ΠΡΟΚΥΡΗΞΗ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

3η Ημερίδας Ακαδημίας Ποδηλασίας Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας ΚΟΡΝΟΣ 2022

18/6/2022

Οι Σχολές Ποδηλασίας της Ακαδημίας της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας: ΣΠΟΚΟ, ΠΟΛ, Ποδηλατοσαίνια , Έλιτ, και TCCT σε συνεργασία με το Κοινοτικό Συμβούλιο Κόρνου διοργανώνουν στις 18/6/2022 τη 3η Ημερίδα της Ακαδημίας Ποδηλασίας της ΚΟΠΟ με την επωνυμία «ΚΟΡΝΟΣ 2022 - SCOTT», στο εκδρομικό χώρο στον Κόρνο.

Η 3η ημερίδα της Ακαδημίας Ποδηλασίας τελεί υπό την αιγίδα της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας, και εντάσσεται στις προσπάθειες για την δημιουργία αθλητικής κουλτούρας όπως και την ανάπτυξη του αθλητισμού και την προώθηση της ποδηλασίας ειδικότερα. Η ημερίδα θα διεξαχθεί σύμφωνα με τις πρόνοιες της Προκήρυξης των Αγώνων Ποδηλασίας για το έτος 2022 και το Πλαίσιο Λειτουργίας των σχολών της Ακαδημίας.

1- <u>Κατηγορίες</u>

Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν παιδιά αθλητές και αθλήτριες που είναι ενταγμένα στις ηλικιακές κατηγορίες της Ακαδημίας Ποδηλασίας: U10 (7-9 χρονών), U12 (10-11 χρονών), U14 (12-13 χρονών) και U15 (14 χρονών).

2- <u>Είδος δοκιμασιών</u>

Για όλες τις κατηγορίες θα διεξαχθούν δοκιμασίες δεξιοτεχνίας και δοκιμασίας αντοχής. Η κατηγορία U10 θα αξιολογηθεί μόνο στη δεξιοτεχνία, αλλά θα λάβει μέρος και σε άτυπο αγώνα MTB XCO.

Τρόπος διεξαγωγής αγωνίσματος δεξιοτεχνίας.

Η κάθε κατηγορία θα έχει τις δικές τις ασκήσεις σε συγκεκριμένη σειρά η μία μετά την άλλη και σε συγκεκριμένο οριοθετημένο χώρο με γραμμή εκκίνησης και τερματισμού.

Η εκκίνηση θα γίνεται σύμφωνα με τη λίστα εκκίνησης ένας αθλητής/τρια **ανά 1 λεπτό ή και νωρίτερα αν αυτό είναι εφικτό.**

Όλες οι ασκήσεις είναι σύμφωνα με το πλαίσιο λειτουργίας των σχολών της Ακαδημίας ποδηλασίας ΚΟΠΟ. Η κάθε άσκηση θα έχει σύμφωνα με τη προκήρυξη από 0-10 βαθμούς ποινής και ανάλογα με τη σωστή εκτέλεση ο κάθε αθλητής θα συγκεντρώσει την αντίστοιχη συνολική βαθμολογία. Επίσης, θα χρονομετρείται η συνολική διάρκεια της κάθε προσπάθειας και ο χρόνος θα λαμβάνεται υπόψη μόνο σε περίπτωση ισοβαθμίας για τις κατηγορίες U 12,14,15.

Οι ποινές θα αναγράφονται στις καρτέλες των κριτών και ακολούθως στο λογισμικό για την έγκαιρη και ορθή αποτύπωση των αποτελεσμάτων. Οι κριτές θα τοποθετηθούν στο χώρο δεξιοτεχνίας και κάθε κριτής θα είναι υπεύθυνος για 2-3 ασκήσεις δεξιοτεχνίας (αναλόγως της τοποθεσίας της κάθε άσκησης).

