

3. FÜGGELÉK - Amatőr egyéni műlovas és lovas kúr gyakorlatainak pontozása

Az amatőr egyéni kúr gyakorlatait az általános bírói elveknek megfelelően kell elbírálni. Minden gyakorlatra egy pontszámot kell adni 0,0 ponttól 10,0 pontig terjedő skálán, tizedes értékek használata megengedett.

1. Felugrás alapülésbe – nem pontozott, segítség megengedett

A kiinduló helyzetben a lovastornász a ló / műló mellett, bal oldalon áll, kezeivel hevederen / műlovon lévő fület / füleket fogja, innen segítséggel vagy segítség nélkül felugrik alapülésbe.

pontozás: A felugrás nem pontozott gyakorlat, azonban érdemes figyelemmel kísérni a testtartást és a mozdulat koordináltságát, ami a tornasportokban való jártasságra enged következtetni. Ilyen maga a kiinduló helyzetben az egyenes állás, a lendítő (jobb) láb nyújtottsága, a két láb egymástól való távolságának mértéke (spárta hajlékonysága), a lóra / műlóra való leérkezés és az ülés pozíciójának véglegessége között eltelt idő hossza és a testhelyzet igazításának (fészkelődés) mértéke.

2. Mellső fekvőtámasz előre, szabadon választhatóan egyik láb kiemeléssel

Mellső fekvőtámasz a kezekkel a hevederen / műlovon lévő fülek tetején, és a lábak a lábfejekon támaszkodnak. A fej, a törzs és a nyújtott lábak egy egyenest alkotnak, a vállvonal és a csípő párhuzamos, akkor is, ha a lovastornász kiemeli az egyik lábát.

pontozás: Statikus gyakorlat, csak a gyakorlat kerül pontozásra, mivel a gyakorlat felépítése és abból a következő gyakorlatba átvezetés nincs leszabályozva. A gyakorlatot körülbelül 3-4 másodpercig kell megtartani (4 számolásig, 4 lépésig).

- A gyakorlat felépítésénél törekedni kell az egyszerűsége és a lóval való harmóniára. Amennyiben a gyakorlat felépítésének kivitele nagy egyensúlyvesztéssel jár vagy a ló jóllétét sértené (erőteljesen belerúg, belezuhan), akkor a gyakorlat pontszámából 0-1 egész pontig történő levonás alkalmazható.
- Amennyiben a lovastornász nem a lábfején támaszkodik a maximálisan elérhető pontszám 7,0.
- A fej-törzs-láb tengely megtörik (pl.: beejtett has, mellkas vagy kidugott fenék), a mérték függvényében 0-2 pontig történő levonás alkalmazható.
- Ha a csípő és a váll nem párhuzamos, a csavarodás mértékéhez mérten 0-2 pontig történő levonás alkalmazható.
- Rövid ideig kitarított gyakorlatnál az általános elvek szerinti levonások alkalmazhatók.

3. Prince térdelés, választható kézmozdulat/tartás

A lovastornász egyik lábbal a hevederen / műlovon lévő fülbe lép, a másik lábának lábszárával a ló hátán, kissé keresztben támaszkodva féltérdelésben helyezkedik el. Az elől lévő láb lábszára közel függőleges, a comb vízszintes, a térdelő láb combja lehetőleg függőleges helyzetben van. A törzs függőleges, egyenes, a mellkas előre néz, a csípő a ló vállának tengelyével közel párhuzamos. A karok pozíciója nem meghatározott (lehet statikus és dinamikus is).

pontozás: Statikus gyakorlat, csak a gyakorlat kerül pontozásra, mivel a gyakorlat felépítése és abból a következő gyakorlatba átvezetés nincs leszabályozva. A gyakorlatot körülbelül 3-4 másodpercig kell megtartani (4 számolásig, 4 lépésig).

- A gyakorlat felépítésénél törekedni kell az egyszerűsége és a lóval való harmóniára. Amennyiben a gyakorlat felépítésének kivitele nagy egyensúlyvesztéssel jár vagy a

ló jóllétét sértené (erőteljesen belerúg, belezuhan), akkor a gyakorlat pontszámából 0-1 egész pontig történő levonás alkalmazható.

