



Lovastorna Gyakorlatkatalógus

A Magyar Lovastorna szabályzathoz, a FEI Code of Points alapján

1. kiadás, érvényes 2015. január 01.-től

Frissített kiadás, érvényes 2023. január 01.-től

Tartalom

Bevezetés.....	4
1. Szakkifejezések Lovastornában	5
2. Egyéni gyakorlatok	8
a. Egyéni statikus gyakorlatok	8
1.1 Ülések	8
1.2 Térdelő gyakorlatok	10
1.3 Álló gyakorlatok	12
1.4 Pad és mérleg gyakorlatok	15
1.5 Támasz gyakorlatok	18
1.6 Függő gyakorlatok	19
1.7 Fekvő gyakorlatok	19
b. Egyéni dinamikus gyakorlatok	20
2.1 Ugrás gyakorlatok.....	20
2.2 Lendület gyakorlatok	20
2.3 Fordulatok	22
2.4 Cigánykerekek	23
2.5 Gurulások	23
2.6 Kézenátfordulások	24
2.7 Szaltók	24
2.8 Kiszúrások	24
c. Felugrások / Ülészváltások	25
3.1 Felugrások ülő pozícióba	25
3.2 Felugrások térdelő pozícióba.....	25
3.3 Felugrások álló pozícióba	26
3.4 Felugrások pad és mérleg pozícióba.....	26
3.5 Felugrások támasz pozícióba.....	26
3.6 Felugrások függő pozícióba	27
3.7 Felugrások fekvő pozícióba	27
d. Leugrások	27
4.1 Ugró leugrások	28
4.2 Leugrások lendítéssel	28
4.3 Leugrások gurulással / Leugrások bukfencel	30
4.4 Leugrások fordulattal	30
3. Páros és hármas gyakorlatok.....	32
a. Statikus gyakorlatok	32
5.1 Ülő gyakorlatok.....	32
5.2 Térdelő gyakorlatok	33
5.3 Álló gyakorlatok	33
5.4 Pad és mérleg gyakorlatok	35
5.5 Támasz gyakorlatok	36
5.6 Függő gyakorlatok	37
5.7 Fekvő és repülő gyakorlatok	37
b. Dinamikus gyakorlatok	39
6.1 Ugró gyakorlatok.....	39
6.2 Lendület gyakorlatok	39
6.3 Fordulatok	39
6.4 Bukfencek.....	39
c. Felugrások	40
7.1 Felugrások ülő pozícióba	40
7.2 Felugrások térdelésbe	40
7.3 Felugrások álló pozícióba.....	41

7.4	Felugrások támasztott pozícióba	41
7.5	Felugrások fekvő pozícióba	41
d.	Leugrások.....	42
8.1	Ugró leugrások	42
8.2	Leugrások lendítéssel	42
8.3	Bukfenc leugrások	43

Bevezetés

Jelen Lovastorna Gyakorlatkatalógus az 1. kiadás, hatályos 2015.január 1-től.
Minden más ugyanilyen témában korábban kiadott szöveg hatályát veszítette.

Ez a Lovastorna Gyakorlatkatalógus nem terjedhet ki minden eshetőségre. Minden előre nem látható, vagy rendkívüli körülmény esetén a Bírói Testület feladata a józan észen és fair play-en alapuló döntéshozatal, a lehető legpontosabban igazodva az aktuális Magyar Lovastorna Versenyszabályzathoz, a FEI Általános Szabályzatához, valamint a Magyar Lovas Szövetség vonatkozó szabályaihoz.

1. Szakkifejezések Lovastornában

Alapok	
Gyakorlat	A gyakorlat egy kontrollált mozgásos elem vagy testhelyzet, ami • a Magyar Lovastorna Versenyszabályzatban leírt kötelező gyakorlat, • a Bírálati Irányelvekben leírt technikai gyakorlat, vagy • könnyű(E), közepes(M), nehéz(D) vagy rizikós (R) nehézségi fokú gyakorlat a Bírói Irányelvekben és a Lovastorna Gyakorlatkatalógusban leírtak szerint.
Átmenet	Egy átmenet kontroll alatt bemutatott hely- vagy helyzetváltoztatás, vagy két gyakorlat összekötése a kűrgyakorlatban, illetve a technikai kűrben, ami • járhat a tömegközéppont elmozdulásával, • forgás valamely tengely körül, vagy • lehet nem három vágtaugrásig kitartott statikus helyzet, ami "nehézségi pontokban nem értékelt gyakorlat" a Bírói Irányelvek és a Lovastorna Gyakorlatkatalógus szerint.

Helyzet a lóhoz képest	
Előre	A lovastornász arccal a ló menetirányával azonos irányba helyezkedik el
Hátra	A lovastornász arccal a ló menetirányával ellentétes helyezkedik el
Oldalirányban befelé	A lovastornász arccal a versenykör közepe felé helyezkedik el (múló bal oldala)
Oldalirányban kifelé	A lovastornász arccal a versenykör közepéhez képest kifelé helyezkedik el (múló jobb oldala)
Helyzet a lovon	
Hevederfülön vagy benne	Gyakorlatok, egy vagy mindkét lábbal/kézzelel a hevederfüleken, vagy a hevederfülekben
Oldalsó fülben	Gyakorlatok, egy lábbal vagy kézzel a heveder oldalán lévő lábtartó oldalsó fülben (fülben)
Belső oldalon	Gyakorlatok a ló versenykör közepe felé néző oldalán, vagy a muló bal oldalán
Háton	Gyakorlatok a ló hátán, közvetlenül a heveder mögött és a ló fara előtti területen
Faron	Gyakorlatok a ló farán
Nyakon	Gyakorlatok a heveder előtti területen, és a ló nyakán
Hevederen	Gyakorlatok a hevederen
Külső oldalon	Gyakorlatok ló versenykör közepétől távolabb eső oldalán, vagy a muló jobb oldalán
Magassági szintek	
Alsó szint	Fekvő, ülő, támasz és ezekhez hasonló gyakorlatok
Középső szint	Térdelések egy vagy két lábbal a fülben, vagy oldalsó fülben végrehajtott és ezekhez hasonló gyakorlatok
Felső szint	Magas pad, álló és ezekhez hasonló gyakorlatok
Levegő szint	Az emelt versenyző teljes teste magasabban van a felső szinten tartó versenyzőnél
A mozgás iránya a lovastornász testéhez viszonyítva	
Fordulat hátra	A lovastornász testének fordulata a szélességi tengely körül. A forgás iránya a lovastornász oldalsíkjaához képest hátrafelé történik
Lefelé	Átmenet egy magasabb szintről egy alacsonyabb szintre
Fordulat előre	A lovastornász testének fordulata a szélességi tengely körül, a lovastornász oldalsíkjaához képest előre
Felfelé	Átmenet egy alacsonyabb szintről egy magasabb szintre
Testhelyzetek	
Mérlegállás	Álló mérleg, amelyben a test egy lábon egyensúlyoz, a másik láb a vízszintes helyzet fölé emelkedik, egy elegáns ívet képezve. A térdek lehetnek enyhén hajlítottak.
Homorítás	A felsőtest kifeszített pozíciója, a hátban ív jelenik meg. A gerinc hajlítása hátrafelé.
Hanyattfekvés	Fekvés a test háti oldalán.

Háthajlítás	A lovastornász olyan pozícióban helyezkedik el, ahol a teste hátrafelé hajlik homorított helyzetben, mely során az alátámasztási pontot a kezek és a lábak szolgáltatják a lovon, vagy a hevederfüleken. A gyakorlatot hídként is ismerik.
Gyűrűs zászló, Gyűrűs mérleg	A lovastornász előrenéző könyökkel megfogja az egyik lábát a feje fölött. A nyújtott kar, a felsőtest és a láb egy elegáns gyűrűt formáz. Bemutatható térdelő helyzetben gyűrűs zászlóként, és álló helyzetben gyűrűs mérlegként. A gyakorlat "Biellmann zászló/mérleg" néven is ismert.
Test igazodás	Helyes testtartás, a fej, a vállak, a bordakosár és a medence egy vonalon helyezkednek el. A csípő és vállak szélességi tengelyei párhuzamosak.
Testhullám	A test hullámszerű mozgása, amely végighalad az egész testen. Lehet előre, hátra, vagy oldalirányú.
Hason fekvés	Fekvés a test mellső, hasi oldalán.
Harántspárga	Olyan pozíció, melyben az egyik láb előre, a másik hátra nyúlik a testhez megfelelő szögben, 180°-ot formálva.
Fejbiccentés	Az a pozíció, amikor a tornász a fejét a teste alá húzza. Általában kézenállásnál láthatjuk.
Fej emelés	Az a pozíció, amelyben a fej elmozdul a törzs vonalától, ívbe hajlítva a hátat.
Beesett hát	A gerinc abnormális előrefele hajlítása. A lovastornász testének a pozíciójára is utalhatunk vele. A csípő lefele billen, a fenék kitolódik, a törzs és a mellkas előrefele megfeszül.
Fekvő pozíció	A test egyenes és nyújtott, feszes pozíciója.
Kitörés	Olyan széles terpeszállás, ahol a kilépő láb térde erősen hajlított, a helyben maradó láb nyújtott.
Bicska	Csípőhajlítás nyújtott lábbal, a törzs és a comb közötti szög kisebb, mint 90°.
Plié	Olyan pozíció, amelyben a lábak enyhén, vagy erősen hajlítottak, a hát egyenes.
Zsugor	Olyan pozíció, ahol a felsőtest és a combok 90°-os, valamint a combok és a lábszárak szöget zárnak be.
Fekvőtámasz	Olyan pozíció, melyben az egyenes testet a lábak és a függőleges karok támasztják alá. Történhet arccal fölfelé vagy lefelé.
Spárga	Nyújtott pozíció, ahol a nyújtott tábak egy vonalon, 180°-os szöget zárnak be. Harántspárga: az egyik láb előre, a másik hátra nyúlik Angolspárga: a lábak job- és bal oldalra nyúlnak
Terpesz	Olyan pozíció, ahol az egyik láb a test bal oldalára, a másik a test job oldalára nyúlik ki. A lábak nyújtottak.
Csavart spárgák	Harántspárgából induló gyakorlat, ami angolspárgával folytatódik, majd az ellenkező harántspárgával végződik.

