ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Δεύτερη Ημερίδα Ακαδημίας Ποδηλασίας ΚΟΠΟ

“PRORIDER / POLYS BIKES ATHALASSA 2021”

Οι σχολές ποδηλασίας **ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΣ ΛΑΚΑΤΑΜΙΑΣ, ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΝΕΑΠΟΛΕΩΣ, ΑΕΚ ΙΔΑΛΙΟΥ,** και **ΟΜΟΝΟΙΑ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ,** διοργανώνουν την Δεύτερη Ημερίδα Ακαδημίας Ποδηλασίας, στο πάρκο Αθαλάσσας **, την Κυριακή 13 Ιούνιου 2021**. Η ημερίδα γίνεται υπό την αιγίδα της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας σύμφωνα με την Προκήρυξη Αγώνων 2021 της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας. Η πραγματοποίηση της Ημερίδας γίνεται εφικτή με την ευγενική χορηγία των καταστημάτων Prorider και Polys Bikes.

1- Κατηγορίες

Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν οι κατηγορίες της Ακαδημίας ποδηλασίας: U10 (7-9 χρονών), U12 (10-11 χρονών), U14 (12-13 χρονών) και U15 (14χρονών).

2- Είδος δοκιμασιών

Θα γίνουν δοκιμασίες δεξιοτεχνίας για όλες τις κατηγορίες και δοκιμασία αντοχής σε όλες τις κατηγορίες. Η κατηγορία U10 θα αξιολογηθεί μόνο στην δεξιοτεχνία, αλλά θα λάβει μέρος και σε άτυπο αγώνα MTB XCO.

3- <u>Περιγραφή διαγωνιστικών δοκιμασιών και τρόπος αξιολόγησης</u>

Δοκιμασίες Δεξιοτεχνίας για την κατηγορία U10

Επτά διαφορετικές δοκιμασίες, με βαθμούς η κάθε μια. Συνολικό τέλειο σκορ 150 βαθμοί.

1. **Κύλιση πάνω σε τρία στενά ξύλινα σανίδια 2 μέτρα μήκος έκαστο και 12 ,10,8 εκατοστά πλάτος το καθένα . 3Χ10 Βαθμοί 30.**
   Κάθε επιτυχημένο πέρασμα 10 βαθμοί.

2. **Ανέβασμα και κατέβασμα σε παλέττο. 20 Βαθμοί**
   Ανέβασμα μπροστινού τροχού 5 ανέβασμα πισινού 5 κατέβασμα μπροστινού 5 κατέβασμα πισινού 5. (4Χ5 =20)

3. **Κατέβασμα από σκαλιά. 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. 5Χ4 Βαθμοί 20**
   Κάθε αλάνθαστο πέρασμα 4 βαθμοί. Λάθος θεωρείτε η πτώση του κώνου, και το πάτημα στο έδαφος.

5. **Κύκλος με ακτίνα 80 εκ. με 4 κώνους. Πέρασμα από κάθε κώνο με τον μπροστινό τροχό έξω και τον πισινό τροχό μέσα στο τετράγωνο. 4Χ5 Βαθμοί 20**
   Κάθε αλάνθαστο πέρασμα 5 βαθμοί. Λάθος θεωρείται η πτώση του κώνου, και το πάτημα στο έδαφος. Σε περίπτωση λάθους σταματά η βαθμολόγηση.

6. **Οκταράκι μέσα από κώνους. 4Χ5 Βαθμοί 20**
   Κάθε αλάνθαστο πέρασμα 5 βαθμοί . Λάθος θεωρείται η πτώση του κώνου, και το πάτημα στο έδαφος.

7. **Ισορροπία - Track Stand 10 seconds 10Χ2 Βαθμοί 20**
   Η βαθμολογία και χρονομέτρηση ξεκινά με την είσοδο του πισινού τροχού στον οριοθετημένο χώρο. Κάθε δευτερόλεπτο ισορροπίας θα παίρνει δύο βαθμούς.

Δοκιμασίες Δεξιοτεχνίας για τις κατηγορίες U12, U14, και U15.
Οι αθλητές θα χρονομετρηθούν σε ειδικά διαμορφωμένη κυκλική πίστα δεξιοτεχνίας εκτελώντας διαδοχικά και συνεχόμενα τις πιο κάτω δοκιμασίες. 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.λ.π. 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. **Σλάλομ 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 η 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 με μπροστινό και πισινό τροχό ξεχωριστά ή bunny hop. U12 10cm U12&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. **Κύκλος ακτίνας 70 εκατοστά με 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.

<u>ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟΥ</u>

8. **Ισορροπία σε καθορισμένο χώρο 2Χ2m Χωρίς αναπηδήσεις. U12 12'', U14 14'' U15 15''. Η άσκηση αυτή δεν έχει χρόνο ποινής αλλά bonus.**
   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 καθορισμένου χρόνου. Ο συνολικός επιτυχημένος χρόνος εκτέλεσης της άσκησης θα αφαιρείται από τον συνολικό χρόνο των 7 προηγούμενων ασκήσεων που θα υπολογίζεται αμέσως μετά την ολοκλήρωση τους.

Η μη εκτέλεση κάποιας άσκησης επιφέρει χρόνο ποινής 15΄΄.

