

ΤΕΣΤ 2022 – Α1 ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΑΓΩΝΑΣ _____ ΗΜ/ΝΙΑ _____ ΚΡΙΤΗΣ _____ ΘΕΣΗ _____

ΑΘΛΗΤΗΣ _____ ΑΘΛ. ΣΩΜΑΤΕΙΟ _____

ΙΠΠΟΣ _____

		ΤΕΣΤ	Βαθμός	Διορθωση	Συντελεστής	Τελικός βαθμός	ΟΔΗΓΙΕΣ (ΤΙ ΚΡΙΝΕΤΑΙ)	ΣΧΟΛΙΑ
1	A X	Είσοδος σε ανακουφιστικό τροχάδην εργασίας. Αлт – ακινησία – χαιρετισμός					Ορθότητα τροχασμού και μεταβάσεων. Ακρίβεια κεντρικής γραμμής και αлт. Προετοιμασία αлт. Ακινησία, ευθύτητα.	
2	X XC	Ξεκινήστε εδραίο τροχάδην εργασίας Τροχάδην εργασίας					Προθυμία εκκίνησης, ποιότητα τροχασμού. Ευθύτητα.	
3	C CH S	Στρίψτε αριστερά Τροχάδην εργασίας Κύκλος 15μ.			2		Κανονικότητα, ισορροπία, ενέργεια, κάμψη. Σχήμα και μέγεθος κύκλου. Σωστή τοποθέτηση κύκλου	
4	SEB B	Τροχάδην εργασίας Πάνω από την κεντρική γραμμή 3-5 βήματα βάδην Δεξιά						
5	P PFA	Κύκλος 15μ Τροχάδην εργασίας			2		Κανονικότητα, ισορροπία, ενέργεια, κάμψη. Σχήμα και μέγεθος κύκλου. Σωστή τοποθέτηση κυκλου	
6	KXM	Μηκύνετε το τροχάδην (ανακουφιστικό)					Κανονικότητα, ισορροπία, υπαγωγή, κάλυψη εδάφους. Ευθύτητα.	
7		Εναλλαγές στο K και στο M					Ποιότητα εναλλαγών.	

8	MC C	Τροχάδην εργασίας Κύκλος 20μ, πάνω από την κεντρική γραμμή εκκίνηση αριστερού καλπασμού εργασίας					Σχήμα και μέγεθος κύκλου. Ροή και ισορροπία στην μετάβαση σε καλπασμό εργασίας.	
9	CHE E	Καλπασμός εργασίας Κύκλος 20μ			2		Ποιότητα καλπασμού, ισορροπία, ο ίππος φέρει το βάρος του. Κάμψη. Μέγεθος και σχήμα κύκλου.	
10	EVK Μεταξύ K και A AF	Καλπασμός εργασίας Τροχάδην εργασίας εδραίο Τροχάδην εργασίας					Ποιότητα καλπασμού, ισορροπία, ευθύτητα. Ροή και ισορροπία στην μετάβαση σε τροχάδην εργασίας.	
11	FXH	Μηκύνετε το τροχάδην(ανακουφιστικό)					Κανονικότητα, ισορροπία, υπαγωγή, κάλυψη εδάφους. Ευθύτητα.	
12		Εναλλαγές στο F και το H					Ποιότητα εναλλαγών.	
13	HC C	Τροχάδην εργασίας Κύκλος 20μ, πάνω από την κεντρική γραμμή εκκίνηση δεξιού καλπασμού εργασίας					Σχήμα και μέγεθος κύκλου. Ροή και ισορροπία στην μετάβαση σε καλπασμό εργασίας.	
14	CMRB B	Καλπασμός εργασίας Κύκλος 20μ			2		Ποιότητα καλπασμού, ισορροπία, ο ίππος φέρει το βάρος του. Κάμψη. Μέγεθος και σχήμα κύκλου.	
15	BPF Μεταξύ F και A	Καλπασμός εργασίας Τροχάδην εργασίας εδραίο					Ποιότητα καλπασμού, ισορροπία. Ευθύτητα. Ποιότητα εναλλαγής.	
16	Μεταξύ A και K KV	Μεσαίο βάδην Μεσαίο βάδην					Ποιότητα εναλλαγής Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, ενέργεια, κάλυψη εδάφους, ελευθερία ώμων. Ευθύτητα	

17	VP	Μίσος κύκλος 20μ ελεύθερο βάδην					Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, ενέργεια, κάλυψη εδάφους, ελευθερία ώμων. Ακρίβεια του κύκλου	
18	PF	Μεσαίο βάδην					Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, ενέργεια, κάλυψη εδάφους, ελευθερία ώμων. Ευθύτητα	
19	FAX X	Τροχάδην εργασίας εδραίο. Αλτ χαιρετισμός					Ορθότητα τροχασμού και μεταβάσεων. Ακρίβεια κεντρικής γραμμής και αλτ. Προετοιμασία αλτ. Ακινήσια, ευθύτητα. Ε	
		Έξοδος από τον στίβο στο Α σε βάδην με μακρά ηνία.						
		ΣΥΝΟΛΟ (230)						
Θέση και κάθισμα ιππεία. Χρήση βοηθημάτων								2
Ακρίβεια								2
Ρυθμός								2
Σύνολο Βαθμών (290)								
Αφαιρούνται / βαθμοί ποινής								
Δύο (2) βαθμοί αφαιρούνται για κάθε άλλο λάθος. Βλ. Άρθρο 430.6.2								
Τεχνικό Αποτέλεσμα σε %								

Υπογραφή Κριτή.....