



## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

### 3<sup>η</sup> Ημερίδα Ακαδημίας Ποδηλασίας | ΤΟΧΝΗ 2026

Η Σχολή Ποδηλασίας **ΤΟΧΝΗΣ TCCT**, η **Elite Cycling Academy** και η σχολή **Ποδηλατοσαΐνια** συνδιοργανώνουν την 3<sup>η</sup> Ημερίδα Ακαδημίας Ποδηλασίας της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας (Κ.Ο.ΠΟ) στην Τόχνη.

**Σάββατο, 16 Μαΐου 2026**

Το ποδηλατικό αυτό γεγονός αποτελεί την 3<sup>η</sup> ημερίδα Ακαδημίας Ποδηλασίας και γίνεται υπό την αιγίδα της Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας, σύμφωνα με τους κανονισμούς που διέπουν την ακαδημία ποδηλασίας.

#### 1. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Στον αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν όλες οι κατηγορίες της Ακαδημίας ποδηλασίας: U10 (7-9 ετών), U12 (10-11 ετών), U14 (12-13 ετών) και U15 (14 ετών).

#### 2. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δηλώσεις συμμετοχής στο [podilatosaiania@gmail.com](mailto:podilatosaiania@gmail.com) μέχρι την **Τρίτη, 12 Μαΐου 2026**.  
Καμία εγγραφή δεν θα γίνει δεκτή μετά την συγκεκριμένη ημερομηνία.

**Υπεύθυνος Ημερίδας:** Χρίστος Χρυσστόμου | Τηλ: 99462145

**Υπεύθυνος Επικοινωνίας:** Φιορεντίνα Πουλλή | Τηλ: 99982683

**Υπεύθυνος Δεξιοτεχνίας:** Σάκης Διαμαντόπουλος | Τηλ: 99828274

#### 3. ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

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

#### 4. ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ - ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Σε όλη τη διάρκεια της ημερίδας θα υπάρχει ασθενοφόρο και νοσηλευτικό προσωπικό. Κοντινότερο νοσοκομείο είναι το Γενικό Νοσοκομείο Λάρνακας.

#### 5. ΈΠΑΘΛΑ

Για την δοκιμασία αντοχής και δεξιοτεχνίας οι τρεις πρώτοι νικητές των κατηγοριών U12, U14, U15 θα βραβευτούν με έπαθλα. Θα βραβευτούν με τιμητικό μετάλλιο ολοι/ες οι συμμετέχοντες αθλητές / τριες .





## 6. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

### Κατηγορία U14 και U15

08:30 | Δεξιοτεχνία

10:15 | Δοκιμασία αντοχής

Απονομές μετά την δοκιμασία αντοχής στο Κοινοτικό Συμβούλιο Τόχνης.

---

### Κατηγορία U12

11:00 | Δεξιοτεχνία

12:30 | Δοκιμασία αντοχής

Απονομές μετά την δοκιμασία αντοχής στο Κοινοτικό Συμβούλιο Τόχνης.

---

### Κατηγορία U10

11:00 | Δεξιοτεχνία

12:00 | Δοκιμασία αντοχής

Θα πραγματοποιηθούν ξεχωριστές εκκινήσεις για U10 / 7 ετών και U10 / 8-9 ετών

Απονομές μετά την δοκιμασία αντοχής στο Κοινοτικό Συμβούλιο Τόχνης.

---

## 7. ΧΑΡΤΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ ΜΕ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Κατηγορία U14/15

[https://connect.garmin.com/modern/activity/22570977988?share\\_unique\\_id=205](https://connect.garmin.com/modern/activity/22570977988?share_unique_id=205)

- Κατηγορία U12

[https://connect.garmin.com/modern/activity/22570976846?share\\_unique\\_id=207](https://connect.garmin.com/modern/activity/22570976846?share_unique_id=207)

- Κατηγορία U10

[https://connect.garmin.com/modern/activity/18034744249?share\\_unique\\_id=121](https://connect.garmin.com/modern/activity/18034744249?share_unique_id=121)

\*Ο αριθμός των στροφών θα ανακοινωθεί από τον αλυτάρχη. Ενδεικτικές στροφές ανά κατηγορία U12/14/15, 3 αγόρια / 2 κορίτσια.





## 8. ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑ

Σύμφωνα με τον Κανονισμό Λειτουργίας της Ακαδημίας Ποδηλασίας της Κ.Ο.ΠΟ, θα εκτελεστούν και θα βαθμολογηθούν πέντε (5) ασκήσεις από τις υποχρεωτικές και πέντε (5) ασκήσεις από τις ασκήσεις επιλογής.

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/τριας θα χρονομετρείται **μετά από την ολοκλήρωση της άσκησης ισορροπίας**. Η χρονομέτρηση ξεκίνα με το έναυσμα του υπεύθυνου εκκίνησης μέχρι και το πέρασμα του αθλητή από τη γραμμή τερματισμού.

