

# ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΜΙΚΡΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ: 7 – 16 ΕΤΩΝ

---

**01.02.2023**

1. ΓΕΝΙΚΟΙ
  - 1.1 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ
  - 1.2 ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ
  - 1.3 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ
  - 1.4 ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ-ΟΡΙΑ
  - 1.5 ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
2. ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΔΡΟΜΟΥ
  - 2.1 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ
3. ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΠΙΣΤΑΣ
  - 3.1 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ
4. ΟΡΕΙΝΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ (MTB)
  - 4.1 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ
5. CYCLO-CROSS
  - 5.1 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ
6. BMX
  - 6.1 ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ BMX
  - 6.2 ΕΛΕΥΘΕΡΟ BMX
7. TRIALS
  - 7.1 ΟΡΙΣΜΟΣ
8. ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑ

**ΠΡΟΟΙΜΙΟ.** Οι παρόντες κανονισμοί ενσωματώνουν κάθε διάταξη που αφορά τις μικρές κατηγορίες της αγωνιστικής ποδηλασίας, καταρτίζονται και συμπληρωματικά των λοιπών Κανονισμών της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας (Ε.Ο.Π.) και αυτών της Παγκόσμιας Ένωσης Ποδηλασίας (U.C.I.), που εφαρμόζονται για τις μεγαλύτερες ηλικιακά, κατηγορίες. Έχουν την ίδια αξία και ισχύ με τους υπόλοιπους κανονισμούς της Ε.Ο.Π. και σκοπό έχουν την αποσαφήνιση αποκλειστικά τεχνικών θεμάτων (κ.α.) Όπου αναφέρεται η λέξη *ποδηλάτης* νοείται και ποδηλάτισσα (αρσενικό – θηλυκό).

## 1. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

### 1.1 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Οι μικρές κατηγορίες, όπως αναφέρονται στους Κανονισμούς αγώνων της Ε.Ο.Π. ταξινομούνται ως ακολούθως:

- 1.1.1 ΠΑΙΔΕΣ και ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (Κ17).** Πρόκειται για ποδηλάτες ηλικίας 15 και 16 ετών.
- 1.1.2 ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ και ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (Κ15).** Πρόκειται για ποδηλάτες ηλικίας 13 και 14 ετών.
- 1.1.3 ΜΙΝΙ ΜΕΓΑΛΑ ΑΓΟΡΙΑ και ΚΟΡΙΤΣΙΑ (Κ13).** Πρόκειται για ποδηλάτες ηλικίας 11 και 12 ετών.
- 1.1.4 ΜΙΝΙ ΜΙΚΡΑ ΑΓΟΡΙΑ και ΚΟΡΙΤΣΙΑ (Κ11).** Πρόκειται για ποδηλάτες ηλικίας 9 και 10 ετών.
- 1.1.5 ΣΟΥΠΕΡ ΜΙΝΙ ΑΓΟΡΙΑ και ΚΟΡΙΤΣΙΑ (Κ9).** Πρόκειται για ποδηλάτες ηλικίας 8 και 9 ετών.

Η ηλικία υπολογίζεται αφαιρώντας από το τρέχον έτος, το έτος γέννησης του ποδηλάτη.

### 1.2 ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Η αγωνιστική περίοδος για τις μικρές σε ηλικία κατηγορίες, περιορίζεται ως εξής:

ΚΛΑΔΟΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ	ΠΑΙΔΕΣ - ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ - ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΜΙΝΙ ΑΓΟΡΙΑ - ΚΟΡΙΤΣΙΑ (ΜΕΓΑΛΑ - ΜΙΚΡΑ - SUPER)
ΔΡΟΜΟΣ	1/3 – 31/10	1/4 – 31/10
ΠΙΣΤΑ	1/1 - 31/12	1/3 – 30/11
ΟΡΕΙΝΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ	1/2 - 15/12	1/3 – 15/12
CYCLO-CROSS	1/10 – 28/2 (επόμενο έτος)	
BMX (Αγωνιστικό και Ελεύθερο)	1/1 – 31/12	1/3 – 15/12
ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑ και TRIALS	1/1 – 31/12	1/3 - 15/12

Σε κλειστούς αγωνιστικούς χώρους, μπορούν να διεξάγονται αγώνες (πχ.πίστας) από 1η Ιανουαρίου

### 1.3 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

Τα αγωνίσματα για τις κατηγορίες νεολαίας ταξινομούνται ως ακολούθως:

	ΠΑΙΔΕΣ ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΜΙΝΙ ΜΕΓΑΛΑ Α-Κ	ΜΙΝΙ ΜΙΚΡΑ Α-Κ	ΣΟΥΠΕΡ ΜΙΝΙ Α-Κ
	<b>K17</b>	<b>K15</b>	<b>K13</b>	<b>K11</b>	<b>K9</b>
<b>1. ΔΡΟΜΟΣ</b>					
Δρόμος ΑΝΤΟΧΗΣ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
Αγώνας ΑΝΑΒΑΣΗΣ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
Ατομική ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ατομική ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ Ανάβασης	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Κριτήριο (CRITERIUM)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ΤΥΠΟΥ ΠΙΣΤΑΣ (Αποκλεισμός)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
ΤΥΠΟΥ ΠΙΣΤΑΣ (Αγώνας Πόντων)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
ΤΥΠΟΥ ΠΙΣΤΑΣ (Αγώνας Ταχύτητας)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
ΟΜΑΔΙΚΗ Χρονομέτρηση	<input checked="" type="checkbox"/>				
Αγώνας με ΕΤΑΠ	<input checked="" type="checkbox"/>				
<b>2. ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΠΙΣΤΑΣ</b>					
ΤΑΧΥΤΗΤΑ (SPRINT)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Αγώνας ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Αγώνας ΣΚΡΑΤΣ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Ατομική ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ με ΦΟΡΑ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Αγώνας ΠΟΝΤΩΝ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
Ατομική ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ από ΣΤΑΣΗ	<input checked="" type="checkbox"/>				
Ατομική ΚΑΤΑΔΙΩΞΗ	<input checked="" type="checkbox"/>				
Αγώνας ΤΕΜΠΟ	<input checked="" type="checkbox"/>				
Αγώνας ΚΕΙΡΙΝ	<input checked="" type="checkbox"/>				
ΟΜΝΙΟΥΜ	<input checked="" type="checkbox"/>				
ΟΜΑΔΙΚΟ ΣΠΡΙΝΤ	<input checked="" type="checkbox"/>				
<b>3. ΟΡΕΙΝΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ</b>					
XCC (Cross Country Short-Track)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
XCE ( Cross Country Eliminator)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
XCO (Cross Country Olympic)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
XCP (Cross Country Point to Point)	<input checked="" type="checkbox"/>				
XCR (Cross Country Relay)	ΝΕΟΛΑΙΑΣ		ΜΙΝΙ		
DHI (Κατάβαση)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
4X (Four-Cross)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
PUMP TRACK	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>ΛΟΙΠΑ</b>					
Cyclo-Cross	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
BMX Αγωνιστικό	ΟΠΩΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.1				
BMX Freestyle	ΟΠΩΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.2				
ΤΡΑΙΑΛΣ (TRIALS)	ΟΠΩΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7				
ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

## **1.4 ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ - ΟΡΙΑ**

- 1.4.1** Σε αγωνίσματα δρόμου ή πίστας με μαζική εκκίνηση, για να πραγματοποιηθεί ένας αγώνας το ελάχιστο των συμμετοχών είναι οκτώ (8) ποδηλάτες.
- 1.4.2** Σε περίπτωση περιορισμένου αριθμού ποδηλατών, επιτρέπεται η συγχώνευση διαφορετικών κατηγοριών, με τις προϋποθέσεις ότι οι κατηγορίες αυτές θα χρησιμοποιούν το ίδιο ανάπτυγμα στο ποδήλατο, και τα αγωνιστικά χιλιόμετρα θα προσαρμόζονται στην μικρότερη κατηγορία. Σε αγώνες με συμμετοχή δυο ή περισσότερων κατηγοριών η κατάταξη θα είναι ξεχωριστή για κάθε κατηγορία (ξεχωριστά φύλλα αγώνα).
- 1.4.3** Σε αγωνίσματα δρόμου ή πίστας, που χαρακτηρίζονται ως "χρονομέτρηση" (ατομική ή ομαδική) δεν εφαρμόζεται ελάχιστο όριο συμμετοχής, και ο αγώνας διεξάγεται ανεξάρτητα από το σύνολο των συμμετεχόντων ανά κατηγορία.
- 1.4.4** Το άρθρο 1.4.2 του παρόντος, δεν εφαρμόζεται σε αγώνες και αγωνίσματα πανελληνίου πρωταθλήματος.
- 1.4.5** Σε αγώνες ορεινής ποδηλασίας (οποιοδήποτε αγώνισμα) με εξαίρεση το αγώνισμα του Eliminator (XCE) και του 4-Cross (4X), σε Cyclo-cross, Δεξιοτεχνία, Trials δεν εφαρμόζεται ελάχιστο όριο συμμετοχής, και ο αγώνας διεξάγεται ανεξάρτητα από το σύνολο των συμμετεχόντων ανά κατηγορία.
- 1.4.6** Σε αγώνες BMX Αγωνιστικό (Racing), το ελάχιστο όριο συμμετεχόντων για να πραγματοποιηθεί μια κατηγορία είναι πέντε (5), διαφορετικά απορροφούνται από την αμέσως μεγαλύτερη ηλικιακά κατηγορία.
- 1.4.7** Σε διαγωνισμούς ελεύθερου BMX στην κλάση Park το ελάχιστο όριο συμμετεχόντων για να πραγματοποιηθεί μια κατηγορία είναι πέντε (5), διαφορετικά απορροφούνται από την αμέσως μεγαλύτερη ηλικιακά κατηγορία. Για την κλάση Flatland το κατώτατο όριο διαμορφώνεται στα στους τρεις (3) συμμετέχοντες
- 1.4.8** Σε αγώνα Eliminator (XCE) ή σε αγώνα 4-Cross τουλάχιστον έξι (6) ποδηλάτες θα ξεκινήσουν τον προκριματικό γύρο, διαφορετικά δεν θα διεξαχθεί.
- 1.4.9** Σε αγωνίσματα Πίστας, με μαζική εκκίνηση, για να πραγματοποιηθεί ένας αγώνας το ελάχιστο των συμμετοχών είναι οκτώ (8) ποδηλάτες. Ειδικά στο αγώνισμα του Σπριντ, για να πραγματοποιηθεί ένας αγώνας το ελάχιστο των συμμετοχών είναι οκτώ (8) ποδηλάτες. Ειδικά, και βάση κανονισμών UCI, στο αγώνισμα του Κειρίν Παιδων - Κορασίδων, για να πραγματοποιηθεί ένας αγώνας το ελάχιστο των συμμετοχών είναι δέκα (10) ποδηλάτες.
- 1.4.10** Σε περίπτωση συμμετοχής μικρότερου αριθμού ποδηλατών από αυτόν που αναφέρεται στις προηγούμενες παραγράφους, επιτρέπεται η συγχώνευση διαφορετικών κατηγοριών (αρρένων ή θηλέων ή και των δύο φύλων), με τις προϋποθέσεις ότι οι κατηγορίες αυτές θα χρησιμοποιούν το ίδιο μέγιστο ανάπτυγμα στο ποδήλατο. Οι αποστάσεις των αγωνισμάτων

