



5^η ΗΜΕΡΙΔΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΚΟΠΟ

KTM ACADEMY 2026

Η σχολή ποδηλασίας **ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΝΕΑΠΟΛΕΩΣ**, διοργανώνει την ποδηλατική ημερίδα **KTM ACADEMY 2026**, στο πάρκο Αθαλάσσας, το **Σάββατο 13 Ιουνίου 2026**. Η ημερίδα είναι η πέμπτη ημερολογιακά στο καλεντάρι των διαγωνιστικών δοκιμασιών της Ακαδημίας Ποδηλασίας ΚΟΠΟ και γίνεται υπό την αιγίδα της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας σύμφωνα με την Προκήρυξη Αγώνων 2025 και τον κανονισμό Ακαδημίας της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας. Συν διοργανωτές της Ημερίδας είναι η Ομόνοια Λευκωσίας, ο Ποδηλατικός όμιλος Λευκωσίας και η BIKIN Cyprus.

Κατηγορίες

Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν όλες οι κατηγορίες της Ακαδημίας ποδηλασίας: U10 (7-9 χρονών), U12 (10-11 χρονών), U14 (12-13 χρονών), U 15 (13-14 χρονών)

Είδος δοκιμασιών

Θα γίνουν δοκιμασίες δεξιοτεχνίας για όλες τις κατηγορίες και δοκιμασία αντοχής σε όλες τις κατηγορίες ακριβώς όπως περιλαμβάνονται και περιγράφονται στο κανονισμό της Ακαδημίας ΚΟΠΟ 2026. Στόχος είναι η ολοκλήρωση της πίστας στον μικρότερο δυνατό χρόνο με τα λιγότερα λάθη. Τα λάθη θα επιφέρουν πρόσθετο χρόνο ποινής.

- Η προσπάθεια κάθε αθλητή θα χρονομετρείται **ΜΕΤΑ ΠΟΥ ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ**. Η χρονομέτρηση ξεκινά με το έναυσμα του κομισάριου εκκίνησης μέχρι και το πέρασμα του αθλητή από τη γραμμή τερματισμού.
- Στο χρόνο θα προστίθεται πρόσθετος χρόνος ποινής σε περίπτωση λανθασμένης εκτέλεσης μιας άσκησης, πάτημα στο έδαφος, αποφυγή εκτέλεσης μιας άσκησης κ.λ.π., ενώ θα αφαιρείται ο χρόνος με τα αντίστοιχα δευτερόλεπτα επιτυχίας στην άσκηση ισορροπίας.
- Πρώτος στην κατάταξη θα είναι ο αθλητής με τον μικρότερο συνολικό χρόνο περιλαμβανομένου και του χρόνου ποινής.





ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ U12, U14, U15

1. Ισορροπία.

Τρόπος εκτέλεσης: Ισορροπία μέσα σε ορθογώνιο με διαστάσεις 2 μέτρα μήκος και 1 μέτρο πλάτος. Η άσκηση διαρκεί συγκεκριμένα δευτερόλεπτα ανά ηλικιακή κατηγορία.

Λάθος εκτέλεση θεωρείται το πάτημα στο έδαφος με το πόδι και η έξοδος από το τετράγωνο το οποίο τερματίζει την προσπάθεια.

Ποινή (Bonus Χρόνου): Η άσκηση λειτουργεί αφαιρετικά (bonus) από τον τελικό χρόνο.

U12: Αφαιρούνται έως 12 δευτερόλεπτα (-12)

U14: Αφαιρούνται έως 14 δευτερόλεπτα (-14)

U15: Αφαιρούνται έως 15 δευτερόλεπτα (-15)

2. Οδηγώ χωρίς χεριά.

Οδηγώ χωρίς και τα δύο χέρια στο τιμόνι για 4 μέτρα.

Ποινή: Εάν δεν ολοκληρώσει την απόσταση (πατήσει/βγει εκτός / πιάσει το τιμόνι),

δέχεται ποινή ανάλογα με το σημείο διακοπής (ανά 1 μέτρο): 20 δευτ. 1ο μέτρο, 15 δευτ. 2ο μέτρο, 10 δευτ. 3ο μέτρο, 5 δευτ. 4ο μέτρο (αν είναι κοντά στην ολοκλήρωση). Αν ολοκληρωθεί τέλεια = 0 ποινή.

