



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

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

ΊΠΠΟΣ \_\_\_\_\_

ΧΡΟΝΟΣ 5'40" (ΜΟΝΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ)

ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΗΛΙΚΙΑ ΊΠΠΟΥ : 6 ΕΤΩΝ

		ΤΕΣΤ	ΒΑΘΜΟΣ	ΔΙΟΡΘΩΣΗ	ΣΥΝΤΕΛΕΣ	ΤΕΛΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ	ΟΔΗΓΙΕΣ (Τι κρίνεται)	ΣΧΟΛΙΑ
1	A X XC	Είσοδος σε συσπειρωμένο καλπασμό Αλτ – ακινησία – χαιρετισμός Ξεκινήστε συσπειρωμένο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην					Ποιότητα βηματισμών, αλτ και μεταβάσεων. Ευθύτητα. Επαφή και κορυφή.	
2	C R	Στρίψτε δεξιά Κύκλος δεξιά (∅ 10μ)					Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού συσπείρωσης και ισορροπίας., Κάμψη. μέγεθος και σχήμα κύκλου	
3	RP	Ωμος εντός δεξιά					Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού Κάμψη και σταθερή γωνία. Συσπείρωση, ισορροπία και ροή..	
4	PL LR	Ημικόκλιο δεξιά (∅ 10μ) Πλαγιοτροχασμός (half-pass) δεξιά			2		Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού, ομοιόμορφη κάμψη, συσπείρωση, ισορροπία, ροή, διασταύρωση ποδιών.	
5	M G H	Στρίψτε αριστερά Αλτ – ακινησία -4 πίσω βήματα & αμέσως συσπειρωμένο τροχάδην. Στρίψτε αριστερά					Ποιότητα αλτ και μεταβάσεων. Διαπερατότητα (throughness), ροή, ευθύτητα. Ακρίβεια στον αριθμό των διαγώνιων βημάτων.	
6	SF F FA	Μεσαίο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην					Κανονικότητα, ελαστικότητα, ισορροπία, υπαγωγή των οπισθίων, έκταση βημάτων και περιγράμματος. Και οι δύο μεταβάσεις. Συσπείρωση	
7	A AKV	Μεσαίο βάδην. Μεσαίο βάδην.					Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, ενέργεια, μέτρια έκταση βηματισμού και περιγράμματος, ελευθερία ώμων. Μετάβαση σε βάδην.	
8	VR	Εκτεταμένο βάδην			2		Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, ενέργεια, κάλυψη εδάφους, ελευθερία ώμων, έκταση προς την στομίδα.	
9	RMG Μεταξύ G&H	[Συσπειρωμένο βάδην] Μισή πιρουέτα αριστερά					Κανονικότητα, ενέργεια, συσπείρωση, μέγεθος κάμψη στην κορυφή, και κάμψη της μισής πιρουέτας. Τάση προς τα εμπρός, διατήρηση του ρυθμού βάδην (4 ίσοι χρόνοι)	
10	Μεταξύ G&M	Μισή πιρουέτα δεξιά					Κανονικότητα, ενέργεια, συσπείρωση, μέγεθος κάμψη στην κορυφή, και κάμψη της μισής πιρουέτας. Τάση προς τα εμπρός, διατήρηση του ρυθμού βάδην (4 ίσοι χρόνοι)	
11		Το συσπειρωμένο βάδην R-M-G-(H)-G-(M)-G					Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, μάζμα και ύψωση βημάτων, ενέργεια, ο ίππος φέρει το βάρος του	
12	G H S	Ξεκινήστε συσπειρωμένο τροχάδην Στρίψτε αριστερά Κύκλος αριστερά (∅ 10μ)					Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού συσπείρωσης και ισορροπίας., Κάμψη. Μέγεθος και σχήμα κύκλου	
13	SV	Ωμος εντός αριστερά					Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού Κάμψη και σταθερή γωνία. Συσπείρωση, ισορροπία και ροή..	
14	VL LS SHCM	Ημικόκλιο αριστερά (∅ 10μ) Πλαγιοτροχασμός (half-pass) αριστερά Συσπειρωμένο τροχάδην			2		Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού, ομοιόμορφη κάμψη, συσπείρωση, ισορροπία, ροή, διασταύρωση ποδιών.	
15	MXK K	Εκτεταμένο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην					Κανονικότητα, ελαστικότητα, ισορροπία, ενέργεια των οπισθίων, κάλυψη εδάφους. Έκταση περιγράμματος. Διαφοροποίηση από μεσαίο τροχάδην.	
16	KA	Μεταβάσεις στα M και K Συσπειρωμένο τροχάδην					Διατήρηση ρυθμού, ροή, ακρίβης και στρωτή εκτέλεση των μεταβάσεων, Αλλαγή περιγράμματος. Συσπείρωση.	
17	A	Ξεκινήστε συσπειρωμένο καλπασμό αριστερά					Ακρίβης εκτέλεση & ροή της μετάβασης Ποιότητα καλπασμού.	



