

ההתאחדות הלאומית לספורט הרכיבה - עונת התחרויות 2015-2016
רמה ב' מבחן מס' 1 - קל



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

תרגילים חדשים
חצי מעגל 10 מ' בטרוט; מעגל 15 מ' בקנטר; צעדים מאורכים בטרוט ובקנטר

מטרה
לודא שהסוס מראה בסיס אימון נכון, ובנוסף לדרישות של רמה א', פיתח את כוח הדחיפה הדרוש להשגת שיווי משקל משופר, עבודה דרך הגוף (THROUGHNESS) ושומר מגע קבוע יותר עם המתג.

הערה: כל עבודת הטרוט היא בטרוט ישיבה אלא אם כן מצויין אחרת בתרגיל

גודל מגרש: 20*40
 זמן ממוצע: 5:00 דקות (מכניסה ב- A עד עצירה סופית)
 ניקוד מירבי: 240

מקריאים שימו לב: אין להקריא מה שרשום בסוגריים.

הערות	סה"כ	ניקוד	רעיון מנחה	תנועות המבחן		
	0		אחידות ואיכות הטרוט; מעברים רגועים ועם נכונות; סוס ישר וקשוב בעצירה; אי תזוזה (לפחות 3 שניות)	כנס בטרוט עבודה עצור, הצדע המשך בטרוט עבודה	A X	1
	0		כיפוף ושיווי משקל בפניה ובחצי מעגל; אחידות ואיכות הטרוט; צורה וגודל של חצי מעגל; ישר (STRAIGHTNESS)	פנה שמאלה חצי מעגל 10' שמאלה, חזרה למסלול ב H	C E-X	2
	0		אחידות ואיכות הטרוט; צורה וגודל של חצי מעגל; ישר	חצי מעגל 10 מ' ימינה, חזרה למסלול ב M	B-X	3
	0	2	התארכות קדימה ולמטה דרך הגב לתוך מגע קל, תוך שמירה על שיווי משקל ואיכות הטרוט; כיפוף; צורה וגודל המעגל; מעברים רגועים ועם נכונות	מעגל 20 מ' שמאלה בטרוט קימה, לאפשר לסוס להתארך קדימה ולמטה לקצר מושכות טרוט עבודה	C לפני C C	4
	0		הארכה מתונה של המסגרת והצעד; אחידות ואיכות הטרוט; ישר; מפעם (TEMPO) קבוע; מעברים בחורים ועם נכונות	שנוי כיוון, הארכת צעד בטרוט קימה או ישיבה טרוט עבודה	H-F F	5
	0		מעבר ברור ועם נכונות; אחידות ואיכות ההליכה	הליכה בינונית	A	6
	0	2	אחידות ואיכות ההליכות; התארכות הצעד וכיסוי שטח בהליכה המשוחררת תוך חופש מוחלט לצואר להתארך קדימה ולמטה. ישר; מעברים בחורים ועם נכונות	שינוי כיוון, הליכה משוחררת הליכה בינונית	K-B B	7
	0		מעברים רגועים ועם נכונות; אחידות ואיכות המקצבים; כיפוף בפינות	טרוט עבודה קנטר עבודה שמאל	M C	8
	0		מעבר רגוע ועם נכונות; אחידות ואיכות הקנטר; צורה וגודל המעגל; כיפוף; שיווי משקל	מעגל 15 מ' שמאלה בקנטר עבודה	E	9
	0		מעבר ברור ועם נכונות; אחידות ואיכות המקצבים; ישר	שנה כיוון טרוט עבודה	F-X-H X	10
	0		מעבר רגוע ועם נכונות; אחידות ואיכות הקנטר	קנטר עבודה ימין	H	11
	0		מעברים בחורים ועם נכונות; הארכה מתונה של המסגרת והצעד; אחידות ואיכות הקנטר; ישר; מפעם קבוע	הארכת צעד בקנטר	M-F	12
	0		מעבר ברור ועם נכונות; אחידות ואיכות הטרוט; ישר	קנטר עבודה טרוט עבודה	F-A A	13
	0		הארכה מתונה של המסגרת והצעד; אחידות ואיכות הטרוט; ישר; מפעם (TEMPO) קבוע; מעברים בחורים ועם נכונות	שנוי כיוון, הארכת צעד בטרוט קימה או ישיבה טרוט עבודה	K-M M	14

ההתאחדות הלאומית לספורט הרכיבה - עונת התחרויות 2015-2016
רמה ב' מבחן מס' 1 - קל



	0		כיפוף ושיווי משקל בפניה ובחצי מעגל; אחידות ואיכות הטרוט; מעבר רגוע ועם נכונות; סוס ישר וקשוב בעצירה; אי תזוזה (לפחות 3 שניות)	חצי מעגל 10 מ' שמאלה פנה לקו מרכז עצור, הצדע	E X G	15
--	---	--	--	--	-------------	----

עזוב את המגרש דרך A בהליכה חופשית

הערות	סה"כ	כפולה	ניקוד	ציונים כללים
	0	1		מקצבים (חופשיות ואחידות)
	0	2		אקטיביות (הרצון לנוע קדימה, גמישות הצעדים SUPPLENESS OF ELASTICITY, שחרור הגב BACK, הרצון לדרוך מתחת הגוף עם הרגליים INGAGEMENT OF (HINDQUARTERS).
	0	2		צייתנות (מוכנות לשיתוף פעולה WILLING COOPERATION, הרמוניה, תשומת לב וביטחון עצמי, קבלת המתג והעזרים, ישר STRAIGHTNESS, קלילות החלק הקדמי וקלות (התנועה)
	0	1		ישיבה ויציבת הרוכב (ישר ALIGNMENT, יציבה POSTURE, יציבות STABILITY, איזון המשקל WEIGHT PLACEMENT, יכולת לעקוב אחרי (תנועת הסוס בכל המקצבים)
	0	1		שימוש נכון ויעיל בעזרים (בהירות CLARITY, דיוק SUBTLETY, עצמאות INDEPENDENCE, דיוק (ברכיבת המבחן)
הערות השופט:				סיכום בניים
				0
				טעויות במבחן
				סה"כ
				0
				אחוזים (מקסימום 240 נק')
				0.00%
				ציונים כללים
				0

חתימת השופט

שם השופט