



## ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΟΡΕΙΝΗ

### A. Αγωνίσματα

- Ορεινή Ποδηλασία Αγοριών Κωδ. 042.
- Ορεινή Ποδηλασία Κοριτσιών Κωδ. 043.

### B. Δικαίωμα συμμετοχής

- Δικαίωμα συμμετοχής από κάθε Γυμνάσιο έχουν μέχρι **2** μαθητές και **2** μαθήτριες ανά αγώνισμα.
- Μέγιστος αριθμός επιτρεπομένων συμμετοχών από όλα τα Γυμνάσια ανά αγώνισμα  
Κωδ. 042. Ορεινή Ποδηλασία Αγοριών = 72  
Κωδ. 043. Ορεινή Ποδηλασία Κοριτσιών = 72
- Απαραίτητη προϋπόθεση για να λάβει κάποιος μέρος στο αγώνισμα είναι να γνωρίζει καλά ποδήλατο. Να έχει δηλαδή ισορροπία και καλό έλεγχο.

### Γ. Στολές αθλητών-εξοπλισμός

- Κολάν - μπλούζα ποδηλασίας
- Ποδήλατα και Κράνη (*δίνονται από την Οργανωτική Επιτροπή*)
- Καπέλο – Αντηλιακό

### Δ. Κανονισμοί

- Τα αγωνίσματα και των Αγοριών και των Κοριτσιών θα διεξαχθούν σε προκαθορισμένο στίβο των **200** μέτρων με φυσικά εμπόδια μικρής δυσκολίας.
- Οι μαθητές θα πρέπει να κάνουν **5** γύρους (1000 μέτρα δηλαδή) για να τερματίσουν στον καλύτερο δυνατό χρόνο.

### Ε. Τρόπος διεξαγωγής

#### 042. Ορεινή Ποδηλασία Αγοριών

- Οι εβδομήντα δύο (72) μαθητές διαγωνίζονται, μετά από κλήρωση, σε **είκοσι τέσσερις (24)** σειρές των **τριών(3)**.
- Ο πρώτος κάθε σειράς προκρίνεται στις **8** ημιτελικές σειρές.
- Ο πρώτος κάθε ημιτελικής σειράς προκρίνεται στον τελικό στις **2** τελικές σειρές των **τεσσάρων(4)**.

#### 043. Ορεινή Ποδηλασία Κοριτσιών

- Οι εβδομήντα δύο (72) μαθήτριες διαγωνίζονται, μετά από κλήρωση, σε **είκοσι τέσσερις (24)** σειρές των **τριών(3)**.
- Η πρώτη κάθε σειράς προκρίνεται στις **8** ημιτελικές σειρές.
- Η πρώτη κάθε ημιτελικής σειράς προκρίνεται στον τελικό στις **2** τελικές σειρές των **τεσσάρων(4)**.

## **ΣΤ. Πρόγραμμα αγώνων**

### 042. Ορεινή Ποδηλασία Αγοριών

ΣΑΒΒΑΤΟ, *Πρώτη Σερρών - Εγκατάσταση Ορεινής Ποδηλασίας*  
09:30 π.μ. Αγώνες σειρών

ΚΥΡΙΑΚΗ, *Πρώτη Σερρών - Εγκατάσταση Ορεινής Ποδηλασίας*  
09:30 π.μ. Ημιτελικοί  
12:00 μ.μ. Τελικός  
12:30 μ.μ. Απονομή

### 043. Ορεινή Ποδηλασία Κοριτσιών

ΔΕΥΤΕΡΑ, *Πρώτη Σερρών - Εγκατάσταση Ορεινής Ποδηλασίας*  
09:30 μ.μ. Αγώνες σειρών

ΤΡΙΤΗ, *Πρώτη Σερρών - Εγκατάσταση Ορεινής Ποδηλασίας*  
09:30 π.μ. Ημιτελικοί  
12:00 μ.μ. Τελικός  
12:35 μ.μ. Απονομή