θα είναι σύμφωνες με τους κανονισμούς της μεγαλύτερης σε συμμετοχή κατηγορίας. Σε αγώνες με συμμετοχή δυο ή περισσότερων κατηγοριών, η κατάταξη θα είναι ξεχωριστή για κάθε κατηγορία (ξεχωριστά φύλλα αγώνα). Παρόλα αυτά για να λάβουν κατάταξη οι ποδηλάτες, θα πρέπει να ολοκληρώσουν την απόσταση του αγωνίσματος, που συμμετέχουν, και σε περίπτωση, που εγκαταλείψουν ή κλειστούν στροφή, ακόμα και από ποδηλάτη άλλης κατηγορίας, δεν κατατάσσονται. Ειδικά για το αγώνισμα του Σπριντ, σε περίπτωση λιγότερων των οκτώ συμμετοχών, ο αγώνας θα χαρακτηρίζεται ως ατομική χρονομέτρηση 200μ. με φόρα, και το αγώνισμα θα ολοκληρώνεται σε αυτή την φάση.

**1.4.11** Για τα πανελλήνια πρωταθλήματα δεν ισχύει το εδάφιο του άρθρου 1.3.9, σχετικά με την περίπτωση συγχώνευσης κατηγοριών διαφορετικού φύλου.

**1.4.12** Στα αγωνίσματα πίστας, που χαρακτηρίζονται ως χρονομέτρηση ή καταδίωξη (ατομική ή ομαδική) δεν εφαρμόζεται ελάχιστο όριο συμμετοχής, και ο αγώνας διεξάγεται ανεξάρτητα από το σύνολο των συμμετεχόντων ανά κατηγορία, με ξεχωριστό φύλλο αγώνα ανά κατηγορία. Το αγώνισμα του Ομαδικού Σπριντ (Παίδων - Κορασίδων), για τις ανάγκες της παρούσης λογίζεται ως αγώνισμα χρονομέτρησης.

**1.4.13** **ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ.** Ένας ποδηλάτης μπορεί να συμμετάσχει μόνον σε έναν μόνο τύπο αγώνα κάθε ημέρα, με εξαίρεση τις παρακάτω περιπτώσεις:

α) Αγώνες δεξιτεχνίας ως δεύτερο ημερήσιο αγώνισμα σε κάποιον άλλο αγώνα.

β) Αγώνες δρόμου με ΕΤΑΠ στις κατηγορίες K17 (πχ. συμμετοχή σε 2 (ημερήσια ημι-ετάπ).

γ) Αγώνας Σκυταλοδρομίας Ορεινής Ποδηλασίας (XCR), εφόσον ακολουθεί XCO ή XCC.

## **1.5 ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

### **1.5.1** **ΓΕΝΙΚΑ.**

1.5.1.1 Οι διατάξεις των παρόντων άρθρων του Κεφαλαίου "ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ" εφαρμόζονται ως συμπλήρωμα στους αντίστοιχους Κανονισμούς UCI, οι οποίοι έχουν ισχύ σε κάθε περίπτωση πλην αυτών των περιπτώσεων, που προσδιορίζονται με τις ακόλουθες διατάξεις. Για οτιδήποτε δεν αναφέρεται στο παρόν κεφάλαιο, εφαρμόζεται η αντίστοιχη διάταξη των Κανονισμών UCI (Κεφάλαιο 1.3).

1.5.1.2 Ο εξοπλισμός των αγωνιζομένων στο σύνολό του, ελέγχεται από την Αγωνόδικο Επιτροπή, στον χώρο, όπου οι ποδηλάτες θα συγκεντρώνονται για να πάρουν εκκίνηση, και σε χρόνο 15 με 30' λεπτά πριν την εκκίνηση κάθε κατηγορίας. Οι ποδηλάτες των οποίων ο εξοπλισμός δεν είναι σύμφωνος με τους κανονισμούς θα αποκλείονται από την διαδικασία εκκίνησης μέχρι να διορθώσουν τον εξοπλισμό τους, εφόσον αυτό είναι εφικτό.

### **1.5.2** **ΠΟΔΗΛΑΤΟ.**

1.5.2.1 Στους αγώνες ποδηλασίας δρόμου, πίστας, cyclo-cross, και δεξιτεχνίας και γενικότερα αγώνες ή αγωνίσματα, που χρησιμοποιούνται ποδήλατα με την γενικότερη έννοια, τύπου

«δρόμου». οδηγία το ποδήλατο θα είναι σύμφωνο με τις διατάξεις των άρθρων 1.3.006 μέχρι και 1.3.020, 1.3.022, 1.3.024 και 1.3.025 των κανονισμών της U.C.I.

- 1.5.2.2 Ποδήλατα δρόμου τύπου χρονομέτρησης, τιμόνια τύπου «ταύρος» και αεροδυναμικές προεκτάσεις, όπως αυτά περιγράφονται στα άρθρα 1.3.021 και 1.3.022 των κανονισμών της U.C.I. δεν επιτρέπονται σε κανένα από τα αγωνίσματα.
- 1.5.2.3 Σε αγώνες δρόμου (με εξαίρεση τα πανελλήνια πρωταθλήματα, τοπικά πρωταθλήματα και πανελλήνιες μέρες νεολαίας) επιτρέπεται η χρήση ποδηλάτων τύπου δρόμου, cyclo-cross, trekking και mountain-bike.
- 1.5.2.4 Στους αγώνες πίστας, το μόνο επιτρεπτό ποδήλατο είναι το ποδήλατο πίστας (με σταθερό fixed ανάπτυγμα, χωρίς φρένα και ταχύτητες).
- 1.5.2.5 Στους αγώνες δεξιολογίας, το ποδήλατο μπορεί να είναι οποιουδήποτε τύπου (Δρόμου, Mountain-bike, BMX) με την προϋπόθεση ότι πληροί τις προδιαγραφές ασφαλείας για την χρήση του) και να είναι άριστα λειτουργικό.
- 1.5.2.6 Στο Cyclo-Cross το ποδήλατο μπορεί να είναι τύπου mountain-bike με ίσιο τιμόνι, με την προϋπόθεση ότι το πλάτος του ποδηλάτου δεν θα ξεπερνά τα 60 εκ. Και τα ελαστικά θα είναι πλάτους μέχρι 33 χιλ. χωρίς μεταλλικές ακίδες ή αντιολισθητικά καρφιά.
- 1.5.2.7 Στους αγώνες Αγωνιστικού BMX, το ποδήλατο θα είναι υποχρεωτικά αυτού του τύπου, σύμφωνα με τους κανονισμούς BMX Racing όπως αυτοί περιγράφονται στο Κεφάλαιο 6 των Κανονισμών της U.C.I.
- 1.5.2.8 Στους διαγωνισμούς ελεύθερου BMX, τα ποδήλατα θα πρέπει να είναι, όπως αυτά περιγράφονται στο κεφάλαιο 6bis των Κανονισμών της U.C.I. με τροχούς 16", 18" ή 20"
- 1.5.2.9 Στους αγώνες Trials, το ποδήλατο πρέπει να είναι σύμφωνο με τους κανονισμούς Trials, όπως αυτοί περιγράφονται στο Κεφάλαιο 7 των Κανονισμών της U.C.I.

### **1.5.3 ΑΝΑΠΤΥΓΜΑ,**

- 1.5.3.1 Στα ποδήλατα κάθε είδους, που χρησιμοποιούνται σε αγωνίσματα δρόμου και πίστας, θα εφαρμόζεται μέγιστο ανάπτυγμα, ως ακολούθως:

<b>ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ</b>	<b>ΜΕΓΙΣΤΟ ΑΝΑΠΤΥΓΜΑ (σε μέτρα)</b>
ΠΑΙΔΕΣ - ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (Κ17)	<b>7,63μ.</b> (προτεινόμενη σχέση με 25mm ελαστικό: 50x14)
ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ - ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (Κ15)	<b>6,67μ.</b> (προτεινόμενη σχέση με 25mm ελαστικό: 50x16)
ΜΙΝΙ ΜΕΓΑΛΑ ΑΓΟΡΙΑ - ΚΟΡΙΤΣΙΑ (Κ13)	<b>5,69μ.</b> (προτεινόμενη σχέση με 25mm ελαστικό: 40x15 ή 48x18)
ΜΙΝΙ ΜΙΚΡΑ ΑΓΟΡΙΑ - ΚΟΡΙΤΣΙΑ (Κ11)	
ΣΟΥΠΕΡ ΜΙΝΙ ΑΓΟΡΙΑ - ΚΟΡΙΤΣΙΑ (Κ9)	

1.5.3.2 Το μέγιστο ανάπτυγμα εφαρμόζεται σε κάθε είδους ποδήλατο, ακόμα και αν αυτό είναι τύπου mountain-bike ή άλλο.

