



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

5^η Ημερίδας Ακαδημίας Ποδηλασίας "SCOTT" «ΛΕΜΕΣΟΣ 2023»

Η Σχολή Ποδηλασίας ΠΟΔΗΛΑΤΟΣΑΙΝΙΑ σε συνεργασία με τον ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟ ΟΜΙΛΟ ΣΤΑΥΡΟΒΟΥΝΙΟΥ ΚΟΡΝΟΥ, διοργανώνουν την 5^η Ημερίδα Ακαδημιών Ποδηλασίας "SCOTT" «ΛΕΜΕΣΟΣ 2023» στο Δασούδι Λεμεσού,

Σάββατο, 30 Σεπτεμβρίου 2023

Το ποδηλατικό αυτό γεγονός αποτελεί την 5^η ημερίδα Ακαδημιών Ποδηλασίας και γίνεται υπό την αιγίδα της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας, σύμφωνα με τους κανονισμούς που διέπουν την ακαδημία ποδηλασίας.



1- Κατηγορίες

Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν όλες 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.

3- Περιγραφή διαγωνιστικών δοκιμασιών και τρόπος αξιολόγησης

Τρόπος διεξαγωγής αγωνίσματος δεξιοτεχνίας.

Οι κατηγορίες U12, U14 & U15 θα έχουν κοινές τις ασκήσεις σε συγκεκριμένη σειρά η μία μετά την άλλη και σε συγκεκριμένο οριοθετημένο χώρο με γραμμή εκκίνησης και τερματισμού.

Η κατηγορία U10 θα έχει κάποιες κοινές με της πιο πάνω κατηγορίας συν κάποιες νέες 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.

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 ληφθεί υπόψη μόνο σε περίπτωση ισοβαθμίας για τις κατηγορίες U 12,14,15.

➤ Δοκιμασίες Δεξιοτεχνίας για την κατηγορία U10

A/A	ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΤΡΟΠΟΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
1	Ισοροπία (σε συγκεκριμένο χώρο 1m X 2m για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα)	Χώρος = 1μX2μ Διάρκεια U10=10δευτ. = 10 βαθμοί	Λάθος θεωρείται το πάτημα στο έδαφος με το πόδι και η έξοδος τουλάχιστον του ενός τροχού εκτός του προκαθορισμένου χώρου. Όταν ο αθλητής κάνει ένα από τα δυο πιο πάνω λάθη στο δεύτερο μισό του προκαθορισμένου χρόνου της άσκησης τότε παίρνει 5 βαθμούς.	Παράδειγμα: Αν αθλητής της U10 πατήσει στο έδαφος ή βγει εκτός του προκαθορισμένου χώρου στα 8 δευτερόλεπτα παίρνει 8 βαθμούς.
2	10 πιατάκια σε κύκλο.	Είσοδος στο κύκλο και περνά διαδοχικά από τα 10 πιατάκια με μπροστινή ρόδα έξω και πισινή ρόδα μέσα.	1 βαθμός για κάθε σωστό πέρασμα από τι πιατάκι.	ΛΑΘΗ: Πάτημα στο έδαφος του ποδιού ή πέρασμα του τροχού πάνω στο πιατάκι.
3	Κύλιση σε σε σανίδι 4 μέτρων X 30 εκατοστά	Για την κατηγορία U10. Τοποθετείται σανίδι 4 μέτρων και πλάτους 20 εκ σε ευθεία όπως έρχεται ο αθλητής από την προηγούμενη άσκηση.	Το σανίδι είναι χωρισμένο σε 4 ισόποσα μέρη και κάθε μέρος βαθμολογείται με 2,5 βαθμούς	
4	Γκολ	Πάνω σε ορθογώνιο πλακάκι διαστάσεων 1x1,5μ υπάρχουν 3 διαφορετικές εγκοπές (τρύπες) σε	Η άσκηση δίνει 5 βαθμούς όταν οι αθλητές πάρουν στο χέρι τους την μπάλα και τη ρίξουν.	

