



ΑΓΩΝΑΣ _____ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ _____ ΚΡΙΤΗΣ _____ ΘΕΣΗ

ΑΡ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ _____ ΑΘΛΗΤΗΣ _____ ΑΘΛ. ΣΩΜ. _____

ΊΠΠΟΣ _____

ΧΡΟΝΟΣ 5'15" (ΜΟΝΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ)

ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΗΛΙΚΙΑ ΊΠΠΟΥ : 6 ΕΤΩΝ

		ΤΕΣΤ	ΒΑΘΜΟΣ	ΔΙΟΡΘΩΣΗ	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ	ΤΕΛΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ	ΟΔΗΓΙΕΣ (Τι κρίνεται)	ΣΧΟΛΙΑ
1	A X XC	Είσοδος σε συσπειρωμένο καλπασμό Αλτ – ακινησία – χαιρετισμός Ξεκινήστε συσπειρωμένο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην					Ποιότητα βηματισμών, αλτ και μεταβάσεων. Ευθύτητα. Επαφή και κορυφή.	
2	C HXF F FAK	Στρίψτε αριστερά Μεσαίο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην					Κανονικότητα, ελαστικότητα, ισορροπία, υπαγωγή των οπισθίων, έκταση βημάτων και περιγράμματος. Και οι δύο μεταβάσεις. Συσπείρωση	
3	KE	Ωμος εντός δεξιά					Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού Κάμψη και σταθερή γωνία. Συσπείρωση, ισορροπία και ροή.	
4	EX XB	Ημικύκλιο δεξιά (∅ 10μ) Ημικύκλιο αριστερά (∅ 10μ)					Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού συσπείρωσης και ισορροπίας. Κάμψη. μέγεθος και σχήμα ημικυκλίων	
5	BG G C	Πλαγιотροχασμός (half-pass) αριστερά Στην κεντρική γραμμή Στρίψτε δεξιά			2		Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού, ομοιόμορφη κάμψη, συσπείρωση, ισορροπία, ροή, διασταύρωση ποδιών.	
6	RS SHCM Μεταξύ S&H	Ημικύκλιο δεξιά (∅ 20μ) Έκταση τραχήλου με μακριά ηνία Συσπειρωμένο τροχάδην Ξαναπάρτε τα ηνία					Διατήρηση ρυθμού & ισορροπίας. Σταδιακή έκταση τραχήλου εμπρός & κάτω. Ξαναπάρτε τα ηνία χωρίς αντίσταση.	
7	MXK K	Εκτεταμένο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην					Κανονικότητα, ελαστικότητα, ισορροπία, ενέργεια των οπισθίων, κάλυψη εδάφους. Έκταση περιγράμματος. Διαφοροποίηση από μεσαίο τροχάδην.	
8	KAF	Μεταβάσεις στα Μ και Κ Συσπειρωμένο τροχάδην					Διατήρηση ρυθμού, ροή, ακριβής και στρωτή εκτέλεση των μεταβάσεων Αλλαγή περιγράμματος. Συσπείρωση.	
9	FB	Ωμος εντός αριστερά					Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού Κάμψη και σταθερή γωνία. Συσπείρωση, ισορροπία και ροή.	
10	BX XE	Ημικύκλιο αριστερά (∅ 10μ) Ημικύκλιο δεξιά (∅ 10μ)					Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού συσπείρωσης και ισορροπίας. Κάμψη. μέγεθος και σχήμα ημικυκλίων	
11	EG G	Πλαγιотροχασμός (half-pass) δεξιά Στην κεντρική γραμμή			2		Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού, ομοιόμορφη κάμψη, συσπείρωση, ισορροπία, ροή, διασταύρωση ποδιών.	
12	Προ C C H G GH	[Συσπειρωμένο βάδην] [Στρίψτε αριστερά] [Στρίψτε αριστερά] Μισή πιρουέτα αριστερά [Συσπειρωμένο βάδην]					Κανονικότητα, ενέργεια, συσπείρωση, μέγεθος κάμψη στην κορυφή, και κάμψη της μισής πιρουέτας. Τάση προς τα εμπρός, διατήρηση του ρυθμού βάδην (4 ίσοι χρόνοι)	
13		Το συσπειρωμένο βάδην C-H-G-H					Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, μάζεμα και ύψωση βημάτων, ενέργεια, ο ίππος φέρει το βάρος του. Μετάβαση σε βάδην.	
14	HB	Εκτεταμένο βάδην			2		Κανονικότητα, ενέργεια, ελαστικότητα πλάτης, κάλυψη εδάφους, ελευθερία ώμων, έκταση προς την στομίδα.	
15	B BPL	Συσπειρωμένο βάδην Συσπειρωμένο βάδην					Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, μάζεμα και ύψωση βημάτων, ενέργεια, ο ίππος φέρει το βάρος του.	
16	L L(P)	Μισή πιρουέτα δεξιά Συσπειρωμένο βάδην					Κανονικότητα, ενέργεια, συσπείρωση, μέγεθος κάμψη στην κορυφή, και κάμψη της μισής πιρουέτας. Τάση προς τα εμπρός, διατήρηση του ρυθμού βάδην (4 ίσοι χρόνοι)	
17	Προ P PFAK	Ξεκινήστε συσπειρωμένο καλπασμό δε- ξιά Συσπειρωμένος καλπασμός					Ακριβής εκτέλεση & ροή της μετάβα- σης. Ποιότητα καλπασμού.	