Gyakorlatok csoportosítása	
Ülő gyakorlatok	
	Olyan gyakorlatok, melyeknél az alátámasztási felület a fenék, valamint a comb hátulso része.
Nyújtottülés	Ülés, a lábak zárva és nyújtottak L-üléskén is ismert.
Lovaglőülés	Ülés a lovon, a heveder mögött, a kezek a hevederfüleket fogják.
V-ülés	A lábak a levegőben bicska pozícióba emelkednek, a testet a kezek, valamint a fenék (farokcsont) támasztja alá.
Térdelések	
	Olyan gyakorlatok, melyeknél az alátámasztási felület egy, vagy két lábszár.
Térdelőtámasz	A felsőtest vízszintes pozícióban helyezkedik el, melyet a két kar és a combok támasztanak alá, a lábszárak a lovon támaszkodnak.
Féltérdelés	A felsőtest függőleges pozícióban helyezkedik el, melyet egy láb és egy lábszár támaszt alá, kezek szabadon.
Állások	

	Olyan gyakorlatok, ahol a tömegközéppont a test támaszfelülete fölött van (bizonytalan egyensúlyi helyzet) A testsúly a felső vagy alsó végtagokon, vállakon, nyakon, fejen vagy mellkason keresztül jut el és gyakorol nyomást a támaszfelületre.
Mellkason állás	A test a mellkason támaszkodik, a lábak a levegőben, a lábfejek függőlegesen felfelé mutatnak.
Alkarállás	Alkaron kivitelezett állás. Kivitelezhető egy vagy két hevederfülben való kapaszkodással, vagy anélkül. A lábak lehetnek zártak, vagy bármely más pozícióban.
Kézállás	Olyan gyakorlat, amely során a lovastornász egy vagy két kezén egyensúlyoz egyenes háttal, a lábak a levegőben vannak. A lábak lehetnek zártak, vagy bármely más pozícióban.
Tarkóállás	A test a tarkón támaszkodik, a lábak a levegőben, a lábfejek függőlegesen felfelé mutatnak.
Passé	Egyensúlyi helyzet, melyben az egyik láb kifelé fordul vízszintes combbal, a térd hajlított és a lábujjak a támaszláb térdét érintik.
Penchée	Egyensúlyi helyzet, melyben a lábak függőleges spárga pozícióban helyezkednek el, az egyik a támaszláb, másik függőlegesen felfelé kinyújtva, a mellkas lefelé a támaszlábhoz zár, a kezek nem érintik a lovat.
Állóspárga	Egyensúlyi helyzet egy lábon, a másik láb hátrafelé felemelkedik, a kezek a lovon/hevederfüleken/alátétén kapaszkodnak, szabadon vannak, vagy fogják az egyik lábat. A lábak 180°-os szöget zárnak be.
Y- Mérleg	Olyan egy lábon álló, felegyenesedett pozíció, ahol a másik láb felemelkedik a függőleges, spárga pozíció irányába, és egyik kéz az emelt lábat tartja.
Pad és mérleg gyakorlatok	
	Egy lábon kivitelezett egyensúlygyakorlatok, a másik láb hátrafelé, oldalra, vagy előre emelkedik, ideálisan 180°-ban.
Támasz gyakorlatok	
	Olyan gyakorlatok, melyekben a váll tengelye a támaszfelület fölött van. A testsúly a felső végtagokon keresztül jut el és gyakorol nyomást a támaszfelületre.
Lever (Támaszmérleg)	Olyan erőgyakorlat, melyben a lovastornász teste párhuzamos a talajjal, a lábak nyitottak, lehetnek nyújtottak, hajlítottak, és mutathatnak bármely irányba.
Máltai (Támaszmérleg)	Olyan erőgyakorlat, melyben a lovastornász teste párhuzamos a talajjal, a lábak zártak.
Függő gyakorlatok	
	Olyan gyakorlatok, ahol a váll tengelye az alátámasztási pont alatt van. A testsúly a felső vagy alsó végtagokon keresztül jut el és gyakorol nyomást a támaszfelületre.
Kozák-függés	A test a ló gerincén keresztbe fekszik, az egyik láb az oldalsó fülbe akasztva tart.
Fekvő gyakorlatok	
	Olyan gyakorlatok, ahol a támaszfelület legalább a törzs, amely közel vízszintes pozícióban van.
Repülő gyakorlatok	
	Olyan gyakorlatok, ahol az egyik lovastornászt egy másik lovastornász vagy lovastornászok tartják, nincs közvetlen kapcsolatban a lóval.
Ugrások	
Leugrások	Mozdulatsor, ami a lovon kezdődik és álló helyzetben a talajon fejeződik be. A talajra érkezés előtt a test már nem érintkezhet a lóval, hevederrel, vagy alátéttel.
Szökkenés	Ugrás, amely ugyanazon a lábon kezdődik és fejeződik be, a másik láb jól leírható utat jár be.
Ugrás	Ugrás két lábról két lábra vagy két kézre érkezéssel, meghatározott lábtartással.
Lépőugrás	Szökkenés vagy ugrás egyik lábról a másikra meghatározott lábtartással.
Felugrás	Mozdulatsor, amely a talajon kezdődik és valamely pozícióban a lovon fejeződik be
Lendületek, lendítések	
	A lendület egy könnyed mozdulat a testtel, karokkal, vagy a lábakkal. Kivitelezhető lefelé, fölfelé, oldalt, fej fölött, vagy bármely síkban.
Körzés	Teljes kör leírása zárt lábakkal, a kéz által alátámasztva.

Helikopter/lábkör	Olyan mozdulat, mely során a lovastornász zárt lábait hajlított csípővel, teljes körben lendíti, miközben mindkét kezét elemeli a hevederfülekről, hogy átengedje a lábakat.
Jóga emelés	Ülőtartásból kitolt kézenállás.
Fordulatok	
	A test gerinc által meghatározott hosszúsági tengelye körül végzett mozgás.
Piruet	Írányváltoztatás, vagy körkörös mozdulat a hossz tengely körül
Pivot	Fordulat egy lábon
Cigánykerekek	
	A test mélységi tengelye körül végrehajtott fordulat nyújtott karokkal és lábakkal, egyik láb a másikat követi.
Szabad cigánykerék	Dinamikus fordulat elrugaskodással az egyik lábról, miközben a lábak fellendülnek egy gyors cigánykerék mozdulaton keresztül, majd 180°-os fordulatot követően leérkeznek.
Gurulások	
Tigrisbukfenc	Repülő átfordulás a ló hátán
Kézenátfordulások	
	Elugrás a kezeiről a súly a karokra helyezése által, melyet egy erős toló mozdulat követ vállból; történhet előre- vagy hátrafele.
Kézenátfordulás hátra	Egy mozdulat, amely egy vagy két lábról indul ugrással hátrafelé a kezekre, majd leérkezés a lábakra. Flick néven is ismert.
Flick- flack	Kézenátfordulás hátra-ként is ismert.
Kézenátfordulás előre	A test előre fele ugrik mindkét kézre, majd átfordul kézálláson keresztül, és egy erős vállból induló toló mozdulatot használva talpra érkezik.
Szaltók	
Vitorlázás	Egy vitorlázó mozdulattal indít a tornász, amit szaltóba visz át amint eléri a felső holtpontot az ugrásban.
Szaltó	Átfordulás, amelyben a lábfejek felemelkednek a fej fölé, és a test a vízszintes tengelye körül elfordul előre vagy hátra. A kezek nem érnek le.
Kiszúrás	
Kiszúrás felugrás	A bukfenc felugrásba egy kiszúrást tesz a tornász, ezzel a kelepfellendülés legmagasabb pontját kézállás felé tolja (shoot-up mount)

