



## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

### 1<sup>η</sup> Ημερίδας Ακαδημίας Ποδηλασίας "SCOTT" «ΚΟΡΝΟΣ 2023»

Ο ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΣΤΑΥΡΟΒΟΥΝΙΟΥ ΚΟΡΝΟΥ σε συνεργασία με το Κοινοτικό Συμβούλιο Κόρνου, διοργανώνουν την 1<sup>η</sup> Ημερίδα Ακαδημιών Ποδηλασίας "SCOTT" «ΚΟΡΝΟΣ 2023» στο Κοινοτικό γήπεδο Κόρνου το,

**Σάββατο, 25 Φεβρουαρίου 2023**

Το ποδηλατικό αυτό γεγονός αποτελεί την 1<sup>η</sup> 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).

Οποιοδήποτε παιδί δικαιούται να συμμετέχει στις Ημερίδες Ποδηλασίας της Ακαδημίας Ποδηλασίας χωρίς να είναι εγγεγραμμένο σε κάποια από τις σχολές της Ακαδημίας για περίοδο έξι μηνών από την πρώτη συμμετοχή του.

Προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους είναι η γραπτή συγκατάθεση του γονέα / κηδεμόνα τους υπογράφοντας τα έντυπα 'Υπεύθυνη Δήλωση Γονέα / Κηδεμόνα' και 'Δικαίωμα Χρήσης Προσωπικών Δεδομένων' της Κ.Ο.Π.Ο., η φυσική παρουσία του γονέα / κηδεμόνα καθ' όλη τη διάρκεια της Ημερίδας, να κατέχει Δελτίο Υγείας Α.Σ.Υ.Α του ΚΟΑ σε ισχύ ή να κατέχει ιατρική βεβαίωση καθώς επίσης και Ασφαλιστήριο Έγγραφο ή βεβαίωσης εγγραφής στο ΓΕ.Σ.Υ.

## **2- Είδος δοκιμασιών**

Σύμφωνα με το πρόγραμμα η ημερίδα αφορά μόνο δεξιoteχνίες. Θα γίνουν δοκιμασίες δεξιoteχνίας για όλες τις κατηγορίες στις οποίες θα αξιολογηθούν όλοι οι αθλητές.

## **3- Περιγραφή διαγωνιστικών δοκιμασιών και τρόπος αξιολόγησης**

### **Τρόπος διεξαγωγής αγωνίσματος δεξιoteχνίας.**

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 τις 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	<b>Ισορροπία</b> (σε συγκεκριμένο χώρο 1m X 2m για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα)	Χώρος = 1mX2m <b>Διάρκεια</b> 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 η βγει εκτός του προκαθορισμένου χώρου στα 8 δευτερόλεπτα παίρνει 8-5 βαθμούς.
2	<b>10 πιατάκια σε κύκλο.</b>	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 το πιατάκι.	ΛΑΘΗ: Πάτημα στο έδαφος του ποδιού ή πέρασμα του τροχού πάνω στο πιατάκι.
3	<b>Κύλιση σε σε σανίδι 4 μέτρων X 20 εκατοστά</b>	Για την κατηγορία U10. Τοποθετείται σανίδι 4 μέτρων και πλάτους 20 εκ σε ευθεία όπως έρχεται ο αθλητής από την προηγούμενη άσκηση.	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.	
4	<b>Γκολ</b>	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	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	

		<p>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>λαμβάνουν άλλους 5 βαθμούς.</p>	
5	<p>Μετατόπιση αντικειμένου (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 το αντικείμενο θα είναι σε ύψος 50εκ. Το αντικείμενο θα 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><b>Ανέβασμα σε ψηλότερο σημείο και κατέβασμα από το ίδιο ψηλό σημείο</b></p>	<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). 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</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>	

		<p>ακουμπά πρώτος στο έδαφος.</p> <p><b>Υψος ανά ηλικία</b> U10 = 10cm</p>		
7	<b>Σχηματισμός του αριθμού 8 (Οκταράκι)</b>	<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.</p> <p>Για κάθε λάθος αφαιρούνται 5 βαθμοί</p>	
8	<b>Πέρασμα πάνω από εμπόδιο με</b>  α) τον κάθε τροχό ξεχωριστά (διάφορα ύψη ξύλου) και	<p>Τα εμπόδια θα είναι κατασκευασμένα από ξύλο.</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</p>	<p>Λάθος στην εκτέλεση είναι η πτώση του εμποδίου.</p>	

		<p>σπρώξιμο του ποδηλάτου για πέρασμα του πίσω τροχού. Για την κατηγορία U10 η άσκηση θα είναι μόνο για το <b>α</b> μέρος με 2 εμπόδια τα ίδια.</p> <p><b>Υψος και πλάτος</b> U10 = 10cm x 3cm (min)</p>		
9	<b>Ανέβασμα και κατέβασμα από παλέτα. Τα παλέτα θα σχηματίζουν μια κορυφή</b>	<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><b>Μέγιστο ύψος παλέτων:</b> U10 = 2 παλέτα</p>	<p>Λάθος θεωρείται το πάτημα κάτω ή η έξοδος από το σχηματισμό με τα παλέτα πριν το προκαθορισμένο σημείο εξόδου.</p>	
10	<b>Ανέβασμα σε ράμπα και κατέβασμα από σκαλιά</b>		<p>Η άσκηση δίνει 5 βαθμούς το σωστό ανέβασμα στην ράμπα και 5 βαθμούς το σωστό κατέβασμα από τα σκαλιά</p>	<p><b>ΛΑΘΗ:</b> Πάτημα στη ράμπα ή τα σκαλιά ή το έδαφος ή πτώση από την ράμπα ή μη επιτυχημένο κατέβασμα από κάποιο σκαλί.</p>

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

A/A	ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΤΡΟΠΟΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
1	<b>Ισορροπία</b> (σε συγκεκριμένο χώρο 1m X 2m για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα)	Χώρος = 1μΧ2μ  <b>Διάρκεια</b> 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 από που μπαίνουν /	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.