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα.

3. Πηδηματάκια με περιστροφή 360 μοιρών.

Σε καθορισμένο κυκλικό χώρο (ακτίνα 1,5-2 μήκη ποδηλάτου), ο αθλητής εκτελεί περιστροφή 360 μοιρών με πηδηματάκια. Η προσπάθεια σταματά αν πατήσει έδαφος 3 φορές ή βγει εκτός κύκλου.

Ποινή: Εάν δεν ολοκληρώσει τις 360 μοίρες (πατήσει/βγει εκτός), δέχεται ποινή ανάλογα με το σημείο διακοπής (ανά 1/4 κύκλου): 40 δευτ. (αν σταματήσει νωρίς), 30 δευτ., 20 δευτ., ή 10 δευτ. (αν είναι κοντά στην ολοκλήρωση). Αν ολοκληρωθεί τέλεια = 0 ποινή.

Αποφυγή άσκησης: 1 λεπτό (60 δευτερόλεπτα).

4. Όρθιο παλέτο κύλιση προς τα πίσω .

Ελαφρό έως μέτριο άγγιγμα σε παλέτο με κύλιση προς τα πίσω 15 εκατοστά κύλιση προς τα πίσω χωρίς ισορροπία 15 δευτερόλεπτα ποινή. Κύλιση προς τα πίσω χωρίς να καλυφθούν τα 15 εκατοστά 5 δευτερόλεπτα ποινή.

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα.

5. Π Τρόπος εκτέλεσης:





Είσοδος στο Π με κύλιση σε σανίδι , αναστροφή πάνω σε υπερυψωμένη επιφάνεια 1 x 2 μέτρα που θα ακολουθείται από κύλιση για έξοδο επίσης σε σανίδι. Ποινή: Εάν δεν ολοκληρώσει το Π (πατήσει/βγει εκτός), δέχεται ποινή ανάλογα με το σημείο διακοπής. 45 δευτ. στο πρώτο σανίδι – είσοδος, 30 δευτ. στην υπερυψωμένη επιφάνεια, 15 δευτ, κατά την έξοδο στο δεύτερο σανίδι. Αν ολοκληρωθεί τέλεια = 0 ποινή. Λάθος θεωρείτε το πάτημα του ποδιού στο έδαφος ή η έξοδος από το Π, το οποίο τερματίζει την προσπάθεια.

Αποφυγή άσκησης: 1 λεπτό (60 δευτερόλεπτα).

6. Παλέτα πυραμίδα

Η άσκηση θεωρείται σωστή όταν ολοκληρωθεί και το ανέβασμα και το κατέβασμα με έλεγχο.

Ποινή: 10 δευτερόλεπτα για κάθε πάτημα στη ράμπα, 10 δευτερόλεπτα για πάτημα στα σκαλιά ή στο έδαφος, 10 δευτερόλεπτα για πτώση.

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα.

7. Γκολ

Πάνω σε ορθογώνιο πλακάτζ 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 πλακάτζ

8. Παλέτα Σήκωμα μπροστινής ρόδας χωρείς κτύπημα πισινης ρόδας κατέβασμα με σήκωμα μπροστινής

Ποινή: Απαιτείται ανέβασμα/κατέβασμα με τον πίσω τροχό. Αν δεν καταφέρουν να ανεβούν, αλλά καταφέρουν κατέβουν σωστά με τον ένα τροχό: 10 δευτερόλεπτα (1 λάθος). Αν δεν καταφέρουν ούτε να ανεβούν ούτε να κατέβουν: 20 δευτερόλεπτα ποινή (2+ λάθη).

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα.

10. Λαβύρινθος

15 δευτερόλεπτα ποινή για λάθος στα ξύλα, 15 δευτερόλεπτα για επαφή με τους κώνους, 15 δευτερόλεπτα για μη σωστή εκτέλεση του πηδήματος μέσα στα ελαστικά, 15 δευτερόλεπτα για πάτημα ή μη σωστή εκτέλεση της σούζας

Αποφυγή άσκησης: 60 δευτερόλεπτα.

