Προκήρυξη Δεύτερης Ημερίδας Ακαδημίας Ποδηλασίας *SCOTT* 2022

Οι Σχολές Ποδηλασίας της Ακαδημίας της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας: TRAIL RIDERS PYRGA, Ολυμπιάδα Νεαπόλεως, Ομόνοια Λευκωσίας, και ELITE SPORTING CLUB, σε συνεργασία με το Κοινοτικό Συμβούλιο Πυργών διοργανώνουν στις 7 Μαΐου 2022 τη 2η Ημερίδα της Ακαδημίας Ποδηλασίας της ΚΟΠΟ με την επωνυμία «ΠΥΡΓΑ 2022 - SCOTT», στο Πάρκο Ειρήνης στα Πυργά. Η 2η ημερίδα της Ακαδημίας Ποδηλασίας τελεί υπό την αιγίδα της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας, και εντάσσεται μέσα στις προσπάθειες για την δημιουργία αθλητικής κουλτούρας βασισμένης στην συνεισφορά και συνεργασία αλλά και την ευγενή άμυλα όλων των σχολών για την συνολική ανάπτυξη του αθλητισμού και της χρήσης του ποδήλατου γενικότερα. 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- Κατηγορίες

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). Στην συγκεκριμένη Ημερίδα θα υπάρχει επίσης ευκαιρία συμμέτοχης και για παιδιά που είτε είναι είτε δεν είναι ενταγμένα στο μητρώο αλλά θέλουν να έχουν συμμέτοχη σε μια ανοικτή κατηγορία Open χωρίς ηλικιακούς περιορισμούς και με χαμηλότερο βαθμό δυσκολίας . Για συμμέτοχη στην κατηγορία Open είναι απαραίτητη η υπογραφή συγκατάθεσης από γονέα / κηδεμόνα όπως επίσης και η συγκατάθεση χρήσης προσωπικών δεδομένων των παιδιών αθλητών που θα λάβουν μέρος.

2- Είδος δοκιμασιών

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 βρίσκονται στο πλαίσιο λειτουργίας των σχολών της Ακαδημίας ποδηλασίας ΚΟΠΟ. Για την καλύτερη δυνατή ομοιομορφία στην αξιολόγηση και την επιμόρφωση /επεξήγηση για όλους ανεξαιρέτως τους εμπλεκομένους, όλες οι ασκήσεις εκτός από δυο έχουν σταθερές διαβαθμισμένες ποινές που είναι ένας βαθμός όπου υπάρχουν δέκα σημεία αξιολόγησης π.χ δέκα κώνοι , δυόμιση όπου έχουμε τέσσερα π.χ τέσσερις κρεμαστές σωλήνες και πέντε βαθμοί όπου έχουμε δυο π.χ ανέβασμα κατέβασμα. Οι ποινές θα γράφονται στις καρτέλες και αμέσως στο λογισμικό για την έγκαιρη και ορθή αποτύπωση των αποτελεσμάτων.
Η κάθε άσκηση θα έχει σύμφωνα με τη προκήρυξη βαθμολογία από 0-10 και ανάλογα με τη σωστή εκτέλεση ο αθλητής θα συγκεντρώσει την συνολική του 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.

Δοκιμασίες Δεξιοτεχνίας για την κατηγορία U10

1. ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

   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

   Πέρασμα μέσα από 4 κρεμασμένες σωλήνες.

   Για κάθε σωστό πέρασμα 2.5 βαθμοί.

   2,5 ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΙΝΗ : Πάτημα στο έδαφος , ακούμπημα σε σωλήνα.

3. ΣΛΑΛΟΜ ΜΕ ΚΩΝΟΥΣ

   Πέρασμα μέσα από δέκα κώνους.

   Κάθε σωστό πέρασμα αντιστοιχεί σε 1 βαθμό.

   1 ΒΑΘΜΟΣ ΠΟΙΝΗ : Πτώση κώνου ή πάτημα στο έδαφος.

4. ΚΥΛΙΣΗ ΣΕ ΤΕΤΡΑΜΕΤΡΟ ΣΑΝΙΔΙ.

   Κύλιση με τις 2 ρόδες πάνω σε στενό σανίδι 4 μέτρων .

   Το σανίδι είναι χωρισμένο σε 4 μέτρα και όταν η πίσω ρόδα περνά από κάθε μέτρο κύλισης 2.5 βαθμοί.

2,5 ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΙΝΗ για κάθε πάτημα στο έδαφος ή πτώση ρόδας από το σανίδι.

5. ΤΡΑΜΠΑΛΑ.

Ανέβασμα και κατέβασμα σε τραμπάλα.
Σωστό ανέβασμα 5 βαθμοί και σωστό κατέβασμα 5 βαθμοί
5 ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΙΝΗ για κάθε πτώση ή έξοδο από τον καθορισμένο χώρο.

6. ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΚΑΙ ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ ΑΠΟ ΣΚΑΛΙΑ.

