



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

«Ημερίδα Ποδηλασίας Για Παιδιά: Αθαλάσσα 2017»

Ο Ποδηλατικός Όμιλος Λευκωσίας και ο Σύνδεσμος Ποδηλατιστών Κόρνου διοργανώνουν Ποδηλατική Ημερίδα για παιδιά ηλικιών 7 μέχρι 14 χρόνων,

στο Πάρκο Αθαλάσσας,

το Σάββατο, 9 Δεκεμβρίου 2017.

Η ημερίδα αποτελεί μέρος του Κυπέλλου Ακαδημιών Ποδηλασίας 2017 και γίνεται υπό την αιγίδα της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας.

Η ημερίδα θα διεξαχθεί σύμφωνα με την Προκήρυξη Αγώνων 2016 της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας.

Ειδικοί κανονισμοί ημερίδας

1- Κατηγορίες

- Στην ημερίδα μπορούν να συμμετάσχουν αθλητές που έχουν εγγραφεί στο μητρώο αθλητών της Ομοσπονδίας και έχουν όλα τα έντυπα που ζητά η Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδηλασίας συμπληρωμένα: αίτηση εγγραφής, υπεύθυνη δήλωση, δελτίο υγείας ή βεβαίωση γιατρού.
- Κατηγορία A0 : παιδιά που γεννήθηκαν τα έτη 2010, 2009, 2008
Κατηγορία A1 : παιδιά που γεννήθηκαν τα έτη 2007, 2006
Κατηγορία A2: παιδιά που γεννήθηκαν τα έτη 2005, 2004
Κατηγορία A3: παιδιά που γεννήθηκαν τα έτη 2003

2- Διαδρομή

- Κυκλική διαδρομή μήκους 1,8 km στην περιοχή του Πάρκου Αθαλάσσας.
- Εκκίνηση/Τερματισμός A1 και A2: Μετάβαση με τα πόδια. Από τον χώρο στάθμευσης του Πάρκου Αθαλάσσας στην είσοδο Λατσιών, το καφενείο βρίσκεται στα αριστερά. Από τη γέφυρα προχωράτε ευθεία στον ανηφορικό χωμάτινο δρόμο, μετά από τον δεύτερο χωμάτινο δρόμο δεξιά, στην πλατεία παρά το στρατόπεδο.
- Ασκήσεις Δεξιοτεχνίας A0 : Μετάβαση με τα πόδια. Από τον χώρο στάθμευσης του Πάρκου Αθαλάσσας στην είσοδο Λατσιών, το καφενείο βρίσκεται στα αριστερά. Από τη γέφυρα στρίβετε δεξιά στον γκριζο χωμάτινο δρόμο, δεξιά 300 μέτρα.
- **Γύροι ανά κατηγορία:**
 - A0: 10 βαθμολογούμενες ασκήσεις δεξιοτεχνίας
 - A1 : 3 γύροι
 - A2 και A3 : 5 Γύροι
- Οι Κατηγορίες A1, A2 και A3 θα κάνουν αγώνα αντοχής. Η εκκίνηση θα είναι ανά κατηγορία, σύμφωνα με το πρόγραμμα.
- Οι νεαρότεροι αθλητές, της κατηγορίας A0, θα αγωνιστούν σε 10 διαφορετικές βαθμολογούμενες ασκήσεις δεξιοτεχνίας.

Ειδικοί κανόνες:

- Από τις 9: 45π.μ. μέχρι τις 10:15π.μ. θα δίνονται τα ατομικά φύλλα καταγραφής αποτελεσμάτων. **Μετά τις 10: 20π.μ. δεν δίνονται διπλώματα/ ατομικά βαθμολόγια** και οι αργοπορημένοι αθλητές δεν μπορούν να συμμετέχουν.
- **Οι προπονητές θα πάρουν τα διπλώματα / ατομικά βαθμολόγια των αθλητών τους από την γραμματεία και θα συνοδεύουν την ομάδα τους στους σταθμούς.** Είναι στην κρίση του προπονητή να επιλέξει τον σταθμό με την μικρότερη σειρά αναμονής για να τελειώσουν τα παιδιά το γρηγορότερο. **Δεν υπάρχει λίστα εκκίνησης.**
- **Στις 11: 15 π.μ. οι σταθμοί κλείνουν .**

