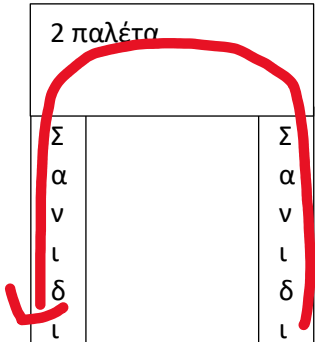


Συνημμένο στον Κανονισμό Λειτουργίας
της Ακαδημίας Ποδηλασίας της ΚΟΠο

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΚΟΠο

1. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ:

A/A	ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΤΡΟΠΟΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
1	Ισορροπία (σε συγκεκριμένο χώρο 1m X 2m για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα)	Χώρος = 1μΧ2μ Διάρκεια U10=10δευτ. = 10 βαθμοί 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	Κύλιση σε υπερυψωμένη επιφάνεια (ύψος από 2-5εκ)	Για την κατηγορία U10. Τοποθετείται σανίδι 4 μέτρων και πλάτους 20 εκ σε ευθεία όπως έρχεται ο αθλητής από την προηγούμενη άσκηση. Για τις κατηγορίες U12, U14, U15.	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>Η άσκηση περιλαμβάνει κύλιση σε σανίδι, αναστροφή πάνω σε υπερυψωμένη επιφάνεια 1x2μ (παλέτα με πλακάξ 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>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>	
3	<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.</p>	<p>Λάθος στην εκτέλεση είναι η πτώση του εμποδίου.</p>	

		<p>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.</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 χώρος στους αθλητές για επιτάχυνση τουλάχιστον 8-10 μέτρων. Στόχος είναι η σωστή εκτέλεση.</p> <p>Ύψος και πλάτος ανά ηλικία U10 = 10cm x 3cm (min) U12 = 15cm x 3cm (min) U14 = 20cm x 5cm (min) U15 = 20cm x 5cm (min)</p>		
4	Ανέβασμα σε ψηλότερο σημείο και κατέβασμα από το ίδιο ψηλό σημείο	<p>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).</p> <p>Ακολουθώντας και αφού καλύψουν κάποια μικρή απόσταση (τουλάχιστον 3μ) να μπορούν να κατεβούν από το ψηλότερο</p>	<p>Κτύπημα των τροχών στο κάθετο μέρος του 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>	

		σημείο σε πιο χαμηλό με τον πίσω τροχό να ακουμπά πρώτος στο έδαφος. Ύψος ανά ηλικία U10 = 10cm U12 = 20cm U14 = 30cm U15 = 30cm		
5	Διαδρομή Λαβύρινθος με τέσσερις ευθείες και τρεις κλειστές στροφές με διάφορα εμπόδια.	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 ποδηλάτο, 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 X1,5).	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 Τρία λάθη = 0 βαθμοί Δυο λάθη = 5 βαθμοί Μηδέν ως ένα λάθος = 10 βαθμοί	Η κατηγορία U10 δεν εκτελεί την άσκηση αυτή!

		<p>Η τέταρτη ευθεία θα έχει μικρή ράμπα για πήδημα από το οποίο οι αθλητές θα πρέπει να πηδήξουν και να προσγειωθούν με τον 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</p>		
--	--	--	--	--

2. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ:

A/A	ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΤΡΟΠΟΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
1	Πηδηματάκια με περιστροφή 360 μοιρών	<p>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 από που μπαίνουν / βγαίνουν οι αθλητές από τον κύκλο.</p>	<p>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.</p> <p>Ο κύκλος θα είναι χωρισμένος σε 4 ίσα μέρη. Συμπλήρωση / κάλυψη του κάθε μέρους παίρνει 2,5 βαθμούς.</p>	<p>Η κατηγορία U10 δεν εκτελεί την άσκηση αυτή!</p> <p>Παράδειγμα: Αν αθλητής καλύψει 200 μοίρες του κύκλου (κάλυψε δηλαδή τις 180) παίρνει 5 βαθμούς. Αν καλύψει 270 μοίρες τότε παίρνει 7,5 βαθμούς.</p>

2	Μετατόπιση αντικειμένου (παγουριού, μπάλας τένις, ποτήρι με νερό κλπ)	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.	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.	
3	Πέρασμα ζικ ζακ ανάμεσα σε κώνους	Τοποθετούνται οι κώνοι (10) σε ευθεία γραμμή με συγκεκριμένη απόσταση μεταξύ τους και οι αθλητές πρέπει να περάσουν ανάμεσα από όλους τους κώνους ακολουθώντας πορεία ζικ ζακ. Απόσταση μεταξύ κώνων /κατηγορία U10 = 100cm U12 = 100cm U14 = 50cm U15 = 50cm	Λάθος στην εκτέλεση είναι το ρίξιμο ή μετακίνηση κώνου (κάθε κώνος 1 βαθμός ποινής)	
4	Πέρασμα χωρίς χέρια στο τιμόνι, μέσα σε στενό πέρασμα.	Σχηματίζουμε ευθεία γραμμή πλάτους 40 εκατοστών και μήκους 5 μέτρων για την κατηγορία U10 και 10 μέτρων για τις υπόλοιπες κατηγορίες. Οι αθλητές θα πρέπει να περάσουν από μέσα χωρίς να έχουν τα χέρια στο τιμόνι. Η ευθεία γραμμή πρέπει να οριοθετείτε από υλικό που να μετακινείται εύκολα	Λάθος στην εκτέλεση είναι η μετατόπιση κώνου ή έξοδος ενός ή και των δύο τροχών από το προβλεπόμενο πλάτος της ευθείας γραμμής του περάσματος ή και το ακούμπισμα του τιμονιού με το ένα ή και τα δύο χέρια.	