Δοκιμασία Αντοχής – MTB XC

Η κατηγορία U10 θα λάβει μέρος χωρίς ανταγωνισμό και χρονομέτρηση σε κυκλική διαδρομή, 1.1 km διάρκειας περίπου 10 λεπτών. Ενδεικτικός αριθμός στροφών 2**.**

Η κατηγορία U12 θα συμμετέχει σε κυκλική διαδρομή, 1.75 km διάρκειας περίπου 20 λεπτών. Ενδεικτικός αριθμός στροφών 3**.**

Η κατηγορία U14 και U15 θα συμμετέχει σε κυκλική διαδρομή 2.5 km διάρκειας περίπου 25 λεπτών. Ενδεικτικός αριθμός στροφών 4**.**

Τα τεχνικά σημεία των διάδρομων θα διαφοροποιούνται και θα γίνονται πιο δύσκολα από τεχνικής πλευράς όσο προχωρούμε ηλικιακά ανά κατηγορία.

Ο τελικός αριθμός των στροφών θα ανακοινωθεί από τον αλυτάρχη την ημέρα του αγώνα.

4 - Πρόγραμμα Ημερίδας

7.00- 7.30	**Γραμματεία για όλες τις κατηγορίες**
	Κατηγορία U15
7.35 – 7.45	Δεξιοτεχνία
9.20	Δοκιμασία Αντοχής
	Κατηγορία U14
7:50 – 8:50	Δεξιοτεχνία
9:20	Δοκιμασία Αντοχής
10:00	Απονομές
	Κατηγορία U12
10:05 – 11:30	Δεξιοτεχνία
11:40	Δοκιμασία αντοχής
12:10	Απονομές
	Κατηγορία U10
12:15 – 13:15	Δεξιοτεχνία
13:30	Δοκιμασία αντοχής
13:45	Απονομές

5- Δηλώσεις Συμμετοχής

Δηλώσεις συμμετοχής στο ucicertifiedcoach@gmail.com μέχρι την Πέμπτη 10 Ιουνίου 2021. Καμία εγγραφή δεν θα γίνει δεκτή μετά την συγκεκριμένη ημέρα.

6- Κόστος συμμετοχής

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

7- Ιατρική κάλυψη - Πρώτες Βοήθειες

Θα υπάρχει ασθενοφόρο με σταθμό πρώτων βοηθειών. Κοντινότερο νοσοκομείο είναι το νοσοκομείο Λευκωσίας

8- <u>Έπαθλα</u>

- Για την δοκιμασία αντοχής οι τρείς πρώτοι νικητές των κατηγοριών U12, U14, U15 θα βραβευτούν με κύπελλα .
- Για την δοκιμασία δεξιοτεχνίας θα βραβευτούν με κύπελλα οι τρείς πρώτοι νικητές , στις κατηγορίες U12, U14, U15.
- Όλη η κατηγορία U10 θα βραβευτεί με τιμητικό μετάλλιο.

9- <u>Χάρτης διαδρομών αγωνίσματος MTB XC</u>

- Χάρτης της δοκιμασίας αντοχής U10

  https://strava.app.link/toYFurePTgb?fbclid=IwAR2fBGbybc-GBAQyKJQiU7_FMe6NQldTexHYjcz9NsoMSUYGRThLBYGycjU

- Χάρτης της δοκιμασίας αντοχής U12

  https://strava.app.link/ShSRMi9OTgb?fbclid=IwAR3Lt3YkHBFXFHM2nz6QojluMa-QHBH0AbilXuezhQgPONKGEYN6UtrpPGo

- Χάρτης της δοκιμασίας αντοχής U14, U15

  https://strava.app.link/VXwYZ5OTTgb?fbclid=IwAR2uIdoIZxpEUYYAxWiYgwOTqEOu1nGxHqgbYwEwrR-ZoylJeXTdnsC07wQ

10- <u>Σημαντικά μέτρα για τον έλεγχο της μετάδοσης και της διασποράς του covid19:</u>

- ΟΣΟΙ ΕΙΝΑΙ ΑΝΩ ΤΩΝ 12 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΘΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΜΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΙΔΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΒΑΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΓΜΑΤΩΝ ΥΠΟΧΡΕΟΥΝΤΑΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΟΥΝ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ Η ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΤΕΣΤ.
- ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΤΗΣ ΚΟΠΟ ΚΑΙ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΕΠΙΣΥΝΑΠΤΕΤΑΙ.
- ΟΛΟΙ ΟΣΟΙ ΘΑ ΠΑΡΕΥΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΕΡΟΥΝ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗ ΜΑΣΚΑ, ΠΛΗΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΜΟΝΟ, ΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΡΟΥΝ ΤΙΣ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ ΤΟΥ ΥΠ. ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ.
- ΘΕΑΤΕΣ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ. ΓΟΝΕΙΣ Ή ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΛΈΞΟΥΝ ΝΑ ΠΑΡΕΜΕΙΝΟΥΝ ΣΤΗ ΕΥΡΗΤΕΡΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΖΕΤΑΙ ΟΤΙ ΔΕΝ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΙΣΕΛΘΟΥΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΑΛΛΑ ΣΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΤΗΡΩΝΤΑΣ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΑ ΜΕΤΡΑ.