- Θα υπάρχει ένας κριτής σε κάθε άσκηση, ο οποίος **θα σημειώνει την βαθμολογία στο φύλλο αγώνα και στο ατομικό βαθμολόγιο των αθλητών, τα οποία θα του δίνουν οι προπονητές των παιδιών της ομάδας που είναι στον σταθμό.**
- Κάθε παιδί θα ξεκινά από όποιο σταθμό δεξιοτεχνίας θέλει ο προπονητής του και θα συνεχίζει σε άλλους σταθμούς από τους οποίους δεν πέρασε και δεν έχουν μεγάλη σειρά αναμονής.
- Τα παιδιά με τον προπονητή τους θα κινούνται στους 10 σταθμούς δεξιοτεχνίας μέχρι να περάσουν από όλους τους σταθμούς και να συμπληρώσουν το ατομικό φύλλο αποτελεσμάτων που έχουν.
- Σε κάθε σταθμό οι μικροί αθλητές δικαιούνται 2 προσπάθειες και παίρνουν βαθμολογία για την καλύτερη τους προσπάθεια.
- Η κάθε άσκηση έχει 5 σημεία και βαθμολογείται με άριστα το 10. Όταν ο αθλητής αγγίξει, ρίξει το εμπόδιο ή χάσει την ισορροπία του και πατήσει παίρνει βαθμολογία ανάλογη με τον αριθμό εμποδίων που πέρασε.
- Ο κάθε αθλητής παίρνει συνολική βαθμολογία από το 100.

Ασκήσεις Δεξιοτεχνίας :

Ισορροπία

- **Τετράγωνο Ισορροπίας (30 δευτερόλεπτα).**
- **Πιάνω και τοποθετώ το μπαλάκι στους κώνους.**

Στροφές.

- **Σλάλομ (σταδιακά πιο πυκνά εμπόδια)**
- **Οκτώ (Σχηματίζω το οκτώ 2 φορές μέσα σε κύκλο)**
- **Κλειστές στροφές μέσα στα δέντρα.**

Εμπόδια

- **Πέρασμα πάνω από εμπόδια (λακκούβα, κορμός, κατέβασμα από το ποδήλατο και πέρασμα πάνω από ύψος, υπερυψωμένος διάδρομος, σκαλί).**
- **Pump track (3 ράμπες ομοσπονδίας συνεχόμενες)**
- **Πέρασμα εμποδίου ανάμεσα στον μπροστινό και πισινό τροχό.**

Σταθερό τιμόνι

- Πέρασμα πάνω από στενό διάδρομο 10 εκατοστών
- Οδηγώ μέσα σε στενό διάδρομο 5 μέτρα , χωρίς χέρια.

○

3- Πρόγραμμα Ημερίδας

10:00 – 11: 00	Βαθμολογούμενες ασκήσεις δεξιοτεχνίας αθλητών και αθλητριών κατηγορίας A0.
12:00 – 12:30	Αγώνας αθλητών και αθλητριών κατηγορίας A1.
12:45 - 13:15	Αγώνας αθλητών και αθλητριών των κατηγοριών A2 και A3.
13: 30	Απονομές αγώνα κατηγορίας A1, A2 και A3.

4- Δήλωση Συμμετοχής

Προεγγραφές στο ccf@cytanet.com.cy μέχρι την Τετάρτη, 6 Δεκεμβρίου 2017.

Οι αθλητές πρέπει να έχουν τον επίσημο αριθμό τους στο ποδήλατο. (Προχειρογραμμένοι αριθμοί δεν γίνονται δεκτοί).

5- Κόστος συμμετοχής

5A- Κόστος Συμμετοχής στον αγώνα

- €3,00.
- Υπεύθυνος για την καταβολή του κόστους συμμετοχής είναι ο προπονητής της κάθε ομάδας ξεχωριστά. Το κόστος συμμετοχής καταβάλλεται στη γραμματεία του αγώνα.

6- Ιατρική κάλυψη - Πρώτες Βοήθειες

Ο αγώνας θα διεξαχθεί υπό την επίβλεψη νοσοκόμων.

7- Χάρτης και υψομετρικό γράφημα αγώνα

<https://www.strava.com/activities/1296604569>

