



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΗΜΕΡΙΔΑΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

3^η Ημερίδα

Ακαδημίας Ποδηλασίας Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας

Τόχνη, 6 Νοεμβρίου 2021

Η Ομάδα Ποδηλασίας Τόχνης TCCT με την υποστήριξη του Ποδηλατικού Ομίλου Λευκωσίας, του Συνδέσμου Ποδηλατιστών Κόρνου, των Ποδηλατοσαϊνιών και της Elite Cycling διοργανώνουν την ημερίδα ορειβατικού ποδηλάτου για παιδιά ηλικιών 7 μέχρι 14 χρόνων

στο χωριό Τόχνη

το Σάββατο, 6 Νοεμβρίου.

Η ημερίδα αποτελεί την 3^η Ημερίδα της Ακαδημίας Ποδηλασίας της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας για το 2021 .

Η ημερίδα διεξάγεται σύμφωνα με το Πλαίσιο Λειτουργίας Ακαδημίας Ποδηλασίας Κ.Ο.Πο.

Ειδικοί κανονισμοί αγώνα

1- Κατηγορίες

- Στον αγώνα 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, προσωπικών δεδομένων, δελτίο υγείας ή βεβαίωση γιατρού.
- Οι συμμετέχοντες πρέπει να φέρουν στο ποδήλατό τους τον αριθμό που τους παραχωρήθηκε από την Κ.Ο.ΠΟ.
- Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν οι κατηγορίες της Ακαδημίας ποδηλασίας:
U10 - έτος γέννησης 2012, 2013, 2014
U12 - έτος γέννησης 2010, 2011
U14 - έτος γέννησης 2008, 2009
U15 - έτος γέννησης 2007



2- Αγωνίσματα

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 XC.

Περιγραφή διαγωνιστικών δοκιμασιών και τρόπος αξιολόγησης

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ U10, 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.
- Σε περίπτωση μη επιτυχημένου περάσματος από εμπόδιο (πάτημα στο έδαφος , διαφορετικός τρόπος περάσματος από τον τρόπο που περιγράφηκε στις οδηγίες, άγγιγμα ή ρίξιμο εμποδίου) επιφέρει ποινή **5 δευτερολέπτων**.
- Αποφυγή περάσματος από εμπόδιο επιφέρει ποινή **20 δευτερολέπτων**.
- Θα ανακοινωθεί λίστα εκκίνησης για κάθε αθλητή με την ώρα εκκίνησης του.
- **Πίνακας Εμποδίων ανά κατηγορία:**