#### **1.5.4 ΤΡΟΧΟΙ.**

1.5.4.1 Σε αγώνες δρόμου, πίστας και cyclo-cross δεν επιτρέπονται οι τροχοί κλειστού τύπου (disc), και τροχοί με λιγότερες των 12 ακτινών. Το μέγιστο πλευρικό προφίλ της στεφάνης των τροχών θα είναι 35 χιλιοστά.

1.5.4.2 Στα ποδήλατα Δρόμου και πίστας, στις κατηγορίες **MINI K13, K11** και **K9** οι τροχοί θα είναι οι λεγόμενοι "παραδοσιακού τύπου" με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

i) Το μέγιστο πλευρικό προφίλ της στεφάνης των τροχών είναι τα 25 χιλιοστά.

ii) Το υλικό κατασκευής της στεφάνης να είναι αλουμίνιο, αποκλειστικά.

iii) Ο ελάχιστος αριθμός ακτινών να είναι είκοσι (20), κατασκευασμένες μόνον από χάλυβα, και θα πρέπει να είναι αποσπώμενες από τον τροχό, με την χρήση των ανάλογων εργαλείων.

1.5.4.3 Ως γενική οδηγία, όλα τα εξαρτήματα που συνθέτουν τον τροχό ενός ποδηλάτου προς χρήση από τις μικρές κατηγορίες, θα πρέπει να είναι διαθέσιμα και ευκόλως αναγνωρίσιμα στην εμπορική αγορά.

1.5.4.4 Στις κατηγορίες Μίνι Μικρά (K11) Αγόρια και Κορίτσια, και Σούπερ Μίνι (K9) Αγόρια και Κορίτσια σε **όλα** τα αγωνίσματα της Ορεινής Ποδηλασίας, στην δεξιοτεχνία και σε λοιπά αγωνίσματα, που μπορούν να συμμετέχουν με ποδήλατο τύπου Mountain-bike, τα ποδήλατα που χρησιμοποιούνται και είναι τύπου Mountain-bike θα έχουν τροχούς όχι μεγαλύτερους από διάμετρο 27.5" (650B).

#### **1.5.5 ΚΡΑΝΟΣ.**

1.5.5.1 Το κράνος πρέπει να είναι από σκληρό υλικό και να φέρει πιστοποίηση ασφάλειας και καταλληλότητας για χρήση ποδηλασίας.

1.5.5.2 Κράνη τύπου χρονομέτρησης και αεροδυναμικού πλεονεκτήματος δεν επιτρέπονται σε καμία από τις μικρές κατηγορίες. Ως κράνος χρονομέτρησης και/ή αεροδυναμικού πλεονεκτήματος νοείται οποιοδήποτε κράνος έχει σχήμα σταγόνας ή είναι στρογγυλού σχήματος χωρίς αεραγωγούς ή έχει ενσωματωμένη προσωπίδα.

1.5.5.3 Το κράνος είναι υποχρεωτικό σε κάθε είδους αγώνες, καθώς και στις προπονήσεις σε οποιοδήποτε έδαφος.

1.5.5.4 Στα αγωνίσματα της ορεινής ποδηλασίας κατάβασης, 4-cross, και pumptrack, καθώς και στο αγωνιστικό BMX το κράνος κλειστού τύπου (full-face) είναι υποχρεωτικό.

#### **1.5.6 ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ.**

- 1.5.6.1 Κάθε ποδηλάτης σε όλες τις κατηγορίες, όταν αγωνίζεται πρέπει να φοράει μια φανέλα με μανίκια και ένα σορτς (παντελονάκι) ποδηλασίας, ενδεχομένως και ένα ολόσωμο φορμάκι. Ανάλογα το αγώνισμα ο αγωνιστικός ρουχισμός μπορεί να είναι από συνθετικά ελαστικά υφάσματα ή από πιο ανθεκτικά, υψηλής αντοχής και χωρίς ελαστικότητα υφάσματα.
- 1.5.6.2 Η φανέλα πρέπει να είναι η επίσημη, δηλωμένη φανέλα του σωματείου του, και το παντελονάκι θα είναι σε χρωματικό συνδυασμό με την φανέλα ή μαύρο μονόχρωμο.
- 1.5.6.3 Φανέλες χωρίς μανίκια απαγορεύονται. Δεν επιτρέπονται επίσης, σορτς με διαφημίσεις χορηγών άλλων πλην των επισήμων των σωματείων, που οι ποδηλάτες εκπροσωπούν.
- 1.5.6.4 Σε όλους τους αγώνες, με εξαίρεση αυτούς που διεξάγονται σε κλειστό ποδηλατοδρόμιο ή άλλο σκεπασμένο χώρο, και μόνον για λόγους υπερβολικού ψύχους ή ισχυρής βροχόπτωσης, επιτρέπονται μακριά παντελόνια ή ελαστικά σορτσάκια που καλύπτουν το γόνατο ή άλλα αξεσουάρ (επιγονατίδες, μπατζάκια κλπ.), που σκοπό έχουν την προστασία από τις καιρικές συνθήκες και μόνον.
- 1.5.6.5 Η χρήση ποδηλατικών ειδικών πεντάλ και παπουτσιών που κουμπώνουν σε αυτά, είναι υποχρεωτική στους όλους τους αγώνες ποδηλασίας δρόμου, πίστας και cyclo-cross, καθώς και στα αγωνίσματα cross-country (XCO/XCC/XCP/XCR/XCE).
- 1.5.6.6 Ειδικότερα για τις κατηγορίες Παμπαίδων, Παγκορασίδων και Μίνι (Μεγάλα, Μικρά και Super), οι ποδηλάτες μπορούν να πάρουν εκκίνηση, χωρίς να φορούν τα ειδικού τύπου ποδηλατικά παπούτσια. Η διάταξη αυτή δεν εφαρμόζεται για τα αγωνίσματα των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων, στις κατηγορίες Παμπαίδων και Παγκορασίδων, στα αγωνίσματα, που αναφέρονται στο άρθρο 1.4.5.5
- 1.5.6.7 Τα καλύμματα παπουτσιών (από ελαστικό ή άλλο συνθετικό υλικό) επιτρέπονται σε όλους τους αγώνες.
- 1.5.6.8 Οι κάλτσες και τα καλύμματα παπουτσιών που χρησιμοποιούνται στους αγώνες δεν μπορούν να ανυψωθούν πάνω από το ύψος που ορίζεται από το ήμισυ της απόστασης μεταξύ του μέσου της κεφαλής της περόνης (fibula head) και της βάσης αυτής (lateral malleolus).
- 1.5.6.9 Στα αγωνίσματα της ορεινής ποδηλασίας κατάβασης και 4-cross, καθώς και στο αγωνιστικό BMX, η ένδυση γενικά θα είναι αυτής της κατασκευής, όπου θα παρέχει προστασία και θα ελαχιστοποιεί την πιθανότητα τραυματισμού. Είναι υποχρεωτικά τα προστατευτικά επιθέματα κορμού, αγκώνων και γονάτων, καθώς και φανέλα με μακρύ μανίκι τύπου moto-cross. Μακρύ η κοντό παντελόνι από σκληρό υλικό καθώς και γάντια με μακριά δάκτυλα είναι αυστηρώς προτεινόμενα. Στο αγωνιστικό BMX, τα γάντια με μακριά δάκτυλα είναι υποχρεωτικά σε προπονήσεις και αγώνες.
- 1.1.1.1 Στο αγώνισμα της Ορεινής Ποδηλασίας Pumptrack, στο BMX Ελεύθερο καθώς και στα Trials η ένδυση γενικά θα είναι αυτής της κατασκευής, όπου θα παρέχει προστασία και θα



ελαχιστοποιεί την πιθανότητα τραυματισμού. Συνίσταται αυστηρά και ανεπιφύλακτα ατομική προστασία, όπως προστατευτικά επιθέματα κορμού, αγκώνων και γονάτων. Μακρύ ή κοντό παντελόνι και μια φανέλα με μακριά μανίκι, όπως και τα γάντια με μακριά δάχτυλα είναι αποδεκτά και προτεινόμενα, όχι όμως υποχρεωτικά.

### **1.5.7 ΦΑΝΕΛΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ.**

1.5.7.1 Ο Πρωταθλητής (ή η πρωταθλήτρια) Ελλάδος σε κάθε αγώνισμα θα φορά υποχρεωτικά φανέλα με τα χρώματα του Πρωταθλητή Ελλάδος, σε αγώνες του ιδίου αγωνίσματος, που θα συμμετέχει από την επόμενη της κατάκτησης του τίτλου μέχρι:

α) την προηγούμενη μέρα, του αντίστοιχου Πανελληνίου Πρωταθλήματος της επόμενης αγωνιστικής περιόδου.

β) την λήξη της τρέχουσας αγωνιστικής περιόδου, εφόσον κατά την επόμενη αγωνιστική περίοδο αγωνίζεται σε μεγαλύτερη ηλικιακά κατηγορία.

1.5.7.2 Ο Πρωταθλητής Ελλάδος στο αγώνισμα δρόμου αντοχής θα φορά την εμφάνιση σε όλα τα αγωνίσματα δρόμου μαζικής εκκίνησης (αγώνες αντοχής, αναβάσεων, τύπου πίστας, criterium).

1.5.7.3 Ο Πρωταθλητής Ελλάδος Παίδων και/ή Κορασίδων στο αγώνισμα Ορεινής Ποδηλασίας ΧCO υποχρεούται να φοράει την φανέλα και σε αγώνες ΧCP.

