίες για τα ΤΕΦΑΑ όταν υπέβαλαν Αίτηση Δήλωση έτους 2026.

3. **Οι υποψήφιοι/ες στους οποίους συμπίπτει η ημερομηνία εξέτασης και πρακτικής δοκιμασίας με την ημερομηνία πανελλαδικώς εξεταζομένων μαθημάτων (γενικών ή ειδικών) ή προκύπτει εκτάκτως κάποιο άλλο σοβαρό κώλυμα και δεν δύναται να προσέλθουν στην προκαθορισμένη ημερομηνία, έχουν την δυνατότητα να προσέλθουν άλλη ημερομηνία** σύμφωνα με το πρόγραμμα εξετάσεων, προσκομίζοντας στην επιτροπή την **ανάλογη βεβαίωση που δικαιολογεί την αρχική απουσία τους** (σε περίπτωση που κρίνεται αναγκαίο, οι υποψήφιοι/ες μπορούν να έρθουν σε επικοινωνία με την εν λόγω επιτροπή, τηλ : 26510-01244 & 26510-54413).

4. Σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς, που ισχύουν από 1η Ιανουαρίου του 2010, κάθε αθλητής/τρια που θεωρείται υπαίτιος/α για άκυρη εκκίνηση **αποκλείεται**. Κατά τις πρακτικές δοκιμασίες των υποψηφίων για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α., θα μηδενίζεται στο συγκεκριμένο αγώνισμα (Δρόμοι & κολύμβηση).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του/της υποψηφίου/ας σε αγώνισμα που έχει ήδη δηλώσει με αίτησή του/της ότι θα εξεταστεί, σημειώνεται στο πινάκιο η ένδειξη **«ΔΕΝ ΠΡΟΣΗΛΘΕ»** και για την εξαγωγή του μέσου όρου υπολογίζεται ως βαθμός του αγωνίσματος το μηδέν (0).

5. Ο/Η υποψήφιος/α βαθμολογείται μόνο αν έχει λάβει μέρος σε ένα (1) τουλάχιστον αγώνισμα. Ο/Η υποψήφιος/α που δε λαμβάνει μέρος σε κανένα αγώνισμα **α π ο κ λ ε ί ε τ α ι** από τη διαδικασία επιλογής για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α.

6. **Οι αθλητές/τριες με διακρίσεις που εμπίπτουν στον αθλητικό νόμο**, είναι υποχρεωμένοι να προσέλθουν στην γραμματεία της Επιτροπής για υποβολή αίτησης, Υγειονομική εξέταση και Πρακτική Δοκιμασία.

7. Οι υποψήφιοι/ες κατά τη διεξαγωγή των πρακτικών δοκιμασιών έχουν υποχρέωση **κόσμιας συμπεριφοράς και συμμόρφωσης** προς τους κανόνες ευταξίας, καθώς και πιστής τήρησης των υποδείξεων και των συστάσεων των μελών της εξεταστικής επιτροπής.

8. **Διευκρινίζεται ότι δεν επιτρέπεται η εξέταση του υποψηφίου σε περισσότερες από μία επιτροπές.**
(Ο/Η υποψήφιος/α που εξετάζεται σε περισσότερες από μία (1) επιτροπές αποκλείεται από τη διαδικασία επιλογής για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α. με απόφαση της επιτροπής οργάνωσης εξετάσεων.)

9. **Οι υποψήφιοι/ες θα πρέπει να έχουν μαζί τους** κατάλληλο αθλητικό ρουχισμό-εξοπλισμό, καπέλο, μπουκάλι με νερό και ότι σχετικό κρίνουν απαραίτητο (π.χ. στυλό διαρκείας για την συμπλήρωση στοιχείων κατά την αίτηση) προκειμένου να εξεταστούν στις πρακτικές δοκιμασίες της ημέρας.

10. Οι χώροι κατάθεσης δικαιολογητικών, υγειονομικής εξέτασης και οι αθλητικοί χώροι των πρακτικών διαδικασιών είναι **χώροι εξεταστικού κέντρου Πανελληνίων εξετάσεων ΓΕ.Λ. και ΕΠΑ.Λ. 2026** και ως εκ τούτου:

α). Απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος οποιουδήποτε άλλου ατόμου εκτός των εξεταζομένων, των μελών και λοιπού προσωπικού των οικείων επιτροπών και του βοηθητικού προσωπικού.

β). Απαγορεύεται η χρήση κινητών τηλεφώνων και άλλων συσκευών επικοινωνίας.

γ). Απαγορεύεται η βιντεοσκόπηση, φωτογράφιση των προσπαθειών των υποψηφίων από τους ίδιους ή άλλους εντός και εκτός του σταδίου.

11. **Για την κολύμβηση:** Η χρήση σαγιονάρας ή αθλητικής παντόφλας από όλους (επιτροπή και εξεταζόμενοι) είναι υποχρεωτική για το κολυμβητήριο, καθώς και το κολυμβητικό σκουφάκι, ντους (πριν και μετά) για τους υποψηφίους.

Παρακαλούμε το παρόν να αναρτηθεί στους πίνακες ανακοινώσεων των Λυκείων, με ευθύνη των Διευθυντών/ντριών, προκειμένου να ενημερωθούν οι ενδιαφερόμενοι/ες υποψήφιοι/ες για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Πληροφορίες Δ.Δ.Ε. Ιωαννίνων

Βασιλείου Χρήστος Τηλ. : 26510-01244
Καπρινιώτης Ευστράτιος Τηλ. : 26510-54413

Ταχ. Δ/νση : Ανεξαρτησίας 146[Α]
Τ.Κ – Πόλη : 45444 - Ιωάννινα
e-mail : grfa@dide.ioa.sch.gr

Η ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΤΗΣ ΔΔΕ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΣΤΑΜΑΤΟΥΛΑ Γ. ΛΟΓΟΘΕΤΗ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΙΝΑΚΕΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΑΓΟΡΙΩΝ

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 ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

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