



## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

### 1<sup>η</sup> Ημερίδα ακαδημίας ποδηλασίας «RIVERLAND 2026»

- **Διοργανωτές:** Ποδηλατικός όμιλος «Αγιος Μνάσων»
- **Ημερομηνία και χώρος διεξαγωγής ημερίδας.** Σάββατο 7 Μαρτίου 2026 – RIVERLAND BIO FARM Καμπιά
- **Κατηγορίες που συμμετέχουν.** U10/U12/U14/U15
- **Εγγραφές στο:** [ag.mnason@gmail.com](mailto:ag.mnason@gmail.com) μέχρι Τρίτη 3/3/2026
- **Κόστος συμμετοχής 10€ ( για έμβασμα από σωματεία:**  
EUROBANK Αρ.λογαριασμού 167-01-G41327-01  
IBAN: CY80 0050 0167 0001 6701 G413 2701 P.O.AGIOS MNASON)
- **Υπεύθυνος Ημερίδας:** Χάρης Γεωργιάκης 99654747

#### **1. Πρόγραμμα Ημερίδας**

Στο πρόγραμμα πιθανόν να υπάρχει σχετική καθυστέρηση. Ο αριθμός των στροφών θα ανακοινωθεί από τον αλυτάρχη.

#### **Κατηγορία U10**

9:00 -----ΔεξιOTEχNία

10:00----- Δοκιμασία αντοχής

(ξεχωριστές εκκινήσεις για U10/7ετών-U10/8ετών και U10/9ετών) Απονομές Αμέσως μετά την δοκιμασία αντοχής

#### **Κατηγορία U12**

11:15-----ΔεξιOTEχNία

12:15----- Δοκιμασία αντοχής

Απονομές Αμέσως μετά την δοκιμασία αντοχής

#### **Κατηγορία U14 και U15**

13:15-----ΔεξιOTEχNία

14:15----- Δοκιμασία αντοχής

Απονομές Αμέσως μετά την δοκιμασία αντοχής

2. Χάρτες διαδρομών με σύνδεσμο παραπομπής στο διαδίκτυο

Κατηγορία U10

Link : <https://loc.wiki/t/250959129?wa=sc>

Κατηγορία U12

Link : <https://loc.wiki/t/250959691?wa=sc>

Κατηγορία U14/15

Link : <https://loc.wiki/t/250959976?wa=sc>

### **3. ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑ**

Από τον Κανονισμό Λειτουργίας της Ακαδημίας Ποδηλασίας της ΚΟΠΟ, θα εκτελεσθούν και θα βαθμολογηθούν οι ακόλουθες ασκήσεις:

1. Ισορροπία σε συγκεκριμένο χώρο για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Το εμβαδό του χώρου καθορίζεται από την ηλικία των παιδιών (λάθος εκτέλεση είναι το πάτημα στο έδαφος με το πόδι)
2. Πηδηματάκια για στροφή 360 μοιρών σε καθορισμένο κυκλικό χώρο με ακτίνα 1,5-2 φορές το μήκος του ποδηλάτου. Λάθος στην εκτέλεση είναι η ΜΗ ολοκλήρωση των 360 μοιρών αφού ο αθλητής/ τρια έχει πατήσει στο έδαφος 3 φορές ή έχει βγει εκτός κύκλου.
3. Μετατόπιση παγουριού από κάτω σε άλλο σημείο ή πάνω στο ποδήλατο. Λάθος στην εκτέλεση είναι η πτώση του παγουριού σε οποιοδήποτε σημείο της άσκησης
4. Κύλιση σε στενό σανίδι. Μήκος σανιδιού 3-4 μέτρα. Λάθος στην εκτέλεση είναι η πτώση του ενός η και των δυο τροχών από το σανίδι.
5. Πέρασμα πάνω από εμπόδιο (ξύλο) με τον κάθε τροχό ξεχωριστά (διάφορα ύψη ξύλου). Λάθος στην εκτέλεση είναι το βίαιο κτύπημα του ξύλου με τον τροχό η άλλο μέρος του ποδηλάτου.
6. Ανέβασμα σε ψηλότερο σημείο. Λάθος στην εκτέλεση είναι η πτώση η το πάτημα στο έδαφος.
7. Πέρασμα ανάμεσα σε κώνους σε διάφορα σχήματα (ζικ-ζακ, κύκλος, ευθεία χωρίς χέρια). Λάθος στην εκτέλεση είναι το ρίξιμο η σημαντική μετακίνηση κώνου (κάθε κώνος 1 βαθμός ποινής)
8. Διαδρομή λαβύρινθος με απότομες στροφές που απαιτούν ισορροπία και γύρισμα του ποδηλάτου, αναπήδηση αντικειμένων κλπ. Λάθος στην εκτέλεση είναι πάτημα η πτώση στο έδαφος, μη ακολούθηση της διαδρομής, ρίξιμο αντικειμένου.
9. Πλάγια πηδηματάκια (σε κύκλους από λάστιχα). Λάθος στην εκτέλεση είναι η μη ικανοποιητική μετατόπιση του ποδηλάτου με αποτέλεσμα να μην μπορεί να μπει στους κύκλους η να ανέβει στο σανίδι.
10. Πέρασμα πάνω από εμπόδιο και με τους δύο τροχούς ταυτόχρονα. Λάθος στην εκτέλεση είναι το κτύπημα με ένα από τους δύο τροχούς πάνω στο αντικείμενο
11. Διαδρομή σε ζικ ζακ με σήκωμα του πίσω τροχού. Λάθος στην εκτέλεση είναι η μη ανασήκωση του πίσω τροχού.
12. Τραμπάλα. Λάθος στην εκτέλεση είναι η πτώση από την τραμπάλα.

Όλες οι διαδρομές δεξιολογίας που θα διοργανώνονται στις ημερίδες της Ακαδημίας θα πρέπει να έχουν τα εξής χαρακτηριστικά:

#### **Κατηγορίες U12 και U14:**

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 από 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. • Κάθε λάθος θα επιφέρει χρόνο ποινής 3 δευτερόλεπτων. Ο μέγιστος αριθμός λαθών καθορίζεται στα 3 λάθη οπότε και ο αθλητής θα μπορεί να προχωρά στην επόμενη άσκηση χωρίς να χρειάζεται να ολοκληρώσει την προηγούμενη.

- Αποφυγή εκτέλεσης μίας άσκησης θα επιφέρει χρόνο ποινής 15 δευτερολέπτων.

- Πρώτος στην κατάταξη θα είναι ο αθλητής με τον μικρότερο συνολικό χρόνο περιλαμβανομένου και του χρόνου ποινής.

### **Κατηγορία U10**

- Οι αθλητές της κατηγορίας αυτής αξιολογούνται μόνο για την ορθή εκτέλεση των ασκήσεων χωρίς τον παράγοντα χρόνος.

- Η αξιολόγηση των αθλητών θα γίνεται με βαθμούς ανάλογα με το πόσο καλά ή ολοκληρωμένα εκτέλεσαν την κάθε άσκηση.

- Η βαθμολογία των αθλητών/τριών αυτών δεν ανακοινώνεται παρά μόνο αποστέλλεται στα Σωματεία τους για ενημέρωση.

Υπάρχει Αναλυτική περιγραφή των ασκήσεων δεξιότητας και του τρόπου βαθμολόγησης και Ποινών, ακριβώς όπως καθορίζονται από τον κανονισμό Λειτουργίας Ακαδημίας της ΚΟΠΟ.

4. Σε όλη τη διάρκεια της ημερίδας θα υπάρχει ασθενοφόρο και νοσηλευτικό προσωπικό