		(πχ κώνους, γραμμή στο έδαφος κλπ.) και να μην αποτελεί κίνδυνο για πτώση με το άγγιγμα του τροχού.	Η απόσταση που πρέπει να καλύψουν οι αθλητές είναι χωρισμένη σε 2 ίσα μέρη (γραμμή στα 2,5μ για την U10, και γραμμή στα 5μ για τις υπόλοιπες κατηγορίες). Ανάλογα με την απόσταση που απομένει αφαιρούνται οι ανάλογοι βαθμοί. Πχ αν το λάθος γίνει στο πρώτο μισό τότε δεν δίνονται βαθμοί, αν γίνει στο δεύτερο μισό της απόστασής τότε οι αθλητές παίρνουν τους μισούς βαθμούς. Πέρασμα από όλη την απόσταση δίνει όλους τους βαθμούς.	
5	Τραμπάλα.	Πέρασμα πάνω από την τραμπάλα η οποία έχει ίδιο ύψος και πλάτος για όλες τις κατηγορίες	Λάθος στην εκτέλεση είναι η πτώση από την τραμπάλα	
6	Σχηματισμός του αριθμού 8 (Οκταράκι)	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!	Λάθος θεωρείται το ακούμπισμα στο έδαφος και η έξοδος από το ορθογώνιο. Για κάθε λάθος αφαιρούνται 5 βαθμοί	
7	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:	Λάθος θεωρείται το πάτημα κάτω ή η έξοδος από το σχηματισμό με τα παλέτα πριν το προκαθορισμένο σημείο εξόδου.	

		U10 = 2 παλέτα U12 ως U15 = 3 παλέτα		
8	Γκολ	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. Η μπάλα είναι τοποθετημένη σε σημείο περίπου 4 μέτρα από το κέντρο του πλακάξ	Η άσκηση δίνει 5 βαθμούς όταν οι αθλητές πάρουν στο χέρι τους την μπάλα και τη ρίξουν. Εάν η μπάλα περάσει μέσα μια από τις τρεις τρύπες (εγκοπές) οι αθλητές λαμβάνουν άλλους 5 βαθμούς.	
9	Πέρασμα μέσα από αιωρούμενες σωλήνες. ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ Εκκρεμές (Πέρασμα μέσα από σωλήνες που ταλαντεύονται στον αέρα.)	Οι αθλητές πρέπει να περάσουν μέσα από 5 αιωρούμενες από σχοινί, πλαστικές σωλήνες (2 μέτρα απόσταση μεταξύ των σωλήνων) χωρίς να τις ακουμπήσουν. Η διαδρομή που θα κάνουν οι αθλητές είναι σε ζικ ζακ. Η άσκηση περιλαμβάνει πέρασμα μέσα από τέσσερις πλαστικές σωλήνες οι οποίες ταλαντεύονται από σχοινί. Οι αθλητές πρέπει να περάσουν μέσα από τις σωλήνες ενώ αυτές κινούνται όπως το εκκρεμές. Οι σωλήνες είναι τοποθετημένες 2 μέτρα μακριά η μία από την άλλη. (Τις σωλήνες θα κινεί ο εκπαιδευτής που θα είναι υπεύθυνος για την άσκηση)	Λάθος θεωρείται το ακούμπισμα πάνω σε σωλήνα με οποιοδήποτε μέρος του σώματος ή του ποδηλάτου	
10	Κίνηση σε κύκλο με πέρασμα πάνω από παγουράκια	Οι αθλητές πρέπει να ολοκληρώσουν ένα κύκλο 360 μοιρών περνώντας με το	Λάθος θεωρείται η μετακίνηση η πτώση ενός παγουριού.	

		ποδήλατο πάνω από 12 ποδηλατικά παγουράκια τα οποία είναι επίσης τοποθετημένα σε κύκλο. Ακτίνα κύκλου 1,5μ.	Ολοκλήρωση της άσκησης χωρίς πάτημα στο έδαφος και πτώση παγουριού 10 βαθμοί Πτώση ενός παγουριού -5 βαθμοί Πτώση δυο παγουριών -10 βαθμοί	
--	--	---	--	--

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Ο διοργανωτής δύναται να επιλέξει πέντε ασκήσεις εκ των πέντε πιο πάνω (επιλογής) ώστε μαζί με τις πέντε υποχρεωτικές να συμπληρωθούν δέκα.

10/1/2023