**1.5.8 ΕΝΔΟΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ.** Η χρήση ενδοεπικοινωνίας επιτρέπεται μόνο σε αγώνες Ατομικής και/ή Ομαδικής Χρονομέτρησης των κατηγοριών Παίδων και Κορασίδων, και εφόσον επιτρέπεται η συνοδεία.

### **1.5.9 ΑΡΙΘΜΟΙ ΑΓΩΝΑ.**

1.5.9.1 Οι ποδηλάτες πρέπει να φέρουν κατά την διάρκεια του αγώνα, αγωνιστικούς αριθμούς, σύμφωνα με τον πίνακα, που ακολουθεί. Οι αριθμοί πρέπει να τοποθετούνται σύμφωνα με τις υποδείξεις της Αγωνοδίκου Επιτροπής, και κατά την διαδικασία των υπογραφών στα φύλλα αγώνα, οι αριθμοί πρέπει να είναι ήδη τοποθετημένοι στην αγωνιστική εμφάνιση.

1.5.9.2 Πίνακας με αριθμούς ανά αγώνισμα:

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΙ ΠΛΑΤΗΣ	ΑΡΙΘΜΟΙ ΣΚΕΛΕΤΟΥ	ΑΡΙΘΜΟΙ ΣΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ	ΑΡΙΘΜΟΙ ΣΤΟ ΤΙΜΟΝΙ
ΔΡΟΜΟΣ - Μαζική Εκκίνηση	2	1*		
ΔΡΟΜΟΣ - Χρονομέτρηση	1	1*		
ΠΙΣΤΑ - Χρονομετρημένα	1			
ΠΙΣΤΑ - Λοιπά Αγωνίσματα	2			
ΟΡΕΙΝΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ - Όλα	1			1
CYCLOCROSS	1		2	
BMX				1
ΤΡΑΙΑΛΣ/ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑ	1			1

- 1.5.9.3 Στην ποδηλασία δρόμου οι αριθμοί σκελετού θα χρησιμοποιούνται υποχρεωτικά εφόσον παρέχονται από τους διοργανωτές, σε θέση κάτω από την σέλα ή στο εμπρόσθιο άνω τρίγωνο, που σχηματίζεται από τους βασικούς σωλήνες του ποδηλάτου.
- 1.5.9.4 Στα ποδήλατα ή στους ποδηλάτες δύναται να τοποθετηθεί μικρή ηλεκτρονική συσκευή, με μοναδικό σκοπό την παρακολούθηση της θέσης του ποδηλάτη. Οι ποδηλάτες υποχρεούνται να τοποθετούν τον εξοπλισμό αυτό, εφόσον τους ζητηθεί από τον διοργανωτή ενός αγώνα.

### **1.5.10 ΒΡΑΒΕΙΑ**

- 1.5.10.1 Πέραν της απονομής επάθλων σε ανάλογο αριθμό νικητών των αγώνων, με έπαθλα που προσδιορίζονται στα εκάστοτε άρθρα των Τεχνικών Οδηγών των αγώνων, για τις κατηγορίες Μίνι (K13-K11-K9) είναι υποχρεωτική η απονομή βραβείου συμμετοχής, όπου θα έχει στόχο την ηθική εξύψωση της συμμετοχής στους ποδηλατικούς αγώνες και όχι κατά κύριο λόγο την αγωνιστική διάκριση.
- 1.5.10.2 Συστήνεται ως ελάχιστη επιβράβευση συμμετοχής ένα τιμητικό δίπλωμα, ένα αναμνηστικό μετάλλιο ή άλλο συμβολικής αξίας αντικείμενο. Η απονομή των βραβείων συμμετοχής θα μπορεί να γίνεται είτε με την λήξη της απονομής επάθλων των νικητών, συγκεντρωτικά για όλους τους συμμετέχοντες στο rodium των απονομών ή με την επιστροφή των αριθμών αγώνα, στον χώρο της Γραμματείας ατομικά για κάθε συμμετέχοντα ή με άλλο τρόπο, που θα προσδιορίζεται στον Τεχνικό Οδηγό των αγώνων και θα έχει την άδεια της Τεχνικής Επιτροπής της Ε.Ο.Π.

## **2. ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΔΡΟΜΟΥ**

### **1.1 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ**

**2.1.1 ΔΡΟΜΟΣ ΑΝΤΟΧΗΣ.** Πρόκειται για αγώνες δρόμου, που διεξάγονται σε διαδρομή από ένα σημείο σε ένα άλλο ή σε κυκλική διαδρομή, επαναλαμβανόμενη με ελάχιστο μήκος τα οκτώ (8) χιλιόμετρα, ανά στροφή.

2.1.1.1 Πίνακας Αποστάσεων:

<b>ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ</b>	<b>ΕΛΑΧΙΣΤΟ</b>	<b>ΜΕΓΙΣΤΟ</b>
K17 (Παίδες - Κορασίδες)	50 ΧΛΜ.	80 ΧΛΜ.
K15 (Παμπαίδες - Παγκορασίδες)	35 ΧΛΜ.	50 ΧΛΜ.

2.1.1.2 Σε περίπτωση επίσημης εκκίνησης διαφορετικής από αυτή που έχει οριστεί ως αφετηρία, η ουδέτερη απόσταση δεν θα είναι περισσότερη του 10% της συνολικής απόστασης του αγώνα, με ανώτατο όριο τα 5 χλμ.

2.1.1.3 Στους αγώνες δρόμου αντοχής η συνοδεία - τεχνική υποστήριξη εν κινήσει είναι επιτρεπτή.

2.1.1.4 Το όριο χρόνου, προκειμένου ο ποδηλάτης να λάβει κατάταξη (και προνόμια που απορρέουν από αυτή) είναι 20% του χρόνου του νικητή. Εάν ο αγώνας διεξάγεται σε κυκλική διαδρομή, οι ποδηλάτες που δεν ολοκληρώνουν τους γύρους του αγώνα δεν κατατάσσονται.

**2.1.2 ΚΡΙΤΗΡΙΟ (CRITERIUM).** Πρόκειται για αγώνες που διεξάγονται σε κυκλικές διαδρομές (σirkουί), κλειστές σε κυκλοφορία,, απόστασης ελάχιστης 800 μέτρων, μέχρι και 5 χιλιομέτρων η μέγιστη, επαναλαμβανόμενες, τόσες φορές όσες χρειάζεται για να καλυφθεί η προβλεπόμενη από τους Κανονισμούς, απόσταση. Η διαδρομή θα είναι επίσης, χωρίς σημαντικές υψομετρικές διαφορές. Χαρακτηριστικό των αγώνων Criterium, είναι η κατάταξη βάση τερματισμού του τελευταίου γύρου.

2.1.2.1 Οι αγώνες κριτηρίου διεξάγονται υποχρεωτικά σε σirkουί εντελώς κλειστά για την κυκλοφορία οχημάτων. Το οδόστρωμα να είναι φαρδύ σε όλο του το πλάτος, 6 τουλάχιστον μέτρα, να είναι πλήρως ασφαλτοστρωμένο (δεν επιτρέπονται κομμάτια τσιμέντου ή πλακόστρωτου), και ως επί το πλείστο επίπεδο, και χωρίς σημαντικές υψομετρικές αλλαγές.

2.1.2.2 Πίνακας Αποστάσεων:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΣΙΡΚΟΥΙ	ΕΛΑΧΙΣΤΟ	ΜΕΓΙΣΤΟ
Κ17 (Παίδες - Κορασίδες)	800 - 1999Μ.	20 ΧΛΜ.	30 ΧΛΜ.
	2000 - 5000Μ.	40 ΧΛΜ.	50 ΧΛΜ.
Κ15 (Παμπαίδες - Παγκορασίδες)	800 - 1999Μ.	16 ΧΛΜ.	25 ΧΛΜ.
	2000 - 5000Μ.	25 ΧΛΜ.	35 ΧΛΜ.
Κ13 (Μίνι Μεγάλα Α/Κ)	800+ Μ.	12 ΧΛΜ.	16 ΧΛΜ.
Κ11 (Μίνι Μικρά Α/Κ)	800+ Μ.	8 ΧΛΜ.	12 ΧΛΜ.
Κ9 (Σούπερ Μίνι Α/Κ)	800+ Μ.	4 ΧΛΜ	8 ΧΛΜ.

2.1.2.3 Για τις κατηγορίες Μίνι Κ13, Κ11 και Κ9 αυστηρώς προτείνεται το μήκος του σirkουί να μην είναι μεγαλύτερο των 1500μ. και ο δρόμος πριν την γραμμή τερματισμού να έχει ευθεία τουλάχιστον 100μ. και μετά από αυτήν ευθεία τουλάχιστον 30μ.

2.1.2.4 Στους αγώνες Criterium, ποδηλάτης ή γκρουπ ποδηλατών των είκοσι (20) ή λιγότερων ποδηλατών, που έμειναν πίσω και πιάστηκαν ή πρόκειται να πιαστούν από τους ποδηλάτες που προηγούνται θα βγαίνουν εκτός αγώνα, με υπόδειξη της Αγωνοδίκου Επιτροπής. Εάν πρόκειται για γκρουπ περισσότερων των είκοσι ποδηλατών, ο Αλυτάρχης και η Αγωνόδικος επιτροπή θα αποφασίσουν εάν αυτοί οι ποδηλάτες μπορούν να συνεχίζουν ή θα αποκλείονται. Ποδηλάτες, που αποχωρούν με εντολή της Αγωνοδίκου Επιτροπής γιατί έμειναν πίσω από τον αγώνα δεν θα εμφανίζονται με θέση κατάταξης.

2.1.2.5 Στους αγώνες Criterium η Τεχνική Βοήθεια Θα παρέχεται από σταθερό σημείο, σε προκαθορισμένη περιοχή. Ο ποδηλάτης έχει δικαίωμα ουδετεροποίησης για έναν γύρο, εφόσον το σιρκουί είναι χίλια πεντακόσια μέτρα ή περισσότερα ή δύο γύρους εφόσον το σιρκουί είναι μικρότερο. Δεν επιτρέπεται τεχνική βοήθεια στον τελευταίο γύρο του αγώνα.

