



## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

### 1<sup>η</sup> Ημερίδα Ακαδημίας Ποδηλασίας

Οι σχολές Ακαδημίας ποδηλασίας ΑΓΙΟΣ ΜΝΑΣΩΝ, ΒΙΚΙΝ' CYPRUS, ΘΟΙ ΦΙΛΙΑΣ και ΠΟΣΤ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑΣ, σε συνεργασία με το Κοινοτικό Συμβούλιο Λυθροδόντα, διοργανώνουν την 1<sup>η</sup> Ημερίδα Ακαδημιών Ποδηλασίας «ΛΥΘΡΟΔΟΝΤΑΣ 2021» στην περιοχή Λεξέκο στο Λυθροδόντα το

**Σάββατο, 15 Μαΐου 2021**

Το ποδηλατικό αυτό γεγονός αποτελεί την 1<sup>η</sup> ημερίδα Ακαδημίας Ποδηλασίας της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας και διεξάγεται σύμφωνα με το Πλαίσιο Λειτουργίας Ακαδημίας Ποδηλασίας Κ.Ο.Πο.

### **1- Κατηγορίες**

Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν αθλητές των κατηγοριών της Ακαδημίας Ποδηλασίας:

- U10 (7-9 χρονών)
- U12 (10-11 χρονών)
- U14 (12-13 χρονών)
- U15 (14 χρονών)

## 2- Είδος δοκιμασιών

Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος σε δύο αγωνίσματα:

- Δοκιμασία δεξιοτεχνίας
- Αγώνας σε διαδρομή MTB XC

\*\*\*Η κατηγορία U10 θα αξιολογηθεί μόνο στην δεξιοτεχνία, αλλά θα λάβει μέρος και σε άτυπο αγώνα MTB XCO.

## 3- Περιγραφή διαγωνιστικών δοκιμασιών και τρόπος αξιολόγησης

### ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ U10

Εφτά διαφορετικές δοκιμασίες, με 20 βαθμούς η κάθε μια. Συνολικό τέλειο σκορ 100 βαθμοί.

- 1. Κύλιση πάνω σε στενό ξύλινο σανίδι, επαναστροφή πίσω από κώνο και ξανά κύλιση στο ίδιο σανίδι. 2X10 Βαθμοί 20.**  
βαθμοί 2<sup>ο</sup> πέρασμα 10 βαθμοί 1<sup>ο</sup> πέρασμα 10
- 2. Ανέβασμα και κατέβασμα σε παλέτο. 20 Βαθμοί**  
Ανέβασμα μπροστινού τροχού 5 ανέβασμα πισινού 5 κατέβασμα μπροστινού 5  
κατέβασμα πισινού 5. (4X5 =20)
- 3. Κατέβασμα από σκαλιά. Ξύλινη ράμπα με τρία σκαλιά. 20 Βαθμοί**  
Ανέβασμα στη ράμπα 5 βαθμοί , κατέβασμα μπροστινού τροχού στο έδαφος 5 βαθμοί  
κατέβασμα πισινού τροχού στο έδαφος 10 βαθμοί .
- 4. Σλάλομ μέσα από πέντε περάσματα με κλειστές στροφές. 5X4 Βαθμοί 20**  
4 βαθμοί για κάθε αλάνθαστο πέρασμα. Λάθος θεωρείτε η πτώση ή μετατόπιση του  
κώνου, και το πάτημα στο έδαφος.
- 5. Τετράγωνο από 4 κώνους. Πέρασμα από κάθε κώνο με τον μπροστινό τροχό έξω και τον  
πισινό τροχό μέσα στο τετράγωνο. 4X5 Βαθμοί 20**  
5 βαθμοί για κάθε αλάνθαστο πέρασμα. Λάθος θεωρείτε η πτώση ή μετατόπιση του  
κώνου, και το πάτημα στο έδαφος.
- 6. Οκταράκι μέσα από κώνους. 4X5 Βαθμοί 20**  
5 βαθμοί για κάθε αλάνθαστο πέρασμα. Λάθος θεωρείτε η πτώση ή μετατόπιση του  
κώνου, και το πάτημα στο έδαφος.
- 7. Ισορροπία - Track Stand 10 seconds 10X3 Βαθμοί 30**  
Η βαθμολογία και χρονομέτρηση ξεκινά με την είσοδο του πισινού τροχού στον  
οριοθετημένο χώρο. Κάθε δευτερόλεπτο ισορροπίας θα παίρνει τρεις βαθμούς.

## ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ U12, U14, ΚΑΙ U15.

Η προσπάθεια κάθε αθλητή θα χρονομετρείται από το έναυσμα του κομισάριου εκκίνησης μέχρι και το πέρασμα του αθλητή από τη γραμμή τερματισμού η οποία θα είναι μετά την άσκηση 7. Στο χρόνο θα προστίθεται πρόσθετος χρόνος ποινής σε περίπτωση λανθασμένης εκτέλεσης μιας άσκησης, πάτημα στο έδαφος, αποφυγή εκτέλεσης μιας άσκησης κ.λπ. Η άσκηση 8 θα χρονομετρηθεί χωριστά και ο χρόνος του αθλητή θα αφαιρείται από τον χρόνο για τις ασκήσεις 1-7.

### ΕΝΑΡΞΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟΥ

#### 1. Κύλιση πάνω σε στενό ξύλινο σανίδι.

Λάθος θεωρείται η πτώση του μπροστινού ή πισινού τροχού από το σανίδι ή το πάτημα στο έδαφος. Κάθε λάθος χρεώνεται με 3'' χρόνο ποινής.

#### 2. Ανέβασμα και κατέβασμα σε παλέτα. U12 2 σκαλιά, U14&U15 3 σκαλιά.

Λάθος θεωρείται το πάτημα στα παλέτα και το μη επιτυχές ανέβασμα ή κατέβασμα του κάθε σκαλοπατιού. Κάθε λάθος χρεώνεται με 3'' χρόνο ποινής.

#### 3. Στάλομ μέσα από πέντε περάσματα με κλειστές στροφές. U12 Ποιο ανοικτές και U14&U15 ποιο κλειστές στροφές.

Λάθος θεωρείται το πάτημα στο έδαφος, η πτώση ή μετατόπιση κώνου ή η μη εκτέλεση κάποιου περάσματος. Κάθε λάθος χρεώνεται με 3'' χρόνο ποινής.

#### 4. Τραμπάλα. Ανέβασμα και κατέβασμα σε τραμπάλα ύψους 40cm.

Λάθος θεωρείται το πάτημα στην τραμπάλα ή η πτώση από αυτήν. Κάθε λάθος χρεώνεται με 3'' χρόνο ποινής.

#### 5. Κατέβασμα από σκαλιά. Ξύλινη ράμπα με τρία σκαλιά.

Λάθος θεωρείται το πάτημα στη ράμπα ή η πτώση από αυτή και το μη επιτυχές κατέβασμα από κάποιο σκαλί. Κάθε λάθος χρεώνεται με 3'' χρόνο ποινής.

#### 6. Πέρασμα πάνω από εμπόδια. U12 10cm U14&U15 15cm.

Λάθος θεωρείται το πάτημα στο έδαφος, η πτώση κάποιου εμποδίου ή μη εκτέλεση περάσματος σε κάποιο από τα εμπόδια. Κάθε λάθος χρεώνεται με 3'' χρόνο ποινής.

#### 7. Τετράγωνο από 4 κώνους. Πέρασμα από κάθε κώνο με τον μπροστινό τροχό έξω και τον πισινό τροχό μέσα στο τετράγωνο.

Λάθος θεωρείται το πάτημα στο έδαφος, η πτώση ή μετατόπιση κώνου ή η μη εκτέλεση περάσματος από κάποιο κώνο. Κάθε λάθος χρεώνεται με 3'' χρόνο ποινής.

### ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟΥ

#### 8. Ισορροπία σε καθορισμένο χώρο 2X2m Χωρίς αναπηδήσεις. U12 10'', U14 15'' U15 15''. Η άσκηση αυτή χρονομετρήται χωριστά.

Με την είσοδο του πισινού τροχού στον οριοθετημένο χώρο αρχίζει η χρονομέτρηση για τον καθορισμένο χρόνο κάθε κατηγορίας. Η χρονομέτρηση σταματά με το πάτημα στο έδαφος ή την έξοδο από τον καθορισμένο χώρο ή την εκτέλεση αναπήδησης ή την ολοκλήρωση του μέγιστου χρόνου. Ο χρόνος που θα μπορέσει ισορροπήσει ένας αθλητής θα αφαιρείται από τον συνολικό χρόνο των 7 προηγούμενων ασκήσεων για να καταγραφεί ο τελικός συνολικός χρόνος ο οποίος θα μετρά για σκοπούς κατάταξης.

Η αποφυγή εκτέλεσης κάποιας άσκησης θα επιφέρει χρόνο ποινής 15'' .

### ➤ **Δοκιμασία Αντοχής**

- Η κατηγορία U10 θα αγωνιστεί σε κυκλική διαδρομή, 350m διάρκειας περίπου 10 λεπτών. Σκοπός είναι η καλύτερη εμπειρία των συμμετεχόντων της κατηγορίας U10, η εξοικείωση με την έννοια και τα χαρακτηριστικά ενός αγώνα MTB XCO και η καλύτερη προετοιμασία για την επόμενη κατηγορία. Δεν θα αναδειχθούν νικητές.

Η κατηγορία U12 θα διαγωνιστεί σε κυκλική διαδρομή, 1.6 km διάρκειας περίπου 20 λεπτών.

Η κατηγορία U14 και U15 θα διαγωνιστεί σε κυκλική διαδρομή, 2.3 km διάρκειας περίπου 25 λεπτών.

