



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

KTM ACADEMY 2026

Η σχολή ποδηλασίας **ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΝΕΑΠΟΛΕΩΣ**, διοργανώνει την ποδηλατική ημερίδα **KTM ACADEMY 2026**, στο πάρκο Αθαλάσσης, **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.

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)

2. 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.
- Κάθε λάθος θα επιφέρει χρόνο ποινής 3 δευτερόλεπτων. Ο μέγιστος αριθμός λαθών **καθορίζεται στα 3 λάθη συνολικά δηλαδή 9 δευτερόλεπτα** οπότε και ο αθλητής θα μπορεί να προχωρά στην επόμενη άσκηση χωρίς να χρειάζεται να ολοκληρώσει την προηγούμενη.
- **Αποφυγή εκτέλεσης μιας άσκησης θα επιφέρει χρόνο ποινής 15 δευτερολέπτων.**
- Πρώτος στην κατάταξη θα είναι ο αθλητής με τον μικρότερο συνολικό χρόνο περιλαμβανομένου και του χρόνου ποινής.

3. Περιγραφή ασκήσεων Δεξιοτεχνίας





1. Ισορροπία U 10, U12, U 14 αντίστοιχος αριθμός δευτερολέπτων ανά κατηγορία 10, 12, 14 θα αφαιρείται από τον τελικό χρόνο. Ισορροπώντας μέσα σε ορθογώνιο με διαστάσεις δυο μέτρα μήκος ένα μέτρο πλάτος. **Εάν ο αθλητής αντέξει μόνο 2, 3, 5, 6, δευτερόλεπτα τότε αφαιρούνται μόνο τα δευτερόλεπτα που ισορροπούσε** και όχι το σύνολο των δευτερολέπτων που αντιστοιχούν στην ολοκλήρωση της άσκησης για κάθε ηλικία ΔΗΛΑΔΗ U10, -10. U12, -12 και U 15, -15.
2. Οδηγώ χωρίς χέρια **Σε 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. Ένας βαθμός ανά μέτρο.
3. **Κύλιση σε σανίδι τεσσάρων μέτρων με πλάτος 20 εκατοστών για την U 10.** Κύλιση σε σχήμα Π για την U 12, U 14
4. Ανέβασμα με μπροστινό τροχό χωρίς να κτυπήσει ο πισινός τροχός στο παλέτο και κατέβασμα με πισινή ρόδα από τα παλέτα 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 σηκώνοντας την μπροστινή ρόδα και να προσγειωθούν πρώτα με την πισινή ρόδα.
5. **Τραμπάλα για U10.** Λαβύρινθος για U12, U14. Στην πρώτη ευθεία που θα έχει μήκος 150 εκατοστά και πλάτος ένα μέτρο θα υπάρχουν τρεις χαμηλοί κορμοί δέντρων με ύψος από 10 εκατοστά ανά 50 εκατοστά από τους οποίους θα περάσουν από πάνω τους οι αθλητές. Στη δεύτερη ευθεία που θα έχει πλάτος 250 εκατοστά θα υπάρχουν 3 κώνοι από τους οποίους οι αθλητές πρέπει να περάσουν έχοντας τους κάτω από το ποδήλατο, ανάμεσα στους 2 τροχούς. 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.
6. Πέρασμα από εμπόδια 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 τουλάχιστον 8-10 μέτρων. Στόχος είναι η σωστή εκτέλεση. 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)
7. Μετατόπιση μπάλας του τένις. Οι αθλητές παίρνουν την μπάλα του τένις από ένα κώνο και την μεταφέρουν στον επόμενο κώνο σε απόσταση 5 μέτρα μακριά.



8. 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 .**
9. Πηδηματάκια με περιστροφή 360 μοιρών U 14. 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.
10. Αιωρούμενες σωλήνες. 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.
11. 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

4 - Πρόγραμμα Ημερίδας

7.20- 7.50

Γραμματεία για όλες τις κατηγορίες

Κατηγορία U14

8:00 – 9:00

Δεξιοτεχνία

9:30

Δοκιμασία Αντοχής

10:00

Απονομές

Κατηγορία U12

10:15 – 11:30

Δεξιοτεχνία

11:40

Δοκιμασία αντοχής

12:10

Απονομές

Κατηγορία U10

12:15 – 13:15

Δεξιοτεχνία





13:30
13:45



Δοκιμασία αντοχής
Απονομές

5- Δηλώσεις Συμμετοχής

Δηλώσεις συμμετοχής στο ucicertifiedcoach@gmail.com μέχρι την Τρίτη 9 Ιουνίου 2026.
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 υπάρχει ασθενοφόρο με σταθμό πρώτων βοηθειών. Κοντινότερο νοσοκομείο είναι το νοσοκομείο Λευκωσίας

8- Έπαθλα

- Για την δοκιμασία αντοχής οι τρεις πρώτοι νικητές των κατηγοριών U12, U14, U15 θα βραβευτούν με έπαθλα.
- Για την δοκιμασία δεξιотeχνίας θα βραβευτούν με κύπελλα οι τρεις πρώτοι νικητές, στις κατηγορίες U12, U14, U15.
- Όλη η κατηγορία U10 θα βραβευτεί με τιμητικό μετάλλιο.

9- 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

