



BÍRÁLATI IRÁNYELVEK

AZ FEI LOVASTORNA SZABÁLYZATÁHOZ
11. kiadás, hatályos 2025. január 1-jétől

Nyomtatás: Svájc
Copyright © 2025 Fédération Equestre Internationale
Másolása és sokszorosítása szigorúan tilos.

Fédération Equestre Internationale
HM King Hussein I Building
Chemin **de la Joliette 8** des Délices 9
1006 Lausanne
Switzerland

tel: +41 21 310 47 47
fax: +41 21 310 47 60
e-mail: info@fei.org
www.fei.org

Tartalom

ELŐSZÓ	5
1. A LOVASTORNA CÉLJA ÉS ÁLTALÁNOS IRÁNYELVEI	6
1.1. <i>Általános</i>	6
Kötelező gyakorlat	6
Kűr	6
Technikai Kűr	6
1.2. <i>Versenybíróóság</i>	6
1.3. <i>Idő, zene, csengő</i>	7
Lópontszám	7
Kötelező gyakorlatok	7
Technikai kűr	7
Kűr	7
Minden gyakorlat	8
1.4. <i>A pontszámok magyarázata</i>	9
2. A LÓ PONTOZÁSA	10
2.1. <i>Általános</i>	10
A lovastorna Ló vágója	10
2.2. <i>A Vágta Minősége és a Kiképzés Minősége</i>	10
A Kiképzési Skála Irányelvei	10
2.2.1. Ütem (megfelelő energiával és tempóval)	11
2.2.2. Elengedettség (rugalmassággal, hajlékonysággal)	12
2.2.3. Támaszkodás	12
2.2.4. Lendület	13
2.2.5. Egyenesre állítottság	13
2.2.6. Összeszedettség	13
2.3. <i>A Ló tornázhatósága (végrehajtás)</i>	14
2.3.1. Akarat és/vagy átengedőség	14
2.3.2. Ütemesség és következetesség (előre/hátra)	14
2.3.3. Kör megtartása (bal/jobb)	14
2.4. <i>A futószárazás kritériumai</i>	14
2.4.1. A futószárazó pozíciója	14
2.4.2. Futószárazás segítségek	15
A Futószár	15
A Futószárazó Ostor	15
A Futószárazó Hangja	15
2.4.3. A Kikötők	15
2.4.4. Megjelenés és Felszerelés	16
2.5. <i>Befutás, Köszönés és az Ügetés Értékelése</i>	16
2.5.1. Befutás és köszönés – Futószárazó és Ló	16
Befutás	16
Köszönés	16
Az ügetés értékelése (ügetőkör)	16
2.6. <i>A Ló pontozása</i>	17
2.6.1. A Vágta Minősége/ Kiképzés minősége (A1 pont)	18
2.6.3. Ló tornázhatósága (A2 pont)	26
2.6.4. Futószárazás (A3 pont)	30
3. Gyakorlatok pontozása	32
3.1 <i>Elemek típusai a lovastornában</i>	32

Statikus gyakorlat	32
3.2. <i>Biomechanikai fogalmak összefoglalója</i>	33
3.3. <i>Gyakorlatok pontozása</i>	34
3.3.1. Általános kritériumok	34
3.3.2. Egy gyakorlat lényege	34
3.3.3. Referenciapontok és általános levonások (a pontok felépítése)	34
3.3.4. Harmónia a Lóval	36
3.3.5. Testtartás és kontroll	37
3.3.6. Mozdulat minősége	38
3.3.7. Egyensúly	39
3.3.8. Hajlékonyság	40
3.4. <i>Specifikus levonások a Kötelező és Technikai gyakorlatokban</i>	41
3.5. <i>Esések Kűrben és Technikai Kűrben</i>	42
3.6. <i>A vágtaugrások számolása</i>	43
3.7. <i>Leérkezés a talajra</i>	43
4. KÖTELEZŐ GYAKORLATOK	44
4.1. <i>Általános szabályok</i>	44
Csapatverseny 1. Teszt	44
Csapatverseny 2. Teszt	44
Csapatverseny 3. Teszt	44
Egyéni Verseny 1. Teszt	45
Egyéni Verseny 2. Teszt	45
Egyéni Verseny 3. Teszt	45
Egyéni Verseny FEI Kihívás I/II (Lásd FEI lovastorna világhívások szabályait)	45
Pas-de-Deux verseny Kötelező Teszt	45
4.2. <i>A kötelező gyakorlatok és a pontozás kritériumainak meghatározása</i>	46
4.2.1. Felugrás	46
4.2.2. Alapülés	49
4.2.3. Zászló	51
4.2.4. Zászló kéz kiemelése nélkül	55
4.2.5. Malom	56
4.2.6. Félmalom	59
4.2.7. Olló előrefele	59
4.2.8. Olló hátrafele	64
4.2.9. Lebegőtámasz hátrafelé, lecsúszással a belső oldalon	67
4.2.10. Állás	70
4.2.11. Szabad térdelés	73
4.2.12. Lengés – első fázis	75
4.2.13. Lengés első fele, lecsúszással a belső oldalon	78
4.2.14. Lebegőtámasz előre	78
4.2.15. Leugrás lovaglólásból kifelé	79
5. KÜR	84
5.1. <i>A Kűr követelményei</i>	84
5.2. <i>A kűr gyakorlatok szerkezeti csoportjai</i>	84
5.3. <i>A technikai pontszám kritériumai</i>	84
5.3.1. Kivitel	85
5.3.2. Nehézségi fok - Általános	86
5.4. <i>Művészi pontszám</i>	88
5.4.1. Általános	88
5.4.2. CoH – A Ló figyelembevétel, és Harmónia a Lóval	92
5.4.3. C1 - Gyakorlatok változatossága – Egyéni	93

5.4.5. C1 - Pozíciók változatossága – Csapatok	97
5.4.7. C2 - Pozíciók változatossága, Tér, Színek, és Szerepek – Csapat és Páros	98
5.4.8. C3 - Összeállítás egysége & Komplexitás – egyéni Versenyzők, Csapatok, Párosok	100
5.4.10. Levonások a Művészi Pontszámból	106
6. TECHNIKAI KŰR	108
6.1. Általános	108
6.2. A Technikai Kűr követelményei	108
6.3. Technikai kűr pontozása	108
6.3.1. Technikai gyakorlatok	108
6.3.2. Egyéb kűr gyakorlatok kiviteli pontszáma a technikai kűrben	108
6.4. A Technikai Gyakorlatok és a pontozás kritériumainak meghatározása	109
6.4.1. Állás hátrafelé (Egyensúly)	109
6.4.2. Cigánykerék nyakról a hátra (Időzítés/Koordináció)	112
6.4.3. Alkarállás Oldalirányba (Erő)	115
6.4.4. Felugrás hátrafele vállállásba (Ugróerő)	118
6.4.5. Állópárga hátrafelé (Hajlékonyság)	120
Levonások:	123
6.5 Művészi pontszám	124
I Melléklet Nehézségi Fok	127
II. Melléklet Bírói Megjegyzések	130

ELŐSZÓ

A Lovastorna Bírálati Irányelvek jelen, **11. kiadása 2025. január 1-jétől hatályos.**

Minden más, ugyanebben a témában korábban kiadott dokumentum hatályát veszítette.

A kiadványt a FEI Lovastorna Szabályzattal, Alapszabállyal, az Általános Szabályzattal („GRs”, az Állatorvosi Szabályzattal („VRs”) és minden további FEI szabályzattal együttesen kell értelmezni.

y

Bármilyen előre nem látható vagy rendkívüli körülmény esetén a Versenybíróság hatáskörébe tartozik, hogy döntést hozzon a józan ész és a sportszerűség diktálta elvek alapján, így a lehető legjobban tükrözve a jelen Szabályzat, az FEI Általános Szabályzata, illetve minden további FEI Szabályzat és rendelkezés szellemiségét.

A nagy kezdőbetűs rövidítések meghatározása megtalálható a Lovastorna Szabályzatban, az Általános Szabályzatban („GRs”) vagy az Alapszabályban.

1. A LOVASTORNA CÉLJA ÉS ÁLTALÁNOS IRÁNYELVEI

1.1. Általános

Minden teszt négy, egyenértékű pontszámot kap a teszt speciális követelményeinek megfelelően.

Kötelező gyakorlat

- Ló pontszám 25%
- Gyakorlatok pontszáma 75%

Kűr

- Ló pontszám 25%
- Technikai pontszám 50%
- Művészi pontszám 25%

Technikai Kűr

- Ló pontszám 25%
- Gyakorlatok pontszáma 50%
- Művészi pontszám 25%

1.2. Versenybíráóság

A Bírói Testület / Versenybíráóság 2, 4, 6 vagy 8 bíróból állhat. (lásd FEI Lovastorna Szabályzat IV. Fejezetében – Hivatalos személyek)

Ha a versenybíráóság 2 bíróból áll, azoknak 2-es vagy magasabb szintűnek kell lenniük.

A Bajnokságokon a Versenybíráóságnak nyolc Tagból kell állnia.

A bírói testület elnöke és/vagy a technikai küldött felelős a bírók beosztásáért a CVI-ken és magasabb szintű rendezvényeken az alábbi szabályok szerint:

- Az 1. szintű bíró csak a Lópontszámot, a gyakorlat pontszámot (1., 2., 3. teszt) és a technikai pontszámot (Végrehajtás, Nehézségi fok) adhat.
- Ha lehetséges, minden bírót egyenlő arányban kell beosztani az összes pontszámhoz az esemény során.

2 judges		
	Judge Table A	Judge Table B
	score A = 50%	score B = 50%
Compulsory	Horse, Exercises	Horse, Exercises
Free Test	Horse, Technique, Artistic	Horse, Technique, Artistic

4 judges				
	Judge Table A	Judge Table B	Judge Table C	Judge Table D
	score A = 25%	score B = 25%	score C = 25%	score D = 25%
Compulsory	Horse	Exercises	Exercises	Exercises
Free Test	Horse	Technique	Artistic	Technique
Technical Test	Horse	Tech Exercises	Artistic	Tech Exercises

6 judges						
	Judge Table A	Judge Table B	Judge Table C	Judge Table D	Judge Table E	Judge Table F
	score A1	score B	score C1	score A2	score D	score C2
Compulsory	Horse	Exercises	Exercise	Horse	Exercises	Exercises
Free Test	Horse	Technique	Artistic	Horse	Technique	Artistic
Technical Test	Horse	Tech Exercises	Artistic	Horse	Tech Exercises	Artistic

8 judges								
	Judge Table A	Judge Table B	Judge Table C	Judge Table D	Judge Table E	Judge Table F	Judge Table G	Judge Table H
	score A1	score B1	score C1	score D1	score A2	score B2	score C2	score D2
Compulsory	Horse	Exercises	Exercise	Exercise	Horse	Exercise	Exercise	Exercise
Free Test	Horse	Technique	Artistic	Technique	Horse	Technique	Artistic	Technique
Technical Test	Horse	Tech Exercises	Artistic	Tech Exercises	Horse	Tech Exercises	Artistic	Tech Exercises

1.3. Idő, zene, csengő

Lópontszám

A bíráló a versenykörbe való belépéssel kezdődik, és az (utolsó) Lovastornász földet érése után ér véget.

Ha egynél több egyéni Versenyző vagy Pas-de-Deux együtt fut be, hogy ugyanazon a lovon versenyezzen, a Befutást, a Köszönést és az Ügetőkört (a csengőig) az adott lovon lévő összes Versenyzőnél figyelembe kell venni.

Kötelező gyakorlatok

A gyakorlatokra engedélyezett idő abban a pillanatban kezdődik, amikor az első tornász megérinti a hevedert, az alátétet vagy a lovat, és az időkorláttal ér véget. Az idő lejártakor, amikor megszólal a csengő, a már megkezdett gyakorlat, befejezhető és pontozható.

Technikai kűr

A technikai kűrre engedélyezett idő abban a pillanatban kezdődik, amikor a tornász megérinti a hevedert, az alátétet vagy a lovat. A technikai gyakorlatok pontozása az időkorláttal ér véget; a kivétel pontozása az utolsó leugrással ér véget; a művészi hatás pontozása az időkorláttal ér véget; kivéve azt a leugrást, amelyet közvetlenül a csengő után hajtanak végre, ha a leugrás előtt nem mutatnak be további gyakorlatot: ez a T1 utolsó részében kerül értékelésre.

- Amikor a Versenyző elveszíti a kapcsolatot a Lóval, az időt és a zenét meg kell állítani (nincs csengő), majd akkor folytatni, ha a Versenyző újra megérinti a hevederfüleket, az alátétet vagy a lovat. A gyakorlatot 30 másodpercen belül folytatni kell.

Kűr

A Kűrre engedélyezett idő abban a pillanatban kezdődik, amikor a megérinti a hevedert, az alátétet vagy a lovat. A bíráló az utolsó Leugrással ér véget.

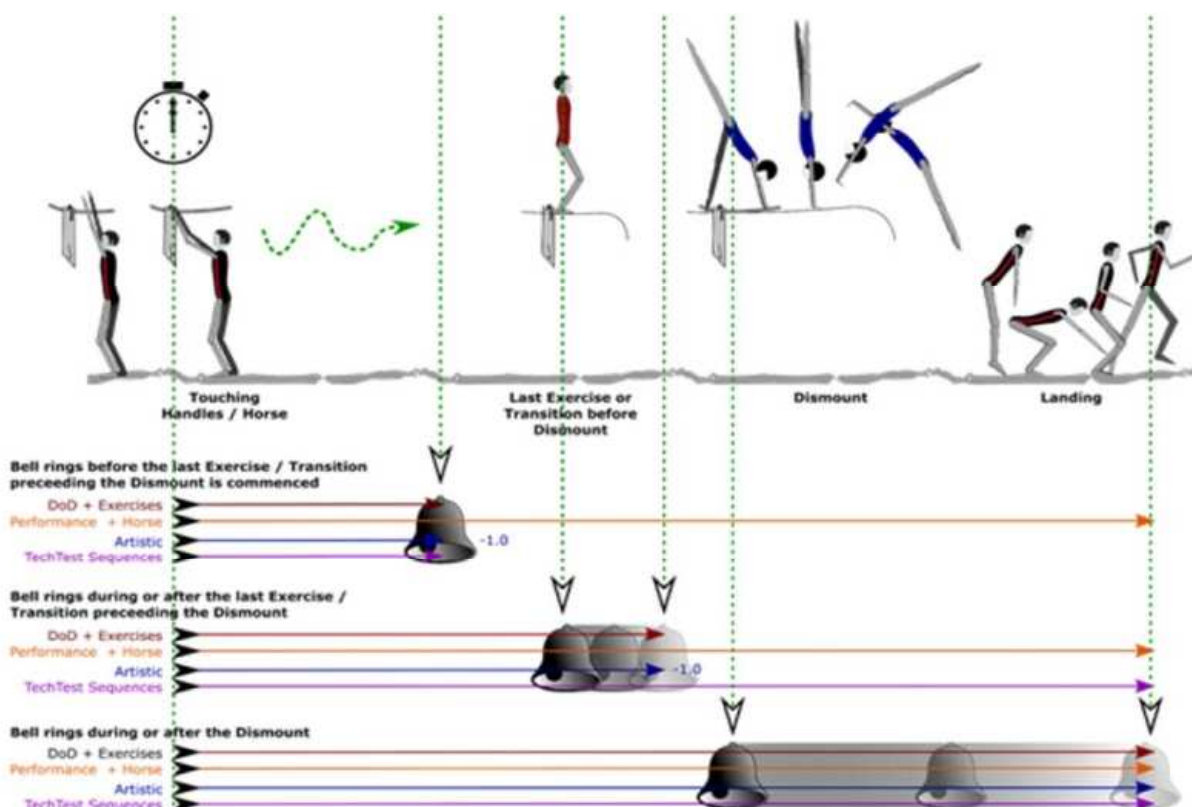
A csengő megszólalásakor már folyamatban lévő elemek (statikus és dinamikus gyakorlatok vagy átmenetek) befejeződhetnek, és az összes pontszámba beleszámítanak.

Az időkorlát után kezdődő összes következő elemet figyelembe kell venni a kiviteli pontszámban, beleértve az esések miatti levonásokat is, de a nehézségi fokban és a művészi pontszámban nem. Ha a leugrást vagy más gyakorlatokat a csengetés után kezdenek meg, az a művészi pontszámban levonást eredményez.

- **Egyéni versenyen**, amikor a Versenyző elveszti a kapcsolatot a Lóval, az idő és a zene leáll (nincs csengő), és akkor folytatódik, amikor a Versenyző ismét megérinti a hevedert, az alátétet vagy a lovat. A tesztet 30 másodpercen belül folytatni kell.
- **Csapat és Pas-de-Deux versenyen**, amikor az összes tornász elveszti a kapcsolatot a Lóval (a Ló üres), az idő és a zene leáll (nincs csengő), és akkor folytatódik, amikor a Versenyző ismét megérinti a hevedert, az alátétet vagy a lovat. A tesztet 30 másodpercen belül folytatni kell.

Minden gyakorlat

Ha egy tornász nem képes azonnal folytatni a versenyt az esést követően, vagy visszatér a sorba, a bíró csenget. Az idő és a zene leáll, és a gyakorlat megszakad. A gyakorlatokat a folytatás engedélyezését jelző csengőjel után 30 másodpercen belül folytatni kell. Az időmérés akkor folytatódik, amikor a tornász ismét megérinti a hevedert, az alátétet vagy a lovat.



1.4. A pontszámok magyarázata

A Bírók a jelen Útmutatóban meghatározott pontozást hajtják végre, és a bemutatott Gyakorlatokat az alábbiakban ismertetett pontozási skála segítségével értékelik:

10	Kiváló
9	Nagyon jó
8	Jó
7	Elég jó
6	Megfelelő
5	Kielégítő
4	Nem kielégítő
3	Elég rossz
2	Roszs
1	Nagyon rossz
0	Nem végrehajtott, vagy levonások eredménye is

2. A LÓ PONTOZÁSA

2.1. Általános

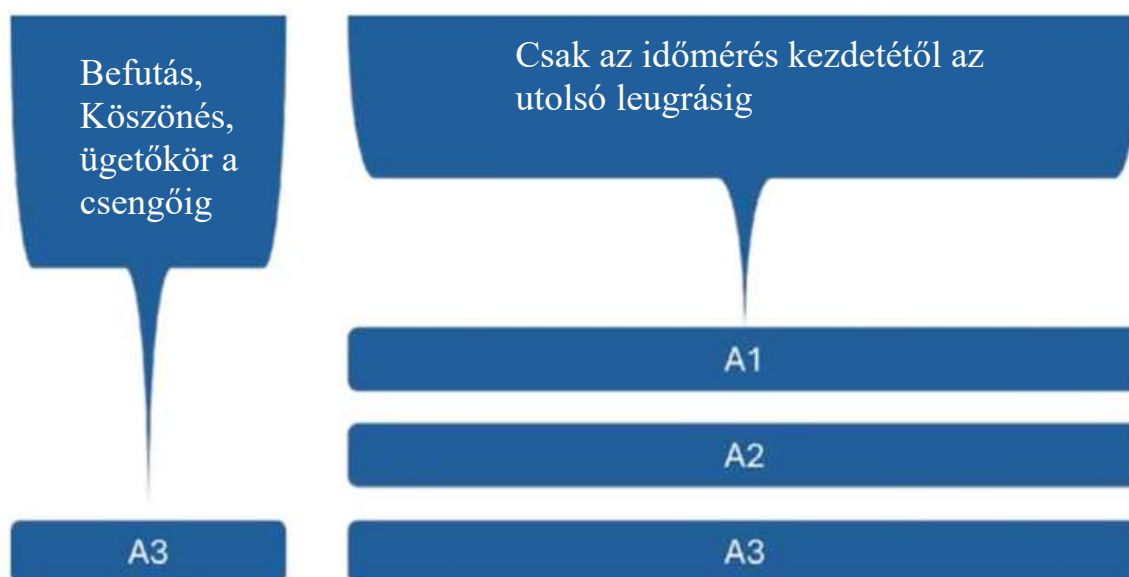
A Ló Pontozása a pályára lépéssel kezdődik és az utolsó Lovastornász leugrásnál végződik.

Ha a Lovon egynél több egyéni Versenyző vagy páros (Pas-De-Deux) indul, a bevonulás, köszönés és az ügető kör (a csengőjelig) általános benyomását minden Lovastornásznál figyelembe kell venni, aki az adott Lóval versenyzik.

A legmagasabb pontszám 10 pont. A Ló számított Pontszámát három tizedesre kell kerekíteni (pl.: 0,0011-0,0014 között lefelé; 0,0015-0,0019 között felfelé).

Az A1 a Ló jármódjának általános minőségét és képzettségi szintjét bírálja a gyakorlat során, az A2 az előadás kivitelezését és a Ló viselkedését értékeli (a Ló tornázhatóságát), az A3 pedig a futószárazást és a futószárazó és a Ló közötti kommunikáció minőségét, beleértve a befutást, a köszönést és az ügető kört.

Általános pontosítás, hogy a kivitelezés melyik pontján mit kerül pontozásra:



A lovastorna Ló vágója

A Ló lendületes lépésekkel, tiszta lendülettel halad előre a hátulsó lábakból, könnyű, lágycapcsolattal. Könnyed kapcsolat a testen keresztül, hajlékony, emelkedett hát, a mellső lábak könnyedsége, tiszta hegyre fel tendencia, rugalmas, mozgékony nyak, az orrvonal a függőleges vonalon vagy kissé a függőleges előtt van, a tarkó a legmagasabb pont.

2.2. A Vágta Minősége és a Kiképzés Minősége

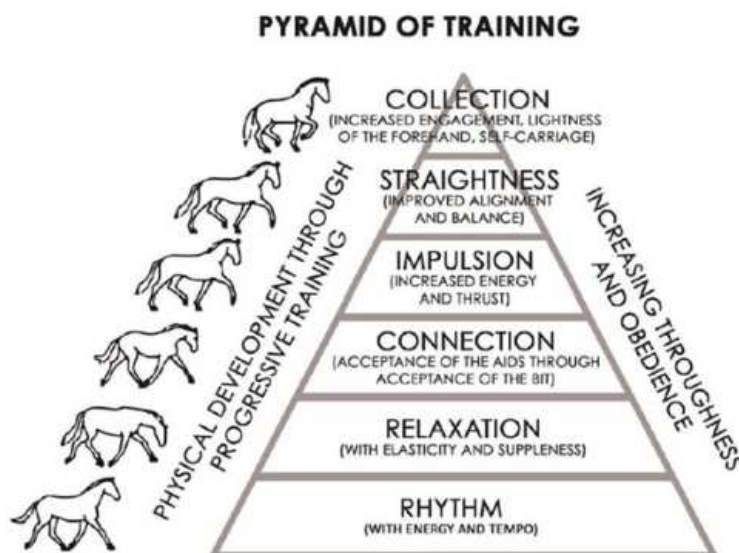
A Kiképzési Skála Irányelvei

A kiképzési skála a legfontosabb irányelv a kiképzők, a lovasok, a futószárazók és a bírók számára.

A kiképzési skála három részre osztható

- A megértés és a bizalom fejlesztése, az ütemre, az elengedettségre és a támaszkodásra összpontosítva;
- A tolóerő fejlesztése, az elengedettségre, a támaszkodásra és a zabla elfogadására összpontosítva, lendület és egyenesre állítottság;
- A hordozóerő fejlesztése, a lendületre, az egyenesre állítottságra és az összeszedettségre összpontosítva.

Kiképzési piramis



Összeszedettség (fokozott összeszedettség, átengedőség, a Ló első részének könnyedsége, önhordozás)

Egyenesre állítottság (fokozott feligazodás és egyensúly)

Lendület (fokozott energia és tolóerő)

Támaszkodás (a segítségek elfogadása a zablára való támaszkodáson keresztül)

Elengedettség (rugalmassággal, hajlékonysággal)

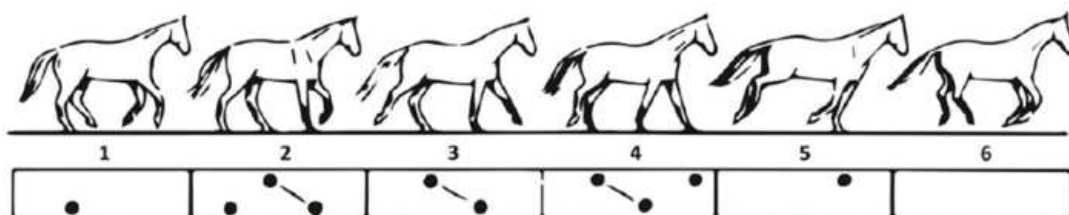
Ütem (megfelelő erővel és tempóval)

(Fizikai fejlesztés fokozatos kiképzés által; növekvő átengedőség és engedelmesség).

2.2.1. Ütem (megfelelő energiával és tempóval)

Az ütem kifejezést a tiszta lépés, ügetés és vágta jellegzetes lábsorrendjére és időzítésére értjük, tiszta ütemmel és egyértelmű lebegési fázissal (a lépést kivéve). Az ütem legyen megfelelően kifejezett, energikus és egyenletes iramú, a Ló képzettségi szintjének megfelelő egyensúlyban és önhordozásban.

Helyes lábsorrend a bal vágásban



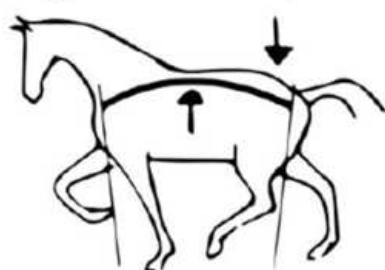
2.2.2. Elengedettség (rugalmassággal, hajlékonysággal)

Az elengedettség a Ló mentális állapotára (nyugalom, szorongás vagy idegesség nélkül) valamint fizikai állapotára (negatív izomtónus/izomfeszesség hiánya, feszültségmentes) is utal egyben. A mentális és a fizikai állapot egymással általában szoros kölcsönhatásban vannak. A Ló megtanulja elfogadni a Lovastornász/Futószárazó befolyását mindenféle feszültség nélkül. A Ló elsajátítja a pozitív izomtónust ezért rugalmasan, lengő háttal és elengedett nyakkal dolgozik.

2.2.3. Támaszkodás

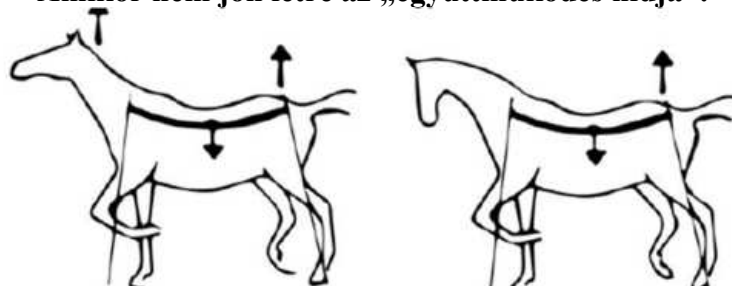
A támaszkodás a kikötőkkel való érintkezésen (a zabla (vagy kavicán) elfogadása a segítségadások elfogadásán át) valósul meg, amikor a hajtó segédeszközök által a Ló hátulsó végtagjaiban generált energia a Ló egész testén keresztül áramlik, át a kikötőkön, valamint a futószáron, amit az 'átengedőség/együtműködés hídjának' nevezünk. (A Ló feladja a hátát; „segítségekre kész állapot”). A zablával, vagy kavicánnal való kapcsolatnak rugalmasnak és szabályozhatóan/állíthatóan kell lennie. A zabla elfogadását és a megfelelő támaszkodást a Ló nyugodt rágcsálása igazolja. Ez a tevékenység aktiválja a nyálmirigyeket, ezért válik a száj nedvessé, habossá. A lágyan mozgó nyelvnek a zabla alatt kell maradnia (amennyiben használunk zablát).

Az együtműködés hídja:



A gerinc hosszirányú hajlítása és a tömegközéppont alá való támasztás eredményezi a Ló hátának megemelkedését a Lovastornász alatt, mely így létrehoz egy energetikai hidat a Ló hátsó és első része között.

Amikor nem jön létre az „együtműködés hídja”:



A Lónál hiányzik a hosszirányú hajlítás, nem veszi fel a kívánt „együtműködés hídja” testhelyzetet, így a Lovastornász alatt a Ló háta beesik. Ez a Ló testalkatától függően lehet látványos, vagy kevésbé látványos.

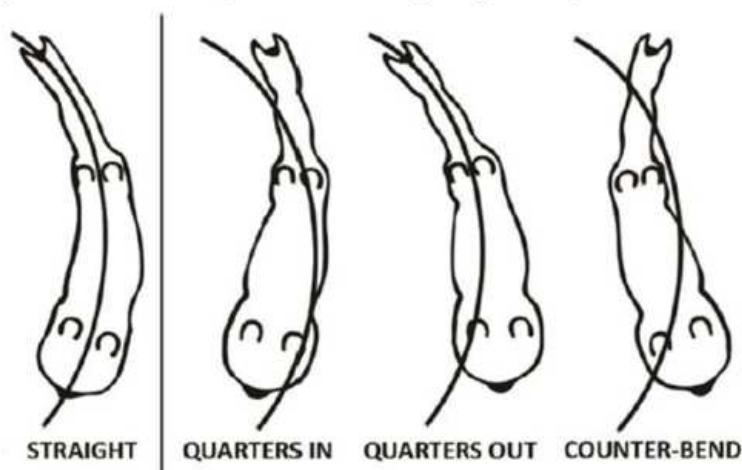
A homorítás és a híd hiánya leplezhető rövid kikötőszárakkal. A homorítás megmarad, így a Ló háta gyenge testtartásban marad a Lovastornászok hordozásához. Nem számít, hogy a Ló elülső része mennyire van megemelve a kikötőszárak segítségével, a kikapcsolt hátsó lábak nem képesek lendületet vagy valódi összeszedettséget generálni.

2.2.4. Lendület

A lendület (fokozott energia és tolóerő). Lendületnek nevezzük a Ló hátsó részéből származó, tette kész és energikus, ugyanakkor kontrollált, lendületes tolóerő átvitelét a Ló atletikus mozgására. A lendület lebegőfázissal jár együtt. A Ló hátulsó lábainak terhelésén és azon törekvésén mérhető, hogy a Ló előre akarja vinni magát, a far rész leeresztésével, a lépések rugalmasságával, a hát rugalmasságával és az elülső rész fokozott könnyedségével.

2.2.5. Egyenesre állítottság

Egyenesre állítottság (magasabb szintű igazodás és egyensúly). Akkor mondjuk, hogy egy Ló egyenesre állított, amikor az adott jármódban a hátulsó lábak azonos vonalon követik az elülsőket egy egyenes és íves nyomvonalon; a Ló hosszanti tengelye igazodik az általa követett futószáras kör ívéhez. Ez lehetővé teszi a Ló számára, hogy mindkét mellső lábát egyformán terhelje, mindkét hátsó lábát egyenletesen mozgassa (a súly egyenletesen oszljon el a test két oldala között), a testét függőlegesen tartsa (ne dőljön) és felkészíti a lovat az összeszedettségre. Ez a folyamat javítja a Ló oldalirányú és hosszirányú egyensúlyát.



1. relatív egyenesre állítottság = egyenesre állítottság köríven
2. a Ló fara sodródik befelé
3. a Ló fara sodródik kifelé
4. a Ló a belső vállára esik, sodródik a vállán befelé

2.2.6. Összeszedettség

Összeszedettség (fokozott hátsó terhelés, mellső lábak könnyedsége, önhordozás). A Ló akkor van összeszedett állapotban, amikor a fara kissé lesüllyed, megrövidül és összeszűkül az alátámasztási pont, ami a mellső végtagok szabadabb, könnyedebb mozgását eredményezi. Mivel a tömegközéppont hátrébb tolódik, a mellső végtagok könnyedebben és emelkedettebben mozognak, láthatjuk a „hegyre fel” tendenciát. A Ló nyaka megemelkedik, ívelt lesz, és az egész felső vonala megnyúlik, rugalmassá válik. A Ló rövidebb, erőteljes, emelkedett mozgást mutat. A Ló elejének megemelkedése a hátsó részének lesüllyedéséből következik, ahhoz viszonyítva figyelhető meg. Ezt nevezzük relatív emelkedésnek. Kiképzési problémát jelez, ha a Ló megemeli a nyakát, anélkül, hogy a tömegközéppontja hátrébb tolódna, illetve hátsó végtagjai fokozottan hajlítottabbá válnának. Ezt nevezzük abszolút felemelkedésnek és ha ez az állapot tartósan fennáll, akkor kedvezőtlenül befolyásolhatja a Ló egészségét.

2.3. A Ló tornázhatósága (végrehajítás)

A Lónak azt a benyomást kell keltenie, mintha magától hajtaná végre a tesztet, és valódi egyensúlyban és önhordozásban kell maradnia. Az egész teszt során a harmónia és a könnyedség képét kell mutatnia.

2.3.1. Akarat és/vagy átengedőség

A Ló nyugodtnak tűnik, könnyedén és harmonikusan dolgozik, és nincs jele az ellenállásnak. A Ló a futószárazó segítségeire koncentrálnál, folyamatosan figyel a futószárazó jelzéseire, és azonnal, hezitálás nélkül reagál a futószárazó finom segítségadásaira. Nincsenek kedvezőtlen reakciók vagy vonakodás (pl. a stressz jelei, fogcsikorgatás, farokcsapkodás stb.).

2.3.2. Ütemesség és következetesség (előre/hátra)

A Ló állandó tempóban, ütemben és energiával dolgozik.

Az egyensúlyát iram közben (A2) meg kell különböztetni az ütemtől (A1), pl. a Ló mutathat gyenge ütemet, és nem mindig tiszta 3 ütemű vágat (alacsonyabb A1 pont), de még mindig teljesen egyenletes sebességgel és energiával dolgozhat (magasabb A2 pont). Vagy mutathat kiváló ütemet, tiszta 3 ütemű vágatával és egyértelmű lebegő fázissal (magasabb A1 pont), de a sebessége többször változik a teszt során a gyakorlatok hatására (alacsonyabb A2 pont).

2.3.3. Kör megtartása (bal/jobb)

A Ló folyamatosan egy min. 16m átmérőjű körön dolgozik, anélkül, hogy letérne a körívről kifelé vagy befelé.

2.4. A futószárazás kritériumai

A futószárazásnak könnyű és könnyed együttműködést és kommunikációt kell tükröznie a futószárazó és a Ló között.

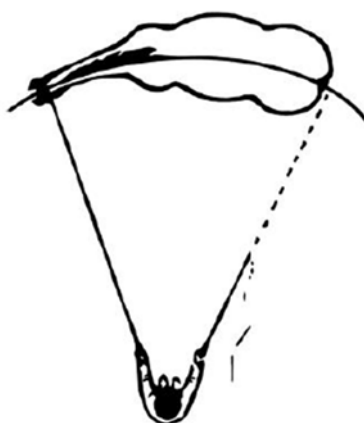
2.4.1. A futószárazó pozíciója

A futószárazónak felegyenesedett, helyes testtartásban kell állnia egyenes háttal, laza vállakkal, fejét a Ló felé fordítva. Mindkét karnak lazán, a futószárazó előtt kell lennie, könyökben enyhén behajlítva, és a kezeket a futószárazó vállai alatt és a csípő felett kell tartani. A kezek és a csuklók ne legyenek megfeszítve.

A futószárazónak a kör közepén kell állnia, és a bal lába körül kell forognia, amikor a Ló balra vágatázik, a jobb lába körül, amikor a Ló jobbra vágatázik. Bár nem ideális, de elfogadható, ha a futószárazó egy nagyon kis körön jár, koncentrikusan a Ló körívéhez képest. Ez azonban befolyásolhatja a futószárazásért kapott pontszámot.

A futószárazó egy háromszög csúcsán áll, a Ló eleje és hátulja pedig az alapot képezi. A futószárazónak a Ló középpontja felé kell néznie. Elöl a futószár, hátul pedig az ostor köti össze őket.

Ha a körívet, a Ló együttműködését vagy sebességét korrigálni kell, a futószárazó ennek megfelelően változtathatja a pozícióját, és elmozdíthatja az ostort az ábrán látható pozícióból. Ez azonban befolyásolhatja a futószárazásért kapott pontszámot.



2.4.2. Futószáras segítségek

Az összes futószáras segítséget helyesen és diszkréten kell alkalmazni.

A Futószár

A futószár veszi át a lovas szárségeinek helyét. A futószárat lehet úgy is fogni, hogy a Lóhoz futó szárat a negyedik és az ötödik ujj között (lovasként) tartjuk, vagy a hüvelykujj és a második ujj között (hajtóként). A futószárazó könyökét enyhén behajlítja.

A lovaglás közbeni szárségekhöz hasonlóan, a jeleket finoman és a lehető leglágyabban kell adni, hogy a kívánt választ kapjuk. A segítségeknek a kéz megszorításával vagy elfordításával (félfelvétel) kell megtörténnie - nem pedig húzással vagy a futószáron való Lógással.

A Futószárazó Ostor

A futószárazó ostor a lovas csizma segítségeit helyettesíti. Ha az ostort nem használjuk épp a szükséges segítségadásra, akkor körülbelül 45 fokos szögben vagy annál magasabban tartandó, a Ló fara felé mutatva. A Lónak el kell fogadnia az ostort segédeszközként anélkül, hogy félelmet mutatna, miközben éber marad és reagál a segítségadásra. A lovat a szabad előrehaladásra kell ösztönözni. Az ostort nem szabad arra használni, hogy a lovat folyamatosan előre hajtsuk vele, mivel a segédeszközök célja a jármód megváltoztatása, így nem szabad folyamatos hatást gyakorolni velük a Lóra.

Ha a futószárazó a Ló felé megy, hogy beállítsa a felszerelést, akkor a futószárat össze kell szedni, és az ostort hátrafelé kell fordítani, hogy az ne zavarja a lovat.

A Futószárazó Hangja

A hangot elsősorban átmenetekre, dicséretre, a Ló figyelmének felhívására és/vagy enyhe rosszallás kifejezésére használják. A hang fontos segédeszköz a futószárazás során, és arra kell használni (a fentiekben leírtak szerint), hogy megváltoztassuk a jármódot anélkül, hogy folyamatosan befolyásolnánk a Lovat.

2.4.3. A Kikötők

A megfelelően beállított oldalsó kikötőkkel a Ló az orrát megfelelő módon függőlegesen vagy kissé a függőleges előtt tudja hordani.

2.4.4. Megjelenés és Felszerelés

A lovat helyesen beállított és felhelyezett kantárral, lovastorna hevederrel és alátéttel kell a versenyen felvezetni. Minden szíj rögzített, vagy el van bújtatva. Minden egyéb felszerelésnek (lábszárvédő, fásli stb.) megfelelően kell illeszkednie. A túlzásba vitt díszítés, amely elvonja a figyelmet a teljesítményről, nem javasolt.

A futószárazónak megfelelően kell öltözködni és megfelelő lábbelit kell viselnie. A kesztyű viselése megengedett. A túlzottan zavaró dekoráció az előadás során nem javasolt, kellékek, kalapok stb. nem megengedettek.

2.5. Befutás, Köszönés és az Ügetés Értékelése

A bevonulás, köszönés és ügetés gördülékenyen kövessék egymást a pályára lépéstől a vágtaig, amikor a Lovastornász megközelíti a lovat. A folyamat megszakítása vagy indokolatlan késedelem levonást von maga után - lásd alább.

2.5.1. Befutás és köszönés – Futószárazó és Ló

Befutás

A helyes befutáshoz a futószárazónak a Lovat egyenes vonalban, ügetésben kell az A bíró felé vezetnie az aréna (ha az aréna lehetővé teszi). A Lónak készségesen, irányíthatóan kell együtt mozognia a futószárazóval, aki a Ló bal vállával párhuzamos. A futószár tartható bármelyik vagy mindkét kézben. A helyes megállást közvetlenül ügetésből, a kör közepén vagy annak közelében kell bemutatni.

Köszönés

A helyes köszönéshez a Lónak jó magaviseletet kell tanúsítania, nyugodtan és egyenesen kell állnia az A bíróval szemben végig a köszönés ideje alatt. A Lónak egyenesen (négy lábon) kell állnia. A futószárazó és a Lovastornászok köszönnek az A bírónak, az A bíró viszonzza a köszönést.

A köszöntést az első 30 másodpercen belül kell végrehajtani.

Az ügetés értékelése (ügetőkör)

Miközben a Lovastornász elhagyja a kör közepét, a futószárazónak ki kell küldenie a lovat a futószáras kör ívére, feszes és sima futószárral. A Ló körre vezetése engedélyezett, azonban ez alacsonyabb pontszámot eredményez.

A futószárazó jelzéseire a Lónak minimum egy negyed környi munka ügetést kell bemutatnia tiszta két ütemben, amit a bírók értékelnek. A Ló megállhat, léphet és/vagy vágta az ügetés bemutatás előtt. Az A bíró jelzi a futószárazónak, ha a Ló alkalmasnak minősül a versenyzésre.

A csengőszó után, a Lónak a futószárazó jelzésére egyenletes átmenetet kell bemutatnia vágta. A vágta átmenet előtt egy rövid megállás vagy sétalépés megengedett. Legkésőbb 30 másodperccel a csengőszó után meg kell kezdeni az első gyakorlatot. 30 másodpercen belül a felszerelés beállítása (pl. az oldalsó kikötő hossza) megengedett.

A Lovat a befutás, a köszönés és a vágta értékelése során pontozzák.

Ha a gyakorlat nem kezdődött el a megadott időn belül, az A bíró felkérheti a futószárazót a kezdésre.

2.6. A Ló pontozása

A1 esetében hat pontszámot kell adni 0-10 között, egy tizedesjegy megengedett, és a hat pontszám átlaga számít A1-nek. A2 és A3 esetében egy-egy pontszámot kell megadni 0-10 között, egy tizedesjegy megengedett.

