

Lovastornász rajtengedélyvizsga – Szakágsspecifikus rész

1. Lovastornász öltözéke (lovardában és tornateremben)

A ló körüli mozgás során - ápolás, felszerelés, vezetés - kötelező a zárt cipő használata. Tehát, a lovasornász papucs (balett papucs) vagy a nyári papucs, szandál nem megfelelő, ezekben a lóval foglalkozni TILOS.

Állatorvosi vizsgálat

A lovat felvezetőknak az általuk képviselt egyesület hivatalos ruházatát, vagy valamilyen semleges sportruházatot kell viselniük.

Nyereg alatti lovaglás, bemelegítés

Amikor a ló lovagláshoz van felszerszámozva, a lovas számára lovaglásra alkalmas lábbeli és három ponton rögzített biztonsági fejtű használata kötelező.

Verseny

Startszám:

- Egyéni versenyzőknek - a rendezők által biztosított - startszámot kell viselniük a jobb karjukon vagy a jobb lábukon.
- Páros tagjainak nem kell startszámot viselniük.
- Csapatban induló lovasornászoknak - az egyesületük által biztosított, 1-től, 6-ig terjedő - a jobb karra vagy lábra felhúzható, vagy a versenyruhára felvarrt startszámot kell viselniük.

Ruházat:

- Testhez simuló
- Ne akadályozza a mozgást
- Ne legyen ijesztő a ló számára
- Nadrág rögzítve legyen a cipőhöz
- Szoknya csak harisnya vagy nadrág fölött viselhető
- Kellékek nem használhatók (pl. kalap, köpeny, pálca)
- A ruha nem keltheti meztelenség látszatát
- 14 éves kor alatt, a karok és lábak kivételével, nem lehet átlátszó vagy bőrszínű anyag a ruhába.
- Puha talpú cipő vagy lovasornász papucs (balett papucs) viselése kötelező

Eredményhirdetés

Az eredményhirdetésre a versenyzőknek, a futószárazóknak és az edzőknek, az egyesületükre utaló ruházatban (egyesületi melegítő, póló) kell megjelenniük. Megfelelő, zárt orrú cipő viselése kötelező.

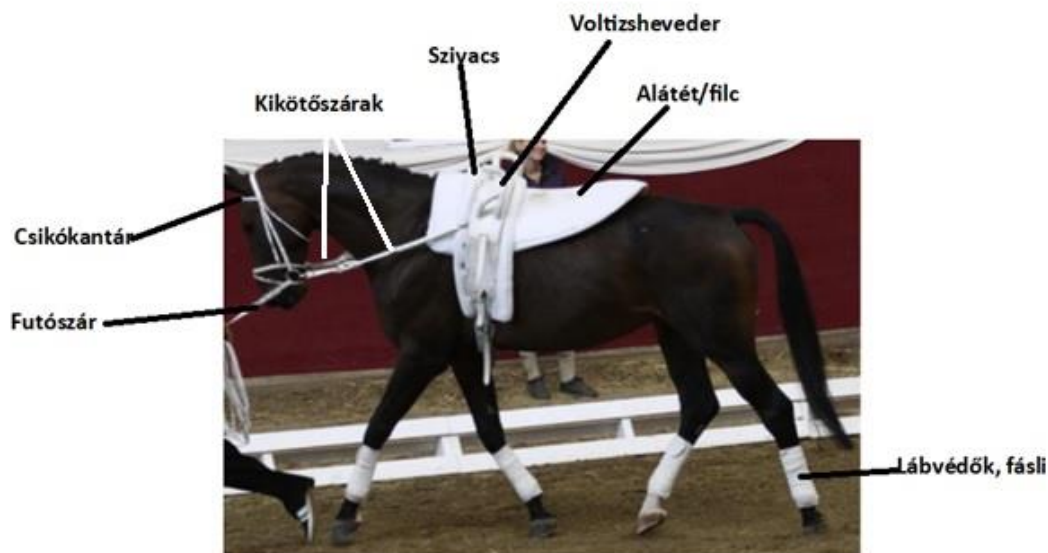
Edzés

Bármely edzésen (lovas, múlovas, tornatermi) hosszú nadrágot kell viselni. A felsőruházat testhez simuló, télen több rétegű legyen (pulóverek, mellény). Kabátban sem bemelegíteni, sem edzeni nem lehet, mert ez zavarhatja a lovat. A sálát a ruházat alatt rögzíteni kell. Bemelegítés során, gimnasztikához edzőcipő vagy lovasornász papucs (balett papucs) használata szükséges.

