



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

4^η Ημερίδα Ακαδημίας Ποδηλασίας «ΚΟΡΝΟΣ 2026»

Η Σχολή Ποδηλασίας **ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΣΤΑΥΡΟΒΟΥΝΙΟΥ ΚΟΡΝΟΥ** σε συνεργασία με την **ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ** διοργανώνει την ποδηλατική ημερίδα «**ΚΟΡΝΟΣ 2026**» στον χώρο του **COSMOPOLIS Multi – Venue το Σάββατο 30 Μαΐου 2026**.

Η ημερίδα γίνεται υπό την αιγίδα της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας σύμφωνα με την Προκήρυξη Αγώνων 2026 και τον κανονισμό Ακαδημίας της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας .

1- Κατηγορίες

Στον αγώνα μπορούν να συμμετέχουν αθλητές από όλες τις σχολές ποδηλασίας εγγεγραμμένοι στο μητρώο της ακαδημίας ποδηλασίας της ΚΟΠΟ στις κατηγορίες οι κατηγορίες της Ακαδημίας ποδηλασίας: U10 (7-9 χρονών), U12 (10-11 χρονών), U14 (12-13 χρονών) και U15 (14χρονών).

2- Δηλώσεις συμμετοχής

Δηλώσεις συμμετοχής αθλητών μέχρι την Δευτέρα 25 /05 /2026 στο email : kornoscycling_2023@outlook.com





3- Κόστος συμμετοχής

€10,00 ανά αθλητή/τρια, για όλες τις κατηγορίες (για έμβασμα από σωματεία :
ΤΡΑΠΕΖΑ ΚΥΠΡΟΥ Αρ. λογαριασμού 357038111057
IBAN: CY21 0020 0195 0000 3570 3811 1057 PODILATIKOS OMILOS
STAVROUNIOY KORNΟΥ)

4- Ιατρική Κάλυψη

Θα υπάρχει ασθενοφόρο και νοσηλευτικό προσωπικό σε όλη την διάρκεια της Ημερίδας.

5- Έπαθλα

Για την δοκιμασία δεξιοτεχνίας και αντοχής θα βραβευτούν με κύπελλα οι τρεις πρώτοι νικητές, στις κατηγορίες U12, U14, U15.

Όλη η κατηγορία U10 θα βραβευτεί με μετάλλιο συμμετοχής.

- **Υπεύθυνος Ημερίδας : Ιουλιανός Ιουλιανού τηλ . 99685483**



6- Πρόγραμμα Ημερίδας

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

7:30 – 8:00 Γραμματεία για όλες τις κατηγορίες

- **Κατηγορία U14 και U15**

8 : 30 Δοκιμασία αντοχής

10 : 00 Δεξιότητες

- **Κατηγορία U12**

9 : 15 Δοκιμασία αντοχής

11 : 00 Δεξιότητες

- **Κατηγορία U10**

9 : 45 Δοκιμασία αντοχής

12 : 00 Δεξιότητες

(ξεχωριστές εκκινήσεις για U10 / 7 ετών - U10 / 8 - 9 ετών

7- Απονομές

13 : 00 στον χώρο διεξαγωγής της Ημερίδας





Χάρτες διαδρομών με σύνδεσμο παραπομπής στο διαδίκτυο

Κατηγορία U12, U14 ,U15 <https://connect.garmin.com/app/course/434063526>

Κατηγορία U10 <https://connect.garmin.com/app/course/434063239>





8- Περιγραφή ασκήσεων δεξιότητας

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

Η προσπάθεια κάθε αθλητή θα χρονομετρείται μετά που θα τελειώνει η άσκηση ισορροπίας. Η χρονομέτρηση ξεκινά με το έναυσμα του κομισάριου εκκίνησης μέχρι και το πέρασμα του αθλητή από την γραμμή τερματισμού.

Στο χρόνο θα προστίθεται πρόσθετος χρόνος ποινής σε περίπτωση λανθασμένης εκτέλεσης μιας άσκησης , πάτημα στο έδαφος , αποφυγή εκτέλεσης μιας άσκησης κλπ. , ενώ θα αφαιρείται ο χρόνος με τα αντίστοιχα δευτερόλεπτα επιτυχίας στην άσκηση ισορροπίας.

Κάθε λάθος θα επιφέρει χρόνο ποινής 3 δευτερολέπτων . Ο μέγιστος αριθμός λαθών καθορίζεται στα 3 οπότεν 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.



1. **Ισορροπία** U10,U12,U14 και U15 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. (λάθος εκτέλεση είναι το πάτημα στο έδαφος με το πόδι)
2. **10 πιατάκια σε κύκλο** Είσοδος στον κύκλο και περνά διαδοχικά από τα 10 πιατάκια με μπροστινή ρόδα έξω και πισινή ρόδα μέσα. Λάθος το πάτημα στο έδαφος του ποδιού ή το πέρασμα του τροχού πάνω σε πιατάκι
3. **Κύλιση σε στενό σανίδι.** Μήκος σανιδιού 3-4 μέτρα. Λάθος στην εκτέλεση είναι η πτώση του ενός ή και των δυο τροχών από το σανίδι. **(U10, U12, U14 και U15)**
4. **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
5. **Μετατόπιση παγουριού** από κάτω σε άλλο σημείο ή πάνω στο ποδήλατο. Λάθος στην εκτέλεση είναι η πτώση του παγουριού σε οποιοδήποτε σημείο της άσκησης. **(U10, U12, U14 και U15)**
6. **Ανέβασμα σε ψηλότερο σημείο και κατέβασμα από το ψηλότερο σημείο** 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 (ύψος ανά ηλικία U10 = 10cm)



7. **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.
8. **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 ή άλλο μέρος του ποδηλάτου (**U10, U12, U14 και U15**)
9. **Ανέβασμα και κατέβασμα από παλέτα (ταπαλέτα μπορούν να χρησιμοποιηθούν 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: U10 = 2 παλέτα
10. **Ανέβασμα και κατέβασμα από σκαλιά** η άσκηση απαιτεί το σωστό ανέβασμα στην ράμπα και ο σωστό κατέβασμα από τα σκαλιά . Λάθος το πάτημα στη ράμπα ή τα σκαλιά ή το έδαφος ή η πτώση από την ράμπα ή το μη επιτυχημένο κατέβασμα από κάποιο σκαλί _
11. **Πηδηματάκια με περιστροφή 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. (**U12, U14 και U15**)
12. **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 ακολουθήση της διαδρομής, ρίξιμο αντικειμένου. (**U12, U14, U15**)