A vágta minősége és a képzés minősége	<ul style="list-style-type: none"> • Ütem: Vágtaugrások szabályossága, energikus, egyenlő hosszúságú ugrások, tiszta 3 ütemű vágta, tiszta lebegőfázis. • Elengedtség: Egész test rugalmassága. Lengő hát, elengedett nyak és feszültségmentes izmok. Hajlékonyság. • Támaszkodás: Rugalmas hát, önhordás; orrvonal épp a függőleges előtt; Az energia a hátsó lábaktól indulva folyik végig a testen a könnyed támaszhoz a kikötőn. Az orrvonal a függőleges vonalon, vagy valamivel előtte. • Lendület: Önhordás rugalmas léptekkel, a hátsó lábakból származó energia hordja (nem tolja) a lovat előre. Az elülső rész könnyedsége (hegyre fel tendencia) és a far ereszkedése. • Egyenesre állítottság: 'Relatív' egyenesre állítottság, a körívnek megfelelő hajlítás. A hátulja azonos vonalon követi az elejét. Test függőleges. • Összeszedettség: Hátsó láb hordja a terhet; természetes egyensúly; hegyre fel tendencia, a jármód könnyedsége; tarkó a legmagasabb pont. Rövidebb, erőteljes, energikus lépések. 	A1	60%									
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Ütem / Rhythm 10%</th> <th style="text-align: center;">Elengedtség / Relaxation 10%</th> <th style="text-align: center;">Támaszkodás / Connection 10%</th> <th style="text-align: center;">Lendület / Impulsion 10%</th> <th style="text-align: center;">Egyenesre állítottság / Straightness 10%</th> <th style="text-align: center;">Összeszedett- ség / Collection 10%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Ütem / Rhythm 10%	Elengedtség / Relaxation 10%	Támaszkodás / Connection 10%	Lendület / Impulsion 10%	Egyenesre állítottság / Straightness 10%	Összeszedett- ség / Collection 10%			
Ütem / Rhythm 10%	Elengedtség / Relaxation 10%	Támaszkodás / Connection 10%	Lendület / Impulsion 10%	Egyenesre állítottság / Straightness 10%	Összeszedett- ség / Collection 10%							
Torná- z- hatósá- g	<ul style="list-style-type: none"> • Akarat és átengedőség: Nyugodtság. Harmónia és könnyedség. Figyelmesen reagál a futószárazó jelzéseire. Ellenszegülés és hezitálás nélkül hajtja végre a feladatot. Figyeli és követi a futószárazó segítségeit. A mozgás harmónikus, könnyed, nyugodt. • Ütemesség (előre/hátra): Teljesen szabályos vágtaugrások (az egész gyakorlat alatt változatlan sebesség, ritmus és energia). • A kör megtartása (bal/job): Szabályos, állandó kör nem kisebb, mint 16 m átmérővel. Nem tér el a körről kifelé vagy befelé. 	A2	25%									
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Akarat és átengedőség 50%</td> <td style="text-align: center;">Ütemesség 25%</td> <td style="text-align: center;">A kör megtartása 25%</td> </tr> </table> <p>Levonások: Lásd a lenti listában</p>			Akarat és átengedőség 50%	Ütemesség 25%	A kör megtartása 25%						
Akarat és átengedőség 50%	Ütemesség 25%	A kör megtartása 25%										
Futószára- zás	<ul style="list-style-type: none"> • A futószárazásnak egy könnyű, könnyed, együttműködést, kommunikációt kell tükröznie a Ló és a futószárazó között. Korrekt, majdnem láthatatlan segítségadások. A futószárazó korrekt pozíciója, helyes testtartása. Megfelelő öltözék viselése. A Ló felszerelése kifogástalan. • Befutás, köszönés, ügető kör: Egy egységes folyamatként kell bemutatni a pályára való belépéstől a vágta ugrásig és amíg a Lovastornász meg nem érinti a Lovat. 	A3	15%									
	<p>Levonások: Lásd a lenti listában</p>											

2.6.1 A Vágta Minősége/ Kiképzés minősége (A1 pont)**Referenciapontok A1****Referenciapontok - Az ütem**

Referencia-pontok	Leírás	Megjegyzés
10 pontig	Az ütem tökéletesen szabályos, a Ló mozgása aktív, energikus. A vágtaugrások hossza a bemutató elejétől a végéig azonosak, a jármód tiszta háromütemű vágta, egy pillanatnyi tiszta lebegőfázissal.	<ul style="list-style-type: none"> • A jármód ütemes • Tiszta lebegőfázis • Energikus vágtaugrások • Azonos hosszúságú vágtaugrások • Helyes lábsorrend • Megfelelő és állandó sebesség • Hátsó lábak aktívak • A Ló egyensúlyban van
8 pontig	Az ütem szabályos, a Ló mozgása kevésbé aktív, energikus. A vágtaugrások hossza közel azonos a teljes bemutató alatt, a jármód tiszta háromütemű vágta, egy pillanatnyi felismerhető lebegőfázissal.	<ul style="list-style-type: none"> • A jármód többnyire ütemes • Lebegőfázis felismerhető • Vágtaugrások kevésbé energikusak • Többnyire helyes lábsorrend • Többnyire megfelelő és állandó sebesség • Hátsó lábak aktivitása felismerhető • A Ló egyensúlyban van
6 pontig	Az ütem többnyire szabályos, a Ló mozgása kevésbé aktív, energikus vagy kissé rohan. A vágtaugrások hossza némileg változó a teljes bemutató alatt, a jármód nem mindig tiszta háromütemű vágta, nem egyértelmű lebegőfázissal.	<ul style="list-style-type: none"> • Változó ütemű jármód • Nem mindig tiszta 3 ütemű vágta • Energia hiánya, vagy enyhén rohan • Hibák a lábsorrendben • Változó sebesség • Hátsó lábak kevésbé aktívak, ami az Ütem változásához vezet • Természetes egyensúly korlátozott
4 pontig	Ütemesség nem tiszta. Többnyire lapos vágta vagy rohan. (4 ütemű vágta az idő nagy részében.) Vágtaugrások hossza folyamatosan változik az előadás alatt. Lebegőfázis nem kivehető vagy nincs.	<ul style="list-style-type: none"> • Jármód ütemessége nehezen kivehető • Többnyire 4 ütemű vágta • Lapos ütemtelen vágta, vagy rohan • Nagyobb hibák a lábsorrendben • Folyamatosan változó sebesség • Hátsó lábak aktivitásának hiánya az ütem elvesztéséhez vezet • Ló egyensúlya rossz
2 pontig	Vágta üteme folyamatosan változik, folyamatos 4 ütemű vágta az előadás alatt. Vágtaugrások hossza folyamatosan változik.	<ul style="list-style-type: none"> • A jármód üteme nem felismerhető • Folyamatos 4 ütemű vágta • Lábsorrend ritkán helyes • Lapos vágta • Hátsó lábak aktivitásának hiánya az ütem elvesztéséhez vezet • Ló egyensúlya rossz

Referenciapontok - Az elengedtség

Referencia-pontok	Leírás	Megjegyzés
10 pontig	Az egész test elengedett a teljes mozgás során. Rugalmas izomtónus. Feszültség-jelei nem láthatók.	<ul style="list-style-type: none"> • Teljesen feszültségmentes test • Hajlékonyság • Feszültségtől mentes • Rugalmas izomtónus • Lengő hát az 'átengedőség hídja' tisztán látható • Nyugodt faroktartás • Nyugodt, egyenletes légzés • Fizikai és mentális nyugalom az előadás során
8 pontig	A test többnyire elengedett a teljes mozgás során. Többnyire rugalmas izomtónus, feszültség jelei nem láthatók. Többnyire feszültségmentes hát és nyak.	<ul style="list-style-type: none"> • Feszültségmentes test • Kielégítő hajlékonyság • szorongástól mentes • feszültségmentes nyak tartás • lengő hát • többnyire nyugodt faroktartás • többnyire nyugodt, egyenletes légzés • feszültség, stressz nem látható az előadás során
6 pontig	Elengedtség és hajlékonyság nem mindig egyértelmű az előadás alatt. Elengedtség hiányának jelei láthatók. Kisebb feszesség a hátban vagy a nyakban	<ul style="list-style-type: none"> • kissé feszes • néha szorongás jelei láthatók • kisebb feszesség látható a nyakban • kissé merev, feszes hát • kissé izgatott faroktartás
4 pontig	Elengedtség és hajlékonyság nem látható. Többnyire feszes, hajlékonyság jelei nem láthatók.	<ul style="list-style-type: none"> • többnyire feszes • tisztán kivehető feszültség a nyakban • tisztán kivehető merev hát és/vagy erősen homorít • tisztán kivehető folyamatos nyugtalan faroktartás
2 pontig	Nem elengedett, nem rugalmas. Végig feszes izomtónus.	<ul style="list-style-type: none"> • szorongás jelei folyamatosan láthatók • végig feszes test • súlyos feszesség a nyakban • nagyon merev hát (teljesen homorít) • nagyon ideges faroktartás

Referenciapontok - A támaszkodás

Referencia-pontok	Leírás	Megjegyzés
10 pontig	Rugalmas hát, könnyed önhordás. A hátsó lábakból származó energia az egész rugalmas testen végighalad egészen a könnyed támaszig a kikötőn, zablán, és futószáron, a teljes előadás alatt.	<ul style="list-style-type: none"> • Tiszta támaszkodás • Puha feszültségmentes pofa • Az orrvonal függőleges vagy egy kissé a függőleges előtt van • A kikötők könnyed támaszkodást mutatnak • Futószár egyenes, de nem feszes, folyamatos kapcsolatot teremt a Ló és futószárazó között
8 pontig	Rugalmas hát, kisebb hibák az önhordásban. A hátsó lábakból származó energia az egész rugalmas testen végighalad egészen a könnyed támaszig a kikötőn, zablán, és futószáron.	<ul style="list-style-type: none"> • Többnyire tiszta támaszkodás • Puha feszültségmentes pofa • Az orrvonal közel függőleges, rövid ideig lehet enyhén a függőleges előtt vagy mögött • A kikötők többnyire könnyed támaszkodást mutatnak • Futószár egyenes, de nem feszes, többnyire folyamatos kapcsolatot teremt a Ló és futószárazó között
6 pontig	A hátsó lábak energiája kevés vagy nem halad végig a testen. Támaszkodás a kikötőn és a futószáron nem folyamatos. A Ló néha kibújik a támaszkodásból.	<ul style="list-style-type: none"> • Támaszkodás hiánya • Száj nyitott, száraz, nyelv néha látható, de nem a zabla felett • Fejtartás nem mindig nyugodt • Orrvonal pillanatokra függőleges előtt vagy mögött • Kikötők többnyire feszesek, túl vagy kevésbé támaszkodik • Futószár: a kapcsolat nem mindig folyamatos, néha túl feszes vagy laza
4 pontig	A hátsó lábakból származó energia kevés vagy nem halad végig a testen. Támaszkodás teljes hiánya a kikötőn és a futószáron. A Ló folyton kibújik a támaszkodásból.	<ul style="list-style-type: none"> • Támaszkodás teljes hiánya • Száj nyitott vagy feszül a kikötőn • Nyelv a zabla felett a gyakorlat nagy része alatt, vagy nyelv kilóg • Orrvonal többnyire láthatóan a függőleges előtt, felfeszül • Orrvonal többnyire láthatóan a függőleges mögött, kikötő laza, vagy nincs támaszkodás • Futószár: nincs kapcsolat, állandóan meg van tekeredve, vagy feszes
2 pontig	A hátsó lábakból származó energia kevés vagy nem halad végig a testen. Támaszkodás teljes hiánya a kikötőn vagy a futószáron. A Ló egyáltalán nem támaszkodik.	<ul style="list-style-type: none"> • Támaszkodás teljes hiánya • Száj nyitott vagy feszül a kikötőn • Nyelv kilóg, merev, feszült • Orrvonal jóval a függőleges előtt, felfeszül (nincs kapcsolat vagy híd)

		<ul style="list-style-type: none">• Orrvonal jóval a függőleges mögött, kikötő laza, vagy nincs támaszkodás• Futószár: nincs kapcsolat, állandóan meg van tekeredve, vagy feszes
--	--	---

Referenciapontok - A lendület

Referencia-pontok	Leírás	Megjegyzés
10 pontig	A Ló rugalmas léptekkel, önként halad előre a hátsó lábakkól jövő energiával, rugalmas háttal (leng). A hátsó lábak belépnek a Ló tömegközéppontja alá, könnyítve a mellső lábak munkáját (hegyre fel tendencia) az egész előadás alatt. Far alacsonyan.	<ul style="list-style-type: none"> • Az energia a hátsó lábakkól indul végig előre a test teljes egészén • A hátsó lábak is viselik a terhet, a Ló belép a tömegközéppontja alá, • Rugalmas, energikus, tényerő léptek • Far alacsonyan • A Ló ugyanazzal lelkesedéssel és energiával vágtazik az egész előadás során
8 pontig	A Ló rugalmas léptekkel, önként halad előre a hátsó lábakkól jövő energiával, rugalmas háttal (leng). A hátsó lábak belépnek a Ló tömegközéppontja alá, könnyítve a mellső lábak munkáját (hegyre fel tendencia) az előadás nagy része alatt.	<ul style="list-style-type: none"> • Az energia többnyire a hátsó lábakkól indul végig előre a test teljes egészén • A hátsó lábak is részt vesznek a 'tehverviselésben', a Ló belép a tömegközéppontja alá, • A Ló jobbra ugyanazzal lelkesedéssel és energiával vágtazik az egész előadás során.
6 pontig	A Ló nem halad önként előre. Többnyire hiányzik az energia, a futószárazónak kell hajtania, vagy az elején vágtazik. A Ló inkább rohan. A Ló hátának hajlékonysága (leng) nem mindig látható, a hátsó lábakkal nem lép maga alá. Hátsó lábakkal tol, és nem terhet visel. a far magasan van.	<ul style="list-style-type: none"> • Energiaszegény vágtaugrások • A hátsó lábak tolnak a tehverviselés helyett • Hiányzik az energia, a tényérés a Ló vágtaájából. • Hiányzik az akarat az előre haladáshoz • A Ló jobbra az elején vágtazik • A Ló rohan
4 pontig	A Ló nem mutatja jelét előre menési kedvnek. A lépések merevek, a hát rugalmassága (leng) nem látható. A vágta energiaszegény, a futószárazónak folyamatosan hajtania kell. A Ló folyamatosan az elején vágtazik. A Ló inkább rohan.	<ul style="list-style-type: none"> • Többnyire energia nélkül • A Ló kedv nélkül energiaszegényen vágtazik • A Ló küszködik • A Ló tisztán láthatóan az elején vágtazik • A Ló rohan
2 pontig	A Ló nem mutatja jelét előre menési kedvnek. A lépések merevek, a hát merev, nem rugalmas (leng), a hátsó lábakkal nem lép a tömegközéppont alá. Energia teljes hiánya, a futószárazónak folyamatosan hajtania kell. A Ló az elején vágtazik.	<ul style="list-style-type: none"> • Energia teljes hiánya • Hátsó lábak lemaradnak • Hajlékonyság hiánya • A Ló küszködik a vágtaiban

Referenciapontok - Egyenesre állítottság

Referencia-pontok	Leírás	Megjegyzés
10 pontig	A Ló a körívnek megfelelően ('relatív') egyenes. A hátsó lábak az első lábak patanyomát követik. A Ló teljes teste ráhajlik a mozgás irányában a körívre. A test függőleges.	<ul style="list-style-type: none"> • Az egész test egyenes • A hátulja azonos vonalon követi az elejét • A Ló egyensúlyban van, mindkét oldalán egyenlően oszlik el a terhelés • A testsúly egyenletesen oszlik el a lábakon. • Test majdnem függőleges
8 pontig	A Ló többnyire a körívnek megfelelően ('relatív') egyenes. A hátsó lábak jobbra az első lábak patanyomát követik. A hajlítás nem mindig következetes. A test közel függőleges.	<ul style="list-style-type: none"> • A test többnyire egyenes • A hátulja azonos vonalon követi az elejét, kisebb eltérések lehetnek • A Ló egyensúlyban van, jobbra mindkét oldalán egyenlően oszlik el a terhelés • A testsúly egyenletesen oszlik el a lábakon (kis dőlés elfogadható), tarkó nem vagy enyhén megtört • A test kissé befelé dől
6 pontig	A Ló köríven léte nem mindig egyértelmű. A hátsó lábak nyoma többször eltér az első lábak nyomától. A Ló teste nem mindig hajlik a köríven. A test nem mindig függőleges, de kissé befelé dől.	<ul style="list-style-type: none"> • A test nem mindig egyenesen hajlik a körívre • Közepes eltérés a hátsó lábakkal az első lábak lépéseitől • Hátulja néha eltér kifelé vagy befelé • Sodródik • Test kissé befelé dől • Tarkó enyhén megtört, nyak ferde
4 pontig	A Ló nem igazodik a körívhez, folyamatosan eltér. A hátsó lábak nyoma gyakran eltér az első lábak nyomától. A Ló csak ritkán igazodik teljes testtel a körívre. A test egyértelműen befelé dől.	<ul style="list-style-type: none"> • Nem egyenes a köríven • Nagy eltérés a hátsó lábakkal az első lábak lépéseitől • Hátulja többnyire eltér kifelé vagy befelé • A test tisztán befele dől • A tarkó megtört, a nyak ferde • Tisztán eltér a körívről
2 pontig	A Ló nem hajlik egyenes a köríven. A hátsó lábak nyoma eltér az első lábak nyomától az egész előadás alatt. A Ló teste nem követi a körívet. Test nem függőleges.	<ul style="list-style-type: none"> • nem egyenes a köríven • Nagy eltérés a hátsó lábakkal az első lábak lépéseitől • Hátulja folyamatosan eltér kifelé vagy befelé • A test erősen befelé dől • A tarkó megtört, a nyak nagyon ferde • Folyamatosan változó körív

Referenciapontok - Összeszedettség

Referencia-pontok	Leírás	Megjegyzés
10 pontig	A Ló összeszedettségét mutatja az alacsony far, miközben a hátsó lábakkal belép maga alá, a keret szűk marad, ezáltal a mellső lábak könnyedé válnak. A tömegközéppont hátrafelé tolódik, a mellső láb könnyedén emelkedik, a Ló hegyre fel tendenciát mutat. A Ló nyaka magasan ívelt, és a nyak felső vonala ki van nyújtva. Rövidebb, erőteljes lépések, vágtaugrások. A mellső rész emelkedése, a far alacsonyságának eredménye és annak mértékéhez hasonló. Ezt nevezzük relatív magasságnak.	<ul style="list-style-type: none"> • Tiszta hegyre fel tendencia • Hátsó lábak hordoznak (nem tolnak) • Szűk keret • Tarkó a legmagasabb pont • A nyak felső vonala egyenes • Könnyed tartás, mobilis mellső lábak
8 pontig	A Ló némi összeszedettséget mutat, a far alacsony, miközben a hátsó lábakkal belép maga alá, a keret egész szűk, ezáltal a mellső lábak kissé könnyedebbé válnak. A tömegközéppont kezd hátrafelé tolni, a mellső láb könnyedebben emelkedik, a Ló hegyre fel tendenciát mutat. A Ló nyakának íve emelkedik, és a nyak felső vonala egyre nyúlik. Rövidebb, erőteljes lépések, vágtaugrások. Fejlődő összeszedettség, a tarkó nem mindig van a legmagasabban.	<ul style="list-style-type: none"> • Többnyire hegyre fel tendencia • Hátsó lábak hordoznak (nem tolnak) • Szűk keret • A tarkó jobbára a legmagasabb pont • A nyak felső vonala rugalmas • Mellső lábak növekvő könnyedséget mutatnak
6 pontig	A Ló kezd összeszedettséget mutatni, hiányzik a támasz, a hátsó lábak nem mindig hordoznak terhet. Hegyre fel tendenciának erősebb kéne lenni. A tarkó magas és alacsony között változik, ahogy a Ló próbál egyensúlyozni. A lépések nem az összeszedettség, hanem a feszültség miatt rövidebbek.	<ul style="list-style-type: none"> • Nem mindig hegyre fel • A hátsó lábak időnként lemaradnak (nem hordoznak) • Tág keret • A tarkó magassága ingadozik a teljesítmény változásával • Nyak felső vonala ferde • Mellső lábak közepes könnyedséget mutatnak
4 pontig	Összeszedettség hiányzik. Vágtaugrás lassú, inaktív, vagy a mellső lábain vágat. Hiányzik a támasz a hátból (merev vagy homorú). A hátsó lábak nem hordoznak, lemaradnak. A tarkó lehet a legmagasabb pont, de nem az összeszedettség miatt.	<ul style="list-style-type: none"> • Hegyről le tendencia • A hátsó lábak lemaradnak, nem hordoznak • Keret túl tág • A tarkó magassága ingadozik a teljesítmény változásával • Nyak felső vonala ferde • Mellső lábakon túl nagy a súly, minimális könnyedséget mutat

2 pontig	Nincs összeszedettség Vágta lassú, korlátozott, vagy a mellső lábain vágat. Hiányzik a támasz a hátból. A hátsó lábak nem hordoznak, lemaradnak. Hegyről le tendencia. A tarkó lehet a legmagasabb pont, de nem az összeszedettség miatt. A Ló a mellső lábain terhel, vontatott, nehéz vágta.	<ul style="list-style-type: none">• Hegyről le tendencia• A hátsó lábak lemaradnak (nem hordoznak)• Vágta lassú, energiaszegény• Keret túl tág• A tarkó magassága ingadozik a teljesítmény változásával• Nyak felső vonala ferde• Mellső lábak viszik a terhet, nem mutat könnyedséget
-----------------	--	--

2.6.3. Ló tornázhatósága (A2 pont)

A Tornázhatóság pontszáma az együttműködést és a Ló specifikus képességeit nézi. Ez a részpontszám magában foglalja a figyelmet, a bizalmat, a harmóniát, a könnyedséget és a könnyed mozgást, valamint a segítségek elfogadását. A Lónak azt a benyomást kell keltenie, hogy komfortosan érzi magát, és önszántából végzi a gyakorlatot. Ez azt jelenti, hogy az értékelésnél nemcsak a mozgás minősége, a kiképzés szintje és állapota van figyelembe véve, hanem az is, hogy hogyan kivitelezi a gyakorlatot a Lovastornászokkal és gyakorlataikkal összefüggésben. Ez egyrészt tükrözi a harmóniát a Futószárazó, a Lovastornászok és a Ló között, másrészt pedig a Ló általános rugalmasságát és akaratát a gyakorlat végrehajtására a Lovastornásszal(okkal) együtt, mint voltizsló.

A bemutatott gyakorlatoktól függetlenül, a ló biztonságos egyensúllyal és állandó tempóval vágtazik, azt a benyomást keltve, hogy önállóan, akaratlagosan, engedelmesen és átengedőséggel dolgozik, mind könnyedén, a lovastornászokkal és a futószárazóval koordináltan, miközben állandó körön mozog.

A fő területek:

- **Akarat és átengedőség**
- **Ütemesség (előre/hátra)**
- **Körtartás (bal/jobbb)**

Akarat és átengedőség

- Figyelmes, együttműködni akaró, engedelmes
- A ló önszántából hajtja végre a tesztet/gyakorlatot
- Minden gyakorlatban következetes
- Koncentrált a segédeszközökre való reagálásban/reagál a segédeszközökre
- Harmóniában van a Lovastornásszal, a hosszabb és külső hatásokkal, nyugalmat/könnyedséget mutatva
- Nincsenek ellenkezést vagy stresszt mutató jelek

Referencia-pontok	Leírás
10 pontig	A kritériumok optimális teljesítése, vagy kisebb eltérések. A ló relaxáltnak, fókuszáltnak tűnik és együttműködésre való hajlandóságot mutat. Abszolút hajlandóságot mutat arra, hogy a gyakorlatot a futószárazóval és a lovastornásszal(okkal) összhangban bemutassa, és azt a benyomást kelti, hogy a Ló önszántából végzi a feladatot a teszt egész ideje alatt. Figyelmesen reagál a segédeszközökre, kiváló harmónia benyomását kelti, és könnyedséget mutat a lovastornász(ok) gyakorlatai alatt, miközben optimális önhordást tart fenn.
8 pontig	Az idő nagy részében a ló relaxáltnak, fókuszáltnak tűnik, és együttműködésre való hajlandóságot mutat, figyelmes, és reagál a futószárazó segítségeire és a lovastornász gyakorlataira vonatkozás nélkül. Nagyrészt jó harmónia benyomását kelti, és könnyedséget mutat jó önhordással.

6 pontig	Némi ellenállás vagy tétovázás látható (a Ló vonakodik előrehaladni). Vesztí a könnyedségből és harmóniából. A Ló nem mindig reagál a futószárazó segítségeire. Kisebb idegesség vagy kisebb reakciók láthatók a külső hatásokra.
4 pontig	Több alkalommal fordul elő ellenállás. A Ló nyilvánvalóan nem hajlandó előrehaladni, engedetlen vagy nevetlen. Nem mindig fogadja el a futószárazó segítségadásait, vagy nem bízik a kapott segítségekben, nem érti őket. Tisztán látható idegesség vagy nagyobb reakciók a külső hatásokra.
2 pontig	Nagyon engedetlen, egyértelmű ellenállással. A futószárazó kontrollján kívül. A Ló nagyon engedetlen, vagy nevetlen. A teljes gyakorlat során nem fogadja el a futószárazó segítségadásait.

Ütemesség (előre/hátra)

- Folyamatosan megfelelő és állandó tempó a lovastornászok által végzett gyakorlatokhoz képest (anélkül, hogy lelassítana vagy "elrohanna")
- Következetes elkötelezettség, tempó és energia a gyakorlatokkal kapcsolatban

Referencia-pontok	Leírás
<u>10 pontig</u>	A kritériumok optimális teljesítése, vagy kisebb eltérések. A ló kimagasló egyensúlyt mutat állandó tempóval és energiával minden helyzetben és önhordást folytat abszolút szabályos tempóval a lovastornász(ok) gyakorlatai alatt, az egész teszt során.
<u>8 pontig</u>	A ló jó egyensúlyt mutat, többnyire egyenes tempóval és energiával a legtöbb helyzetben, és többnyire fenntartja az önhordását egy szabályos tempóval a lovastornász(ok) gyakorlatai alatt. A ló lelassulhat vagy kis mértékben felgyorsulhat, miközben csak bizonyos gyakorlatokra reagál.
<u>6 pontig</u>	A ló nem szívesen halad előre, vagy jelentősen lelassul, miközben reagál néhány gyakorlatra és kisebb változást mutat a sebességben (tempó és energia).
<u>4 pontig</u>	A ló nem szívesen halad előre, vagy jelentősen lelassul, miközben reagál a lovastornász(ok) több gyakorlatára, és többször is változást mutat a sebességben (tempó és energia).
<u>2 pontig</u>	A ló nem tudja tartani ugyanazt a tempót és energiát, és folyamatosan tisztán láthatóan kompenzálja jelentős sebességváltozásokkal (tempó és energia) a lovastornász(ok) gyakorlataiból adódó egyensúlyhiányát.

Körtartás (bal/jobb)

- Az egyensúly megőrzése mindkét oldalon a lovastornász(ok) által bemutatott gyakorlatok vonatkozásában
- A teszt által megkövetelt állandó körvonal tartása (befelé és kifelé történő ingadozások nélkül)
- Állandó futószárhossz, megereszkedés nélkül, legalább 16 m-es körátmérővel.

Referencia-pontok	Leírás
10 pontig	A kritériumok optimális teljesítése, vagy kisebb eltérések. A ló egy teljesen állandó körön vágtazik, aminek az átmérője nem tűnik kisebbnek, mint 16m. Kiegyensúlyozza az összes előforduló, a lovastornászok gyakorlatai által okozott súlyváltozást, és ugyanazt a nyomvonalat tartja a teljes teszt alatt.
8 pontig	Az idő nagy részében a ló állandó körön vágtazik, aminek az átmérője nem tűnik kisebbnek, mint 16m. Többnyire kiegyensúlyozza az előforduló, a lovastornászok gyakorlatai által okozott súlyváltozást, és többnyire ugyanazt a nyomvonalat tartja a teljes teszt alatt. A ló lehet, hogy elhagyja a kör vonalát kis mértékben miközben kompenzál és kiegyensúlyoz specifikus gyakorlatokat.
6 pontig	A lónak néha kompenzálnia kell a lovastornász(ok) néhány gyakorlatánál azáltal, hogy a kör vonalától elmozdul. Miközben általánosságban körvonalat mutat a körvonal néhány változása jól látható.
4 pontig	A ló egyértelműen kompenzálja az lovastornász(ok) több gyakorlatát is azáltal, hogy mozog a körön befelé és kifelé, és így nem mutat állandó körvonalat. Vagy úgy tűnik, hogy a kör átmérője kisebb, mint 16 méter az egész teszt során.
2 pontig	A ló nem tudja fenntartani ugyanazt a körvonalat, és folyamatosan elveszíti a nyomvonalat miközben kompenzálja a lovastornász(ok) gyakorlatai által okozott egyensúlyhiányát, így folyamatosan mozog a körben befelé és kifelé. Vagy úgy tűnik, hogy a kör átmérője kisebb, mint 15 méter az egész teszt során.

Levonások A2

	Egyéni számok	Csapat / Páros
Maximum 4 ütemnyi ügetés / ellenvágta / keresztezés a produkció során	2 pont	1,5 pont
Több, mint 4 ütemnyi ügetés / ellenvágta / keresztezés a produkció során	4 pont	3 pont
Jelentős megszakítások: pl. a Ló megáll, lép, bakol, előreugrik, megfordul, tolat...	4-6 pont	3-5 pont
Felszerelés igazítása a gyakorlat közben	4 pontig	4 pontig
egy vagy több Lovastornász fut a Lóval párhuzamosan felugrási szándék nélkül: - két kör erejéig (kivételt képez a segített felugrás vagy leugrás során futó csapattag) - két körön át vagy tovább		2 pont 3 pont

Levonandó minden alkalommal, amikor a hiba tapasztalható. Ha a hiba levonásra került, azt jelezni kell a pontozólapon. Ugyanaz a levonás akár többször is adható. Ha egy esetről több

hiba fordul elő (pl. bakol, majd üget, mielőtt újra vágta), akkor egy levonásként kerülnek pontra.

2.6.4. Futószárazás (A3 pont)

A futószárazás magában foglalja a futószárazás technikáját, a segítségek koordinációját, a futószárazó testtartását és a futószárazó helyzetét a körön. A befutást, a köszönést, a körre kiengedést, az ügető kört és a futószárazást a teszt teljes végrehajtása során helyesen, megfelelően, a lóra való tekintettel, és a lóval és a lovastornással harmonikus együttműködésben kell elvégezni.

A fő területek:

- **Segítségadás**
- **Testtartás és pozíció**
- **Megjelenés**

Segítségadás

- Magabiztos a futószárazás technikájában
- A segítségnyújtás magabiztos koordinációja
- A segítségek megfelelő, helyes és érzékeny használata
- A ló keretezése segítségekkel
- Segítségek megfelelő használata: futószár, ostor és hang

Testtartás és elhelyezkedés

- Egyenes testtartás hajlított könyökkel, felkar közel a felsőtesthez
- A futószárazó optimális központosítása és pozíciója
- Természetes, laza és megfelelő mozdulatok a forgás/fordulás közben

Megjelenés

- Harmonikus és bizalmi kommunikáció a futószárazó, a ló és a lovastornász között
- Magabiztos a ló, a futószár és az ostor kezelésében
- A felszerelés megfelelő, professzionális használata és alkalmazása
- Megfelelő ruházat

<u>Referenciapontok</u>	<u>Leírás</u>
<u>10 pontig</u>	A kritériumok optimális teljesítése, vagy kisebb eltérések. Korrekt, finom és megfelelő segítségadás végig a teszt során, a futószár mindig egyenes (kisebb eltérés lehet a futószár a saját súlyának vagy anyagának köszönhetően), a futószárazó középen helyezkedik el, teljes magabiztosságot mutat megjelenésével és megfelelő ruházata van..
<u>8 pontig</u>	Nagyrészt helyes, finom segítségadás, a futószár nagyrészt megfelelő helyzetben, nagyrészt központi pozícióban, nagyrészt helyes testtartással, nagyrészt magabiztos megjelenéssel és megfelelő ruházattal. A futószárazó mozog a gyakorlat egy részében (kb. 1 méter átmérővel).
<u>6 pontig</u>	A testtartás, a segítségadások és a felszerelés nem mindig megfelelő. Néha nem hatékony segítségadás, vagy feltűnő/nem megfelelő ostorhasználat. Futószár gyakran laza vagy csavart. A futószárazó mozog végig a gyakorlat alatt (kb. 2 méter átmérővel). Futószárazó tartása sokszor nem megfelelő és sokszor nem hatékony.

4 pontig	<p>Nagy eltérések a segítségadások helyes használatától. Pontatlan és/vagy gyenge reakciót kiváltó segítségadás a futószárazótól. A futószárazó zavarja a lovat.</p> <p>Az ostor folyamatos túlzott használata, vagy szükség esetén nem használt segítség. A futószár laza/a talajon van végig a gyakorlat alatt. Kemény érintkezés vagy kemény futószárazás, a kezét büntetesként vagy hamis segítségként használja. A harmónia hiánya a futószárazó és a ló között. Idegesség vagy természetellenes mozgás a futószárazónál, amik nem szolgálják a segítségadást. Nem megfelelő, bizonytalan viselkedés.</p> <p>Vagy ha az alábbiak egyike történik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kis kör végig (15 m alatti átmérő) • 4 ütemű vágta végig • Túlzott vagy állandó gyaloglás (kb. 3 m)
2 pontig	Több hiba összességének eredménye

Levonások az A3 pontból (a befutás, köszönés és ügetőkör tekintetében)

	Levonás
<ul style="list-style-type: none"> • Kisebb problémák (kisebb engedetlenség/reakció a Lótól, köszönés nem a középpontban, a Ló nyugtalan nem áll a 4 lábán stb.) 	0.1-0.2 pont
<ul style="list-style-type: none"> • Közepes problémák (közepes ellenszegülés/reakció a Ló részéről, nem ügetésben érkezik a befutásnál, a futószár és a felszerelés nem pontos, nem megfelelő segítések használata) 	0.2-0.5 pont
<ul style="list-style-type: none"> • Nagyobb hibák (komoly ellenszegülés/reakció a Ló részéről, az ügetőkör egyértelműen túl kicsi vagy szabálytalan stb.) • A köszönés és az ügetőkör között túlzottan hosszú időt használ a futószárazó 	0.5-1 pont
<ul style="list-style-type: none"> • A futószárazó körbe vezeti a lovat mielőtt megállna a kör közepén a köszönéshez 	1 pont

Levonandó minden alkalommal, amikor a hiba tapasztalható. Ha a hiba levonásra került, azt jelezni kell a pontozólapon. Ugyanaz a levonás akár többször is adható. Ha egy esetenél több hiba fordul elő (pl. bakol a Ló az ügetőkörön, akkor egy levonásként kerülnek pontra.

3. Gyakorlatok pontozása

3.1 Elemek típusai a lovastornában

Statikus gyakorlat

- A testtömeg szignifikáns része nem mozdul el a Ló tömegközéppontjához képest.
- Egy statikus gyakorlat magába foglalhat mozgó részt (pl. mozgó lábak kézenállásban, prince alatt felsőtest mozgása).
- A tömegközéppontnak közel azonos távolságra kell lennie a talajtól, mivel a testrészek elnyelik a Ló fel-le mozgását.
- A gyakorlatot legalább egy teljes vágtaütemen át kell tartani (a megfelelő/elvárt vágásban).
- A gyakorlatot ki kell tartani:
 - kötelező gyakorlatok esetében négy vagy több vágtaugrásig
 - minden más tesztben három vagy több vágtaugrásig

Dinamikus gyakorlat:

- A testtömeg jelentős része (a tömegpontok túlnyomó többsége) mozgásban van/egy azonosítható pálya mentén mozog (mozgásút).
- A mozgás minden sebességtől független.
- A mozgás szándékos és irányított.
- A dinamikus gyakorlat tartalmazhat egy rövid statikus részt (az erőkézenállás felépítése, ahol a dinamikus gyakorlat egy vagy két vágtaugrásig ki van tartva).

Összekötés:

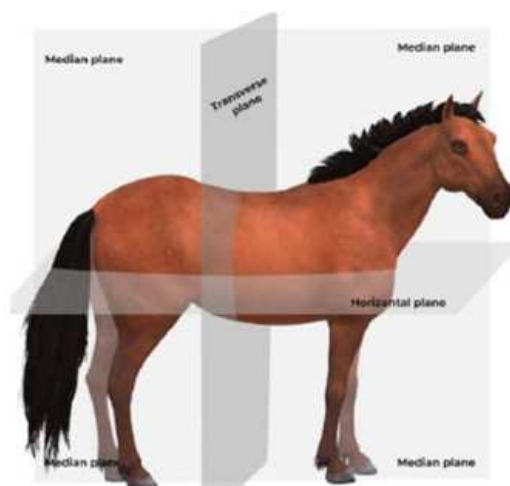
- két gyakorlatot összekötő dinamikus elem

Elemek, amelyek nem számítanak gyakorlatnak:

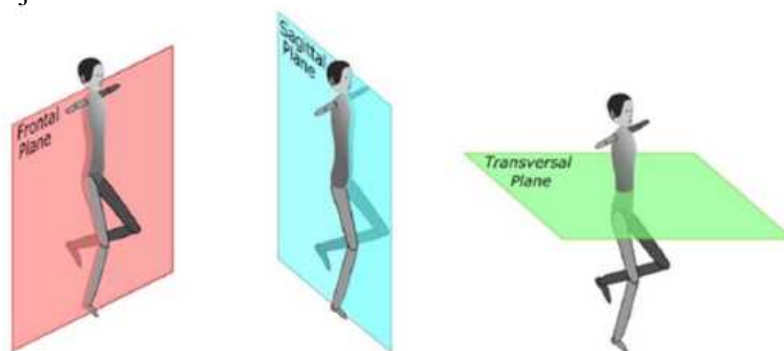
- Elem, amely a legegyszerűbb módon köt össze két gyakorlatot.
- A kúrben a statikus gyakorlatok, amik a szükséges vágtaugrásnál rövidebb ideig vannak kitartva.
- Azok a gyakorlatok, amelyek az időkorlát után indultak.
- A vágától eltérő jármódban végzett gyakorlat.

3.2. Biomechanikai fogalmak összefoglalója

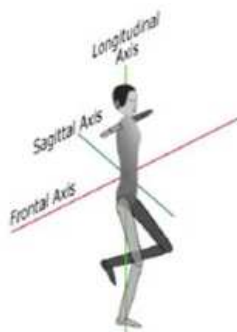
A Ló testének síkjai



Az emberi test síkjai



Az emberi test tengelyei

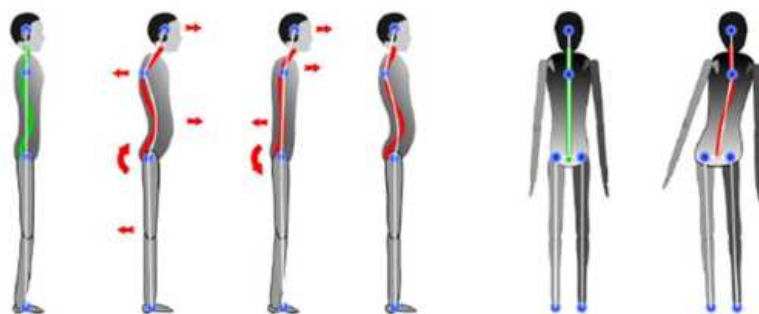


Élettanilag helyes testtartás:

A tartás a test térben való elhelyezkedését jelenti, célja a test egyensúlyban és kontroll alatt tartása a statikus pozíciók és dinamikus mozdulatok/gyakorlatok során.

A testtartást a test az izmok összehúzódása és a neuromuszkuláris rendszer folyamatos alkalmazkodása útján tartja fenn.

Az élettanilag helyes testtartásban a felsőtest, a keresztcsonttól felfelé a gerincoszlop függőlegesen, a nyílirányú síkban nyújtott helyzetben van, három élettanilag helyes görbülettel a tömegközéppont körül.



3.3. Gyakorlatok pontozása

3.3.1. Általános kritériumok

- Minden gyakorlatot az alábbi öt szempont szerint értékelhetünk:
 - Harmónia a Lóval
 - Testtartás és kontroll
 - Mozdulat minősége
 - Egyensúly
 - Hajlékonyság

Minden kritérium és annak elvárásai kifejtésre kerülnek a 3.4.3. pontban: „Referenciapontok és levonások”

3.3.2. Egy gyakorlat lényege

Egy gyakorlat lényegét a fenti kritériumok közül 2-3 magyarázza.

Kötelező és technikai kűr elemeknél ezek az általános kritériumok megjelennek a gyakorlat leírásában, az Irányelvek vonatkozó részében.

Kűrben az általános kritériumok változhatnak a gyakorlatcsoport függvényében, amelybe a gyakorlat tartozik. A kűrelemek olyan gyakorlatok, amelyek megfelelnek a 3.1. “Elemek típusai a lovastornában”, és nincsenek a kötelező gyakorlatok, vagy a technikai kűr elemei között. A kűr gyakorlatok kategorizálását a Gyakorlatkatalógus tartalmazza.

„A Harmónia a Lóval” minden gyakorlat legfontosabb kritériuma.

3.3.3. Referenciapontok és általános levonások (a pontok felépítése)

A specifikus leírások által nem lefedett esetekben az alábbi, általános kritériumokat részletező táblázatok az irányadóak (Harmónia a Lóval, Testtartás és kontroll, Mozdulat minősége, Egyensúly, Hajlékonyság).

Referenciapontok pontozási szabálya:

- A referenciapontszám a kiválasztott mező pontszáma és a következő alacsonyabb mező pontszáma közé van beállítva; **tizedesjegyek használhatók ezen a tartományon belül**
- A Referenciapontszám kiválasztása után **Speciális levonásokat** kell alkalmazni (pl. hiányzó vágtaugrás...).
- Ezen túlmenően a gyakorlat lényeghez nem kapcsolódó eltérések esetén **További Levonás** jár, összesen **maximum 1 pont** (pl. zászlóban vagy alapülésben nem feszített kar, malomban hajlított térd, laza lábfejek/lábujjak lebegőtámasz gyakorlatoknál...).

A **Kűrgyakorlatokhoz** lásd az alábbi táblázatokat: a bírók az egyes gyakorlatok Lényegére összpontosítanak, ehhez lásd a 2-3 Általános Kritérium táblázatait, amelyek a Lényeget tükrözik.

Valamennyi gyakorlatnál további levonás alkalmazható olyan eltérésekre, amelyek nem kapcsolódnak a gyakorlat Lényegéhez (összesen maximum 1.0 pont).

Példák:

a. A gyakorlat lényegétől való kisebb eltérés 8-as referenciapontot eredményez, ami 2 pont kiviteli levonást jelent (10-ből).

b. További, a gyakorlat lényegéhez nem kötődő levonások tovább növelik a gyakorlathoz kötődő levonások értékét, maximum 1 ponttal (összesen a gyakorlatból).

Egy gyakorlat a lényegtől való kisebb eltéréssel (a.) + egyéb hibákkal (b.) $2 + 1 = 3$ kiviteli levonást kaphat a Kivitelből.

Példa - Oldalállás: a lényeg a Lóval való harmónia, az egyensúly és a testtartás és kontroll: a Lovastornász felsőteste és/vagy lába kissé merev a statikus fázisban, és nem teljesen veszi át a Ló mozgását a felépítés és leépítés során. -> Referenciapont: 8.0 vagy Levonás 2; továbbá a karok alacsonyan vannak -> további levonás a referenciapontból 0.3 -> 7,7 pont, vagy 2-3 pont közötti levonás.

Példa – Hátrabukfenc nyakról a hátra: a lényeg a Mozdulat minősége és az egyensúly: a Lovastornász a hátára érkezik (jelentős eltérés az optimális mechanikától) -> Referenciapont: 4, vagy Levonás: 6; továbbá a lábak eléggé hajlítottak -> további levonás a referenciapontból -> 3.4 pont, vagy 6 és 7 közötti levonás.