Lovastornász rajtengedélyvizsga – Szakágspecifikus rész

2. A lovastorna felszerelése és azok felhelyezése a lóra

- Voltizsheveder
 - Szivacs
 - Alátét/filc
 - Csikókantár (vagy kapicán)
 - Kikötőszárok
 - Lábvédők, fásli
 - Ostor
- Emellett engedélyezett felszerelés még:
- fülvédő
 - zselépad
 - füldugó



1. A boxban kikötött lóra, először, ha használunk, a zselépadot helyezük fel.
2. Ezután következik az alátét, amelyet a kívántnál kissé előrébb helyezünk fel a lóra (a nyaka irányába), majd hátracsúsztatjuk a helyére.
3. Ezt követi a szivacs,
4. majd a voltizsheveder felhelyezése. A hevedert először óvatosan, kevésbé, húzzuk meg (de annyira legalább, hogy a felszerelés a ló kivezetése során ne csússzon el), majd később utánhúzzuk.
5. Ezt követi a lábvédők felhelyezése,
6. majd a kantározás.
Ha a lovunk nincs kikötve a felszereléshez, akkor a műveletet a kantározással kezdjük.

3. Lovardai rend, baleset megelőzés

A ló menekülő állat, ezért számára a hirtelen és gyors mozgás vagy a váratlanul kiadott éles hangok félelmetesek lehetnek, amire megijedéssel, és ha van rá lehetősége, pánikszerű meneküléssel reagálhat. A lovastorna lovak általában jobban hozzászoktak a zajokhoz és mozgáshoz, de más lovak számára ezek ijesztőek lehetnek. Ezért a lovardában (istállófolyosó, lovarda, versenyeken a lelátók környéke) futkározni, kergetőzni, a lovakat hangos nevetéssel, játékkal megzavarni TILOS.

Futni és egyéb gimnasztikai gyakorlatokat végezni a lovardában csak a lovastorna edzés keretein belül szabad, az edző felügyelete és irányítása alatt, de ilyenkor is tekintettel kell

Lovastornász rajtengedélyvizsga – Szakágsspecifikus rész

lenni a körülöttünk dolgozó lovasokra. Ha észrevesszük, hogy valamelyik ló megijedt a mozgásunktól, akkor mindig álljunk meg, amíg megnyugszik, és lovasa visszanyeri felette az irányítást.

A lovardába való belépés előtt (ha az ajtó csukva van, még az ajtó kinyitása előtt), először, mindig hangosan, „HELYET KÉREK” kifejezéssel fel kell hívni a bent dolgozó lovasok figyelmét arra, hogy az ajtó irányából ló vagy ember fog érkezni. Amennyiben megkaptuk a beengedő választ, akkor léphetünk be, hiszen ekkor a lovasok várhatóan távolabb fognak az ajtótól menni, így szabaddá válik számunkra az út. Hirtelen kinyitni az ajtót, vagy belépni a lovardába TILOS, mert ez megijesztheti a lovakat, és balesetekhez vezethet.

4. Ismeretek a versenyzésről:

Versenyek

Magyarországon műlovas és lovas lovastorna versenyt is rendeznek.

Az önálló műlovas lovastorna verseny, időjárástól függetlenül, tornateremben zajlik és minden kategória indulói a műlovon mutatják be a gyakorlataikat.