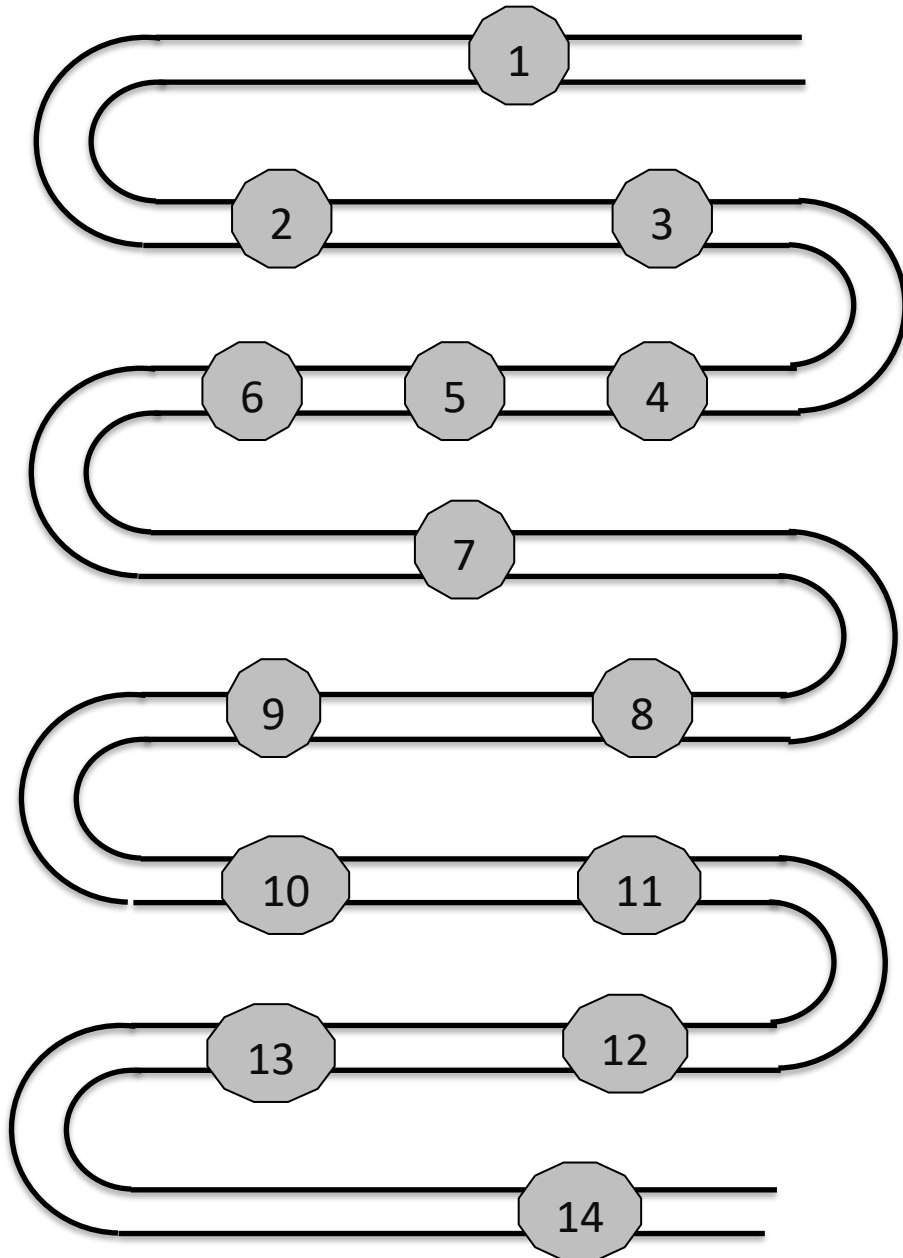
A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΜΠΟΔΙΟΥ	U10	U12 & U14
ΓΡΑΜΜΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ - ΕΝΑ ΠΟΔΙ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ ΕΝΑΡΞΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟΥ			
1	Ανέβασμα με ράμπα και κατέβασμα από 2 σκαλιά.	10 βαθμοί	Λάθος θεωρείται το πάτημα ή η πτώση και το μη επιτυχές πέρασμα από τη σωστή πορεία. Κάθε λάθος χρεώνεται με 5'' χρόνο ποινής.
2	Κύλιση πάνω σε σανίδι.	10 βαθμοί Μπροστινός τροχός μέχρι τη μέση 5 βαθμοί. Κατέβασμα πισινού τροχού στο τέλος του σανιδιού 5 βαθμοί.	Λάθος θεωρείται η πτώση του μπροστινού ή πισινού τροχού από το σανίδι ή το πάτημα στο έδαφος. Κάθε λάθος χρεώνεται με 5'' χρόνο ποινής.
3	Πέρασμα ανάμεσα σε εμπόδια (τσιμεντένιοι κύβοι 15x15x15cm).	10 βαθμοί	Λάθος θεωρείται το πάτημα ή η πτώση και το μη επιτυχές πέρασμα από τη σωστή πορεία. Δεν αποτελεί λάθος να ακουμπήσει το ποδήλατο τους κύβους. Κάθε λάθος χρεώνεται με 5'' χρόνο ποινής.
4	Πέρασμα πάνω από 1 μπαλέτο	10 βαθμοί	Λάθος θεωρείται το πάτημα ή η πτώση και το μη επιτυχές πέρασμα από τη σωστή πορεία. Κάθε λάθος χρεώνεται με 5'' χρόνο ποινής.
5	Πέρασμα πάνω από μπαλέτο το οποίο στην	10 βαθμοί	Λάθος θεωρείται το πάτημα ή η πτώση και το μη επιτυχές πέρασμα από τη