FIGYELEM: A kötelező gyakorlatok és technikai elemek esetében a levonások kifejezhetők tizedesjegyekben, a kár gyakorlatok és a technikai kűr további elemei esetében a levonások tizedekben kerülnek rögzítésre.

Jelmagyarázat:

✓ Elvárások: teljesíteni kell őket az adott referenciapont elérése érdekében

⇒ **Eltérések:** ezek az eltérések már bele vannak számolva az adott referenciapontba. A pontszám ugyanannyi lesz, ha a Lovastornász egyet, vagy többet vét az adott ponthoz leírt hibákból.

🕒 **Megjegyzések:** jellemzik azokat az eltéréseket, amelyek már benne vannak az adott referenciapontban (tehát nem jelentenek további levonást).

3.3.4. Harmónia a Lóval

Leírás	
Folyamatos harmonikus kapcsolat a Lóval, a Ló mozgásának előrelátása és átvétele módján, követve annak gyorsulását, lassulását, ritmusát a gyakorlat egésze során. A Ló figyelembevételével a gyakorlatok technikájának és mechanikájának a Ló felépítéséhez és kiképzési szintjéhez igazítása által, ügyelve arra, hogy a Ló képes legyen a gyakorlatokat hordani úgy, hogy azok nem zavarják a kényelmét és egyensúlyát.	
(Ritmikus Képesség, Reakciós Képesség, Adaptációs Képesség)	
Indikátorok	
Alátámasztási felület nagysága, súlyelosztás az alátámasztási felületen, Lóra való leérkezés és onnan történő elrugaszkodás, a test mozgásának gyorsítása, lassítása, a Ló mozgásának kihasználása.	
10 referenciapont Vagy 0 pont levonás	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Használja a lehető legnagyobb elvárt alátámasztási felület egészét ÉS a súlyelosztás egyenletes ✓ Teljes mértékben folyamatos, harmonikus kapcsolat a Lóval, átvéve annak mozgását ✓ Mindig ritmusban marad ✓ Gyorsítás és elrugaszkodás: nem alkalmaz a kiváló mechanikához szükségesnél nagyobb nyomást ✓ Leérkezés és lassítás: teljes mértékben puha és harmonikus
8 referenciapont Vagy 2 pont levonás	Kiseb eltérések: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mindig ritmusban marad - Használja az elvárt alátámasztási felület közel egészét ÉS a súlyelosztás közel egyenletes - Folyamatos, harmonikus kapcsolat a Lóval, közel teljesen átvéve annak mozgását - Gyorsítás és elrugaszkodás: kicsivel nagyobb nyomást helyez a Lóra a szükségesnél - Leérkezés és lassítás: nem teljesen puha és harmonikus
6 referenciapont Vagy 4 pont levonás	Közepes eltérések: <ul style="list-style-type: none"> - Többnyire nem használja az elvárt alátámasztási felület egészét ÉS a súlyelosztás néha nem egyenletes - Nem mindig veszi át a Ló mozgását - Néha elveszti a ritmust - Gyorsítás és elrugaszkodás: túl nagy nyomást helyez a Lóra (húzás és tolás által) - Leérkezés és lassítás: meglehetősen durva
4 referenciapont Vagy 6 pont levonás	Jelentős eltérések: <ul style="list-style-type: none"> - Súlyos összeomlás a lovon - Zavarja a Ló egyensúlyát és komfortérzetét - Az alátámasztási felület mérete/alakja/helye jelentősen változik a gyakorlat során - Instabil az egész gyakorlat alatt - Kevés kapcsolat a Lóval, alig veszi át a mozgását - Nem követi a Ló ritmusát - Leérkezés és lassítás: nagyon durva

3.3.5. Testtartás és kontroll

Leírás	
Az izmok tevékenységének kontrollálása, a helyes tartás fenntartása és a test koordinálása az egész gyakorlat alatt. Aktív testtartásbeli változtatásra való képesség egy adott mozdulat vagy pozíció bemutatása érdekében. (testorientáció, kapcsolódási képesség, erő)	
Indikátorok	
Szimmetria, igazodás, stabilitás, feszesség	
10 referenciapont Vagy 0 pont levonás	Helyes testtartás, elvárt igazodás: helyes Elvárt pozíció: helyes Kiváló feszesség, amely megfelelően kontrollálja a testet és megtartja a pozíciót, fölösleges feszítés nélkül
8 referenciapont Vagy 2 pont levonás	Kisebb eltérések: ✓ Helyes testtartás, elvárt igazodás: kissé elmozdult/ferde/csavarodott ✓ Elvárt pozíció: megközelítőleg helyes ✓ kissé rugalmatlan, több feszesség szükséges
6 referenciapont Vagy 4 pont levonás	Közepes eltérések: ✓ Helyes testtartás, elvárt igazodás: elmozdult/ferde/csavarodott, nem megfelelő irány, szög ✓ Elvárt pozíció: egyértelműen eltér kissé rugalmatlan, több feszesség szükséges - Kontrollvesztés
4 referenciapont Vagy 6 pont levonás	Jelentős eltérések: ✓ Helyes testtartás, elvárt igazodás: jelentősen elmozdult/ferde/csavarodott, nem megfelelő irány, szög ✓ Elvárt pozíció: szegényesen kivitelezett kissé rugalmatlan, több feszesség szükséges ✓ Jelentős kontrollvesztés

3.3.6. Mozdulat minősége

Leírás	
A gyakorlat kivitelezése megfelelő mechanikával, pályával, kiterjedéssel, kontrolláltan, folytonosan, precízen és nagyfokú pontossággal. (térbeli tudatosság, kinesztetikus képesség, erő, mobilitás)	
Indikátorok	
Mozgáspálya, szekvencia, mozdulat folytonossága és időzítése.	
10 referenciapont Vagy 0 pont levonás	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mechanika: megfelelő ✓ Időzítés: megfelelő ✓ Kiváló folytonosság ✓ Mozgáspálya: megfelelő
8 referenciapont Vagy 2 pont levonás	Kisebb eltérések: <ul style="list-style-type: none"> - Mechanika: kisebb eltérések (pl. kissé szűkült mozgástekiterjedés) - Időzítés: a mozdulat egy része kicsit késik, vagy túl korai - A folytonosság néhol megtörik - Mozgáspálya: közel a megfelelőhöz
6 referenciapont Vagy 4 pont levonás	Közepes eltérések: <ul style="list-style-type: none"> - Mechanika: közepes eltérések - Időzítés: a mozdulatok egy része kicsit késik, vagy túl korai - A folytonosság megtörik - Mozgáspálya: közepes eltérések
3 referenciapont Vagy 6 pont levonás	Jelentős eltérések: <ul style="list-style-type: none"> - Mechanika: jelentős eltérések - Időzítés: a mozdulatok időzítésében jelentős hibák vannak - A folytonosság látványosan megtörik - Mozgáspálya: jelentős eltérések

3.3.7. Egyensúly

Leírás Az egész test egyensúlyban tartása és/vagy ennek az egyensúlynak a visszaállítása a statikus és dinamikus gyakorlatok során. (egyensúlyozási képesség, ritmus, mozgáselőrelátás)	
Indikátorok A tömegközéppont és az alátámasztási felület közötti kapcsolat, az alátámasztási felület elhelyezése/áthelyezése, tömegközéppont stabilitása	
10 referenciapont Vagy 0 pont levonás	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tömegközéppont: folyamatosan stabil, az alátámasztási felület fölött ✓ Alátámasztási felület: változatlan
8 referenciapont Vagy 2 pont levonás	Kisebb eltérések: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alátámasztási felület: változatlan ✓ Tömegközéppont: enyhén instabil egy pillanatra, de az alátámasztási felület fölött marad
6 referenciapont Vagy 4 pont levonás	Közepes eltérések: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tömegközéppont: jelentős instabilitás mérsékelt amplitúdóval, de az alátámasztási felület fölött marad ✓ Alátámasztási felület: kis változások az alátámasztási felület méretében/alakjában/helyében
4 referenciapont Vagy 6 pont levonás	Jelentős eltérések: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tömegközéppont: nagyon instabil, sokszor kitér az alátámasztási felület fölé (egyensúlyvesztés) ✓ Alátámasztási felület: jelentős változások az alátámasztási felület méretében/alakjában/helyében

3.3.8. Hajlékonyság

Leírás Kombinálja a passzív hajlékonyságot az izmokban és az ízületekben és az aktív hajlékonyságot, amely ahhoz szükséges, hogy az egyes pozíciókat hosszabb ideig megtartsa. (hajlékonyság, erő)	
Indikátorok A kívánt mozgáskiterjedés szöge	
10 referenciapont Vagy 0 pont levonás	✓ Maximális mozgáskiterjedés
8 referenciapont Vagy 2 pont levonás	Kisebb eltérések: – az elvárt kiterjedés hozzávetőleg 80%-a – egyenetlen hajlékonyság a test különböző részein ○ Az elvárt kiterjedést nem szabad a pozíció minőségének csökkentésével elérni.
6 referenciapont Vagy 4 pont levonás	Közepes eltérések: – az elvárt kiterjedés alig több, mint 50%-a – egyes testrészek hajlékonysága egyértelműen korlátozottabb
4 referenciapont Vagy 6 pont levonás	Jelentős eltérések: – az elvárt kiterjedés kevesebb, mint 50%-e ○ A merevség meggátolhatja a Versenyzőt a megfelelő mechanika elérésében

3.4. Specifikus levonások a Kötelező és Technikai gyakorlatokban

0,5 pontig	Kötelezők és technikai kűr	<ul style="list-style-type: none"> • Gyenge leérkezés a talajra (L betű)
1 pont	Kötelezők	<ul style="list-style-type: none"> • Kimarad a térdelés a Zászló és az Állás előtt (K betű). • Páros lábra történő leérkezésen kívül bármilyen más talajt érés leugrásból (F betű).
2 pont	Kötelezők és technikai kűr	<ul style="list-style-type: none"> • Ismétlés (R betű): Azonnal megismétel egy kötelező gyakorlatot anélkül, hogy elhagyná a lovat. <ul style="list-style-type: none"> • Statikus gyakorlat esetén ismétlésnek számít, bármikor a felépítés megkezdését követően <ul style="list-style-type: none"> • (Pl. Állásnál: a fülek egyszeri elengedése, majd visszafogás és ismételt elengedés ismétlésnek számít). • Pl. Zászló kéz kiemelése nélkül gyakorlat ismétlésnek számít a pad vagy oldalülés pozícióból. • Dinamikus gyakorlat esetén akkor számít ismétlésnek, ha a lendületvétel fázisa már elkezdődött <ul style="list-style-type: none"> • Pl. lengésnél a Versenyző kétszer lendíti a lábát előre és fölfelé) • A kötelező felugrást, vagy a technikai kűr felugrás vállalásba gyakorlatát ismétlésért történő levonással pontozzuk, ha <ul style="list-style-type: none"> ○ a Lovastornász elveszíti a kapcsolatot a Lóval az ugró fázis befejezése előtt (megfogja és elengedi a hevederfüleket) ○ a Lovastornász leesik a Lóról a gyakorlat bármely fázisa során, de nem veszíti el a kapcsolatot a Lóval
	Kötelezők	<ul style="list-style-type: none"> • Ismétlés (R betű): Helytelen gyakorlatsorrend, melyet egy helyes ismétlés követ anélkül. (Pl. 3* kötelező gyakorlatok esetében ha a Versenyző alapülést mutat be a zászló előtt, az a zászlóból 2 pont levonást eredményez) • Két gyakorlat közötti esés (F betű) esetén a levonást a következő gyakorlatnál alkalmazzuk.
0 pont	Kötelezők és technikai kűr	<ul style="list-style-type: none"> • Nem bemutatott gyakorlat • Kétszer megismételt gyakorlat • Minden gyakorlat, amelyet a Versenyző nem az előírt jármódban hajtott végre és nem ismételt meg • Minden gyakorlat, amelyet olyan Versenyző hajtott végre, akinek segítettek a felugrásban • Időkorlát után végrehajtott gyakorlatok • Ló elhagyása gyakorlat közben (kivéve leugrás) • Kapcsolat elvesztése a Lóval felugrás közben az ugró fázis befejezését követően
	Kötelezők	<ul style="list-style-type: none"> • Minden gyakorlat, amelyet a Versenyző rossz sorrendben mutatott be és nem korrigálta • Rossz irányba kivitelezett gyakorlat

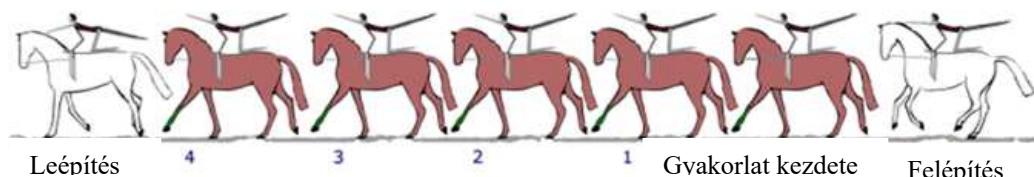
3.5. Esések Kűrben és Technikai Kűrben

Az esések kategorizálása látható a táblázatban:

Kategória	Leírás	Csapat	Pas-de-deux	Egyéni kűr	Egyéni technikai kűr
1a	Olyan egyensúlyvesztésből adódó váratlan mozdulat a gyakorlat alatt, vagy a befejezéskor, amelynek során az összes Lovastornász gyorsan és kontrollálatlanul talajt ér, és nem képes megtartani az egyensúlyát stabil, függőleges pozícióban, nem talpra érkeznek. (elveszik a kapcsolatot a Lóval/felszereléssel). A Ló üresen marad. Az összes Lovastornászra egy levonás érvényes.	2.0	2.0	2.0	5.0
1b	Olyan egyensúlyvesztésből adódó váratlan mozdulat a gyakorlat alatt, vagy a befejezéskor, amelynek során egy Lovastornász a pas-de-deuxban, egy/kettő Lovastornász a csapatban gyorsan és kontrollálatlanul talajt ér, és nem képes megtartani az egyensúlyát stabil, függőleges pozícióban, nem talpra érkeznek. (elveszik a kapcsolatot a Lóval/felszereléssel, vagy a lovon maradó lovastornásszal). A Ló nem marad üresen. Az összes Lovastornászra egy levonás érvényes.	1.0	1.0		
2a	Olyan egyensúlyvesztésből adódó mozdulat a gyakorlat alatt, vagy a befejezéskor, amelynek során az összes Lovastornász talajt ér, de képes megtartani az egyensúlyát stabil, függőleges pozícióban, talpra érkeznek. (elveszik a kapcsolatot a Lóval/felszereléssel, vagy a lovon maradó lovastornásszal). A Ló üresen marad. Az összes Lovastornászra egy levonás érvényes.	1.0	1.0	1.0	3.0
2b	Olyan egyensúlyvesztésből adódó mozdulat a gyakorlat alatt, vagy a befejezéskor, amelynek során egy Lovastornász a pas-de-deuxban, egy/kettő Lovastornász a csapatban talajt ér, de képes megtartani az egyensúlyát stabil, függőleges pozícióban, talpra érkeznek. (elveszik a kapcsolatot a Lóval/hevederrel/alátéttel, vagy a lovon maradó lovastornásszal). A Ló nem marad üresen. Az összes Lovastornászra egy levonás érvényes.	0.4	0.6		
3	Olyan egyensúlyvesztésből adódó mozdulat a gyakorlat alatt, amelynek során az összes Lovastornász gyorsan talajt ér, de csak a lába érinti a földet és kapcsolatban marad a Lóval/hevederrel/alátéttel/másik lovastornásszal a lovon, és visszaugrik a Lóra. Egyensúlyvesztés utáni ülésváltás.	0.4	0.6	0.6	2.0
4	Ülésváltás egynél több alkalommal, mindkét lábbal történő talajérintéssel a visszaugrás előtt.	0.4	0.6	0.6	2.0
5a	Leugrás után a Lovastornász nem képes megtartani a függőleges egyensúlyi pozíciót két lábon, és ezért a kezén kívül más testrészeivel is megérinti a talajt. Ez a levonás nem foglalja magában az ezt megelőző, a leugrás hibáiból adódó levonásokat.	0.2	0.4	0.4	2.0
5b	Leugrás után a Lovastornász nem képes megtartani a függőleges egyensúlyi pozíciót két lábon, és ezért a kezével/kezeivel megérinti a talajt. Ez a levonás nem foglalja magában az ezt megelőző, a leugrás hibáiból adódó levonásokat.	0.1	0.2	0.2	1.0

Az eséseket a pontozólapon „F” betűvel jelöljük.

3.6. A vágtaugrások számolása



Ha egy statikus pozíció felépítésre került, a vágtaugrások számolása a következő olyan alkalommal kezdődik, amikor a Ló háta a legalacsonyabb pozícióban van, és a belső mellső lába előrefele mozdul (lásd az ábrán).

3.7. Leérkezés a talajra

Minden leugrásnak kontrolláltnak és egyensúlyban kell lennie, tompítva a leérkezésből eredő energiát.

Mechanika

- A tömegközéppont a támasztóláb fölött van
- A térdék enyhén hajlítottak
- A térdék és bokák csípőszéles terpeszben vannak
- A leérkezés tompítási szakaszában a felsőtest enyhén előredől, mielőtt visszatérne a fiziológiailag helyes, felegyenesedett pozícióba (az alsó hát se nem homorú, se nem domború)
- A gerinc felegyenesedett, helyes helyzetben van
- Az alsó hát nem homorít
- A karokat ki lehet nyújtani előre az egyensúly megtartása érdekében, és hogy a felsőtestet felegyenesedve tartsa a leérkezés során, az előremozdulás közben
- A tompítási szakasz után enyhe felfelé ugrás megengedett
- Futás a megfelelő leérkezés során meghatározott irányba



Levonások helytelen leérkezésért:

0,5 pontig	Kötelező gyakorlatok	<ul style="list-style-type: none"> • Helytelen leérkezés (L betű)
------------	----------------------	--

5 pontig	Kűr/Technikai kűr	• Helytelen leérkezés (L betű)
-----------------	--------------------------	-----------------------------------

Leugrásból Bekövetkező Esés esetén a hibás leérkezésért történő levonások az esésért történő levonás részét képezik.

4. KÖTELEZŐ GYAKORLATOK

4.1 Általános szabályok

Minden kötelező gyakorlatra egy pontszámot kell adni, tizedes értékek megengedettek.

A Csapatversenyben először az 1. Lovastornász bemutat minden kötelező gyakorlatot, utána a 2. Lovastornász követi és így tovább.

Ha az Egyéni versenyben egynél több Lovastornász versenyzik egy lovon és egyszerre futnak be, minden Lovastornász anélkül kezdheti el a kötelező gyakorlatait, hogy a csengőre várna.

A Pas-de-Deux 1* versenyszámban először az első Lovastornász bemutat minden kötelező gyakorlatot, utána a 2. Lovastornász következik.

Ha a Ló jobb kézen megy, minden kötelező gyakorlat tükrözésre kerül.

Csapatverseny 1. Teszt

Bemutatásra kerülő gyakorlatok:

1. Felugrás
2. Alapülés
3. Zászló
4. Állás
5. Lebegőtámasz előre felé
6. Fél malom
7. Hátsó lebegőtámasz, lecsúszással befejezve a belső oldalon

Csapatverseny 2. Teszt

Bemutatásra kerülő gyakorlatok:

1. Felugrás
2. Alapülés
3. Zászló
4. Malom
5. Olló előre
6. Olló vissza
7. Állás
8. Lengés első része, lecsúszás a belső oldalon

Csapatverseny 3. Teszt

Bemutatásra kerülő gyakorlatok:

1. Felugrás
2. Zászló
3. Malom
4. Olló előre
5. Olló vissza
6. Állás
7. Lengés első része, jobb láb átemelés lovaglólülésbe

8. Lovaglólülésből leugrás kifelé

Egyéni Verseny 1. Teszt

Bemutatásra kerülő gyakorlatok:

1. Felugrás
2. Alapülés
3. Zászló
4. Állás
5. Lebegőtámasz előre felé
6. Fél malom
7. Hátsó lebegőtámasz, lecsúszás befelé

Egyéni Verseny 2. Teszt

Bemutatásra kerülő gyakorlatok:

1. Felugrás
2. Alapülés
3. Zászló
4. Malom
5. Olló előre
6. Olló vissza
7. Állás
8. Lengés első része, lecsúszás a belső oldalon

Egyéni Verseny 3. Teszt

Bemutatásra kerülő gyakorlatok:

1. Felugrás
2. Zászló
3. Malom
4. Olló előre
5. Olló vissza
6. Állás
7. Lengés első fele (visszaülés lovaglólülésbe)
8. Lovaglólülésből leugrás kifelé

Egyéni Verseny FEI Kihívás I/II (Lásd FEI lovastorna világkihívások szabályait)

További gyakorlatok:

1. Zászló kéz kiemelése nélkül
2. Szabad térdelés

Pas-de-Deux verseny Kötelező Teszt

Bemutatásra kerülő gyakorlatok:

1. Felugrás
2. Alapülés
3. Zászló
4. Állás

5. Lebegőtámasz előrefelé
6. Fél malom
7. Hátsó lebegőtámasz, lecsúszás befelé

4.2. A kötelező gyakorlatok és a pontozás kritériumainak meghatározása

Kulcsszavak a referenciapontok eltéréseinek meghatározására

- 9 Apró eltérés
- 8 Enyhe eltérés
- 7 Kis eltérés
- 6 Közepes eltérés
- 5 Jelentős eltérés
- 4 Nagyfokú eltérés

A specifikus leírások által nem lefedett esetekben az alábbi, Általános Kritériumokat részletező táblázatok az irányadóak (Harmónia a Lóval, Kontroll és Testtartás, Mozdulat minősége, Egyensúly, Hajlékonyság) lásd a 3.3. A gyakorlatok pontozása fejezetben.

4.2.1. Felugrás

Lényeg:

Harmónia a Lóval
Mozdulat minősége
Testtartás és kontroll

Mechanika:

A felugrás egy dinamikus gyakorlat, ami 5 biomechanikai fázisból áll:

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Ugró fázis | a heveder megérintésével kezdődik |
| 2. Lendítő fázis | akkor kezdődik, amikor a lábak elvesztik a kapcsolatot a talajjal |
| 3. Emelkedő fázis | a karokból eredő tolással kezdődik |
| 4. Ereszkedő fázis | a tömegközéppont (CoG) ereszkedésével kezdődik |
| 5. Leérkező fázis | a Ló megérintésével kezdődik és lovaglólásban ér véget |

1. A Versenyző mindkét kezével megérinti a hevederfülek bármely részét, és párhuzamos lábfejekkel elugrik a talajról, közel a Lóhoz. A felsőtest függőleges.

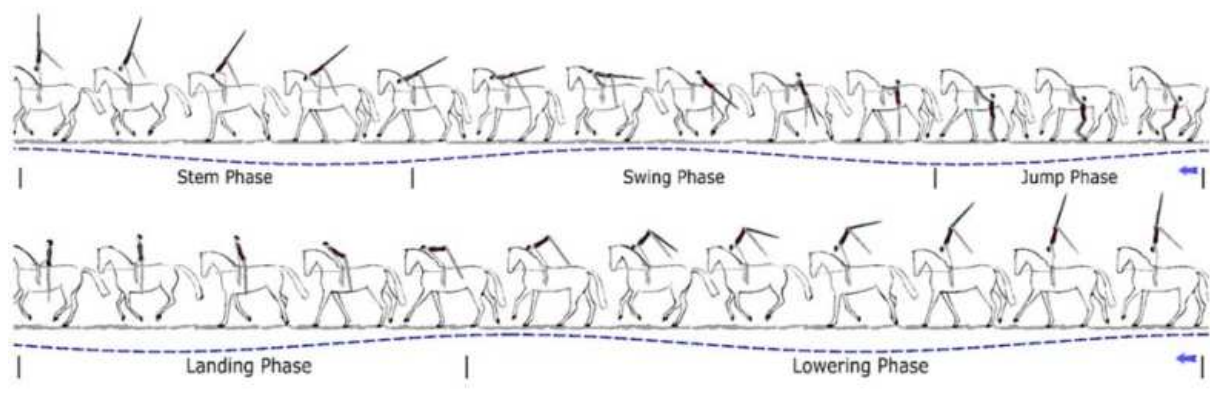
2. A jobb láb a felsőtest meghosszabbításaként a lehető legmagasabbra lendül. Az Lendítő és emelkedő fázisokban a bal láb csípőből behajlik, hogy lefelé mutasson.

3. A Emelkedő fázis kezdetekor a Lovastornász karjának húzó mozdulata tolóra vált. A jobb láb továbbra is a felsőtest meghosszabbítása, a Lovastornász egyenes tengelyű, egyensúlyban lévő, függőleges kézállás pozíciót ér el. A csípő és a vállak párhuzamosak a Ló vállának tengelyével.

4. Egy pillanatnyi kézállást követően a Lovastornász a vállával előrefele mozdul, hogy a tömegközéppontját (CoG) a támaszfelület közepe (kezek) fölött tartsa. Nyújtott karjaival átveszi a Ló mozgását. A jobb láb és a test lassan, kontrolláltan ereszkedik, folyamatos sebességgel, kontrollált, folyamatos mozdulattal.

5. Puha, felegyenesedett leérkezés közepre, lovaglólásban, a felsőtest függőleges.

Az egész mozdulatot folytonosan kell végrehajtani.



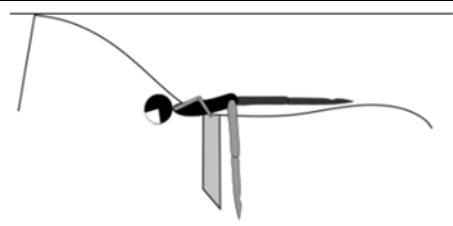
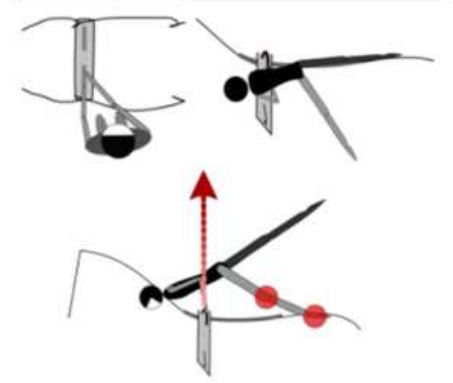
✓ szükséges az adott referenciaponthoz

⇐ eltérés, amely meghatározza a maximum referenciapontot

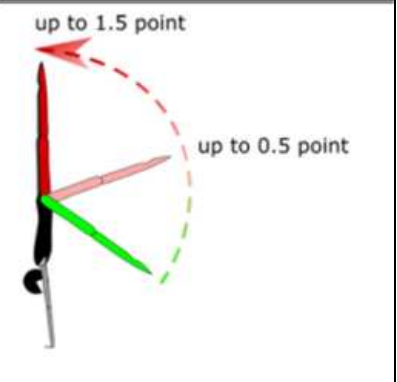
☒ megjegyzés a további eltérésekről, amelyek szintén bele vannak foglalva a megfelelő referenciapontokba (és nem igényelnek további levonást)

<p>10</p>	<p>The diagram shows a horse in the middle of a jump. A vertical dashed line represents the takeoff point. A horizontal dashed line represents the ground level. A solid line shows the horse's body and legs. A green dashed arc indicates a 90-degree angle between the vertical takeoff line and the horizontal ground line.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelő ugró fázis ✓ A legmagasabb ponton a felsőtest függőleges ✓ A legmagasabb ponton a vállak és a karok maximális nyújtásban vannak ✓ A legmagasabb ponton a tömegközéppont a támaszfelület közepe (kezek) fölött van ✓ A legmagasabb ponton a váll tengelye teljesen, a csípő részben párhuzamos a Ló vállának tengelyével, a test tengelye egyenes ✓ A bal láb és a csípő/felsőtest által bezárt szög maximum 45° ✓ A jobb láb a felsőtest vonalának meghosszabbítása az emelkedő és a Emelkedő fázis alatt ✓ Megfelelő ereszkedés és leérkezés ✓ Folyamatos, egyensúlyban lévő mozdulat
<p>9</p>	<p>The diagram shows a horse in the middle of a jump. A horizontal dashed line represents the ground level. A solid line shows the horse's body and legs. A red dashed arc indicates a 70-degree angle between the vertical takeoff line and the horizontal ground line.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelő ugró fázis ✓ A legmagasabb ponton a tömegközéppont a támaszfelület közepe (kezek) fölött van ✓ A legmagasabb ponton a váll tengelye teljesen, a csípő részben párhuzamos a Ló vállának tengelyével, a test tengelye egyenes ✓ A jobb láb a felsőtest vonalának meghosszabbítása az emelkedő és a Emelkedő fázis alatt ✓ Megfelelő ereszkedés és leérkezés <p>⇐ A felsőtest a vízszintessel 70°-os szöget zár be</p> <p>⇐ A legmagasabb ponton a karok maximálisan nyújtottak, de a nyújtás nem terjed ki a vállakra</p> <p>⇐ Apró eltérés a mozdulat folytonosságában</p>

8		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelő ugró fázis ✓ A legmagasabb ponton a tömegközéppont a támaszfelület közepe (kezek) fölött van ✓ A legmagasabb ponton a váll tengelye teljesen, a csípőé részben párhuzamos a Ló vállának tengelyével, a test tengelye egyenes ✓ A vállak a hevederfülek fölött vannak ✓ Középre érkezés <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Enyhe eltérés a mozdulat folytonosságában ⇒ A legmagasabb ponton <ul style="list-style-type: none"> • A karok maximálisan nyújtottak ÉS a felsőtest a vízszintessel 45°os szöget zár be VAGY • A karok közepesen nyújtottak ÉS a felsőtest a függőlegessel 70°-os szöget zár be ⇒ Az Lendítő fázisban a jobb láb nem a felsőtest folytatása (enyhe késés) <p>⇒ Ló/heveder megérintése a kézen kívül más testrészsel (váll, lábfej) az Lendítő és emelkedő fázis alatt, anélkül, hogy ezt az érintést tolásra használná a Lovastornász</p>
7		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Kisebb eltérés a leérkezésben ⇒ A Lovastornász nem egyszerre ugrik el a két lábával, vagy nem zárt helyzetben (lépések) ⇒ A legmagasabb ponton <ul style="list-style-type: none"> • A karok közepesen nyújtottak ÉS a felsőtest a vízszintessel 20°os szöget zár be VAGY • A karok minimálisan nyújtottak ÉS a felsőtest a függőlegessel 45°-os szöget zár be
6		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Közepes eltérés a leérkezésben ⇒ Közepes eltérés a mozdulat folytonosságában (rövid megszakítás) ⇒ A legmagasabb ponton <ul style="list-style-type: none"> • A karok minimálisan nyújtottak ÉS a felsőtest a vízszintessel 20°os szöget zár be VAGY • A karok nem nyújtottak ÉS a felsőtest a függőlegessel 45°-os szöget zár be ⇒ Emelkedő fázis: a Versenyző a kezeken kívül bármely más testrészével (váll, lábfejek) is elrugaszkodik a Lótól, a mozdulat megakadása nélkül ⇒ Lendítő és emelkedő fázis: az Lendítő fázis során a Lovastornász támasz helyzetbe ugrik, a jobb lába lefelé nyújtott. A Emelkedő fázis során a Lovastornász fellendíti a jobb lábát (jelentős késés)

5		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ A tömegközéppont eléri a Ló hátának magasságát ⇒ A leérkezés nem középre történik ⇒ A legmagasabb ponton a vállak a csipőnél magasabban vannak ⇒ Nincs Lendítő és emelkedő fázis <p>☞ A test vonalában lehetnek eltérések</p>
4		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Lendítő fázis: a csipő és a vállak a Ló felé fordulnak ⇒ Jelentős eltérés a mozdulat folytonosságában ⇒ Emelkedő fázis: a Versenyző a kezeken kívül bármely más testrészével (váll, lábfejek) is jelentősen elrugaszkodik a Lótól, a mozdulat megakadásával vagy anélkül ⇒ Lendítő fázis: Emelkedő fázis nélküli felugrás, a Lovastornász 3 vágtaugrás alatt kerül ülő pozícióba ⇒ Súlyos összeomlás a Lóra <p>☞ A test vonalában lehetnek jelentős eltérések</p>
3		⇒ Felugrás Emelkedő fázis nélkül, a Lovastornász 5 vágtaugrás alatt kerül ülő pozícióba
0	Lásd a specifikus levonásokat is	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ló elhagyása a felugrás alatt, a kapcsolat elveszik a Lóval VAGY a Ló elhagyása a felugrás alatt egynél többször

Levonások:

1,5 pontig		<ul style="list-style-type: none"> • levonást kell alkalmazni, ha a láb és a felsőtest által bezárt szög meghaladja a 45°-ot (lásd az ábrán)
2 pont	Lásd a specifikus levonásokat is	<p>Ismétlés (R)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Nem befejezett próbálkozás – Ló elhagyása a felugrás befejezése előtt, a Lovastornász kapcsolatban marad legalább az egyik hevederfüllel; lépéseket tesz a második próbálkozás előtt ○ Heveder megérintése és elengedése az első próbálkozás előtt

4.2.2. Alapülés**Lényeg:**

Harmónia a Lóval

Egyensúly

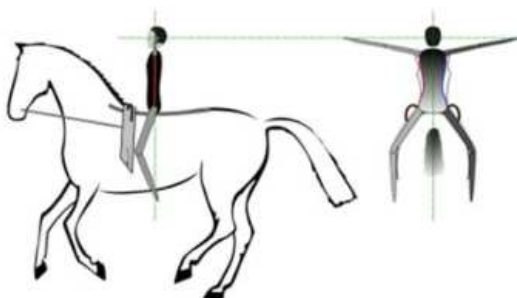
Testtartás és kontroll

Mechanika:

Az alapülés statikus gyakorlat, amely 3 biomechanikai fázisból áll:

1. Felépítés fázisa lovaglólülésben kezdődik
2. Statikus fázis a statikus pozíció bemutatásával kezdődik
3. Leépítés fázisa a statikus fázis befejeztével kezdődik

1. A lovaglólülésből a Lovastornász kinyújtja a karjait oldalsó középtartásba; arccal előre néz.
2. A felsőtest helyes testtartásban van (beleértve a vállakat, mellkast, gerincet és a medencét). A fülek, a vállak, csípőizületek és a sarkak egy függőleges vonalat alkotnak a frontális síkban. A lábak belső oldalának nagy része (beleértve a térdeket és az alsó lábszár közepét) kapcsolatban van az alátéttel/Lóval. A Lovastornásznak hárompontos ülést kell megvalósítania oly módon, hogy a súlyának 2/3-a egyenlően van elosztva a két ülőcsont között, a fennmaradó 1/3-dal pedig a combjait terheli. Egy erős törzs a felsőtestet semleges pozícióban tartja, miközben lehetővé teszi, hogy a csípője ellazuljon, ahogy átveszi a Ló mozgását. A spiccek lefelé mutatnak. A karok nyújtottak, mindkét oldalon a frontális síkban, az ujjak szemmagasságban. A test rugalmas, feszültségtől mentes mindenféle, kivéve a vágta mozgás felvételéhez és a leírt testtartás megtartásához szükséges izommunkát. A Lovastornász stabil, kontrollált és rugalmas pozícióban van.
3. A statikus fázis befejeztével a Lovastornász egyidőben leengedi mindkét karját, miközben továbbra is átveszi a vágta mozgását, arccal előre néz. A Lovastornász megfogja a hevederfülek tetejét.









Referenciapontok:

✓ szükséges az adott referenciaponthoz

⇐ eltérés, amely meghatározza a maximum referenciapontot

☒ megjegyzés a további eltérésekről, amelyek szintén bele vannak foglalva a megfelelő referenciapontokba (és nem igényelnek további levonást)

10		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelően átveszi a Ló mozgását ✓ Megfelelő egyensúly ✓ Felsőtest helyes tartása. ✓ Lábak helyes pozíciója ✓ Megfelelő fel- és leépítés.
9		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelően átveszi a Ló mozgását ✓ Megfelelő egyensúly ✓ Felsőtest helyes tartása. ✓ Lábak helyes pozíciója <p>⇐ Apró eltérések a fel- és leépítésben.</p>

8		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelően átveszi a Ló mozgását ✓ Megfelelő egyensúly ✓ Felsőtest helyes tartása. ⇒ Enyhe eltérések a láb pozíciójában. ⇒ Enyhe eltérések a fel- VAGY leépítésben.
7		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Hozzávetőleg megfelelően átveszi a Ló mozgását ⇒ Egyensúlyvesztés (Nem több mint egy vágtaugrás) ⇒ Kis eltérés a felsőtest vagy a lábak helyzetében ⇒ Kis eltérés a fel- ÉS leépítésben.
6		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Csak részben veszi át a Ló mozgását (közepes hiba), az ülőcsontok egyszer emelkednek a Lótól ⇒ Közepes eltérés a felsőtest helyzetében. ⇒ Közepes eltérés a lábak helyzetében.
5		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Egyensúly hiánya lényeges kilengéssel ⇒ Jelentős eltérés a felsőtest helyzetében, (láthatóan hátra dől), ÉS közepes eltérés a lábak helyes helyzetében (pl. szétkülés).
4		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nem megfelelően veszi át a Ló mozgását (közepes hiba), az ülőcsontok egyszer emelkednek a Lótól

4.2.3. Zászló

Lényeg:

Harmónia a Lóval

Testtartás és kontroll

Egyensúly

Mechanika:

A zászló statikus gyakorlat, amely 3 biomechanikai fázisból áll:

1. Felépítés fázisa lovaglőülésben kezdődik
2. Statikus fázis a statikus pozíció bemutatásával kezdődik
3. Leépítés fázisa a statikus fázis befejeztével kezdődik

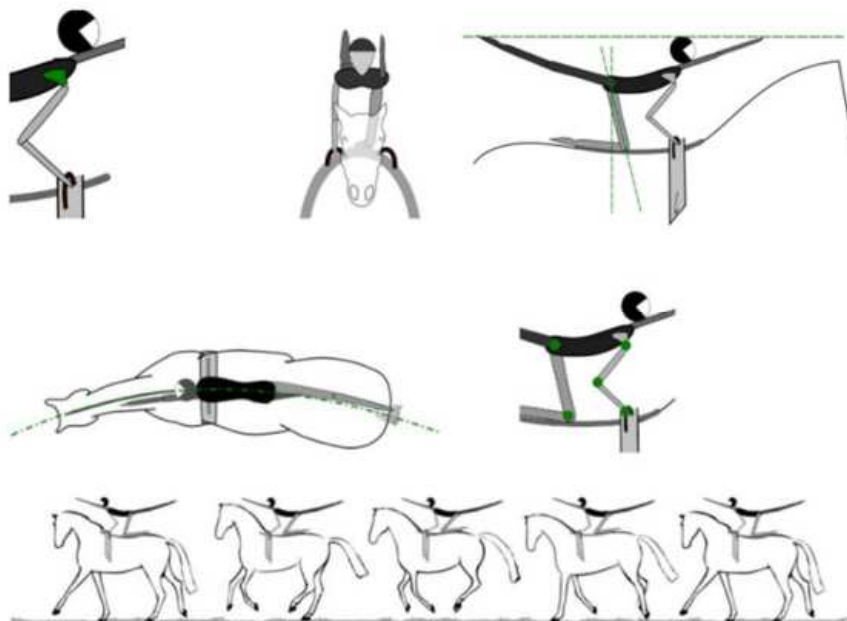
1. Lovaglólülésből a Lovastornász pad pozícióba érkezik (lásd az ábrán) lábaival átLósan a Ló hátán. A bal térd kissé a Ló gerincének bal oldalán, a bal lábfej épphogy a Ló gerincének jobb oldalán helyezkedik el.

A fej arccal előre néz. A pad pozícióból a jobb lábát és a bal karját egyidőben felemeli és egy szabályos ívben a vízszintes fölé kinyújtja. A támasztó láb végig kapcsolatban marad a Ló hátával, és a súly egyenletesen oszlik el az alsó lábszáron.



2.

- A statikus fázis és a vágtaugrások számolása akkor kezdődik, amikor a Lovastornász felveszi a
- statikus pozíciót.
- A jobb kéz a hevederfűl tetejét fogja.
- A Lovastornász a lapockákat leszorítja. A jobb vállízületet a izomerő stabilizálja úgy, hogy a lehető legnagyobb távolság legyen a Lovastornász gerince és a lapockája között.
- A gyakorlat során jobb vállízület hozzávetőleg azonos magasságban van a csípőízülettel. Hogy átvegye a Ló mozgását, a Lovastornász vállai mozognak a hevederhez viszonyítva (előre-hátra és föl-le). Amikor a legnagyobb a távolság a Lovastornász felsőteste és a Ló háta között, a Lovastornász vállai a heveder fölött vannak.
- A Lovastornász arccal előre fordul, és a feje közepén, az álla a vállaknál magasabban van.
- A vállak, a mellkas és a medence párhuzamosak a Ló hátával. A gerinc összekapcsolja az nyújtott kar és a nyújtott tartott láb vonalát egy állandó, stabil ívben.
- A Lovastornász testének hosszanti vonala követi a Ló körre hajlítását, gerince a Ló hosszanti síkjával párhuzamos.
- A jobb láb csípőből nem fordul el.
- Az ujjhegyek és a lábujjak egy magasságban vannak a fej legmagasabb pontjával.
- A súly egyenletesen oszlik el a bal támasztó lábon, amely az alátétén fekszik. Ha a támasztó láb kis része és/vagy a lábfej az alátét mögé kerül, ennek a résznek is feszesnek kell lennie, de nem szükséges a Ló hátával kapcsolatban maradnia.
- A felső vonal azonos távolságot tart a talajtól a teljes statikus fázis alatt, és a mozgást a tartókar (a vállak, könyökök és csuklók – nem a vállízületek és a mellkas) és a láb ízületeinek (csípő és térd – nem a medence és a gerinc) kell átvennie. Abban vágta fázisban, amikor a legkisebb a távolság a Lovastornász felsőteste és a Ló háta között, a bal csípőízület kissé a bal térd mögé kerül.
- A Lovastornász stabil, kontrollált és kiegyensúlyozott helyzetben van a gyakorlat során.
- A vágtaugrások számolása akkor ér véget, amikor a Leépítési Fázis elkezdődik.



3. A statikus fázis befejeztével a Lovastornász egyszerre ereszti le a jobb lábát és a bal karját, megfogja a hevederfület. A Lovastornász a karjain támaszkodik, lefelé nyújtja a bal lábát és puhán becsúszik a lovaglólülésbe.

Kötelező 1. teszt:

A gyakorlat befejezése pad helyzetben.

