



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 συσπειρωμένο καλπασμό ΑΛΤ – χαιρετισμός Ξεκινήστε συσπειρωμένο τροχάδην					Υπαγωγή, ανοδική ισορροπία & ποιότητα τροχασμού, καθαρή ισορροπημένη μετάβαση, Ευθύτητα προσήλωση Ακινήσια (ελαχ. 3")	
2	C HP PK	Στρίψτε αριστερά Αλλαγή ηνίου, μεσαίο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην					Ισορροπία, γωνία, κάμψη και κανονικότητα	
3	KE E EB	Ωμος εντός δεξιά Στρίψτε δεξιά Συσπειρωμένο τροχάδην			2		Γωνία, κάμψη και ισορροπία, υπαγωγή & ποιότητα τροχασμού	
4	B BM MC	Στρίψτε αριστερά Ωμος εντός αριστερά Συσπειρωμένο τροχάδην			2		Γωνία, κάμψη και ισορροπία, υπαγωγή & ποιότητα τροχασμού	
5	C	ΑΛΤ, 3-4 πίσω βήματα Ξεκινήστε μεσαίο βάδην.			2		Ακινήσια, πρόθυμα βήματα προς τα πίσω με σωστό ρυθμό και μέτρημα, ευθύτητα, καθαρές μεταβάσεις.	
6	CS	Μεσαίο Βάδην			2		Κανονικότητα και ποιότητα βάδην	
7	SF FA	Αλλαγή ηνίου, ελεύθερο βάδην με μακρά ηνία Μεσαίο Βάδην			2		Κανονικότητα και ποιότητα των βάδην, έκταση και κάλυψη εδάφους στο ελεύθερο βάδην έκταση τραχήλου εμπρός και κάτω με ελαφρά επαφή	
8	Προ Α AK	Βραχύνετε βάδην Συσπειρωμένος καλπασμός δεξιά					Καθαρή ισορροπημένη μετάβαση, Κανονικότητα & ποιότητα βηματισμών	
9	KS SCM	Μεσαίος καλπασμός Συσπειρωμένος καλπασμός					Μέτρια έκταση περιγράμματος Έκταση και βηματισμού με υπαγωγή, ελαστικότητα, αιώρηση, ευθύτητα και ανοδική ισορροπία, σταθερός ρυθμός, καθαρές ισορροπημένες μεταβάσεις.	
10	ME EV	Αλλαγή ηνίου Αντικαλπασμός			2		Κανονικότητα, ποιότητα & ισορροπία καλπασμού, ευθύτητα, σωστή θέση στον αντικαλπασμό	
11	V KA	Συσπειρωμένο τροχάδην Μεσαίο βάδην					Κανονικότητα & ποιότητα βηματισμών, καθαρές ισορροπημένες μεταβάσεις	
12	Προ Α A	Βραχύνετε βάδην Συσπειρωμένος καλπασμός αριστερά					Κανονικότητα, ποιότητα & ισορροπία καλπασμού, ευθύτητα, ποιότητα μετάβασης.	
13 -- 15	AC	Σερπαντίνα 3 ίσων βρόγχων στο πλάτος του στίβου, Απλές αλλαγές στην κεντρική γραμμή						
13		Βαθμός για την 1 ^η απλή αλλαγή					Καθαρές ισορροπημένες ευθείες μεταβάσεις, κανονικότητα & ποιότητα βηματισμών	
14		Βαθμός για την 2 ^η απλή αλλαγή					Καθαρές ισορροπημένες ευθείες μεταβάσεις, κανονικότητα & ποιότητα βηματισμών	



ΑΓΩΝΑΣ _____ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ _____ ΚΡΙΤΗΣ _____ ΘΕΣΗ

ΑΡ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ _____ ΑΘΛΗΤΗΣ _____ ΑΘΛ. ΣΩΜ. _____

ΊΠΠΟΣ _____

		ΤΕΣΤ	ΒΑΘΜΟΣ	ΔΙΟΡΘΩΣΗ	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ	ΤΕΛΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ	ΟΔΗΓΙΕΣ (Τι κρίνεται)	ΣΧΟΛΙΑ
15		Βαθμός για την ποιότητα της σερπαντίνας					Κανονικότητα & ποιότητα βηματισμών, θέση, γεωμετρία (σχήμα)	
16	CH HB BP	Συσπειρωμένος καλπασμός Αλλαγή ηνίου Αντικαλπασμός			2		Κανονικότητα, ποιότητα & ισορροπία καλπασμού, ευθύτητα.	
17	P FA	Συσπειρωμένο τροχάδην Μεσαίο βάδην					Κανονικότητα & ποιότητα βηματισμών, καθарές ισορροπημένες μεταβάσεις	
18	Προ Α ΑΕ	Βραχύνετε βάδην Συσπειρωμένος καλπασμός δεξιά					Καθαρή ισορροπημένη μετάβαση, κανονικότητα & ποιότητα βηματισμών,	
19	E EHCM	Συσπειρωμένο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην					Καθαρή ισορροπημένη μετάβαση με υπαγωγή, ποιότητα τροχασμού, σταθερός ρυθμός.	
20	MV VA	Αλλαγή ηνίου μεσαίο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην					Μέτρια έκταση περιγράμματος Έκταση και βηματισμού με υπαγωγή, ελαστικότητα, αιώρηση, ευθύτητα και ανοδική ισορροπία.	
21		Μεταβάσεις στα Μ και V,					Καθαρές ισορροπημένες μεταβάσεις, με υπαγωγή, σταθερός ρυθμός	
22	A X	Στην κεντρική γραμμή Αλτ – χαιρετισμός					Κάμψη & ισορροπία στην στροφή, υπαγωγή, ανοδική ισορροπία, & ποιότητα τροχασμού, καθαρή ισορροπημένη μετάβαση, ευθύτητα, προσήλωση, ακινησία (ελαχ. 3")	
		Έξοδος από τον στίβο στο Α σε βάδην με μακρά ηνία.						

Σύνολο (290)

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ

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

Σύνολο (310)

		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.....