**2.1.3 ΑΤΟΜΙΚΗ ή ΟΜΑΔΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ.** Πρόκειται για αγώνες που διεξάγονται σε διαδρομή από σημείο σε σημείο ή σε διαδρομή επαναλαμβανόμενη. Η Χρονομέτρηση μπορεί να διεξαχθεί ως Ατομικός Αγώνας, για όλες τις κατηγορίες ή Αγώνας σε Ζεύγη και/ή αγώνας σε ομάδες τριών ή περισσότερων ποδηλατών για τις κατηγορίες Παίδων και Κορασίδων.

2.1.3.1 Πίνακας μέγιστων αποστάσεων, για αγώνες χρονομέτρησης:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΑΤΟΜΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ ΖΕΥΓΩΝ	ΟΜΑΔΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ
K17 (Παίδες - Κορασίδες)	12 ΧΛΜ.	20 ΧΛΜ.	30 ΧΛΜ.
K15 (Παμπαίδες - Παγκορασίδες)	8 ΧΛΜ.		
K13 (Μίνι Μεγάλα Α/Κ)	6 ΧΛΜ.		
K11 (Μίνι Μικρά Α/Κ)	4 ΧΛΜ.		
K9 (Σούπερ Μίνι Α/Κ)	3 ΧΛΜ.		

2.1.3.2 Το όριο χρόνου, προκειμένου κάποιος ποδηλάτης ή ομάδα θα λάβει κατάταξη (και προνόμια που απορρέουν από αυτή) είναι 30% του χρόνου του νικητή.

2.1.3.3 Στους αγώνες ατομικής χρονομέτρησης η συνοδεία - τεχνική υποστήριξη εν κινήσει είναι επιτρεπτή μόνο για τις κατηγορίες Παίδων και Κορασίδων, εφόσον ο τεχνικός οδηγός του αγώνα το επιτρέπει.

**2.1.4 ΑΓΩΝΕΣ ΤΥΠΟΥ ΠΙΣΤΑΣ.** Οι αγώνες δρόμου τύπου πίστας διεξάγονται υποχρεωτικά σε σιρκουί εντελώς κλειστά για την κυκλοφορία οχημάτων. Το οδόστρωμα να είναι φαρδύ σε όλο του το πλάτος, 6 τουλάχιστον μέτρα, να είναι πλήρως ασφαλτοστρωμένο (δεν επιτρέπονται κομμάτια τσιμέντου ή πλακόστρωτου), και ως επί το πλείστο επίπεδο, και χωρίς υψομετρικές αλλαγές.

2.1.4.1 Πίνακας αγωνισμάτων και αποστάσεων (ακριβής απόσταση ή κατά προσέγγιση):

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΤΑΧΥΤΗΤΑ	ΠΟΝΤΟΙ	ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ
K17 (Παίδες)	100 - 200Μ.	20 ΧΛΜ.	12 ΧΛΜ.
K17 (Κορασίδες), K15 (Παμπαίδες/Παγκορασίδες)	100 - 200Μ.	16 ΧΛΜ.	8 ΧΛΜ.
K13 (Μίνι Μεγάλα Α/Κ)	100 - 200Μ.	6 ΧΛΜ.	5 ΧΛΜ.

2.1.4.2 Οι αγώνες τύπου πίστας αποκλεισμού και πόντων, θα διεξάγονται απευθείας ως τελικοί, με όσους ποδηλάτες έχουν υπογράψει το φύλλο αγώνα.

- 2.1.4.3 Επιτρέπεται η διεξαγωγή δυο αγωνισμάτων τύπου πίστας την ίδια αγωνιστική ημέρα. Δεν επιτρέπεται η διεξαγωγή δεύτερου τελικού αγώνα του ίδιου αγωνίσματος την ίδια ημέρα.
- 2.1.4.4 Εάν οι συμμετοχές είναι παραπάνω των 40 σε κάθε κατηγορία, ο αγώνας με ευθύνη του διοργανωτή και την σύμφωνη γνώμη του Αλυτάρχη, μπορεί να ξεχωρίζει ηλικιακά σε ποδηλάτες 1<sup>ης</sup> και 2<sup>ης</sup> χρονιάς κάθε κατηγορίας, και να διεξάγονται δυο διαφορετικοί τελικοί αγώνες.
- 2.1.4.5 Στο αγώνισμα των *Πόντων*, τα σπριντ θα διεξάγονται σε ίση απόσταση κάθε 2000μ. περίπου.
- 2.1.4.6 Στο αγώνισμα του *Αποκλεισμού*, εάν ο αριθμός των συμμετεχόντων είναι τέτοιος όπου πρέπει να διεξαχθούν περισσότεροι γύροι, από αυτούς που καλύπτουν την μέγιστη απόσταση, θα αποκλείονται δύο ή περισσότεροι ποδηλάτες σε κάθε γύρο. Ο αριθμός των ποδηλατών που θα αποκλείονται θα ανακοινώνεται από τον Αλυτάρχη των αγώνων, πριν την διεξαγωγή του αγωνίσματος.
- 2.1.4.7 Για περισσότερες λεπτομέρειες, σχετικά με την διεξαγωγή των αγωνισμάτων, που δεν αναφέρονται στα άρθρα 2.1.4.2 με 2.1.4.6 ισχύουν οι κανονισμοί πίστας των αντίστοιχων αγωνισμάτων.

**2.1.5 ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ.** Ως Αγώνας Ανάβασης, χαρακτηρίζεται ένας ατομικός αγώνας ποδηλασίας σε δρόμο, με διαδρομή από σημείο σε σημείο, που το 80% της συνολικής απόστασης είναι ανηφορική κλίση. Η Αφετηρία θα βρίσκεται σε σημείο, σε χαμηλότερο υψόμετρο από τον Τερματισμό.

2.1.5.1 Πίνακας μέγιστων αποστάσεων, για αγώνες ανάβασης:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΑΤΟΜΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	ΜΑΖΙΚΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ	ΚΛΙΣΗ
K17 (Παίδες - Κορασίδες)	8 - 12 ΧΛΜ.	8 – 20 ΧΛΜ.	8%
K15 (Παμπαίδες - Παγκορασίδες)	5 - 8 ΧΛΜ.	5 – 12 ΧΛΜ.	6%
K13 (Μίνι Μεγάλα Αγόρια - Κορίτσια	3 - 6 ΧΛΜ.		4%

2.1.5.2 Η παροχή τεχνικής βοήθειας θα γίνεται από ουδέτερα κινητά οχήματα σέρβις και/ή από σταθερό σημείο, που θα ελέγχεται από την Αγωνόδικο Επιτροπή. Ο διοργανωτής υποχρεούται στον Τεχνικό Οδηγό του αγώνα να αναφέρει τον αριθμό των ζωνών τεχνικής βοήθειας.

**2.1.6 ΑΓΩΝΕΣ ΣΕ ΕΤΑΠ.** Πρόκειται για αγώνες που περιλαμβάνουν υποχρεωτικά έναν τουλάχιστον αγώνα δρόμου αντοχής και έναν ακόμα αγώνα (δρόμος αντοχής, ατομική χρονομέτρηση, criterium) με τελική κατάταξη αθροιστικά και συνδυαστικά, βάση συνολικού χρόνου κάθε ποδηλάτη.

- 2.1.6.1 Μπορούν να έχουν διάρκεια τουλάχιστον μια ημέρα (με υποχρεωτικά έναν αγώνα αντοχής και έναν ατομικής χρονομέτρησης) ή περισσότερες ημέρες με ανώτατο όριο τις τρεις (3) αγωνιστικές ημέρες.
- 2.1.6.2 Σε περίπτωση μονοήμερου αγώνα σε ΕΤΑΠ, ο αγώνας αντοχής θα προηγείται του αγώνα ατομικής χρονομέτρησης.
- 2.1.6.3 Οι αγώνες σε ΕΤΑΠ διεξάγονται μόνον για τις κατηγορίες Παίδων και/ή Κορασίδων (Κ17).
- 2.1.6.4 Δικαίωμα συμμετοχής έχουν μόνο ομάδες (αμιγώς σωματειακές, μικτές, περιφερειακές, εθνικές) αποτελούμενες από τέσσερις το ελάχιστο μέχρι έξι το μέγιστο ποδηλάτες.
- 2.1.6.5 Στους αγώνες με ΕΤΑΠ θα υπάρχει τουλάχιστον γενική ατομική κατάταξη με απονομή φανέλας πρωτοπόρου, υποχρεωτικά πριν την εκκίνηση κάθε ΕΤΑΠ (πλην του πρώτου).