Στο τελικό 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/η στην κατάταξη θα είναι ο αθλητής/τρια με τον μικρότερο συνολικό χρόνο περιλαμβανομένου και του χρόνου ποινής.**



## 9. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑΣ

Αναλυτική περιγραφή των ασκήσεων δεξιότητας και του τρόπου βαθμολόγησης και Ποινών, όπως καθορίζονται από τον κανονισμό Λειτουργίας Ακαδημίας της Κ.Ο.ΠΟ.

### 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)  
*Σημείωση:* Εάν ο αθλητής πατήσει κάτω (π.χ. στα 5 δευτερόλεπτα), του αφαιρούνται μόνο τα δευτερόλεπτα που κατάφερε να ισορροπήσει (δηλαδή -5 δευτ.) και όχι το σύνολο.

#### 2. Πηδηματάκια με περιστροφή 360 μοιρών

**Τρόπος εκτέλεσης:** 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).

#### 3. 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).

#### 4. Σχηματισμός του αριθμού 8 (Οκταράκι)

**Τρόπος εκτέλεσης:** Μέσα σε χώρο 2x4μ σχηματίζουν 2 κύκλους ("8") γύρω από 2 κώνους. Υπάρχει καθορισμένη, ξεχωριστή είσοδος και έξοδος.

**Ποινή:** 15 δευτερόλεπτα για ακούμπισμα στο έδαφος ή για έξοδο από το ορθογώνιο και ολοκληρώνει την άσκηση.

Αποφυγή άσκησης: 1 λεπτό (60 δευτερόλεπτα).

---

#### 5. Μετατόπιση μπάλας τένις

**Τρόπος εκτέλεσης:** Οι αθλητές παίρνουν την μπάλα του τένις από ένα κώνο και την μεταφέρουν στον επόμενο κώνο σε απόσταση 5 μέτρα μακριά.

**Ποινή:** Αν πιάσει τη μπάλα και του πέσει σε οποιοδήποτε σημείο πριν την τοποθέτηση: 15 δευτερόλεπτα. Αν κατά την τοποθέτηση του πέσει αλλά ακουμπήσει την βάση/στόχο: 3 δευτερόλεπτα.

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα

---

#### 6. Πέρασμα πάνω από εμπόδιο (ξύλο)

**Τρόπος εκτέλεσης:** Πέρασμα πάνω από ξύλα διαφόρων υψών με τον κάθε τροχό ξεχωριστά.

**Ποινή:** 3 δευτερόλεπτα ποινή για κάθε πτώση του εμποδίου (ξύλο) με τον τροχό ή άλλο μέρος του ποδηλάτου.

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα.

---

#### 7. Κύλιση προς τα πίσω 15 εκατοστά

**Τρόπος εκτέλεσης:** Ο αθλητής ακουμπά την μπροστινή ρόδα σε σταθερό σημείο και κυλά προς τα πίσω χωρίς αναπηδήσεις. Στόχος είναι να διανύσει τα 15 cm με συνεχή και ελεγχόμενη κίνηση, χωρίς να πατήσει στο έδαφος.

**Ποινή:** Εάν δεν ολοκληρώσει τα 15 cm, η ποινή υπολογίζεται ανάλογα με το σημείο διακοπής. Για κάθε 5 cm που δεν περνά η μπροστινή ρόδα, επιβάλλεται ποινή 5 δευτερολέπτων. Αν ο αθλητής πατήσει μέσα στα 15-10 cm, επιβάλλεται ποινή 15 δευτερολέπτων· αν πατήσει μέσα στα 10-5 cm, επιβάλλεται ποινή 10 δευτερολέπτων· αν πατήσει μέσα στα 5-0 cm, επιβάλλεται ποινή 5 δευτερολέπτων. Αν ολοκληρώσει την άσκηση αλλά πατήσει κατά την ολοκλήρωση, επιβάλλεται ποινή 5 δευτερολέπτων.

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα.

---

### 8. Ανέβασμα και κατέβασμα σε ψηλότερο σημείο (Παλέτα)

**Τρόπος εκτέλεσης:** Ανέβασμα με μπροστινό τροχό (χωρίς να κτυπήσει ο πισινός στο εμπόδιο), κάλυψη μικρής απόστασης (3μ) και κατέβασμα σηκώνοντας την μπροστινή ρόδα για να προσγειωθεί πρώτα η πισινή.

**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.

---

### 9. Διαδρομή λαβύρινθος

**Τρόπος εκτέλεσης:** Απότομες στροφές, ισορροπία, γύρισμα ποδηλάτου, αναπήδηση αντικειμένων κλπ.

**Ποινή:**

- 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. Ανέβασμα και κατέβασμα από παλέτα (Σχηματισμοί)

**Τρόπος εκτέλεσης:** Πέρασμα από σχηματισμό με παλέτες. Για U10 το μέγιστο ύψος είναι 2 παλέτες. Ο αθλητής ανεβαίνει και κατεβαίνει με έλεγχο, παραμένοντας μέσα στα όρια του σχηματισμού χωρίς πάτημα στο έδαφος.