Ανέβασμα σε ράμπα και μετά κατέβασμα από σκαλιά
Σωστό ανέβασμα 5 βαθμοί και σωστό κατέβασμα 5 βαθμοί.
5 ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΙΝΗ για κάθε πάτημα στη ράμπα ή τα σκαλιά ή το έδαφος ή πτώση

7. ΔΕΚΑ ΚΩΝΟΙ ΣΕ ΚΥΚΛΟ

Είσοδος στον κύκλο και διαδοχικό πέρασμα από τους 10 κώνους με μπροστινή ρόδα έξω και την πισινή μέσα στον κύκλο.
Ένας βαθμός για κάθε σωστό πέρασμα κώνου .
1 ΒΑΘΜΟΣ ΠΟΙΝΗΣ για κάθε πτώση κώνου ή πάτημα στο έδαφος.

8. ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΚΩΝΟΙ ΣΕ ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ

Είσοδος στο τετράγωνο και περνώ διαδοχικά από τους 4 κώνους με μπροστινή ρόδα έξω και πίσω μέσα.
Κάθε σωστό πέρασμα κώνου 2.5 βαθμοί .
2.5 ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΙΝΗΣ για κάθε πτώση κώνου ή πάτημα στο έδαφος

10. ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ ΣΕ ΠΑΛΕΤΤΟ

Ανέβασμα σε παλέττο και μετά κατέβασμα από σκαλιά
Σωστό ανέβασμα 5 βαθμοί και σωστό κατέβασμα 5 βαθμοί.
5 ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΙΝΗ για κάθε πάτημα στο έδαφος ή πτώση

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

1. ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

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

Πέρασμα μέσα από 4 κρεμασμένες σωλήνες.
Για κάθε σωστό πέρασμα 2.5 βαθμοί.

2,5 ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΙΝΗ για κάθε πάτημα στο έδαφος , ακούμπημα σε σωλήνα.

3. ΣΛΑΛΟΜ ΜΕ ΔΕΚΑ ΚΩΝΟΥΣ

Πέρασμα μέσα από δέκα κώνους.
Κάθε σωστό πέρασμα αντιστοιχεί σε 1 βαθμό.
1 ΒΑΘΜΟΣ ΠΟΙΝΗ για κάθε πτώση κώνου ή πάτημα στο έδαφος.

4. ΚΥΛΙΣΗ ΣΕ ΤΕΤΡΑΜΕΤΡΟ ΣΑΝΙΔΙ.

Κύλιση με τις 2 ρόδες πάνω σε στενό σανίδι 4 μέτρων .
Το σανίδι είναι χωρισμένο σε 4 μέτρα και όταν η πίσω ρόδα περνά από κάθε μέτρο κύλισης 2.5 βαθμοί.
2,5 ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΙΝΗ για κάθε Πάτημα στο έδαφος ή πτώση ρόδας από το σανίδι.

5. ΤΡΑΜΠΑΛΑ.

Ανέβασμα και κατέβασμα σε τραμπάλα.
Σωστό ανέβασμα 5 βαθμοί και σωστό κατέβασμα 5 βαθμοί
5 ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΙΝΗ για κάθε πτώση ή έξοδο από τον καθορισμένο χώρο.

6. ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΚΑΙ ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ ΑΠΟ ΣΚΑΛΙΑ.

Ανέβασμα σε ράμπα και μετά κατέβασμα από σκαλιά
Σωστό ανέβασμα 5 βαθμοί και σωστό κατέβασμα 5 βαθμοί.
5 ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΙΝΗ για κάθε πάτημα στη ράμπα ή τα σκαλιά ή το έδαφος ή πτώση

7. ΔΕΚΑ ΚΩΝΟΙ ΣΕ ΚΥΚΛΟ

Είσοδος στον κύκλο και διαδοχικό πέρασμα από τους 10 κώνους με μπροστινή ρόδα έξω και την πισινή μέσα στον κύκλο.
Ένας βαθμός για κάθε σωστό πέρασμα κώνου .
1 ΒΑΘΜΟΣ ΠΟΙΝΗΣ για κάθε πτώση κώνου ή πάτημα στο έδαφος.

8. ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΚΩΝΟΙ ΣΕ ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ

Είσοδος στο τετράγωνο και περνώ διαδοχικά από τους 4 κώνους με μπροστινή ρόδα έξω και πίσω μέσα.
Κάθε σωστό πέρασμα κώνου 2.5 βαθμοί .
2.5 ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΙΝΗΣ για κάθε πτώση κώνου ή πάτημα στο έδαφος

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

Ανέβασμα σε ράμπα και μετά κατέβασμα από σκαλιά
Σωστό ανέβασμα 5 βαθμοί και σωστό κατέβασμα 5 βαθμοί.
5 ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΙΝΗ για κάθε πάτημα στο έδαφος ή πτώση