### **3. ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΠΙΣΤΑΣ**

#### **3.1 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ**

Τα αγωνίσματα Πίστας ταξινομούνται ως ακολούθως:

- 3.1.1 ΤΑΧΥΤΗΤΑ.** Ο αγώνας ταχύτητας (Sprint) είναι επιτρεπτός για τις κατηγορίες Παίδων – Κορασίδων – Παμπαίδων – Παγκορασίδων – Μίνι Μεγάλα Αγόρια/Κορίτσια.
  - 3.1.1.1 Ένας αγώνας γύρων, με 200μ. χρονομέτρησης διεξάγεται ως προκριματικός γύρος, όπου χρονομετρούνται οι ποδηλάτες που συμμετέχουν. Στην συνέχεια σχηματίζονται ζεύγη ποδηλατών, σύμφωνα με τον πίνακα, που θα αναφέρει ο Τεχνικός Οδηγός του αγώνα.
  - 3.1.1.2 Σε αγώνες πλην του Πανελληνίου Πρωταθλήματος, μπορούν να σχηματιστούν και φάσεις αγώνα σε τριάδες, με επαναληπτικούς αγώνες ανάκτησης (repechages), μέχρι και τον τελικό, όπου αγωνίζονται τρεις ποδηλάτες σε μονό αγώνα.
- 3.1.2 ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ.** Ο αγώνας Αποκλεισμού (Elimination) είναι επιτρεπτός για τις κατηγορίες Παίδων – Κορασίδων – Παμπαίδων – Παγκορασίδων – Μίνι Μεγάλα Αγόρια/Κορίτσια.
  - 3.1.2.1 Στην κατηγορία Μίνι Μεγάλα Αγόρια/Κορίτσια η μέγιστη απόσταση ανά αγώνα θα είναι 2,5χλμ. Εάν ο αριθμός των συμμετεχόντων είναι τέτοιος όπου πρέπει να διεξαχθούν περισσότεροι γύροι, θα ακολουθείται η εξής μέθοδος:
    - 3.1.2.1.1 Κάθε γύρο (ή κάθε 2<sup>ο</sup> γύρο σε πίστα 250μ.) θα αποκλείονται δύο ή περισσότεροι ποδηλάτες. Ο αριθμός των ποδηλατών που θα αποκλείονται θα ανακοινώνεται από τον Αλυτάρχη των αγώνων, πριν την διεξαγωγή του αγωνίσματος.
    - 3.1.2.1.2 Κάθε γύρο (ή κάθε 2<sup>ο</sup> γύρο σε πίστα 250μ.) θα αποκλείεται ένας ποδηλάτης, μέχρι το τελικό σπριντ, όπου θα μπορούν να βρίσκονται στην πίστα, περισσότεροι των δύο ποδηλατών.

**3.1.3 ΑΓΩΝΑΣ ΠΟΝΤΩΝ.** Ο αγώνας Πόντων (Points Race) είναι επιτρεπτός για τις παρακάτω κατηγορίες, στις παρακάτω αποστάσεις:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΕΛΑΧΙΣΤΟ	ΜΕΓΙΣΤΟ
(Κ17) Παιδες	12.5 ΧΛΜ.	15 ΧΛΜ.
(Κ17) Κορασίδες	10 ΧΛΜ.	12,5 ΧΛΜ.
(Κ15) Παμπαίδες - Παγκορασίδες	7,5 ΧΛΜ.	10 ΧΛΜ.

**3.1.4 ΑΓΩΝΑΣ ΣΚΡΑΤΣ.** Ο αγώνας Σκρατς (Scratch Race) είναι επιτρεπτός για τις παρακάτω κατηγορίες, στις παρακάτω αποστάσεις:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΕΛΑΧΙΣΤΟ	ΜΕΓΙΣΤΟ
(Κ17) Παιδες, Κορασίδες	5 ΧΛΜ.	7.5 ΧΛΜ.
(Κ15) Παμπαίδες - Παγκορασίδες	2,5 ΧΛΜ.	5 ΧΛΜ.
Κ13 (Μίνι Μεγάλα Αγόρια - Κορίτσια)	2.5 ΧΛΜ.	

**3.1.5 ΟΜΝΙΟΥΜ.** Ο αγώνας Όμνιουμ είναι επιτρεπτός για τις κατηγορίες Παιδων – Κορασίδων, στις ακόλουθες αποστάσεις ανά αγώνισμα:

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΠΑΙΔΕΣ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
ΣΚΡΑΤΣ	5 ΧΛΜ.	5 ΧΛΜ.
ΤΕΜΠΟ	5 ΧΛΜ.	5 ΧΛΜ.
ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ	<i>Εξαρτάται από τις συμμετοχές</i>	
ΑΓΩΝΑΣ ΠΟΝΤΩΝ	15 ΧΛΜ.	12.5 ΧΛΜ.

**3.1.6 ΑΤΟΜΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ από στάση.** Ο αγώνας Ατομικής Χρονομέτρησης (Time Trial) είναι επιτρεπτός για τις κατηγορίες Παιδων και Κορασίδων σε απόσταση 400μ. μέχρι 500μ.

**3.1.7 ΚΕΙΡΙΝ.** Ο αγώνας Κερίν είναι επιτρεπτός για τις κατηγορίες Παιδων και Κορασίδων.

**3.1.8 ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΔΙΩΞΗ.** Ο αγώνας Ατομικής Καταδίωξης (Individual Pursuit) είναι επιτρεπτός για τις κατηγορίες Παιδων και Κορασίδων σε απόσταση μέχρι 2000μ.

**3.1.9 ΟΜΑΔΙΚΟ ΣΠΡΙΝΤ.** Ο αγώνας Ομαδικού Σπριντ (Team Sprint) είναι επιτρεπτός για τις κατηγορίες Παιδων και Κορασίδων σε απόσταση 2 στροφών της πίστας. Οι ομάδες αποτελούνται από δύο (2) ποδηλάτες.

**3.1.10 ΑΤΟΜΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ από φόρα.** Ο αγώνας Ατομικής Χρονομέτρησης με φόρα είναι επιτρεπτός για τις κατηγορίες Παιδων - Κορασίδων, Παμπαίδων – Παγκορασίδων και Μίνι Μεγάλα Αγόρια/Κορίτσια σε χρονομετρημένη απόσταση ενός γύρου πίστας.

**3.1.11 ΑΓΩΝΑΣ ΤΕΜΠΟ.** Ο αγώνας Τέμπο είναι επιτρεπτός για τις κατηγορίες Παίδων και Κορασίδων σε απόσταση από πέντε (5) έως επτά και μισό (7.5) χιλιόμετρα.

**3.1.12** Λοιπά αγωνίσματα, που περιλαμβάνονται στους κανονισμούς της UCI, θα μπορούν να διεξάγονται κατόπιν ειδικής άδειας της Τεχνικής Επιτροπής της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας.

## 4. ΟΡΕΙΝΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

### 4.1 ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

Τα αγωνίσματα Ορεινής Ποδηλασίας ταξινομούνται ως ακολούθως:

**4.1.1 CROSS – COUNTRY ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΜΟΡΦΗΣ (ΧCO).** Ο αγώνας (ΧCO) είναι επιτρεπτός για τις παρακάτω κατηγορίες, σε διάρκεια αγώνα (σε πρώτα λεπτά), ως εξής:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ/ΔΙΑΡΚΕΙΑ:	ΕΛΑΧΙΣΤΗ	ΜΕΓΙΣΤΗ
(Κ17) Παίδες,	45'	60'
(Κ17) Κορασίδες	30'	45'
(Κ15) Παμπαίδες	30'	45'
(Κ15) Παγκορασίδες	20'	35'

4.1.1.1 Ένας αγώνας ΧCO είναι σε κυκλική διαδρομή με μήκος στροφής, να κυμαίνεται από 2,5 μέχρι 6χλμ.

4.1.1.2 Φυσικά και/ή τεχνητά εμπόδια επιτρέπονται μετά από έλεγχο και έγκριση του Αλυτάρχη των αγώνων, ο οποίος θα λάβει ιδιαίτερα υπόψη την ασφάλεια των αγωνιζομένων. Ενδεχόμενα σημεία που υποχρεώνουν σε άλματα δεν θα πρέπει να υπερβαίνουν τα 80 εκ. Εάν το άλμα είναι από 60 μέχρι και 80 εκατοστά, υποχρεωτικά θα υπάρχει εναλλακτική πιο αργή διαδρομή διαφυγής.

**4.1.2 CROSS – COUNTRY ΑΠΟ ΣΗΜΕΙΟ ΣΕ ΣΗΜΕΙΟ (ΧCP).** Ο αγώνας (ΧCP – Point to Point) είναι επιτρεπτός για τις κατηγορίες Παίδων και Κορασίδων, μόνον. Η απόσταση του αγώνα θα είναι το μέγιστο 20χλμ. και μπορεί να είναι κυκλική διαδρομή, που επαναλαμβάνεται μέχρι 2 στροφές.

**4.1.3 CROSS – COUNTRY ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΤΑ (ΧCC).** Ο αγώνας (ΧCC – Short Track) είναι επιτρεπτός για τις παρακάτω κατηγορίες, σε διάρκεια αγώνα (σε πρώτα λεπτά), ως εξής:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ/ΔΙΑΡΚΕΙΑ:	ΕΛΑΧΙΣΤΗ	ΜΕΓΙΣΤΗ
(Κ17) Παίδες, Κορασίδες	20'	30'
(Κ15) Παμπαίδες - Παγκορασίδες	20'	30'
Κ13 (Μίνι Μεγάλα Α/Κ)	10'	20'
Κ11 (Μίνι Μικρά Α/Κ)	10'	15'
Κ9 (Σούπερ Μίνι Α/Κ)	10'	15'