	μέση έχει 1 κορμό (U12) / 2 κορμούς (U14, U15) / χωρίς κορμό (U10)		σωστή πορεία. Κάθε λάθος χρεώνεται με 5'' χρόνο ποινής.
6	Ανέβασμα σε 2 σκαλιά (U12) ή 3 σκαλιά (U14, U15) από παλέτα		Λάθος θεωρείται το πάτημα στα παλέτα και το μη επιτυχές ανέβασμα ή κατέβασμα του κάθε σκαλοπατιού. Κάθε λάθος χρεώνεται με 5'' χρόνο ποινής.
7	4 περάσματα Bunny Hop πάνω από ξύλα ύψους όλα 5cm(U10) - 5,5,8,10cm(U12) - 5,8,10,13cm(U14, U15)	20 βαθμοί 5 βαθμοί για κάθε εμπόδιο	Λάθος θεωρείται το πάτημα στο έδαφος, η πτώση κάποιου εμποδίου ή μη εκτέλεση περάσματος σε κάποιο από τα εμπόδια. Η άσκηση μπορεί να γίνει με όποια τεχνική επιθυμεί ο αθλητής αρκεί να μην ακουμπήσει το εμπόδιο. Κάθε λάθος χρεώνεται με 5'' χρόνο ποινής.
8	Slalom ανάμεσα σε αραιές σωλήνες κρεμασμένες από συρματοσχοίνο.	20 βαθμοί 5 βαθμοί για κάθε πέρασμα	Λάθος θεωρείται το ακούμπημα των σωλήνων με το ποδήλατο ή το σώμα, το πάτημα ή η πτώση και το μη επιτυχές πέρασμα από τη σωστή πορεία. Κάθε λάθος χρεώνεται με 5'' χρόνο ποινής.
9	Slalom ανάμεσα σε πυκνές σωλήνες κρεμασμένες από συρματοσχοίνο		Λάθος θεωρείται το ακούμπημα των σωλήνων με το ποδήλατο ή το σώμα, το πάτημα ή η πτώση και το μη επιτυχές πέρασμα από τη σωστή πορεία. Κάθε λάθος χρεώνεται με 5'' χρόνο ποινής.
10	Από στάση πηδηματάκι Δεξιά & Πηδηματάκι Αριστερά πάνω από σανίδι, μέσα σε καθορισμένους χώρους (4 κουτιά 2m x1m): Ο αθλητής μπαίνει στο 1 ^ο κουτί της επιλογής του , κάνει πλαϊνό πήδημα πάνω από το σανίδι για να μπει στο 2 ^ο κουτί, προχωρά μπροστά στο 3 ^ο κουτί και κάνει πάλι πλαϊνό πηδηματάκι πάνω από το σανίδι στο 4 ^ο κουτί.		Λάθος θεωρείται το ακούμπημα του εμποδίου πάνω από το οποίο πρέπει να γίνει το πήδημα, το πάτημα ή η πτώση και το μη επιτυχές πέρασμα από τη σωστή πορεία. Δεν επιτρέπεται να περάσει το εμπόδιο με τους τροχούς χωριστά. Επιτρέπονται μικρά πηδηματάκια για ευθυγράμμιση του ποδηλάτου στο κουτί πριν την προσπάθεια. Κάθε λάθος χρεώνεται με 5'' χρόνο ποινής.
11	Πέρασμα πάνω από κορμό, κατά μήκος του.		Λάθος θεωρείται η πτώση του μπροστινού ή πισινού τροχού από τον κορμό ή το πάτημα στο έδαφος. Κάθε λάθος χρεώνεται με 5'' χρόνο ποινής
12	Wood garden 1: πέρασμα πάνω από κορμούς	10 βαθμοί	Λάθος θεωρείται το πάτημα ή η πτώση και το μη επιτυχές πέρασμα από τη σωστή πορεία. Κάθε λάθος χρεώνεται με 5'' χρόνο ποινής.
13	Wood garden 2: πέρασμα πάνω από σειρά κορμούς		Λάθος θεωρείται το πάτημα ή η πτώση και το μη επιτυχές πέρασμα από τη

	που έχουν απόσταση μεταξύ τους		σωστή πορεία. Κάθε λάθος χρεώνεται με 5'' χρόνο ποινής.
14	Jump:	10 βαθμοί	Λάθος θεωρείται το πάτημα ή η πτώση και το μη επιτυχές πέρασμα από τη σωστή πορεία. Κάθε λάθος χρεώνεται με 5'' χρόνο ποινής.
ΠΕΡΑΣΜΑ ΜΠΡΟΣΤΙΝΟΥ ΤΡΟΧΟΥ ΑΠΟ ΓΡΑΜΜΗ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟΥ			