**Ο αριθμός των στροφών θα ανακοινωθεί πριν την εκκίνηση από τον αλυτάρχη.**

## 4 - Πρόγραμμα Ημερίδας

8:30 ----- Γραμματεία

### **Κατηγορία U14 & U15**

9:00 – 10:00 ----- Δεξιοτεχνία

10:30 ----- Αντοχή

11:15 ----- Απονομές

### **Κατηγορία U12**

10:30 – 11:30 ----- Δεξιοτεχνία

12:00 ----- Δοκιμασία αντοχής

12:45 ----- Απονομές

### **Κατηγορία U10**

12:00 – 13:15 ----- Δεξιοτεχνία

13:30 ----- Δοκιμασία αντοχής

14:00 ----- Απονομές

## 5- Δήλωση Συμμετοχής

Δηλώσεις συμμετοχής στο [bikincyprus@hotmail.com](mailto:bikincyprus@hotmail.com) μέχρι την Τρίτη 11 Μαΐου 2021. Καμία εγγραφή δεν θα γίνει δεκτή μετά την συγκεκριμένη ημέρα. Οι συμμετέχοντες δηλώνονται από τα σωματεία τους.

## 6- Κόστος συμμετοχής

€5,00 ανά αθλητή/τρια, για όλες τις κατηγορίες της Ακαδημίας Ποδηλασίας.

## 7- Ιατρική κάλυψη - Πρώτες Βοήθειες

Θα υπάρχει ασθενοφόρο με σταθμό πρώτων βοηθειών.

Πλησιέστερο νοσοκομείο είναι το νοσοκομείο Λευκωσίας.

## 8- Έπαθλα

- Για την δοκιμασία αντοχής οι τρεις πρώτοι νικητές των κατηγοριών U12, U14, U15 θα βραβευτούν με έπαθλα.
- Για την δοκιμασία δεξιοτεχνίας θα βραβευτούν με κύπελλα οι τρεις πρώτοι νικητές, στις κατηγορίες U12, U14, U15.
- Όλοι οι αθλητές της κατηγορίας U10 θα βραβευτούν με μετάλλιο.

## 9- Χάρτες διαδρομών MTB XC

- Χάρτης και Υψομετρικό γράφημα της δοκιμασίας αντοχής της κατηγορίας U10.  
<https://connect.garmin.com/modern/activity/6660880604>
- Χάρτης και Υψομετρικό γράφημα της δοκιμασίας αντοχής της κατηγορίας U12.  
<https://connect.garmin.com/modern/activity/6660941587>
- Χάρτης και Υψομετρικό γράφημα της δοκιμασίας αντοχής της κατηγορίας U14 και U15.  
<https://connect.garmin.com/modern/activity/6669322499>

## 10- COVID -19:

Όσοι θα παρευρίσκονται στον αγωνιστικό χώρο (προσωπικό ομάδων, αγωνόδικος επιτροπή, επιτηρητές κλπ) ηλικίας 18 χρονών και άνω θα πρέπει να επιδεικνύουν στην γραμματεία αρνητικό rapid test που πραγματοποιήθηκε την ημέρα της ημερίδας.

Αθλητές (κάτω των 18 χρονών) οι οποίοι επιθυμούν να κάνουν το τεστ θα πρέπει να συνοδεύονται από τους γονείς τους/ κηδεμόνες τους ή να φέρουν σχετική εξουσιοδότηση υπογραμμένη από τους γονείς τους/ κηδεμόνες τους.

Διενέργεια εξετάσεων rapid test για όλους τους αθλητές και το προσωπικό των ομάδων ηλικίας θα διενεργηθεί δωρεάν από συνεργείο στον χώρο του αγώνα σε χρόνο που θα ανακοινωθεί από τον διοργανωτή.

Θα πρέπει να τηρούνται όλα τα μέτρα προστασίας τα οποία αναφέρονται στο υγειονομικό πρωτόκολλο της Κ.Ο.ΠΟ. και του υπουργείου υγείας που επισυνάπτεται.

Όλοι όσοι θα παρευρίσκονται στον αγώνα θα πρέπει να φέρουν προστατευτική μάσκα, πλην των αθλητών κατά τη διάρκεια του αγώνα και της προθέρμανσης μόνο, και πρέπει να τηρούν τις προβλεπόμενες από το διάταγμα του υπ. Υγείας αποστάσεις.

**ΘΕΑΤΕΣ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΤΟΥ Κ.Ο.Α. ΝΑ ΕΙΣΕΛΘΟΥΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ.** Γονείς ή κηδεμόνες που επιλέξουν να παραμείνουν στη ευρύτερη περιοχή διεξαγωγής του αγώνα διευκρινίζεται ότι δεν θα μπορούν να εισέλθουν στο χώρο του αγώνα αλλά σε απόσταση τηρώντας όλα τα προβλεπόμενα μέτρα.

#### 11- ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΓΩΝΑ:

Χάρης Γεωργάκης

Τηλ: 99654747

Email: [harisgeo@cytanet.com.cy](mailto:harisgeo@cytanet.com.cy)



**G&P LAZAROU**  
ESTATE AGENTS

εμπιστοσύνη