



ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑ ΑΜΑΞΟΔΗΓΗΣΗΣ

Ε.Ο.Ι. Ε.ΑΙΑ 2016 (FEI-YH1) – Τεστ Άδειας Ικανότητας Αθλητή

Όλοι οι Κριτές (1-3) στο C

Ιπποδρόμιο 40 x 80μ – περίπου 8 λεπτά συμπεριλαμβανομένων των κώνων

- 1.- A-K-E-H-C Είσοδος σε τροχάδην εργασίας
- 2.- C Αλτ, Χαιρετισμός
- 3.- C-M-B-F-A Τροχάδην εργασίας
- 4.- A-X-A Κύκλος Φ40μ, έκταση περιγράμματος στην ελεύθερη πλευρά (= στην πλευρά που δεν εφάπτεται του στίβου).
- 5.- A-K Τροχάδην εργασίας
- 6.- K-X-M Μεσαίο τροχάδην
- 7.- M-C-H Τροχάδην εργασίας
- 8.- H-E-X Βάδην
- 9.- X Αλτ, ακολουθούμενο από πίσω βήματα (4 βήματα)
- 10.- X-B-F-A Βάδην
- 11.- A Αλτ 10 δευτερόλεπτα
- 12.- A-C Τροχάδην εργασίας, Σερπαντίνα 4 βρόγχων, 20μ ο καθένας
- 13.- C-H Τροχάδην εργασίας
- 14.- H-X-F Μεσαίο τροχάδην
- 15.- F-A-K-H-C Τροχάδην εργασίας
- 16.- C Εκκίνηση κώνων (Επιτρεπόμενος χρόνος = 82'')

Μετά την γραμμή τερματισμού οδήγηση προς τους Κριτές και χαιρετισμός.

ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑ ΑΜΑΞΟΔΗΓΗΣΗΣ
Ε.Ο.Ι. Ε.1 2017 (ΦΕΙ-ΥΗ1) & Τεστ Άδειας Ικανότητας Αθλητή
ΣΧΗΜΑ