		<p>τετράγωνο σχήμα (διαστάσεις 30x30εκ η κάθε μια) στην οποία οι αθλητές θα πρέπει να ρίξουν μικρή μπάλα (μέγεθος μπάλας του τένις) και να την περάσουν μέσα από μια από τις τρεις εγκοπές.</p> <p>Η μπάλα είναι τοποθετημένη σε σημείο περίπου 4 μέτρα από το κέντρο του πλακάζ</p>	<p>Εάν η μπάλα περάσει μέσα μια από τις τρεις τρύπες (εγκοπές) οι αθλητές λαμβάνουν άλλους 5 βαθμούς.</p>	
5	<p>Μετατόπιση αντικείμενου (παγουριού, μπάλας τένις, ποτήρι με νερό κλπ)</p>	<p>Οι αθλητές παίρνουν το αντικείμενο από ένα σημείο και το μεταφέρουν σε άλλο σημείο σε απόσταση 5 μέτρα μακριά με το ποδήλατο. Η βάση όπου είναι τοποθετημένο ή όπου πρέπει να τοποθετηθεί το αντικείμενο μπορεί να είναι σε οποιοδήποτε ύψος (όσο πιο χαμηλά τόσο πιο μεγάλη η δυσκολία). Επίσης για αύξηση της δυσκολίας της άσκησης μπορεί η βάση όπου θα μεταφερθεί το αντικείμενο να τοποθετηθεί στην άλλη πλευρά έτσι ώστε να πρέπει οι αθλητές να αλλάξουν χέρι με το οποίο κρατούν το αντικείμενο.</p>	<p>Λάθος στην εκτέλεση είναι η πτώση του παγουριού σε οποιοδήποτε σημείο της άσκησης. Αν ο αθλητής/ τρια πάρει το αντικείμενο από την πρώτη βάση τότε παίρνει τους μισούς βαθμούς της άσκησης.</p>	
6	<p>Ανέβασμα σε ψηλότερο σημείο</p>	<p>Οι αθλητές ακολουθώντας την</p>	<p>Κτύπημα των τροχών στο κάθετο μέρος του</p>	

	και κατέβασμα από το ίδιο ψηλό σημείο	<p>ορθή τεχνική θα πρέπει να μπορούν να ανεβούν σε ψηλότερο σημείο χωρίς να κτυπήσει ο μπροστά ή ο πίσω τροχός στο εμπόδιο (σκαλί, παλέτα). Ακολουθώντας και αφού καλύψουν κάποια μικρή απόσταση (τουλάχιστον 3μ) να μπορούν να κατεβούν από το ψηλότερο σημείο σε πιο χαμηλό με τον πίσω τροχό να ακουμπά πρώτος στο έδαφος.</p> <p>Ύψος ανά ηλικία U10 = 10cm</p>	<p>υπερυψωμένου σημείου (σκαλί, παλέτα, βράχος κλπ.). Βαθμοί ποινής 5</p> <p>Επίσης λάθος θεωρείται αν στο κατέβασμα ακουμπήσει πρώτα ο μπροστά τροχός. Βαθμοί ποινής 5</p>	
7	Σχηματισμός του αριθμού 8 (Οκταράκι)	<p>Οι αθλητές μέσα σε χώρο 2x4μ πρέπει να σχηματίσουν 2 κύκλους (8ρακι). Για βοήθεια πρέπει να τοποθετηθούν 2 κώνοι γύρω από τους οποίους θα σχηματιστούν οι 2 κύκλοι.</p> <p>Πρέπει να υπάρχει καθορισμένη είσοδος και έξοδος στο ορθογώνιο οι οποίες να είναι ξεχωριστές έτσι ώστε να μην υπάρχει καθυστέρηση στη διεξαγωγή της άσκησης!</p>	<p>Λάθος θεωρείται το ακούμπισμα στο έδαφος και η έξοδος από το ορθογώνιο. Για κάθε λάθος αφαιρούνται 5 βαθμοί</p>	
8	Πέρασμα πάνω από εμπόδιο με	<p>Τα εμπόδια μπορεί να είναι ότι υλικό υπάρχει διαθέσιμο η επιθυμεί ο</p>	<p>Λάθος στην εκτέλεση είναι η πτώση του εμποδίου.</p>	

