



2013-2014

רמה קדם א' קבוצתי קל 1 דף הנחייה עבור השופט מבחן קבוצתי מיועד למקסימום 3 רוכבים	
גודל המגרש 20 x 40	זמן ממוצע: 7 דקות

- הטרוט הינו בטרוט קימה, אלא אם מצוין אחרת.
- שופט וקריין עומדים באמצע המגרש.
- על הקריין להכריז על התרגילים; רצף התרגילים, חזרה עליהם או מיקומם יהיו בהתאם לשיקול דעתו של השופט.
- השופט רשאי לשנות את סדר הרוכבים במהלך המבחן (ייעשה בהליכה ע"פ הנחיות השופט/קריין).
- לפני צלול הפעמון יש לארגן את הקבוצה על מושכה שמאל בהליכה.

1. כל הקבוצה להכין טרוט – קדימה טרוט!
2. A-ב (או B- C) מעגל 20 מ'!
ממשיכים את המעגל עד שמכריזים: A-ב (או B- C) המשך על כל המסלול.
3. H ל- F (או F ל- H) - שינוי כיוון באלכסון!
4. כל הקבוצה להכין הליכה - והליכה!
5. M ל- K (או K ל- M) - שינוי כיוון באלכסון!
6. כל הקבוצה להכין עצירה – ולעצור!
7. כל הקבוצה להכין הליכה – קדימה הליכה!
8. B- E (או B- E) מעגל 20 מ' וכל אחד בתורו טרוט, האחרים נשארים בהליכה:
הרוכב הראשון להכין טרוט עד סוף הקבוצה- קדימה טרוט!
(כנ"ל הרוכב השני והשלישי)
9. כל הקבוצה להכין טרוט – קדימה טרוט!
B- E (או B- E) המשך על כל המסלול!
C-ב (או A- B) עוברים לטרוט ישיבה!
ממשיכים בטרוט ישיבה על כל המסלול עד שמכריזים: לעבור לטרוט קימה!
10. כל הקבוצה להכין הליכה - ולעבור להליכה!
11. על הצד הארוך כל הקבוצה שמאלה פנה (במידה ומתאפשר לכיוון הקהל) – עכשיו!
עצירה על קו המרכז והצדעה ביחד!

תודה רבה!

הקבוצה עוזבת את המגרש בהליכה.