



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ

«Ημερίδα Ακαδημίας Ποδηλασίας προς τιμή των αγνοούμενων Ανδρέα Κουκουμά και Μάκης Παμπόρη»

Οι σχολές ποδηλασίας ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΝΕΑΠΟΛΕΩΣ, ΟΜΟΝΟΙΑ και η ΑΕΚ ΙΔΑΛΙΟΥ στα πλαίσια της προώθησης και ανάπτυξης του αθλητισμού, διοργανώνουν την 3^η επίσημη ημερίδα της Ακαδημίας ποδηλασίας Κ.Ο.ΠΟ, **Κυριακή, 10 Ιουνίου 2018**

Η ημερίδα τελείται υπό την αιγίδα της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας και του Δήμου Γερίου. Η ημερίδα θα γίνει στο πολυδύναμο κέντρο της εκκλησίας Γερίου που βρίσκεται στο ύψωμα δίπλα από την εκκλησία της Παναγίας Χρυσογεριώτισσας.

1- Κατηγορίες

Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν:

- Αθλητές της Ακαδημίας Ποδηλασίας της Κ.Ο.ΠΟ. – Κατηγορίες Α0, Α1, Α2 και Α3 (Αγόρια), Κατηγορίες Α0, Α1, Α2 και Α3 (Κορίτσια).

2- Διαδρομή

- Διαδρομή 1: Η κατηγορία Α0 θα αγωνιστεί σε αγώνα δεξιοτεχνίας με χρονομέτρηση και ποινές χρόνου. Για γρήγορη αξιολόγηση και αποφυγή παρεξηγήσεων μονό όταν ένα παιδί αγνοήσει τελείως ένα εμπόδιο χωρίς να δοκιμάσει θα παίρνει ποινή 10 δευτερόλεπτων. Η διαδρομή θα είναι κυκλική και θα περιλαμβάνει δεξιότητες όπως Παγουράκι, Κώνους σε διάταξη ζιγκ, ζαγκ πέρασμα ζιγκ ζαγκ μέσα από δέντρα, σημεία έλεγχου μετατόπισης του βάρους και ισορροπίας όπως εμπόδιο γέφυρα (ανήφορο, κατήφορο) και ράμπα με μικρά σκαλάκια, επαναστροφή, πέρασμα σε σχηματισμό του αριθμού 8,

πέρασμα κάτω από χαμηλό εμπόδιο Limbo. Εκκίνηση ένας αθλητής ανά λεπτό βάση την λίστα εκκίνησης.

- Διαδρομή 2: Οι κατηγορίες A1,A2,A3 θα αγωνιστούν σε ατομική χρονομέτρηση με 20 σημεία δεξιοτεχνίας όπως κατέβασμα και ανέβασμα από σκαλιά, πέρασμα μέσα από πιο στενές διατάξεις κορμών και κώνων, σλάλομ και σπριντ. Μονό όταν ένα παιδί αγνοήσει τελείως ένα εμπόδιο χωρίς να το περάσει θα δίνεται ποινή 15 δευτερόλεπτων . Εκκίνηση κάθε 1 λεπτό βάση την λίστα εκκίνησης .

2- Εκκίνηση/Τερματισμός

Πολυδύναμο Κέντρο Εκκλησίας Γερίου Ύψωμα Παναγίας Χρυσογεριώτισσας

<https://www.google.com/maps/place/%CE%A0%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%B4%CF%8D%CE%BD%CE%B1%CE%BC%CE%BF+%CE%9A%CE%AD%CE%BD%CF%84%CF%81%CE%BF+%CE%95%CE%BA%CE%BA%CE%BB%CE%B7%CF%83%CE%AF%CE%B1%CF%82+%CE%93%CE%B5%CF%81%CE%AF%CE%BF%CF%85/@35.1107112,33.4188223,15z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x17373e22988c8f60!8m2!3d35.1107112!4d33.4188223>

3- Πρόγραμμα Αγώνα

7.45 με 8.15

Εγγραφές αθλητών όλων των κατηγοριών και συνολική πληρωμή μονό από ένα υπεύθυνο προπονητή από κάθε ομάδα.

8.30 Εκκίνηση αγώνα κατηγορίας A0 βάση την λίστα εκκίνησης

9.45 Εκκίνηση αγώνα A1,A2,A3 με βάση την λίστα εκκίνησης.

11.45 Απονομές και επίδοση αναμνηστικού μεταλλίου σε όλα τα παιδιά όλων των κατηγοριών.

4- Δήλωση Συμμετοχής

Ακαδημία Ποδηλασίας

Συμμετοχές στο ucicertifiedcoach@gmail.com μέχρι την Πέμπτη, 7 Ιουνίου 2018.

5- Κόστος συμμετοχής

€4,00 για τις κατηγορίες A0, A1, A2 και A3 της Ακαδημίας Ποδηλασίας

6- Ιατρική κάλυψη - Πρώτες Βοήθειες

Ο αγώνας θα διεξαχθεί υπό την επίβλεψη μονάδας πρώτων βοηθειών.

7- Διαδρομή

Η διαδρομή θα είναι ανοιχτή για προπόνηση το Σάββατο, 9 Ιουνίου 2018 από τις 4:00 μέχρι τις 8:00μμ.