- Amennyiben a lovastornász a leírástól eltérő módon támaszkodik (pl.: egyik kézzel kapaszkodik), akkor a gyakorlat maximális értéke 5,0 pont lehet.
- Egyensúlyvesztés esetén, annak mértékében 0-2 pontig történő levonás alkalmazható.
- Ha a testtartás eltér a leírtaktól (pl.: kidugott fenék), akkor 0-2 pontig történő levonás alkalmazható.
- Rövid ideig kitartott gyakorlatnál az általános elvek szerinti levonások alkalmazhatók.

4. Állóspárga előre, mindkét kéz kapaszkodik a hevederen

A lovastornász kezeivel a hevederen / műlovon lévő fülek tetején kapaszkodik, egyik lábbal a ló hátán áll, másik lábát felfelé állóspárga helyzetébe emeli, mindkét lábat lehetőleg nyújtja. A törzs közel van az alul lévő lábhoz, a lovastornász válla párhuzamos a lóéval.

pontozás: Statikus gyakorlat, csak a gyakorlat kerül pontozásra, mivel a gyakorlat felépítése és abból a következő gyakorlatba átvezetés nincs leszabályozva. A gyakorlatot körülbelül 3-4 másodpercig kell megtartani (4 számolásig, 4 lépésig).

- A gyakorlat felépítésénél törekedni kell az egyszerűsége és a lóval való harmóniára. Amennyiben a gyakorlat felépítésének kivitele nagy egyensúlyvesztéssel jár vagy a ló jóllétét sértené (erőteljesen belerúg, belezuhan), akkor a gyakorlat pontszámából 0-1 egész pontig történő levonás alkalmazható.
- A pontozás megegyezik a technikai kűrben leírt állóspárga pontozásával.

5. Nyakba átülés

Az állóspárga helyzetéből a lovastornász tetszőleges úton leül a ló hátára előrefelé lovaglólülésbe, vagy tetszőleges irányban oldalülésbe. Az általa választott pozíció lesz a gyakorlat kiindulóhelyzete.

Lovaglólülésből indulva az egyik lábát átemeli maga előtt (lehetőleg a malomnál leírtaknak megfelelő kivitelre törekedve) az emelt lábbal ellentétes oldali nyaki oldalra. Oldalülésből indulva a menetirány felőli lábát átemeli (lehetőleg a malomnál leírtaknak megfelelő kivitelre törekedve) az oldalülésével azonos oldali nyaki oldalra. Ebből a dára ülés pozícióból a hátul lévő lábat emeli a lovastornász nyújtva egy köríven a ló / műló felé fordulva, az ellentétes oldali nyaki oldalra, közben az elől lévő láb combján átfordulva kerül a nyakra lovaglólülésbe. A lábemelések során az emelt lábak nyújtottak, a törzs közel függőleges. A lábemelések időbelisége nem szabályozott (nem 4 ütemre történik, mint a malomnál).

pontozás: Dinamikus gyakorlat, a gyakorlat folytonossága, malomszerű kivitelezése, és a lóval (műlóval) való harmóniát pontozzuk.

- Amennyiben a kiinduló helyzetbe jutás kivitele nagy egyensúlyvesztéssel jár vagy a ló jóllétét sértené (erőteljesen belerúg, belezuhan), akkor a gyakorlat pontszámából 0-1 egész pontig történő levonás alkalmazható.
- Amennyiben a lovastornász nem a leírt kiindulóhelyzetből kezdi meg a gyakorlatot (pl.: állásból rögtön átrakja az egyik lábát leülés közben), akkor a gyakorlat maximális értéke 5,0 pont lehet.
- Amennyiben a mozdulat nem folyamatos, a megtörés mértékéhez mérten 0-2 pontig történő levonás alkalmazható.
- A lábemelések kivitelét a malomnál leírtakhoz hasonlóan pontozzuk (pl.: törzs és lábak által bezárt szög).

6. Nyakon térdelés (visszafelé zászló, csak láb kiemeléssel)

A lovastornász hátrafelé, a ló / mülő nyak részén az egyik lábszárán támaszkodik, másik lábát nyújtva kiemeli, közben a kezeivel fülek tetején támaszkodik enyhén hajlított karokkal. A törzs vízszintes, a fej enyhén emelt, a nyújtva kiemelt láb talpa a fejtető magasságában van. A csípő és a váll párhuzamosak.

pontozás: Statikus gyakorlat, csak a gyakorlat kerül pontozásra, mivel a gyakorlat felépítése és abból a következő gyakorlatba átvezetés nincs leszabályozva. A gyakorlatot körülbelül 3-4 másodpercig kell megtartani (4 számolásig, 4 lépésig).