10. Σανίδια Πέρασμα πάνω από ξύλα διαφόρων υψών με τον κάθε τροχό ξεχωριστά.





Ποινή: 10 δευτερόλεπτα ποινή για κάθε πτώση του εμποδίου (ξύλο) με τον τροχό ή άλλο μέρος του ποδηλάτου.

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα.

Αλλαγές στον βαθμό δυσκολίας για τις κατηγορίες U 10

Κύλιση σε τετράμετρο σανίδι αντί του Π

Κύλιση με τις δυο ρόδες πάνω σε στενό σανίδι 4 μέτρων. Το σανίδι είναι χωρισμένο σε 4 σημεία και η άσκηση θεωρείται σωστή όταν η πίσω ρόδα περνά από κάθε μέρος.

Ποινή: Εάν δεν ολοκληρώσει το σανίδι (πατήσει/βγει εκτός), δέχεται ποινή ανάλογα με το σημείο διακοπής. 20 δευτ. στο 1/4, 15 δευτ, 2/4, 10 δευτ, 3/4, 5 δευτ, 4/4 έξοδο. Αν ολοκληρωθεί σωστά = 0 ποινή .

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα.

Ανέβασμα και κατέβασμα από σκαλιά αντί του 360

Τρόπος εκτέλεσης: Ανέβασμα σε ράμπα και κατόπιν κατέβασμα από σκαλιά. Η άσκηση θεωρείται σωστή όταν ολοκληρωθεί και το ανέβασμα και το κατέβασμα με έλεγχο.

Ποινή: 5 δευτερόλεπτα για κάθε πάτημα στη ράμπα, 5 δευτερόλεπτα για πάτημα στα σκαλιά ή στο έδαφος, 5 δευτερόλεπτα για πτώση. Αν ολοκληρωθεί τέλεια = 0 ποινή

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα.

Μετατόπιση μπάλας του τένις αντί του λαβυρίνθου.

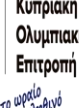
Τρόπος εκτέλεσης: Μετατόπιση μπάλας από κώνο

Ποινή: 15 δευτερόλεπτα αν δεν πάρει την μπάλα ή πέσει πριν την τοποθέτηση. 3 δευτερόλεπτα αν, κατά την τοποθέτηση, πέσει αλλά ακουμπήσει τη βάση/στόχο.

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα.

- Πρόγραμμα Ημερίδας

- 7.15 Γραμματεία
- 8.00 Αντοχή U 14, U 15
- 9.00 Αντοχή U 12
- 9.45 Αντοχή U 10
- 10.15 Δεξιότητες U 14





- 11.00 ΔεξιOTEχνία U12, U 10
- 12.20 Απονομές

Δηλώσεις Συμμετοχής

Δηλώσεις συμμετοχής στο ucicertifiedcoach@gmail.com μέχρι την Τρίτη 9 Ιουνίου 2026.
Καμία εγγραφή δεν θα γίνει δεκτή μετά την συγκεκριμένη ημέρα.

Κόστος συμμετοχής

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

Ιατρική κάλυψη - Πρώτες Βοήθειες

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

Έπαθλα

- Για την δοκιμασία αντοχής οι τρεις πρώτοι νικητές των κατηγοριών U12, U14, U15 θα βραβευτούν με έπαθλα.
- Για την δοκιμασία δεξιOTEχνίας θα βραβευτούν με κύπελλα οι τρεις πρώτοι νικητές, στις κατηγορίες U12, U14, U15.
- Όλες οι κατηγορίες θα πάρουν τιμητικό μετάλλιο

Χάρτης

- Χάρτης της δοκιμασίας αντοχής U10

Check out my ride on Strava: <https://strava.app.link/aPBOv4wS0b>

- Χάρτης της δοκιμασίας αντοχής U12, U14, U15

Check out my activity on Strava: <https://strava.app.link/nJQ1sliCR0b>

Υποστηρικτής Ημερίδας

BIKE STORE CY