A lovas lovastorna versenyeken, a legtöbb kategóriában, minden gyakorlat a lovon zajlik. De, az adott kategória nehézségi szintjétől függően,

- létezik olyan kategória is (pl. az Amatőr műlovas), ahol a kötelező és a szabadon választott (kúr) gyakorlatokat is a műlovon mutatják be a versenyzők és
- van olyan is (pl. az Utánpótlás 1-2., a D2 kategória), ahol csak a szabadon választott (kúr) gyakorlatokat hajtják végre a műlovon az indulók.

Versenyszámok

A lovastornászok

- egyéni,
- páros és
- csapat

versenyszámokban indulhatnak, egy versenyen akár mind a háromban.

Kategóriák

Egy-egy versenyszámon belül, az adott versenyhez (műlovas, lovas) kapcsolódó kategóriákban mérhetik össze tudásukat a résztvevők.

Az egyes kategóriákba

- tudásszint (meghatározott gyakorlatsor),
- életkor és
- nem (lányok, fiúk külön-külön)

szerint nevezik be versenyzőiket az edzők.

A versenyzéshez szükséges:

- Érvényes sportorvosi engedély.
- Rajtszám,
- Versenyruha,
- Puha talpú cipő vagy lovastornász papucs (balett papucs) viselése.
- Szabadon választott (kúr) zene.

Előkészületek

Az előzetes programban szereplő startidő előtt minimum egy-másfél órával kezdődik a lovak és a versenyzők felkészítése a versenyzésre. Ilyenkor kell előkészíteni a lovat (lepucolni, felszerszámozni), bemelegíteni, valamint a versenyzőnek is be kell melegítenie. Itt mindig az edző által előírt időpontokat kell figyelembe venni.

Lovastornász rajtengedélyvizsga – Szakágspecifikus rész

Versenyzés

A verseny során a lovastornászok

- kötelező gyakorlatokat,
- szabadon választott (kűr) gyakorlatokat,
- (és a legmagasabb egyéni kategóriában, technikai kűr gyakorlatokat,)

műlovon, lépő vagy vágózó lovon, mutatják be.

Kötelező gyakorlatok

A kötelező gyakorlatokat, azok sorrendjét és irányát, a kategóriának megfelelően, a lovastorna szabályzat határozza meg.

Az Utánpótlás (U) kategória kötelező gyakorlatsora (TESZT1):

1. Felugrás
2. Alapülés
3. Zászló
4. Állás
5. Lebegőtámasz előre
6. Fél malom
7. Lebegőtámasz hátra
8. Befelé lecsúszás

Szabadon választott (kűr) gyakorlatok

A szabadon választott (kűr) gyakorlatokat, azok sorrendjét, irányát nem a lovastorna szabályzat határozza meg, hanem kezdetben csak az edző, később a sportolót is bevonva, együtt alakítanak ki.

Vannak olyan kategóriák, amelyeknél a szabadon választott (kűr) gyakorlatok is tartalmazznak, a lovastorna szabályzatban leírt, kötelezően bemutatandó elemeket, de ezek sorrendjét és irányát is, kezdetben csak az edző, később a sportolót is bevonva, együtt döntenek el.

Az Utánpótlás (U) kategória kűr gyakorlatainak kötelező elemei:

- spárga vagy félspárga
- mérlegállás
- olló(zó) mozdulat
- guruló mozdulat
- fekvőtámasz

Versenyzés műlovas versenyen

A versenyzés a befutással veszi kezdetét, ahol, a főbíró csengőjére, a versenyző egység vagy egységek a pályára léphetnek.

Az egyéni versenyzők, a rendező által meghatározott, 4-5 fős csoportokban sorakoznak fel a bírói asztalokat összekötő kör vonalán kívül.

Ilyenkor általában nem egy egyesület tagjai kerülnek egy csoportba, tehát befutás előtt érdemes megbeszélni, hogy a csoportból ki fogja „számolni” a befutást, és ki ad jelet a meghajlásra.

Befutás műlovas versenyen

A főbíró engedélyét követően, az első helyen álló sportoló, kezének magasba emelésével, „zenét kér” és az elinduló befutó zenére, társaival együtt, egy sorban, befutnak a műló mellé és meg állnak az „A” bíróval szemben.