	<p>α) τον κάθε τροχό ξεχωριστά (διάφορα ύψη ξύλου) και</p>	<p>διοργανωτής (ξύλο, κορμός, κάποιο άλλο αντικείμενο κλπ) χωρίς να είναι αιχμηρά ή να υπάρχει περίπτωση να προκαλέσουν τραυματισμό. Το ύψος και το πλάτος του εμποδίου δεν πρέπει να ξεπερνά το προβλεπόμενο για την κάθε ηλικία. Το ίδιο ισχύει και για το εμπόδιο στο μέρος β της άσκησης. Οι αθλητές πρέπει να περάσουν από το πρώτο εμπόδιο προσεγγίζοντας το με χαμηλή ταχύτητα έτσι ώστε το ανασήκωμα του κάθε τροχού να γίνεται με τη σωστή τεχνική, δηλαδή με το πάτημα στο πετάλι ή τράβηγμα του τιμονιού για τον μπροστά τροχό και μετατόπιση του βάρους και ανασήκωση του πίσω τροχού με τράβηγμα και ταυτόχρονο σπρώξιμο του ποδηλάτου για πέρασμα του πίσω τροχού. Για την κατηγορία U10 η άσκηση θα είναι μόνο για το α μέρος αλλά με 2 εμπόδια τα ίδια. Για εκτέλεση του β μέρους πρέπει να δίνετε χώρος στους αθλητές για επιτάχυνση</p>		
--	--	---	--	--

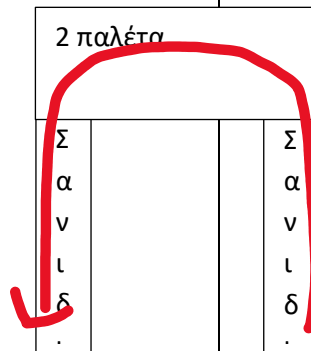
		τουλάχιστον 8-10 μέτρων. Στόχος είναι η σωστή εκτέλεση. Ύψος και πλάτος ανά ηλικία U10 = 10cm x 3cm (min)		
9	Ανέβασμα και κατέβασμα από παλέτα. (Τα παλέτα μπορούν να τοποθετηθούν σε διάφορους σχηματισμούς)	Οι αθλητές πρέπει να περάσουν από το σχηματισμό με τα παλέτα χωρίς να πατήσουν κάτω ή να βγουν εκτός των ορίων των παλέτων. Μέγιστο ύψος παλέτων: U10 = 2 παλέτα	Λάθος θεωρείται το πάτημα κάτω ή η έξοδος από το σχηματισμό με τα παλέτα πριν το προκαθορισμένο σημείο εξόδου.	
10	Ανέβασμα σε ράμπα και κατέβασμα από σκαλιά		Η άσκηση δίνει 5 βαθμούς το σωστό ανέβασμα στην ράμπα και 5 βαθμούς το σωστό κατέβασμα από τα σκαλιά	ΛΑΘΗ: Πάτημα στη ράμπα ή τα σκαλιά ή το έδαφος ή πτώση από την ράμπα ή μη επιτυχημένο κατέβασμα από κάποιο σκαλί.