ΑΓΩΝΑΣ _____ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ _____ ΚΡΙΤΗΣ _____ ΘΕΣΗ

ΑΡ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ _____ ΑΘΛΗΤΗΣ _____ ΑΘΛ. ΣΩΜ. _____

ΊΠΠΟΣ _____

		ΤΕΣΤ	ΒΑΘΜΟΣ	ΔΙΟΡΘΩΣΗ	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ	ΤΕΛΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ	ΟΔΗΓΙΕΣ (Τι κρίνεται)	ΣΧΟΛΙΑ
18	KX X	Πλαγιοκαλπασμός (half-pass) δεξιά Στην κεντρική γραμμή					Ποιότητα καλπασμού. Συσπείρωση, ισορροπία., ομοιόμορφη κάμψη, ροή	
19	I C	Εναέριος αλλαγή Στρίψτε αριστερά					Ακρίβεια, ισορροπία, ροή, ανοδική τάση, ευθύτητα εναέριος αλλαγής. Ποιότητα καλπασμού πριν και μετά.	
20	HP P	Μεσαίος καλπασμός Συσπειρωμένος καλπασμός					Ποιότητα καλπασμού, έκταση Ισορροπία ανοδική τάση, ευθύτητα. Και οι 2 μεταβάσεις. Συσπείρωση.	
21	PF	Αντικαλπασμός					Ποιότητα & συσπείρωση αντικαλπασμού. Ο ίππος φέρει το βάρος του, ισορροπία, ευθύτητα. Συσπείρωση.	
22	F	Εναέριος αλλαγή					Ακρίβεια, ισορροπία, ροή, ανοδική τάση, ευθύτητα εναέριος αλλαγής.	
23	FD D Μεταξύ D&L LV VKAF	Ημικύκλιο δεξιά (∅ 10μ) Στην κεντρική γραμμή Απλή αλλαγή (3-5 βήματα βάδην) Ημικύκλιο αριστερά (∅ 10μ) Συσπειρωμένος καλπασμός					Προθυμία, ροή και ισορροπία και των δύο μεταβάσεων. 3-5 καθαρά βήματα βάδην. Ποιότητα καλπασμού. Κάμψη στα ημικύκλια.	
24	FX X	Πλαγιοκαλπασμός (half-pass) αριστερά Στην κεντρική γραμμή					Ποιότητα καλπασμού. Συσπείρωση, ισορροπία, ομοιόμορφη κάμψη, ροή	
25	I C	Εναέριος αλλαγή Στρίψτε δεξιά					Ακρίβεια, ισορροπία, ροή, ανοδική τάση, ευθύτητα. Ποιότητα καλπασμού πριν και μετά	
26	MV V	Εκτεταμένος καλπασμός Συσπειρωμένος καλπασμός					Ποιότητα καλπασμού, ώθηση, έκταση βημάτων και περιγράμματος. Ισορροπία, ανοδική τάση, ευθύτητα. Διαφοροποίηση από μεσαίο καλπασμό. Και οι 2 μεταβάσεις. Συσπείρωση	
27	VK	Αντικαλπασμός					Ποιότητα & συσπείρωση αντικαλπασμού. Ο ίππος φέρει το βάρος του, ισορροπία, ευθύτητα. Συσπείρωση.	
28	K KA	Εναέριος αλλαγή Συσπειρωμένος καλπασμός					Ακρίβεια, ισορροπία, ροή, ανοδική τάση, ευθύτητα εναέριος αλλαγής. Ποιότητα καλπασμού	
29	A X	Στην κεντρική γραμμή Αлт – ακινησία - χαιρετισμός					Ποιότητα βηματισμού, αлт και μετάβασης. Ευθύτητα. Επαφή και κορυφή.	
		Εξοδος από τον στίβο στο Α σε βάδην με μακρά ηνία.						

Σύνολο (320)

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ

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

Σύνολο (340)

		2	

Αφαιρούνται / βαθμοί ποινής

Λάθη διαδρομής (Αρθ. 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.....