



ΑΓΩΝΑΣ \_\_\_\_\_ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ \_\_\_\_\_ ΚΡΙΤΗΣ \_\_\_\_\_ ΘΕΣΗ

ΑΡ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ \_\_\_\_\_ ΑΘΛΗΤΗΣ \_\_\_\_\_ ΑΘΛ. ΣΩΜ. \_\_\_\_\_

ΊΠΠΟΣ \_\_\_\_\_

ΧΡΟΝΟΣ 3'55" (ΜΟΝΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ)

ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΗΛΙΚΙΑ ΊΠΠΟΥ : 6 ΕΤΩΝ

		ΤΕΣΤ	ΒΑΘΜΟΣ	ΔΙΟΡΘΩΣΗ	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ	ΤΕΛΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ	ΟΔΗΓΙΕΣ (Τι κρίνεται)	ΣΧΟΛΙΑ
1	A X XC	Είσοδος σε Τροχάδην Εργασίας. Αλτ – ακινησία – χαιρετισμός Ξεκινήστε τροχάδην εργασίας Τροχάδην εργασίας					Ποιότητα τροχασμού, αλτ και μεταβάσεων. Ευθύτητα. Επαφή και κορυφή	
2	C MV V	Στρίψτε δεξιά Μεσαίο τροχάδην Τροχάδην εργασίας					Κανονικότητα, ισορροπία, υπαγωγή, κάλυψη εδάφους. Έκταση περιγράμματος. Ευθύτητα	
3	VK	Μεταβάσεις στο M & V Τροχάδην εργασίας					Ροή & ισορροπία και στις δύο μεταβάσεις. Κανονικότητα τροχασμού.	
4	KD DE ES	Ημικύκλιο (∅ 10μ) Πλαγιοκίνηση Τροχάδην εργασίας			2		Κανονικότητα, ισορροπία, ενέργεια. Σωστή κάμψη στο ημικύκλιο. Σωστή κάμψη στην κορυφή, θέση και έλεγχος στην πλαγιοκίνηση.	
5	SR RBPF	Ημικύκλιο (∅ 20μ) Δώσε & πάρε τα γνία για 3 -4 βήματα. Τροχάδην εργασίας.					Κανονικότητα, ισορροπία, ενέργεια. Ο ίππος φέρει το βάρος του. Ακρίβεια του ημικυκλίου	
6	FD DB BR	Ημικύκλιο (∅ 10μ) Πλαγιοκίνηση Τροχάδην εργασίας			2		Κανονικότητα, ισορροπία, ενέργεια. Σωστή κάμψη στο ημικύκλιο. Σωστή κάμψη στην κορυφή, θέση και έλεγχος στην πλαγιοκίνηση.	
7	R RS	Μεσαίο βάδην Ημικύκλιο (∅ 20μ)			2		Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, ενέργεια, κάλυψη εδάφους, ελευθερία ώμων. Ακρίβεια του ημικυκλίου	
8	S(E) Μεταξύ S&E	[Μεσαίο βάδην] Στροφή επί των οπισθίων Συνεχίστε με μεσαίο βάδην.					Κανονικότητα, ενέργεια, ευκολία, μέγεθος, κάμψη στην κορυφή και κάμψη της στροφής. Τάση προς τα εμπρός, διατήρηση 4 ίσων χρόνων (ρυθμός)	
9	S(E)SH	Μεσαίο βάδην			2		Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, ενέργεια, κάλυψη εδάφους, ελευθερία ώμων. Ευθύτητα	
10	H HCM	Ξεκινήστε καλπασμό εργασίας δεξιά Καλπασμός εργασίας.					Ροή και ισορροπία στην μετάβαση. Ποιότητα καλπασμού.	
11	MRBPF F	Μεσαίος καλπασμός Συσπειρωμένος καλπασμός					Έκταση βημάτων και περιγράμματος. Ισορροπία, ανοδική τάση, ευθύτητα.	
12	FAK	Μεταβάσεις στα M & F Συσπειρωμένος καλπασμός					Ροή και ισορροπία και στις δύο μεταβάσεις. Ποιότητα καλπασμού.	
13	KXH HCMR	Καμπύλη που περνάει από το X Συσπειρωμένος καλπασμός					Ποιότητα (αντι)καλπασμού, Ισορροπία, ο ίππος φέρει το βάρος του, ροή. Σχήμα του βρόγχου.	
14	RX[V] X XVKAF	Στην μικρή διαγώνιο Απλή αλλαγή (3-5 βημ. βάδην) Συσπειρωμένος καλπασμός			2		Προθυμία, ροή και ισορροπία στις μεταβάσεις. Ευθύτητα. 3-5 καθαρά βήματα βάδην. Ποιότητα καλπασμού	



ΑΓΩΝΑΣ \_\_\_\_\_ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ \_\_\_\_\_ ΚΡΙΤΗΣ \_\_\_\_\_ ΘΕΣΗ

ΑΡ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ \_\_\_\_\_ ΑΘΛΗΤΗΣ \_\_\_\_\_ ΑΘΛ. ΣΩΜ. \_\_\_\_\_

ΊΠΠΟΣ \_\_\_\_\_

		ΤΕΣΤ	ΒΑΘΜΟΣ	ΔΙΟΡΘΩΣΗ	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ	ΤΕΛΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ	ΟΔΗΓΙΕΣ (Τι κρίνεται)	ΣΧΟΛΙΑ
15	<b>FXM MCH</b>	Καμπύλη που περνάει από το Χ Συσπειρωμένος καλπασμός					Ποιότητα (αντι)καλπασμού, ισορροπία, ο ίππος φέρει το βάρος του, ροή. Σχήμα του βρόγχου.	
16	<b>HSEX X XBP</b>	Συσπειρωμένος καλπασμός Απλή αλλαγή (3-5 βημ. βάδην) Συσπειρωμένος καλπασμός			2		Προθυμία, ροή και ισορροπία στις μεταβάσεις. Ευθύτητα. 3-5 καθαρά βήματα βάδην. Ποιότητα καλπασμού	
17	<b>P PFA</b>	Τροχάδην εργασίας Τροχάδην εργασίας					Ροή και ισορροπία στην μετάβαση. Κανονικότητα τροχασμού.	
18	<b>A X</b>	Στην κεντρική γραμμή Αλτ – ακινησία - χαιρετισμός					Ποιότητα τροχασμού, ευθύτητα και ισορροπία στο αλτ. Επαφή & κορυφή.	
		Έξοδος από τον στίβο στο Α σε βάδην με μακρά ηνία.						
		<b>Σύνολο</b>						

**ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ**

1. Θέση & κάθισμα Ιππέα.  
Σωστή χρήση & επιρροή των βοηθημάτων

**Σύνολο**

		2	

**Αφαιρούνται / βαθμοί ποινής**

Λάθη διαδρομής (Άρθ. 430.6.1) επιβαρύνονται

1ο λάθος = 0,5 εκατοστιαίοι βαθμοί

2ο λάθος = 1 εκατοστιαίος βαθμός

3ο λάθος = Αποκλεισμός

Δύο (2) βαθμοί αφαιρούνται για κάθε άλλο λάθος.

Βλ. Άρθρο 430.6.2

**Σύνολο**

**Αποτέλεσμα  
σε %:**

Υπογραφή Κριτή.....