Motoros képességek	
Amplitúdó	A mobilitás, a hajlékonyság és a rugalmasság mérőegysége. Meghatározza azokat a térbeli paramétereket, amelyeken belül a mozgás végrehajtható. Kifejezhető szögben, szögváltozásban, vagy közvetetten, egy szélső pont alkotta ív megfigyelése által, amelyet a test mozgás közben ír le.
Egyensúly	A saját, vagy más (idegen) testek korrekciós mozdulatok általi egyensúlyban tartásának képessége, melyek nincsenek stabil egyensúlyi helyzetben, vagy létező semleges, vagy instabil egyensúlyi pozícióban vannak.
Hajlékonyság	A képesség, hogy bizonyos ízületi elmozdulások megfelelő mozgástartományban létrejöhessenek. A hajlékonyság kritériuma minden esetben az elmozdulás maximális amplitúdója.
Hajlítás	Bármely ízületi elmozdulás, amely közelebb hozza egymáshoz a kapcsolódó testrészeket.

2. Egyéni gyakorlatok

a. Egyéni statikus gyakorlatok

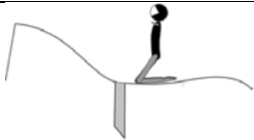
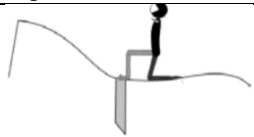
1.1 Ülések

- Minden ülés, ahol legalább az egyik láb a csípő vonala alatt van, könnyű (E) vagy közepes (M) nehézségi fokú lehet.
- Minden ülés, ahol mindkét láb a csípő vonalában vagy annál magasabban van, lehet közepes (M) vagy nehezebb gyakorlat.

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
1.1 - 01	 Ülés hátrafelé a háton, kezek szabadon	Oldalülés a nyakon, kezek szabadon		
1.1 - 02	 Törökülés előrefelé a háton, kezek szabadon Törökülés hátrafelé a háton, kapaszkodással	Törökülés hátrafelé a háton, kezek szabadon		
1.1 - 03	 Ülés előrefelé vagy hátrafelé a háton egyik láb kiemeléssel, kapaszkodással vagy			
1.1 - 04		 Spárga, kapaszkodással	Spárga, kezek szabadon Angolspárga egyik kéz szabadon	

1.2 Térdelő gyakorlatok

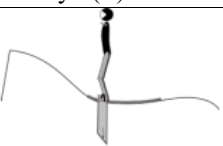
- Minden térdelés mindkét lábon bármely irányban a ló hátán könnyű (E) vagy közepes(M) gyakorlat.
- Minden térdelés mindkét lábon a nyakon vagy a faron közepes (M) vagy nehéz(D) gyakorlat.

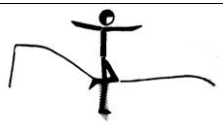
	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
1.2 - 01	 Térdelés előre felé a háton, kezek szabadon Térdelés oldalirányban a háton, kapaszkodással Térdelés hátrafelé a háton, kapaszkodással	Térdelés oldalirányban a háton, kezek szabadon Térdelés hátrafelé a háton, kezek szabadon	Térdelés oldalirányban a nyakon, kezek szabadon, mindkét láb a heveder előtt	
1.2 - 02	Térdelés előre vagy hátrafelé egyik lábbal a háton, kezek szabadon, a másik láb kinyújtva lefelé	Térdelés oldalirányban egyik lábbal a háton, kezek szabadon, a másik láb kinyújtva lefelé		
1.2 - 03		Térdelés hátrafelé egyik lábbal a nyakon, kezek szabadon, másik láb kinyújtva lefelé		
1.2 - 04	Térdelés oldalirányban egyik lábbal a ló hátán, másik láb kinyújtva a faron, arccal belefé vagy kifelé, egy kézzel kapaszkodva	Térdelés oldalirányban egyik lábbal a ló hátán, másik láb kinyújtva a faron, arccal belefé vagy kifelé, kezek szabadon Térdelés oldalirányban egyik lábbal a ló hátán, másik láb kinyújtva a nyakon, arccal belefé vagy kifelé, kezek szabadon		
1.2 - 05	Térdelés előre / oldalt / hátrafelé egyik lábbal a ló hátán, a másik láb felfelé vagy oldalt kinyújtva, egy kézzel kapaszkodva	Térdelés hátrafelé egyik lábbal a nyakon, a másik láb felfelé vagy oldalt kinyújtva, kezek szabadon	Térdelés előre felé egyik lábbal a lovon, a másik láb a csípő vonalában vagy feljebb emelve, kezek szabadon	Térdelés hátrafelé vagy oldalirányban egyik lábbal a lovon, a másik láb a csípő vonalában vagy feljebb emelve, kezek szabadon
1.2 - 06	 Féltérdelés minden irányban a ló hátán, a láb a hevederfülben	Féltérdelés előre a ló farán, a versenyző nincs kapcsolatban a hevederrel	Féltérdelés oldalirányban vagy hátrafelé a farán, a versenyző nincs kapcsolatban a hevederrel	

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
	Féltérdelés minden irányban a ló hátán, a láb a szabadon			
1.2 – 07	Féltérdelés hátrafelé egyik láb a nyakon, másik láb a ló hátán	Féltérdelés hátrafelé a ló nyakán, a másik láb a hevederfülben	Féltérdelés előre vagy oldalirányban a ló nyakán, a láb nincs a hevederfülben	

1.3 Álló gyakorlatok

- Az álló gyakorlatok, amelyek során egy vagy két ponton jön létre a támaszkodás, lehetnek nehéz (D) vagy rizikós (R) gyakorlatok (pl. állás egy lábon a hevederfülben két pontos támaszkodás)
- Az álló gyakorlat előre a háton nem számít gyakorlatnak a körben vagy technikai körben kartartástól függetlenül

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
1.3 - 01	 Állás előrefelé a hevederen mindkét láb a hevederfülben Állás előrefelé egyik láb a háton, másik láb a hevederen	Állás előrefelé, egyik láb a hevederen, másik láb a hevederfülben	Állás előrefelé zárt lábakkal a hevederen közepén Állás előrefelé a faron (mindkét láb az alátét mögött)	Állás előrefelé a nyakon (mindkét láb a heveder előtt)
1.3 - 02	Állás oldalirányban kifelé vagy befelé, egyik láb a hevederfülben		Állás oldalirányban kifelé vagy befelé a háton	Állás oldalirányban kifelé vagy befelé a faron (mindkét láb a alátét mögött) Állás oldalirányban kifelé vagy befelé a nyakon (mindkét láb a heveder előtt)
1.3 - 03		Állás hátrafelé egyik láb a nyakon másik láb a hevederfülben Állás hátrafelé a hevederen mindkét láb a hevederfülekben Állás hátrafelé egyik láb a hevederfülben másik láb a háton	 Állás hátrafelé a ló hátán Állás hátrafelé, egy láb a nyakon, egy a hevederfülben	Állás hátrafelé/kifelé/befelé a faron (mindkét láb az alátét mögött)
1.3 - 04		Állás keresztezett lábakkal bármely irányban, lábak a hevederfülekben	Állás keresztezett lábakkal bármely irányban a háton, egyik láb sincs a hevederfülekben	
1.3 - 05		Állás egyik lábon előrefelé a hevederfülben, a másik láb kiemelve a vízszintes szint alatt	Állás egyik lábon előrefelé a hevederfülben, a másik láb kiemelve a vízszintes szintig vagy magasabbra	Állás egyik lábon bármely irányban a ló hátán, a másik láb kiemelve a vízszintes szintig vagy magasabbra

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
1.3 – 06			Állás egyik lábon hátrafelé a hevederfülben másik láb kiemelve a vízszintes szint alatt	Állás egyik lábon hátrafelé a hevederfülben, másik láb kiemelve a vízszintes szintig vagy magasabbra
1.3 – 07	 Állás hátrafelé az oldalsó fülékben			
1.3 - 08	 Állás oldalirányban vagy hátrafelé, egyik láb az oldalsó fülben kapaszkodással vagy a kezek szabadon			
1.3 – 09			Állás oldalirányban befelé vagy kifelé, a nem teherhordó láb kinyújtva a faron	
1.3 – 10			Híd	
1.3 – 11		Vállállás a ló hátán mindkét kézzel kapaszkodva	Vállállás a ló hátán egyik kézzel kapaszkodva, másik kéz szabadon	
1.3 – 12		Vállállás a ló nyakán, lábak nem nyújtott zárt pozícióban, mindkét kézzel kapaszkodva	 Vállállás a ló nyakán, lábak nyújtott, zárt pozícióban, mindkét kézzel kapaszkodva	Vállállás a ló nyakán egyik kézzel kapaszkodva, másik kéz szabadon
1.3 – 13		 Tarkóállás a ló hátán bármely irányban, mindkét kézzel kapaszkodva	Tarkóállás a ló hátán bármely irányban, egyik kézzel kapaszkodva, másik kéz szabadon	
1.3 – 14			Tarkóállás a ló nyakán mindkét kézzel kapaszkodva	Tarkóállás a ló nyakán egyik kézzel kapaszkodva

