



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

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

ΊΠΠΟΣ \_\_\_\_\_

ΧΡΟΝΟΣ 5'30" (ΜΟΝΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ)

ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΗΛΙΚΙΑ ΊΠΠΟΥ : 6 ΕΤΩΝ

		ΤΕΣΤ	ΒΑΘΜΟΣ	ΔΙΟΡΘΩΣΗ	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤ	ΤΕΛΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ	ΟΔΗΓΙΕΣ (Τι κρίνεται)	ΣΧΟΛΙΑ
1	A X	Είσοδος σε τροχάδην εργασίας Αλτ – ακινησία – χαιρετισμός Ξεκινήστε συσπειρωμένο τροχάδην					Είσοδος. Ευθύτητα, δραστηριότητα. Ακινησία. Μεταβάσεις	
2	C MB	Στρίψτε δεξιά Ωμος εντός δεξιά			2		Ισορροπία, γωνία, κάμψη και κανονικότητα	
3	BX XE	Ημικύκλιο δεξιά (∅ 10μ) Ημικύκλιο αριστερά (∅ 10μ)					Κάμψη, ισορροπία και ρυθμός. Ροή στην αλλαγή κατεύθυνσης.	
4	EK	Κεφαλή στον τοίχο (travers)			2		Ισορροπία, γωνία, κάμψη και κανονικότητα	
5	FM MH	Μεσαίο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην					Έκταση περιγράμματος και βηματισμού, κανονικότητα	
6		Μεταβάσεις στα F και M, Το τροχάδην μεταξύ M και H					Διατήρηση του ρυθμού, ροή, ακριβής και στρωτή εκτέλεση των μεταβάσεων, αλλαγή του περιγράμματος.	
7	HE	Ωμος εντός αριστερά			2		Ισορροπία, γωνία, κάμψη και κανονικότητα	
8	EX XB	Ημικύκλιο αριστερά (∅ 10μ) Ημικύκλιο δεξιά (∅ 10μ)					Κάμψη, ισορροπία και ρυθμός. Ροή στην αλλαγή κατεύθυνσης.	
9	BF	Κεφαλή στον τοίχο (travers)			2		Ισορροπία, γωνία, κάμψη και κανονικότητα	
10	KH HR	Μεσαίο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην					Έκταση περιγράμματος και βηματισμού, μεταβάσεις. Κανονικότητα βηματισμού.	
11		Μεταβάσεις στα K και H, Το τροχάδην μεταξύ H και R					Διατήρηση του ρυθμού, ροή, ακριβής και στρωτή εκτέλεση των μεταβάσεων, αλλαγή του περιγράμματος.	
12	R Μεταξύ R&B	Μεσαίο βάδην. Συσπειρώστε το βάδην και δεξιά μισή πιρουέτα εργασίας (1-3μ), συνεχίστε μεσαίο βάδην.			2		Κανονικότητα, ενέργεια και ορθότητα βημάτων, κάμψη	
13	RS	Ημικύκλιο ∅ 20μ αριστερά σε εκτεταμένο βάδην			2		Έκταση περιγράμματος και βηματισμού. Κανονικότητα.	
14	S Μεταξύ S&E	Μεσαίο βάδην. Συσπειρώστε το βάδην και αριστερά μισή πιρουέτα εργασίας (1-3μ), συνεχίστε μεσαίο βάδην.			2		Κανονικότητα, ενέργεια και ορθότητα βημάτων, κάμψη	
15	H HC	Ξεκινήστε καλπασμό εργασίας δεξιά Συσπειρωμένος καλπασμός					Ευθύτητα, μετάβαση	
16	C	Σερπαντίνα 3 βρόγχων. Ο 1ος & 3ος καλπασμός Ο 2ος αντικαλπασμός.					Κανονικότητα & ποιότητα καλπασμού. Ισορροπία, κάμψη και διατήρηση των οπισθίων σε ευθυγράμμιση με τα μπροστινά πάνω στις καμπύλες	
17	KB	Διαγώνιος αλλαγή με απλή αλλαγή (3-5 βήματα βάδην) κοντά στο L			2		Ευθύτητα, ισορροπία και ευκολία των μεταβάσεων, ποιότητα βάδην.	
18	RS	Ημικύκλιο ∅ 20μ αριστερά. Επί της κεντρική γραμμής δώσε & πάρε στιγμιαία τα ηνία.			2		Διατήρηση της στάσης του ίππου όταν δίδονται τα ηνία.	



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

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

ΊΠΠΟΣ \_\_\_\_\_

		ΤΕΣΤ	ΒΑΘΜΟΣ	ΔΙΟΡΘΩΣΗ	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ	ΤΕΛΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ	ΟΔΗΓΙΕΣ (Τι κρίνεται)	ΣΧΟΛΙΑ
19	<b>SK K</b>	Μεσαίος καλπασμός Συσπειρωμένος καλπασμός					Κάλυψη εδάφους, μετάβαση και ευθύτητα.	
20		Μεταβάσεις στα S και K,					Διατήρηση του ρυθμού, ροή, ακριβής και στρωτή εκτέλεση των μεταβάσεων, αλλαγή του περιγράμματος.	
21	<b>AC</b>	Σερπαντίνα 3 βρόγχων. Ο 1ος & 3ος καλπασμός Ο 2ος αντικαλπασμός.					Κανονικότητα & ποιότητα καλπασμού. Ισορροπία, κάμψη και διατήρηση των οπισθίων σε ευθυγράμμιση με τα μπροστινά πάνω στις καμπύλες	
22	<b>HB</b>	Διαγώνιος αλλαγή με απλή αλλαγή (3-5 βήματα βάδην) κοντά στο I			2		Ευθύτητα, ισορροπία και ευκολία των μεταβάσεων, ποιότητα βάδην.	
23	<b>P</b>	Συσπειρωμένο τροχάδην					Η μετάβαση.	
24	<b>A X</b>	Στην κεντρική γραμμή Αλτ – ακινησία - χαιρετισμός					Ευθύτητα, μετάβαση. Το αλτ.	
		Εξοδος από τον στίβο στο A σε βάδην με μακρά ηνία.						
<b>Σύνολο (340)</b>								

**ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ**

1. Βηματισμοί (ελευθερία & κανονικότητα)
2. Ωθηση (επιθυμία να κινηθεί προς τα εμπρός, ελαστικότητα βημάτων, ευκαμψία πλάτης και υπαγωγή των οπισθίων)
3. Υπακοή (προσοχή & εμπιστοσύνη, ελαφρότητα & ευκολία κινήσεων, αποδοχή της στομίδας και ελαφρότητα των εμπροσθίων)
4. Θέση & κάθισμα Ιππεία.  
Σωστή χρήση & επιρροή των βοηθημάτων

**Σύνολο (400)**

		1		<b>ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ</b>
		1		
		2		
		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.....