



ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑ ΑΜΑΞΟΔΗΓΗΣΗΣ

Ε.Ο.Ι. Ε.ΑΙΑ 2016 (FEI-ΥΗ1) – 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

