



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 συσπειρωμένο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην					Ποιότητα τροχασμού, αλτ και μεταβάσεων. Ευθύτητα. Επαφή και κορυφή	
2	C HSE	Στρίψτε αριστερά Ωμος εντός αριστερά			2		Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού. Ομοιόμορφη κάμψη και σταθερή γωνία. Συσπείρωση, ισορροπία και ροή.	
3	EX XB	Ημικύκλιο αριστερά (∅ 10μ) Ημικύκλιο δεξιά (∅ 10μ)					Κανονικότητα, ισορροπία, ενέργεια, κάμψη. Ροή στην αλλαγή κάμψης και κατεύθυνσης. Συμμετρικότητα στο σχήμα των ημικυκλίων .	
4	BPF FAK	Ωμος εντός δεξιά Συσπειρωμένο τροχάδην			2		Κανονικότητα και ποιότητα τροχασμού. Ομοιόμορφη κάμψη και σταθερή γωνία. Συσπείρωση, ισορροπία και ροή.	
5	KXM M	Μεσαίο τροχάδην Συσπειρωμένο τροχάδην					Κανονικότητα, ισορροπία, υπαγωγή, κάλυψη εδάφους. Έκταση περιγράμματος. Ευθύτητα.	
6	MC	Μεταβάσεις στα K & M Συσπειρωμένο τροχάδην.					Ροή και ισορροπία και στις δύο μεταβάσεις. Κανονικότητα τροχασμού.	
7	CHG	Μεσαίο βάδην.			2		Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, ενέργεια, κάλυψη εδάφους, ελευθερία ώμων. Ευθύτητα.	
8	Μεταξύ G&M	Στροφή επί των οπισθίων προς τα αριστερά, συνεχίστε με μεσαίο βάδην.					Κανονικότητα, ενέργεια, ροή, μέγεθος, κάμψη στην κορυφή και κάμψη. Τάση προς τα εμπρός, διατήρηση 4 ίσων χρόνων (ρυθμός)	
9	Μεταξύ G&H	Στροφή επί των οπισθίων προς τα δεξιά, συνεχίστε με μεσαίο βάδην.					Κανονικότητα, ενέργεια, ροή, μέγεθος, κάμψη στην κορυφή και κάμψη. Τάση προς τα εμπρός, διατήρηση 4 ίσων χρόνων (ρυθμός)	
10	GMC	Μεσαίο βάδην.			2		Κανονικότητα, ελαστικότητα πλάτης, ενέργεια, κάλυψη εδάφους, ελευθερία ώμων. Ευθύτητα.	
11	C CH	Ξεκινήστε συσπειρωμένο καλπασμό αριστερά Συσπειρωμένος καλπασμός.					Ροή και ισορροπία στην μετάβαση. Ποιότητα καλπασμού.	
12	HEK K	Μεσαίος καλπασμός. Συσπειρωμένος καλπασμός.					Έκταση βημάτων και περιγράμματος. Ισορροπία, ανοδική τάση, ευθύτητα.	
13	KA	Μεταβάσεις στα H & K. Συσπειρωμένος καλπασμός.					Ροή και ισορροπία και στις δύο μεταβάσεις. Ποιότητα καλπασμού	
14	AX	Σερπαντίνα 2 βρόγχων. Ο 1ος βρόγχος καλπασμός. Ο 2ος βρόγχος αντικαλπασμός.					Ποιότητα και συσπείρωση (αντι)καλπασμού. Ισορροπία, ο ίππος φέρει το βάρος του. Σωστή κάμψη στην κορυφή και κάμψη. Ροή στην αλλαγή κατεύθυνσης. Συμμετρικό σχήμα.	



ΑΓΩΝΑΣ _____ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ _____ ΚΡΙΤΗΣ _____ ΘΕΣΗ

ΑΡ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ _____ ΑΘΛΗΤΗΣ _____ ΑΘΛ. ΣΩΜ. _____

ΊΠΠΟΣ _____

		ΤΕΣΤ	ΒΑΘΜΟΣ	ΔΙΟΡΘΩΣΗ	ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ	ΤΕΛΙΚΟΣ ΒΑΘΜΟΣ	ΟΔΗΓΙΕΣ (Τι κρίνεται)	ΣΧΟΛΙΑ
15	X	Απλή αλλαγή από αντικαλπασμό σε αντικαλπασμό (3-5 βήματα βάδην)			2		Προθυμία, ροή και ισορροπία στις μεταβάσεις. 3-5 καθαρά βήματα βάδην. Ευθύτητα.	
16	XC CMR	Σερπαντίνα 2 βρόγχων. Ο 1ος βρόγχος αντικαλπασμός Ο 2ος βρόγχος καλπασμός. Συσπειρωμένος καλπασμός					Ποιότητα και συσπείρωση (αντι)καλπασμού, ισορροπία, ο ίππος φέρει το βάρος του. Σωστή κάμψη στην κορυφή και κάμψη. Ροή στην αλλαγή κατεύθυνσης. Συμμετρικό σχήμα.	
17	RI I IS SE	Ημικύκλιο δεξιά (∅ 10μ) Απλή αλλαγή (3-5 βημ. βάδην) Ημικύκλιο αριστερά (∅ 10μ) Συσπειρωμένος καλπασμός			2		Προθυμία, ροή και ισορροπία στις μεταβάσεις. 3-5 καθαρά βήματα βάδην. Ευθύτητα. Ποιότητα καλπασμού και κάμψη στα ημικύκλια. Συμμετρικό σχήμα.	
18	E VPV VP PV VKA	Τροχάδην εργασίας Κύκλος (∅ 20μ) Έκταση τραχήλου με μακρά ηνία Ξαναπάρτε τα ηνία Τροχάδην εργασίας			2		Διατήρηση ρυθμού και ισορροπίας. Σταδιακή έκταση τραχήλου μπροστά και κάτω. Ξαναπάρτε τα ηνία χωρίς αντίσταση. Μέγεθος και σχήμα κύκλου.	
19	A X	Στην κεντρική γραμμή Αλτ – ακινησία - χαιρετισμός					Ποιότητα τροχασμού, ευθύτητα και ισορροπία στο αλτ. Επαφή & κορυφή.	
		Έξοδος από τον στίβο στο Α σε βάδην με μακρά ηνία.						
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.....