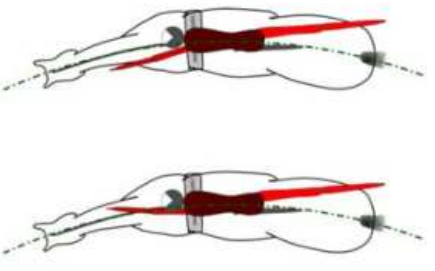
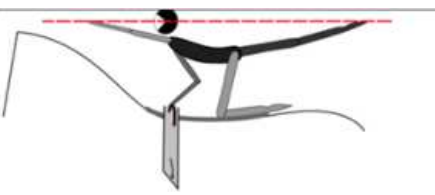

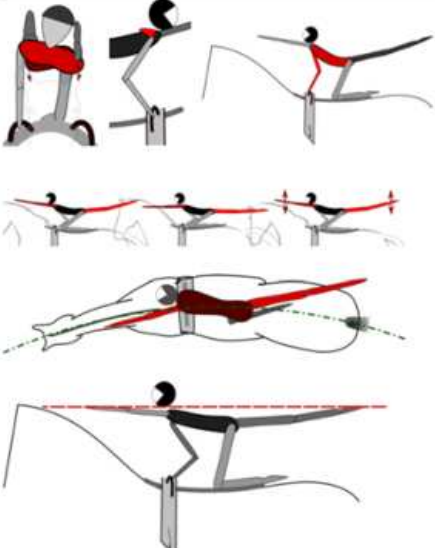
Referenciapontok:

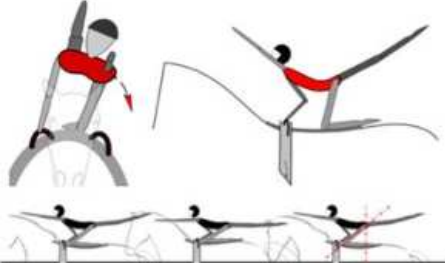
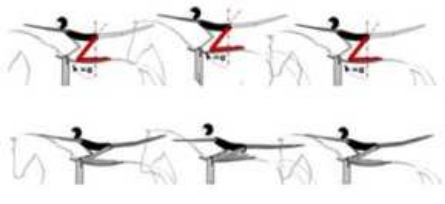
✓ szükséges az adott referenciaponthoz

⇐ eltérés, amely meghatározza a maximum referenciapontot

☒ megjegyzés a további eltérésekről, amelyek szintén bele vannak foglalva a megfelelő referenciapontokba (és nem igényelnek további levonást)

10		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelően átveszi a Ló mozgását ✓ Megfelelő egyensúly ✓ Helyes testtartás vállakban, mellkasban, gerincben és a medencében ✓ A felsőtest, a kar és a láb stabil ✓ A test vonala igazodik a Ló gerincének vonalához ✓ Az ujjhegyek és a lábujjak egy magasságban vannak a fej legmagasabb pontjával. A fej közepén, az áll a vállaknál magasabban van ✓ A vállak megfelelő pozícióban vannak (a heveder fölött, vagy kissé mögötte). ✓ Megfelelő fel- és leépítés
----	--	---

9		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelő egyensúly ✓ Helyes testtartás vállakban, mellkasban és a medencében. ✓ A felsőtest, a kar és a láb stabil ✓ A vállak megfelelő pozícióban vannak (a heveder fölött, vagy kissé mögötte) ✓ Az áll a vállaknál magasabban van <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Enyhe eltérés a Ló mozgásának átvételében. ⇒ A lábak és a kezek egy magasságban vannak a fej legmagasabb pontjával vannak, de enyhén egyenetlenül ⇒ A jobb láb ÉS a bal kar vonala enyhén eltér a Ló gerincének vonalától
8		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelő egyensúly ✓ A felsőtest, a kar és a láb stabil ✓ A vállak megfelelő pozícióban vannak (a heveder fölött, vagy kissé mögötte). ✓ Az áll a vállaknál magasabban van <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Enyhe eltérés a Ló mozgásának átvételében. ⇒ Enyhe eltérés a helyes testtartástól a vállakban, a mellkasban, az ágyéki gerincben vagy a medencében ⇒ A lábfej és a kéz szemmagasságban vannak
7		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ A súly nem egyenletesen oszlik el az alsó lábszáron ⇒ Egyensúlyvesztés kis kilengéssel és rövid ideig (egy vágtaugrás) ⇒ Kis eltérés a helyes testtartástól a mellkasban, a gerincben vagy a medencében ⇒ A felsőtest stabil, kar és láb stabilitása nem megfelelő ⇒ A jobb láb és a bal kar vonala láthatóan eltér a Ló gerincének vonalától ⇒ A lábfej és a kéz magassága a szemmagasságban van, de az emelkedés lehet egyenetlen; az áll a vállaknál magasabban van ⇒ A vállak egyértelműen a heveder előtt/mögött vannak. ☞ Kis eltérések lehetnek a fel- és leépítésben, melyek már bele vannak foglalva a referenciapontba
6		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Közepes eltérés a helyes testtartástól a mellkasban vagy az ágyéki gerincben, vagy a csípő kifordul, túl magasán vagy túl alacsonyan van magasan vagy túl alacsonyan fordult a medence. ⇒ Kar és láb egyértelműen instabil ⇒ Közepes eltérés a test vonalában a Ló gerincének vonalától ⇒ A lábujjak és ujjhegyek állmagasságig emelkednek; az áll lehet alacsonyabban, mint a vállak ⇒ Egyensúly hiánya. ☞ Közepes eltérések lehetnek a fel- és leépítésben, melyek már bele vannak foglalva a referenciapontba

5		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Jelentős hiányosságok a Ló mozgásának átvételében a vállban vagy a lábban (a combok függőlegessel bezárt szöge szinte változatlan) ⇒ Lényeges eltérés a helyes testtartástól a felsőtestben ÉS a medence nincs vonalban: kifordult, túl magas, túl alacsony, a hát homorít ⇒ Stabilitás/feszesség hiánya testben, a karban és a lábban ⇒ A lábujjak és ujjhegyek vízszintesig, vagy kicsivel magasabbra emelkednek, és/vagy a combok függőlegessel bezárt szöge túl nagy
4		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nagyfokú hiányosságok a Ló mozgásának átvételében a vállban vagy a lábban (a combok függőlegessel bezárt szöge változatlan) ⇒ Stabilitás/feszesség nagyfokú hiánya ⇒ Súlyos összeomlás / egyensúlyvesztés. ⇒ A lábujjak és ujjhegyek vízszintesigalá emelkednek, és/vagy a combok függőlegessel bezárt szöge nagyon nagy (csípő túl közel a bal lábfejhez) ☒ Nagyfokú eltérések a fel- és leépítésben, melyek már bele vannak foglalva a referenciapontba

4.2.4. Zászló kéz kiemelése nélkül

Mechanika:

A kar nélküli zászló gyakorlatot a zászló gyakorlatnál leírtak szerint kell végrehajtani, kivéve a bal kar pozícióját, az alábbiakban említett módosításokkal szerint:

1. Felépítés fázisa: A pad pozícióból a jobb lábát felemeli és egy szabályos ívben a vízszintes fölé kinyújtja

2. Statikus fázis:

A Lovastornász a lapockákat leszorítja A vállzülleteket izomerő stabilizálja úgy, hogy a lehető legnagyobb távolság legyen a Lovastornász gerince és a lapockája között. (lásd a zászló 2. képét) A vállak nagyjából ugyanolyan magasságban vannak, mint a csípőízület. Amikor a legnagyobb a távolság a Lovastornász felsőteste és a Ló háta között, a Lovastornász vállai a heveder fölött vannak.

- A Lovastornász arccal előre fordul, és a feje közepén, az álla a vállaknál magasabban van.
- A vállak, a mellkas és a medence párhuzamosak a Ló hátával (lásd zászló 3. képét) A gerinc a nyújtott tartott láb vonala egy állandó, stabil ívet képez (lásd a zászló 5. képét)

3. Leépítés fázisa: A statikus fázis befejeztével a Lovastornász leereszti a jobb lábát.

A gyakorlatra a zászlónál bemutatott referenciapontokat és képeket kell alkalmazni, a bal kar kivételével, amelyet a fent említett módosítások szerint kell kezelni.

Levonások a zászló és a zászló kar kiemelése nélkül gyakorlatokból:

1 pontig	<ul style="list-style-type: none"> • Eltérések a fel- és leépítésben, mint például a jobb láb lenyújtása felemelés előtt, vagy a láb és kar nem egyidejű felemelése
1 pont	<ul style="list-style-type: none"> • Térdelés kihagyása a zászló kar kiemelése nélkül gyakorlat előtt

	(K betű)
2 pont	• Egy vagy mindkét kéz a hevederen de nem a füleken

4.2.5. Malom

Lényeg:

Harmónia a Lóval
Testtartás és kontroll
Hajlékonyság

Mechanika:

A malom 4 biomechanikai fázisból áll:

- | | | |
|----|-----------------------|------------------------------|
| 1. | Első lábáttemelés | lovaglőülésből kezdődik |
| 2. | Második lábáttemelés | belső oldalülésből kezdődik |
| 3. | Harmadik lábáttemelés | hátrafele ülésből kezdődik |
| 4. | Negyedik lábáttemelés | kifelé oldalülésből kezdődik |

1. Az első lábáttemelés az alapüléshez hasonló lovaglőülésből kezdődik. A jobb láb nyújtva van, és áttemelkedik a Ló nyaka fölött. Az első lábáttemelés akkor ér véget, amikor a Lovastornász belső oldalülésben van.

2. A második lábáttemelés belső oldalülésből kezdődik, és a bal láb emelkedik át a Ló fara fölött hátrafele ülésbe.

3. A harmadik lábáttemelés hátrafele ülésből kezdődik, és a jobb láb emelkedik át a Ló fara fölött kifelé oldalülésbe.

4. A negyedik lábáttemelés kifelé oldalülésből kezdődik, és a Ló nyaka fölött emelkedik át lovaglőülő pozícióba.

A gyakorlat során a Lovastornász végig megfelelő, kiegyensúlyozott ülő pozícióban marad, helyes testtartással. A fülek, vállak, a csípő és a pihenő láb bokája egy függőleges vonalat alkotnak. A lábfejek spiccelnek. Miközben a lábáttemelés történik, a felsőtest maximum 10°-os szögben dőlhet a függőleges mögé, annak érdekében, hogy az egyensúlyt megőrizze (lásd az ábrán).

A lovaglőüléshez és hátrafele ülés kritériumaihoz lásd lapülést.

Az oldalüléseknél a Lovastornász vállának tengelye párhuzamos a Ló gerincével, és befelé/kifelé néz, a lábak össze vannak zárva és a lábak hátoldalának nagy része érintkezik a Lóval.

A lábáttemelések kivitelezése mindig magas, széles és szimmetrikus ívben történik (lásd a képet), maximális magassággal és széles kiterjedésű mozdulattal történnek. A mozdulatok folytonosak, kontrolláltak és állandó sebességgel vannak végrehajtva. A Lovastornász minden lábátvételnél a hevederfüleket elengedi, illetve újra megfogja. A hevederfülek elengedésének és újra megfogásának a pillanata a Lovastornászon múlik. A kezek vagy a hevederfüleken vannak, vagy szabadon, nem érintkezik az alátéttel vagy a Lóval. A fej, vállak és a medence egyidejűleg fordul.

A malom végrehajtása négyütemű ritmusban történik.



Referenciapontok:

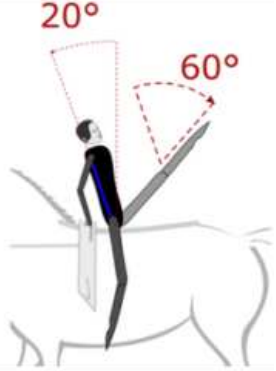
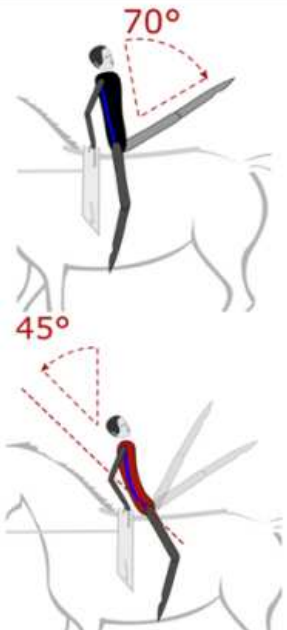
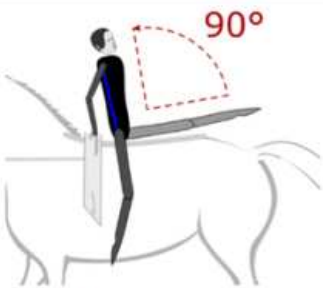
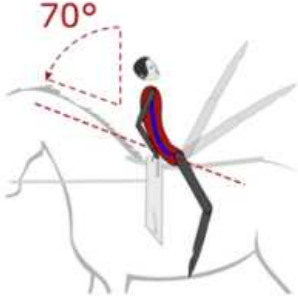
Az ábrán látható emelkedés a csípőízületnél a láb és a derék által bezárt szögre vonatkozik; a malom pontszáma az egyes fázisok értékelésének átlaga.

✓ szükséges az adott referenciaponthoz

⇒ eltérés, amely meghatározza a maximum referenciapontot

☒ megjegyzés a további eltérésekről, amelyek szintén bele vannak foglalva a megfelelő referenciapontokba (és nem igényelnek további levonást)

10	<p>Felsőtest pozíciója</p> <p>A láb és a felsőtest által bezárt szög</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelően átveszi a Ló mozgását ✓ A felsőtest tartása helyes, tökéletes egyensúlyban 10° ✓ A felsőtest és a láb által bezárt szög 20° ✓ Kiváló folytonosság ✓ A fej, vállak és a medence egyszerre fordul
9		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelően átveszi a Ló mozgását ✓ A felsőtest tartása helyes, tökéletes egyensúlyban ✓ A felsőtest és a láb által bezárt szög 20° ✓ A fej, vállak és a medence egyszerre fordul <p>⇒ Majdnem tökéletes folytonosság, kisebb sebességváltozásokkal</p>
8		<p>⇒ Megfelelő testtartás, kisebb egyensúlyvesztésekkel és eltérésekkel a pihenő pozícióban</p> <p>⇒ Egy nagy eltérés a Ló mozgásának átvételében: csak az egyik ülőcsonttal kapcsolódik a Lóhoz (mindkettő helyett) egy rövid alatt</p> <p>⇒ A felsőtest és a láb által bezárt szög 45°</p> <p>⇒ Jó folytonosság kisebb sebességváltozásokkal</p> <p>⇒ Kisebb késés a fej, a vállak és a medence fordulásában</p>

7		<p>✓ Megfelelő testtartás, kisebb egyensúlyvesztésekkel és eltérésekkel a pihenő láb pozícióban</p> <ul style="list-style-type: none"> • Közel megfelelő testtartás, a felsőtest maximum 20°-kal van a függőleges mögött ÉS a csípőízülettel bezárt szög 60°
6		<p>⇒ Közepes eltérés a Ló mozgásának átvételében, nincs folyamatos kapcsolat a Lóval az ülőcsontokkal, mindkettő ülőcsont elemelkedik/kapcsolatot veszít a Lóval</p> <p>⇒ A felsőtest pozíciója és egyensúly:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erősen kapaszkodik a hevederfüleken <p>VAGY</p> <ul style="list-style-type: none"> • A függőleges és a medence által bezárt szög 45° <p>⇒ A láb lebeg, folytonosság hiánya</p> <p>⇒ Közepes késés van a fej, a vállak és a medence fordulásában</p> <p>⇒ A csípőízülettel bezárt szög 70°</p>
5		<p>⇒ Jelentős eltérés a sebességben, folytonosságban</p> <p>⇒ A csípőízülettel bezárt szög 90°</p>
4		<p>⇒ A függőleges és a medence közötti szög 70°</p>

Levonások:

1 pont	<ul style="list-style-type: none"> • Minden olyan fázisért, ahol egy vagy több ütemhiba van (T betű)
--------	---

4.2.6. Félmalom

Mechanika:

A félmalom 4 biomechanikai fázisból áll:

1. Első lábáttemelés lovaglólülésből kezdődik
2. Második lábáttemelés belső oldalülésből kezdődik

A félmalom a malom első lábáttemelésből és második lábáttemeléséből áll.

A malomhoz tartozó referenciapontok és képek ennek megfelelően érvényesek.

Levonások:

1 pont	<ul style="list-style-type: none"> • Ütemhiba az 1. és 2. fázis között (T betű)
---------------	--

4.2.7. Olló előrefele

Lényeg:

Harmónia a Lóval
Mozdulat minősége

Testtartás & kontroll

Mechanika:

Az olló előrefele dinamikus gyakorlat, amely 4 biomechanikai fázisból áll:

1. Energia fázis lovaglólülésből kezdődik és magába foglalja a hátra lendítést is
2. Lendítő és emelkedő fázis akkor kezdődik, amikor a test elveszíti a kapcsolatot a Lóval, és a kezek az egyedüli az érintkezési pontok; az a tömegközéppont (CoG) a támaszfelület fölött van
3. Ereszkedő fázis a maximális emelkedési pont után kezdődik
4. Leérkező fázis a Ló megérintésével kezdődik, és hátrafelé ülésben ér véget

1. Lovaglólülésből a kezekkel a hevederfüleken, a Lovastornász lendületet vesz a lábak előre és felfelé irányú mozdításával, és ebből a lábak lefelé és hátrafele lendítésével, miközben a felsőtestet előre és lefelé mozdítja.

2. A Lovastornász egyidejűleg:

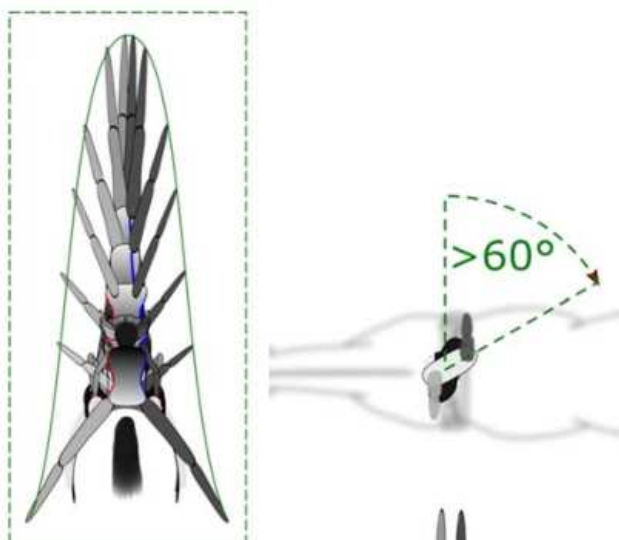
- lábmozdulattal fellendül a maximális emelkedési pontig, a lábak az 1. ábrának megfelelően nem zártak, ahol a test majdnem függőleges pozícióban van (90°-ban a vízszinteshez képest), teljesen kinyújtott karokkal és vállakkal; amint a test elveszíti a kapcsolatot a Lóval (kivéve a kezekkel) a lábak teljesen nyújtottak

- finoman elindítja a koordinált és folyamatos elfordulást a Lovastornász hosszúsági tengelye körül; a forgás az Emelkedő fázis elején kezdődik (amikor a tömegközéppont a támaszfelület fölött van)
- az ollózó mozdulatot a lábakkal hajtja végre: a lábak egymás mellett haladnak el, közel egymáshoz, egyenlő távolságra a talajtól; lépő helyzetet érnek el (lábfejek nyitottak – lásd az ábrán), a jobb láb elől, a bal láb hátul; az olló mozdulatot a Emelkedő fázis legmagasabb pontja előtt elindítja, és az ereszkedő fázis elejére befejezi
- a medence legalább 60° -os szögben elfordul, mire az ereszkedő fázis elkezdődik (lásd az ábrán)

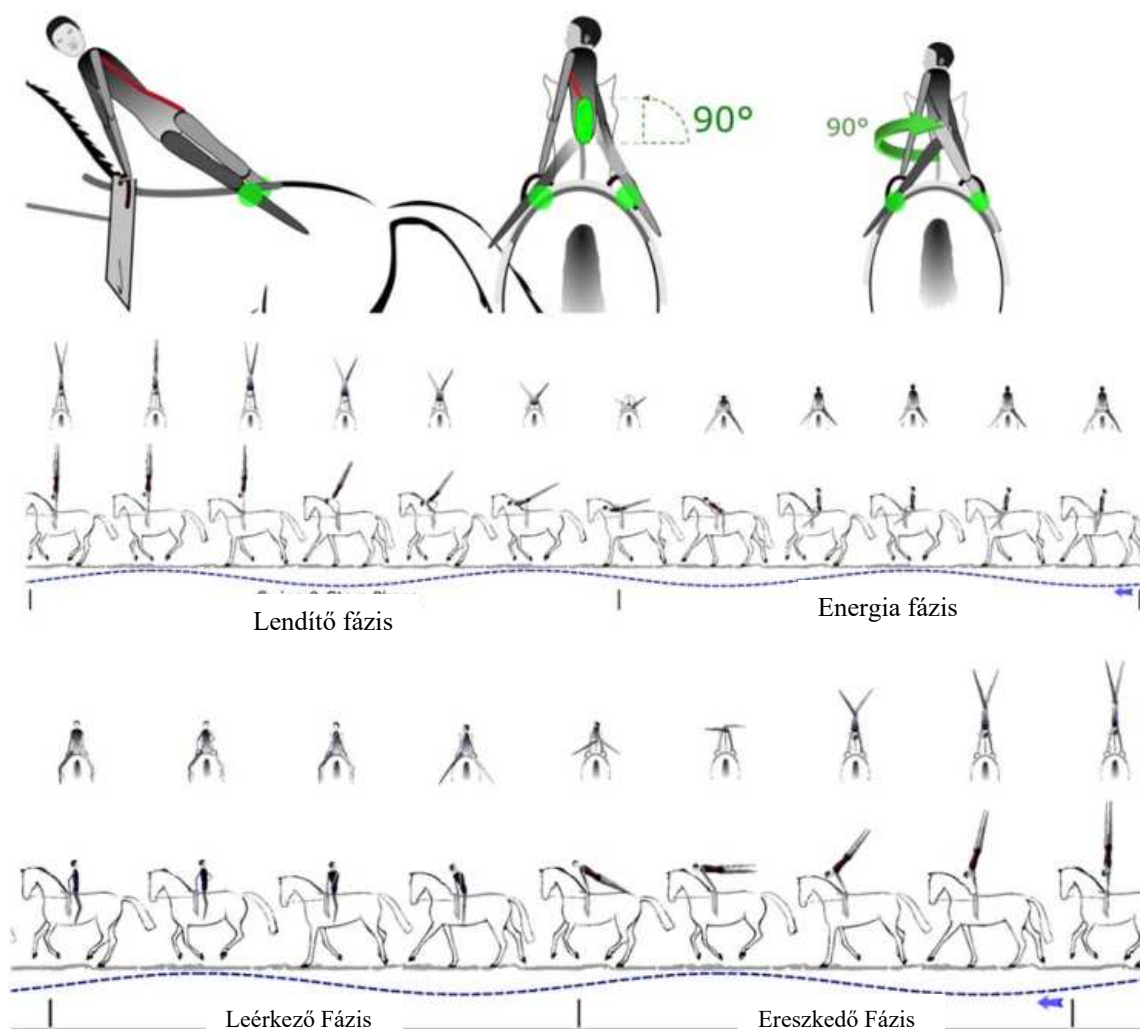
3. A Lovastornász:

- kontrollált, folytonos és egyensúlyban lévő mozgással, állandó sebességgel engedi le a tömegközéppontját; a vállak előrefele mozdulnak és a tömegközéppont a támaszfelület fölött marad. A lábak lépő helyzetben maradnak
- az ereszkedő fázis alatt a lábak közötti távolság eléri a Ló szélességét
- a vágta mozgását közel egyenes karokkal átveszi

4. A Lovastornász finoman érinti az alátétet nyújtott lábakkal; eddigre a medence befejezte a legalább 90° -os fordulatot (lásd az ábrán). A Lovastornász befejezi a fordulatot, miközben finoman belecsúszik a hátrafele néző függőleges, felegyenesedett ülésbe.



A lábak pályája



Referenciapontok:

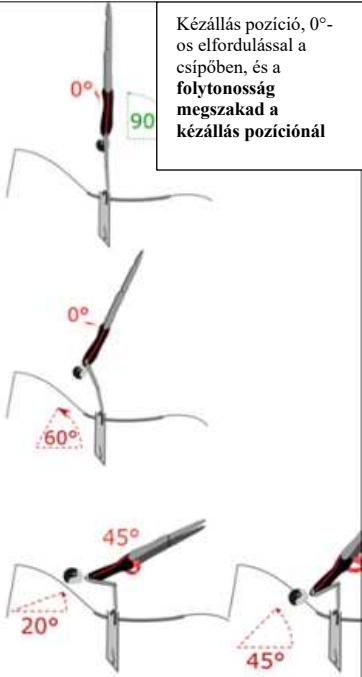
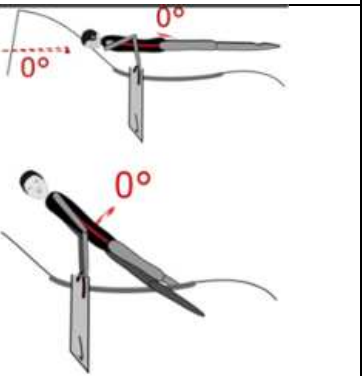
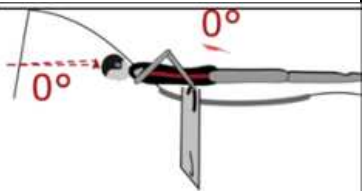
✓ szükséges az adott referenciaponthoz

▬ eltérés, amely meghatározza a maximum referenciapontot

☒ megjegyzés a további eltérésekről, amelyek szintén bele vannak foglalva a megfelelő referenciapontokba (és nem igényelnek további levonást)

<p>10</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ A legmagasabb ponton: maximális kar és váll nyújtás ÉS a felsőtest és vízszintes által bezárt szög 90° ✓ A medence az ereszkedő szakasz előtt 60°-ot elfordul ✓ A lábak szorosan egymás mellett haladnak, egyenlő távolságra a talajtól; lépő pozíciót érnek el (lábfejek nyitottak – lásd az 1. ábrán), a jobb láb elől, a bal láb hátul ✓ Testtartás és kontroll: helyes ✓ Lassú, kontrollált és egyensúlyban lévő ereszkedés ✓ Az ereszkedési fázis elején a medence elfordulása 90° ÉS folyamatosan történik; a belesúszás és leérkezés a megfelelő, a hátrafele ülő pozícióba ✓ Finoman és középpontba történő leérkezés
------------------	--	---

		<p>✓Folyamatos, egyensúlyban lévő mozdulat</p>
9		<p>✓A medence elfordulása az ereszkedő szakasz előtt: 60°</p> <p>✓Testtartás és kontroll: helyes</p> <p>✓Az érintkezés pontja előtt a medence 90°-os szögben elfordul</p> <p>✓ Puhán és középpontba történő leérkezés</p> <p>⇒ A legmagasabb ponton: maximális karnyújtás (a vállakat nem kivételével) ÉS a felsőtest és vízszintes által bezárt szög 80°</p> <p>⇒ Lábak nyújtottak, és elhaladnak egymás mellett, enyhe eltérések a mozgás pályájában és a lábak nyításában, lépő pozíciót érnek el</p> <p>⇒ Lassú, és majdnem teljesen kontrollált ereszkedés</p> <p>⇒ Kisebb eltérések a folytonosságban</p>
8		<p>✓A medence elfordulása az ereszkedő szakasz előtt: 60°</p> <p>✓Az ereszkedő fázis elején a medence 90°-os szögben elfordul</p> <p>⇒ A legmagasabb ponton: maximális karnyújtás (a vállakat kivéve) ÉS a felsőtest és vízszintes által bezárt szög: 60°</p> <p>⇒ Testtartás és kontroll: kisebb eltérések, mint például homorítás</p> <p>⇒ Lassú, és eléggé kontrollált ereszkedés</p> <p>⇒ Puha leérkezés, de kissé eltér a középponttól</p> <p>⇒ Kisebb eltérések a folytonosságban</p>
7		<p>⇒ A legmagasabb ponton:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karok közepesen nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög: 45° ÉS a medence az ereszkedő fázis előtti elfordulása: 60° <p>VAGY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karok minimálisan (a vállakat kivéve) ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög: 80° ÉS a medence az ereszkedő fázis előtti elfordulása: 60° <p>VAGY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karok maximálisan nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög: 80° ÉS a medence az ereszkedő fázis előtti elfordulása 45° <p>A leérkező fázisnál a medence elfordulása 90°, puha érkezés, finoman történő belesúszás a helyes hátrafele ülő pozícióba.</p> <p>Megfelelő a mozgás folytonossága</p> <p>⇒ Lábak elhaladnak egymás mellett, kisebb eltérések a mozgás pályájában és a lábak nyításában; az egyik láb hamarabb ereszkedik, mint a másik</p> <p>⇒ Kisebb eltérés az ereszkedés koordinációjában</p> <p>⇒ A leérkező fázis elején a medence elfordulása 45°</p> <p>⇒ Majdnem puha leérkezés, de nincs a középpontban; finom belesúszás a helyes hátrafele ülő pozícióba</p> <p>⇒ Kisebb eltérések a folytonosságban</p>

6	 <p>Kézállás pozíció, 0°-os elfordulással a csípőben, és a folytonosság megszakad a kézállás pozíciónál</p>	<p>—A legmagasabb ponton:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karok és a vállak maximálisan nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög: 90° ÉS a medence ereszkedő fázis előtti elfordulása: 0° ÉS a leérkező fázis kezdete előtt a medence elfordulása kisebb, mint 90°, a hátrafele ülő pozícióba megszakításokkal történő beacsúszás, megszakítások a kézállás pozíciónál <p>VAGY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karok közepesen nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög: 60° ÉS a medence az ereszkedő fázis előtti elfordulása: 0° <p>—A legmagasabb ponton:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karok közepesen nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög: 20° ÉS a medence az ereszkedő fázis előtti fordulása: 45° <p>VAGY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karok minimálisan nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög: 45° ÉS a medence az ereszkedő fázis előtti elfordulása: 45° <p>—Közepes eltérések a lábmozgásban</p> <p>—Testtartás és kontroll: közepes eltérések, mint például homorítás, megtörés/csavarodás a vállakban vagy a csípőben, a Versenyző nem párhuzamos a Ló hosszúsági tengelyével</p> <p>—Kisebb eltérések a folytonosságban</p> <p>—Eléggé durva érzézés</p>
5		<p>—A legmagasabb ponton: Karok minimálisan nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög: 0° ÉS a medence az ereszkedő fázis előtti elfordulása: 0°</p> <p>—A lábaknál jelentős eltérés a pályán és a lábak nyitásában: a lábak túllendülnek, „helikopter”, egy láb lezuhan az ereszkedő szakasz alatt...</p> <p>—A leérkező szakasz elején a medence elfordulása 0°</p> <p>—Jelentős eltérések a folytonosságban</p>
4		<p>—A legmagasabb ponton: Karok egyáltalán nem nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög: 0° ÉS a medence az ereszkedő fázis előtti elfordulása: 0°</p> <p>—Testtartás és kontroll: nagyfokú eltérések, mint például homorítás, megtörés/csavarodás a vállakban vagy a csípőben, a Lovastornász nem párhuzamos a Ló hosszúsági tengelyével, feszesség hiánya a lábaknál</p>

		<p>⇒ Nagyfokú eltérések a folytonosságban</p> <p>⇒ Nagyfokú összeomlás a lovon, a Ló komfortjának és egyensúlyának nagyfokú megzavarása</p>
--	--	---

4.2.8. Olló hátrafele

Lényeg:

Harmónia a Lóval
 Mozdulat minősége
 Testtartás és kontroll

Mechanika:

Az Olló hátrafele egy dinamikus gyakorlat, ami 4 biomechanikai fázisból áll:

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Energia fázis | hátrafele ülésből kezdődik |
| 2. Lendítő fázis | akkor kezdődik, amikor a test elveszíti a kapcsolatot a Lóval, és a kezek az egyedüli érintkezési pontok |
| 3. Ereszkedő fázis | a maximális emelkedési pont elérése után kezdődik |
| 4. Leérkező fázis | a Ló megérintésével kezdődik, és előre lovaglólásban ér véget |

1. Hátrafele ülésből a Lovastornász lendületet vesz a lábak hátrafele és felfelé irányuló mozdításával, miközben a felsőtestét hátrafele mozdítja el.

2. Amint a test elveszíti a kapcsolatot a Lóval (kivéve a kezekkel) a lábak nyújtottak.

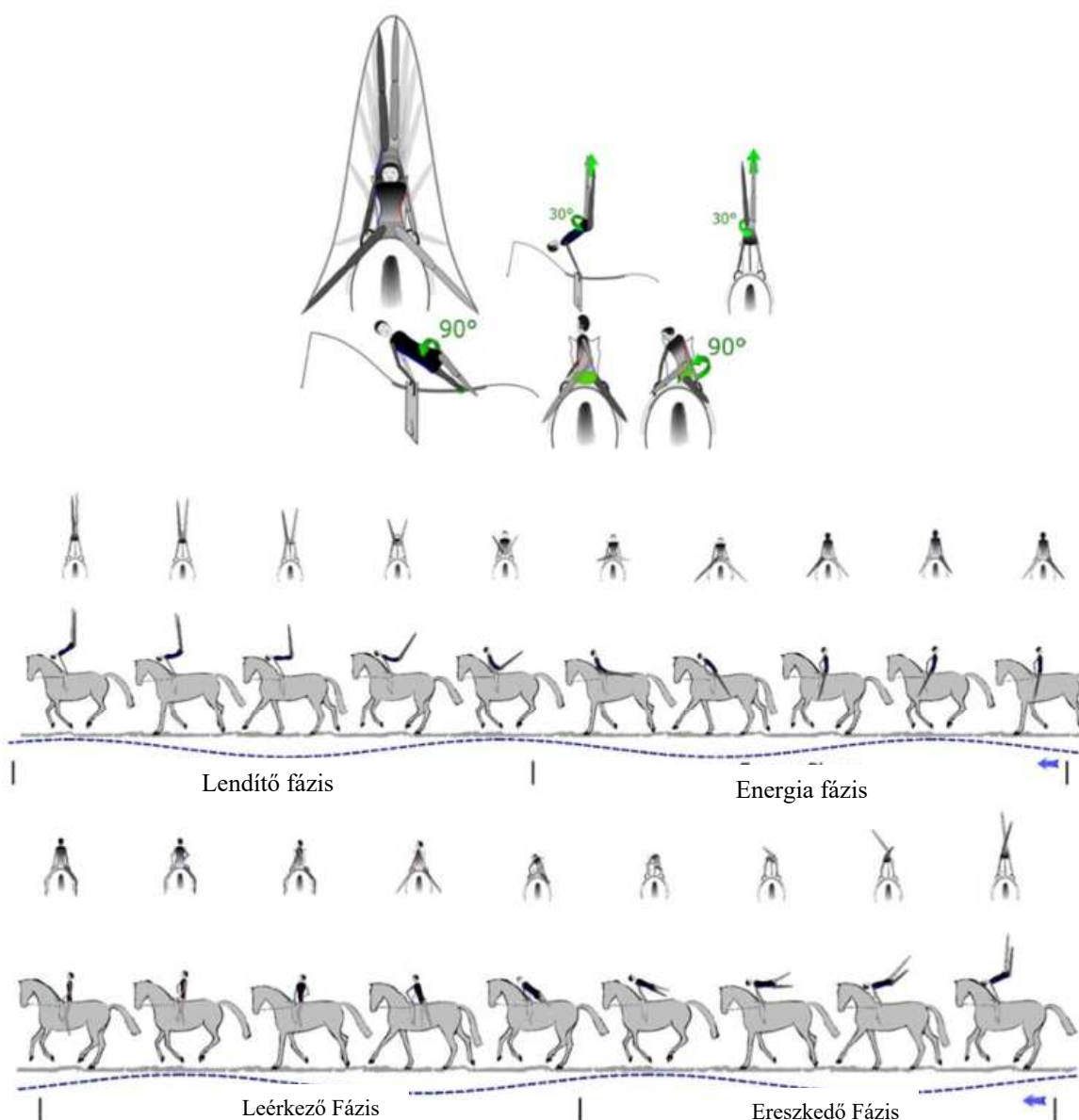
A Lovastornász egyidejűleg:

- fellendül (a maximális emelkedési pontig), a 2. ábrán is látható lábmozdulattal (nincsenek összezárva), ahol a felsőtest a vízszintes fölött van, a karok teljesen nyújtottak, és a lábak a függőlegeshez közelítenek; mire az ereszkedő fázis elkezdődik, a medence legalább 30°-kal elfordul, miközben a Versenyző a bal lábát a függőleges mentén felfelé tolja, hogy elérje a maximális emelkedési pontot.

3. Ezután:

- a lábak elhaladnak egymás mellett (lásd az ábrán), amely mozgás a legmagasabb ponton indul el és az ereszkedő fázis során fejeződik be
- medence folytatja a fordulatot
- a Lovastornász a tömegközéppontot (CoG) kontrollált, folytonos, és jól egyensúlyban lévő mozgással, állandó sebességgel ereszti le; a tömegközéppont (CoG) a támaszfelület fölött marad (heveder).
- a lábfejek közötti távolság eléri a Ló szélességét
- a Lovastornász a vágta mozgását közel egyenes karokkal átveszi

4. A Lovastornász finoman érinti az alátétet nyújtott lábakkal; eddigre a medence befejezte a legalább 90°-os fordulatot (lásd az ábrán). A Lovastornász befejezi az elfordulást, miközben finoman beecsúszik az előre néző felegyenesedett lovaglólulásba.



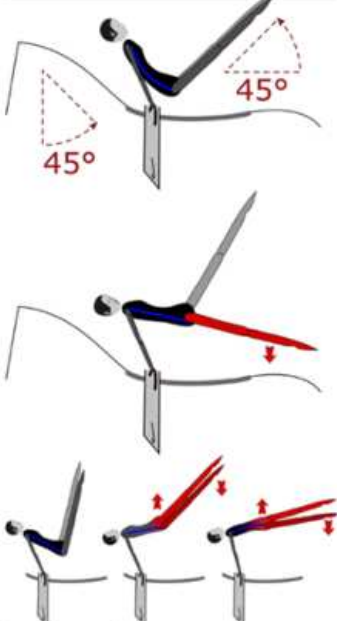

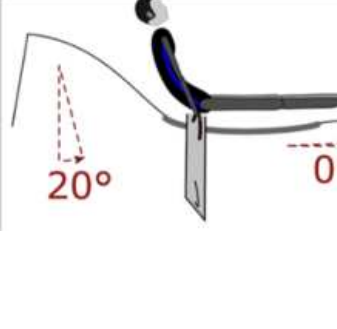
Referenciapontok:

✓ szükséges az adott referenciaponthoz

▬ eltérés, amely meghatározza a maximum referenciapontot

☰ megjegyzés a további eltérésekről, amelyek szintén bele vannak foglalva a megfelelő referenciapontokba (és nem igényelnek további levonást)

10		<ul style="list-style-type: none"> ✓ A függőleges vonal és a felsőtest által bezárt szög: több mint 90° ÉS a lábak és a vízszintes által bezárt szög 90° ✓ Teljes karnyújtás a legmagasabb ponton ✓ A medence elfordulása az ereszkedő fázis előtt: 30° ✓ Testtartás és kontroll: helyes ✓ Megfelelő lábmozgás ✓ Lassú, kontrollált és egyensúlyban lévő ereszkedés ✓ A leérkező fázis elején a medence elfordulása 90° ✓ Puha és középpontba történő leérkezés ÉS folyamatosan történik a belecsúszás a megfelelő, előrefele lovaglólás pozícióba ✓ Folyamatos, egyensúlyban lévő mozdulat
9		<ul style="list-style-type: none"> ✓ A medence elfordulása az ereszkedő fázis előtt: 30° ✓ Testtartás és kontroll: helyes ✓ Megfelelő lábmozgás ✓ Lassú, kontrollált és egyensúlyban lévő ereszkedés ✓ A leérkező fázis elején a medence elfordulása 90° ✓ Puha és középpontba történő leérkezés ÉS folyamatosan történik a belecsúszás a megfelelő előrefele lovaglólás pozícióba ✓ Folyamatos, egyensúlyban lévő mozdulat <p>⇒ A függőleges vonal és a felsőtest által bezárt szög: 90° ÉS a lábak és a vízszintes által bezárt szög 90° (teljes karnyújtás)</p>
8		<p>⇒ A függőleges vonal és a felsőtest által bezárt szög: éppen 90° alatt ÉS a lábak és a vízszintes által bezárt szög 60° (teljes karnyújtás)</p> <p>⇒ A medence elfordulása az ereszkedő fázis előtt: 10°</p> <p>⇒ Testtartás és kontroll: hozzávetőleg helyes</p> <p>⇒ Enyhe eltérések a lábmozgásban (pl.: láb kicsit lemarad/lejjebb ereszkedik)</p> <p>⇒ Lassú, hozzávetőleg kontrollált ereszkedés</p> <p>⇒ A leérkező fázis elején a medence elfordulása 60°</p> <p>⇒ Puha leérkezés, de kissé eltér a középponttól amikor a Lovastornász arccal előre néz</p> <p>⇒ Kisebb eltérések a mozgás folytonosságában</p>
7		<p>⇒ A függőleges vonal és a felsőtest által bezárt szög: éppen 60° alatt ÉS a lábak és a vízszintes által bezárt szög 45°</p> <p>⇒ A medence elfordulása az ereszkedő fázis előtt: 0°</p> <p>⇒ Testtartás és kontroll: kis eltérések, mint például homorítás</p> <p>⇒ Nem egészen kontrollált ereszkedés</p> <p>⇒ A leérkező fázis elején a medence elfordulása 45°</p> <p>⇒ Hozzávetőleg puha leérkezés, de nincs a középpontban, amikor a Lovastornász arccal előre néz; kis megszakítások a folytonosságban a megfelelő előrefele lovaglólás pozícióba történő belecsúszáskor</p>

6		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ A függőleges vonal és a felsőtest által bezárt szög: éppen 45° alatt ÉS a lábak és a vízszintes által bezárt szög 45° ⇒ Testtartás és kontroll: közepes eltérések ⇒ Közepes eltérések a mozgás folytonosságában ⇒ Meglehetősen kemény érzézés <p>Közepes eltérések a láb mozgásában (pl.: láb közepesen lemarad/lejjebb ereszkedik)</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ A medence felfelé tolódik a lábak gyors kinyújtásával a csípőízületekben, ez megszakítja a folytonosságot.
5		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ A függőleges vonal és a felsőtest által bezárt szög: éppen 20° alatt ÉS a lábak és a vízszintes által bezárt szög 10°
4		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ A függőleges vonal és a felsőtest által bezárt szög: éppen 20° alatt ÉS a lábak és a vízszintes által bezárt szög 0° ⇒ Testtartás és kontroll: nagyfokú eltérések ⇒ Nagyfokú eltérések a láb mozgásában ⇒ Nagyfokú eltérések a mozgás folytonosságában ⇒ Összeomlás ⇒ A Ló komfortjának és egyensúlyának nagyfokú megzavarása ⇒ A leérkező fázis elején a medence elfordulása 0°

4.2.9. Lebegőtámasz hátrafelé, lecsúszással a belső oldalon

Lényeg:

Harmónia a Lóval
Mozdulat minősége
Testtartás és kontroll

Mechanika:

A lebegőtámasz hátrafelé, lecsúszással belső oldalon egy dinamikus gyakorlat, amely 5 biomechanikai fázisból áll:

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Energia fázis 2. Lendítő és emelkedő fázis 3. Ereszkedő fázis 4. Leérkező fázis | <p>hátrafele ülésből kezdődik
akkor kezdődik, amikor a test elveszíti a kapcsolatot a Lóval és a kezek az egyedüli érintkezési pontok a maximális emelkedési pont után kezdődik a Ló lábbal való megérintésével kezdődik</p> |
|---|--|

5. Lecsúszás befelé hátrafele ülésben kezdődik és a talajra való leérkezéssel ér véget

1. Hátrafele ülésből a Lovastornász lendületet vesz a lábak hátrafele és felfelé irányuló mozdításával, miközben a felsőtestét hátrafele mozdítja el.