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
1.3 - 16		Kézállás, mindkét kéz a hevederfülekben, lábak nem nyújtott zárt pozícióban	 Kézállás, mindkét kéz a hevederfülekben, lábak nyújtott zárt pozícióban Kézállás egyik kéz a hevederfülön, vagy benne, másik kéz a lovon vagy az alátétén vagy hevederfülön, lábak bármilyen pozícióban	Kézállás, a kezek a hevederfülek tetején vagy a ló hátán, lábak bármilyen pozícióban
1.3 - 17				Kézállás egy kézen
1.3 - 18		Alkarállás, egy kéz a hevederfülben	Alkarállás, egy kéz a hevederfülön	Alkarállás szabadon, a heveder érintése nélkül

1.4 Pad és mérleg gyakorlatok

- Azok a pad gyakorlatok, ahol mindkét kéz és láb támaszt könnyű (E) nehézségi fokúak
- Azok a pad gyakorlatok, ahol mindkét kéz és egy láb támaszt közepes (M) nehézségi fokúak
- Azok a pad gyakorlatok, ahol egy kéz és egy láb támaszt, nehéz (D) nehézségi fokúak
- Mérleg és állópárga nehézsége a kezek pozíciója alapján:
 - Mindkét kézzel a hevederfülben kapaszkodva könnyű (E) gyakorlat
 - Egy kézzel a hevederfülben kapaszkodva közepes (M) gyakorlat
 - Egyik kézzel sem a hevederfülben kapaszkodva nehéz (D) gyakorlat
 - Mindkét kéz szabadon, láb nem a hevederfülben rizikós (R) gyakorlat

Nyakon vagy faron bemutatva 1 fokkal nehezebb

Egy kézzel elengedve 1 fokkal nehezebb

Ha a láb a hevederfülben van 1 fokkal könnyebb

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
1.4 - 01		 Pad a ló nyakán, egyik láb felfelé nyújtva, mindkét kéz a hevederfülön		
1.4 - 02	 Pad a faron, mindkét kéz a hevederfülön	Pad a faron, egyik láb felfelé nyújtva, mindkét kéz a hevederfülön	Pad a faron egy kézen és egy lábon alátámasztva	
1.4 - 03		 Gyűrűs zászló (Biellmann zászló) előre felé a ló hátán	Gyűrűs zászló (Biellmann zászló) hátra felé a ló farán a támaszláb nincs a hevederfülben	
1.4 - 04		 Gyűrűs mérleg (Biellmann mérleg) az oldalsó fülben bármely irányban, a kéz és láb a fej fölött, könyök előre felé mutat		Gyűrűs mérleg (Biellmann mérleg) a hevederfülben vagy szabadon a ló hátán bármely irányban, a kéz és láb a fej fölött, könyök előre felé mutat Gyűrűs mérleg (Biellmann mérleg) a hevederfülben vagy szabadon a ló hátán bármely irányban, a kéz és láb a fej fölött, könyök mutathat lefelé

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
1.4 - 05	 Fél zászló hátrafelé a nyakon, mindkét kéz a hevederfüleken	Zászló a nyakon, a hevederfülön alátámasztva		
1.4 - 06	 Fél zászló oldalirányban vagy hátrafelé a ló hátán	 Zászló hátrafelé a faron a lábak nincsenek a hevederfülekben		
1.4 - 07		 Zászló oldalirányban		
1.4 - 08	 Mérleg bármely irányban az oldalsó fülben, mindkét kézzel kapaszkodva	Mérleg bármely irányban az oldalsó fülben, az egyik kézzel kapaszkodva	Mérleg bármely irányban az oldalsó fülben, kezek szabadon	
1.4 - 09	 Mérleg előre felé a ló hátán, egy vagy két kézzel kapaszkodva		Mérlegállás előre felé a hevederfülben állva, kezek szabadon	 Mérlegállás bármely irányban a ló hátán, kezek szabadon
1.4 - 10		 Mérleg hátrafelé a ló hátán, láb a hevederfülben, egyik kéz a ló farán vagy az alátétén	Mérleg hátrafelé a ló hátán vagy a hevederen, láb nincs a hevederfülben, mindkét kéz a ló farán vagy az alátétén	Mérleg hátrafelé a ló hátán vagy a hevederen, láb nincs a hevederfülben, egyik kéz a ló farán vagy az alátétén
1.4 - 11	 Állóspárga az oldalsó oldalsó fülben, mindkét kézzel kapaszkodva Állóspárga előre felé a ló hátán, mindkét kézzel kapaszkodva	 Állóspárga hátrafelé a nyakon, mindkét kézzel kapaszkodva Állóspárga előre felé a ló hátán egy kézzel kapaszkodva	Állóspárga hátrafelé (a nyakon is) , egy kézzel kapaszkodva	Állóspárga bármely irányban, kezek szabadon

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
1.4 - 12		Állospárga oldalirányban egyik kéz a hevederfűlön másik kéz a ló hátán vagy az alátétén támaszkodva		
1.4 - 13	 Lebegőállás az oldalsó fűlben bármely irányban, egyik kézzel az emelt lábat fogva, másik kézzel kapaszkodva	 Lebegőállás az oldalsó fűlben bármely irányban, az emelt lábat szabadon megtartva, egy kézzel kapaszkodva	 Lebegőállás az oldalsó fűlben bármely irányban, az emelt lábat szabadon megtartva, kezek szabadon	Lebegőállás a hevederfűlben vagy szabadon a ló hátán bármely irányban

1.5 Támasz gyakorlatok

Könyök- és támaszmérlegek nyitott, esetleg hajlított lábtartással (Lever)

A lovastornász teste párhuzamos a talajjal, a lábak nyitottak, lehetnek nyújtottak vagy hajlítottak.

- Könyökmérleg bármely irányban, egy vagy két kézzel a hevederfülben fogva közepes (M) nehézségi fokú
- Könyökmérleg bármely irányban, mindkét kézzel a hevederfülön fogva, vagy egyik kézzel a hevederfülön és a másikkal nem érintve a hevedert nehéz (D) nehézségi fokú
- Könyökmérleg bármely irányban, egyik kéz sem érinti a hevedert rizikós (R) nehézségi fokú

Könyök- és támaszmérlegek nyújtott zárt lábbal (Maltese)

A lovastornász teste párhuzamos a talajjal, a lábak nyújtottak, zártak és szintén párhuzamosak a talajjal.

- Könyökmérleg bármely irányban, egy vagy két kézzel a hevederfülben fogva nehéz (D) nehézségi fokú
- Könyökmérleg bármely irányban, mindkét kézzel a hevederfülön fogva, vagy egyik kézzel a hevederfülön és a másikkal nem érintve a hevedert rizikós (R) nehézségi fokú

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
1.5 - 01	 Támasz a ló hátán arccal a ló felé	Támasz ülőtartás a ló hátán befelé vagy kifelé, egyik kézzel a fülön támaszkodva	 Támasz ülőtartás a ló hátán befelé vagy kifelé, mindkét kéz a ló hátán/alátétén	
1.5 - 02	Támasz a ló nyakán arccal a ló felé			
1.5 - 03		Terpesz ülőtartás oldalirányban Terpesz ülőtartás előre vagy hátra, mindkét kezek a hevederfülekben 	Terpesz ülőtartás előre, mindkét kézzel a hevederfülön támaszkodva Terpesz ülőtartás hátra, mindkét kézzel a hevederfülön támaszkodva Terpesz ülőtartás oldalirányban, egyik kézzel a hevederfülön támaszkodva	Terpesz ülőtartás bármely irányban, mindkét kézzel a ló hátán/alátétén támaszkodva
1.5 - 04	 Mellső fekvőtámasz mindkét kézzel és lábbal alátámasztva	Fekvőtámasz mindkét kézzel és egyik lábbal alátámasztva	Fekvőtámasz egy kézen és egy lábon támaszkodva	
1.5 - 05		Hátsó fekvőtámasz mindkét kézzel a hevederfüleken támaszkodva	Hátsó fekvőtámasz mindkét kézzel a hevederfüleken támaszkodva, egyik láb emelésével a testhez képest 90°-ig	Hátsó fekvőtámasz egyik kézzel a hevederfülön támaszkodva, és az egyik láb emelésével a testhez képest 90°-ig

