

ההתאחדות הלאומית לספורט הרכיבה - עונת התחרויות 2015-2016
רמה קדם א' מבחן מס' 3 - קל



שם הרוכב _____
 שם הסוס ומספרו _____
 מיקום התחרות _____
 תאריך התחרות _____

דרישות
 הליכה חופשית, הליכה בינונית, טרוט עבודה קימה, מעגל בקוטר 20 מ', חצי מעגל בטרוט ישיבה, עצירה דרך הליכה.

מטרה
 היכרות רשאנית עם ספורט הדרסז, להראות הבנה של רכיבת הסוס קדימה בקצב אחיד, אל תוך קשר גמיש עם ידיים יציבות ובלתי תלוייות, בישיבה נכונה ובשיווי משקל. להראות רכיבת צורות מהיכרות רשאנית עם ספורט הדרסז, להראות הבנה של רכיבת הסוס קדימה בקצב אחיד, אל תוך קשר גמיש עם ידיים יציבות ובלתי תלוייות, בישיבה נכונה ובשיווי משקל. להראות רכיבת צורות מדוייקת, עם כיפוף נכון בפינות ובמעגלים

גודל מגרש: 40*20
 זמן ממוצע: 4 דקות
 ניקוד מירבי 190

כפולה

הערות	סה"כ	ניקוד	רעיון מנחה	תנועות המבחן		
			סוס ישר על קו מרכז במעברים, קצב ברור בטרוט ובהליכה.	כנס בטרוט עבודה עצור דרך 4-5 צעדי הליכה והצדע המשך בטרוט עבודה	A X	1
			שיווי משקל וכיפוף בפניה, איכות המעבר. קצב טרוט ברור וישר על האלכסון, כיפוף דרך הפינות.	פנה שמאלה שנה כיוון על האלכסון	C H-X-F	2
			צורה וגודל המעגל, קצב טרוט ברור וכיפוף	מעגל 20 מטר קוטר ימינה בטרוט עבודה	E	3
			מעבר בשליטה ובשיווי משקל, קצב ברור בהליכה	הליכה בינונית	C-ל H	4
			שיחרור מוחלט של הצוואר להתארך קדימה ולמטה, קצב ברור, דיוק האלכסון וכיסוי שטח.	אלכסון קצר בהליכה חופשית	M-E	5
			צייתנות ואיכות המעבר; אחידות ואיכות ההליכה	הליכה בינונית	E-K	6
			מעבר בשליטה ובשיווי משקל, קצב טרוט ברור וכיפוף	טרוט עבודה	A-ל K	7
	2		צורה וגודל המעגל, קצב טרוט ברור וכיפוף. תנועה הרמונית עם הסוס	חצי מעגל 20 מטר קוטר לשמאל בטרוט עבודה ישיבה	B	8
			סוס ישר על קו מרכז במעברים, קצב ברור בטרוט.	פנה לקו מרכז	A	9
			צייתנות ורוגע במעבר; אחידות ואיכות המקצבים	עצור דרך 4-5 צעדי הליכה והצדע	X	10



הערות	ניקוד כפולה סה"כ		ציונים כללים
		1	מקצבים (חופשיות ואחידות)
		1	אקטיביות (הרצון לנוע קדימה, עם גב גמיש ומשוחרר ובקצב אחיד).
		1	צייתנות (קבלת קשר שקט, תשומת לב וביטחון)
		2	ישיבה ויציבת הרוכב (שיווי משקל, יכולת לעקוב אחרי תנועת הסוס בכל המקצבים)
		1	שימוש נכון ויעיל בעזרים (כיפוף נכון והכנת מעברים)
		2	תנועות ודיוק (דיוק ברכיבת המבחן, גודל וצורה נכונים של מעגלים ופינות)
הערות השופט:			<p>סיכום בניים</p> <p>טעויות במבחן (-)</p> <p>סה"כ</p> <p>אחוזים (מקסימום 190 נק)</p>