- 4.1.3.1 Ένας αγώνας ΧCC είναι σε κυκλική διαδρομή με μήκος στροφής, να κυμαίνεται από 400 μέχρι 2000 μέτρα. Για τις κατηγορίες Μίνι K13, K11 και K9) αυστηρώς προτείνεται το μήκος της στροφής να προσδιορίζεται κοντά στα 1200μ.
- 4.1.3.2 Το έδαφος μπορεί να είναι αμιγώς χωμάτινο ή να συνδυάζει χώμα, πλακόστρωτο, ασφαλτο και/ή άλλη επιφάνεια (Urban ΧCC). Με εξαίρεση την περιοχή τερματισμού, θα πρέπει να αποφεύγονται οι μεγάλης απόστασης ευθείες.
- 4.1.3.3 Φυσικά και/ή τεχνητά εμπόδια δεν επιτρέπονται παρά μόνο αν εγκριθούν από τον Αλυτάρχη των αγώνων, ο οποίος θα λάβει ιδιαίτερα υπόψη την ασφάλεια των αγωνιζομένων.
- 4.1.3.4 Διάρκεια αγώνα σε στροφές. Ο αριθμός των στροφών, που θα καλυφθούν για κάθε κατηγορία, θα αποφασίζεται από τον Αλυτάρχη και θα ανακοινώνεται από τον Κριτή στροφών, το αργότερο με την συμπλήρωση της δεύτερης στροφής από την εκκίνηση της κατηγορίας.
- 4.1.3.5 Παρόλα αυτά η διάρκεια του αγώνα ανά κατηγορία θα ακολουθεί αυτήν, που έχει ανακοινωθεί στην προκήρυξη των αγώνων, και δεν θα ξεπερνά τα ανώτατα χρονικά όρια ανά κατηγορία.
- 4.1.3.6 Σε έναν αγώνα μίας ή περισσότερων κατηγοριών, που διεξάγονται ταυτόχρονα, ορίζεται μέγιστο όριο συμμετεχόντων, αυστηρώς οι σαράντα (40) ποδηλάτες.
- 4.1.3.7 Προτείνεται αυστηρώς να διεξάγεται κάθε κατηγορία χωριστά. Παρόλα αυτά και για οργανωτικούς λόγους της εκάστοτε εκδήλωσης, μπορούν να ξεκινήσουν μέχρι δυο κατηγορίες μαζί, κατά προτίμηση ίδιας ηλικίας (πχ. Παίδες με Κορασίδες), εφόσον το πρόγραμμα των αγώνων έχει εγκριθεί από την Τεχνική Επιτροπή της Ε.Ο.Π.
- 4.1.3.8 Η διάταξη αυτή δεν θα εφαρμόζεται, αν το άθροισμα των συμμετοχών δυο κατηγοριών, που διεξάγονται ταυτόχρονα, είναι πάνω από σαράντα (40) ποδηλάτες.
- 4.1.3.9 Η χρονική διαφορά μεταξύ των κατηγοριών στην εκκίνηση θα είναι το ελάχιστο 30 δευτερόλεπτα και το μέγιστο 1'30''
- 4.1.3.10 Σε περίπτωση που σε κάποια κατηγορία δηλώσουν συμμετοχή περισσότεροι των 40 ποδηλατών, θα διεξάγονται προκριματικές σειρές, με διάρκεια όχι περισσότερο από το μισό της μέγιστης διάρκειας των τελικών της κατηγορίας. Μέσα από την διαδικασία των προκριματικών σειρών θα προκρίνονται για τους τελικούς εικοσιπέντε (25) μέχρι σαράντα (40) ποδηλάτες. Ο αριθμός θα αποφασίζεται από τον Αλυτάρχη των αγώνων και θα ανακοινώνεται στο Τεχνικό Συνέδριο.
- 4.1.3.11 Εάν μία διαδρομή είναι ιδιαίτερα τεχνική ή η απόσταση της μιας στροφής είναι σχετικά μικρή (γύρω στα 1000 μέτρα ή λιγότερο), ο Αλυτάρχης των αγώνων μπορεί να αποφασίσει:

- i) Να εφαρμόσει το όριο χρόνου 80% και σε κάθε στροφή, πλην την τελευταία στροφή και οι ποδηλάτες που δεν καλύπτονται από το όριο χρόνου να αποσύρονται.
- ii) Να διεξαχθούν προκριματικές σειρές τόσες, όσες απαιτούνται να διεξαχθεί ο αγώνας με ασφάλεια, ακόμα και αν οι συμμετοχές είναι κάτω των 40.

**4.1.4 CROSS – COUNTRY ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ (XCR).** Ο αγώνας (XCR – Team Relay) είναι ένα ομαδικό αγώνισμα της Ορεινής Ποδηλασίας, όπου συμμετέχουν τέσσερις (4) ποδηλάτες. Για τις μικρές κατηγορίες επιτρέπονται οι ακόλουθοι συνδυασμοί – συνθέσεις ομάδων:

4.1.4.1 **Σκυταλοδρομία Μίνι.** Η σύνθεση της ομάδας σκυταλοδρομίας Μίνι αποτελείται από ένα τουλάχιστον κορίτσι (Μίνι Μεγάλο ή Μικρό), έναν ποδηλάτη κατηγορίας Μίνι Μικρά, και δυο ακόμα ποδηλάτες από τις κατηγορίες Μίνι Μεγάλα – Μίνι Μικρά, Αγόρια – κορίτσια.

4.1.4.2 **Σκυταλοδρομία Νεολαίας.** Η σύνθεση της ομάδας σκυταλοδρομίας Νεολαίας αποτελείται από ένα τουλάχιστον κορίτσι (Κορασίδα ή Παγκορασίδα), έναν ποδηλάτη κατηγορίας Παμπαίδων, και δυο ακόμα ποδηλάτες από τις κατηγορίες Παιδων – Κορασίδων – Παμπαίδων – Παγκορασίδων.

4.1.4.3 Οι αγώνες σκυταλοδρομίας διεξάγονται αποκλειστικά ως παράλληλος (2<sup>ος</sup>) αγώνας, σε μια αγωνιστική εκδήλωση ΧCO ή ΧCC, την ίδια αγωνιστική ημέρα ή την προηγούμενη του κυρίως αγώνα, πάντοτε **πριν** τον κύριο αγώνα. Στο πρόγραμμα της εκδήλωσης συνολικά, θα υπάρχει δυνατότητα ξεκούρασης των ποδηλατών, διάρκειας δύο τουλάχιστον ωρών, μεταξύ της σκυταλοδρομίας και του ατομικού αγώνα κάθε κατηγορίας.

**4.1.5 CROSS – COUNTRY ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ (XCE),** Ο αγώνας Eliminator (XCE) είναι επιτρεπτός για τις κατηγορίες: Παιδων, Κορασίδων, Παμπαίδων, Παγκορασίδων, Μίνι Μεγάλα Αγόρια – Κορίτσια, Μίνι Μικρά Αγόρια – Κορίτσια, Σούπερ Μίνι Αγόρια – Κορίτσια.

**4.1.6 ΚΑΤΑΒΑΣΗ** Ο αγώνας Κατάβασης (DHI) είναι επιτρεπτός για τις κατηγορίες: Παιδων, Κορασίδων, Παμπαίδων και Παγκορασίδων.

**4.1.7 4-CROSS** Ο αγώνας Κατάβασης (DHI) είναι επιτρεπτός για τις κατηγορίες: Παιδων, Κορασίδων, Παμπαίδων και Παγκορασίδων.

**4.1.8 PUMPTRACK** Ο αγώνας Pumptrack (PUM) είναι επιτρεπτός για τις κατηγορίες: Παιδων, Κορασίδων, Παμπαίδων, Παγκορασίδων, Μίνι Μεγάλα Αγόρια – Κορίτσια, Μίνι Μικρά Αγόρια – Κορίτσια, Σούπερ Μίνι Αγόρια – Κορίτσια.

4.1.8.1 Οι αγώνες Pumptrack διεξάγονται σε κατασκευασμένες πίστες ειδικά για τον σκοπό αυτό.

4.1.8.2 Οι αγώνες Pumptrack μπορούν να διεξαχθούν σε δύο ημέρες ή σε μία ημέρα χωρισμένοι σε δυο περιόδους (α) προκριματικοί και (β) επαναληπτικοί και τελικοί. Υποχρεωτικά και στις δυο περιόδους θα υπάρχει πρόβλεψη για ελεύθερες δοκιμαστικές προπονήσεις.

4.1.8.3 Το ελάχιστο μέγεθος ποδηλάτου, που μπορεί κάποιος να συμμετέχει σε αγώνες Pumptrack είναι 20". Δεν επιτρέπονται e-bikes. Η χρήση επίπεδου πεντάλ (flat) είναι υποχρεωτική. Τα

ποδήλατα πρέπει να έχουν κατ' ελάχιστον ένα πίσω φρένο, ενώ εξαρτήματα, που μπορούν να προκαλέσουν ακούσιο τραυματισμό (όπως πχ. ακροτίμονα, πατάκια/pegs κ.λπ.) δεν επιτρέπονται.

- 4.1.8.4 Στους προκριματικούς αγώνες, που διεξάγονται με την μορφή ατομικής χρονομέτρησης, κάθε ποδηλάτης θα έχει δυο προσπάθειες του ενός χρονομετρημένου γύρου, εκ των οποίων η καλύτερη σε χρόνο, θα λαμβάνεται υπόψη για την πρόκριση στο κυρίως μέρος του αγώνα. Στο τεχνικό συνέδριο θα αποφασίζεται αν η εκκίνηση θα είναι από σταθερή θέση ή θα προηγείται μη χρονομετρημένη προσπάθεια επιτάχυνσης του ποδηλάτη.

## 5. CYCLO-CROSS

### 5.1 ΓΕΝΙΚΑ

- 5.1.1** Η κατηγορία, που θα εφαρμοστεί για συμμετοχή σε αγώνες cyclo-cross για ολόκληρη την σεζόν, όπως αυτή προσδιορίζεται στην παράγραφο 1.2, είναι η κατηγορία στην οποία θα ανήκει ο ποδηλάτης, την 1η Ιανουαρίου του επόμενου ημερολογιακού έτους.

- 5.1.2** Το Cyclo-Cross για τις κατηγορίες νεολαίας θα έχει την ακόλουθη διάρκεια:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
K17 Παίιδες - Κορασίδες	30'
K15 Παμπαίιδες - Παγκορασίδες	30'

- 5.1.3** Στους αγώνες Cyclo-Cross, και σε μια μαζική εκκίνηση θα μπορούν να πάρουν εκκίνηση το μέγιστο πενήντα (50) ποδηλάτες, ακόμα και αν αγωνίζονται περισσότερες της μιας κατηγορίες. Σε περίπτωση περισσότερων συμμετεχόντων οι ποδηλάτες θα αγωνίζονται χωριστά ανά κατηγορία ή θα χωρίζονται σε υποκατηγορίες, ανάλογα με το έτος γέννησης τους, και θα αγωνίζονται σε χωριστό αγώνα.

## 6. BMX

### 6.1 ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ BMX

- 6.1.1** Το αγώνισμα του αγωνιστικού BMX είναι ένας αγώνας μαζικής εκκίνησης με κριτήριο νίκης ή πρόκρισης την θέση στην γραμμή τερματισμού.