Lovastornász rajtengedélyvizsga – Szakágsspecifikus rész

Az egyik versenyző jelére, egyszerre végrehajtott meghajlással vagy egyéb gesztussal (pl. bólintás) köszöntik az „A” bírót.

A meghajlást követően, a versenyzők, egymás után, egy sorban, kifutnak a bírói asztalokat összekötő kör szélére és úgy helyezkednek el egy sorban, hogy semmiképpen se zavarják a bírók rálátását a műlóra.

Csapat és páros versenyszámokban minden ugyanígy történik, de ott az egységek külön-külön futnak be.

Gyakorlatok végrehajtása műlovas versenyen

A befutást követően, a csoport első versenyzője befuthat a műló mellé.

A sportoló, az „A” bíró csengőjelét követően, kezének magasba emelésével, „zenét kér” és az elinduló zenére, megkezdi a gyakorlatát.

Kötelező gyakorlatok végrehajtása műlovas versenyen

A kötelező gyakorlatoknál, a csoport további tagjának nem kell várnia az „A” bíró engedélyére.

Miután az előző versenyző elfoglalta a helyét a sorban, a következő befuthat a műlóhoz, majd azonnal, kezének magasba emelésével, „zenét kérhet” és az elinduló zenére, megkezdi a gyakorlatát.

A magyar szabályok szerint, a műlovas versenyeken, a párosok és a csapatok nem mutatnak be kötelező gyakorlatokat.

A műlovas versenyen, a szabadon választott (kűr) gyakorlatok végrehajtása előtt, megengedettek a talajon való gyakorlatok, táncos mozdulatok, koreográfiák.

Ezek maximális időtartama

- 30 másodperc az egyéni és a páros versenyszámoknál és
- 1 perc a csapatok esetében.

Szabadon választott (kűr) gyakorlatok végrehajtása műlovas versenyen

A szabadon választott (kűr) gyakorlatok végrehajtásakor, a versenyzők csak akkor „kérhetnek zenét”, a kezük magasba emelésével, ha az „A” bíró erre engedélyt adott.

A szabadon választott (kűr) gyakorlatok csak akkor kezdhetők el, ha a kűr zene már elindult.

Amennyiben a gyakorlatok bemutatására rendelkezésre álló idő

- egyéni kategóriáknál, 1,5 perc,
- párosok kategóriáknál, 2 perc,
- csapat kategóriáknál, 4 perc

lejár, és még nem fejeződött be gyakorlatok végrehajtása, a főbíró csenget.

Ilyenkor már új gyakorlatot nem kezdhető meg, a következő gyakorlatnak a legrásnak kell lennie.

Amennyiben a kűr közben a versenyző leesik a műlóról, minél hamarabb vissza kell ugrania a műlóra és folytatnia kell a kürt, a következő gyakorlattól.

A gyakorlatsor befejezése után az egyéni versenyzők, illetve a páros és a csapat tagjai visszaállnak a sorba.

Kifutás műlovas versenyen

Miután az utolsó versenyző is visszaállt a sorba, a sportolók ismét befutnak a műló mellé és meg állnak az „A” bíróval szemben.

Az egyik versenyző jelére, egyszerre végrehajtott meghajlással vagy egyéb gesztussal (pl. bólintás) köszöntik az „A” bírót.

Lovastornász rajtengedélyvizsga – Szakágspecifikus rész

Majd a sportolók, egymás után, egy sorban, kifutnak a bírói asztalokat összekötő körvonalán kívülre.

Versenyzés lovas versenyen

A versenyzés a befutással veszi kezdetét, ahol, a főbíró csengőjére, az adott lovon induló versenyző egység vagy egységek a pályára léphetnek.

Befutás lovas versenyen

A főbíró engedélyét követően a futószárazó vagy valamelyik versenyző, kezének magasba emelésével, „zenét kér” és az elinduló befutó zenére, a lovat vezető futószárazót követve, befutnak a versenykörre a versenyzők.