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

A/A	ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΤΡΟΠΟΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
1	Ισοροπία (σε συγκεκριμένο χώρο 1m X 2m για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα)	Χώρος = 1μX2μ Διάρκεια U12=12δευτ. = 10 βαθμοί U14=14δευτ. = 10 βαθμοί U15=16δευτ. = 10 βαθμοί	Λάθος θεωρείται το πάτημα στο έδαφος με το πόδι και η έξοδος τουλάχιστον του ενός τροχού εκτός του προκαθορισμένου χώρου. Όταν ο αθλητής κάνει ένα από τα δυο πιο πάνω λάθη στο δεύτερο μισό του προκαθορισμένου χρόνου της άσκησης τότε παίρνει 5 βαθμούς.	Παράδειγμα: Αν αθλητής της U14 πατήσει στο έδαφος η βγει εκτός του προκαθορισμένου χώρου στα 8 δευτερόλεπτα παίρνει 5 βαθμούς.
2	Πηδηματάκια με περιστροφή 360 μοιρών	Σε καθορισμένο κυκλικό χώρο με ακτίνα 2 μέτρων το μήκος του ποδηλάτου οι αθλητές εκτελούν πηδηματάκια με το ποδήλατο για να ολοκληρώσουν κύκλο 360 μοιρών γύρω από τον εαυτό τους. Για καλύτερο προσανατολισμό των αθλητών αλλά και για να μην υπάρχει περίπτωση λάθους στην αξιολόγηση πρέπει στο έδαφος να είναι ξεκάθαρο	Λάθος στην εκτέλεση είναι η ΜΗ ολοκλήρωση των 360 μοιρών αφού ο αθλητής/ τρια έχει πατήσει στο έδαφος ή έχει βγει εκτός κύκλου τουλάχιστον ο ένας τροχός στο σημείο επαφής του με το έδαφος. Ο κύκλος θα είναι χωρισμένος σε 4 ίσα μέρη. Συμπλήρωση / κάλυψη του κάθε μέρους παίρνει 2,5 βαθμούς.	Η κατηγορία U10 δεν εκτελεί την άσκηση αυτή! Παράδειγμα: Αν αθλητής καλύψει 200 μοίρες του κύκλου (κάλυψε δηλαδή τις 180) παίρνει 5 βαθμούς. Αν καλύψει 270 μοίρες τότε παίρνει 7,5 βαθμούς.

		από που μπαίνουν / βγαίνουν οι αθλητές από τον κύκλο.		
3	Γκολ	<p>Πάνω σε ορθογώνιο πλακάξ διαστάσεων 1x1,5μ υπάρχουν 3 διαφορετικές εγκοπές (τρύπες) σε τετράγωνο σχήμα (διαστάσεις 30x30εκ η κάθε μια) στην οποία οι αθλητές θα πρέπει να ρίξουν μικρή μπάλα (μέγεθος μπάλας του τένις) και να την περάσουν μέσα από μια από τις τρεις εγκοπές.</p> <p>Η μπάλα είναι τοποθετημένη σε σημείο περίπου 4 μέτρα από το κέντρο του πλακάξ</p>	<p>Η άσκηση δίνει 5 βαθμούς όταν οι αθλητές πάρουν στο χέρι τους την μπάλα και τη ρίξουν.</p> <p>Εάν η μπάλα περάσει μέσα μια από τις τρεις τρύπες (εγκοπές) οι αθλητές λαμβάνουν άλλους 5 βαθμούς.</p>	
4	Μετατόπιση αντικειμένου (παγουριού, μπάλας τένις, ποτήρι με νερό κλπ)	<p>Οι αθλητές παίρνουν το αντικείμενο από ένα σημείο και το μεταφέρουν σε άλλο σημείο σε απόσταση 5 μέτρα μακριά με το ποδήλατο. Η βάση όπου είναι τοποθετημένο ή όπου πρέπει να τοποθετηθεί το αντικείμενο μπορεί να είναι σε οποιοδήποτε ύψος (όσο πιο χαμηλά τόσο πιο μεγάλη η δυσκολία). Επίσης για αύξηση της δυσκολίας της</p>	<p>Λάθος στην εκτέλεση είναι η πτώση του παγουριού σε οποιοδήποτε σημείο της άσκησης. Αν ο αθλητής/ τρια πάρει το αντικείμενο από την πρώτη βάση τότε παίρνει τους μισούς βαθμούς της άσκησης.</p>	