1.6 Függő gyakorlatok

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
1.6 - 01	 Egyik lábbal az oldalsó fülben függés előre			
1.6 - 02	Vállfüggésen kívül minden függő gyakorlat, egy vagy két kézzel kapaszkodva	 Vállfüggés bármely irányban mindkét kézzel megtartva	Vállfüggés bármely irányban egy kézzel megtartva	

1.7 Fekvő gyakorlatok

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
1.7 - 01	 Fevés fejjel előre, arccal felfelé vagy lefelé, egy vagy két kézzel kapaszkodva  Fevés fejjel hátra, arccal felfelé, lábfej a oldalsó fülben vagy a hevederfülben	 Fevés fejjel előre, arccal felfelé vagy lefelé a ló farán, egy kézzel a ló hátán/alátétén támaszkodva  Fevés fejjel hátrafelé, arccal felfelé, lábfejek oldalról támaszkodnak a hevederfüleken	 Fevés fejjel előre, arccal felfelé vagy lefelé a ló farán, kezek szabadon	
1.7 - 02	Fevés keresztben a lovon arccal lefelé, vagy oldaltfekvés, egy vagy két kézzel kapaszkodva Fekvés keresztben a ló hátán arccal felfelé, egy vagy két kézzel kapaszkodva	 Fevés keresztben a ló hátán arccal lefelé vagy oldaltfekvés, kezek szabadon	Fekvés keresztben a ló hátán arccal felfelé, kezek szabadon	

b. Egyéni dinamikus gyakorlatok

2.1 Ugrás gyakorlatok

Az alap ugrás a ló hátán előre állásból indul, és a ló hátán előre állásba érkezéssel fejeződik be.

Ugrás közben a tömegközéppont (COG) magasabbra emelkedik, mint 30 cm, a lábak bármilyen pozícióban lehetnek, és nem történik a levegőben fordulat.

Az alap ugrás könnyű (E) nehézségi fokú.

A nehézségi fok egy szinttel emelkedik, amennyiben:

- a tömegközéppont több, mint 30cm-rel emelkedik
- az ugrás kiinduló, vagy befejező pozíciója bármely más irányba, mint előre
- 180° vagy 270° fordulat az ugrás közben úgy, hogy a versenyző nem érintkezik a lóval/alátéttel/hevederrel
- a nyakon vagy a faron kezdődik a gyakorlat

A nehézségi fok két szinttel emelkedik, amennyiben:

- az ugrás kiinduló és befejező pozíciója bármely más irányba, mint előre
- érkezés a ló nyakára vagy farára

A nehézségi fok egy szinttel csökken, amennyiben:

- az ugrás bármilyen térdelésből indul (egy, vagy két térdről indítva)
- egy vagy két kézzel lefogás/kapaszkodás leérkezéskor
- hátán előre álláson kívül bármely más pozícióba való érkezés

Minden 360°-os, vagy azt meghaladó fordulat a levegőben úgy, hogy a versenyző nem érintkezik a lóval/alátéttel/hevederrel rizikós (R) nehézségi fokú.

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
2.1 - 02	 Lépés/ ugrás féltérdelésből állásba előrefelé	Lépés/ ugrás féltérdelésből (bármely irányban kivéve előrefelé) állásba (bármely irányba)		
2.1 - 03				Ugrás kézenálláson keresztül oldalirányba a mellkason gördülésbe oldalirányba a tömegközéppont (COG) több,mint 30 cm –t emelkedik

2.2 Lendület gyakorlatok

Rúgás

Alap mechanika: a mozdulatsor térdelésben vagy előrefelé állásban kezdődik az alátétén. Az egyik nyújtott, vagy majdnem nyújtott láb előre vagy oldalirányba lendül legalább 45° emelkedéssel. A gyakorlat térdelésben, vagy előrefelé állásban fejeződik be az alátétén.

Alap nehézségi fokok:

- ha a fordulat kevesebb mint 90° E
- ha a fordulat több mint 90° M
- ha a fordulat több mint 180° D

Növekedés vagy csökkenés nehézségi fokban: emelkedés/pozíció alapján

- láb 90°-ig, vagy afölé emelkedik +1 nehézségi fok
- nyakán vagy farán bemutatva +2 nehézségi fok
- kiinduló és befejező pozíciója bármely más irányba, mint előre +1 nehézségi fok
- a befejező pozíció alacsonyabban van, mint a kezdő pozíció -1 nehézségi fok

Ha a láb nem emelkedik 45° fölé, a gyakorlat nehézségi fokát nem kell számolni.

Ha a láb emeléskor, vagy közvetlenül utána egy, vagy két kéz érinti a lovat/alátétet vagy hevedert (egy vágtaugráson belül), a gyakorlat nehézségi fokát nem kell számolni.

Helikopter/ Fordulatok:

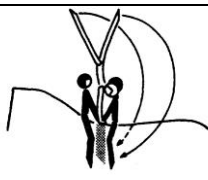
Minden fekvésben, vagy azon keresztül, arccal lefelé vagy felfelé történő fordulat (helikopter, vagy más fordulat) a hevederfüleken kapaszkodva könnyű (E) nehézségi fokú.

A nehézségi fok eggyel emelkedik abban az esetben, ha:

- A test hosszanti tengely körüli elfordulása 180° és 360° között van
- A kezek nem érintik a hevedert

A nehézségi fok kettővel emelkedik abban az esetben, ha:

- A test hosszanti tengely körüli elfordulása 360°

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
2.2 - 01				
2.2 - 02		Lendület félfordulattal hátrafelé ülésből a nyakon előrefelé ülésbe a ló hátára vagy fordított irányba	 Lendület félfordulattal (függőleges testhelyzetben keresztül) hátrafelé ülésből a nyakon előrefelé ülésbe a ló hátára vagy fordított irányba	
2.2 - 03	Visszafelé olló a nyakról előrefelé ülésből háton fekve	 Visszafelé olló a nyakról előrefelé ülésből	 Visszafelé olló a faron Olló a faron	

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
2.2 - 04	 Lendülés fél zászlóból hátrafelé a ló nyakán ülésbe, térdelésbe fél zászlóba előrefelé, mindkét kézzel alátámasztva és fordított irányba	 Lendülés fél zászlóból hátrafelé a ló nyakán vissza zászlóba előrefelé vagy oldalirányba a támaszláb felcserélése nélkül és fordított irányban		

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
2.2 - 05	Kéz között átugrás befelé vagy kifelé támaszból befelé vagy kifelé ülésbe Kéz között átugrás befelé vagy kifelé támaszból félfordulattal befelé vagy kifelé ülésbe	Kéz között átugrás befelé vagy kifelé támaszból befelé vagy kifelé támaszba	 Kéz között átugrás befelé vagy kifelé támaszból befelé vagy kifelé ülőtartásba	
2.2 - 06			Állásból bármely irányban egyik láb fellendítése fej fölötti magasságig és vissza	
2.2 - 07	 Kézenállásba fellendülés a támasz láb cseréjével fél zászlóból vagy mérlegállásból	 Fellendülés vállállásba ülésből/ fél zászlóból	Ülésből fellendülés kézenállásba	
2.2 - 08			 Kézenátfordulás hátrafelé/ előre felé a ló hátáról a nyakára és fordított irányba	
2.2 - 09			Erőemelés ülőtartásból kézenállásba, függőleges pozícióig, csak a kezek által a hevederfülekben támaszkodva	Erőemelés ülőtartásból kézenállásba, függőleges pozícióig, csak a kezek által a hevederfülek tetején támaszkodva

2.3 Fordulatok

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
2.3 - 01	 Fordulat a nyakon oldalülésből befelé vagy kifelé ülésbe előre felé / hátrafelé a hátán, vagy fordított irányba	 Előre féltérdelésből fordulat hátrafelé féltérdelésbe, vagy fordított irányba		

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
2.3 - 02	Fordulat háton fekvésből hasra, vagy fordított irányba			

2.4 Cigánykerek

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
2.4 - 01		Cigánykerék a kezeken kívül egyéb alátámasztási pontokkal	Cigánykerék talpról talpra, két kézzel alátámasztva, bármely irányba	Cigánykerék talpról talpra csak egyik kézzel alátámasztva, bármely irányba
2.4 - 02		 Cigánykerék oldalsó vállfüggésen keresztül		