A versenykör közepén, az „A” bíróval szemben, a futószárazó megállítja a lovat, közben a versenyzők felsorakoznak a lóval ellentétes oldalán.

A futószárazó vagy valamelyik versenyző jelére, egyszerre végrehajtott meghajlással vagy egyéb gesztussal (pl. bólintás) köszöntik az „A” bírót.

Ezt követően a lovastornászok kifutnak a kör szélére, és felsorakoznak egy sorban.

Majd a futószárazó kiengedi a körre a lépő lovat.

Gyakorlatok végrehajtása lovas versenyen

A főbíró csengőjelét követően, az első induló befuthat a futószárazó mellé és, amikor erre a futószárazó is engedélyt ad, kezének magasba emelésével, „zenét kérhet” és az elinduló zenére, megkezdheti a gyakorlatát.

Kötelező gyakorlatok végrehajtása lovas versenyen

Az kötelező gyakorlatoknál, a következő versenyzőnek nem kell várnia az „A” bíró engedélyére.

Egyéni kategóriáknál, miután az előző versenyző visszatért a sorba, a következő sportoló befuthat a futószárazó mellé és, amikor erre a futószárazó engedélyt ad (ha az indulók cseréje közben a stúdiós leállította a zenét, a gyakorlat megkezdése előtt, kezének magasba emelésével, „zenét kér” és az elinduló zenére,) azonnal megkezdheti a gyakorlatát

A magyar szabályok szerint, a lovas versenyeken, a párosok nem mutatnak be kötelező gyakorlatokat.

Csapat kategóriáknál, egyszerre, egynél több versenyző is tartózkodhat a versenykörön, így a következő csapattag, a lóhoz befutva, amint az előző sportoló leérkezett a lóról, azonnal elkezdheti a gyakorlatainak bemutatását.

Ebben az esetben fokozott figyelmet kell fordítani arra, hogy a csapat tagjai ne zavarják egymást, illetve elkerüljék a balesetveszélyes helyzeteket a le- és felugrásoknál.

Szabadon választott (kűr) gyakorlatok végrehajtása lovas versenyen

A szabadon választott (kűr) gyakorlatok végrehajtásakor, a versenyzők csak akkor „kérhetnek zenét”, a kezük magasba emelésével, ha az „A” bíró erre engedélyt adott.

A szabadon választott (kűr) gyakorlatok csak akkor kezdhetők el, ha a kűr zene már elindult.

Lovastornász rajtengedélyvizsga – Szakágspecifikus rész

Amennyiben a gyakorlatok bemutatására rendelkezésre álló idő

- egyéni kategóriáknál, 1 perc,
- párosok (kategóriáktól függően), 1,5 vagy 2 perc,
- csapat kategóriáknál, 4 perc

lejár, és még nem fejeződött be gyakorlatok végrehajtása, a főbíró csenget.

Ilyenkor már új gyakorlatot nem kezdhető meg, a következő gyakorlatnak a leugrásnak kell lennie.

Amennyiben a kűr közben a versenyző leesik a lóról, minél hamarabb vissza kell ugrania a lóra és folytatnia kell a kürt, a következő gyakorlattól.

A gyakorlatsor befejezése után az egyéni versenyzők, illetve a páros és a csapat tagjai kifutnak a kör szélére és visszaállnak a sorba.

Kifutás lovas versenyen

Miután valamennyi egység vagy az egység minden tagja befejezte a gyakorlatát, a futószárazó megállítja a lovat és bevezeti a kör közepére, ahol az „A” bíróval szemben állítja meg a lovat.

Közben a versenyzők is befutnak és felsorakoznak a futószárazó lóval ellentétes oldalán.

A futószárazó vagy valamelyik versenyző jelére, egyszerre végrehajtott meghajlással vagy egyéb gesztussal (pl. bólintás) köszöntik az „A” bírót.

Majd, a lovat vezető futószárazót követve, kifutnak a versenypályáról.