		<p>άσκησης μπορεί η βάση όπου θα μεταφερθεί το αντικείμενο να τοποθετηθεί στην άλλη πλευρά έτσι ώστε να πρέπει οι αθλητές να αλλάξουν χέρι με το οποίο κρατούν το αντικείμενο.</p>		
5	<p>Κύλιση σε υπερυψωμένη επιφάνεια (ύψος από 2-5εκ)</p>	<p>Για τις κατηγορίες U12, U14, U15. Η άσκηση περιλαμβάνει κύλιση σε σανίδι, αναστροφή πάνω σε υπερυψωμένη επιφάνεια 1x2μ (παλέτα με πλακάκι από πάνω) που θα ακολουθείται από κύλιση επίσης πάνω σε σανίδι το οποίο οδηγεί σε έξοδο από την άσκηση. Τα δυο σανίδια μαζί με την επιφάνεια 2 παλέτων σχηματίζουν σχήμα Π έτσι ώστε οι αθλητές να μπορούν να κάνουν αναστροφή και να συνεχίζουν στο επόμενο σανίδι όπως στο σχήμα πιο κάτω</p>	<p>Λάθος στην εκτέλεση είναι η πτώση του ενός ή και των δυο τροχών από την υπερυψωμένη επιφάνεια και το πάτημα στο έδαφος ή το σανίδι.</p> <p>Η βαθμολόγηση για τις κατηγορίες U12, U14, U15 είναι: +2,5 βαθμοί πέρασμα από το πρώτο σανίδι, +2,5 βαθμοί είσοδος με ολόκληρο το ποδήλατο στα παλέτα (πρώτο παλέτο), +2,5 βαθμοί είσοδος του ενός τροχού στο σανίδι και +2,5 βαθμοί έξοδος και με τους δύο τροχούς από το σανίδι στο τέλος της άσκησης.</p>	



6	<p>Σχηματισμός του αριθμού 8 (Οκταράκι)</p>	<p>Οι αθλητές μέσα σε χώρο 2x4μ πρέπει να σχηματίσουν 2 κύκλους (8ρακι). Για βοήθεια πρέπει να τοποθετηθούν 2 κώνοι γύρω από τους οποίους θα σχηματιστούν οι 2 κύκλοι. Πρέπει να υπάρχει καθορισμένη είσοδος και έξοδος στο ορθογώνιο οι οποίες να είναι ξεχωριστές έτσι ώστε να μην υπάρχει καθυστέρηση στη διεξαγωγή της άσκησης!</p>	<p>Λάθος θεωρείται το ακούμπημα στο έδαφος και η έξοδος από το ορθογώνιο. Για κάθε λάθος αφαιρούνται 5 βαθμοί</p>	
7	<p>Πέρασμα πάνω από εμπόδιο με</p> <p>α) τον κάθε τροχό ξεχωριστά (διάφορα ύψη ξύλου) και</p> <p>β) με τους δυο τροχούς ταυτόχρονα</p>	<p>Τα εμπόδια μπορεί να είναι ότι υλικό υπάρχει διαθέσιμο η επιθυμεί ο διοργανωτής (ξύλο, κορμός, κάποιο άλλο αντικείμενο κλπ) χωρίς να είναι αιχμηρά ή να υπάρχει περίπτωση να προκαλέσουν τραυματισμό. Το ύψος και το πλάτος του εμποδίου δεν πρέπει να ξεπερνά το προβλεπόμενο για την κάθε ηλικία. Το ίδιο ισχύει και για το εμπόδιο στο μέρος β της άσκησης. Οι αθλητές πρέπει να περάσουν από το πρώτο εμπόδιο προσεγγίζοντας το με χαμηλή ταχύτητα έτσι ώστε το</p>	<p>Λάθος στην εκτέλεση είναι η πτώση του εμποδίου.</p>	

