

ההתאחדות הלאומית לספורט הרכיבה - 2015  
רמה ה' מבחן מס' 1 - קל



	<b>שם הרוכב</b>	<b>תרגילים חדשים</b>	<b>מטרה</b>
_____	שם הסוס ומספרו _____	הליכה מכונסת; קנטר מאד מכונס; פירוואטים בהליכה, החלפות באוויר מרובות באלכסון  *ראשייה כפולה *אפשרית*	לוודא שהסוס מציג יסודות נכונים, וכאשר פיתח גמישות, אימפולסיה ועבודה דרך הגוף לביצוע רמה ה' בה נדרשת רמה בנונית של קושי. הסוס יקבל את המתג באופן אמין ויראה מידה ברורה של שיווי משקל כלפי מעלה וקלילות כתוצאה של שיפור ברצון לדרוך תחת הגוף וכינוס. התנועות יבוצעו ברמה גבוהה יותר של סוס ישר, אנרגיה והשהייה קצבית לעומת רמה ד'.
_____	מיקום התחרות _____		
_____	תאריך התחרות _____		

גודל מגרש: 60/20

זמן ממוצע: 6 דקות (מכניסה ב-A עד עצירה סופית)

ניקוד מירבי 370

כפולה

מקריאים שימו לב: אין להקריא מה שרשום בסוגריים.

הערות	סה"כ	ניקוד	רעיון מנחה	תנועות המבחן		
			הרצון לדרוך תחת הגוף, כינוס ואיכות המקצבים; מעברים מוגדרים היטב; סוס ישר וקשוב בעצירה; אי תזוזה (לפחות 3 שניות)	כנס בקנטר מכונס עצור והצדע המשך בטרוט מכונס	A X	1
		2	הארכה מתונה של המסגרת והצעדים עם רצון לדרוך תחת הגוף, אלסטיות, השהייה, סוס ישר ושיווי משקל כלפי מעלה; מפעם (Tempo) קבוע; מעברים ברורים	פנה שמאלה שנה כיוון, טרוט בינוני 6-7 צעדים טרוט מכונס טרוט מכונס	C H-X-F מעל X F	2
			היערכות (ALIGNMENT), כיפוף, שטף והצלבת הרגליים; רצון לדרוך תחת הגוף וכינוס	האף-פאס ימין	K-X	3
			צורה וגודל המעגל; כיפוף, שיווי משקל; רצון לדרוך תחת הגוף ואיכות הטרוט	מעגל ימינה 10 מ'	X	4
			זוית, כיפוף ושיווי משקל; רצון לדרוך תחת הגוף וכינוס	כתף פנימה ימין פנה ימינה	X-G C	5
			כיסוי שטח מירבי עם הארכת המסגרת, אלסטיות, רצון לדרוך תחת הגוף, השהייה, סוס ישר ושיווי משקל כלפי מעלה	שנה כיוון, טרוט מאורך טרוט מכונס	M-X-K K	6
			מעברים מוגדרים היטב בשמירה על מפעם (tempo) ושיווי משקל	(מעברים ב-M וב-K)		7
			היערכות (ALIGNMENT), כיפוף, שטף והצלבת הרגליים; רצון לדרוך תחת הגוף וכינוס	האף-פאס שמאל	F-X	8
			צורה וגודל המעגל; כיפוף, שיווי משקל; רצון לדרוך תחת הגוף ואיכות הטרוט	מעגל שמאלה 10 מ'	X	9
			זוית, כיפוף ושיווי משקל; רצון לדרוך תחת הגוף וכינוס	כתף פנימה שמאל פנה שמאלה	X-G C	10
		2	אחידות; גמישות הגב; אקטיביות; כיסוי שטח (overtrack); חופשיות הכתף; מתיחה לעבר המתג; מעברים ברורים	הליכה מכונסת חצי מעגל 20 מ' שמאלה בהליכה מאורכת הליכה מכונסת	H S-R R	11