Δοκιμασίες Δεξιοτεχνίας για την κατηγορία U10

1. ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Περιγραφή Άσκησης: Ισορροπία σε καθορισμένο χώρο για 10 δευτερόλεπτα, χωρίς αναπηδήσεις.
Κάθε δευτερόλεπτο αντιστοιχεί σε 1 βαθμό.
ΠΟΙΝΗ: διακοπή της χρονομέτρησης για αναπηδήσεις, για έξοδο από τον καθορισμένο χώρο ή πάτημα στο έδαφος.

2. ΣΛΑΛΟΜ ΜΕ ΚΑΘΕΤΕΣ ΚΡΕΜΑΣΤΕΣ ΣΩΛΗΝΕΣ

Περιγραφή Άσκησης: Πέρασμα μέσα από 4 κρεμασμένες σωλήνες.
ΠΟΙΝΗ : 2,5 βαθμοί για Πάτημα στο έδαφος ,2,5 βαθμοί ακουμπώ σε σωλήνα.

3. ΣΛΑΛΟΜ ΜΕ ΚΩΝΟΥΣ

Περιγραφή Άσκησης: Πέρασμα μέσα από δέκα κώνους.
ΠΟΙΝΗ : 1 βαθμός ποινής για πτώση κώνου , 1 βαθμός ποινής για πάτημα στο έδαφος.

4. ΚΥΛΙΣΗ ΣΕ ΤΕΤΡΑΜΕΤΡΟ ΣΑΝΙΔΙ

Περιγραφή Άσκησης: Κύλιση με τις 2 ρόδες πάνω σε στενό σανίδι 4 μέτρων .
Το σανίδι είναι χωρισμένο σε 4 σημεία και όταν η πίσω ρόδα περνά από κάθε μέρος θεωρείται σωστή η άσκηση.
ΠΟΙΝΗ: 2,5 βαθμοί για κάθε πάτημα στο έδαφος, 2,5 βαθμοί για πτώση ρόδας από το σανίδι.

5. ΤΡΑΜΠΑΛΑ

Περιγραφή Άσκησης: Ανέβασμα και κατέβασμα σε τραμπάλα.
Ανέβασμα και κατέβασμα από την τραμπάλα τότε θεωρείται σωστή η άσκηση.
ΠΟΙΝΗ: 5 βαθμοί για κάθε πτώση, 5 βαθμοί για έξοδο από τον καθορισμένο χώρο.

6. ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΚΑΙ ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ ΑΠΟ ΣΚΑΛΙΑ.

Περιγραφή Άσκησης: Ανέβασμα σε ράμπα και μετά κατέβασμα από σκαλιά
Ανέβασμα και κατέβασμα τότε θεωρείται σωστή η άσκηση
ΠΟΙΝΗ: 5 βαθμοί για κάθε πάτημα στη ράμπα ή 5 βαθμοί για πάτημα στα σκαλιά ή το έδαφος ή πτώση.

7. ΔΕΚΑ ΚΩΝΟΙ ΣΕ ΚΥΚΛΟ

Περιγραφή Άσκησης: Είσοδος στον κύκλο και διαδοχικό πέρασμα από τους 10 κώνους με μπροστινή ρόδα έξω και την πισινή μέσα στον κύκλο.
ΠΟΙΝΗ: 1 βαθμός ποινής για κάθε πτώση κώνου, 1 βαθμός ποινής για πάτημα στο έδαφος.

8. ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΚΩΝΟΙ ΣΕ ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ

Περιγραφή Άσκησης: Είσοδος στο τετράγωνο και περνώ διαδοχικά από τους 4 κώνους με μπροστινή ρόδα έξω και πίσω μέσα.
ΠΟΙΝΗ:2.5 βαθμοί ποινής για κάθε πτώση κώνου ή πάτημα στο έδαφος

10. ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ ΣΕ ΠΑΛΕΤΟ

Περιγραφή Άσκησης: Ανέβασμα σε παλέτο και μετά κατέβασμα.
ΠΟΙΝΗ: 5 βαθμοί ποινής για κάθε πάτημα στο έδαφος ή πτώση .