2. Amint a test elveszíti a kapcsolatot a Lóval (kivéve a kezek) a lábak nyújtottak.

A Lovastornász egyidejűleg:

fellendül (a maximális emelkedési pontig), a 2. ábrán is látható lábmozdulattal, ahol a felsőtest a vízszintes fölött van, a karok teljesen nyújtottak, és a lábak a függőlegeshez közelítenek.

3. Ezután:

A Lovastornász a tömegközéppontot (CoG) kontrollált, folytonos, és jól egyensúlyban lévő mozgással, állandó sebességgel leengedi; a tömegközéppont (CoG) a támaszfelület fölött marad (heveder). A Lovastornász a vágta mozgását közel egyenes karokkal átveszi.

4. A Lovastornász finoman érinti az alátétet nyújtott lábakkal, miközben puhán belesúszik hátrafele néző felegyenesedett ülésbe.

5. Lábátemelés hátrafelé ülésből belső ülésbe, miközben a váll tengelye enyhén előre fordul a malomnak megfelelő kritériumok szerint. Zárt lábakkal a Lovastornász folyamatosan előrefordul, kinyújtja és megfeszíti a karjait és a csípőjét, majd a hevederfülek segítségével ellöki magát a Lótól, felfelé. A Lovastornász leengedi a hevederfüleket és megfelelően leérkezik a talajra (legfeljebb egy nyomvonallal a kör közepéhez közelebb).

A hátrafele lebegőtámaszt, csakúgy, mint a lecsúszást folytonosan, kell bemutatni.

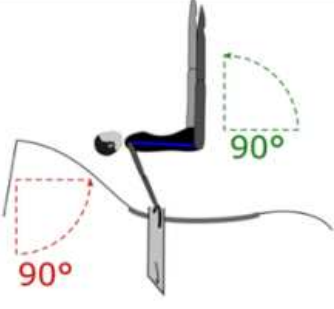
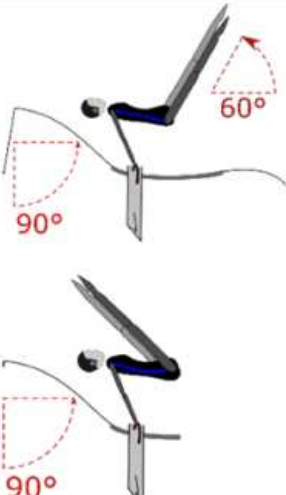
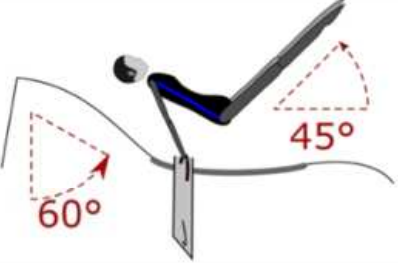
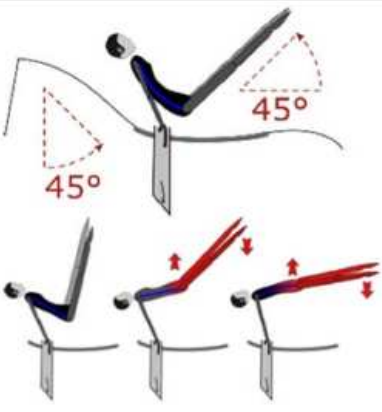

Referenciapontok:

✓ szükséges az adott referenciaponthoz

≡ eltérés, amely meghatározza a maximum referenciapontot

☞ megjegyzés a további eltérésekről, amelyek szintén bele vannak foglalva a megfelelő referenciapontokba (és nem igényelnek további levonást)

10		<ul style="list-style-type: none"> ✓ A függőleges vonal és a felsőtest által bezárt szög: több mint 90° ÉS a lábak és a vízszintes által bezárt szög 90° (teljes karnyújtás) ✓ Testtartás és kontroll: helyes ✓ Teljes karnyújtás a legmagasabb ponton ✓ Lassú, kontrollált és egyensúlyban lévő leengedés ✓ Puha és középpontba való érkezés ÉS folyamatosan történik a belesúszás a megfelelő hátrafele ülő pozícióba ✓ Folyamatos, egyensúlyban lévő mozdulat
-----------	--	--

9		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Testtartás és kontroll: helyes ✓ Megfelelő lábmozgás ✓ Lassú, kontrollált és egyensúlyban lévő leengedés ✓ Puha és középpontba történő érzés ÉS folyamatosan történik a beecsúszás a megfelelő hátrafele ülő pozícióba ✓ Folyamatos, egyensúlyban lévő mozdulat ⇒ A függőleges vonal és a felsőtest által bezárt szög: 90° ÉS a lábak és a vízszintes által bezárt szög 90° (teljes karnyújtás)
8		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ A függőleges vonal és a felsőtest által bezárt szög: éppen 90° alatt ÉS a lábak és a vízszintes által bezárt szög 60° (teljes karnyújtás) ⇒ Testtartás és kontroll: megközelítőleg helyes ⇒ Lassú, megközelítőleg kontrollált leengedés ⇒ Puha érzés, de kissé eltér a középponttól ⇒ Kisebb eltérések a mozgás folytonosságában
7		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ A függőleges vonal és a felsőtest által bezárt szög: éppen 60° alatt ÉS a lábak és a vízszintes által bezárt szög 45° ⇒ Testtartás és kontroll: kisebb eltérések, mint például homorítás ⇒ Nem egészen kontrollált ereszkedés ⇒ Egészen puha érzés, de nincs a középpontban; kisebb megszakítások a folytonosságban a megfelelő hátrafele ülőpozícióba történő beecsúszáskor
6		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ A függőleges vonal és a felsőtest által bezárt szög: éppen 45° alatt ÉS a lábak és a vízszintes által bezárt szög 45° ⇒ Testtartás és kontroll: közepes eltérések ⇒ Közepes eltérések a mozgás folytonosságában ⇒ Egészen kemény érzés ⇒ A medence felfelé tolódik a lábak gyors kinyújtásával a csípőízületben, ez megszakítja a folytonosságot.
5		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ A függőleges vonal és a felsőtest által bezárt szög: éppen 20° alatt ÉS a lábak és a vízszintes által bezárt szög 10° ⇒ Leérkezés: jelentősen eltér a középponttól de egészen puha

4		<ul style="list-style-type: none"> —A függőleges vonal és a felsőtest által bezárt szög: éppen 20° alatt ÉS a lábak és a vízszintes által bezárt szög 0° —Testtartás és kontroll: nagyfokú eltérések —Nagyfokú eltérések a mozgás folytonosságában —Jelentős összeomlás a lovon, a Ló komfortjának és egyensúlyának nagyfokú megzavarása
----------	--	--

Levonások:

1 pontig	<ul style="list-style-type: none"> • Eltérések a belső oldalon lecsúszásról leírtakban
-----------------	---

4.2.10. Állás**Lényeg:**

Harmónia a Lóval
Egyensúly
Testtartás és kontroll

Mechanika:

Az állás statikus gyakorlat, amely 3 biomechanikai fázisból áll:

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Felépítés fázisa | előrefele lovaglólülésből indul - *1*-os* kötelezőben az állás pad pozícióból kezdődik |
| 2. Statikus fázis | a statikus pozíció bemutatásával kezdődik |
| 3. Leépítés fázisa | a statikus pozíció befejeztével kezdődik és előre lovaglólülésben végződik |

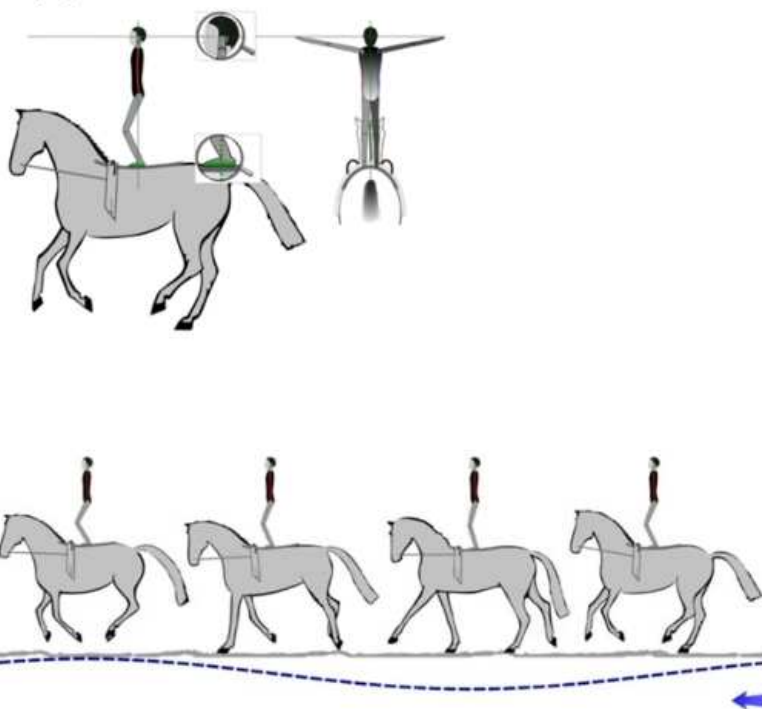
1. Előre lovaglólülésből*, a Lovastornász pad pozíciót vesz fel, mindkét láb egyidejűleg és azonnal mindkét talpra ugrik a lehető legmagasabb medence pozícióval, miközben folyamatosan átveszi a Ló mozgását. Miután mindkét lábbal talpra ugrott a Lovastornász, a hevederfüleket ezzel egyidejűleg elengedi, miközben felemelkedik álló helyzetbe, és a kinyújtott karokat oldalsó középtartásba emeli (miközben felegyenesedik, vagy miután elérte az álló pozíciót). A fej végig arccal előre néz.

2. A statikus fázis és a vágtaugrások számolása akkor kezdődik, amikor a statikus pozíció bemutatásra kerül.

- A Lovastornász átveszi a Ló mozgását, főként az ízületeken keresztül a lábfejektől a csípőig. A lábak ízületei pont annyira vannak hajlítva, ami a Ló hátának a mozgásának elnyeléséhez szükséges.
- A felsőtest helyes testtartásban marad. A vállak, a medence és a lábfejek egy keresztirányú síkban helyezkednek el a Lóra nézve, párhuzamosan a hevederrel
- A lábak párhuzamosak a Ló középsíkjával (lásd az ábrán). A térdek és a lábfejek csípőszélességben vannak és előrefelé mutatnak. A lábfejek mozdulatlanok maradnak, és a súly egyenletesen oszlik el mindkét láb teljes talpán.
- A karok nyújtottak mindkét oldalra a frontális sík mentén, az ujjhegyek szemmagasságban vannak.

- A test rugalmas marad és mentes minden feszültségtől, kivéve a Ló mozgásának átvételéhez és a leírt helyes testtartáshoz szükséges izommunkát. A Lovastornász stabil, kontrollált pozícióban van.
- A vágtaugrások számolása akkor ér véget, amikor a leépítés fázis elkezdődik

3. A statikus fázis befejeztével a Lovastornász egyidejűleg leereszti a karjait, miközben folyamatosan teljesen elnyeli és átveszi a Ló mozgását, arccal előrefele nézve. A Lovastornász megfogja a hevederfülek tetejét, súlya egy részét a karjaira támasztja, a lábakat lefelé nyújtva finoman belecúsztatja az ülésbe.



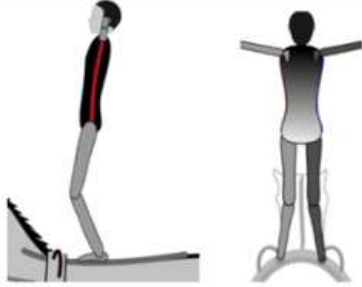
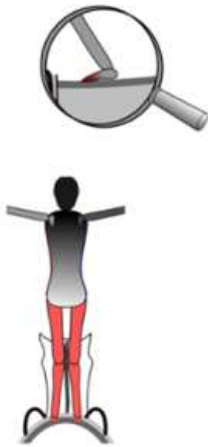

Referenciapontok:

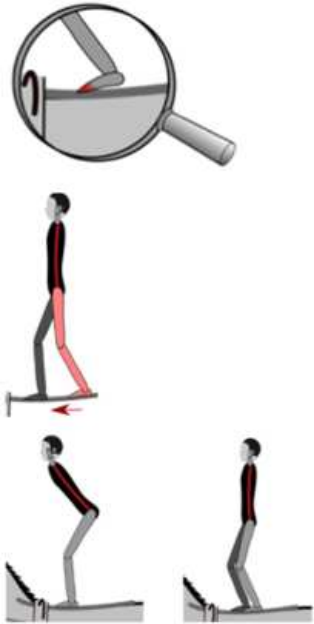
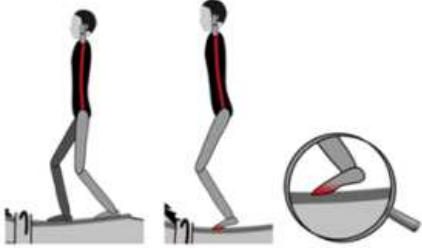
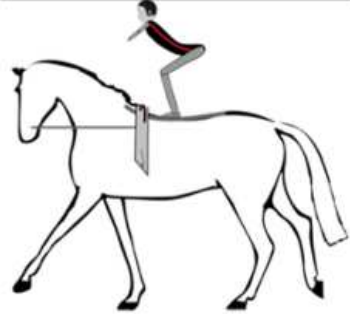
✓ szükséges az adott referenciaponthoz

▬ eltérés, amely meghatározza a maximum referenciapontot

☞ megjegyzés a további eltérésekről, amelyek szintén bele vannak foglalva a megfelelő referenciapontokba (és nem igényelnek további levonást)

10		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ló mozgásának átvétele: Megfelelő ✓ Egyensúly és stabilitás: A súly egyenlően oszlik el a talpakon a gyakorlat alatt (a fel- & leépítést beleértve) ✓ Testtartás: Megfelelő
----	--	---

9		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ló mozgásának átvétele: Megfelelő ✓ Egyensúly és stabilitás: A súly egyenlően oszlik el a talpakon a statikus fázis alatt <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Egyensúly és stabilitás: enyhe eltérés a Fel és leépítés során ⇒ Testtartás: kissé előre- vagy hátradól ⇒ Testtartás: A lábak nem teljesen párhuzamosak a középsíkkal (pl.: a térdek vagy lábfejek nem csípőszélességgel megegyező távolságban vannak – kissé túl szélesen vagy túl távol vannak)
8		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ló mozgásának átvétele: kis mértékű hiányosságok (pl.: feszültség a felsőtestben és/vagy a lábakban a statikus pozíció alatt ⇒ Egyensúly és stabilitás: A súly egyenlőtlenül oszlik el a talpakon egy rövid ideig (~1 vágtaugrás) a gyakorlat bármely fázisa alatt ⇒ Testtartás: kisebb eltérés a karok és/vagy vállak pozíciójában ⇒ Testtartás: Függőleges álló pozíció, de a láb ízületei a szükségesnél jobban be vannak hajlítva a Ló hátának a mozgásának kompenzálása érdekében ⇒ Testtartás: A térdek közelebb vagy távolabb vannak egymástól, mint a lábfejek
7		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Egyensúly és stabilitás: kis ellépés (rövid ellépés) és azonnali visszalépés ⇒ Egyensúly és stabilitás: túl sok súly a lábujjakon, sarkakon vagy egyik lábfejen (~2 vágtaugrás) a gyakorlat bármely fázisa alatt

6		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ló mozgásának átvétele: Közepes mértékű hiányosságok, nincs ritmusban ⇒ Egyensúly és stabilitás: Túl sok súly a lábujjakon, sarkakon vagy az egyik lábfejen (~2 vágtaugrás) a gyakorlat bármely fázisa alatt ⇒ Egyensúly és stabilitás: nagy ellépés és azonnali visszalépés ⇒ Egyensúly és stabilitás: kis ellépés ⇒ Egyensúly és stabilitás: kis ugrás/elemelkedés mindkét lábfejjel ⇒ Testtartás: a felsőtest 45°-kal a függőleges előtt
5		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Egyensúly és stabilitás: A súly nagy része a lábujjakon, sarkakon vagy az egyik lábfejen van a gyakorlat nagy része során ⇒ Egyensúly és stabilitás: nagy ellépés, a Lovastornász ebben a pozícióban marad ⇒ Egyensúly és stabilitás: nagy szökkenés mindkét lábbal
4		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ló mozgásának átvétele: nagy mértékű hiányosságok (pl.: a Ló mozgásának minimális átvétele a gyakorlat egésze során) ⇒ Egyensúly és stabilitás: jelentős egyensúlyvesztés: jelentős ugrás, ami hatással van a Ló komfortérzetére, folyamatos lépkedés, ugrás több mint kétszer ⇒ Testtartás: a felsőtest több, mint 45°-kal a függőleges előtt van ÉS jelentős eltérések a gerinc helyes pozíciójától

Levonások:

1 pont	<ul style="list-style-type: none"> • Állás előtti térdelés (K betű)
--------	--

4.2.11. Szabad térdelés**Lényeg:**

Harmónia a Lóval

Egyensúly
Testtartás és kontroll

Mechanika:

A szabad térdelés statikus gyakorlat, amely 3 biomechanikai fázisból áll:

- | | |
|---------------------|--|
| 1. Felépítés fázisa | előrefele lovaglólülésből indul |
| 2. Statikus fázis | a statikus pozíció bemutatásával kezdődik |
| 3. Leépítés fázisa | a statikus pozíció befejeztével kezdődik és előre lovaglólülésben végződik |

1. Előre lovaglólülésből, a Lovastornász pad pozíciót vesz fel, miközben folyamatosan átveszi a Ló mozgását. A hevederfüleket a két kézzel egyidejűleg elengedi, miközben felegyenesedett helyzetbe emelkedik, és a kinyújtott karokat oldalsó középtartásba emeli (miközben felegyenesedik, vagy miután elérte a térdelő pozíciót). A fej végig arccal előre néz.

2. A statikus fázis és a vágtaugrások számolása akkor kezdődik, amikor a statikus pozíció bemutatásra kerül.

A Lovastornász átveszi a Ló mozgását, főként az ízületeken keresztül a lábfejektől a csípőig. A lábak ízületei pont annyira vannak hajlítva, ami a Ló hátának a mozgásának elnyeléséhez szükséges.

A felsőtest helyes testtartásban marad. A vállak, a medence és a lábfejek egy keresztirányú síkban helyezkednek el a Lóra nézve, párhuzamosan a hevederrel

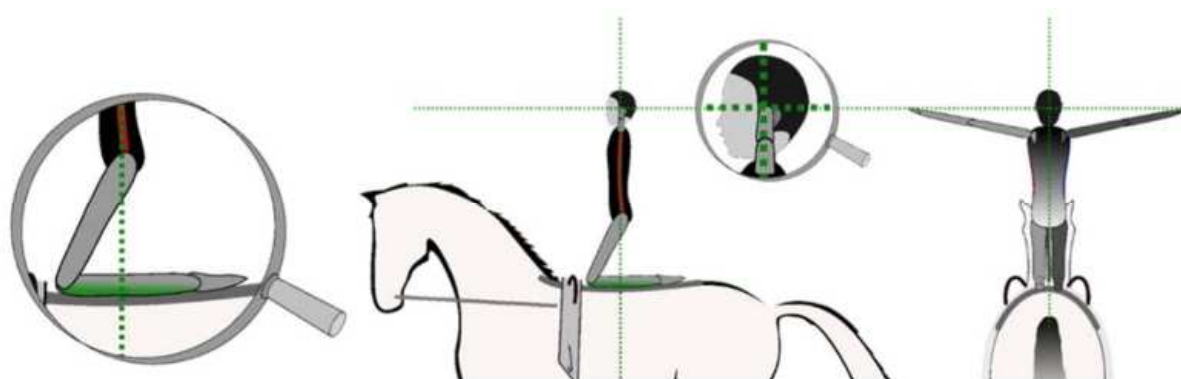
A lábszárak párhuzamosak a Ló középsíkjával (lásd az ábrán). A térdek csípőszélességben vannak és előrefelé mutatnak. A térdek és a lábfejek mozdulatlanok maradnak, és a súly egyenletesen oszlik el mindkét lábszáron.

A karok nyújtottak mindkét oldalra a frontális sík mentén, az ujjhegyek szemmagasságban vannak.

A test rugalmas marad és mentes minden feszültségtől, kivéve a Ló mozgásának átvételéhez és a leírt helyes testtartáshoz szükséges izommunkát. A Lovastornász stabil, kontrollált pozícióban van.

A vágtaugrások számolása akkor ér véget, amikor a Leépítés fázis elkezdődik.

3. A statikus fázis befejeztével a Lovastornász egyidejűleg leereszti a karjait, miközben folyamatosan teljesen elnyeli és átveszi a Ló mozgását, arccal előrefele nézve. A Lovastornász megfogja a hevederfülek tetejét, súlya egy részét a karjaira támasztja, a lábakat lefelé nyújtva finoman belecsúszik az ülésbe.



Referenciapontok

10	A felsőtest felegyenesedett, a vállak és a medence egy függőleges vonalban vannak, a súly egyenletesen oszlik el
5	A felsőtest 45°-ban a függőleges előtt

Levonások

1 pontig	A lábszárak nem párhuzamosak a Ló gerincével Térdek a csípőnél szélesebben Felépítés lassú, vagy nem folytonos
2 pontig	A súly nem egyenletesen oszlik el a lábszárakon

4.2.12. Lengés – első fázis**Lényeg:**

Harmónia a Lóval

Mozdulat minősége

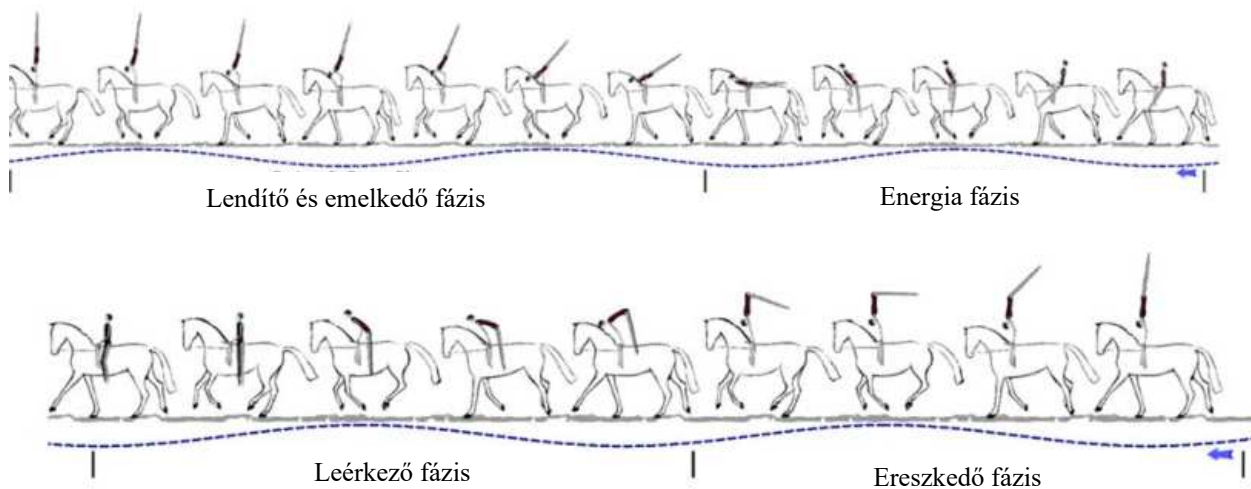
Testtartás és kontroll

Mechanika:

A lengés első fele dinamikus gyakorlat, amely 4 biomechanikai fázisból áll:

1. Energia fázis lovaglólülésből kezdődik és magába foglalja a hátra lendítést is
 2. Lendítő és emelkedő fázis akkor kezdődik, amikor a test elveszíti a kapcsolatot a Lóval, és a kezek az egyedüli az érintkezési pontok
 3. Ereszkedő fázis a maximális emelkedési pont után kezdődik
 4. Leérkező fázis a Ló megérintésével kezdődik, és belső oldalülésben ér véget
1. Lovaglólülésből a kezekkel a hevederfüleken, a Lovastornász lendületet vesz a lábak előre és felfelé irányú mozdításával, és ebből a lábak lefelé és hátrafele lendítésével, miközben a felsőtestet előre és lefelé mozdítja. A kezek a hevederfüleken vannak.
 2. Amint megszakad a kapcsolat a Lovastornász teste és a Ló között (kivéve a kezeket a hevederfülön) a lábak nyújtva- és egy vonalban vannak a Lovastornász függőleges tengelyével és egy folyamatos mozdulattal felfelé lendülnek, amíg a Lovastornász eléri a függőleges kézállás pozíciót maximálisan kinyújtott karokkal és vállakkal. A felsőtest mindeközben végig megfelelő pozícióban marad. A csípő és a vállak tengelye párhuzamos a Ló vállának tengelyével.
 3. Egy pillanatnyi kézállást követően a Lovastornász a vállaival előrefele mozdul, hogy a tömegközéppontját (CoG) a támaszfelület közepe (kezek) fölött tartsa. Nyújtott karjaival átveszi a Ló mozgását. A lábak és a törzs leengedése lassan, csípőben hajlítva, egy kontrollált, folyamatos és egyensúlyban levő mozdulattal történik állandó sebességgel és megfelelő testtartással a függőleges tengely mentén. A vállak és a medence a hevederhez képest a megfelelő szögben vannak.
 4. A Lovastornász a jobb alsó lábszára külső részével puhán érinti az alátétet a Ló belső oldalán, közel a hevederhez, miközben a lábak zárva vannak, a csípő-váll tengelyek párhuzamosak és a kezek felé néznek; a Lovastornász egy lassú mozdulattal felegyenesedett belső oldalülésbe érkezik, a vállak kissé előre fordulnak.

A belső ülésből a Lovastornász nagy ívben átemeli a nyújtott lábát magasan a Ló nyaka fölött (félkör-szerűen). A felsőtest megfelelően egyenes tartásban marad, a bal láb anélkül, hogy elmozdulna, végig lent marad, kapcsolatban a Lóval. A hevederfület elengedi, majd ahogy a láb áthaladt fölötté újra megfogja.



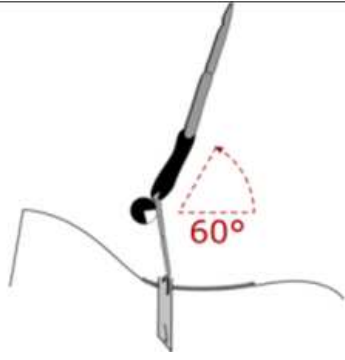
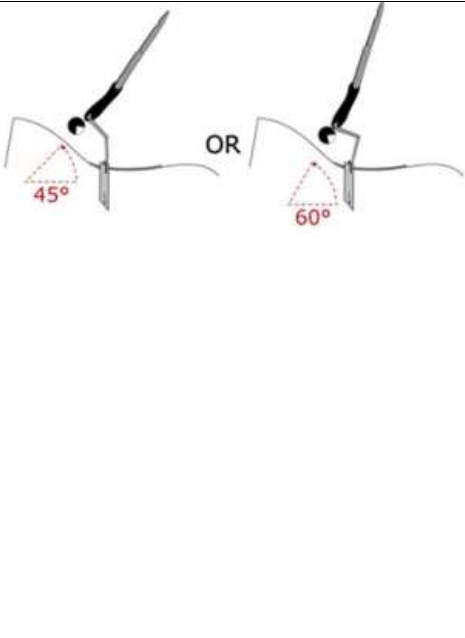
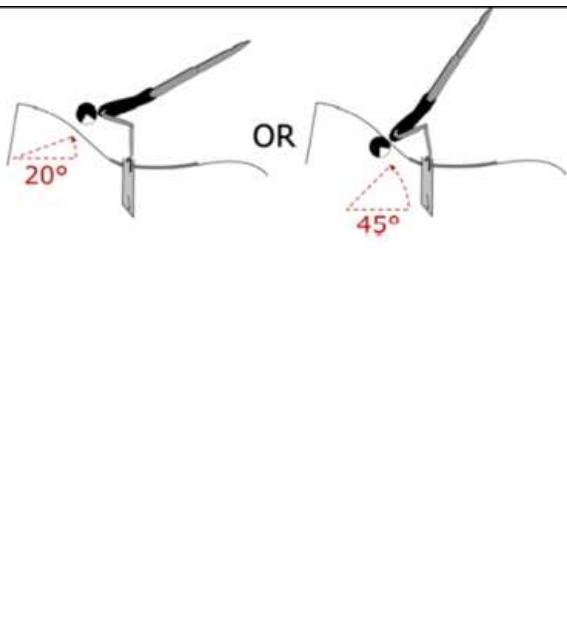
Referenciapontok:


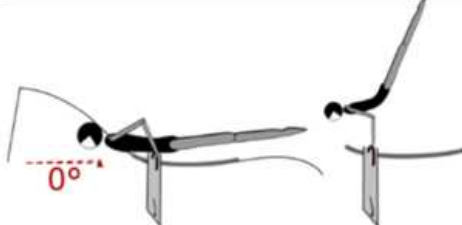
✓ szükséges az adott referenciaponthoz

▬ eltérés, amely meghatározza a maximum referenciapontot

☞ megjegyzés a további eltérésekről, amelyek szintén bele vannak foglalva a megfelelő referenciapontokba (és nem igényelnek további levonást)

10		<ul style="list-style-type: none"> ✓ A legmagasabb ponton: maximális kar és váll nyújtás ÉS a felsőtest és vízszintes által bezárt szög 90° ✓ Megfelelő Testtartás/Kontroll ✓ Lassú, kontrollált leengedés egy jó egyensúlyban lévő bicskamozdulattal, és puha érzés megfelelő belső oldalülésbe ✓ Megfelelő folytonosság
9		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelő Testtartás/Kontroll ✓ Lassú, kontrollált leengedés jó egyensúlyban lévő bicskamozdulattal, és puha érzés ▬ A legmagasabb ponton: a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög: 80 ° ▬ A legmagasabb ponton: maximális karnyújtás (kivéve a vállakat) ▬ Apró eltérések a folytonosságban

8		<p>✓ Megfelelő testtartás és kontroll</p> <p>✓ Lassú, kontrollált leengedés jó egyensúlyban lévő bicskamozdulattal, és puha érkezés</p> <p>⇒ A legmagasabb ponton: maximális karnyújtás ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög 60°</p> <p>⇒ Enyhe egyenetlenség a folytonosságban</p>
7		<p>⇒ A legmagasabb ponton:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a karok közepesen nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög 45° <p>VAGY</p> <ul style="list-style-type: none"> • a karok közepesen nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög 60° <p>⇒ nem teljes mértékben kontrollált leengedés, a leérkezés nem teljesen puha és harmonikus</p> <p>⇒ kis eltérések a folytonosságban</p> <p>⇒ Testtartás és kontroll: kisebb eltérések, mint például homorítás, a Lovastornász nem párhuzamos a Ló hosszúsági tengelyével...</p>
6		<p>⇒ A legmagasabb ponton:</p> <ul style="list-style-type: none"> • karok közepesen nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszint által bezárt szög 20° <p>VAGY</p> <ul style="list-style-type: none"> • karok minimálisan nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög 45° <p>⇒ Testtartás és kontroll: közepes eltérés, úgy, mint homorú derék, a Lovastornász nem párhuzamos a Ló hosszúsági tengelyével; nem megfelelő testtartás, mint például a hosszúsági tengely mentén nem egyenes, vállak és/vagy medence nem párhuzamos a hevederrel</p> <p>⇒ Meglehetősen kemény érkezés</p>

5		<p>A legmagasabb ponton:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karok minimálisan nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög: 0° <p>VAGY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karok nem nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög: 20°
4		<p>A legmagasabb ponton:</p> <p>⇒ a karok nem nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög: 0°</p> <p>⇒ Testtartás és kontroll: jelentős eltérések, úgy, mint homorú derék, a Lovastornász nem párhuzamos a Ló hosszúsági tengelyével, lábak nincsenek megfeszítve, ...</p> <p>⇒ Jelentős összeomlás a lovon, a Ló komfortjának és egyensúlyának nagyfokú megzavarása</p>
3		<p>⇒ A gyakorlat közben a súly a vállakon marad</p>

Levonások

0,5 pontig	<ul style="list-style-type: none"> • Eltérések a lábátemelésben
1 pontig	<ul style="list-style-type: none"> • Kötelező Teszt 2-ben: eltérések a leírt belső oldalon lecsúszásban

4.2.13. Lengés első fele, lecsúszással a belső oldalon

A lengés első fele lecsúszással a belső oldalon dinamikus gyakorlat, amely 5 biomechanikai fázisból áll:

1-4. fázis: lásd a lengés első fele a 4.2.12-es pontban

5. fázis: lecsúszás befelé: kiindulóhelyzete a belső ülés, a vállak tengelye enyhén előre fordul. Zárt lábakkal a Lovastornász folyamatosan előre fordul, kinyújtja és megfeszíti a karjait és a csípőjét, majd a hevederfülek segítségével ellöki magát a Lótól, felfelé (legfeljebb egy nyomvonalra a kör közepéhez közelebb). A Lovastornász elengedi a hevederfüleket és megfelelően leérkezik a talajra.

A lengés első felére vonatkozó referenciapontok és ábrák vonatkoznak erre a gyakorlatra is, és a lecsúszás befele gyakorlatot a leírtak szerint kell végrehajtani.

Levonások:

1 pontig	<ul style="list-style-type: none"> • Eltérések a leírt belső oldalon lecsúszásban
----------	--

4.2.14. Lebegőtámasz előre**Lényeg:**

Harmónia a Lóval
Mozdulat minősége

Testtartás és kontroll

Mechanika:

A lebegőtámasz előre dinamikus gyakorlat, amely 4 biomechanikai fázisból áll:

1. Energia fázis lovaglólülésből kezdődik és magába foglalja a hátra lendítést is
2. Lendítő és emelkedő fázis az Lendítő fázis akkor kezdődik, amikor a test elveszíti a kapcsolatot a Lóval, és csak a kezek az egyedüli az érintkezési pontok; az a tömegközéppont (CoG) a támaszfelület fölött van
3. Ereszkedő fázis a maximális emelkedési pont után kezdődik
4. Leérkező fázis a Ló megérintésével kezdődik, és lovaglólülésben ér véget

1. Lovaglólülésből a kezekkel a hevederfüleken, a Lovastornász lendületet vesz a lábak előre és felfelé irányú mozdításával, és ebből a lábak lefelé és hátrafele lendítésével, miközben a felsőtestet előre és lefelé mozdítja. A kezek a hevederfüleken vannak.

2. Amint megszakad a kapcsolat a tornász teste és a Ló között (kivéve a kezeket a hevederfülön) a lábak nyújtva- és egyvonalban vannak a tornász függőleges tengelyével és egy folyamatos mozdulattal felfele lendülnek, amíg a tornász eléri a függőleges kézállás pozíciót maximálisan kinyújtott karokkal és vállakkal. A felsőtest mindeközben végig megfelelő pozícióban marad. A csípő és a vállak tengelye párhuzamos a Ló vállának tengelyével.

3. Egy pillanatnyi kézállást követően a Lovastornász a vállával előre-fele mozdul, hogy a tömegközéppontját (CoG) a támaszfelület közepe (kezek) fölött tartsa. Nyújtott karjaival átveszi a Ló mozgását. A lábak és a törzs leengedése lassan, csípőben hajlítva, egy kontrollált, folyamatos és egyensúlyban levő mozdulattal történik állandó sebességgel és megfelelő testtartással a függőleges tengely mentén. A vállak és a medence a hevederhez képest a megfelelő szögben vannak.

4. Puhán, felegyenesedve, középpontba érkezés lovaglólülésbe, felsőtestet függőleges, felegyenesedett pozícióban.

Az előre lebegőtámasz gyakorlatot folytonos mozdulattal kell végrehajtani.

A lengés első feléhez tartozó alappontszámok és rajzok vonatkoznak rá, kivéve a leengedés szakaszt, ezt a fent leírtak szerint kell végrehajtani.

4.2.15. Leugrás lovaglólülésből kifelé

Lényeg:

Harmónia a Lóval

Mozdulat minősége

Testtartás és kontroll

Mechanika:

A Leugrás lovaglólülésből dinamikus gyakorlat, amely 4 biomechanikai fázisból áll:

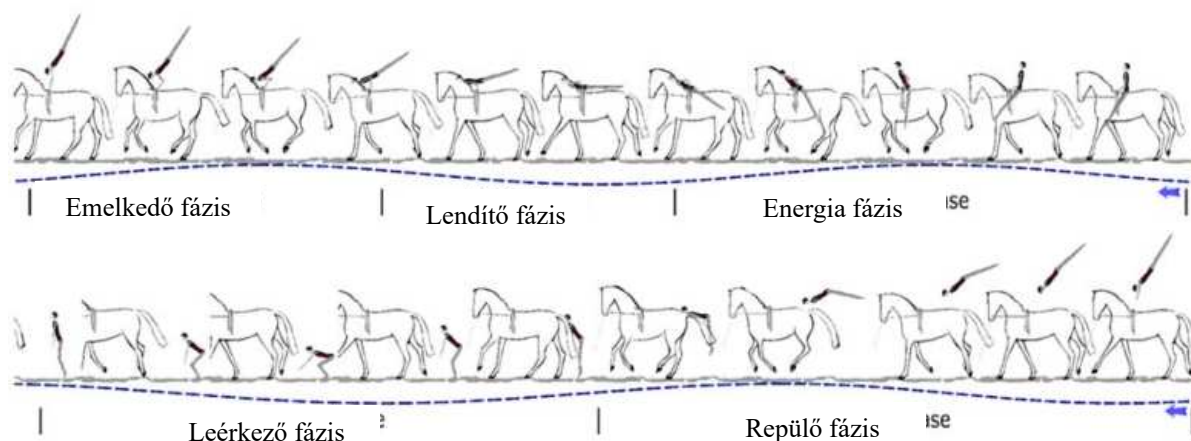
1. Energia fázis lovaglólülésből kezdődik és magába foglalja a hátra lendítést is

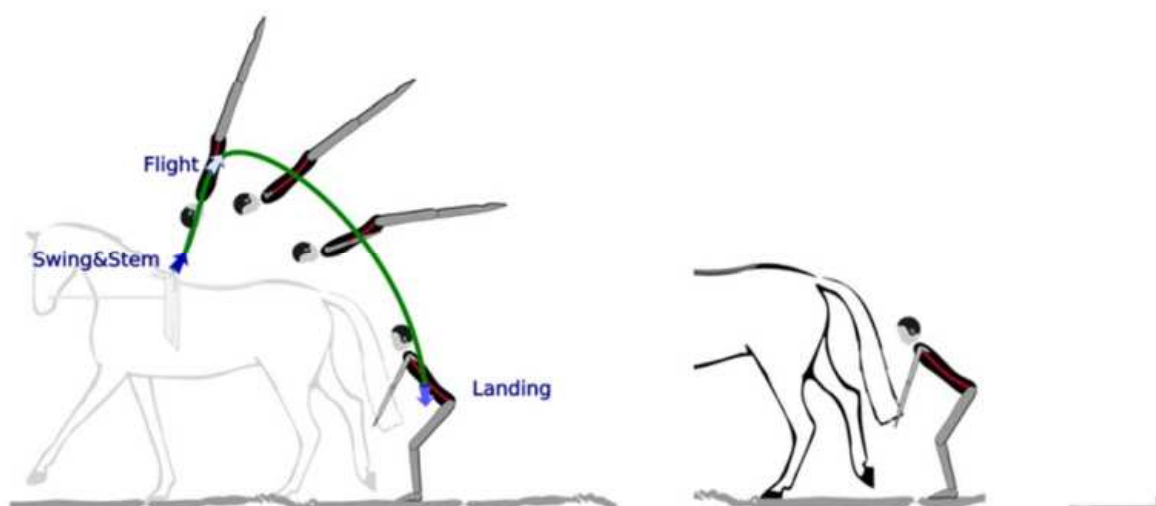
2. Lendítő és emelkedő fázis akkor kezdődik, amikor a test elveszíti a kapcsolatot a Lóval, és csak a kezek az egyedüli az érintkezési pontok
3. Repülő fázis akkor kezdődik, amikor a kéz elveszti a kapcsolatot a hevederfülekkel
4. Leérkező fázis akkor kezdődik, mielőtt a lábfejek éppen megérintik a talajt és a kifutással ér véget

1. Lovaglólásból a kezekkel a hevederfüleken, a Lovastornász lendületet vesz a lábak előre és felfelé irányú mozdításával, és ebből a lábak lefelé és hátrafele lendítésével, miközben a felsőtestet előre és lefelé mozdítja. A kezek a hevederfüleken vannak.
2. Amint a test és a Ló között megszakad a kapcsolat (kivéve a kezeket a hevederfülön), a lábak nyújtva és zárva vannak, egyvonalban a tornász függőleges tengelyével és felfele lendülnek. A felsőtest végig megfelelő pozícióban marad. A vízszinteshez képest 80° és 90° között a Lovastornász mindkét karjával egyszerre eltolja magát a hevedertől.
3. A repülő fázis elején a Lovastornász még magasabbra emelkedik, majd folytonosan tovább mozog felfelé és hátrafelé.

A lábak a repülő fázis egésze alatt nyújtva maradnak. A karok majdnem nyújtottak, megfeszülés nélkül, a könyökök és a csuklók enyhén hajlítva maradhatnak. A karok tetszőleges irányban/pozícióban lehetnek, mindaddig amíg szimmetrikusak maradnak, és könnyed mozdulatot tesznek, harmóniában a test mozgásával.

