



ΑΓΩΝΑΣ _____ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ _____ ΚΡΙΤΗΣ _____ ΘΕΣΗ

ΑΡ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ _____ ΑΘΛΗΤΗΣ _____ ΑΘΛ. ΣΩΜ. _____

ΊΠΠΟΣ _____

ΧΡΟΝΟΣ 3'50" (ΜΟΝΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ)

ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΗΛΙΚΙΑ ΊΠΠΟΥ : 6 ΕΤΩΝ

		ΤΕΣΤ	ΒΑΘΜΟΣ	ΔΙΟΡΘΩΣΗ	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ	ΤΕΛΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ	ΟΔΗΓΙΕΣ (Τι κρίνεται)	ΣΧΟΛΙΑ
1	A X XC	Είσοδος σε τροχάδην εργασίας. Αλτ – ακινησία – χαιρετισμός Ξεκινήστε τροχάδην εργασίας Τροχάδην εργασίας					Ποιότητα τροχασμού, αλτ και μεταβάσεων. Ευθύτητα. Επαφή και κορυφή	
2	C HS SI IR RBP	Στρίψτε αριστερά Τροχάδην εργασίας Ημικύκλιο αριστερά (∅ 10μ) Ημικύκλιο δεξιά (∅ 10μ) Τροχάδην εργασίας			2		Κανονικότητα, ισορροπία, ενέργεια, κάμψη. Ροή στις αλλαγές κάμψης και κατεύθυνσης. Συμμετρικότητα στο σχήμα των ημικυκλίων	
3	PL LV VKAF	Ημικύκλιο δεξιά (∅ 10μ) Ημικύκλιο αριστερά (∅ 10μ) Τροχάδην εργασίας			2		Κανονικότητα, ισορροπία, ενέργεια, κάμψη. Ροή στις αλλαγές κάμψης και κατεύθυνσης. Συμμετρικότητα στο σχήμα των ημικυκλίων	
4	FS S	Μηκύνετε τροχάδην Τροχάδην εργασίας					Κανονικότητα, ισορροπία, υπαγωγή, κάλυψη εδάφους. Έκταση περιγράμματος. Ευθύτητα.	
5	SH	Μεταβάσεις στα F & S Τροχάδην εργασίας					Ροή και ισορροπία στις μεταβάσεις	
6	H HCMRB	Ξεκινήστε καλπασμό εργασίας. Καλπασμός εργασίας.					Ροή και ισορροπία στην μετάβαση. Ποιότητα καλπασμού.	
7	BEB BPF	Κύκλος (∅ 20μ) Μεταξύ B & E δώσε & πάρε τα ηγία για 3 καλπαστικά. Καλπασμός εργασίας.			2		Ποιότητα καλπασμού. Διατήρηση ισορροπίας, ο ίππος φέρει το βάρος του. Κάμψη. Μέγεθος & σχήμα κύκλου.	
8	FD	Ημικύκλιο (∅ 10μ) με επιστροφή στον στίβο στο B					Ποιότητα καλπασμού, ισορροπία, ο ίππος φέρει το βάρος του. Κάμψη. Μέγεθος και σχήμα ημικυκλίου	
9	BM	Ανικαλπασμός					Ποιότητα αντικαλπασμού. Ισορροπία, ο ίππος φέρει το βάρος του. Ευθύτητα.	
10	M C CH	Τροχάδην εργασίας Ξεκινήστε καλπασμό εργασίας Καλπασμός εργασίας.					Ροή και ισορροπία και στις δύο μεταβάσεις. Ποιότητα τροχασμού και καλπασμού.	
11	HEK K	Μηκύνετε καλπασμό Καλπασμός εργασίας					Ποιότητα καλπασμού, έκταση βηματισμού και περιγράμματος. Ισορροπία, ανοδική τάση, ευθύτητα.	
12	KAF	Μεταβάσεις στα H & K Καλπασμός εργασίας					Ροή και ισορροπία και στις δύο μεταβάσεις.	
13	FLE	Καλπασμός εργασίας					Ποιότητα καλπασμού, ισορροπία, ο ίππος φέρει το βάρος του. Ευθύτητα.	
14	ESH	Ανικαλπασμός					Ποιότητα αντικαλπασμού. Ισορροπία, ο ίππος φέρει το βάρος του. Ευθύτητα.	



ΑΓΩΝΑΣ _____ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ _____ ΚΡΙΤΗΣ _____ ΘΕΣΗ

ΑΡ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ _____ ΑΘΛΗΤΗΣ _____ ΑΘΛ. ΣΩΜ. _____

ΊΠΠΟΣ _____

		ΤΕΣΤ	ΒΑΘΜΟΣ	ΔΙΟΡΘΩΣΗ	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ	ΤΕΛΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ	ΟΔΗΓΙΕΣ (Τι κρίνεται)	ΣΧΟΛΙΑ
15	H HC	Τροχάδην εργασίας Τροχάδην εργασίας					Ροή και ισορροπία στην μετάβαση. Κανονικότητα τροχασμού.	
16	C CMR	Μεσαίο βάδην Μεσαίο βάδην			2		Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, ενέργεια, κάλυψη εδάφους, ελευθερία ώμων. Ευθύτητα.	
17	RV	Μεσαίο βάδην			2		Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, ενέργεια, κάλυψη εδάφους, ελευθερία ώμων. Ευθύτητα.	
18	V VKA	Ξεκινήστε τροχάδην εργασίας Τροχάδην εργασίας					Ροή και ισορροπία στην μετάβαση. Κανονικότητα τροχασμού.	
19	A X	Στην κεντρική γραμμή Αλτ – ακινήσια - χαιρετισμός					Ποιότητα τροχασμού, ευθύτητα και ισορροπία στο αλτ. Επαφή & κορυφή.	
		Έξοδος από τον στίβο στο Α σε βάδην με μακρά ηγία.					.	
Σύνολο								

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ

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

		2	

Σύνολο

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.....