- Σχεδιάγραμμα διαδρομής δεξιοτεχνίας :





ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΑΝΤΟΧΗΣ – ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΧC

- Η κατηγορία U14 και U15 θα αγωνιστεί σε κυκλική διαδρομή 2.9 km.
Η διάρκεια του αγώνα αντοχής για την κατηγορία U14 και U15 θα είναι περίπου 30 λεπτά.
- Η κατηγορία U12 θα αγωνιστεί σε κυκλική διαδρομή 2 km.
Η διάρκεια του αγώνα αντοχής για την κατηγορία U12 θα είναι περίπου 20 λεπτά.
- Η κατηγορία U10 θα λάβει μέρος σε ποδηλασία σε μικρή κυκλική διαδρομή. Η συνολική διάρκεια θα είναι περίπου 10 λεπτά. Σκοπός της διαδρομής αυτής για τα μικρότερα παιδιά είναι η απόκτηση εμπειρίας συμμετοχής σε αγώνες ποδηλασίας χωρίς άγχος, η εξοικείωση με την έννοια και τα χαρακτηριστικά ενός αγώνα MTB ΧC και η καλύτερη προετοιμασία για την επόμενη κατηγορία. Δεν θα αναδειχθούν νικητές. Θα βραβευτούν όλα τα παιδιά μετά τον τερματισμό τους με μετάλλιο.
- **Ο αριθμός των στροφών για κάθε κατηγορία θα ανακοινωθεί από τον αλυτάρχη.**
- **Οι αθλητές θα σταθούν στην γραμμή εκκίνησης με βάση τη σειρά κατάταξής τους στην 2^η ημερίδα ακαδημίας Κ.Ο.ΠΟ. 2021.**

4 - Πρόγραμμα Ημερίδας

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ	
7:00-8:00	Γραμματεία στο χώρο του Κοινοτικού Κέντρου Τόχνης (παλιό σχολείο).
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ U10	
8:00-9:00	Δεξιοτεχνία U10
9:15-9:30	Διαδρομή τύπου ΧC U10
9:40	Απονομές U10
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ U12	
9:00-10:00	Δεξιοτεχνία U12
10:30-11:00	Αγώνας MTB ΧC
11:30	Απονομές U12
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ U14 / U15	
11:30-12:30	Δεξιοτεχνία U14/U15
1:00-2:00	Αγώνας MTB ΧC
2:20	Απονομές U14/U15



5- Δήλωση Συμμετοχής

Οι συμμετέχοντες δηλώνονται από τα σωματεία τους.

Δηλώσεις συμμετοχής στο nicosiacycling@gmail.com μέχρι την **Τρίτη 2 Νοεμβρίου 2021**.

Εγγραφές μετά την συγκεκριμένη ημέρα γίνονται δεκτές μόνο αν μπορεί ο διοργανωτής να τις αποδεκτή.

6- Κόστος συμμετοχής

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

Το ποσό θα καταβάλλεται από τον αρχηγό ομάδας συνολικά για όλους τους αθλητές της ομάδας που έχουν δηλωθεί ότι θα συμμετάσχουν στη γραμματεία την ημέρα του αγώνα. Το ποσό συμμετοχής για αθλητές που έχουν δηλώσει συμμετοχή και που τελικά δεν λάβουν μέρος στην Ημερίδα θα καταβάλλεται προς τον διοργανωτή.

7- Ιατρική κάλυψη - Πρώτες Βοήθειες

Θα υπάρχει ασθενοφόρο με γιατρό.

Πλησιέστερο νοσοκομείο είναι το νοσοκομείο στην Κοφίνου.

8- Έπαθλα

- Όλα τα παιδιά της κατηγορίας U10 που θα συμμετάσχουν στην διαδρομή δεξιτεχνίας η/και αντοχής βραβεύονται με μετάλλιο.
- Βραβεύσεις θα γίνουν για τις κατηγορίες U12, U14, U15 ως ακολούθως:
 - Θα βραβευτούν οι τρεις πρώτοι νικητές κάθε κατηγορίας στη δοκιμασία αντοχής.
 - Θα βραβευτούν οι τρεις πρώτοι νικητές κάθε κατηγορίας στη δοκιμασία δεξιτεχνίας.

