

ההתאחדות הלאומית לספורט הרכיבה - עונת התחרויות 2018-19  
**רמה ג' מבחן מס' 1 - קל**



שם הרוכב \_\_\_\_\_  
 שם הסוס ומספרו \_\_\_\_\_  
 מיקום התחרות \_\_\_\_\_  
 תאריך התחרות \_\_\_\_\_

תרגילים חדשים
מקצבים מכונסים ובינוניים בטרוט ובקנטר, מעגלי 10 מ' בקנטר, כתף פנימה, החלפות פשוטות (קנטר-הליכה- קנטר), הליכה אחורה.

מטרה
לודא שהסוס מראה בסיס נכון, ולאחר שהשיג את מידת כוח הדחיפה הנדרשת ברמה ב', מקבל יותר משקל על הרגליים האחוריות (כינוס); נע בשיווי משקל כלפי מעלה (up hill), בעיקר במקצבים הבינוניים ואמין על המתג. נדרשת רמה גבוהה יותר של ישר, כיפוף, גמישות, throughness, שיווי משקל ונשיאה עצמית מברמה ב'.

גודל מגרש: 40\*20  
 זמן ממוצע: 6 דקות (מכניסה ב- A עד עצירה סופית)  
 ניקוד מירבי: 350

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

מקריאים שימו לב: אין להקריא מה שרשום בסוגריים.

הערות	סה"כ	ניקוד	רעיון מנחה	תנועות המבחן		
	0		הרצון לדרך מתחת הגוף עם רגליים אחוריות. שיווי משקל כלפי מעלה ואיכות הטרוט; בעברים ברורים ובשיווי משקל; סוס ישר וקשוב בעצירה; אי תזוזה (לפחות 3 שניות)	כנס בטרוט מכונס עצור, הצדע המשך בטרוט עבודה	A X	1
	0		כיפוף ושיווי משקל בפניה; הארכה מתונה של מסגרת וצעדים תוך רצון לדרך תחת הגוף, אלסטיות, השהייה, סוס ישר ובשיווי משקל כלפי מעלה	פנה שמאלה שנה כיוון, טרוט בינוני טרוט מכונס	C H-F F	2
	0		מעברים מוגדרים היטב בשמירה על מפעם (TEMPO) ושיווי משקל	(מעברים ב Fi H)		3
	0	2	זווית, כיפוף ושיווי משקל; הרצון לדרך מתחת הגוף ונשיאה עצמית	כתף פנימה ימין	K-E	4
	0		צורה וגודל המעגל, החלפה גמישה של הכיפוף על קו המרכז, רצון לדרך תחת הגוף ונשיאה עצמית	חצי מעגל 10 מ' ימינה חצי מעגל 10 מ' שמאלה	E-X X-B	5
	0	2	זווית, כיפוף ושיווי משקל; הרצון לדרך מתחת הגוף ונשיאה עצמית	כתף פנימה שמאל	B-M	6
	0	2	אחידות ואיכות ההליכות; התארכות הצעד וכיסוי שטח בהליכה המשוחררת תוך מתן חופש מוחלט לצואר להתארך קדימה ולמטה. ישר; זרימה ושיווי משקל במעברים	עצור, הליכה אחורה 3-4 צעדים, המשך בהליכה בינונית	C	7
	0	2	אחידות ואיכות ההליכות; התארכות הצעד וכיסוי שטח בהליכה המשוחררת תוך מתן חופש מוחלט לצואר להתארך קדימה ולמטה. ישר; זרימה ושיווי משקל במעברים	הליכה בינונית שנה כיוון, הליכה משוחררת הליכה בינונית	C-H H-F F	8
	0		אחידות ואיכות המקצבים מעבר ברור ובשיווי משקל	קצר את הצעד בהליכה קנטר מכונס ימין	A לפני A	9
	0		עקלתון שלוש לולאות שוות, ברוחב המגרש, החלפות פשוטות מעל קו המרכז (ציון להחלפה פשוטה ראשונה)		A-C	10
	0			(ציון להחלפה פשוטה ראשונה)		11
	0			(ציון להחלפה פשוטה שניה)		12
	0		איכות ושיווי משקל של קנטר מכונס, כיפוף נכון, צורה מדויקת	(ציון לאיכות העקלתון)	C	13
	0		הארכה מתונה של המסגרת והצעדים תוך רצון לדרך תחת הגוף, אלסטיות, השהייה, סוס ישר ושיווי משקל כלפי מעלה	קנטר בינוני קנטר מכונס	M-F F	14
	0		צורה וגודל המעגל, כיפוף, איכות הקנטר, שיווי משקל.	מעגל 10 מ' ימינה	A	15
	0		אחידות, איכות ושיווי משקל של קנטר; סוס ישר	שנה כיוון קנטר הפוך	K-B B-M	16
	0		אחידות ואיכות המקצבים; מעברים ברורים ובשיווי משקל	טרוט מכונס קנטר מכונס שמאל	M C	17