10. ΟΔΗΓΩ ΓΙΑ ΔΕΚΑ ΜΕΤΡΑ ΧΩΡΙΣ ΧΕΡΙΑ

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

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

Δεξιά και αριστερή πλάγια μετακίνηση του ποδηλάτου (*άλμα με 2 ρόδες ταυτόχρονα από στάση)* πάνω από σχοινί.
Κάθε επιτυχημένο άλμα 5 βαθμοί.
5 ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΙΝΗ για κάθε πάτημα στο έδαφος, για μη στάση και 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.
Κάθε μία γραμμή διαβάθμισης 5 εκατοστών στο έδαφος που περνά η μπροστινή ρόδα κερδίζονται 2 βαθμοί. Έξοδος από την άσκηση χωρίς πάτημα στο έδαφος 4 βαθμοί.
2 ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΙΝΗΣ για κάθε 5 εκατοστά που δεν περνά η μπροστινή ρόδα, 4 για κάθε πάτημα στο έδαφος.

13. ΠΗΔΗΜΑΤΑΚΙΑ ΣΕ ΚΥΚΛΟ 360. ΜΟΝΟ U14&15

Τοποθετώ το ποδήλατο στο μήκος της καθετής διάμετρου 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.
Για κάθε 1/4 του κύκλου που περνώ με επιτυχία κερδίζονται 2.5 βαθμοί.
2.5 ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΙΝΗΣ για μη συμπλήρωση ενός τεταρτημόριου και για κάθε πάτημα στο έδαφος ή έξοδο τη από τον καθορισμένο χώρο .

14. ΠΕΡΑΣΜΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΕΜΠΟΔΙΑ

Πέρασμα πάνω από 3 ξύλινα εμπόδια.
Επιτυχημένο πέρασμα 1ου εμποδίου 2 βαθμοί 2ου εμποδίου 3 βαθμοί και 3ου 5 βαθμοί. Αν περάσει σωστά μόνο η μία ρόδα κερδίζονται οι μισοί βαθμοί.
2.5 ΒΑΘΜΟΙ ΠΟΙΝΗΣ Πάτημα στο έδαφος, πτώση εμποδίου ή παράκαμψη εμποδίου.

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, 1,6 km διάρκειας περίπου 20 λεπτών. Ενδεικτικός αριθμός στροφών 3-4

Η κατηγορία U14 και U15 θα συμμετέχει σε κυκλική διαδρομή 2,36 km διάρκειας περίπου 25 λεπτών. Ενδεικτικός αριθμός στροφών 4-5

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

4 - Πρόγραμμα Ημερίδας

Κατηγορίες U10, U14 & U15

- **8.00 – 8.30** **Έλεγχος safe pass**
- 8:45 Δοκιμασία Δεξιοτεχνίας U10 , 14 , 15
- 9.45 Ποδηλατικός γύρος U10
- 10:15 Δοκιμασία αντοχής U14,15
- 11.00 Απονομές

Κατηγορία U12 και Open

- **10.45– 11.00** **Έλεγχος safe pass**
- 11.15 Δοκιμασία Δεξιοτεχνίας U12, Open
- 12.00 Ποδηλατικός γύρος Open
- 12:15 Δοκιμασία Αντοχής
- 1:00 Απονομές

5- Δήλωση Συμμετοχής

Δηλώσεις συμμετοχής στο ucicertifiedcoach@gmail.com μέχρι την Τρίτη 3 Μαΐου 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

Χάρτης και Υψομετρικό γράφημα της δοκιμασίας αντοχής της κατηγορίας U12.

https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=7b6c7fd93d&attid=0.1&permmsgid=msg-f:1730000985862416770&th=180232bb0f67a982&view=att&disp=safe&realattid=180123c55676a840d972

- Η κατηγορία U14 και U15 θα συμμετέχει σε κυκλική διαδρομή 2,36 km διάρκειας περίπου 25 λεπτών. Ενδεικτικός αριθμός στροφών 4-5. Χάρτης και Υψομετρικό γράφημα της δοκιμασίας αντοχής της κατηγορίας U14 και U15.

https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=7b6c7fd93d&attid=0.2&permmsgid=msg-f:1730000985862416770&th=180232bb0f67a982&view=att&disp=safe&realattid=180123ccc257ba893bb3

10- COVID -19:

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

11. Αγωνόδικος Επιτροπή

Θα διοριστεί από τη Τεχνική Επιτροπή της ΚΟΠΟ.

12- Διοργανωτές

- TRAIL RIDERS PYRGA, Ολυμπιάδα Νεαπόλεως, Ομόνοια Λευκωσίας, Elite Sportig Club
- Email: ucicertifiedcoach@gmail.com
- Γενικός Συντονιστής Ημερίδας: Θάνος Κωνσταντινίδης

- Υπεύθυνος Ασφάλειας αγώνα: Κυριάκος Κουκουμάς
- Υπεύθυνος Covid: Νίκος Πολυδώρου