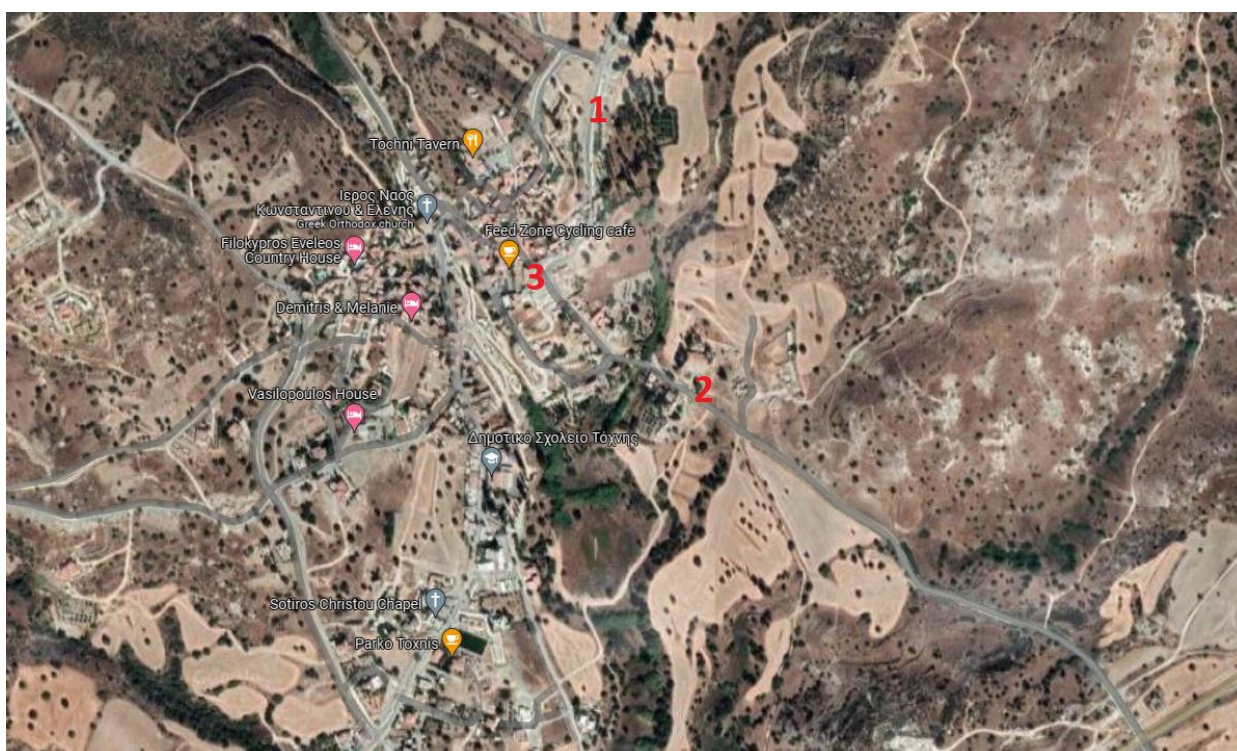
9- Χώρος Διεξαγωγής των δοκιμασιών και χάρτες διαδρομών

Τα παιδιά ξεκινούν, με το αγώνισμα της δεξιοτεχνίας στο χώρο προπόνησης της Ακαδημίας Ποδηλασίας Τόχνης.

Ακολούθως οι αθλητές θα μεταβούν με τους γονείς/εκπαιδευτές/ομάδες τους στο νέο Κοινοτικό Κέντρο της Τόχνης όπου είναι η εκκίνηση των διαδρομών αντοχής ΧC της ημερίδας.

Οι χώροι διεξαγωγής των αγωνισμάτων φαίνονται στον χάρτη.

Κοντά στην γραμματεία μπορεί να σταθμεύει ένα αυτοκίνητο service ανά ομάδα. Τα υπόλοιπα αυτοκίνητα πρέπει να σταθμεύσουν σε χώρους στάθμευσης. Το κοινοτικό parking που βρίσκεται μεταξύ των 2 χώρων των δοκιμασιών φαίνεται στον χάρτη.