ההתאחדות הלאומית לספורט הרכיבה - 2015  
רמה ה' מבחן מס' 1 - קל



		2	אחידות; אקטיביות הרגליים האחוריות; כיפוף; שטף; גודל	פנה שמאלה חצי פירוטט שמאלה המשך בהליכה מכוונת	M בין H-G	12
		2	אחידות; אקטיביות הרגליים האחוריות; כיפוף; שטף; גודל	חצי פירוטט ימינה המשך בהליכה מכוונת	M-G	13
			אחידות; גמישות הגב; אקטיביות; כינס	(הליכה מכוונת) HS/RMG(H)G		14
			דיוק, מעבר שוטף; רצון לדרוך תחת הגוף וכינס	קנטר מכוונת שמאל פנה שמאלה	G H	15
			הארכה מתונה של המסגרת והצעדים עם רצון לדרוך תחת הגוף, אלסטיות, השהייה, סוס ישר ושיווי משקל כלפי מעלה; מפעם (Tempo) קבוע; מעברים מוגדרים היטב	קנטר בינוני קנטר מכוונת	S-K K	16
			היערכות (ALIGNMENT) וכיפוף תוך תנועה שוטפת קדימה והצידה; רצון לדרוך תחת הגוף וכינס	פנה לקו מרכז האף-פאס שמאל	A D-E	17
			סוס ישר, רצון לדרוך תחת הגוף וכינס; החלפה נקיה, בשטף ובשיווי משקל	קנטר הפוך החלפת רגל באויר	E-H H	18
			כיסוי שטח מירבי עם הארכת המסגרת, אלסטיות, רצון לדרוך תחת הגוף, השהייה, סוס ישר	קנטר מאורך קנטר מכוונת	M-F F	19
			מעברים מוגדרים היטב בשמירה על מפעם (tempo) ושיווי משקל	(מעברים ב-M וב-F)		20
			היערכות (ALIGNMENT) וכיפוף תוך תנועה שוטפת קדימה והצידה; רצון לדרוך תחת הגוף וכינס	פנה לקו מרכז האף-פאס ימין	A D-B	21
			סוס ישר, רצון לדרוך תחת הגוף וכינס; החלפה נקיה, בשטף ובשיווי משקל	קנטר הפוך החלפת רגל באויר	B-M M	22
		2	הנמכת הרגליים האחוריות בקנטר מאד מכוונת; מעברים מוגדרים היטב; רצון לדרוך תחת הגוף וכינס במשך כל הזמן; צורה, גודל המעגל; כיפוף	מעגל שמאל 20מ', בין קווי הרבע 5- 6 צעדים בקנטר מאוד מכוונת	C	23
			החלפות נקיות, ישירות בשטף ובשיווי משקל; רצון לדרוך תחת הגוף; איכות הקנטר	שנה כיוון, שלוש החלפות יחידות של רגל באויר, ליד קו רבע ראשון, ליד X וליד קו רבע אחרון	H-X-F	24
			כיפוף בפנייה; רצון לדרוך תחת הגוף, כינס ואיכות הקנטר; מעברים מוגדרים היטב; סוס ישר וקשוב בעצירה; אי תזוזה (לפחות 3 שניות)	פנה לקו מרכז עצור והצדע	A X	25
עזוב את המגרש ב-A בהליכה חופשית						

ההתאחדות הלאומית לספורט הרכיבה - 2015  
רמה ה' מבחן מס' 1 - קל



הערות	ניקוד כפולה סה"כ			ציונים כללים
		1		מקצבים (חופשיות ואחידות)
		2		אקטיביות (הרצון לנוע קדימה, גמישות הצעדים ELASTICITY, שחרור הגב SUPPLENESS OF BACK, הרצון לדרוך מתחת הגוף עם הרגליים האחוריות ENGAGEMENT OF HINDQUARTERS).
		2		צייתנות (נכונות לשיתוף פעולה WILLING, COOPERATION, הרמוניה, תשומת לב וביטחון עצמי, קבלת המתג והעזרים, ישר STRAIGHTNESS, קלילות החלק הקדמי וקלות התנועה)
		1		ישיבה ויציבת הרוכב (ישר ALIGNMENT, יציבה POSTURE, יציבות STABILITY, איזון המשקל WEIGHT PLACEMENT, יכולת לעקוב אחרי תנועת הסוס בכל המקצבים)
		1		שימוש נכון ויעיל בעזרים (בהירות CLARITY, דיוק SUBTLETY, עצמאות INDEPENDENCE, דיוק ברכיבת המבחן)
הערות השופט:				סיכום בניים
				טעויות במבחן ( - )
				סה"כ
				אחוזים (מקסימום 370 נק)

שם השופט

חתימת השופט