4. Megfelelő leérkezés a Ló nyomvonalával mellett.





A repülő fázis röppályája


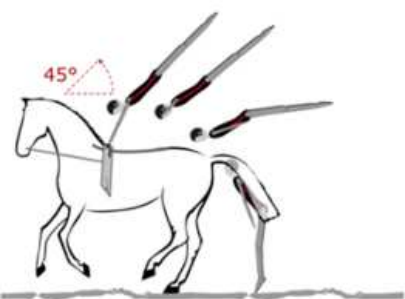
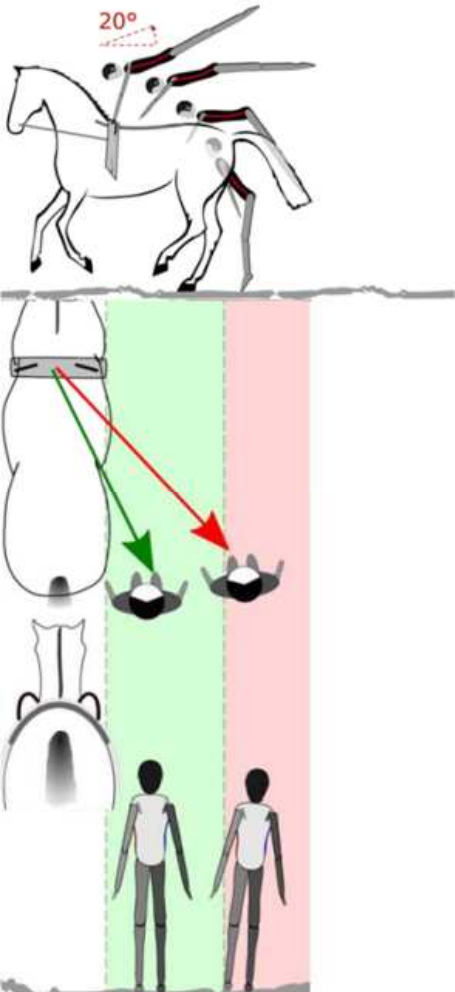
Referenciapontok:

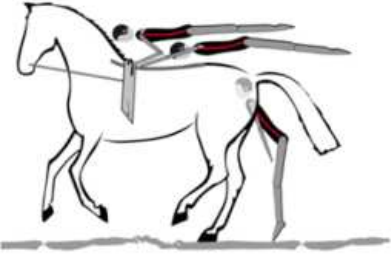
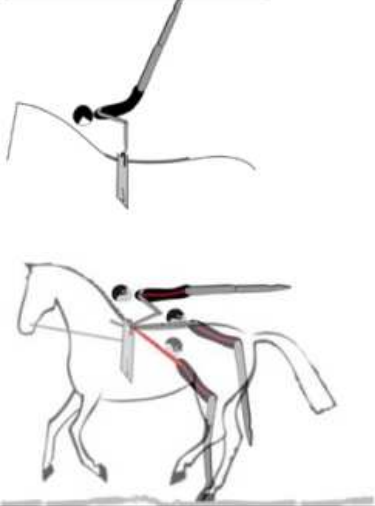
✓ szükséges az adott referenciaponthoz

⇐ eltérés, amely meghatározza a maximum referenciapontot

☒ megjegyzés a további eltérésekről, amelyek szintén bele vannak foglalva a megfelelő referenciapontokba (és nem igényelnek további levonást)

10		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Az emelkedő fázis végén a karok maximálisan nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög 80° és 90° között van ✓ A tolás mindkét karral egyszerre késleltetés nélkül történik ✓ Repülő fázis: megfelelő ✓ Megfelelő folytonosság ✓ Testtartás és kontroll: megfelelő ✓ Lábak végig zártak az emelkedő és repülő fázisban ✓ Megfelelő leérkezés
9		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Az emelkedő fázis végén a karok maximálisan nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög 80° ✓ Megfelelő folytonosság ✓ Testtartás és kontroll: megfelelő ✓ A lábak végig zártak ✓ Megfelelő leérkezés ⇐ Repülő fázis: a tolás mindkét karral egyszerre történik, de enyhe késéssel ⇐ Repülő fázis: folyamatos hátrafelé mozgás, nincs további emelkedés

8		<p>✓ Testtartás és kontroll: megfelelő</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Az emelkedő fázis végén a karok maximálisan nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög 60° ⇒ Tolás kisebb késéssel ⇒ Kisebb eltérések a folytonosságban ⇒ Lábak enyhén nyitottak
7		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ az emelkedő fázis végén a karok közepesen nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög 45° ⇒ Testtartás és kontroll: enyhe eltérések a gerinc helyes pozíciójától (homorítás), a Lovastornász nem párhuzamos a Ló hosszúsági tengelyével
6		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ az emelkedő fázis végén a karok közepesen nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög 20° ⇒ Tolás vízszintes helyzetben vagy később ⇒ Közepes eltérések a folytonosságban ⇒ Testtartás és kontroll: közepes eltérések a gerinc pozíciójában (homorítás), vállakban vagy csípőben (nem párhuzamosak a Ló vállait összekötő egyenessel), a Lovastornász nem párhuzamos a Ló hosszúsági tengelyével ⇒ Alátét érintése a repülő fázisban ⇒ Leérkezés: a Lovastornász a leírtnál messzebb érkezik a Lótól vagy a Ló mögé érkezik

5		<p>⇒ Az emelkedő fázis végén a karok minimálisan nyújtottak ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög 0°</p>
4		<p>⇒ Nincs emelkedő fázis ÉS a felsőtest és a vízszintes által bezárt szög 0°</p> <p>⇒ Nagyfokú eltérések a folytonosságban</p> <p>⇒ Testtartás és kontroll: nagyfokú eltérések a gerinc pozíciójában (homorítás), vállakban vagy csípőben (nem párhuzamosak a Ló vállait összekötő egyenessel), a Lovastornász nem párhuzamos a Ló hosszúsági tengelyével</p> <p>⇒ Lábak nem nyújtottak</p> <p>⇒ Jelentős összeomlás a Lovon, a Ló komfortjának és egyensúlyának nagyfokú megzavarása</p>
3		<p>⇒ A hevederfülek fogása leérkezésig</p> <p>⇒ Visszaérkezés a Lóra és lecsúszás megszakítás nélkül</p>
0		<p>⇒ Visszaérkezés a Lóra és lecsúszás látható megszakítás után</p>

5. KŰR

5.1.A Kűr követelményei

Csapat Kűr 1. Teszt

Az csapat kűr 1. tesztje minden 1*-os Csapatra vonatkozik. Tartalmazhat egyéni és páros elemeket. Az 1. tesztben nehézségi fok nem kerül pontozásra.

Csapat Kűr 2. Teszt

A csapat kűr 2. tesztje minden 2*-os Csapatra (junior, senior) és 3*-os Csapatra vonatkozik. Tartalmazhat egyéni, páros és hármas elemeket. A pontozásnál 25 kűr elem számít bele a nehézségi fokba a Senior Csapatoknál, és 20 kűr elem a Junior Csapatoknál.

Egyéni Kűr Teszt

Az egyéni kűr statikus és dinamikus gyakorlatokat tartalmaz. A pontozásnál 10 kűr elem számít bele a nehézségi fokba.

Pas-de-Deux Kűr 1. Teszt

A Pas-de-Deux kűr teszt egyéni felugrásokat, egyéni leugrásokat és páros gyakorlatokat tartalmaz. A kűr közben mindkét Lovastornásznak kapcsolatban kell maradnia a Lóval, a hevederfülekkel vagy egymással (kivéve ugrások). A lovon bemutatott egyéni elemek nem kerülnek értékelésre a nehézségi foknál. Pas-de-Deux 1*-nál versenyszámban a nehézségi fok nem kerül pontozásra. Junior 2*-nál és Senior 2*-nál a pontozásnál 10 kűr elem számít bele a nehézségi fokba.

Pas-de-Deux Kűr 2. Teszt

A Pas-de-Deux kűr teszt egyéni felugrásokat, egyéni leugrásokat és páros gyakorlatokat tartalmaz. A kűr közben mindkét Lovastornásznak kapcsolatban kell maradnia a Lóval, a hevederfülekkel vagy egymással (kivéve ugrások). A lovon bemutatott egyéni elemek nem kerülnek értékelésre a nehézségi foknál. A pontozásnál 13 kűr elem számít bele a nehézségi fokba.

Definíció:

Az egyéni gyakorlatok azokra a gyakorlatokra vonatkoznak, amikor a Lovon csak egy Lovastornász tartózkodik.

A páros gyakorlatok azokra a gyakorlatokra vonatkoznak, amikor a Lovon két Lovastornász tartózkodik.

A hármas gyakorlatok azokra a gyakorlatokra vonatkoznak, amikor a Lovon három Lovastornász tartózkodik.

5.2. A kűr gyakorlatok szerkezeti csoportjai

A gyakorlatcsoportokkal és azok pontozásával kapcsolatos minden információ Gyakorlatkatalógus c. dokumentumban található.

5.3. A technikai pontszám kritériumai

CVI1* versenyeken (gyermek, junior és felnőtt) a technikai pontszám csak a kűr gyakorlatok kivitelét tartalmazza.

CVI2* és magasabb szintű versenyeken (gyermek, junior, young vaulter és felnőtt) a technikai pontszám szétváltik kiviteli pontszámra (70%) és nehézségi fokra (30%).

5.3.1. Kivitel

A legmagasabb pontszám a 10-es. A pontozásnál tizedes értékek megengedettek. A kivitel végső pontszámát 3 tizedesjegyre kell számítani.

A kiviteli pontozás akkor kezdődik, amikor az (első) Lovastornász megérinti a hevedert, az alátétet, vagy a lovat, és az időkorlát lejártával fejeződik be. A pontozás akkor fejeződik be, amikor az utolsó Lovastornász földet ér az utolsó leugrás után.

Minden kűr gyakorlat pontozására az **Átlagoló Rendszert** kell alkalmazni.

Átlagoló rendszer

Minden gyakorlatért vagy átmenetért, ami nem tökéletesen lett végrehajtva (10), 1-től 10 pontig kell levonást alkalmazni.

Az átmenetért való levonást vagy a következő gyakorlat levonásába foglaljuk bele, vagy külön írjuk le. Ugyan ez érvényes, amikor megszakad az előadás (túl sokat vár a Versenyző a következő gyakorlat előtt).

Levonásokra a „Gyakorlatok Pontozása”, 3.6 fejezetben találunk Referencia Pontokat és Általános Levonásokat.

- A levonásokat átlagolni kell a gyakorlatok száma alapján (a levonások számát elosztjuk a végrehajtott és figyelembe vett gyakorlatok számával) (E-, M-, D- és R-gyakorlatok).
- A nem kitartott statikus gyakorlatok és az esések nem számítanak bele a végrehajtott gyakorlatok számába az átlagolásnál. A nem kitartott gyakorlatokra nincs automatikus levonás, ha a bemutatás nem megfelelő, 10 pontig terjedő levonást lehet alkalmazni.
- **A kűrben a felugrás ismétlésért** levonás jár:
 - Amikor a Lovastornász elveszíti a kapcsolatot a Lóval anélkül, hogy elkezdte volna a felugrást. (megfogja majd elengedi a fület)
 - 2 pont kerül levonásra a felugrás kiviteli pontszámából. Minden egyes alkalomért jár a levonás.

Esések

Az Esés egy olyan kontrollvesztett mozdulat, **aminek következtében a Lovastornász akarata ellenére talajt ér. Az esést súlyossága alapján értékeljük.**

Az esést technikai bíró értékeli, értékét a kiviteli pontszámból kell levonni. A levonást nem átlagoljuk, hanem külön vonjuk le a gyakorlat végén. (Lásd a lenti példát az átlagoló rendszerről).

Az eséseket a pontozólapon „F” betűvel és a hozzájuk tartozó levonással jelöljük.

Az esésekhez kategóriái a 3.6. „Esések Kűrben és Technikai Kűrben” fejezetben találhatóak.

D3 E2 R8 2 D2 3 M1 D5 (F1,0) 3 D D2 (F2,0) E D R5 D M3 M2 (F0,4)	
Esések összege: $1,0 + 2,0 + 0,4 = 3,4$	
Gyakorlatok száma:	
E	2
M	3
D	7
<u>R</u>	<u>2</u>
Összesen:	14
Levonások:	41

Levonások átlaga:	41 levonás/ 14 gyakorlat	=	2,929
Átlag levonva 10-ből			7,071
Levonások esésért:		=	<u>3,400</u>
Kiviteli pontszám			3,671

Magyarázat

Ebben a példában két gyakorlat (E-nél könnyebb) kapott levonást (2,3) melyek hozzáadódtak a gyakorlatok levonásaihoz.

Egy D-gyakorlat nem volt kitartva és levonást kapott (3) a gyenge kivitelért. A gyakorlat során három esés történt, az egyik egy leugrás utáni esés. A jegyzetelés során az eséseket be kell karikázni, vagy zárójelbe tenni, egyértelművé téve, hogy nem képezik az átlagolt kiviteli pontszám részét.

Az esésekért történő levonásokat külön összeadjuk (1,0+2,0+0,4=3,4) és egy külön cellába írjuk, végül a kiviteli pontszámból levonjuk.

5.3.2. Nehézségi fok - Általános

A legmagasabb pontszám a 10-es. A pontozásnál tizedes értékek megengedettek.

A nehézségi fok pontozása akkor kezdődik, amikor az első Lovastornász megérinti a hevedert, az alátétet, vagy a lovat, és az időkorlát lejártával fejeződik be.

Egy gyakorlat nehézségi fokát a 3. fejezetben (Gyakorlatok pontozása) leírt öt kritérium alapján határozzuk meg.

Minél magasabbak az elvárások az öt kritériumot illetően, annál magasabb a nehézségi fok pontszáma.

Nem jár pont a következőkért:

- Három vágtaugrásnál kevesebb ideig kitartott statikus gyakorlatok
- Kúrben – időkorlát után elkezdett gyakorlatok
- A kötelező gyakorlatok, a karok pozíciójától függetlenül
- Nem vágásban végrehajtott gyakorlatok
- Bármelyik gyakorlat ismétlése
- Segített fel- és leugrás

A szabadon választott gyakorlatok besorolása a Gyakorlatkatalógusban található.

A nehézségi fokokat lásd a 2. Melléklet – Nehézségi fok-ban.

Nehézségi fok – Egyéni verseny

A gyakorlatokat négy csoportra osztjuk a nehézségi fokuk alapján. Csak a 10 legmagasabb nehézségi fokkal rendelkező pont kerül beszámításra a következők szerint:

- Rizikós gyakorlat (R) 1,3 pont
- Nehéz gyakorlat: (D) 0,9 pont
- Közepes gyakorlat (M) 0,4 pont
- Könnyű gyakorlat (E) 0,0 pont

A nehézségi fok növekedése:

- Ha a bemutatott gyakorlat egy variációja egy leírt gyakorlatnak, de magasabb nehézséggel kerül bemutatásra (általános előírásokhoz képest nehezebben mutatja be) (Pl.: a szaltó D- gyakorlat, két fordulattal már R- gyakorlat)

- Ha kettő vagy több gyakorlat kerül bemutatásra gyorsan egymást követve, ezáltal egy vagy több gyakorlatot nehezebbé téve, így a gyakorlat(ok) magasabb nehézségi fokot kaphatnak

Nehézségi fok- Csapatverseny

A gyakorlatokat három csoportra osztjuk a nehézségi fokuk alapján.

Csapat Kűr 2. Teszt - JUNIOR

Csak a 20 legmagasabb nehézségi fokkal rendelkező pont kerül beszámításra a következők szerint:

Nehéz gyakorlat	(D)	0,5 pont
Közepes gyakorlat	(M)	0,4 pont
Könnyű gyakorlat	(E)	0,2 pont

Csapat Kűr 2. Teszt - SENIOR

Csak a 25 legmagasabb nehézségi fokkal rendelkező pont kerül beszámításra a következők szerint:

Nehéz gyakorlat	(D)	0,4 pont
Közepes gyakorlat	(M)	0,3 pont
Könnyű gyakorlat	(E)	0,1 pont

Nehézségi fok- Pas de Deux

A gyakorlatokat három csoportra osztjuk a nehézségi fokuk alapján.

Pas de Deux 1. Teszt

1* Junior és Senior – Nincs Nehézségi Fok

2* Junior + 2* Senior:

Csak a 10 legmagasabb nehézségi fokkal rendelkező gyakorlat kerül beszámításra a következők szerint:

Nehéz gyakorlat	(D)	1,0 pont
Közepes gyakorlat	(M)	0,5 pont
Könnyű gyakorlat	(E)	0,0 pont

Pas de Deux 2. Teszt - 3* Senior

Csak a 13 legmagasabb nehézségi fokkal rendelkező gyakorlat kerül beszámításra a következők szerint:

Nehéz gyakorlat	(D)	0,8 pont
Közepes gyakorlat	(M)	0,4 pont
Könnyű gyakorlat	(E)	0,0 pont

A nehézségi foknál figyelembe vett gyakorlatok Pas de Deux_Kűrökben:

- Minden Lovastornász felugrása, leugrása.
- Egyéni gyakorlatok bemutatása a Lovon **nem kap pontszámot** a Nehézségi Fokra.
- **Páros gyakorlatok:**
 - statikus gyakorlatok egyidejű bemutatása: a legnehezebb kap pontot

- 1 statikus és 1 dinamikus gyakorlat egyszerre bemutatva: mindegyik gyakorlat külön pontszámot kap a Nehézségi Fokra, (csak abban az esetben, ha a Lovastornászok nem tartják vagy támasztják egymást)
- 2 különböző szerkezeti csoportba tartozó dinamikus gyakorlat bemutatása (pl: az egyik Lovastornász gurulóátfordulást mutat be, miközben a másik ülésváltást): mindegyik gyakorlat külön pontszámot kap a Nehézségi Fokra
- 2 azonos szerkezeti csoportba tartozó dinamikus gyakorlat (pl. két azonos ülésváltás): a nehezebb kap pontot.

A nehézségi foknál figyelembe vett gyakorlatok Csapatkűrökben:

- Minden Lovastornász felugrása, leugrása.
- **Egyéni** gyakorlatok bemutatása (statikus és dinamikus) a Lovon **kap pontszámot** a Nehézségi Fokra.
- **Páros és Hármas gyakorlatok:**
 - statikus gyakorlatok egyidejű bemutatása: a legnehezebb kap pontot,
 - 1 statikus és 1 dinamikus gyakorlat egyszerre bemutatva: mindegyik gyakorlat külön pontszámot kap a Nehézségi Fokra, (csak abban az esetben, ha a Lovastornászok nem tartják vagy támasztják egymást)
 - 2 különböző szerkezeti csoportba tartozó dinamikus gyakorlat bemutatása (pl: az egyik Lovastornász gurulóátfordulást mutat be, miközben a másik ülésváltást): mindegyik gyakorlat külön pontszámot kap a Nehézségi Fokra
 - 2 azonos szerkezeti csoportba tartozó dinamikus gyakorlat (pl. két azonos ülésváltás): a nehezebb kap pontot.

5.4.Művészi pontszám

5.4.1. Általános

A művészi hatást a következő kritériumok alapján értékeljük:

A művészi hatás pontozása akkor kezdődik, amikor az első Lovastornász megérinti a hevedert, az alátétet, vagy a lovat, és az időkorlát lejártával fejeződik be.

A legmagasabb pontszám a 10-es. A pontozásnál tizedes értékek megengedettek.

- A csapatversenyben egy-egy segített felugrás és leugrás levonás nélkül engedélyezett. Minden további segített fel- vagy leugrás 0,5 pont levonás eredményez a művésze pontszámából.

Dekoratív kiegészítők/kellékek

A dekoratív kiegészítőknek puha, ruha-szerű, rugalmas anyagból kell készülnie. Semmilyen formában nem veszélyeztethetik a Ló vagy a Lovastornász testi épségét (például éles, hegyes hajdíszek, amik kemény anyagból készültek nem megengedettek).

A Lovastornász arcának láthatónak kell lennie a bírók számára: maszkok és arcfestés nem megengedett (az arc maximum egynegyede lehet befestve).

Kiegészítők nem megengedettek. Kiegészítőnek minősül minden olyan tárgy, amit a Versenyző behoz az arénaiba, de eltávolítható a Versenyzőről vagy a futószárazóról, ilyenek például: az övek (ruhán kívül hordva), sapkák, köpenyek, ruha módosítások a jobb fogás érdekében, egyéb eszközök (pl.: fényfüzerek) szigorúan tilosak.

A Futószárazó öltözékének tisztának és rendezettnek kell lennie, és lehetőség szerint passzolnia a Versenyző öltözékéhez.

Csapat Kűr

Teszt 1	Teszt 2-2*	Teszt 2-3*
----------------	-------------------	-------------------

CoH- A Ló figyelembevétele		
20%	20%	20%
A Lóval Harmóniában lévő elemek és szekvenciák kiválasztása a súly, összeállítás, egyensúly és kapcsolat alapján. A gyakorlatok nem terhelik túl a Lovat.		

C1 Gyakorlatok változatossága		
25%	20%	10%
A statikus és a dinamikus gyakorlatok egyensúlya. Kombinációk kiválasztása. Gyakorlatok és átmenetek válogatása a különböző szerkezeti csoportokból. Egyéni és páros gyakorlatok használata.		
Hármas gyakorlatok nem megengedettek.	Hármas gyakorlatok megengedettek.	
Kombinációk kiválasztása. Gyakorlatok és átmenetek válogatása a különböző szerkezeti csoportokból.		
C2 Pozíciók, tér, szerepek változatossága		
20%	10%	10%
Pozíciók változatossága	Változatosság a pozíciókban, irányokban és szintekben	
Kiegyensúlyozott térhasználat	Kiegyensúlyozott használata a térnek és szinteknek	
-	Ülésváltásokat beleértve	
A Lovastornászok hozzávetőleg egyenlő arányban vesznek részt a gyakorlatban Hozzávetőleg egyenlő részvétel a szerepekben és a művészi előadásban		

C3 Összeállítás egysége & komplexitás		
20%	25%	30%
Finom átmenetek és mozdulatok szemléltetik a folyamatosságot, kontrollt és kapcsolatot. Elemek, szekvenciák, átmenetek, pozíciók, irányok és gyakorlatok kombinációi szemléltetik a mozgás szabadságát.		
-	Komplexitást mutat	
A Ló üresen hagyásának elkerülése.		
C4 Zene előadása/Testbeszéd/Kifejezőmód		
15%	25%	30%
Teljes beleélés egy fejlett zenei koncepcióba. A zene magával ragadó előadása. Magas szinten kidolgozott kifejezések, melyek válaszolnak a zene változó elemeire. Komplex testbeszéd, többdimenziós gesztusok és mozdulatok.		

Egyéni Kűr Művészi Összefoglaló

A cellák kipipálása az Egyéni pontozólapon nem kötelező.

Teszt 1*	Teszt 2*	Teszt 3*
-----------------	-----------------	-----------------

CoH	CoH- A Ló figyelembevétele		
	20%	20%	20%
	A Lóval Harmóniában lévő elemek és szekvenciák kiválasztása a súly, összeállítás, egyensúly és kapcsolat alapján. A gyakorlatok nem terhelik túl a Lovat.		

Öszeállítás	C1 Gyakorlatok változatossága												
	25%			20%					10%				
	A statikus és a dinamikus gyakorlatok egyensúlya. Kombinációk kiválasztása. Gyakorlatok és átmenetek válogatása a különböző szerkezeti csoportokból.												
	Csoportok	Statikus					Dinamikus					statikus: dinami- kus	csoport túlhasz- nálata
Levonások 10-ből	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-0,5- -1- IG-	-0,5- -1-IG	
1*	-1.5	-1.5	-1.5	-1.5	-1.5	NEM 1*	-1.5	-1.5	NEM 1*	NEM 1*			
2+3*	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	stat./din. túlhasz- nálata	csoport túlhasz- nálata	
	ülő- fekvő- térdelő	hajlé- kony- ság	támasz- tott	állás (fejfel fel)	állás (fejfel le)	ugrás	középvon- al irá- nyú for- dulat/ lengés/ cigányke- rék	hossz. &horiz. elfordulás fordulat/ fordulás	D felugrás/ leugrás	leugrás befelé/ kifelé			

Öszeállítás	C2 Pozíciók, Tér, Irányok változatossága									
	20%			10%				10%		
	A statikus és dinamikus gyakorlatok pozícióinak és irányainak változatossága a Lóhoz és a mozgások irányához viszonyítva Kiegyensúlyozott használata a térnek; a Ló hátának és nyakának minden területét használja.									
	- befelé és kifelé is beleértve									
	pozíció	nyak	heveder	hát	far	NEM 1* befelé vagy kifelé	nem tesz eleget	irány túlhasz- nálata	pozíció túlhasz- nálata	
irány	stat	előre	hátra	befelé	kifelé		-1	-1-ig	-1-ig	
	din	hosszirányba/mentén		keresztbe						

K	C3 Öszeállítás egysége & komplexitás
----------	---

	20%	25%	30%
	Finom átmenetek és mozdulatok szemléltetik a folyamatosságot, kontrollt és kapcsolatot. Elemek, szekvenciák, átmenetek, pozíciók, irányok és gyakorlatok kombinációi szemléltetik a mozgás szabadságát.		
	nem mutat komplexitást	komplexitást mutat	
	C4 Zene előadása/Testbeszéd/Kifejezőmód		
	15%	25%	30%
	Teljes beleélés egy fejlett zenei koncepcióba A zene magával ragadó előadása Magas szinten kidolgozott kifejezések, melyek válaszolnak a zene változó elemeire Komplex testbeszéd, többdimenziós gesztusok és mozdulatok		

Pas-de-Deux Művészi Összefoglaló

	Teszt 1*	Teszt 2*	Teszt 3*
CoH	CoH- A Ló figyelembevétele		
	20%	20%	20%
	A Lóval Harmóniában lévő elemek és szekvenciák kiválasztása a súly, összeállítás, egyensúly és kapcsolat alapján. A gyakorlatok nem terhelik túl a Lovat.		
Összeállítás	C1 Gyakorlatok változatossága		
	25%	20%	10%
	A statikus és a dinamikus gyakorlatok egyensúlya. Kombinációk kiválasztása. Gyakorlatok és átmenetek válogatása a különböző szerkezeti csoportokból.		
	C2 Pozíciók, Tér, Szerepek változatossága		
	20%	10%	10%
	A statikus és dinamikus gyakorlatok pozícióinak és irányainak változatossága a Lóhoz és a mozgások irányához viszonyítva Kiegyensúlyozott használata a térnek; a Ló hátának és nyakának minden területét használja.		
	-	befelé és kifelé is beleértve	
Koreográfia	C3 Összeállítás egysége & komplexitás		
	20%	25%	30%
	Finom átmenetek és mozdulatok szemléltetik a folyamatosságot, kontrollt és kapcsolatot. Elemek, szekvenciák, átmenetek, pozíciók, irányok és gyakorlatok kombinációi szemléltetik a mozgás szabadságát.		
	Komplexitás nem szükséges	Komplexitást mutat	
	A Ló üresen hagyásának elkerülése.		
	C4 Zene előadása/Testbeszéd/Kifejezőmód		
	15%	25%	30%
	Teljes beleélés egy fejlett zenei koncepcióba. A zene magával ragadó előadása. Magas szinten kidolgozott kifejezések, melyek válaszolnak a zene változó elemeire. Komplex testbeszéd, többdimenziós gesztusok és mozdulatok.		

A pontszámokat CoH-tól C4-ig felírják a pontozólapra, és a versenyiroda számolja ki az eredményt.

5.4.2. CoH – A Ló figyelembevétele, és Harmónia a Lóval

A Ló figyelembevétele, és a Harmónia a Lóval a Lovastornász és a Ló közötti partnerségre vonatkozik. A referenciapontok azt mutatják, hogy a Lovastornász hogyan alkalmazkodik a Ló kiképzési szintjéhez és az aktuális fizikai/mentális /érzelmi állapotához.

Csapatoknak: Ha a kűr hármas gyakorlatokat is tartalmaz, akkor javasolt, hogy a hármasok ne haladják meg a Kűr idejének 1/3-át.

Referenciapontok:

10 pontig	Kiváló figyelembevétele A kritérium alkalmazásra kerül akár reagál a Ló láthatóan, akár nem	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Súly: a Ló által hordozott súly, a Lovastornász helyzete és mozgása állandóan összhangban van a Ló képességeivel. ✓ Öszeállítás: a kűr összeállítása és bemutatása teljes összhangban van a Ló felépítésével, kiképzési szintjével és a körön való vágójának minőségével. ✓ Egyensúly: az elemeknek egyensúlyban kell lenniük a Lóval. ✓ Együtműködés: A Lovastornász mozdulatai zökkenőmentesen szinkronban vannak a lóval, az egység érzését teremtve, mintha egyként mozognának. Minden mozdulat kiegészíti a ló mozgását, ami egy kiválóan összekapcsolódó együtműködést/partnerkapcsolatot eredményez.
8 pontig	Jó figyelembevétele A kritérium alkalmazásra kerül akár reagál a Ló láthatóan, akár nem	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Súly: a Ló által hordozott súly, a Lovastornász helyzete és mozgása állandóan összhangban van a Ló képességeivel. ✓ Öszeállítás: a kűr összeállítása és bemutatása teljes összhangban van a Ló felépítésével, és kiképzési szintjével. ⇒ Egyensúly: az elemek többnyire egyensúlyban vannak a Lóval. ⇒ Együtműködés: Miközben az együtműködés/partnerkapcsolat erőteljes érzését kelti, esetenként a mozgás harmóniájának hiánya figyelhető meg.
6 pontig	Kielégítő figyelembevétele A kritérium alkalmazásra kerül akár reagál a Ló láthatóan, akár nem	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Súly: a Ló által hordozott súly, a Lovastornász helyzete és mozgása többnyire összhangban van a Ló kiképzési szintjével, de rövid időre a Ló valamelyest túlterhelt. ⇒ Öszeállítás: a kűr tartalmaz néhány gyakorlatot/kombinációt, amely lehet, hogy nincs összhangban a Ló felépítésével, kiképzési szintjével. ⇒ Egyensúly: az elemek néha egyensúlyban vannak a Lóval ⇒ Együtműködés: A Lovastornász mozdulatai kissé töredeztettek, néha feszült vagy a Ló mozgással ellentétes mozdulatok jellenek meg. A mozgás harmóniájának a hiánya ismételtten megfigyelhető. Közepesen erősségű jelek, hogy a lovastornász nincs teljes összhangban a Lóval.
4 pontig	Nem kielégítő figyelembevétele A kritérium alkalmazásra kerül akár reagál a Ló	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Súly: a Ló által hordozott súly, a Lovastornász helyzete és mozgása gyakran nincs összhangban a Lóval. A Lovat túlterheli a kűr során számos alkalommal. ⇒ Öszeállítás: a kűr sok olyan gyakorlatot/kombinációt tartalmaz, amely nincs összhangban a Ló felépítésével vagy kiképzési szintjével. ⇒ Egyensúly: a gyakorlatok gyakran nincsenek egyensúlyban a Lóval. ⇒ Együtműködés: a mozgás harmóniájának hosszan tartó hiánya. A lovastornász több elem és gyakorlatsor során erőltetettnek vagy nehézkesnek tűnik, hiányzik a gördülékenység, ami szükséges egy valódi

	láthatóan, akár nem	együttműködéshez és harmóniához, ami rontja a Ló vágtájának természetes mozgását.
2 pontig	Rossz figyelembevétel A kritérium alkalmazásra kerül akár reagál a Ló láthatóan, akár nem	<p>⇒ Súly: a Ló által hordozott súly, a Lovastornász helyzete és mozgása folyamatosan nincs összhangban a Lóval a kúr alatt. A Lovat túlterheli.</p> <p>⇒ Összeállítás: a kúr számos olyan gyakorlatot/kombinációt tartalmaz, amely nincs összhangban a Ló felépítésével vagy kiképzési szintjével.</p> <p>⇒ Egyensúly: a gyakorlatok állandóan nincsenek egyensúlyban a Lóval.</p> <p>⇒ Együttműködés: a mozgás harmóniájának állandó hiánya. A lovastornász mozgása folyamatosan erőltetett és nehézkes.</p>

5.4.3. C1 - Gyakorlatok változatossága – Egyéni

Az Egyéni Kúrnek az egyéni gyakorlatcsoportok és/vagy egyéni gyakorlatok széles választékát kell tartalmaznia, amely a Lovastornász széleskörű technikai és fizikai képességeit reprezentálja.

A C1 gyakorlatcsoportjai és egyéni gyakorlatai (ahogy a Gyakorlatkatalógusban kifejtésre kerül), különböző csoportokra vannak osztva – Minden csoport több elemet tartalmaz, melyek hasonló technikai vagy fizikai képességeket igényelnek.

C1 Csoportok:

Csoportok #1 és #5 között statikus gyakorlatokat reprezentálnak, míg a Csoportok #6 és #10 között dinamikus gyakorlatokat. Egy gyakorlat egyszerre több csoportba is számolható.

Csoport #	Gyakorlatcsoport, gyakorlatok	Gyakorlatkatalógus kategóriák	Megjegyzés	Minimum elvárás
1	ÜLŐ FÜGGESZKEDŐ Gyakorlat TÉRDELŐ PAD/TÁMASZTOTT (beleértve Zászló stb.) FEKVŐ (mellkason, hason, oldalt, háton stb.)	1.1 csak 1.6-01 1.2 1.4 1.7	• Spárgák és fekvő gyakorlatok, amelyek hajlékonyságot mutatnak (pl. fekvő spárgák) a #2 csoportba is beleszámíthatnak	1 gyakorlat
2	A #2 csoport felsőtest, csípő és/vagy lábak hajlékonyságát bemutató gyakorlatokat reprezentál MÉRLEGEK/ÁLLÓSPÁRGÁK ÁLLÓ GYAKORLATOK (ha egyik láb vízszintes vagy magasabban van) SPÁRGÁK (ülő vagy fekvő helyzetben)	1.4-03-től 1.4-04 -ig 1.4-08-től 1.4-13-ig 1.3-05-től 1.3-06-ig (csak D és R) csak 1.1-04	• A Mérlegek és Álló gyakorlatok csak akkor számíthatók a #2 csoportba, ha az egyik láb vízszintes (legalább) vagy annál magasabb pozícióban van. • Más Álló és Spárga gyakorlatok beszámíthatók a #4 csoportba is, amennyiben a csoport feltételeinek megfelelnek.	1 gyakorlat
3	TÁMASZTOTT GYAKORLATOK	1.5		1 gyakorlat

	HÍD	csak 1.3-10		
4	(„Fejjel FEL”) ÁLLÓ GYAKORLATOK	1.3-01-től 1.3-09-ig	<ul style="list-style-type: none"> Egy álló gyakorlatot kötelező bemutatni. Az irány nem megkülönböztető. (pl oldalállás két lábon kifelé és befelé ugyanannak a gyakorlatnak minősül) 	1 gyakorlat
5	(„Fejjel LE”) ÁLLÓ GYAKORLATOK FÜGGŐ GYAKORLATOK (Vállfüggés)	1.3-12-től 1.3-18-ig csak 1.6-02		1 gyakorlat
6	UGRÁSOK (Lovon)	2.1-01-től 2.1-03-ig	<ul style="list-style-type: none"> Az ugrások akkor számítanak a #6 csoportba, ha legalább M nehézségűek, vagy ha elérik 30cm-t vagy annál magasabbak (leérkezés pozíciójától függetlenül). Ha az ugrás félfordulatot tartalmaz, az egyben a #8 csoportba is beleszámít. 	1 gyakorlat (Kivéve 1*-ban)
7	LENDÜLET GYAKORLATOK (beleértve a lábkör gyakorlatokat és a felemelt lábú rúgásokat 2.2-06) CIGÁNYKEREKEK (mélységi tengely körüli elfordulások, alkar, kéz, váll stb támással) KISZÚRÁS (Lovon)	2.2 2.4 2.8		1 gyakorlat
8	FORDULATOK – a test hosszúsági tengelye mentén BUKFENCEK – a test szélességi tengelye mentén Ugrás oldalkézenálláson keresztül mellkason gördülésbe SZALTÓK KÉZEN ÁTFORDULÁSOK	2.3 2.1-03 2.7 2.6	<ul style="list-style-type: none"> Fordulat akkor számít, ha legalább 180 fokos. A fordulatok más gyakorlatokkal is kombinálhatók, pl ugrás félfordulattal ez esetben a #6 és #8 Csoportokba számítanak 2.1-03 ugrásként és gördülésként is számít (mellkason gördülés) 	1 gyakorlat
9	Legalább D nehézségi fokú fel- és/vagy leugrások		<ul style="list-style-type: none"> A legalább D nehézségi fokú leugrás más kategóriába is beszámít ezen felül. 	1 gyakorlat (Kivéve 1*-ban)
10	ÜLÉSVÁLTÁS	3.1 – 3.7		1 gyakorlat (Kivéve 1*-ban)

C1 pontozási szabályok

10 pontot akkor kap a Versenyző, ha mind a 10 gyakorlatscsoport minimum elvárásait teljesíti. A Lovastornászok művészi szabadságára van bízva, hogy a meghatározott #1 csoporttól a #10 csoportig mely csoportból mutat be több elemet.

A C1 egy kalkulált pontszám a 10 pontnál leírt minimum követelmények alapján, figyelembe véve minden, a 10 ponthoz képesti releváns levonást. (A pontozási szabályok és levonások lentebb találhatóak.)

A statikus és dinamikus gyakorlatok elvárt aránya körülbelül 40:60 / 60:40.

1. Egy gyakorlat több gyakorlatscsoportba is beszámítható, amennyiben mindkettő elvárásainak is megfelel (pl.: egy ülésváltás a hevederfűl körül beleszámít a #8-as és a #10-es csoportba, az egy lábön állás, ha a másik láb vízszintesnél magasabban van, a #2-es és #4-es csoportba)
2. Statikus gyakorlat akkor számítható, ha legalább 3 vágtaugrásig kitartott.
3. A felugrás megítélése a befejező pozíció alapján történik, (a Gyakorlatkatalógus 3.1-3.7 pontjainak megfelelően), ami dinamikus elem is lehet. Előfordulhat, hogy egy felugrás több csoportba is számít (pl. bukfenc felugrás a #8-as csoportba és a #9-es csoportba is tartozhat a nehézségi fok alapján.)
4. A leugrás a dinamikus gyakorlatscsoportok közé sorolandó (a Gyakorlatkatalógus 4.1-4.4 alapján). Előfordulhat, hogy egy leugrás több csoportba is beletartozik.
5. D nehézségi fokú fel- és/vagy leugrások a #9. csoportba is beszámolandók.
6. Egy csoport vagy gyakorlat túlzott használata (pl. több cigánykerék bemutatása) a többihez képest levonást eredményez a C1 pontszámból.

Levonások

Egy gyakorlatscsoport túlzott használata (amennyiben egyes gyakorlatok használata túlnyomó a többihez képest)	0,5-től 1 pontig
Statikus vagy dinamikus gyakorlatok túlzott használata.	0,5-től 1 pontig
2* és 3* kategóriákban - Hiányzó gyakorlatscsoport (az adott csoportból nem kerül bemutatásra gyakorlat)	minden nem bemutatott gyakorlatcsoportért 1.0
1* kategóriákban - Hiányzó gyakorlatscsoport (az adott csoportból nem kerül bemutatásra gyakorlat)	minden nem bemutatott gyakorlatcsoportért 1,5 pont

Példák a levonásokra:

- 1*-ban 7 csoport számít 10 pontnak. Ha a 7 szükséges csoportból egy hiányzik, a végeredmény 8,5 lesz.
- 2*-ban és 3*-ban 10 csoport szükséges a 10-es pontszámhoz. Ha 10-ből egy szükséges gyakorlatscsoport hiányzik, a végpontszám 9 lesz, ha kettő hiányzik, a végpontszám 8 lesz, és így tovább.

5. 4. 4. C2 - Pozíciók változatossága - Egyéni

Az Egyéni Kűrnek változatos pozíciókat és mozgásirányokat kell bemutatni a Lóhoz, valamint a Lovastornász testéhez viszonyítva. A Kűrben a Lovon található teret kiegyensúlyozottan kell használni.

10-es alappontszám a C2-ben

10 pont akkor adható, ha minden elvárt irány és minden elvárt pozíció bemutatásra kerül.

Irányok:

	Irány	Gyakorlatkatalógus meghatározás	Megjegyzés	Gyakorlatfajta
1	Előre	A Ló és a Lovastornász ugyanabba az irányba néz	Hacsak nem fejjel lefelé pozícióba van a versenyző	statikus gyakorlat
2	Hátra	A Lovastornász ellenkező irányba néz, mint a Ló	Hacsak nem fejjel lefelé pozícióba van a versenyző	statikus gyakorlat
3	Befelé	A Lovastornász a kör közepe felé néz		statikus gyakorlat
4	Kifelé	A Lovastornász a körből kifelé néz		statikus gyakorlat
5	Előre/Hátra	A Ló gerince mentén történő mozgás	pl előre/hátrabukfenc	dinamikus gyakorlat
6	Befeje/Kifelé	A Ló gerincére merőlegesen történő elmozdulás	pl cigánykerék a hevederen kívülről befelé, félfordulatos ugrás befelé vagy kifelé	dinamikus gyakorlat

Példák:

Amikor a Lovastornász „fejjel lefelé” helyzetben van (vállfüggés, vállállás, kézenállás...), az arccal előre/hátra helyzetnek az ellenkezője a helyzet.

Oldalra befelé/kifelé: a Lovastornász statikus irányát az a testrész határozza meg, amelyet a támasztófelülethez kapcsolódó végtagok tartanak: pl. válltengely a kézenállásnál, vagy csípőtengely az állásnál.

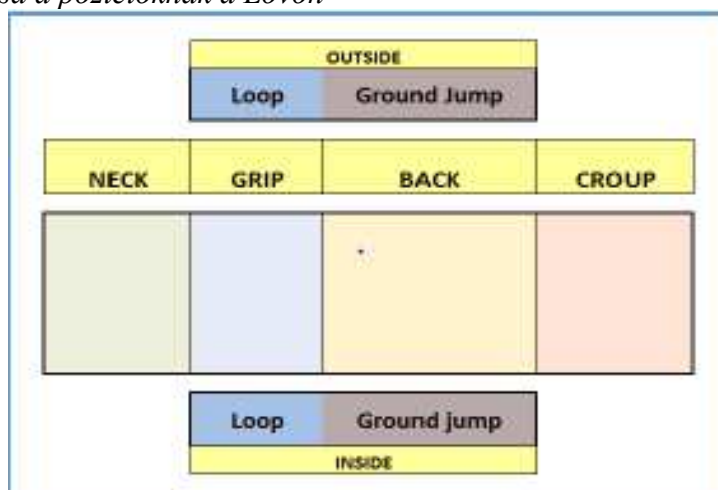
Ha a Lovastornász fekszik: a fej helyzete jelzi az irányt.

Kűrben és a technikai kűr további gyakorlatainál más irányokat is lehet választani (például 45°-os szögben állni a Ló gerincéhez képest); ez nem von maga után automatikusan levonást a teljesítményből, hacsak nincs eltérés az Általános Kiviteli Kritériumokhoz képest.