2.5 Gurulások

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
2.5 - 01		Hátrabukfenc bármely pozícióból a ló hátáról indítva ollózó mozdulattal előre felé ülésbe a nyakára mindkét kézzel alátámasztva		
2.5 - 02	 Hátrabukfenc bármely pozícióból a ló hátáról ülésbe/padba/fél zászlóba/ zászlóba hátrafelé a nyakon két kézzel alátámasztva	Hátrabukfenc bármely pozícióból a ló hátáról mérlegállásba/ tűspárgába hátrafelé a ló nyakán mindkét kézzel alátámasztva		Hátrabukfenc bármely pozícióból a ló hátáról kézenállás pozícióba (a karok teljesen nyújtottak)
2.5 - 03	Hátrabukfenc a ló nyakáról a ló hátán keresztbefekezésbe	Hátrabukfenc a ló nyakáról (a hevederen keresztül) a ló hátára bármilyen más pozícióba mint a ló hátán keresztbefekezésbe		
2.5 - 04		 Előre bukfenc a ló nyakáról bármely fekvő pozícióba	Kézállás bukfenc előre a ló nyakáról a ló hátán hátrafelé ülésbe	

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
		Előre bukfenc a ló nyakáról, bármely pozícióból a ló hátán hátrafelé ülésbe		
2.5 - 05			Bukfenc előre faron térdelésből a nyakra előrefelé ülésbe	Bukfenc előre a ló faráról kézálláson keresztül bármely pozícióba
25-06				Tigrisbukfenc előre a ló hátáról vagy faráról a nyakára
2.5 - 07			Kézállásból bukfenc arccal felfelé fekvő pozícióba	
2.5 - 08	Vállállásból bukfenc arccal felfelé fekvő pozícióba Bukfenc fekvő pozícióból pozícióból vállállásba		 Nyújtott testtel emelés fekvésből vállállásba	
2.5 - 09		Kézállásból legördülés támaszba bármely irányban		

2.6 Kézenátfordulások

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
2.6 - 01				Hátra flikk, érkezés a lóra Előre kézenátfordulás, érkezés a lóra

2.7 Szaltók

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
2.7 - 01				Szaltó a lovon (bármely pozícióban, bármely irányban)

2.8 Kiszúrások

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
2.8 - 01			Kiszúrás (a test emelkedik de nem éri el a kézállás helyzetet)	Kiszúrás (a test kézállásba kiegyenesedik)

c. Felugrások / Ülészváltások

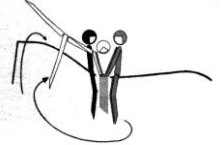
Felugrások

- A felugrások belső oldalról történnek, kivéve, ha a leírás másként írja
- Ha nincs külön jelölve, minden kívülről végrehajtott felugrás egy nehézségi fokkal magasabb értékű, mint ugyanaz a felugrás a belső oldalról

Ülészváltás

- A lovon bármely pozícióból indított ülészváltások fordulat vagy a test tengelyének megváltoztatása nélkül ugyanolyan nehézségi fokúak, mint az annak megfelelő felugrások.
- A lovon bármely pozícióból indított ülészváltások fordulattal vagy a test tengelyének megváltoztatásával egy nehézségi fokkal magasabb értékűek, mint az annak megfelelő felugrások.
- A ló fölött végrehajtott ülészváltások, melyekben a lovastornász a másik oldalra érkezik a ló érintése nélkül, nehéz (D) nehézségi fokúak.
- A ló fölött végrehajtott ülészváltások, melyekben a lovastornász kézenálláson keresztül másik oldalra érkezik a ló érintése nélkül, rizikós (R) nehézségi fokúak.
- A hevederfűl körül a ló érintése nélkül végrehajtott ülészváltás rizikós(R) nehézségi fokú.

3.1 Felugrások ülő pozícióba

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
3.1 - 01	 Felugrás befelé vagy kifelé ülésbe a ló hátára	 Felugrás a nyakra hátrafelé ülésbe belül vagy kívül támaszon keresztül	 Felugrás közvetlenül a nyakra hátrafelé ülésbe	
3.1 - 02		Felugrás külső támaszba		
3.1 - 03	 Felugrás belülről, hátrafelé ülésbe a ló hátára, balra fordulva	 Felugrás belülről, ülésbe hátrafelé a ló hátára jobbra fordulva	Felugrás külső oldalról ülésbe hátrafelé a ló hátára	
3.1 - 04		Bukfenc felugrás a nyakra külső vagy belső oldalülésbe Bukfenc felugrás nyakára hátrafelé ülésbe	Kiszúrás felugrás (nem kézálláson keresztül) a nyakra hátrafelé ülésbe	Kiszúrás felugrás kézálláson keresztül a nyakra hátrafelé ülésbe
3.1 - 05			 Bukfenc felugrás előrefelé ülésbe a ló hátára	

3.2 Felugrások térdelő pozícióba

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
3.2 - 01	 F előrefelé / oldalirányba kifelé a ló hátára			
3.2 - 02		Felugrás térdelésbe oldalirányba befelé a ló hátára		

3.3 Felugrások álló pozícióba

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
3.3 - 01		Felugrás guggoló állásba, mindkét lábfej előrefelé néz a ló hátán	Felugrás állásba a ló hátára előrefelé, az alsó és felső lábszár több mint 90o-os szöget zár be.	Felugrás állásba a ló farára
3.3 - 02			 Felugrás vállállásba bármely pozícióba	Felugrás kézenálláson keresztül bármely pozícióba Felugrás kézenállásba, bármely pozícióba

3.4 Felugrások pad és mérleg pozícióba

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
3.4 - 01	 Felugrás padba/fél zászlóba előrefelé/oldalirányba a ló hátán		Felugrás padba/ fél zászlóba a nyakra hátrafelé (nem guruláson keresztül)	
3.4 - 02			 Felugrás mérlegbe előrefelé a ló hátán, kiemelt láb vízszintesnél magasabban	

3.5 Felugrások támasz pozícióba

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
3.5 - 01		 Felugrás belső oldalon támaszba arccal kifelé vagy fordított irányba		
3.5 - 02		 Felugrás fekvőtámaszba előrefelé arccal lefelé, mindkét kézzel alátámasztva és mindkét lábra érkezve	Felugrás a faron támaszba, a kezek nem érintik a hevedert	

3.6 Felugrások függő pozícióba

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
3.6 - 01		Felugrás kifelé vállfüggésbe	Felugrás vállfüggébe bármely más pozícióba, mint kifelé	

3.7 Felugrások fekvő pozícióba

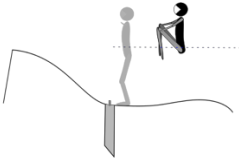
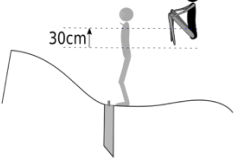
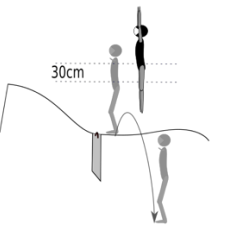
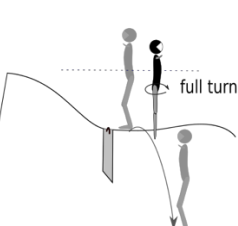
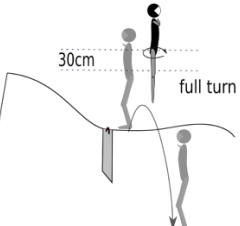
	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
3.7 - 01	Felugrás fekvésbe fejjel kifelé, arccal lefelé	Felugrás fekvésbe fejjel befelé, arccal lefelé		
3.7 - 02	Felugrás oldaltfekvésbe fejjel befelé, arccal előre	Felugrás háton fekvésbe fejjel befelé, arccal felfelé		
3.7 - 03		 Felugrás előrefelé hason fekvésbe, zárt lábakkal		
3.7 - 04		Felugrás előrefelé hanyatt fekvésbe, nyitott lábakkal	 Felugrás előrefelé hanyatt fekvésbe, zárt lábakkal	

d. Leugrások

- Leugrás az a gyakorlat, amely a lovon kezdődik és a talajon fejeződik be egy repülő fázist követően

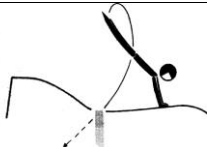
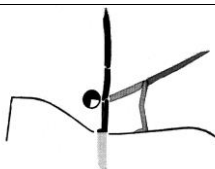
- Ha a repülő fázis nem látható, a nehézségi fok eggyel csökken

4.1 Ugró legrások

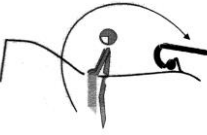
	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
4.1 - 01		 Spárga vagy terpesz legrás bármely irányba, a tömegközéppont kevesebb mint 30 cm-t emelkedik	 Spárga vagy terpesz legrás bármely irányba, a tömegközéppont több mint 30 cm-t emelkedik	
4.1 - 02				
4.1 - 03	 Zsugor legrás állásból bármely irányba, a tömegközéppont kevesebb mint 30 cm-t emelkedik	 Zsugor legrás állásból bármely irányba, a tömegközéppont több mint 30 cm-t emelkedik		
4.1 - 04	 Nyújtott ugrás állásból bármely irányba fordulat nélkül, a tömegközéppont kevesebb mint 30 cm-t emelkedik	 Nyújtott ugrás állásból legalább 360 o-os fordulattal (teljes fordulat) a test hosszanti tengelye körül előre felé érkezve, a tömegközéppont kevesebb mint 30 cm-t emelkedik	 Nyújtott ugrás állásból legalább 360 o-os fordulattal (teljes fordulat) a test hosszanti tengelye körül előre felé érkezve, a tömegközéppont több mint 30 cm-t emelkedik	