		<p>ανασήκωμα του κάθε τροχού να γίνετε με τη σωστή τεχνική, δηλαδή με το πάτημα στο πετάλι ή τράβηγμα του τιμονιού για τον μπροστά τροχό και μετατόπιση του βάρους και ανασήκωση του πίσω τροχού με τράβηγμα και ταυτόχρονο σπρώξιμο του ποδηλάτου για πέρασμα του πίσω τροχού.</p> <p>Για την κατηγορία U10 η άσκηση θα είναι μόνο για το α μέρος αλλά με 2 εμπόδια τα ίδια.</p> <p>Για εκτέλεση του β μέρους πρέπει να δίνετε χώρο στους αθλητές για επιτάχυνση τουλάχιστον 8-10 μέτρων.</p> <p>Στόχος είναι η σωστή εκτέλεση.</p> <p>Υψος και πλάτος ανά ηλικία</p> <p>U12 = 15cm x 3cm (min)</p> <p>U14 = 20cm x 5cm (min)</p> <p>U15 = 20cm x 5cm (min)</p>		
8	<p>Ανέβασμα και κατέβασμα από παλέτα. (Τα παλέτα μπορούν να τοποθετηθούν σε διάφορους σχηματισμούς)</p>	<p>Οι αθλητές πρέπει να περάσουν από το σχηματισμό με τα παλέτα χωρίς να πατήσουν κάτω ή να βγουν εκτός των ορίων των παλέτων.</p> <p>Μέγιστο ύψος παλέτων:</p>	<p>Λάθος θεωρείται το πάτημα κάτω ή η έξοδος από το σχηματισμό με τα παλέτα πριν το προκαθορισμένο σημείο εξόδου.</p>	

		U12 ως U15 = 3 παλέτα		
9	Διαδρομή Λαβύρινθος με τέσσερις ευθείες και τρεις κλειστές στροφές με διάφορα εμπόδια.	<p>Στην πρώτη ευθεία θα υπάρχουν τρεις μέχρι τέσσερις χαμηλοί κορμοί δέντρων (ύψος από 10 μέχρι 15εκ) παράλληλα ανά 50εκ από τους οποίους θα περάσουν από πάνω τους οι αθλητές. Η πρώτη στροφή θα έχει πλάτος 1μ και μήκος 1,5μ. Στη δεύτερη ευθεία θα υπάρχουν 3 κώνοι τους οποίους οι αθλητές πρέπει να περάσουν έχοντας τους κάτω από το ποδήλατο, ανάμεσα στους 2 τροχούς. Η δεύτερη στροφή έχει πλάτος 2,5μ. Στην Τρίτη ευθεία (3μ) θα υπάρχουν 4 εξωτερικά ελαστικά ποδηλάτου και αφού οι αθλητές τοποθετήσουν τους 2 τροχούς τους μέσα στα δύο ελαστικά από στάση θα πρέπει να πηδήξουν στα άλλα δύο ελαστικά που θα βρίσκονται στα δεξιά τους (κολλημένοι οι τροχοί μεταξύ τους). Η τρίτη στροφή θα είναι επίσης πλάτους όπως την πρώτη (1μ Χ1,5). Η τέταρτη ευθεία θα έχει μικρή ράμπα για πήδημα από το οποίο οι αθλητές θα πρέπει να πηδήξουν και να προσγειωθούν με τον</p>	<p>Λάθος εκτέλεση είναι Α) πάτημα στο έδαφος στην πρώτη ευθεία Β) πάτημα στο έδαφος στην πρώτη στροφή Γ) ρίξιμο κώνου στην δεύτερη ευθεία Δ) πάτημα στο έδαφος στην δεύτερη στροφή Ε) μη είσοδος των δύο τροχών στα ελαστικά μετά από το πήδημα. Στ) πάτημα στο έδαφος στην Τρίτη στροφή Ζ) Προσγείωση με τους δύο ή τον μπροστινό τροχό και εκτός της προκαθορισμένης ζώνης</p> <p>Τρία λάθη = 0 βαθμοί Δυο λάθη = 5 βαθμοί Μηδέν ως ένα λάθος = 10 βαθμοί</p>	<p>Η κατηγορία U10 δεν εκτελεί την άσκηση αυτή!</p>

