



ΑΓΩΝΑΣ \_\_\_\_\_ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ \_\_\_\_\_ ΚΡΙΤΗΣ \_\_\_\_\_ ΘΕΣΗ

ΑΡ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ \_\_\_\_\_ ΑΘΛΗΤΗΣ \_\_\_\_\_ ΑΘΛ. ΣΩΜ. \_\_\_\_\_

ΊΠΠΟΣ \_\_\_\_\_

ΧΡΟΝΟΣ 4'45" (ΜΟΝΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ)

ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΗΛΙΚΙΑ ΊΠΠΟΥ : 6 ΕΤΩΝ

		<b>ΤΕΣΤ</b>	<b>ΒΑΘΜΟΣ</b>	<b>ΔΙΟΡΘΩΣΗ</b>	<b>ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ</b>	<b>ΤΕΛΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ</b>	<b>ΟΔΗΓΙΕΣ (Τι κρίνεται)</b>	<b>ΣΧΟΛΙΑ</b>
1	<b>A X XC</b>	Είσοδος συσπειρωμένος καλπασμό Αλτ – ακινησία – χαιρετισμός Ξεκινήστε συσπειρωμένο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην					Ποιότητα βηματισμών, αλτ και μεταβάσεων. Ευθύτητα. Επαφή και κορυφή.	
2	<b>C S</b>	Στρίψτε αριστερά Κύκλος αριστερά (∅ 10μ)					Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού, συσπείρωσης και ισορροπίας. Κάμψη. μέγεθος και σχήμα κύκλου.	
3	<b>SV</b>	Ωμος εντός αριστερά					Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού. Κάμψη και σταθερή γωνία. Συσπείρωση, ισορροπία και ροή.	
4	<b>VL LS H</b>	Ημικύκλιο αριστερά (∅ 10μ) Πλαγιοτροχασμός (half-pass) αριστερά Στρίψτε δεξιά			2		Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού, ομοιόμορφη κάμψη, συσπείρωση, ισορροπία, ροή, διασταύρωση ποδιών.	
5	<b>M R</b>	Μ στρίψτε δεξιά Κύκλος δεξιά (∅ 10μ)					Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού, συσπείρωσης και ισορροπίας. Κάμψη. μέγεθος και σχήμα κύκλου.	
6	<b>RP</b>	Ωμος εντός δεξιά					Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού. Κάμψη και σταθερή γωνία. Συσπείρωση, ισορροπία και ροή.	
7	<b>PL LR</b>	Ημικύκλιο δεξιά (∅ 10μ) Πλαγιοτροχασμός (half-pass) δεξιά			2		Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού, ομοιόμορφη κάμψη, συσπείρωση, ισορροπία, ροή, διασταύρωση ποδιών.	
8	<b>RMCH HP P</b>	Συσπειρωμένο τροχάδην Μεσαίο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην					Κανονικότητα, ελαστικότητα, ισορροπία, υπαγωγή των οπισθίων, έκταση βημάτων και περιγράμματος.	
9	<b>PF</b>	Μεταβάσεις στα Η & F Το συσπειρωμένο τροχάδην					Διατήρηση του ρυθμού, ροή, ακριβής και στρωτή εκτέλεση των μεταβάσεων, Αλλαγή του περιγράμματος. Συσπείρωση.	
10	<b>F FAK</b>	Μεσαίο βάδην. Μεσαίο βάδην.					Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, ενέργεια, μέτρια έκταση βηματισμού και περιγράμματος, ελευθερία ώμων. Μετάβαση σε βάδην.	
11	<b>KR</b>	Εκτεταμένο βάδην			2		Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, ενέργεια, κάλυψη εδάφους, ελευθερία ώμων, έκταση προς την στομίδα.	
12	<b>R RMC</b>	Συσπειρωμένο βάδην. Συσπειρωμένο βάδην.					Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, ενέργεια, κόντυμα και ύψωση βημάτων, ο ίππος φέρει το βάρος του.	
13	<b>C CS</b>	Ξεκινήστε συσπειρωμένο καλπασμό αριστερά. Συσπειρωμένος καλπασμός					Ακριβής εκτέλεση και ροή της μετάβασης. Ποιότητα καλπασμού.	
14	<b>SK K KA</b>	Μεσαίος καλπασμός. Συσπειρωμένος καλπασμός Συσπειρωμένος καλπασμός					Ποιότητα καλπασμού, έκταση βηματισμού και περιγράμματος. Ισορροπία, ανοδική τάση, ευθύτητα. Οι δύο μεταβάσεις. Συσπείρωση.	
15	<b>A DE</b>	Επί της κεντρικής γραμμής Πλαγιοκαλπασμός (half-pass) αριστερά					Ποιότητα καλπασμού. Συσπείρωση, ισορροπία, ομοιόμορφη κάμψη, ροή.	
16	<b>ESHC</b>	Αντικαλπασμός.					Ποιότητα και συσπείρωση καλπασμού. Ο ίππος φέρει το βάρος του, ισορροπία, ευθύτητα.	
17	<b>C</b>	Απλή αλλαγή (3-5 βήματα βάδην)					Προθυμία, ροή και ισορροπία και των δύο μεταβάσεων. 3-5 καθαρά βήματα βάδην. Ποιότητα καλπασμού πριν και μετά	