- 6.1.2 ΤΥΠΟΙ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ - ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:** Δύο τύποι ποδηλάτου μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως διαφορετικές κατηγορίες για αγώνες BMX, έχοντας ως βάση το μέγεθος των τροχών:

- 6.1.2.1 Standard 20" με τις παρακάτω κατηγορίες:

<b>ΑΓΟΡΙΑ</b>	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 ετών (10 κατηγορίες)
<b>ΚΟΡΙΤΣΙΑ</b>	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 ετών (10 κατηγορίες)

6.1.2.2 Cruiser 24" με τις παρακάτω κατηγορίες:

<b>ΑΓΟΡΙΑ</b>	7-12, 13-14, 15-16 (3 κατηγορίες)
<b>ΚΟΡΙΤΣΙΑ</b>	7-12, 13-16 (2 κατηγορίες)

**6.1.3** Οι φάσεις ενός αγώνα αγωνιστικού BMX είναι έτσι διαμορφωμένες έτσι ώστε να οδηγήσει τους ποδηλάτες σε έναν τελικό το μέγιστο οκτώ (8) ποδηλατών. Οι φάσεις είναι:

6.1.3.1 Μότος (Motos). Πρόκειται για σειρές των οκτώ ή λιγότερων ποδηλατών, με κύριο σκοπό να δοθεί η ευκαιρία να προκριθούν στην επόμενη φάση, οι πιο ικανοί. Σε περίπτωση, που σε μια κατηγορία συμμετέχουν 5, 6, 7 ή 8 ποδηλάτες, η συνολική επίδοση στα motos καθορίζει την τελική κατάταξη, και δεν διεξάγονται προκριματικοί ή τελικός.

6.1.3.2 Προκριματικοί (Qualifiers). Οι 32 ή 16 ποδηλάτες που προκρίθηκαν από τα motos συμμετέχουν σε σειρές με στόχο την πρόκριση στον τελικό.

6.1.3.3 Τελικός. Οι οκτώ καλύτεροι των προκριματικών θα αγωνιστούν σε μονό αγώνα (knock-out) για την τελική κατάταξη.

## 6.2 ΕΛΕΥΘΕΡΟ BMX

**6.2.1** Οι αγώνες ελεύθερου BMX (Freestyle) είναι διαγωνισμοί, στους οποίους οι αναβάτες βαθμολογούνται με βάση την ικανότητά τους να εκτελούν μια σειρά ασκήσεων, που περιλαμβάνει έναν ή περισσότερους διαφορετικούς ελιγμούς, που είναι γνωστοί ως «κόλπα».

**6.2.2** Οι κατηγορίες χωρίζονται ως ακολούθως:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΗΛΙΚΙΑ
MINI ΑΓΟΡΙΑ	7 - 10
ΑΓΟΡΙΑ Α	11 - 12
ΑΓΟΡΙΑ Β	13 - 14
MINI ΚΟΡΙΤΣΙΑ	7 - 10
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	11 - 14

**6.2.3** Οι ηλικίες 15 και 16 ετών αγωνίζονται ως Elite, σε αντίστοιχους διαγωνισμούς για Elite ποδηλάτες.

**6.2.4** Υπάρχουν δυο τύποι διαγωνισμών BMX Freestyle:

6.2.4.1 Park

6.2.4.2 Flatland

**6.2.5** Για τους διαγωνισμούς ελεύθερου BMX θα διεξάγονται προκριματικοί, ημιτελικοί και τελικοί ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων.

## 7. TRIALS (ΤΡΑΙΑΛΣ)

### 7.1 ΟΡΙΣΜΟΣ

- 7.1.1** Τα Trials είναι ένα αγώνισμα της ποδηλασία, στο οποίο οι ποδηλάτες δοκιμάζονται σε εμπόδια, ομαδοποιημένα σε τμήματα με βαθμολογία και με βαθμούς ποινής. Ο στόχος είναι να περάσουν τα εμπόδια, που υποδεικνύονται με πύλες (gates) και να σκοράρουν δέκα (10) βαθμούς σε κάθε τμήμα, που διασχίζεται. Η τοποθέτηση οποιουδήποτε μέρους του σώματος ή/και οποιουδήποτε μέρους του ποδηλάτου (εκτός από τα ελαστικά) στο έδαφος ή στα εμπόδια, επιφέρει πόντους ποινής και το τμήμα δεν βαθμολογείται με το απόλυτο των 10 βαθμών. Ο ποδηλάτης με το υψηλότερο σύνολο βαθμών θα ανακηρυχθεί νικητής στην κατηγορία του.
- 7.1.2** Η συνολική διάρκεια του αγώνα, απαραίτητη για την ολοκλήρωση όλων των τμημάτων των εμποδίων, ορίζεται σύμφωνα με το σύνολο των ποδηλατών, που θα συμμετέχουν.
- 7.1.3** Οι κατηγορίες, η υψομετρική διαφορά των εμποδίων από το έδαφος και η κλάση του ποδηλάτου, περιγράφονται στον ακόλουθο πίνακα:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΡΩΜΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ	ΥΨΟΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ	ΠΟΔΗΛΑΤΟ (ΚΛΑΣΗ)
ΜΙΝΙ ΜΙΚΡΑ ΑΓΟΡΙΑ	9-10	Λευκό	0,80μ.	20"
ΜΙΝΙ ΜΕΓΑΛΑ ΑΓΟΡΙΑ	11-12	Μπλε	1,00μ.	20"
ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ	13-14	Πράσινο	1,20μ.	20"
ΠΑΙΔΕΣ	15-16	Μαύρο	1,40μ.	20 / 26"
ΜΙΝΙ ΚΟΡΙΤΣΙΑ	9-10-11	Λευκό	0,80μ.	20"
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	12-13-14-15-16	Ροζ	1,00μ.	20"

- 7.1.4** Ο αγώνας μπορεί να διεξαχθεί σε γύρους, με επανάληψη των ιδίων τμημάτων εμποδίων. Τα ελάχιστα τμήματα με τα εμπόδια σε κάθε κατηγορία είναι:

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΕΛΑΧΙΣΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΜΠΟΔΙΩΝ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ:
ΜΙΝΙ ΜΙΚΡΑ ΑΓΟΡΙΑ	9	3 ΤΜΗΜΑΤΑ x 3 ΓΥΡΟΥΣ
ΜΙΝΙ ΜΕΓΑΛΑ ΑΓΟΡΙΑ	9	3 ΤΜΗΜΑΤΑ x 3 ΓΥΡΟΥΣ
ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ	12	4 ΤΜΗΜΑΤΑ x 3 ΓΥΡΟΥΣ
ΠΑΙΔΕΣ	15	5 ΤΜΗΜΑΤΑ x 3 ΓΥΡΟΥΣ
ΜΙΝΙ ΚΟΡΙΤΣΙΑ	9	3 ΤΜΗΜΑΤΑ x 3 ΓΥΡΟΥΣ
ΚΟΡΙΤΣΙΑ	12	4 ΤΜΗΜΑΤΑ x 3 ΓΥΡΟΥΣ

## 8. ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑ

- 8.1.1** Οι διαγωνισμοί δεξιότητας μπορούν να οργανωθούν σε ασφαλτοστρωμένο, τσιμεντένιο ή χωμάτινο έδαφος, καθώς επίσης και σε χλοοτάπητα. Ο χώρος πρέπει να είναι επίπεδος και κλειστός στην κυκλοφορία.
- 8.1.2** Οι διαγωνισμοί δεξιότητας διεξάγονται για ποδηλάτες 7 με 16 ετών, και συμμετέχουν σε κοινή κατάταξη όλα τα αγόρια και όλα τα κορίτσια. Αν σε κάποιο ηλικιακό γκρουπ ή κατηγορία συμμετέχουν περισσότεροι των πέντε (5) ποδηλατών, μπορεί ο διαγωνισμός να έχει ξεχωριστή κατάταξη για αυτά τα γκρουπ.
- 8.1.3** Η πίστα της δεξιότητας ορίζεται και προετοιμάζεται από τον διοργανωτή, ανάλογα με το έδαφος. Περιλαμβάνει διάφορα τμήματα με εμπόδια διαφορετικής δυσκολίας.
- 8.1.4** Ο διαγωνισμός δεξιότητας μπορεί να είναι με χρονομέτρηση με ποινές χρόνου ή με βαθμολογία σε κάθε τμήμα (ανάλογα την δυσκολία του) και με βαθμούς ποινής.
- 8.1.5** Μια προσπάθεια ενός ποδηλάτη θα κυμαίνεται από 30" μέχρι και 1 λεπτό.
- 8.1.6** Σε περίπτωση, που ο τεχνικός οδηγός του αγώνα προβλέπει δυο προσπάθειες από κάθε συμμετέχοντα, για την τελική κατάταξη θα λαμβάνεται μόνον η καλύτερη (χρονικά ή βαθμολογικά) εκ των δυο προσπαθειών.

## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ

Οι παρόντες Κανονισμοί Ποδηλασίας Μικρών Κατηγοριών 7-16 ετών, εγκρίθηκαν από το Διοικητικό Συμβούλιο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας, στις 22 Μαρτίου 2023, στην συνεδρίαση η οποία έγινε με τηλεδιάσκεψη, σύμφωνα με το άρθρο 23 παρ.8 του Ν. 4712/2020. Εξουσιοδότησε τον Πρόεδρο και την Γ. Γραμματέα από κοινού ή ξεχωριστά ο κάθε ένας να προβούν στην ανάρτηση αυτών στην ιστοσελίδα της Ε.Ο.Π. και να σταλούν σε όλα τα σωματεία.

Αθήνα, 22 Μαρτίου 2023


Πρόεδρος



Διαμαντόπουλος Βασίλης



Γεν. Γραμματέας



Τβις Σαμπρίνα