Pozíciók:

	Pozíció	Megjegyzés
1	Nyaka	Csak akkor számít, ha a tömegközéppont a nyak fölött van.
2	Heveder	Csak akkor számít, ha a tömegközéppont a heveder fölött van.
3	Háta	Csak akkor számít, ha a tömegközéppont a hát fölött van.
4	Fara	Csak akkor számít, ha a tömegközéppont a far fölött van.
5	Belső vagy Külső oldal	Csak akkor számít, ha ülésváltás, vagy a slejftniben végrehajtott gyakorlat.

Grafikus ábrázolása a pozícióknak a Lovon



C2 pontozás szabályai

1. Egy statikus gyakorlat legalább egy csoportba és egy irányba beleszámít.
2. Egy dinamikus gyakorlat számítható a kezdő pozíciója, a végpozíciója és az elmozdulása iránya alapján is.
3. A statikus gyakorlat irányát a test 70%-ának iránya határozza meg (váll-csípő tengely alapján meghatározva)
4. Egy leugrásnak van egy kezdőpozíciója és egy dinamikus iránya (pl. előre bukfcenc a hátán térdelésből, #3-as és #5-ös pozíció)
5. Egy felugrásnak van egy befejező pozíciója, ezen felül lehet egy statikus és egy dinamikus iránya (pl hátrafele Prince-be felugrás a #3. pozícióba, illetve a #6. és #2. pozícióba számít, felugrás Prince-be (előre) a #3. pozícióba és #1. irányba)
6. Hiányzó irányért vagy pozícióért a Kűrben levonást kell alkalmazni.
7. Egy irány vagy pozíció túlzott használata a többivel szemben levonást eredményez.
8. A „hát” pozíció arányosan többet használt lehet, mint más helyek a Lovon. Az ok: A hát a dinamikus gyakorlatok gyakori kezdési vagy érkezési helye, valamint a nyak és a heveder területe kisebb hordozóerővel bír, ezért nem szabad túlhasználni. A hát pozíció esetében az 1:5-nél magasabb arány számít túlzott használatnak, és büntethető levonással.

Levonások:

Minden elvárt irány és pozíció hiányáért az egyéni Kűrben.	1.0 pont
Egy irány túlzott használata a bemutatott gyakorlatokhoz képest.	1.0 pontig
Egy pozíció-túlzott használata a bemutatott gyakorlatokhoz képest.	1.0 pontig

5.4.5. C1 - Pozíciók változatossága – Csapatok

Az elvárt arány a statikus és dinamikus gyakorlatok között körülbelül 40:60/60:40

Teszt 1: Egyéni és páros gyakorlatok használhatók. A hármas gyakorlatok nem megengedettek.

Teszt 2: Egyéni, páros, és hármas gyakorlatok használata megengedett. A hármas gyakorlatok nem elvártak.

Egyéni gyakorlat: egy Lovastornász tartózkodik a Lovon

Páros gyakorlatok: két Lovastornász tartózkodik a Lovon

- **Páros alátámasztott gyakorlatok:** egy Lovastornász tartja a társa súlyának egészét
- **Páros stabilizált gyakorlatok:** egy Lovastornász stabilizálja vagy/és részben tartja a társa testének súlyát azért, hogy egyensúlyban tartsa vagy alátámassza.
- **Páros egyéni gyakorlatok:** két külön gyakorlat egyidőben való végrehajtása alátámasztó kapcsolat nélkül a Lovastornászok között (statikus/statikus, statikus/dinamikus, dinamikus/dinamikus).

Hármas gyakorlatok: három Lovastornász tartózkodik a Lovon

- **Hármas alátámasztott gyakorlatok:** Egy (vagy két) Lovastornász tartja harmadik társuk teljes súlyát (tartott/flyer). Ha egy Lovastornász tartja a teljes súlyát a tartott (flyer) Lovastornásznak, akkor az a Lovastornász egy stabilizáló tartó által segítve vagy stabilizálva van.
- **Hármas részben kombinált gyakorlat:** páros (alátámasztott vagy segített) gyakorlat, egyéni gyakorlattal kombinálva
- **Hármas egyéni gyakorlatok:** három egyéni gyakorlat, ami egyidejűleg kerül bemutatásra egy kicsi alátámasztó kapcsolattal vagy alátámasztó kapcsolat nélkül a többi Lovastornásztól.

A gyakorlatok és elemek különböző szerkezeti csoportból választhatók.

5.4.6. C1 - Pozíciók változatossága – Páros

Minden kombinációnak bemutatásra kell kerülnie.

Páros gyakorlatok: kettő Lovastornász tartózkodik a Lovon

- **Páros Alátámasztott gyakorlatok:** egy Lovastornász tartja a társa testének teljes súlyát
- **Páros Stabilizált gyakorlatok:** egy Lovastornász stabilizálja vagy/és részben tartja a társa testének súlyát azért, hogy egyensúlyban tartsa, vagy alátámassza
- **Páros Egyéni gyakorlatok:** két külön gyakorlat egyidőben való végrehajtása alátámasztó kapcsolat nélkül a Lovastornászok között (statikus/statikus, statikus/dinamikus, dinamikus/dinamikus).

5.4.7. C2 - Pozíciók változatossága, Tér, Szintek, és Szerepek – Csapat és Páros

Pozíciók – az 5.4.34. bekezdésben felsorolt pozíciókat be kell mutatni

Irányok – az 5.4.34. bekezdésben felsorolt irányokat be kell mutatni

Szintek – minden az alábbiakban felsorolt szintet be kell mutatni

- **Alsó Szint:** Minden Lovastornász kapcsolatban van a Lóval/Alátéttel/Hevederrel, bármilyen pozícióban

Kivétel:

Függőleges álló helyzetben lévő Stabilizáló Lovastornász által segített ugrások az **alsó szinthez** tartoznak, ha a Segített Lovastornász **tömegközéppontja** nem emelkedik magasabbra a Stabilizáló Lovastornász **fejének** szintjénél. Ha ennél magasabbra emelkedik, akkor **Középső Szintnek** tekinthető.

- **Középső Szint **:** Egy Tartó Lovastornász pad pozícióban (alacsony vagy magas), térdel (heveder, slejftni, alátét és hasonlók), áll (slejftni(k)ben) felemel egy flyert.

Kivétel:

Kézben tartott kézenállás/kézben tartott állás vagy dobás során a tartott Lovastornász tömegközéppontja a lehető legmagasabb pontot éri el, ami a **Középső szinten elhelyezkedő tartó Lovastornász feje feletti magasság**, ebben az esetben **Felső szinthez** sorolható.

- **Felső Szint:** Egy függőleges álló testhelyzetben lévő tartó lovastornász felemel egy flyert.

Szerepek

- **Tartó Lovastornász:** egy másik Lovastornászt teljes súlyát tartja
- **Flyer (tartott):** a Lovastornász súlyát egy vagy két Lovastornász tartja
- **Stabilizáló Lovastornász:** Stabilizál egy másik lovastornászt
- **Segített Lovastornász** egy Stabilizáló Lovastornász segít neki
- **Egyéni:** egyéni elemet mutat be, nem segíti/tartja más Lovastornász.

Referenciapontok – Csapat – Szerepekben való Részvétel

Referenciapont	Leírás	Ismérvek
10 pontig	Tökéletes egyensúly a részvételben	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Minden Lovastornász felváltva „tartó vagy stabilizáló” és „tartott vagy segített” ✓ Minden Lovastornász jelentős mértékben hozzájárul a kűrhez; egyenlő mértékben vesznek részt.
8 pontig	Jó egyensúly a részvételben	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Számos Lovastornász felváltva „tartó vagy stabilizáló” és „tartott vagy segített” ⇒ Minden Lovastornász hozzájárul a teszthez
6 pontig	Kielégítő egyensúly a részvételben	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Számos Lovastornász felváltva tartó és stabilizáló Lovastornász. ⇒ Csak egy Lovastornász szerepel (flyer) pozícióban, azonban minden Lovastornász aktívan hozzájárul a kűrhez. ⇒ A Lovastornászok részvétele a kűrben kiegyensúlyozatlan.

4 pontig	Enyhe túlhasználat a részvételben	<p>⇒ Az egyik vagy néhány Lovastornász azt a benyomást kelti, hogy jelentősen nagyobb mértékben járul hozzá a kűrhez – a szerepeket</p> <p>⇒ Az egyik vagy néhány Lovastornász tisztán láthatóan tartó és stabilizáló, és mások tartottak (flyer) és segített.</p> <p>⇒ A Lovastornászok részvétele a kűrben egyértelműen kiegyensúlyozatlan.</p>
2 pontig	Tisztán látható túlhasználat a részvételben	<p>⇒ Az egyik Lovastornász a főszereplője/résztevője a kűrnek.</p>

Referenciapontok – Páros – Szerepekben való Részvétel

Referencia Pont	Leírás	Ismérvek
10 pontig	Tökéletes egyensúly a részvételben	<p>✓ Mindkét Lovastornász felváltva „tartó vagy stabilizáló” és „tartott vagy segített”</p> <p>✓ Mindkét Lovastornász jelentős mértékben hozzájárul a kűrhez</p>
8 pontig	Jó egyensúly a részvételben	<p>✓ Mindkét Lovastornász felváltva „tartó vagy stabilizáló” és „tartott vagy segített”</p> <p>⇒ Mindkét Lovastornász hozzájárul a teszthez de kissé egyenlőtlen részvétellel.</p>
6 pontig	Kielégítő egyensúly a részvételben	<p>⇒ Mindkét Lovastornász felváltva tartott és stabilizáló Lovastornász.</p> <p>⇒ Csak egy Lovastornász szerepel tartottként (flyer), azonban mindkét Lovastornász aktívan hozzájárul a kűrhez.</p> <p>⇒ A részvétel elkötelezettség egyenlőtlen a Lovastornászok között.</p>
4 pontig	Kis túlhasználat a részvételben	<p>⇒ Az egyik Lovastornász azt a benyomást kelti, hogy jelentősen nagyobb mértékben járul hozzá a kűrhez</p> <p>⇒ Az egyik Lovastornász tisztán láthatóan tartó és stabilizáló, és a másik tartott (flyer) és segített.</p>
2 pontig	Tisztán látható túlhasználat a részvételben	<p>⇒ Az egyik Lovastornász a főszereplője/résztevője a kűrnek.</p> <p>⇒ miközben a hozzájárulása a másik Lovastornásznak igen kis mértékű a szerepeket</p>

Levonások:

Minden egyes elvárt irányért és pozícióért, ami nincs lefedve.	1.0 pont
Minden egyes szintért, ami nem került bemutatásra.	1.0 pont
Egy irány túlhasználat az összes bemutatott gyakorlathoz képest.	1 pontig
Egy pozíció túlhasználat az összes bemutatott gyakorlathoz képest.	1 pontig

5.4.8. C3 - Összeállítás egysége & Komplexitás – egyéni Versenyzők, Csapatok, Párosok

Folytonosság, Kontroll, Komplexitás, Kapcsolat és a Mozgás Szabadsága.

Definíciók:

- Folytonosság:

A kűr folytonossága tiszta, könnyed, fesztelen és gördülékeny.

- **Kontroll:**

Képes aktív pozícióváltásokra, a test és végtagok mozgatására, hogy akaratlagosan végrehajtsa egy mozdulatot.

- **Komplexitás:**

A szekvencia egy eleme komplexnek számít az alábbi feltételek alapján:

- A gyakorlatok, kombinációk, átmenetek, gyakorlatsorok, pozíciók és irányok összeállítása magas szintű, kiemelkedő...
- Egyetlen elem, ami kiemelkedik a kiemelkedő nehézség elérésével, például: nagyon kicsi alátámasztó felület, több tengely/irány, speciális pozíció a Lovon, szokatlan kapcsolódási pontok a Lovastornász teste és a Ló között vagy a Lovastornászok között...,

A Párosok és Csapatok esetében:

- kiváló **komplexitás:** Páros vagy Hármás gyakorlatok, amelyek a tartó Lovastornász testtartásának és/vagy egyensúlyának magas komplexitását igénylik (pl. szabadon álló Tartó, Tartott gyakorlat, amit állópárgával tartanak)
- kiváló **koordináció:** Páros vagy Hármás gyakorlatok, amelyek a Lovastornászok közötti koordináció magas komplexitását igénylik (komplex felépítés/leépítés, komplex dinamikus gyakorlatok egyidejű kombinálása)
- kiváló **tartó vagy stabilizáló szekvenciák:** olyan szekvenciák, ahol a tartó vagy stabilizáló alap pozíció-, szint- és/vagy irányváltást hajt végre, miközben tart.

- **Kapcsolat:**

Interakció a Lovastornászok között a mozgás összehangolása érdekében.

Lehetővé teszi, hogy a mozgás különböző módon az egyik testről a másikra áramoljon – irányítás, követés, imitálás, ellensúlyozás stb.

- **Mozgás Szabadsága:**

Képesség többféle pozíció, irány és szint kombinálására statikus vagy/és dinamikus elemekkel/gyakorlatokkal kreatív, egyedi vagy váratlan térhasználattal.

A Lovastornászok azt az érzést keltik, hogy akadálytalanul, egyensúlyban mozognak, a hevederfülekkel való távolság változó, és megközelíti a potenciális maximumot.

Pont	Leírás	Ismérvek
10 pontig	<p>Lebegő hatású, könnyedséget bemutató, zökkenőmentes kűr.</p> <p>Következetes és gyakorlott kontroll a kűr során.</p> <p>Kiváló szintű komplexitás.</p> <p>A Lovastornász(ok) kifejezetten kreatív(ak) és akadálytalanul mozog(nak) a hevederfülektől távol.</p>	<p>✓Folytonosság: A gyakorlatok zökkenőmentesen kapcsolódnak egymáshoz, ezáltal egy példaértékű előadást nyújtanak. A Lovastornász(ok) folytonosságot, folyamatosságot, könnyedséget és lebegő hatást keltenek.</p> <p>✓Kontroll: Következetes kontroll, és a kűr gyakorlott végrehajtása. Az egész kűr magas szintű biztonsággal való bemutatása.</p> <p>✓Komplexitás: Komplex pozíciók, irányok, gyakorlatok (beleértve felugrásokat és leugrásokat), kombinációk, átmenetek és szekvenciák kiváló használata.</p>

	<p>Tartalmas és kreatív kapcsolat a Csapatok és Párosok esetében.</p>	<p>✓Mozgás szabadsága:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a tér kifejezetten kreatív, egyedi vagy váratlan kihasználása. A gyakorlatok különböző módon kapcsolódnak egymáshoz, változó irányokat és szinteket használva. • A Lovastornász(ok) akadálytalanul mozognak, egyensúlyban. Akaratlagos és kontrollált pillanatnyi megszakítások az egyensúlyban lévő mozdulatok között. • A hevederfülektől való távolság változó, és megközelíti a potenciális maximumot. <p>Csapatok/Párosok:</p> <p>✓Kapcsolat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tartalmas és kreatív kapcsolat van a Lovastornászok között, akik szinergiában egyesülnek. • Az egyéni kiválóság a Csapat egységét szolgálja.
8 pontig	<p>Jól összekötött kűr pillanatnyi hezitálással.</p> <p>A gyakorlatok lényegében kontrolláltak a kűr során.</p> <p>Túlnyomóan komplex.</p> <p>A Lovastornász(ok) kreatívak, és meglehetősen akadálytalanul mozognak a hevederfülektől távol.</p> <p>Lényegében jó kapcsolat a Csapatok és Párosok esetében.</p> <p>Egy esés a kapcsolat elvesztésével és a Ló üresen hagyásával = max. 8 pont. (Egy esés a kapcsolat elvesztésével és üres Lóval (1a, 2a) 8.0 lenne a maximum pontszám a C3-nál.)</p>	<p>═ Folytonosság: A gyakorlatok jól kapcsolódnak egymáshoz. Jó folytonosság pillanatnyi megszakításokkal, a folytonosság és folyamatosság kisebb hiányával. Megfigyelhető némi könnyedség és lebegő hatás, de nem következetes a kűr során.</p> <p>✓Kontroll: Az összes elem egyezik a kürt bemutató Lovastornászok képzettségi szintjével, a Lovastornászok lényegében kontrolláltak. Az egész kűr állandó szintű biztonsággal való bemutatása.</p> <p>═ Komplexitás: Nagyrészt komplex és kreatív pozíciók, irányok, gyakorlatok (beleértve felugrásokat és leugrásokat), kombinációk, átmenetek és szekvenciák kerülnek bemutatásra.</p> <p>═ Mozgás szabadsága:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A tér kreatív vagy szokatlan kihasználása. A gyakorlatok különböző módon kapcsolódnak egymáshoz, változó irányokat és szinteket használva. • A Lovastornász(ok) lényegében akadálytalanul mozognak egyensúlyban. Akaratlagos és kontrollált pillanatnyi megszakítások az egyensúlyban lévő mozdulatok között. A hevederfülektől való távolság változó <p>Csapatok/Párosok:</p> <p>✓Kapcsolat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A Lovastornászok jól kapcsolódnak, a közöttük lévő kapcsolat tartalmas, de nem teljesen folyamatos. • Az egyéni kiválóság nagyrészt a Csapat egységét szolgálja.
6 pontig	<p>Folytonosság látható, azonban néha megszakított.</p> <p>Számos gyakorlat bemutatása nem kontrollált.</p> <p>Időnként komplex.</p>	<p>═ Folytonosság: Néha megszakított a megfelelő átmenetek hiánya vagy a nehézkes felépítések/leépítések miatt. A Lovastornász(ok) számos alkalommal a folytonosság és folyamatosság hiányát mutatják a mozdulatok és átmenetek során. A folytonosság néha látható.</p>

	<p>A Lovastornász(ok) alkalmanként kreatívak és többnyire közel vannak a hevederfülekhez.</p> <p>Kis mértékű együttműködés a stabilizáláson és/vagy tartáson felül.</p> <p>Kettő vagy több esés a kapcsolat elvesztésével és a Ló üresen hagyásával = max. 6 (Kettő vagy több esés a kapcsolat elvesztésével és üres Lóval (1a, 2a) 6.0 lenne a maximum pontszám a C3-nál.)</p>	<p>⇒ Kontroll: Számos elem nem egyezik a kürt bemutató Lovastornászok képzettségi szintjével és/ vagy nem kontrolláltak. Kielégítő szintű biztonság.</p> <p>⇒ Komplexitás: A Lovastornász(ok) alkalmanként használnak átlagos komplexitású pozíciókat, irányokat, gyakorlatokat (beleértve felugrásokat és leugrásokat), kombinációkat, átmeneteket és szekvenciákat.</p> <p>⇒ Mozgás szabadsága:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A tér, a pozíciók és/vagy irányok, és/vagy szintek alkalmanként kreatív vagy szokatlan kihasználása. • A Lovastornász(ok) többnyire olyan mozdulatokat mutatnak be, amelyek teljes egyensúlyban vannak, de kontrollált pillanatnyi megszakítások nélkül a mozdulatok között. • A Lovastornász(ok) többnyire közel vannak a hevederfülekhez. <p>Csapatok/Párosok:</p> <p>⇒ Kapcsolat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A Lovastornászok néhány alkalommal nem kapcsolódnak, de néha egymás stabilizálásán és/vagy tartásán felül együttműködést mutatnak. • Alapszintű kapcsolat a Lovastornászok között. • Az egyéni kiválóság ritkán szolgálja a Csapat egységét.
<p>4 pontig</p>	<p>Gyakori megszakítások.</p> <p>Kontroll hiánya és a biztonság szintjének csökkenése.</p> <p>Nincsenek komplex elemek.</p> <p>Nincs kreativitás, mindig közel a hevederfülekhez.</p> <p>A kapcsolat minősége és változatossága elégtelen.</p>	<p>⇒ Folytonosság: Ismétlődő megszakítások a megfelelő átmenetek hiánya vagy a nehézkes felépítések/leépítések miatt. A folytonosság és folyamatosság hiánya a mozdulatok és átmenetek során. Nagyon kevés szekvencia mutat kielégítő folytonosságot.</p> <p>⇒ Kontroll: Sok elem meghaladja a Lovastornász(ok) képzettségi szintjét és/vagy közepes szinttől jelentősebb mértékig terjedő kontroll hiánya. A biztonság szintjének csökkenése...</p> <p>⇒ Komplexitás: Nincsenek komplex pozíciók, gyakorlatok (beleértve felugrásokat és leugrásokat), kombinációk, átmenetek és szekvenciák.</p> <p>⇒ Mozgás szabadsága:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A tér kihasználása nem kreatív, alapszintű pozíciók és/vagy irányok és/vagy szintek az elemek/gyakorlatok során. • A Lovastornász(ok) nagyon közel vannak a hevederfülekhez. <p>Csapatok/Párosok:</p>

		<p>==Kapcsolat:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nem kielégítő minőségű és változatosságú kapcsolatok gyakori megszakításokkal. A Lovastornászok főként egymás stabilizálásáért vannak kapcsolatban, az együttműködés egyértelmű hiányával.
2 pontig	<p>Nincs folyamatosság, állandó megszakítások.</p> <p>Az elemek nincsenek kontrollálva és befolyásolják a Lovat.</p> <p>Csak nagyon alapszintű elemek.</p> <p>Nincs kreativitás, állandóan kiegyensúlyozatlan, hevederfüleken való nagy terhelés a kűr során.</p> <p>A Lovastornászok állandóan küszködnek azért, hogy kapcsolatban maradjanak.</p>	<p>==Folytonosság: Nincs folytonosság és folyamatosság, a kürt állandóan megszakítja a megfelelő mozdulatok/átmenetek hiánya. A Lovastornász(ok) állandóan küszködnek.</p> <p>==Kontroll: Az elemek bemutatása nem kontrollált, a Lovat befolyásolják. A Lovastornász(ok)túl vannak terhelve a választott gyakorlatokkal. A biztonság tisztán látható hiánya a kűr során.</p> <p>==Komplexitás: Csak nagyon alapszintű pozíciók, gyakorlatok (beleértve felugrásokat és leugrásokat), kombinációk, átmenetek.</p> <p>==Mozgás szabadsága: A tér kihasználása nem kreatív, nagyon alapszintű pozíciók és/vagy irányok és/vagy szintek az elemek/gyakorlatok során.</p> <p>Állandóan kiegyensúlyozatlan, nagy terhelés a hevederfüleken a kűr során.</p> <p>Csapatok/Párosok:</p> <p>==Kapcsolat:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nincs minőség és nincs változatosság. A Lovastornászok csak egymás stabilizálásáért vannak kapcsolatban, és ezt nehézkesen érik el.

5.4.9. C4 – Zene előadása /Kifejezőmód/Testbeszéd – Egyéni Versenyzőknek, Csapatoknak és Párosoknak

Bázis pontok:

A következő táblázat tartalmazza a C4 Zene előadása alappontjait. Minden alappontnál található egy általános leírás és a hozzá kapcsolódó megfigyelhető jelek. A megfigyelhető jelek irányt mutatnak, hogy az egyes alappontokhoz milyen jellemzőknek kell láthatónak lennie. Nem elvárt, hogy minden leírt elem megjelenjen, de többségüknek jelen kell lennie, hogy a gyakorlat az adott sáv legmagasabb pontját kaphassa. Ellenkező esetben az adott sáv alacsonyabb pontjai adhatók.

<u>Alappont</u>	<u>Leírás</u>	<u>Ismérvék</u>
10	<p>Mélyen elkötelezett Lovastornász/ok</p> <p>Megkapó zene előadás</p> <p>Zenei elemek magas szintű, változatos kifejezése</p>	<ul style="list-style-type: none"> A Versenyző behelyezkedik a zene univerzumába, mélyen kapcsolatba kerül vele. A mozdulatok, gyakorlatsorok a művészi koncepciót szolgálják.

	<p>Zene karakterének közvetítése</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kreatív testbeszéd, többdimenziós gesztusok, amik kifejezik a zenei teret. • Az előadás alkalmazkodik a ritmus-, tempó- és stílusváltásokhoz, a gyakorlatsorok folyamatosan tökéletesen illeszkednek a zenéhez. • A Lovastornász/ok nagyon kifejező/k a gyakorlat egésze alatt elkötelezett/ek, az előadás változatos gesztusait mutatja be, érzelmi elköteleződés látszik rajta. • Minden Lovastornász jelentősen hozzájárul a teszthez; egyenlő mértékben részt vesznek a művészi koncepcióban.
<p>8 pontig</p>	<p>Elkötelezett Lovastornász</p> <p>Számos zenei elem jól látható előadása, passzoló testbeszéd</p> <p>Jó kifejezőkészség a zenével szoros kapcsolatban; változatosság</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A gyakorlat nagy része alatt felismerhető, jól azonosítható a művészi koncepció. • A művészi koncepciót mozdulatok és testbeszéd által közvetíti. • Az előadás alkalmazkodik a ritmus-, tempó- és stílusváltásokhoz. • A Versenyző esetenként meggyőző arckifejezéseket, gesztusokat, testbeszédet mutat, ami illeszkedik a zenei koncepcióhoz. • Az előadás néha megszakad, ha komplexebb gyakorlatok, gyakorlatsorok következnek. • A Lovastornász/ok jó kifejezőkészséget, változatos előadásmódot, érzelmi elkötelezettséget mutat/nak. • A művészi előadás nem kiegyensúlyozott számos Lovastornásznál. Még mindig jó benyomást kelt a művészi hozzájárulás a teszt során.

<p>6 pontig</p>	<p>Részben elkötelezett Lovastornász/ok</p> <p>Zenei elemek egyszerű előadása</p> <p>Alacsony szintű kifejezőerő a zenei elemekhez kapcsolódóan, kis változatossággal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Felismerhető az egyszerű művészi koncepció, de csak a gyakorlat néhány részében látható. • Az egyszerű testbeszéd néha kapcsolódik a zenéhez. Többnyire egyszerű gesztusok bemutatása stabil, statikus pozíciókban. • Néhány mozdulat alkalmazkodik a ritmushoz, de a tempó- és stílusváltásokat nem követi le. • Dinamikus és komplexebb gyakorlatok esetében a fókusz a kivitelem van, kevés figyelem fordul a ritmus, tempó- és stílusváltásokra. • A Lovastornász/ok kifejez/nek, de nem mutat érzelmi elkötelezettséget. • A művészi elkötelezettség nem kiegyensúlyozott a Lovastornászok között.
<p>4 pontig</p>	<p>Kivitelező Lovastornász/ok.</p> <p>Nagyon limitált/alapvető/gyenge zenei előadás és testbeszéd</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A kísérlet felismerhető a zene előadására, de a koncepció nem beazonosítható • Egyszerű testbeszéd, többnyire nem kapcsolódik a zenéhez • A fókusz a gyakorlatok kivitelezésén van, szinte semmilyen kapcsolódás nincs a ritmushoz, tempóhoz, dallamhoz • Nem kifejező pozíciók és mozdulatok
<p>2 pontig</p>	<p>Nem kifejező Lovastornász/ok.</p> <p>Nincs zenei előadás</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nincs felismerhető zenei koncepció • Nagyon limitált testbeszéd, nem kötődik a zenéhez • Nincs felismerhető kapcsolat a zenével • Nincs kifejezőerő

- ha a Lovastornászok zene nélkül mutatják be a gyakorlataikat attól még a művészi koncepció felismerésre kerülhet

5.4.10. Levonások a Művészi Pontszámból

Levonások a Művészi Pontszámból - Csapat kúr

<p>0,5 pont</p>	<p>Minden a megengedetten felüli segített fel- vagy leugrás</p>
------------------------	---

1 pont	Az idő lejárt (csengő) után megkezdett végrehajtott bármilyen gyakorlatok vagy leugrás bemutatásáért.
1 pont	Csapat Kűr 1. Teszt – bármilyen hármás gyakorlatok bemutatásáért A ruházat nem felel meg a szabályoknak.
2 pont	Minden Lovastornászért, aki nem mutat be legalább egy gyakorlatot a felugráson kívül a kűrben.

Levonások a Művészi Pontszámból – Egyéni kűr

1 pont	Az idő lejárt (csengő) után megkezdett végrehajtott bármilyen gyakorlatok vagy leugrás bemutatásáért.
1 pont	A ruházat nem felel meg a szabályoknak

Levonások a Művészi Pontszámból - Pas-de-Deux

1 pont	Az idő lejárt (csengő) után megkezdett végrehajtott bármilyen gyakorlatok vagy leugrás bemutatásáért. A ruházat nem felel meg a szabályoknak
---------------	---

6. TECHNIKAI KŰR

6.1. Általános

Az öt kötelező kűr gyakorlatot az alábbiakban soroljuk fel. Az új gyakorlatok a FEI honlapján találhatóak.

A technikai kűr pontozása akkor kezdődik, amikor a Lovastornász megérinti a hevedert, az alátétet, vagy a lovat, és az időkorlát lejáráásával fejeződik be. A pontozás akkor fejeződik be, amikor a Lovastornász földet ér az utolsó leugrás után.

6.2. A Technikai Kűr követelményei

A technikai kűr technikai gyakorlatokból és további – a Lovastornász által választott – kűr gyakorlatokból áll. A technikai gyakorlatokat bármilyen sorrendben be lehet mutatni.

- Egyéni felnőtt 3* Lovastornászoknak kötelező bemutatni mind az öt technikai gyakorlatot, bármilyen sorrendben.
- Egyéni 2* fiatal felnőtt Lovastornászoknak kötelező bemutatniuk az általuk választott három gyakorlatot az öt technikai gyakorlatból, bármilyen sorrendben. Amennyiben több mint három technikai gyakorlat is bemutatásra kerül, az első három bemutatott gyakorlat kerül pontozásra, mint technikai gyakorlat, ezen felül minden további bemutatott technikai gyakorlat további gyakorlatként kerül pontozásra.

6.3. Technikai kűr pontozása

6.3.1. Technikai gyakorlatok

Minden technikai gyakorlat a pontozási kritériumok alapján kerül pontozásra. A legmagasabb pontszám minden technikai gyakorlatnál a 10-es. A pontozásnál tizedes értékek megengedettek.

A technikai gyakorlatokban jellemző hibák és levonások felsorolásra kerülnek a 3. Fejezetben a „Gyakorlatok pontozása” címszónál, a 3.5. „Jellemző levonások Kötelező és Technikai gyakorlatoknál” címszó alatt.

6.3.2. Egyéb kűr gyakorlatok kiviteli pontszáma a technikai kűrben

Az egyéb gyakorlatok és átmenetek kiviteli pontszáma a gyakorlat pontszámoknál külön pontszámként jelenik meg. Ezeket a gyakorlatokat és a levonásokat ugyanúgy értékeljük, mint a kűrben (átlagoló módszer).

A technikai kűr pontozása akkor kezdődik, amikor a Lovastornász megérinti a hevedert, az alátétet, vagy a lovat, és az időkorlát lejártával fejeződik be. A pontozás akkor fejeződik be, amikor a Lovastornász földet ér a leugrás után.

Csak azok a gyakorlatok számítanak bele a gyakorlatok számába, amelyeket a Versenyző az idő lejártá előtt kezd el és mutat be.

A levonások átlagát három tizedes jegyig számoljuk.

Esések

Az Esés egy olyan kontrollvesztett mozdulat, **aminek következtében a Lovastornász akarata ellenére talajt ér. Az esést súlyossága alapján értékeljük.**

Az esések kategóriára a 3.6. „Esések a kűrnél és a technikai kűrnél” pontja hivatkozik.

Az eséseket a gyakorlatot pontozó bíró jegyzi fel, és a kiviteli pontszámból kerülnek levonásra. Az esés levonása nem átlagolt, hanem a végső kiviteli pontszámból kell levonni, Lásd a példát az Átlagoló Rendszerre a Kűrgyakorlatoknál.

Az esések a pontozólapon „F” jelzéssel, valamint a levonás értékével kerülnek jelölésre.

6.4.A Technikai Gyakorlatok és a pontozás kritériumainak meghatározása

6.4.1. Állás hátrafelé (Egyensúly)

Lényeg:

Harmónia a Lóval
Egyensúly
Testtartás & kontroll

Mechanika:

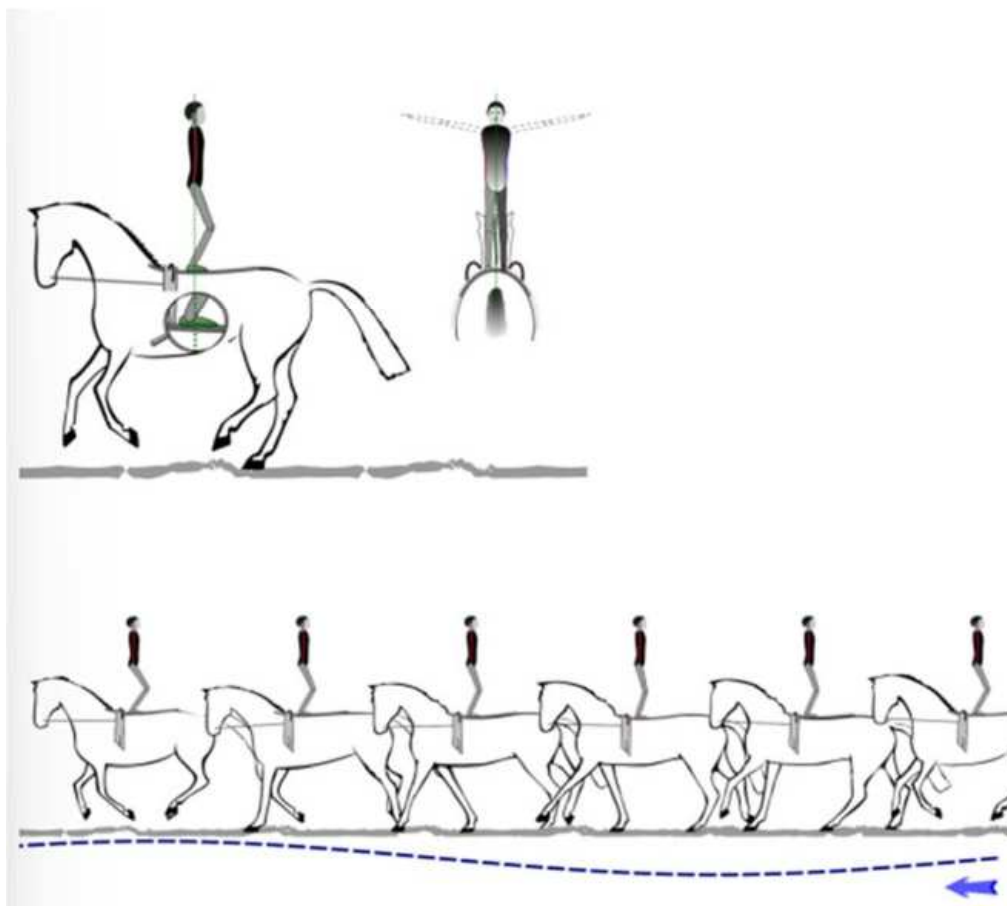
Az állás statikus gyakorlat, amely egy biomechanikai fázisból áll:

1. Statikus fázis a statikus pozíció bemutatásával kezdődik

A statikus fázis és a vágtaugrások számolása akkor kezdődik, amikor a statikus pozíció bemutatásra kerül.

- A Lovastornász átveszi a Ló mozgását, főként az ízületeken keresztül a lábfejektől a csípőig. A lábak ízületei pont annyira vannak hajlítva, ami a Ló hátának a mozgásának elnyeléséhez szükséges.
- A felsőtest helyes testtartásban marad. A vállak, a medence és a lábfejek egy keresztirányú síkban helyezkednek el a Lóra nézve, párhuzamosan a hevederrel.
- A lábak párhuzamosak a Ló középsíkjával (lásd az ábrán). A térdek és a lábfejek csípőszélességben vannak és előre felé mutatnak. A térdek és a lábfejek csípőszélességben vannak és hátrafelé néznek. A lábfejek mozdulatlanok maradnak, és a súly egyenletesen oszlik el mindkét láb teljes talpán.
- **A karok lehetnek bármely statikus pozícióban.** A test rugalmas marad és mentes minden feszültségtől, kivéve a Ló mozgásának átvételéhez és a leírt helyes testtartáshoz szükséges izommunkát. A Lovastornász stabil, kontrollált pozícióban van.

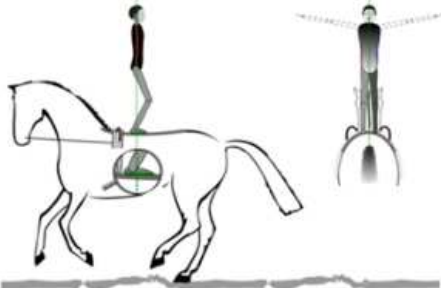

Az állás hátrafelé gyakorlatot három vágtaugrásig kell kitartani, a gyakorlat a harmadik vágtaugrás után fejeződik be. A 3. vágtaugrás után elkövetett hibák az egyéb gyakorlatoknál kerülnek levonásra kivitelezési hibapontként (pl. esés a 4. vágtaugrásból).

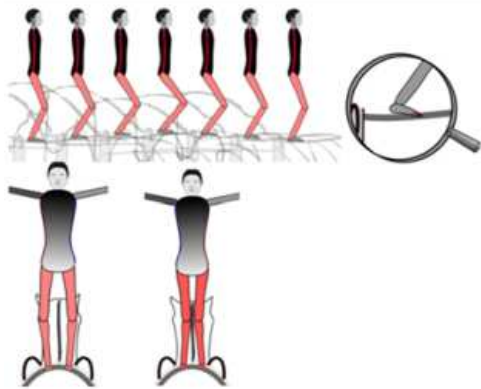
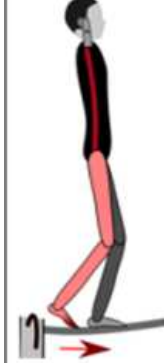
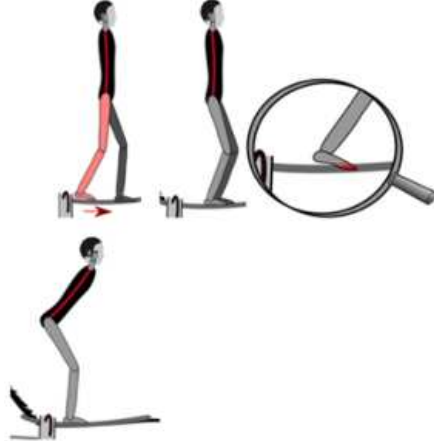




Referenciapontok:

✓ szükséges az adott referenciaponthoz

≡ eltérés, amely meghatározza a maximum referenciapontot

10		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelően átveszi a Ló mozgását ✓ Egyensúly és stabilitás: A súly egyenlően oszlik el a talpakon a gyakorlat alatt ✓ Testtartás: Korrekt
9		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelően átveszi a Ló mozgását ✓ Egyensúly és stabilitás: A súly egyenlően oszlik el a talpakon ≡ Testtartás: kissé hátradől ≡ A lábak nem párhuzamosak a középsíkkal (pl.: lábfejek csípőszélességnél távolabb vannak egymástól)

8		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ló mozgásának átvétele: kisebb feszültség a felsőtestben és/vagy a lábokban ⇒ Egyensúly és stabilitás: A súly egyenlőtlenül oszlik el a talpakon egy rövid ideig (~1 vágtaugrás) a gyakorlat bármely fázisa alatt ⇒ Testtartás: kisebb eltérés a karok és/vagy vállak pozíciójában ⇒ Függőleges álló pozíció, de a láb ízületei a szükségesnél jobban be vannak hajlítva a Ló hátának a mozgásának kompenzálása érdekében ⇒ A térdék közelebb vagy távolabb vannak egymástól, mint a lábfejek
7		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Egyensúly és stabilitás: kis ellépés (kisebb egy lábfejnél) és azonnali visszalépés
6		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nem veszi át a Ló mozgását, nincs ritmusban ⇒ Egyensúly és stabilitás: Túl sok súly a lábujjakon, sarkakon vagy az egyik lábfejen (~2 vágtaugrás) a gyakorlat bármely fázisa alatt ⇒ Egyensúly és stabilitás: nagy ellépés (nagyobb a Lovastornász lábfejnél) és azonnali visszalépés ⇒ Egyensúly és stabilitás: kis ellépés (kisebb a Lovastornász lábfejnél) és lépő pozícióban marad ⇒ Egyensúly és stabilitás: kis ugrás/elemelkedés mindkét lábfejjel ⇒ Testtartás: a felsőtest 45°-kal a függőleges előtt
5		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Egyensúly és stabilitás: A súly nagy része a lábujjakon, sarkakon vagy az egyik lábfejen van a gyakorlat alatt ⇒ Egyensúly és stabilitás: nagy ellépés (nagyobb, mint a Lovastornász lábfeje) és lépő pozícióban marad

4		<p>⇒ A Ló mozgásának minimális átvétele a gyakorlat egésze során</p> <p>⇒ Egyensúly és stabilitás: jelentős egyensúlyvesztés: jelentős ugrás, ami hatással van a Ló komfortérzetére, folyamatos lépkedés</p> <p>⇒ Testtartás: a felsőtest több, mint 45°-kal a függőleges előtt van ÉS jelentős eltérések a gerinc helyes pozíciójától</p>
0		<p>⇒ Állás a nyakon vagy a hevederen mindkét lábbal, az egész gyakorlat alatt</p>

6.4.2. Cigánykerék nyakról a hátra (Időzítés/Koordináció)

Lényege:

Harmónia a Lóval
Mozdulat minősége
Testtartás és kontroll

Mechanika:

A cigánykerék egy dinamikus gyakorlat és 4 fázisból áll:

1. Energia fázis nyakon hátrafelé egylábon állással kezdődik, kezek a hevederfüleken
2. Lendítő fázis akkor kezdődik, amikor megszűnik a kapcsolat a Ló nyaka és a láb között
3. Ereszkedő fázis akkor kezdődik, amikor az első (lendülő) láb ereszkedik
4. Leérkező fázis akkor kezdődik, amikor a Ló hátát megérinti az első láb lábfeje

Energia fázis:

A gyakorlat kezdőpozíciója: hátrafele egy lábon állás (második és támasztó láb) a Ló nyakán, mindkét kéz a hevederfülek tetején, az első láb (lendülő láb) feszes és lefelé mutat. A karok nyújtottak és feszítve maradnak az energia fázis alatt.

Az első láb fellendül. A második láb elrugaszkodik a nyakról és késleltetve követi.

Emelkedő, Ereszkedő fázis:

Az Lendítő fázis (attól a pillanattól, hogy a második láb és a Ló nyaka között megszűnik a kapcsolat) és az ereszkedő fázis (az első láb megérinti a lovat) alatt a távolság a lábak között egyenletes és szélesen nyitott marad.

A tömegközéppont a támasztó felület középpontja fölé helyeződik át (támasztó kezek).

Az emelkedő és ereszkedő szakaszok alatt a lábak folyamatosan mozgásban és feszesek maradnak, míg a felsőtest egy gördülékeny lendülést és fordulást végez. A Lovastornász egy egyensúlyi terpesz pozícióban megy át, miközben a csípő tengelye párhuzamos a Ló hosszúsági tengelyével az ereszkedő fázis kezdetén; a karok, a vállak, a csípő és a felsőtest igazodnak. Ahogyan a Lovastornász fordul a karok keresztesződnek, az **első láb csípőből behajlik** és a lábak lassan, kontrollálva ereszkednek.