		βγαίνουν οι αθλητές από τον κύκλο.		
3	Γκολ	<p>Πάνω σε ορθογώνιο πλακάζ 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 πλακάζ</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 από 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</p> <p>Οι αθλητές θα πρέπει να πάρουν το παγουράκι από βάση υψους 10 εκ και αφού αλλάξουν χέρι/ πλευρά θα το τοποθετήσουν σε βάση επίσης σε βάση 10εκ</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>	
5	Κύλιση σε υπερυψωμένη επιφάνεια (ύψος από 2-5εκ)	<p>Για τις κατηγορίες U12, U14, U15.</p> <p>Η άσκηση περιλαμβάνει κύλιση</p>	<p>Λάθος στην εκτέλεση είναι η πτώση του ενός ή και των δυο τροχών από την</p>	



		<p>σε σανίδι πλάτους 20εκ, αναστροφή πάνω σε υπερυψωμένη επιφάνεια 1,2x2.4μ (παλέτα με πλακάξ από πάνω) που θα ακολουθείται από κύλιση επίσης πάνω σε σανίδι πλάτους 20εκ 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>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	<b>Σχηματισμός του αριθμού 8 (Οκταράκι)</b>	<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. Θα υπάρχει καθορισμένη είσοδος και έξοδος στο</p>	<p>Λάθος θεωρείται το ακούμπημα στο έδαφος και η έξοδος από το ορθογώνιο. Για κάθε λάθος αφαιρούνται 5 βαθμοί</p>	

		ορθογώνιο οι οποίες να είναι ξεχωριστές		
7	<p><b>Πέρασμα πάνω από εμπόδιο με</b></p> <p>α) τον κάθε τροχό ξεχωριστά (διάφορα ύψη ξύλου) και</p> <p>β) με τους δυο τροχούς ταυτόχρονα</p>	<p>Τα εμπόδια θα είναι κατασκευασμένα από ξύλο-Το ύψος και το πλάτος του εμποδίου δεν θα ξεπερνά το προβλεπόμενο για την κάθε ηλικία. Το ίδιο ισχύει και για το εμπόδιο στο μέρος β της άσκησης.</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 εκτέλεση του β μέρους πρέπει να δίνετε χώρο στους αθλητές για επιτάχυνση τουλάχιστον 8-10 μέτρων.</p> <p><b>Ύψος και πλάτος ανά ηλικία</b></p> <p>U12 = 15cm x 3cm (min)</p> <p>U14 = 20cm x 5cm (min)</p> <p>U15 = 20cm x 5cm (min)</p>	<p>Λάθος στην εκτέλεση είναι η πτώση του εμποδίου.</p>	

8	<p><b>Ανέβασμα και κατέβασμα από παλέτα. Τα παλέτα θα τοποθετηθούν σε σχεδιασμό «δύο κορυφών»</b></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><b>Μέγιστο ύψος παλέτων:</b> U12 ως U15 = 3 παλέτα</p>	<p>Λάθος θεωρείται το πάτημα κάτω ή η έξοδος από το σχηματισμό με τα παλέτα πριν το προκαθορισμένο σημείο εξόδου.</p>	
9	<p><b>Διαδρομή Λαβύρινθος</b> με τέσσερις ευθείες και τρεις κλειστές στροφές με διάφορα εμπόδια.</p>	<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</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>

		<p>(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 πηδημα 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>		
10	<p><b>Ανέβασμα σε ψηλότερο σημείο και κατέβασμα από το ίδιο ψηλό σημείο</b></p>	<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 / παλέτο. Ακολουθώντας και αφού καλύψουν κάποια μικρή απόσταση 3μ θα μπορούν να κατεβούν από το ψηλότερο σημείο με τον πίσω τροχό να ακουμπά πρώτος στο έδαφος.</p> <p><b>Ύψος ανά ηλικία</b>          U12 = 20cm          U14 = 30cm          U15 = 30cm</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>	

#### 4 - Πρόγραμμα Ημερίδας

8:00 – 8:30 Γραμματεία

8:30 Δεξιοτεχνία Κατηγορία U14 & U15

10:00 Δεξιοτεχνία Κατηγορία U12

11:00 Δεξιοτεχνία Κατηγορία U10

Στο τέλος της δεξιοτεχνίας θα γίνει μικρός γύρος στα στενά δρομάκια του Κόρνου για την κατηγορία U10

12:30 Απονομές

#### 5- Δήλωση Συμμετοχής

Δηλώσεις συμμετοχής στο [ioulianosioulianos0@gmail.com](mailto:ioulianosioulianos0@gmail.com) μέχρι την Τρίτη 21 Φεβρουαρίου 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

Στο χώρο θα υπάρχει ασθενοφόρο και νοσοκόμος

#### 8- Έπαθλα

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

#### 9 - COVID -19:

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

#### 10-Αγωνόδικος Επιτροπή

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



#### 11- Διοργανωτές

- Π.Ο. ΣΤΑΥΡΟΒΟΥΝΙΟΥ ΚΟΡΝΟΥ
- Email: [ioulianosioulianou0@gmail.com](mailto:ioulianosioulianou0@gmail.com)
- Γενικός Συντονιστής διοργάνωσης: Ιουλιανός Ιουλιανού, Τηλ. επικοινωνίας: 99685483
- Υπεύθυνος Ασφάλειας αγώνα: Παναγιώτης Σαφείρης Τηλ. 99428119