Δοκιμασίες Δεξιοτεχνίας για τις κατηγορίες U12, U14, και U15.

1. ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Περιγραφή Άσκησης: Ισορροπία σε καθορισμένο χώρο για 12/14/15 δευτερόλεπτα, χωρίς αναπηδήσεις. Κάθε δευτερόλεπτο αντιστοιχεί σε 1 βαθμό.

ΠΟΙΝΗ: διακοπή της χρονομέτρησης για αναπηδήσεις, για έξοδο από τον καθορισμένο χώρο ή πάτημα στο έδαφος.

2. ΣΛΑΛΟΜ ΜΕ ΚΑΘΕΤΕΣ ΚΡΕΜΑΣΤΕΣ ΣΩΛΗΝΕΣ

Περιγραφή Άσκησης: Πέρασμα μέσα από 4 κρεμασμένες σωλήνες.
ΠΟΙΝΗ : 2,5 βαθμοί ποινής για κάθε πάτημα στο έδαφος , 2,5 βαθμοί ποινής όταν ακουμπήσει σε σωλήνα με το ποδήλατο ή το σώμα.

3. ΣΛΑΛΟΜ ΜΕ ΔΕΚΑ ΚΩΝΟΥΣ

Περιγραφή Άσκησης: Σλάλομ μέσα από 10 κώνους με το ποδήλατο να περνά διαγώνια πάνω από τον ΚΑΘΕ κώνο, και όχι ανάμεσα από 2 κώνους.
Κάθε σωστό πέρασμα αντιστοιχεί σε 1 βαθμό.
ΠΟΙΝΗ: 1 βαθμός ποινής για κάθε πτώση κώνου ή πάτημα στο έδαφος.

4. ΚΥΛΙΣΗ ΣΕ ΤΕΤΡΑΜΕΤΡΟ ΣΑΝΙΔΙ.

Περιγραφή Άσκησης: Κύλιση με τις 2 ρόδες πάνω σε στενό σανίδι 4 μέτρων .
Το σανίδι είναι χωρισμένο σε 4 μέρη και όταν η πίσω ρόδα περνά από κάθε μέρος η άσκηση θεωρείται σωστή.
ΠΟΙΝΗ: 2,5 βαθμοί για κάθε πάτημα στο έδαφος, 2,5 βαθμοί για πτώση ρόδας από το σανίδι.

5. ΤΡΑΜΠΑΛΑ.

Περιγραφή Άσκησης: Ανέβασμα και κατέβασμα σε τραμπάλα.
Ανέβασμα και κατέβασμα από την τραμπάλα τότε θεωρείται σωστή η άσκηση.
ΠΟΙΝΗ: 5 βαθμοί ποινής για κάθε πτώση, 5 βαθμοί ποινής για έξοδο από τον καθορισμένο χώρο.

6. ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΚΑΙ ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ ΑΠΟ ΣΚΑΛΙΑ

Περιγραφή Άσκησης: Ανέβασμα σε ράμπα και μετά κατέβασμα από σκαλιά.
Ανέβασμα και κατέβασμα τότε θεωρείται σωστή η άσκηση.
ΠΟΙΝΗ: 5 βαθμοί ποινής για κάθε πάτημα στη ράμπα ,5 βαθμοί ποινής για πάτημα στα σκαλιά ή το έδαφος ή πτώση.

7. ΔΕΚΑ ΚΩΝΟΙ ΣΕ ΚΥΚΛΟ

Περιγραφή Άσκησης: Είσοδος στον κύκλο και διαδοχικό πέρασμα από τους 10 κώνους με μπροστινή ρόδα έξω και την πισινή ρόδα μέσα στον κύκλο.
ΠΟΙΝΗ: 1 βαθμός ποινής για κάθε πτώση κώνου, 1 βαθμός ποινής για μη σωστό πέρασμα του κώνου,1 βαθμός ποινής για πάτημα στο έδαφος

8. ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΚΩΝΟΙ ΣΕ ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ

Περιγραφή Άσκησης: Είσοδος στο τετράγωνο και περνώ διαδοχικά από τους 4 κώνους με μπροστινή ρόδα έξω από το τετράγωνο και πίσω ρόδα μέσα στο τετράγωνο.
ΠΟΙΝΗ: 2,5 βαθμοί ποινής για κάθε πτώση κώνου,2,5 βαθμοί ποινής πάτημα στο έδαφος, 2,5 βαθμοί ποινής για μη σωστό πέρασμα του κώνου.

9. ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ ΣΕ ΠΑΛΕΤΤΑ. U12 Δυο σκαλιά & U14-15 Τρία σκαλιά.

Περιγραφή Άσκησης: Ανέβασμα σε ράμπα και μετά κατέβασμα από σκαλιά.
ΠΟΙΝΗ: 5 βαθμοί ποινής για κάθε πάτημα στη ράμπα ή 5 βαθμοί για πάτημα στα σκαλιά ή το έδαφος ή πτώση.

10. ΟΔΗΓΩ ΓΙΑ ΔΕΚΑ ΜΕΤΡΑ ΧΩΡΙΣ ΧΕΡΙΑ

Περιγραφή Άσκησης: Οδηγώ χωρίς και τα δυο χέρια στο τιμόνι για δέκα μέτρα.
Ένας βαθμός για κάθε μέτρο που περνώ με επιτυχία.
ΠΟΙΝΗ: 1 βαθμός ποινής για κάθε πάτημα στο έδαφος , 1 βαθμός ποινής για πιάσιμο του τιμονιού με τα χέρια,1 βαθμός ποινής έξοδος από τον καθορισμένο χώρο.

11. ΔΕΞΙΑ ΚΑΙ ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΠΛΑΓΙΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΜΕ ΑΛΜΑ ΑΠΟ ΣΤΑΣΗ

Περιγραφή Άσκησης: Δεξιά και αριστερή πλάγια μετακίνηση του ποδηλάτου (*άλμα με 2 ρόδες ταυτόχρονα από στάση)* πάνω από σχοινί.
ΠΟΙΝΗ:5 βαθμοί ποινής για μη επιτυχημένο άλμα, 5 βαθμοί ποινής για κάθε πάτημα στο έδαφος, 5 βαθμοί ποινής για μη στάση , 5 βαθμοί ποινής για έξοδο από τον καθορισμένο χώρο.

12. ΚΥΛΙΣΗ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ ΔΕΚΑΠΕΝΤΕ ΕΚΑΤΟΣΤΑ. ΜΟΝΟ U14 ΚΑΙ U15

Ακουμπώ την μπροστινή ρόδα σε σταθερό σημείο και κυλώ προς τα πίσω χωρίς αναπηδήσεις.
ΠΟΙΝΗ: 2 βαθμοί ποινής για κάθε 5 εκατοστά που δεν περνά η μπροστινή ρόδα, 4 βαθμοί ποινής για κάθε πάτημα στο έδαφος.

13. ΠΗΔΗΜΑΤΑΚΙΑ ΣΕ ΚΥΚΛΟ 360. ΜΟΝΟ U14&15

Περιγραφή Άσκησης: Τοποθετώ το ποδήλατο στο μήκος της καθετής διαμέτρου του κύκλου που είναι χωρισμένος σε τεταρτημόρια με ακτίνα 1.5 με δυο φόρες το μήκος του ποδήλατου όπως περιγράφεται και στο πλαίσιο και με πηδηματάκια συμπληρώνω στροφή 360 μοιρών.

ΠΟΙΝΗ : 2,5 βαθμοί ποινής για την μη συμπλήρωση ενός τεταρτημόριου, 2,5 βαθμοί ποινής για κάθε πάτημα στο έδαφος, 2,5 βαθμοί ποινής για έξοδο από τον καθορισμένο χώρο .

14. ΠΕΡΑΣΜΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΕΜΠΟΔΙΑ

Περιγραφή Άσκησης: Πέρασμα πάνω από 3 ξύλινα εμπόδια.

ΠΟΙΝΗ: 2,5 βαθμοί ποινής για πάτημα στο έδαφος, 2,5 βαθμοί ποινής για πτώση εμποδίου 2,5 βαθμοί ποινής παράκαμψη εμποδίου,5 βαθμοί ποινής αν δεν περάσουν και οι 2 ρόδες πάνω από τα εμπόδιο και περάσει μόνο η μια ρόδα.

Δοκιμασία Αντοχής

Η κατηγορία U10 θα ποδηλατήσει χωρίς ανταγωνισμό και χρονομέτρηση σε κυκλική διαδρομή 500m διάρκειας περίπου 10 λεπτών. Ενδεικτικός αριθμός στροφών 2.

Η κατηγορία U12 θα συμμετέχει σε κυκλική διαδρομή, 2 km διάρκειας περίπου 20 λεπτών. Ενδεικτικός αριθμός στροφών 3-4.

Η κατηγορία U14 και U15 θα συμμετέχει σε κυκλική διαδρομή 2,17 km διάρκειας περίπου 25 λεπτών. Ενδεικτικός αριθμός στροφών 4-5.

Ο τελικός αριθμός των στροφών θα ανακοινωθεί προηγουμένως από τον αλυτάρχη.

4 - Πρόγραμμα Ημερίδας

- 8.00 – 8.30 Γραμματεία
- 8:30 Δοκιμασία Αντοχής U14 και U15
- 9:00 Δοκιμασία Δεξιοτεχνίας U10
- 09:30 Δοκιμασία Αντοχής U12
- 10.30 Δοκιμασία Δεξιοτεχνίας U14 και U15
- 11:30 Δοκιμασία Δεξιοτεχνίας U12
- 13:00 Απονομές

5- Δήλωση Συμμετοχής

Δηλώσεις συμμετοχής στο podilatosainia@gmail.com μέχρι την Κυριακή 12/6 /2022. Καμία εγγραφή δεν θα γίνει δεκτή μετά την συγκεκριμένη ημέρα.

6- Κόστος συμμετοχής

€10,00 ανά αθλητή/τρία, για όλες τις κατηγορίες της Ακαδημίας Ποδηλασίας και €5 εύρω για την ανοικτή κατηγορία.

7- Ιατρική κάλυψη - Πρώτες Βοήθειες

Θα υπάρχει ασθενοφόρο και γιατρός . Κοντινότερα νοσοκομεία είναι τα νοσοκομεία Λευκωσίας και Λάρνακας.

8- Έπαθλα

- Για τη 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.
- Όλοι οι υπόλοιποι αθλητές θα βραβευθούν με μετάλλια για τη συμμετοχή τους.

9- Χάρτες

- Η κατηγορία U12 θα συμμετέχει σε κυκλική διαδρομή 2 km .

  Χάρτης και Υψομετρικό γράφημα της δοκιμασίας αντοχής της κατηγορίας U12.

  https://connect.garmin.com/modern/activity/8821517756

- Η κατηγορία U14 και U15 θα συμμετέχει σε κυκλική διαδρομή 2.17 km.

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

  https://connect.garmin.com/modern/activity/8821517659

10- COVID -19:

Τα ισχύοντα από τα υγειονομικά πρωτόκολλα του ΚΟΑ τα οποία φαίνονται στην ιστοσελίδα του.

11. Αγωνιόδικος Επιτροπή

Θα διοριστεί από τη Τεχνική Επιτροπή της ΚΟΠΟ.

12- Διοργανωτές

- ΣΠΟΚΟ,
- ΠΟΛ,
- Ποδηλατοσαίνια ,
- Ελίτ,
- TCCT

Γενικός Συντονιστής διοργάνωσης: Ιουλιανός Ιουλιανού, Τηλ επικοινωνίας 99685483