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

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

ΊΠΠΟΣ \_\_\_\_\_

		ΤΕΣΤ	ΒΑΘΜΟΣ	ΔΙΟΡΘΩΣΗ	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗ	ΤΕΛΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ	ΟΔΗΓΙΕΣ (Τι κρίνεται)	ΣΧΟΛΙΑ
18	<b>AFP P L V</b>	[Συσπειρωμένος καλπασμός] [στρίψτε αριστερά] Εναέριος αλλαγή [στρίψτε δεξιά]					Ακρίβεια, ισορροπία, ροή, ανοδική τάση, ευθύτητα εναέριας αλλαγής.	
19		Ο συσπειρωμένος καλπασμός A-F-P-V-E					Ποιότητα καλπασμού, συσπείρωση, ευθύτητα.	
20	<b>EG C</b>	Πλαγιοκαλπασμός (half-pass) δεξιά Στρίψτε δεξιά					Ποιότητα καλπασμού. Συσπείρωση, ισορροπία., ομοιόμορφη κάμψη, ροή	
21	<b>ME</b>	Συσπειρωμένος καλπασμός με εναέριο αλλαγή στο I					Ακρίβεια, ισορροπία, ροή, ανοδική τάση, ευθύτητα. Ποιότητα καλπασμού πριν και μετά.	
22	<b>EF</b>	Συσπειρωμένος καλπασμός με εναέριο αλλαγή στο L					Ακρίβεια, ισορροπία, ροή, ανοδική τάση, ευθύτητα. Ποιότητα καλπασμού πριν και μετά	
23	<b>AKV V L P</b>	[Συσπειρωμένος καλπασμός] [στρίψτε δεξιά] Εναέριος αλλαγή [στρίψτε αριστερά]					Ακρίβεια, ισορροπία, ροή, ανοδική τάση, ευθύτητα εναέριας αλλαγής.	
24		Ο συσπειρωμένος καλπασμός A-K-V-P-B					Ποιότητα καλπασμού, συσπείρωση, ευθύτητα.	
25	<b>BG C</b>	Πλαγιοκαλπασμός (half-pass) αριστερά Στρίψτε αριστερά					Ποιότητα καλπασμού. Συσπείρωση, ισορροπία, ομοιόμορφη κάμψη, ροή.	
26	<b>HK K</b>	Εκτεταμένος καλπασμός Συσπειρωμένος καλπασμός					Ποιότητα καλπασμού, ώθηση, ανοδική τάση, έκταση βημάτων και περιγράμματος, ευθύτητα.	
27	<b>KA</b>	Μεταβάσεις στα Η και Κ Συσπειρωμένος καλπασμός					Ακριβής, στρωτή εκτέλεση και των 2 μεταβάσεων. Συσπείρωση.	
28	<b>A X</b>	Στην κεντρική γραμμή Αλτ – ακινησία - χαιρετισμός					Ποιότητα βηματισμού, αλτ και μετάβασης. Ευθύτητα. Έπαφή και κορυφή.	
		Εξοδος από τον στίβο στο Α σε βάρη με μακρά ηνία.						
<b>Σύνολο (310)</b>								

**ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ**

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

**Σύνολο (330)**

		2	

**Αφαιρούνται / βαθμοί ποινής**

Λάθη διαδρομής (Άρθ. 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.....