- A gyakorlat felépítésénél törekedni kell az egyszerűsége és a lóval való harmóniára. Amennyiben a gyakorlat felépítésének kivitele nagy egyensúlyvesztéssel jár vagy a ló jóllétét sértené (erőteljesen belerúg, belezuhan), akkor a gyakorlat pontszámából 0-1 egész pontig történő levonás alkalmazható.
- Egyensúlyvesztés esetén, annak mértékében 0-2 pontig történő levonás alkalmazható.
- Ha a testtartás eltér a leírtaktól (pl.: kifordult csípő, nem vízszintes hát), akkor 0-2 pontig történő levonás alkalmazható.
- Rövid ideig kitartott gyakorlatnál az általános elvek szerinti levonások alkalmazhatók.

7. Átlépés a hátára, Pad helyzet (választhatóan kiemelt láb), gyakorlat leépítése hátsó ülésbe

A lovastornász a félzászló helyzetből a két keze között átlép / átgyalogol a lábaival a ló hátára hajlított térdű hátsó fekvőtámasz (pad) helyzetbe. A lovastornász a kezeivel a hevederen / műlovon lévő fülek tetején támaszkodik, a törzse vízszintes, a fej felfelé néz, egyik vagy mindkét - térdben 90 fokban hajlított - lábával a hátán támaszkodik, a támaszkodó láb vagy lábak combja egy vonalat alkot a törzsével. Amennyiben az egyik láb kiemelését választja a lovastornász, a kiemelt lábat függőlegesen, nyújtva kell tartania, közben a csípőnek párhuzamosan kell maradnia a vállal.

pontozás: Statikus gyakorlat, csak a gyakorlat kerül pontozásra, mivel a gyakorlat felépítése és abból a következő gyakorlatba átvezetés nincs leszabályozva. A gyakorlatot körülbelül 3-4 másodpercig kell megtartani (4 számolásig, 4 lépésig).

- A gyakorlat felépítésénél törekedni kell az egyszerűsége és a lóval való harmóniára. Amennyiben a gyakorlat felépítésének kivitele nagy egyensúlyvesztéssel jár vagy a ló jóllétét sértené (erőteljesen belerúg, belezuhan), akkor a gyakorlat pontszámából 0-1 egész pontig történő levonás alkalmazható.
- A fej-törzs-láb tengely megtörik (pl.: beejtett fenék), a mérték függvényében 0-2 pontig történő levonás alkalmazható.
- Ha a csípő és a váll nem párhuzamos, a csavarodás mértékéhez mérten 0-2 pontig történő levonás alkalmazható.
- Rövid ideig kitartott gyakorlatnál az általános elvek szerinti levonások alkalmazhatók.

8. Belső láb átemeléssel kifelé lecsúszás

A kiinduló helyzet hátrafelé lovaglólülés, és a lovastornász a jobb lábát emeli át a ló / mülő fara fölött (lehetőleg a malomnál leírtaknak megfelelő kivitelre törekedve) kifelé oldalülésbe. Oldalülésből zárt lábakkal előre fordul, és közben enyhén ellöki magát a lótól / mültől, és a menetiránynak megfelelően megérkezik páros lábbal a talajra. A leérkezés a mültől enyhén hajlított állásba történik, a talpakon kívül más testrész nem érinti a talajt. Lóról történő leérkezést követően a hajlított állásból a lovastornász felegyenesedés közben előre elléphet a ló lendületének megfelelően.

pontozás: Dinamikus gyakorlat, a gyakorlat folytonossága, malomszerű kivitelezése, és a leérkezést pontozzuk.

- Amennyiben a kiinduló helyzetbe jutás kivitele nagy egyensúlyvesztéssel jár vagy a ló jóllétét sértené (erőteljesen belerúg, belezuhan), akkor a gyakorlat pontszámából 0-1 egész pontig történő levonás alkalmazható.
- Amennyiben a mozdulat nem folyamatos, a megtörés mértékéhez mérten 0-2 pontig történő levonás alkalmazható.
- A lábemelések kivitelét a malomnál leírtakhoz hasonlóan pontozzuk (pl.: törzs és lábak által bezárt szög).
- A leérkezés nem teljes egyensúlyban történik (pl.: oldalra ellép a lovastornász, vagy a talpakon kívül más testrészrel is érinti a talajt, nem engedi el a lovat / műlovat leugrás közben), akkor 0-3 pontig történő levonás alkalmazható.