**Ποινή:** Για κάθε πάτημα στο έδαφος ή για έξοδο εκτός των ορίων των παλετών, η ποινή είναι 3 δευτερόλεπτα. Αν το σημείο παραβίασης αντιστοιχεί σε στάδιο της άσκησης, η ποινή καταγράφεται αναλογικά ως 12 / 9 / 6 / 3 δευτερόλεπτα, ανάλογα με το σημείο που πατά ή βγαίνει έξω.

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα.

## ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ U10

### 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.

- U10: Αφαιρούνται έως 10 δευτερόλεπτα (-10)

*Σημείωση:* Εάν ο αθλητής πατήσει κάτω (π.χ. στα 5 δευτερόλεπτα), του αφαιρούνται μόνο τα δευτερόλεπτα που κατάφερε να ισορροπήσει (δηλαδή -5 δευτ.) και όχι το σύνολο.

### 2. Κύλιση σε τετράμετρο σανίδι

**Τρόπος εκτέλεσης:** 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.

### 3. Ανέβασμα και κατέβασμα από σκαλιά

**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.

### 4. Δέκα κώννοι σε κύκλο

**Τρόπος εκτέλεσης:** Είσοδος στον κύκλο και διαδοχικό πέρασμα από τους 10 κώννους με την μπροστινή ρόδα έξω και την πίσω μέσα στον κύκλο.

**Ποινή :** 3 δευτερόλεπτα ποινής για κάθε πτώση κώννου. 3 δευτερόλεπτο ποινής για κάθε πάτημα στο έδαφος.

Αποφυγή άσκησης: 60 δευτερόλεπτα.

## 5. Μετατόπιση παγουριού

**Τρόπος εκτέλεσης:** Μετατόπιση παγουριού από το έδαφος σε άλλο σημείο ή πάνω στο ποδήλατο.

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

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα.

## 6. Ανέβασμα και κατέβασμα από παλέτα (Σχηματισμοί)

**Τρόπος εκτέλεσης:** Πέρασμα από σχηματισμό με παλέτες. Για U10 το μέγιστο ύψος είναι 2 παλέτες. Ο αθλητής ανεβαίνει και κατεβαίνει με έλεγχο, παραμένοντας μέσα στα όρια του σχηματισμού χωρίς πάτημα στο έδαφος.

**Ποινή:** 3 δευτερόλεπτα για κάθε πάτημα στο έδαφος ή έξοδο εκτός των ορίων των παλετών. Αν το σημείο παραβίασης αντιστοιχεί σε στάδιο της άσκησης, η ποινή καταγράφεται αναλογικά ως 12 / 9 / 6 / 3 δευτερόλεπτα, ανάλογα με το σημείο που πατά ή βγαίνει έξω.

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα.

## 7. Ανέβασμα και κατέβασμα σε ψηλότερο σημείο (Παλέτα)

**Τρόπος εκτέλεσης:** Ανέβασμα με μπροστινό τροχό (χωρίς να κτυπήσει ο πριστός στο εμπόδιο), κάλυψη μικρής απόστασης (3μ) και κατέβασμα σηκώνοντας την μπροστινή ρόδα για να προσγειωθεί πρώτα η πρισινή. (Υψος U10 = 10cm).

**Ποινή:** Απαιτείται ανέβασμα/κατέβασμα με τον πίσω τροχό. Αν δεν καταφέρουν να ανεβούν, αλλά καταφέρουν κατέβουν σωστά με τον ένα τροχό: 3 δευτερόλεπτα (1 λάθος). Αν δεν καταφέρουν ούτε να ανεβούν ούτε να κατέβουν: 9 δευτερόλεπτα ποινή (2+ λάθη).

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα.

## 8. Σλάλομ με κώνους

**Τρόπος εκτέλεσης:** Πέρασμα μέσα από 5 κώνους.

**Ποινή / Χρόνος:** 3 δευτερόλεπτα ποινής για πτώση κώνου, 3 δευτερόλεπτα ποινής για πάτημα στο έδαφος.

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα.

## 9. Οδηγώ για 4 μέτρα χωρίς χέρια

**Τρόπος εκτέλεσης:** 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. 1<sup>ο</sup> μέτρο, 15 δευτ. 2<sup>ο</sup> μέτρο, 10 δευτ. 3<sup>ο</sup> μέτρο, 5 δευτ. 4<sup>ο</sup> μέτρο (αν είναι κοντά στην ολοκλήρωση). Αν ολοκληρωθεί τέλεια = 0 ποινή.

Αποφυγή άσκησης: 30 δευτερόλεπτα.