4.2 Legrások lendítéssel

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
4.2 - 01	 Bicska legrás előre felé /hátra felé ülésből befelé vagy kifelé	Bicska legrás oldalulésból negyedfordulattal, érkezés előre fele kifelé vagy befelé		

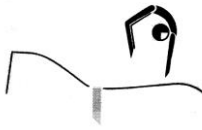
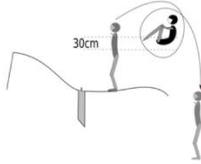
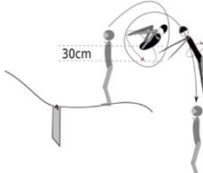
	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
4.2 – 02	Lengés leugrás oldaltfekvésből negyedfordulattal, érkezés előrefele, befelé vagy kifelé			
4.2 – 03	Lengés leugrás félfordulattal hátrafele ülésből a nyakon, érkezés előrefele, befelé vagy kifelé. A test kevesebb mint 45 fokos szögben az emelkedés legmagasabb pontján.	 Lengés leugrás félfordulattal hátrafele ülésből a nyakon, érkezés előrefele, befelé vagy kifelé. A test több mint 45 fokos szögben az emelkedés legmagasabb pontján	 Lengés leugrás félfordulattal hátrafele ülésből a nyakon, érkezés előrefele, befelé vagy kifelé. A lovastornász eléri a kézállás pozíciót az emelkedés legmagasabb pontján.	
4.2 – 04	 Leugrás kézálláson keresztül előrefele térdelésből / fél zászlóból/ mérlegből előrefele, befelé vagy kifelé			
4.2 – 05		Leugrás kézálláson keresztül támaszból/ fél zászlóból / mérlegből, negyedfordulattal  Leugrás kézálláson keresztül a faron támaszból / hátrafele fél zászlóból félfordulattal	 Leugrás bármilyen hátrafele álló pozícióból kézenálláson keresztül a faron, félfordulattal, érkezés előrefele nézve a ló mögött	

4.3 Leugrások gurulással / Leugrások bukfencel

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
4.3 - 01	Bukfenc előre felé a ló válla fölött, befelé vagy kifelé	Bukfenc előre felé kézálláson át a ló válla fölött, befelé vagy kifelé		
4.3 - 02		 Bukfenc hátrafelé a ló válla fölött, a ló hátán hátrafele ülésből	Bukfenc leugrás hátrafelé a ló válla fölött a ló hátán hátrafele ülésből (kézálláson keresztül)	
4.3 - 03		Bukfenc előre a faron át a ló hátán, hátrafele pozícióból  Bukfenc hátrafelé a faron át	Bukfenc leugrás hátrafelé a faron át előre felé ülésből (kézálláson keresztül)	
4.3 - 04	 Bukfenc hátra keresztbe a lovon befelé vagy kifelé	Bukfenc előre keresztbe a lovon befelé vagy kifelé	Bukfenc előre keresztbe a lovon befelé vagy kifelé	
4.3 - 05			Nyakon átfordulás előre a ló háta vagy fara fölött	

4.4 Leugrások fordulattal

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
4.4 - 01			 Cigánykerék függőleges vonalon keresztül a faron át, vagy befelé vagy kifelé érkezve	
4.4 - 02				

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
			Kézenátfordulás bármely irányban	
4.4 - 03			 Kézenátfordulás hátra (Flick)	
4.4 - 04			 Szaltó hátra ,bármely irányba, a tömegközéppont több mint 30 cm-t emelkedik	 Szaltó hátra két tengely körüli fordulattal, bármely irányba

3. Páros és hármas gyakorlatok

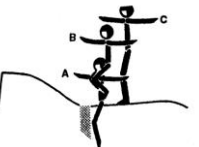
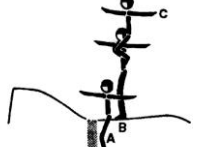
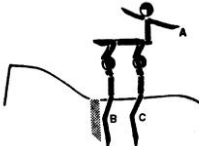
A nehézségi fok értékelésénél figyelembe kell venni:

- az alátámasztási pontok számát,
- a pozíciók komplexitását,
- a mozdulat magasságát és irányát
- a lóhoz és egymáshoz viszonyítva.

a. Statikus gyakorlatok

- Az egy vagy két stabilizált tartó által segített statikus gyakorlatok könnyű (E) vagy közepes (M) nehézségi fokúak
- Az egy vagy két stabilizált mozgó tartó által segített statikus gyakorlatok, közepes (M) vagy nehéz (D) nehézségi fokúak
- Az egy stabilizált és egy álló tartó által segített statikus gyakorlatok van közepes (M) vagy nehéz (D) nehézségi
- A szabadon álló tartóember által segített statikus gyakorlatok, nehéz (D) gyakorlatok.

5.1 Ülő gyakorlatok

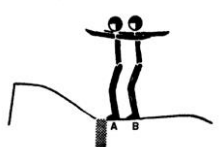
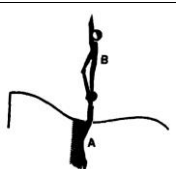
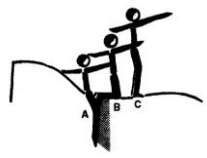
	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
5.1 - 01	 Ülés előre felé/hátra felé magas padon		Ülés előre felé/hátra felé szabad magas padon	
5.1 - 02	 Vállon ülés egy ülő tartón	 Vállon ülés térdelő/stabilizált tartón	 Vállon ülés szabadon álló tartón	
5.1 - 03	Oldalülés karokon	Térdelés oldalirányban karokon	Szabadon állás karokon	
5.1 - 04		 Ülés/ törökülés két ülő tartón		

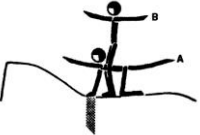
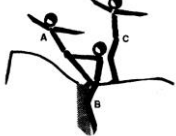
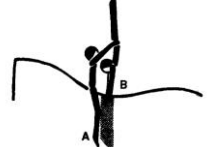
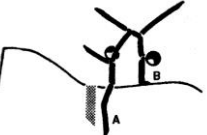
5.2 Térdelő gyakorlatok

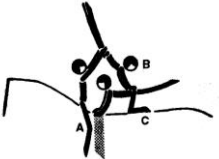
	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
5.2 - 01	 Páros féltérdelés előre	Páros féltérdelés hátra/ oldalra		
5.2 - 02	Térdelés / féltérdelés szabadon előrefelé / hátrafelé padon	Térdelés / féltérdelés szabadon magas padon		

5.3 Álló gyakorlatok

- Fej a csípő tengelye alatt
- Fej a csípő tengelye fölött

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
5.3 - 01	 Páros állás előrefelé	Hármas állás előrefelé, szabadon	Páros állás/hármas állás hátrafelé, oldalra szabadon	
5.3 - 02	 Ülés-állás/ térdelés - állás előrefelé	Ülés-állás hátrafelé Térdelés –állás hátrafelé		
5.3 - 03		 Állóspárga, megtartva ülő / térdelő tartó által tartva	Állóspárga, álló tartó által tartva	
5.3 - 04	Ülés-térdelés-állás előrefelé	 Ülés –terdelés-állás hátrafelé		

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
5.3 - 05	 Állás hátrafelé hátrafelé pad vagy hátrafelé zászló fölött			
5.3 - 06	 Állás előrefelé előrefelé zászló fölött	 Román- állás kátszemélyes padon		
5.3 - 07	 Galleon, legalább 45 fok			
5.3 - 08	 Vállállás alátámasztva bármilyen tartóval			
5.3 - 09	 Kézállás előrefelé/ hátrafelé, bármely irányban ülő tartó által megtartva, karok a hevederfülek által alátámasztva			
5.3 - 10	Kézállás a ló hátán, ülő és álló tartóval	 Kézállás a ló farán az ülő tartó mögött		

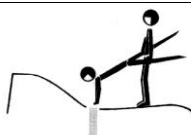
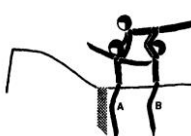
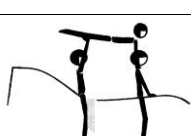
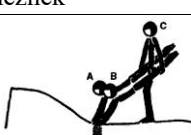
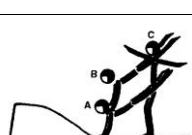
	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
5.3 - 11	 Kézállás hátrafelé(B) ,mindkét kéz a zászlón/ a padon támaszt (C) egyik tartó hátrafele ülésben a ló nyakán (A)			