		πίσω τροχό. Θα υπάρχουν δυο ζώνες προσγείωσης. Για την κατηγορία U12 ζώνη προσγείωσης θα είναι στα πρώτα 40εκ, για την U14 και U15 η ζώνη προσγείωσής θα είναι πάνω από 40εκ		
10	Ανέβασμα σε ψηλότερο σημείο και κατέβασμα από το ίδιο ψηλό σημείο	Οι αθλητές ακολουθώντας την ορθή τεχνική θα πρέπει να μπορούν να ανεβούν σε ψηλότερο σημείο χωρίς να κτυπήσει ο μπροστά ή ο πίσω τροχός στο εμπόδιο (σκαλί, παλέτα). Ακολουθώντας και αφού καλύψουν κάποια μικρή απόσταση (τουλάχιστον 3μ) να μπορούν να κατεβούν από το ψηλότερο σημείο σε πιο χαμηλό με τον πίσω τροχό να ακουμπά πρώτος στο έδαφος. Ύψος ανά ηλικία U12 = 20cm U14 = 30cm U15 = 30cm	Κτύπημα των τροχών στο κάθετο μέρος του υπερυψωμένου σημείου (σκαλί, παλέτα, βράχος κλπ.). Βαθμοί ποινής 5 Επίσης λάθος θεωρείται αν στο κατέβασμα ακουμπήσει πρώτα ο μπροστά τροχός. Βαθμοί ποινής 5	

4 - Πρόγραμμα Ημερίδας

8:00 – 8:30 Γραμματεία

Κατηγορία U10

8:30 ----- ΔεξιOTEχNία

9:30 ----- Ποδηλατικός Γύρος

9:45 ----- Απονομές

Κατηγορία U12, U14 & U15

10:00 ----- ΔεξιOTEχNία

12:00 ----- Απονομές

5- Δήλωση Συμμετοχής

Δηλώσεις συμμετοχής στο podilatosainia@gmail.com μέχρι 24 Σεπτεμβρίου 2023 και ώρα 23:59. **Καμία εγγραφή δεν θα γίνει δεκτή μετά την συγκεκριμένη ημέρα.**

6- Κόστος συμμετοχής

€10,00 ανά αθλητή/τρια, για όλες τις κατηγορίες της Ακαδημίας Ποδηλασίας

7- Ιατρική κάλυψη - Πρώτες Βοήθειες

Θα υπάρχουν στο χώρο δεξιOTEχNίας 2 Νοσοκόμοι.

8- Έπαθλα

- Για την δοκιμασία δεξιOTEχNίας θα βραβευτούν με κύπελλα οι τρεις πρώτοι νικητές, στις κατηγορίες U12, U14, U15.
- Όλη η κατηγορία U10 θα βραβευτεί με μετάλλιο συμμετοχής.

10- COVID -19:

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

11- Αγωνόδικος Επιτροπή

- Θα διοριστεί από την Τεχνική Επιτροπή της Κ.Ο.ΠΟ.

12- Διοργανωτές

- ΠΟΔΗΛΑΤΟΣΑΙΝΙΑ
- Email: podilatosainia@gmail.com
- Γενικός Συντονιστής διοργάνωσης: Φιορεντίνα Πουλλή , Τηλ. επικοινωνίας: 99982683
- Υπεύθυνος Ασφάλειας αγώνα: Χρίστος Γέρος Τηλ. 99471156

13. Σύνδεσμος για το σημείο ημερίδας(θα σταλεί)