Az összes fázis alatt, a cigánykerék végrehajtása a Ló nyílirányú síkja mentén történik, helyes tartással és egyenes testvonallal.

Leérkező fázis:

Az első láb finoman talpra érkezik egy kontrollált egy lábbon álló pozícióba a Ló hátára, miközben mindkét kéz a hevederfüleket fogja, a Versenyző átveszi Ló mozgását. A második láb kontrollálva és folytonosan követi az elsőt.

A gyakorlat befejező pozíciója: az első lábbon állva a Ló hátán, teli talppal előre nézve, mindkét kéz a hevederfüleken, míg a második láb feszes és lefelé mutat. A második lábat nem szükséges ebben a pozícióban megállítani, tovább haladhat.

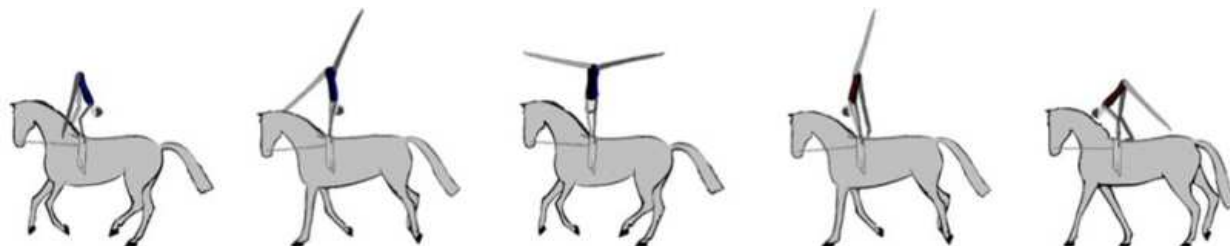
Energia Fázis Kezdeté

Lendítő fázis Kezdeté

Ereszkedő Fázis Kezdeté

Leérkező Fázis Kezdeté


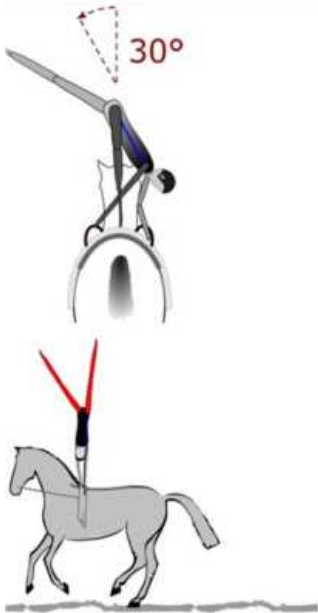
Leérkező Fázis Vége


**Referenciapontok:**

✓ szükséges az adott referenciaponthoz

▬ eltérés, amely meghatározza a maximum referenciapontot

10		<ul style="list-style-type: none"> ✓ A cigánykerék folyamatos, nincs megszakítva és harmóniában van a Ló mozgásával. ✓ A Lovastornász tömegközéppontja a alátámasztási felület fölött marad és az egész test a Ló nyírányú síkja mentén mozog végig. ✓ Helyes testtartás ✓ A karok nyújtottak és feszesek maradnak az Lendítő fázis során. ✓ Az ereszkedő fázis kezdetén, a Lovastornász csípőjének tengelye párhuzamos a Ló hosszúsági tengelyével. ✓ Az emelkedő és ereszkedő fázis során, miután mindkét láb kapcsolata megszakad a Lóval, és amíg az első láb meg nem érinti a lovat, a lábak közötti távolság egyenletes, szélesen nyitott marad. ✓ Érkezés: finoman a Ló hátára az első láb talpával.
----	--	--

8		<ul style="list-style-type: none"> ✓ A cigánykerék folyamatos, nincs megszakítva és harmóniában van a Ló mozgásával. ✓ Az emelkedő és ereszkedő fázis során a lábak közötti távolság egyenletes, szélesen nyitott marad a Lóra érkezésig. ✓ Érkezés: finoman a Ló hátára az első láb talpával. <ul style="list-style-type: none"> — A Lovastornász tömegközéppontja a alátámasztási felület fölött van, de némely testrészek nincsenek a nyílirányú síkban (a felsőtest 45°-ot zár be a nyílirányú síkkal) — Kisebb eltérés a helyes és egyenes testtartástól. — A karok és lábak nincsenek szükségszerűen teljesen nyújtva az emelkedő és ereszkedő fázis alatt. — Az ereszkedő fázis kezdetén, a Lovastornász csípőjének tengelye nincs párhuzamban a Ló hosszúsági tengelyével.
6		<ul style="list-style-type: none"> — A cigánykerék során egyik vagy mindkét láb mozgása közepes mértékben megakad. — A lábak között bezárt szög az Emelkedő és Ereszkedő fázis alatt túl szűk, ezáltal megakadályozva a Lovastornászt a gördülékeny és folyamatos fordulásban. — A Lovastornász tömegközéppontja nincs mindig az alátámasztási felület fölött, és némely testrészek nincsenek a nyílirányú síkban (felsőtest 30°-ot zár be a nyílirányú síkkal) — Közepes eltérés a helyes és egyenes testtartástól. — Közepes eltérés a láb és kar nyújtásában az Lendítő fázisban. — Az ereszkedő fázis kezdetén, jelentős eltérés van a Lovastornász csípőjének a tengelye és a Ló hosszúsági tengelye között (nem párhuzamos). — Az emelkedő és ereszkedő fázis során a lábak közötti távolság közepes mértékben változik (nem egyenletes). — Érkezés: közepes mértékű eltérés a kontrollálásban
5		<ul style="list-style-type: none"> — A kezek a hevederen más pozícióban vannak, mint a mechanikában leírtak.

4		<ul style="list-style-type: none"> — A cigánykerék során egyik vagy mindkét láb mozgása nagy mértékben megakad. — A Lovastornász tömegközéppontja egyáltalán nincs az alátámasztási felület fölött, és a test nincs a nyílrányú síkban (felsőtest és a nyílrányú sík között 60°-os szög van) — Jelentős eltérés a helyes és egyenes testtartástól. — Jelentős eltérés a láb és kar nyújtásában az emelkedő és ereszkedő fázisban. — Az emelkedő és ereszkedő fázis során a lábak közötti távolság jelentős mértékben változik (nem egyenletes). — Érkezés: kemény érkezés a Ló hátára az első láb talpával
0		<ul style="list-style-type: none"> — Érkezés eltér a leírtaktól: <ul style="list-style-type: none"> • nem csak az első (lendítő láb) láb talpával (prince térdelésbe érkeznek azonnal) • második lábra, az első láb előtt • a végső pozíciót kevesebb, mint 1 vágtaugrásig mutatja be • Nem előre néz: több mint 45° az első láb (jelzés = térd iránya) és a Ló középsíkja között (leérkezés lábfejjel/térddel több mint 45°) — Más testrészek használata támasztásra, mint a karok és a lábfejek

6.4.3. Alkarállás Oldalirányba (Erő)

Lényeg:

Harmónia a Lóval
Testtartás & kontroll
Egyensúly

Mechanika:

Az **Alkarállás Oldalirányba** statikus gyakorlat, amely 1 biomechanikai fázisból áll.

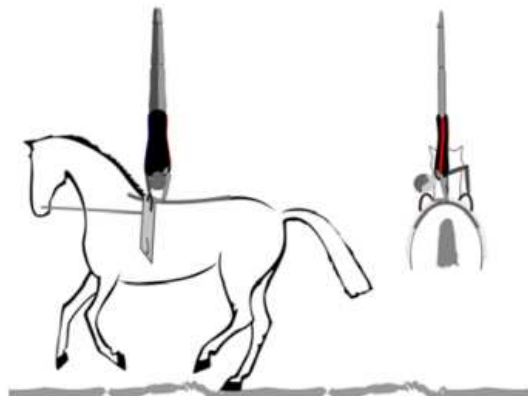
1. Statikus fázis a statikus pozíció bemutatásával kezdődik

A statikus fázis és a vágtaugrások számolása akkor kezdődik, amikor a statikus pozíció bemutatásra kerül.

- A két kéz két külön hevederfület fog, egy alkar az alátétet fekszik.
- A Lovastornász súlyát nagyrészt az alátéttel kapcsolatban lévő alkar tartja. A másik kar könyöke a támasztó kéz fölött van, amely a hevederfül tetejét fogja.
- A tömegközéppont a támaszfelület közepe fölött van.
- A Lovastornász vállának és csípőjének tengelye párhuzamos (helyes testtartás, a fejet is beleértve), a Ló gerincével közel párhuzamos
- A Lovastornász hosszúsági tengelye párhuzamos a Ló középsíkjával, és 90°-os szöget zár be a Ló hosszúsági tengelyével.
- Ha a gyakorlatot a Lovastornász a jobb alkarján hajtja végre, a mellkasa a kör közepe felé néz, ha a bal alkarján, akkor a körből kifelé.

- A lábak végig nyújtottak.

Az Alkarállás Oldalirányba gyakorlatot három vágtaugrásig kell kitartani, a gyakorlat a 3. vágtaugrás után fejeződik be. A 3. vágtaugrás után elkövetett hibák az egyéb gyakorlatoknál kerülnek levonásra kivitelezési hibaként (pl. esés a negyedik vágtaugrásból).

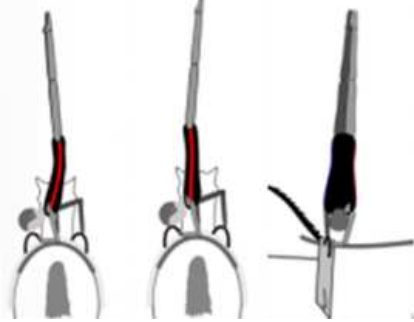


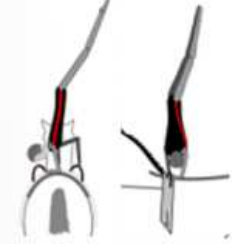



Referenciapontok:

✓ szükséges az adott referenciaponthoz

⇐ eltérés, amely meghatározza a maximum referenciapontot

10		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelően átveszi a Ló mozgását ✓ Megfelelő testtartás ✓ Test vonala megfelelő ✓ A lábak nyújtottak és zártak ✓ Egyensúly és stabilitás: A tömegközéppont végig a támaszfelület közepe fölött van ✓ Megfelelő lábtartás a gyakorlat egésze alatt
9		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelően átveszi a Ló mozgását ✓ Megfelelő testtartás ✓ Test vonala megfelelő ✓ Egyensúly és stabilitás: A tömegközéppont végig a támaszfelület közepe fölött van ⇐ Egyensúly és stabilitás: rövid egyensúlyvesztés (körülbelül egy vágtaugrás) kis kilengéssel ⇐ Apró eltérések a lábtartásban a gyakorlat alatt

8		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Enyhe föl-le mozgás a Ló hátához viszonyítva ⇒ Enyhe eltérés a helyes testtartástól: enyhe homorítás, megereszkedő csípővonal ⇒ A hosszúsági tengely enyhén befelé vagy kifelé dől ⇒ Enyhe eltérés a Ló hosszúsági tengelyével bezárt 90°-os szögtől ⇒ Csípő enyhén hajlított.
7		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Kis eltérés a Ló hosszúsági tengelyével bezárt 90°-os szögtől ÉS a csípő kissé hajlított
6		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Közepes föl-le mozgás a Ló hátához viszonyítva ⇒ Közepes eltérés a helyes testtartástól: közepes homorítás, közepesen megereszkedő csípővonal ⇒ Egyensúly és stabilitás: <ul style="list-style-type: none"> • a súly nagy része végig a könyökön • egyensúlyvesztés közepes kilengéssel
5		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Jelentős eltérés a helyes testtartástól
4		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ A Ló mozgásának minimális átvétele: az alkar ismétlődően elemelkedik az alátétről ⇒ Nagyfokú eltérés a helyes testtartástól ⇒ Csípő erősen hajlított ⇒ Egyensúly és stabilitás: nagyfokú egyensúlyvesztés

0		<ul style="list-style-type: none"> — A Versenyző válla és a Ló hossz tengelye által bezárt szög nagyobb mint 45° — Lábak/combok több mint, 45° fokban nyitottak
----------	--	---

Levonások:

3 pont	A kéz a hevederfülben fog, nem a tetején
---------------	--

6.4.4. Felugrás hátrafele vállállásba (Ugróerő)

Bemutatható felugrásként, vagy ülésváltásként, befele vagy kifele.

Lényeg:

Harmónia a Lóval

Mozgás minősége

Testtartás és kontroll

Mechanika:

A **Felugrás Hátrafele Vállállásba** dinamikus gyakorlat, amely 3 biomechanikai fázisból áll:

1. **Ugró fázis** a Lovastornász elugrásakor kezdődik
2. **Lendítő fázis** akkor kezdődik, amikor megszűnik a kapcsolat a talajjal
3. **Leérkező fázis** akkor kezdődik, amikor a váll felső része megérinti a Ló hátát, és a vállállás pozíció elérésével fejeződik be

1. Ugró fázis: A kezek egy vagy két hevederfület fognak, a Lovastornász párhuzamos, közel zárt lábfejekkel elugrik, a Lóhoz közel. A felsőtest felegyenesedett.

2. Lendítő fázis: A térdék, a sarkak és a lábujjak zártak maradnak attól a pillanattól kezdve, hogy a lábfejek elhagyják a talajt, a felsőtest helyes pozícióban marad. Emelkedés közben a vállak a Ló irányába mozdulnak és a csípő a vállaknál magasabbra emelkedik. A lovat csak a Lóhoz közelebbi kar érintheti.

A súlypont (COG) felfelé és a Ló fölé mozdul, a ló keresztirányú síkja mentén; a lábak először hajlított helyzetben vannak a Lendítő fázisban.

3. Leérkező fázis: A váll teteje megérinti a Ló hátát, és a váll puhán leérkezik a Ló hátára, miközben a csípő tovább mozog felfelé. Ha mindkét kéz egy hevederfület fogott az ugró fázisban, egy kéz folytonos mozdulattal átvált a másik hevederfülre, így mindkét kéz külön hevederfület fog.

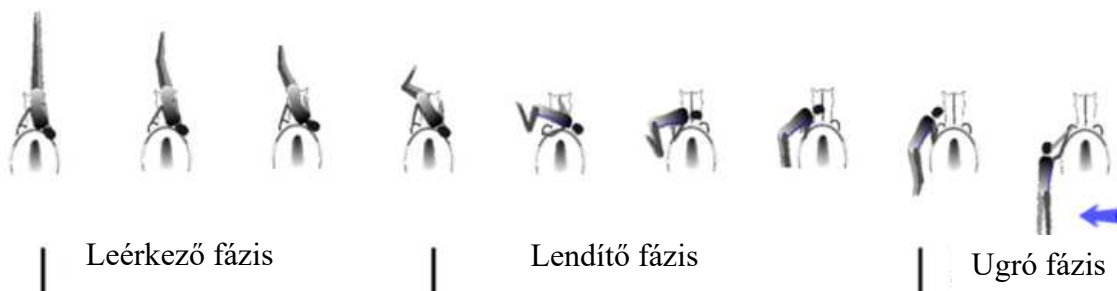
A lábak a leérkező fázis végére egy folytonos mozdulat során kinyúlnak.

A gyakorlat befejező pozíciója: egyensúlyban lévő vállállás hátrafelé a Ló hátán. A Lovastornász frontális síkja párhuzamos a Ló keresztirányú síkjával. A felsőtest helyes

pozícióban van, a lábak függőlegesek, zártak és nyújtottak. Mindkét kar oda van zárva a Lovastornász felsőtestéhez.

Ezt a pozíciót az ugró fázis kezdetétől számított három vágtaugrás alatt kell elérni, és három vágtaugrásig kell zárt lábbal kitartani.

A **Felugrás Hátrafele Vállállásba** gyakorlatot három vágtaugrásig kell kitartani, a gyakorlat a harmadik vágtaugrás után fejeződik be. A harmadik vágtaugrás után elkövetett hibák az egyéb gyakorlatoknál kerülnek levonásra kivitelezési hibaként (pl. esés a negyedik vágtaugrásból).

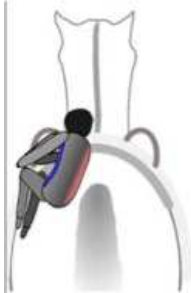
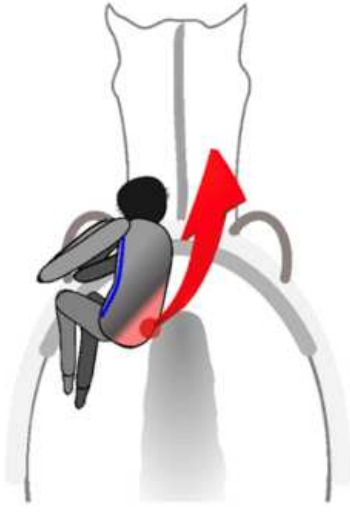
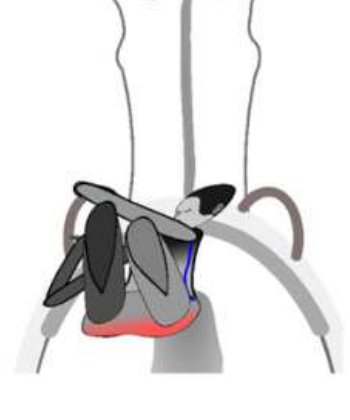


Referenciapontok:

✓ szükséges az adott referenciaponthoz

⇐ eltérés, amely meghatározza a maximum referenciapontot

10		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Az Ugró, Lendítő és Leérkező fázis 3 vágtaugráson belül megvalósul ✓ Kiváló folytonosság ✓ A tömegközéppontja Ló keresztirányú síkja mentén mozdul el fölfelé ✓ Ugró és lendítő fázis: megfelelő lábmozgás és testtartás ✓ Vállállásban: helyes testtartás ✓ Befejező pozíció: helyes testtartás ÉS a Lovastornász frontális síkja párhuzamos a Ló keresztirányú síkjával
9		<ul style="list-style-type: none"> ⇐ Ugró, lendítő és leérkező fázisban: apró eltérések a láb mozgásában: sarkak, lábszárak, lábfejek nem végig zártak ⇐ Vállállásban: a karok nincsenek a felsőtesthez zárva ✓ Befejező pozíció: helyes testtartás ÉS a Lovastornász frontális síkja párhuzamos a Ló keresztirányú síkjával
8		<ul style="list-style-type: none"> ⇐ Enyhe eltérések a folytonosságban ⇐ Enyhe eltérések a tömegközéppont optimális pályájától: enyhe elmozdulások a lendítő és/vagy leérkező fázisban; a lapocka megérinti a lovat, de a testtartás vállállásban helyes ⇐ Ugró, Lendítő és Leérkező fázisban: enyhe eltérések a láb mozgásában: sarkak, lábszárak, lábfejek nem végig zártak ⇐ Befejező pozíció: enyhe eltérés a helyes testtartástól; a Lovastornász frontális síkja nem teljesen párhuzamos a Ló keresztirányú síkjával

7		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Az Ugró, Lendítő és Leérkező fázis 4 vágtaugráson belül valósul meg
6		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Közepes eltérések folytonosságban ⇒ Elmozdul hátrafelé a lendítő és/vagy leérkező fázisban, a törzs oldala vagy a csípő megérinti a lovat (elrugaszkodás nélkül) ⇒ Egy láb hozzáér a Lóhoz vagy a hevederhez a Lendítő fázisban (elrugaszkodás nélkül) ⇒ Befejező pozíció: közepes eltérés a helyes testtartástól; a Lovastornász frontális síkja a Ló keresztirányú síkjával 30°-os szöget zár be
5		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Az Ugró, Lendítő és Leérkező fázis 5 vágtaugráson belül valósul meg ⇒ Befejező pozíció: jelentős eltérés a helyes testtartástól; a Lovastornász frontális síkja a Ló keresztirányú síkjával 45°-os szöget zár be
4		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Az Ugró, Lendítő és Leérkező fázis több, mint 5 vágtaugráson belül valósul meg ⇒ Jelentős eltérések folytonosságban ⇒ Elmozdul hátrafelé a lendítő és/vagy leérkező fázisban, a törzs oldala vagy a csípő megérinti a lovat (elrugaszkodással) ⇒ Egy láb hozzáér a Lóhoz vagy a hevederhez a Lendítő fázisban (elrugaszkodással) ⇒ A Lovastornász az egyik lábát a másik után emeli fel (90 fok vagy több a kettő között bezárt szög) ⇒ Súlyos összeomlás a lovon, a Ló komfortjának vagy egyensúlyának jelentős megzavarása ⇒ Befejező pozíció: nagy eltérés a helyes testtartástól; a Lovastornász frontális síkja a Ló keresztirányú síkjával: bezárt szög (fordulat) kevesebb, mint 45°-os
0		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ A Lovastornász a hátára érkezik a Ló hátára, nyakára vagy a hevederre, mielőtt a hátrafelé vállállásba mozdulna át: a mellkasi gerinc (a felső és a középső része a hátnak) érintkezik ⇒ Leérkezés Vállfüggésbe először oldalirányban, mielőtt mozdulna tovább vállállásba ⇒ Elérte a végső pozíciót, de a vállállás nincs kitarva legalább egy teljes vágtaugrásig ⇒ Befejező pozíció: nagy eltérés a helyes testtartástól; a Lovastornász frontális síkja a Ló keresztirányú síkjával: bezárt szög (fordulat) több, mint 45°-os

6.4.5. Állópárga hátrafelé (Hajlékonyság)

Lényeg:

Harmónia a Lóval

Hajlékonyság

Egyensúly

Mechanika

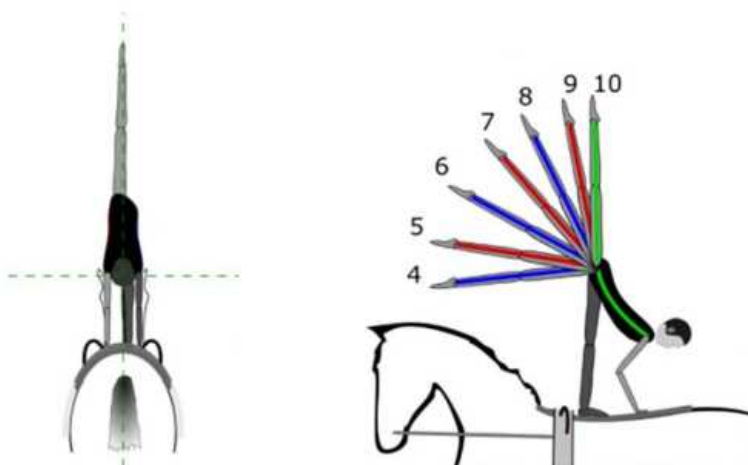
Az Állóspárga egy statikus gyakorlat, ami 1 biomechanikai fázisból áll:

1. Statikus fázis akkor indul el, amikor a statikus pozíció megjelenik

A Statikus fázis és a vágtaalépések számlálása akkor kezdődik, amikor a statikus pozíció megjelenik.

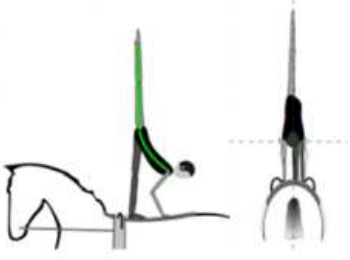

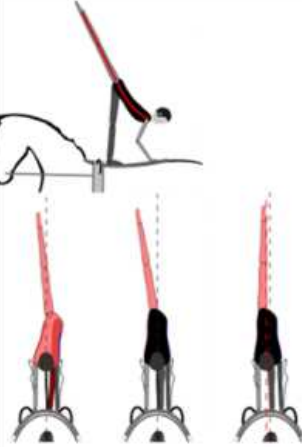

- A támasztó láb teljes talpa a Ló hátán van. A támasztó láb egyenes; közel van és párhuzamos a ló középsíkjával, és közel függőleges.
- A tömegközéppont a ló középsíkjában van.
- A kezek laposan az alátétén/háton/faron helyezkednek el a Ló keresztirányú síkjában. A vállak is a Ló keresztirányú síkjában helyezkednek el.
- A megemelt láb meg van nyújtva, és felfelé mutat közel és párhuzamosan a Ló hosszirányú tengelyével; a támasztóláb és a vízszintes közötti szög 90° .
- A felsőtest fiziológiailag helyes testtartásban és a Ló középsíkjában marad.
- A vágta mozgását a Lovastornász átveszi, különösen a karokon és a medencén keresztül. A kar ízületei éppen annyira meg vannak hajlítva, hogy elnyelje a Ló hátának emelkedésével járó mozgást.


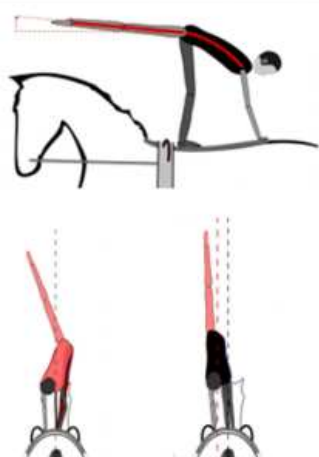

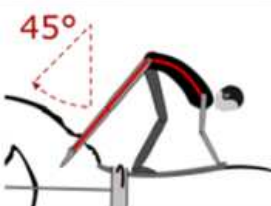
Az Állóspárgát Hátrafelé három vágtaugrásig kell kitartani, és a gyakorlatot a 3. vágtaugrás után kell befejezni. A 3. vágtaugrás után elkövetett hibák az egyéb gyakorlatoknál kerülnek levonásra kivitelezési hibapontként (pl. esés a 4. vágtaugrásból).

**Referenciapontok:**

✓ szükséges az adott referenciaponthoz

⇐ eltérés, amely meghatározza a maximum referenciapontot

10		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelően átveszi a Ló mozgását, a megemelt láb stabil ✓ A kézfejek és a támasztó lábfej laposan az alátétén helyezkedik el ✓ Megfelelő testtartás és igazodás ✓ A támasztó láb egyenes ✓ A megemelt láb és a vízszint között bezárt szög 90°
9		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Megfelelő testtartás és igazodás ✓ A támasztó láb egyenes ⇒ A megemelt láb és a vízszint között bezárt szög (lásd a képen) ⇒ A megemelt láb kissé mozog
8		<ul style="list-style-type: none"> ✓ A támasztó láb egyenes ⇒ A megemelt láb és a vízszint által bezárt szög (lásd a képen) ⇒ Kisebb eltérés az egyensúlyban: a súlypont kissé eltér a Ló a súlypont kissé eltér a Ló hosszirányú tengelyétől ⇒ Kisebb eltérés a láb, a medence vagy a vállak igazodásában/beállításában
7		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ A megemelt láb és a vízszint által bezárt szög: 45° (lásd a képen) ⇒ Kis eltérés a láb, medence vagy a vállak beállításában ⇒ A támasztó láb enyhén hajlítva

6		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ A megemelt és a vízszint között bezárt szög: lásd a képen ⇒ A megemelt láb közepesen mozog az egész gyakorlat alatt ⇒ Közepes eltérés az egyensúlyban: a tömegközéppont kissé eltér a Ló középsíkjától
5		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ A megemelt láb és a vízszintes közötti szög: 90° (lásd a képen) ⇒ Jelentős eltérés a láb vagy a vállak beállításában
4		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ A megemelt láb és a vízszintes által bezárt szög: közvetlenül a vízszintes alatt ⇒ Nagy egyensúlyi eltérés az egész gyakorlat során ⇒ A Ló komfortjának vagy az egyensúlyának jelentős megzavarása ⇒ A támasztó láb behajlítva
0		<ul style="list-style-type: none"> ⇒ A megemelt láb és a függőleges által bezárt szög kisebb mint 45°

Levonások:

1 pont	<ul style="list-style-type: none"> • A támaszláb kapcsolatban van a hevederrel
2 pontig	<ul style="list-style-type: none"> • Kapaszkodás az alátétbe

6.5 Művészi pontszám

A legmagasabb pontszám a 10-es. A pontozásnál tizedes értékek megengedettek.

A művészi pontszám értékelése akkor kezdődik, amikor a Lovastornász megérinti a hevedert, az alátétet, vagy a lovat, és az időkorlát lejártával fejeződik be.

Egyéni Technikai Kűr Művészi Összefoglaló

CoH- A Ló figyelembevétele	
CoH	20%
	A Lóval Harmóniában lévő elemek és szekvenciák kiválasztása a súly, összeállítás, egyensúly és kapcsolat alapján. A gyakorlatok nem terhelik túl a Lovat.
T1 Gyakorlatok választása/Szekvenciák/Átmenetek	
Összeállítás	40%
	Egyedi, eredeti elemek, gyakorlatsorok, átmenetek és/vagy magas komplexitású elemek, gyakorlatsorok, átmenetek vagy ezek kombinációja a technikai gyakorlatok sorozatain belül.
T2 Összeállítás egysége & Komplexitás	
Koreográfia	10%
	Finom átmenetek és mozdulatok szemléltetik a kapcsolatot és a folytonosságot az összes gyakorlatok alatt (mind technikai és egyéb gyakorlatok) a technikai kűrben. A technikai elemek észrevétlen beillesztése a technikai kűrbe, amely hatékony, folyamatos, összekapcsolt egységet képez.
	Tér és irányok kiegyensúlyozott kihasználása:
C4 Zene előadása/Testbeszéd/Kifejezőmód	
Koreográfia	30%
	Teljes beleélés egy fejlett zenei koncepcióba A zene magával ragadó előadása Magas szinten kidolgozott kifejezések, melyek válaszolnak a zene változó elemeire Komplex testbeszéd, többdimenziós gesztusok és mozdulatok

A CoH pontozása ugyanazon elvek alapján történik, mint a Kűrnél. Minden elem, beleértve a technikai gyakorlatokat is, pontozásra kerül.

Levonások:

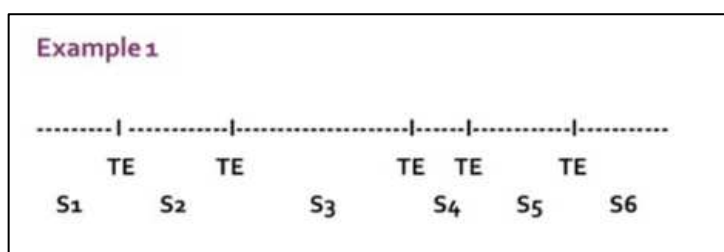
1 pont	Az idő lejártá után (csengő) végrehajtott bármilyen gyakorlatért, a leugrást is beleértve.
---------------	--

T1 pontozása Egyéni Senior 3* Lovastornászoknál

1. A technikai kűr hat szekvenciára/gyakorlatsorra van osztva, az első a felugrástól az első technikai gyakorlatig tart, 4 szekvencia egy-egy technikai gyakorlattól a következőig és végül az utolsó technikai gyakorlattól a leugrásig.
2. Minden szekvencia/gyakorlatsor kap egy pontszámot. Ez a pont a következő kritériumokat képviseli: Nehézség és/vagy Eredetiség és egyedisége egy gyakorlatnak és/vagy elemek szekvenciájának és/vagy átmeneteknek
3. Ha a Lovastornász felugrása az első technikai gyakorlat (példa Felugrás Vállállásba), az első szekvencia/gyakorlatsor 5 pontot ér.
4. Ha egy technikai gyakorlat nem kerül bemutatásra (nincs egyáltalán bemutatva), a hiányzó szekvencia értéke nulla.

T1 pontozása Egyéni Ifjúsági 2* Lovastornászoknál

1. A technikai kűr négy szekvenciára/gyakorlatsorra van osztva, az első a felugrástól az első technikai gyakorlatig tart, 2 szekvencia egy-egy Technikai Gyakorlattól a következőig és végül az utolsó Technikai Gyakorlattól a leugrásig.
2. Minden szekvencia/gyakorlatsor kap egy pontszámot. Ez a pont a következő kritériumokat képviseli: Nehézség és/vagy Eredetiség és egyedisége egy gyakorlatnak és/vagy elemek szekvenciájának és/vagy átmeneteknek
3. Ha a Lovastornász felugrása az első technikai gyakorlat (példa Felugrás Vállállásba), az első szekvencia/gyakorlatsor 5 pontot ér.
4. Ha egy technikai gyakorlat nem kerül bemutatásra (nincs egyáltalán bemutatva), a hiányzó szekvencia értéke nulla.



	S1	S2	S3	S4	S5	S6	T1 Pont
Nehézség és/vagy eredetiség és/vagy egyediség a szekvenciában	5,5	6	8	7,5	4	6	6,167

A pontok T1-től és T3-ig leírásra kerülnek a pontozólapra, a végső pontszámot a pontozó iroda kalkulálja.

Egyéni 3* Lovastornászoknál, a teljes pontszám a T1-hez a 6 szekvencia átlagából van számítva 3 tizedesjegyre.

Egyéni 2* Lovastornászoknál, a teljes pontszám a T1-hez a 4 szekvencia átlagából van számítva 3 tizedesjegyre.

Bázis Pontok T1

10 pontig	– A szekvencia egy vagy több gyakorlatból/átmenetből áll, amiből legalább egy megfelel a következő elvárásoknak: <ul style="list-style-type: none"> ○ Nagyon komplex és/vagy eredeti (nagyon jótól kiválóig) ○ jótól kiváló kapcsolódás
8 pontig	– A szekvencia egy vagy több gyakorlatból/átmenetből áll, amiből legalább egy megfelel a következő elvárásoknak: <ul style="list-style-type: none"> ○ Komplex és/vagy eredeti ○ jó kapcsolódás a bemutatott gyakorlat nehézségétől függően
6 pontig	– A szekvencia egy vagy több gyakorlatból/átmenetből áll, amiből legalább egy megfelel a következő elvárásoknak: <ul style="list-style-type: none"> ○ Közepes komplexitás és/vagy eredetiség ○ mutat kapcsolódást nagyobb megszakítások nélkül (közepes folytonosság) Pl. egy átmenet gyakorlattal összekötni technikai elemeket jó kapcsolódással pozitív pontot eredményezhet
4 pontig	– A szekvencia egy gyakorlatból vagy átmenetből áll, ami <ul style="list-style-type: none"> ○ Alacsony komplexitású vagy eredetiségű ○ Alacsony szintű kapcsolódást mutat be megszakításokkal.
2 pontig	– Nincsenek további gyakorlatok/átmenetek – nincs komplexitás a szekvenciában, kapcsolódás hiánya, nagy megszakítások a technikai gyakorlatok között.

A bázispontokhoz szükséges gyakorlatok száma

Bázispont	Gyakorlatok Száma
2 pontig	NINCS gyakorlat vagy átmenet
4 pontig	EGY gyakorlat vagy átmenet
6 pontig	EGY vagy TÖBB gyakorlat vagy átmenet, ahol legalább EGY megfelel a kritériumoknak
8 pontig	EGY vagy TÖBB gyakorlat vagy átmenet, ahol legalább EGY megfelel a kritériumoknak a „6 pontig”-hoz viszonyítva
10 pontig	EGY vagy TÖBB gyakorlat vagy átmenet, ahol legalább EGY megfelel a kritériumoknak a „8 pontig”-hoz viszonyítva

Komplexitás: a gyakorlatok Nehézségi Fokára utal, vagy az átmenet kockázatosságára. Továbbá az átmenetek kombinációja reprezentálhat egyfajta komplexitást a technikai kűrben. Pl. Technikai gyakorlatból „Bátorugrás előre térdelésből hátraállásba” közvetlen „Állópárga hátrafele” gyakorlatba tartalmaz rizikót, az átmenet kivitelezésétől függően.

Egyediség: gyakorlatok, átmenetek és/vagy ezek kombinációja, ami egyedi lehet. Eredetiség lehet a zene támogatása művészi elemekkel is.

Kapcsolódás: a gördülékeny kapcsolatra utal a gyakorlatok vagy átmenetek között, ahol nem láthatók megszakítások és a harmóniában van a Lóval. A kapcsolódás hiánya (megszakítás) negatív hatást gyakorol a művészi pontszámra.

Megjegyzés:

- Az idő lejártá után, csak a leugrás kerül értékelésre az utolsó szekvenciához.

I Melléklet Nehézségi Fok**Nehézségi fok az Egyéni Kűrben**

A gyakorlat nehézségi fokába a tíz legnehezebb gyakorlatot kell beszámítani. A nehézségi fok maximális pontszáma 10.

Nehézségi fok	Szorzó
R	1,3
D	0,9
M	0,4
E	0

Nehézségi fok csapat kűrben – 2. Teszt

D-Gyakorlatok		M-Gyakorlatok		Összpontszám	E-Gyakorlatok	
	Pontszám		Pontszám			Pontszám
25	10,0	0	0,0	10,0	0	0,0
24	9,6	1	0,3	9,9	1	0,1
23	9,2	2	0,6	9,8	2	0,2
22	8,8	3	0,9	9,7	3	0,3
21	8,4	4	1,2	9,6	4	0,4
20	8,0	5	1,5	9,5	5	0,5
19	7,6	6	1,8	9,4	6	0,6
18	7,2	7	2,1	9,3	7	0,7
17	6,8	8	2,4	9,2	8	0,8
16	6,4	9	2,7	9,1	9	0,9
15	6,0	10	3,0	9,0	10	1,0
14	5,6	11	3,3	8,9	11	1,1
13	5,2	12	3,6	8,8	12	1,2
12	4,8	13	3,9	8,7	13	1,3
11	4,4	14	4,2	8,6	14	1,4
10	4,0	15	4,5	8,5	15	1,5
9	3,6	16	4,8	8,4	16	1,6
8	3,2	17	5,1	8,3	17	1,7
7	2,8	18	5,4	8,2	18	1,8
6	2,4	19	5,7	8,1	19	1,9
5	2,0	20	6,0	8,0	20	2,0
4	1,6	21	6,3	7,9	21	2,1
3	1,2	22	6,6	7,8	22	2,2
2	0,8	23	6,9	7,7	23	2,3
1	0,4	24	7,2	7,6	24	2,4
0	0,0	25	7,5	7,5	25	2,5

Nehézségi fok csapat kűrben – 1. Teszt

D-Gyakorlatok		M-Gyakorlatok		Összpontszám	E-Gyakorlatok	
	Pontszám		Pontszám			Pontszám
20	10,0	0	0,0	10,0	0	0,0
19	9,5	1	0,4	9,9	1	0,2
18	9,0	2	0,8	9,8	2	0,4
17	8,5	3	1,2	9,7	3	0,6
16	8,0	4	1,6	9,6	4	0,8
15	7,5	5	2,0	9,5	5	1,0
14	7,0	6	2,4	9,4	6	1,2
13	6,5	7	2,8	9,3	7	1,4
12	6,0	8	3,2	9,2	8	1,6
11	5,5	9	3,6	9,1	9	1,8
10	5,0	10	4,0	9,0	10	2,0
9	4,5	11	4,4	8,9	11	2,2
8	4,0	12	4,8	8,8	12	2,4
7	3,5	13	5,2	8,7	13	2,6
6	3,0	14	5,6	8,6	14	2,8
5	2,5	15	6,0	8,5	15	3,0
4	2,0	16	6,4	8,4	16	3,2
3	1,5	17	6,8	8,3	17	3,4
2	1,0	18	7,2	8,2	18	3,6
1	0,5	19	7,6	8,1	19	3,8
0	0,0	20	8,0	8,0	20	4,0

Nehézségi fok Pas-de-Deux 1. Tesztben – Junior 2*

D-Gyakorlatok		M-Gyakorlatok		Összpontszám
	Pontszám		Pontszám	
10	10,0	0	0,0	10,0
9	9,0	1	0,5	9,5
8	8,0	2	1,0	9,0
7	7,0	3	1,5	8,5
6	6,0	4	2,0	8,0
5	5,0	5	2,5	7,5
4	4,0	6	3,0	7,0
3	3,0	7	3,5	6,5
2	2,0	8	4,0	6,0
1	1,0	9	4,5	5,5
0	0,0	10	5,0	5,0

Nehézségi fok Pas-de-Deux 2. Tesztben – Senior 2* és Senior 3*

D-Gyakorlatok		M-Gyakorlatok		Összpontszám
	Pontszám		Pontszám	
13	10,0	0	0,0	10,0
12	9,6	1	0,4	10,0
11	8,8	2	0,8	9,6
10	8,0	3	1,2	9,2
9	7,2	4	1,6	8,8
8	6,4	5	2,0	8,4
7	5,6	6	2,4	8,0
6	4,8	7	2,8	7,6
5	4,0	8	3,2	7,2
4	3,2	9	3,6	6,8
3	2,4	10	4,0	6,4
2	1,6	11	4,4	6,0
1	0,8	12	4,8	5,6
0	0,0	13	5,2	5,2

II. Melléklet Bírói Megjegyzések

Rövidítések, amiket a bírók visszajelzéshez használhatnak

Betű	Levonás	Leírás
C	1 pont minden hiányzó vágtaugrásért	számolási hiba a kötelező gyakorlatokban: - alapülés, zászló, állás, számolási hiba a technikai kűr gyakorlatokban: - bátorugrás előre térdelésből hátrafelé állásba, hátsó fekvőtámasz hátrafelé, állóspárga hátrafelé
K	1 pont	térdelés fázis kihagyása zászló vagy állás előtt
N	1 pont	a Ló nyakára támaszkodás a pozíció elvesztése nélkül
T	1 pont minden ütemhibáért	ütemhiba malomnál
F	1 pont	minden leérkezésénél, ami nem páros lábra történik
R	2 pont	ismétlés, vagy visszafogás a hevederre

A - karok	KZ – térdek	SA – változik az alátámasztó felület
AB – homorítás	L – hibás leérkezés	SC – kiterjedés
AL - igazodás	LA – nem zárt lábak	SH – vállak
AS – mozgás átvétele	LD – késői leugrás	SI – oldalülés
B – egyensúly		SL - lassú
CH - áll		
CO – összeomlás	LF – lábak előre	SP – hajlékonyság
CS - székülés	LH – durva leérkezés	ST – lépés(ek)
CT- kontroll	LT – késői fordulat	SX – nyújtás
D – leugrás	LZ – lábak	TD – csavarodott
DL – alsó láb	MX – mechanika	TH – megéri a lovat
DW - súlyelosztás		
E – emelkedés	NC – nem tiszta	TI – befordul
FH – első rész magas	OC – nincs középpontban	TL – dől
FK – béka rúgás	OH – nincs a lovon	TW – elvesztegetett idő
FL – repülés	P - testtartás	TZ – lábujjak
FP – repülő fázis	PB – hátra tolás	
FT – lábfej	PD – alátét	UE – egyenetlen emelkedés
H - fej	PE – csípő feltolás	UR – egyenetlen ritmus
H – fej	PK - bicska	UW – egyenetlen szélesség
HH – Ló megütése	PT – részleges fordulat	W – zárás
HM – harmónia	PO – eltol a Lótól	X - nyújtottság
HZ- kezek	Q - gyors	
INT - megszakítás	RB – púpos hát	