ΑΓΩΝΑΣ \_\_\_\_\_ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ \_\_\_\_\_ ΚΡΙΤΗΣ \_\_\_\_\_ ΘΕΣΗ

ΑΡ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ \_\_\_\_\_ ΑΘΛΗΤΗΣ \_\_\_\_\_ ΑΘΛ. ΣΩΜ. \_\_\_\_\_

ΊΠΠΟΣ \_\_\_\_\_

		ΤΕΣΤ	ΒΑΘΜΟΣ	ΔΙΟΡΘΩΣΗ	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ	ΤΕΛΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ	ΟΔΗΓΙΕΣ (Τι κρίνεται)	ΣΧΟΛΙΑ
18	MF F	Εκτεταμένος καλπασμός Συσπειρωμένος καλπασμός					Ποιότητα καλπασμού, ώθηση, έκταση βηματισμού και περιγράμματος. Ισορροπία, ανοδική τάση, ευθύτητα. Διαφοροποίηση από μεσαίο καλπασμό.	
19	FA	Μεταβάσεις στα M & F Συσπειρωμένος καλπασμός					Ακρίβης, στρωτή εκτέλεση και των 2 μεταβάσεων. Συσπείρωση.	
20	A DB	Επί της κεντρικής γραμμής Πλαγιοκαλπασμός (half-pass) δεξιά					Ποιότητα καλπασμού. Συσπείρωση, ισορροπία, ομοιόμορφη κάμψη, ροή.	
21	BRMC	Αντικαλπασμός.					Ποιότητα και συσπείρωση καλπασμού. Ο ίππος φέρει το βάρος του, ισορροπία, ευθύτητα.	
22	C	Απλή αλλαγή (3-5 βήματα βάδην)					Προθυμία, ροή και ισορροπία και των δύο μεταβάσεων. 3-5 καθαρά βήματα βάδην. Ποιότητα καλπασμού πριν και μετά.	
23	HB	Συσπειρωμένος καλπασμός με εναέριο αλλαγή στο I					Ακρίβεια, ισορροπία, ροή, ανοδική τάση, ευθύτητα. Ποιότητα καλπασμού πριν και μετά.	
24	BK	Συσπειρωμένος καλπασμός με εναέριο αλλαγή στο L					Ακρίβεια, ισορροπία, ροή, ανοδική τάση, ευθύτητα. Ποιότητα καλπασμού πριν και μετά.	
25	A X	Στην κεντρική γραμμή Αλτ – ακινησία - χαιρετισμός					Ποιότητα βηματισμού, αλτ και μεταβάσεων. Ευθύτητα. Επαφή και κορυφή.	
		Εξοδος από τον στίβο στο A σε βάδην με μακρά ηνία.						
<b>Σύνολο (280)</b>								

**ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ**

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

		2	

**Σύνολο (300)**

**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.....