

ההתאחדות הלאומית לספורט הרכיבה - 2015
רמה קדם א' אישי 3



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

תרגילים חדשים
הארכת צוואר הסוס בטרוט קימה

מטרה
היכרות ראשונית עם ספורט הדרסז; להראות הבנה ויכולת לרכב את הסוס קדימה, בקצב אחיד, אל תוך קשר רך ואלסטי עם ידיים יציבות ובלתי תלויות; ישיבה נכונה ובשיווי משקל; להראות יכולת לרכב צורות מדוייקות במגרש, עם כיפוף נכון בפניות ובמעגלים.

גודל מגרש: 40*20

זמן ממוצע: 5:30 דקות (מכניסה ב-A עד עצירה סופית)

ניקוד מירבי 250

הערה: כל קטעי הטרוט הינם בטרוט קימה אלא אם כן צויין אחרת

מקריאים שימו לב: אין להקריא מה שרשום בסוגריים.

כפולה

הערות	סה"כ	ניקוד	רעיון מנחה	תנועות המבחן		
			סוס ישר על קו המרכז ובמעברים; נכונות ושיווי משקל בעצירה ובמעברים; אי תזוזה (לפחות 3 שניות) קצב ברור בטרוט	כנס בטרוט עבודה עצור דרך 3-4 צעדי הליכה, הצדע, המשך בטרוט עבודה	A X	1
			שיווי משקל וכיפוף בפניה צורה וגודל המעגל; קצב ברור בטרוט; כיפוף	פנה ימינה מעגל 20 מ' ימינה	C B	2
			קצב אחיד בטרוט; סוס ישר על האלכסון; כיפוף בפניות	שנה כיוון בטרוט עבודה	K-X-M	3
			מעבר זורם ובשיווי משקל; קצב ברור בטרוט ובקנטר	קנטר עבודה שמאל	H ל C	4
			צורה וגודל המעגל; כיפוף; קצב ברור בקנטר	מעגל 20 מ' שמאלה	E	5
			מעבר זורם ובשיווי משקל; קצב ברור בטרוט	טרוט עבודה	K ל E	6
			מתן אפשרות להתארכות קדימה ולמטה תוך שמירה על קשר קל, קצב ושיווי משקל; צורה וגודל המעגל; מעברים זורמים ועם נכונות	מעגל 20 מ' קוטר שמאלה בטרוט קימה, לאפשר לסוס להתארך קדימה ולמטה לקצר מושכות טרוט עבודה	A לפני A A	7
			מעבר זורם ובשיווי משקל; קצב ברור בהליכה	הליכה בינונית	F ל A	8
		2	שיחורר מוחלט של הצוואר להתארך קדימה ולמטה; קצב הליכה ברור; ישר על האלכסונים; כיסוי שטח נכונות ושיווי משקל במעבר; קצב ברור בהליכה	הליכה משוחררת הליכה בינונית	F-X-M M-C	9
			מעבר זורם ובשיווי משקל; קצב ברור בטרוט	טרוט עבודה	C	10
		2	צורה וגודל המעגל; קצב ברור בטרוט	מעגל 20 מ' שמאלה בטרוט ישיבה	E	11
			קצב אחיד בטרוט; סוס ישר על האלכסון; כיפוף בפניות	שנה כיוון בטרוט עבודה	F-X-H	12
			מעבר זורם ובשיווי משקל; קצב ברור בטרוט ובקנטר	קנטר עבודה ימין	M ל C	13
			צורה וגודל המעגל; כיפוף; קצב ברור בקנטר	מעגל 20 מ' שמאלה	B	14
			מעבר זורם ובשיווי משקל; קצב ברור בטרוט	טרוט עבודה	F ל B	15
			כיפוף בפניה; סוס ישר על קו המרכז; נכונות ושיווי משקל במעבר ובעצירה; אי תזוזה (לפחות 3 שניות)	פנה לקו מרכז עצור דרך 3-4 צעדי הליכה, הצדע	A X	16

ההתאחדות הלאומית לספורט הרכיבה - 2015
רמה קדם א' אישי 3



עזוב את המגרש דרך A בהליכה חופשית

הערות	סה"כ	ניקוד	כפולה	ציונים כללים
		1		מקצבים (חופשיות ואחידות)
		1		אקטיביות (הרצון לנוע קדימה עם גב גמיש ומשוחרר ובקצב אחיד)
		2		צייתנות (קבלת קשר יציב, תשומת לב וביטחון)
		1		ישיבה ויציבת הרוכב (בשיווי משקל עם תנועת הסוס)
		1		שימוש נכון ויעיל בעזרים (כיפוף נכון והכנת מעברים)
		1		צורות ודיוק (גודל וצורה נכונים של מעגלים ופניות)
הערות השופט:				סיכום בניים
				טעויות במבחן (-)
				סה"כ
				אחוזים (מקסימום 250 נק')

הנחיות: כל קטעי הטרוט הם בטרוט קימה אלא אם כן מצויין אחרת; מעברים מטרוט לקנטר ומקנטר לטרוט יכולים להעשות דרך טרוט ישיבה, בתנאי שהם נעשים בצורה זורמת וחלקה. פניות מקו המרכז לצד הארוך, ומהצד הארוך לקו המרכז יעשו בצורת חצי מעגל 10 מ', נוגעים במסלול בנקודה על הקו הקצר באמצע הדרך בין קו המרכז והפינה.

הערה: יש לרכב את הסוס בקשר קל אך יציב, חוץ מבהליכה המשוחררת שבה צריך לתת לסוס חופש מוחלט להאריך את הצוואר קדימה ולמטה.

חתימת השופט

שם השופט