כפולה



18	H-K K	קנטר בינוני קנטר מכונס	הארכה מתונה של המסגרת והצעדים תוך רצון לדרוך תחת הגוף, אלסטיות, השהייה, סוס ישר ושיווי משקל כלפי מעלה	0
19	A	מעגל 10 מ' שמאלה	צורה וגודל המעגל, כיפוף, איכות הקנטר, שיווי משקל.	0
20	F-E E-H	שנה כיוון קנטר הפוך	אחידות, איכות ושיווי משקל של קנטר; סוס ישר	0
21	H	טרוט מכונס	אחידות ואיכות המקצבים; מעברים ברורים ובשיווי משקל	0
22	M-X-K K	שנה כיוון, טרוט בינוני טרוט מכונס	הארכה מתונה של המסגרת והצעדים תוך רצון לדרוך תחת הגוף, אלסטיות, השהייה, סוס ישר ושיווי משקל כלפי מעלה; מפעם (Tempo) קבוע; מעברים ברורים	0
23		(מעברים ב M, H, K)	מעברים ברורים ובשיווי משקל	0
24	A X	פנה לקו מרכז עצור, הצדע	כיפוף בפניה; איכות, רצון לדרוך תחת הגוף ושיווי משקל כלפי מעלה בטרוט; מעבר ברור ובשיווי משקל; סוס ישר וקשוב בעצירה; אי תזוזה (לפחות 3 שניות)	0

עזוב את המגרש דרך A בהליכה חופשית

הערות	ניקוד	כפולה	סה"כ	ציונים כללים
	1		0	מקצבים (חופשיות ואחידות)
	2		0	אקטיביות (הרצון לנוע קדימה, גמישות הצעדים ELASTICITY, שחרור הגב SUPPLENESS OF BACK, הרצון לדרוך מתחת הגוף עם הרגליים אחוריות OF ENGAGEMENT OF HINDQUARTERS).
	2		0	צייתנות (מוכנות לשיתוף פעולה WILLING, הרמוניה, תשומת לב וביטחון COOPERATION, עצמי, קבלת המתג והעזרים, ישר STRAIGHTNESS, קלילות החלק הקדמי וקלות התנועה)
	1		0	ישיבה ויציבת הרוכב (ישר ALIGNMENT, יציבה POSTURE, יציבות STABILITY, איזון המשקל WEIGHT PLACEMENT, יכולת לעקוב אחרי תנועת הסוס בכל המקצבים)
	1		0	שימוש נכון ויעיל בעזרים (בהירות CLARITY, דיוק SUBTLETY, עצמאות INDEPENDENCE, דיוק ברכיבת המבחן)
הערות השופט:				סיכום בניים 0
				טעויות במבחן
				סה"כ 0
				אחוזים 0.00% (מקסימום 350 נק')
				ציונים כללים 0

ההתאחדות הלאומית לספורט הרכיבה - עונת התחרויות 2018-19  
**רמה ג' מבחן מס' 1 - קל**