5.4 Pad és mérleg gyakorlatok

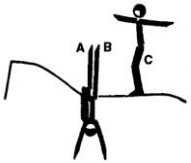
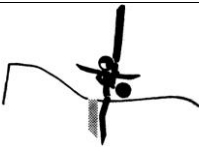
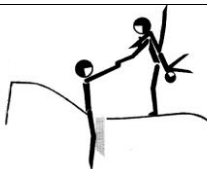
	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
5.4 - 01	 Páros zászló előre felé			
5.4 - 02	Páros fél zászló hátrafelé	 Páros zászló hátrafelé egyik a nyakon, másik a háton		
5.4 - 03	 Fél zászlók egymással szemben nyakon és háton	Zászlók egymással szemben nyakon és háton		
5.4 - 04	 Fél zászlók egymásnak háttal	Zászlók egymásnak háttal		
5.4 - 05	 Zászló egy vagy két ülő tartón			
5.4 - 06	 Mérleg egymás mellett az oldalsó fülekben egy /két kézzel kapaszkodva	Mérleg egymás mellett az oldalsó fülekben szabadon		
5.4 - 07	 Hármas mérleg az			

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
	oldalsó fülekben és a ló hátán mind egy vagy két kézzel megtartva			

5.5 Támasz gyakorlatok

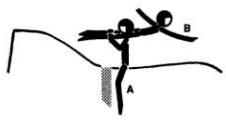
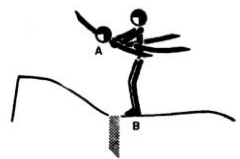
	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
5.5 - 01	 Fekvőtámasz, álló tartó által alátámasztva	Fekvőtámasz, lábak a szabadon álló tartó vállain alátámasztva		
5.5 - 02	 Fekvőtámasz előre felé/ hátra felé az egyik tartó vállán alátámasztva (ülő vagy térdelő tartó által tartva)	 Fekvőtámasz az ülő tartó villain támaszkodva, lábak a szabadon álló tartó vállain alátámasztva		
5.5 - 03	 Fekvőtámasz előre felé/ hátra felé az egyik tartó vállán alátámasztva, az ülő tartók hátra felé néznek			
5.5 - 04	 Páros fekvőtámasz egymás mellett	 Páros fekvőtámasz		

5.6 Függő gyakorlatok

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
5.6 - 01	 Kozák függés (páros) – minden variációban			
5.6 - 02	 Vállfüggés ülő tartón	Vállfüggés térdelő tartón	Vállfüggés szabadon álló tartón	
5.6 - 03	 Spárga- függés két lovastornász között		 Spárga-függés egy szabadon álló lovastornászon	
5.6 - 04		 Függés két lovastornász között		
5.6 - 05		 Térd- függés álló tartón		

5.7 Fekvő és repülő gyakorlatok

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
5.7 -01	 Fekvés előrefelé/ hátrafelé egy ülő tartó egyik vállán	Fekvés előrefelé/hátrafelé egy szabadon térdelő lovastornász egyik vállán vagy egy stabilizált álló tartó vállán	Fekvés előrefelé/hátrafelé egy szabadon álló tartó egyik vállán	

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
5.7 -02	 Fekvés hátrafelé terpeszben az ülő tartó mindkét vállán	Fekvés hátrafelé terpeszben a térdelő vagy stabilizált álló tartó mindkét vállán	 Fekvés hátrafelé terpeszben a szabadon álló tartó mindkét vállán	
5.7 -03			Stabilizált terpeszülő helyzet, lábak keresztben/ nyújtottak, szabadon álló tartóval	

b. Dinamikus gyakorlatok

- Csapatban vagy Pas-de-deuxban az egy lovastornász által bemutatott gyakorlatokat, az egyéni gyakorlatok besorolása szerint kell értékelni.
- Csapatban vagy Pas-de-deuxban a bemutatott dinamikus gyakorlatok esetében figyelembe kell venni a pozíció komplexitását, az alátámasztási pontokat, a mozdulat magasságát és irányát a lóhoz és egymáshoz viszonyítva.

6.1 Ugró gyakorlatok

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
6.1 - 01	 Ugrás előre felé egy vagy két ülő tartó fölött	Hátrafelé ugrás egy vagy két ülő tartó fölött		

6.2 Lendület gyakorlatok

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
6.2 - 01	Lendület a ló és a magas pad között	 Lendület két tartó között		

6.3 Fordulatok

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
6.3 - 01	Kézállás félfordulattal kezeket megcserélve a két ülő tartó között		Kézállás félfordulattal kezeket megcserélve két szabadon álló tartó között	

6.4 Bukfencek

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
6.4 - 01		 Szaltó álló pozícióból ülő tartó által alátámasztva	Szaltó álló pozícióból térdelő vagy álló tartó által alátámasztva	

c. Felugrások

- Az egy vagy két stabilizált tartó által segített felugrások könnyű (E), vagy közepes (M) nehézségi fokúak
- Az egy, a fülben álló tartó által segített felugrások közepes (M), vagy nehéz (D) nehézségi fokúak
- A szabadon álló tartó által segített felugrások nehéz (D) nehézségi fokúak

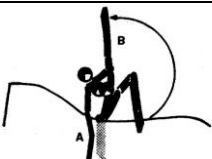
7.1 Felugrások ülő pozícióba

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
7.1 - 01		 Segített Dieb felugrás, a tartó ül, térdel, vagy a hevederfülekben áll	Segített Dieb felugrás, a tartó szabadon áll	
7.1 - 02		 Felugrás ülésbe szabad ugrás alatt, a tömegközéppont kevesebb mint 30 cm-t emelkedik	Felugrás ülésbe/oldalülésbe kifelé, szabad ugrás alatt a tömegközéppont több mint 30 cm-t emelkedik	
7.1 - 03		 Felugrás ülésbe padra vagy zászlóra		
7.1 - 04		Segített szaltó ülésbe	Segített szaltó ülésbe (szabadon álló tartó) Segített szaltó középső vagy felső szintre	

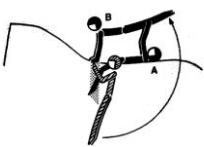
7.2 Felugrások térdelésbe

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
7.2 - 01	Segített felugrás térdelésbe	Segített felugrás térdelésbe segítséggel (a tartó a hevederfülekben áll)	Segített felugrás térdelésbe (a tartó szabadon áll)	

7.3 Felugrások álló pozícióba

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
7.3 - 01		 Segített felugrás kézállásba		

7.4 Felugrások támasztott pozícióba

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
7.4 - 01	Felugrás alátámasztott talicskába (lábak nyitottak, a tartó a ló hátának szintje alatt fogja meg)	 Felugrás alátámasztott talicskába (lábak nyitottak, a tartó a ló hátának szintje fölött fogja meg)		

7.5 Felugrások fekvő pozícióba

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
7.5 - 01		 Direkt felugrás alátámasztott fekvő pozícióba a fej szintje fölött		

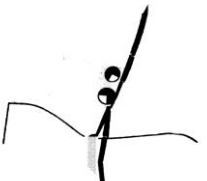
d. Leugrások

- A középső szintről bemutatott leugrások könnyű (E) vagy közepes (M) nehézségi fokúak
- A felső szintről bemutatott leugrások közepes (M) vagy nehéz (D) nehézségi fokúak
- Minden nem támasztott leugrás kézenátfordulással nehéz (D) nehézségi fokú (lásd az egyéni gyakorlatoknál)

8.1 Ugró leugrások

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
8.1 - 01	 Terpsz leugrás a farról ellökve	 Alátámasztott angolspárga kirúgás előrefelé/hátrafelé egy vagy két ülő tartó fölött		
8.1 - 02		Alátámasztott átu grás előrefelé/hátrafelé egy vagy két térdelő tartó fölött	Alátámasztott átu grás előrefelé/hátrafelé egy vagy két álló tartó fölött	

8.2 Leugrások lendítéssel

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
8.2 - 01	 Lengés leugrás padon keresztbefe kvésből	Lengés leugrás magas padon keresztbefe kvésből		
8.2 - 02	 Leugrás kézenálláson keresztül vállakról (középső szint)			

8.3 Bukfenc leugrások

	Könnyű (E)	Közepes (M)	Nehéz (D)	Rizikós (R)
8.3 - 01	 Bukfenc előrefelé, térdelésből, ülő tartó vállán	Bukfenc előrefelé, térdelésből, térdelő tartó vállán	Bukfenc előrefelé, térdelésből, álló tartó vállán	
8.3 - 02	 Bukfenc padon/zászlón keresztbe fekvésből	Bukfenc magas padon keresztbe fekvésből		