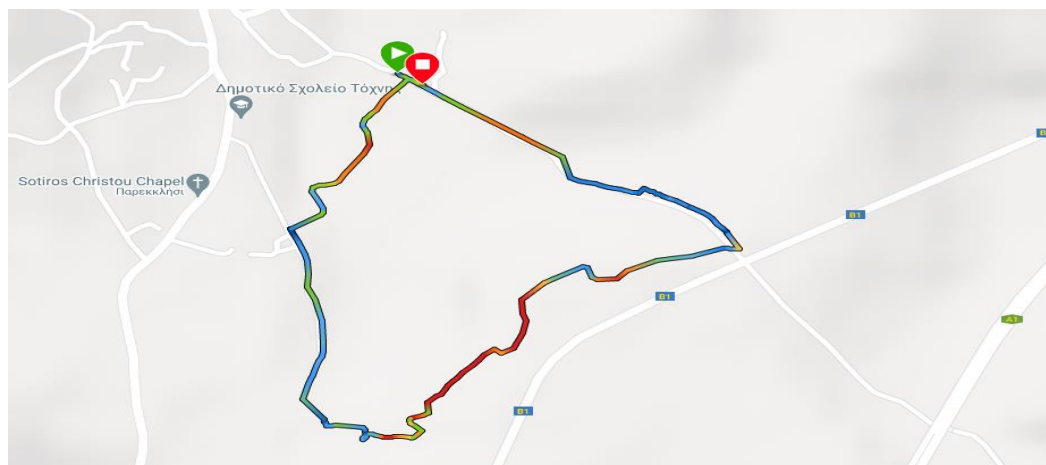


ΣΗΜΕΙΟ 1 : ΧΩΡΟΣ ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑΣ

ΣΗΜΕΙΟ 2: ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ, ΧΩΡΟΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ-ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

ΣΗΜΕΙΟ 3 : ΧΩΡΟΣ ΣΤΑΘΜΕΥΣΗΣ

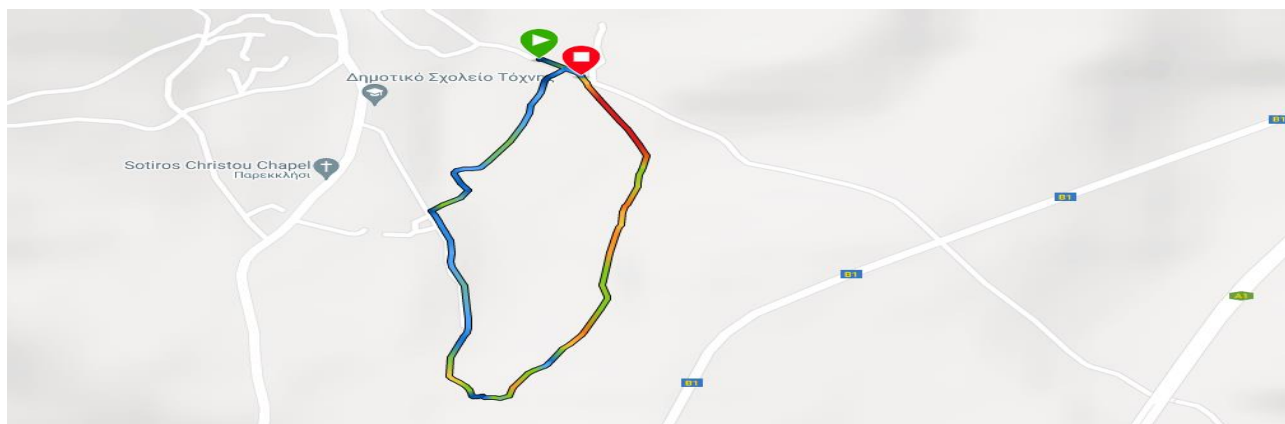
Α. Χάρτης και Υψομετρικό γράφημα της δοκιμασίας αντοχής της κατηγορίας U14,U15.



Σύδεσμος Διαδρομής :

https://connect.garmin.com/modern/activity/7689493502?share_unique_id=8

Β. Χάρτης και Υψομετρικό γράφημα της δοκιμασίας αντοχής της κατηγορίας U12.



Σύνδεσμος διαδρομής :

https://connect.garmin.com/modern/activity/7689493383?share_unique_id=11



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.

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

Κωνσταντίνος Παναγιώτου

Τηλ: 96660627

Email: c.panayiotou@vassiliko.com