

REV FELKÉSZÍTŐ VIZSGA

8 éves kor alatti lovastornászoknak

A vizsgán az edző végig jelen lehet és bízathatja a gyermek vizsgázót.

1.rész : ló alapismereti kérdések

- Az előre megadott kérdéssorból 1 szóbeli kérdésre kell válaszolni a vizsgán.

	kérdés	válasz
1.	Mit eszik a ló? Hányszor javasolt a versenyló etetése?	széna, zab vagy árpa, alma, répa, kiegészítő táp 3x etetés javasolt
2.	Hogyan közelítjük meg a lovat az istállóban a boxban?	A lovat szólítjuk a nevével, megvárjuk míg odafordul a boxban, utána közelítjük meg és tesszük fel a kötőféket.
3.	Lóápoló eszközöket sorold fel. Melyik eszközzel hogyan ápoljuk a lovat?	Szőrkefe, vakaró, gyökérkefe, patakaparó, szivacs. Szőrkefével vakaróval tisztítjuk. A lábakat gyökérkefével. Patakaparóval a patáját tisztítjuk. Szivaccsal szem körüli részeket, orr, száj körüli részeket tisztítjuk.
4.	Sorolj fel lószíneket. Milyen jegy lehet a fején, lábán?	Alapszínek: fekete, pej, sárga Egyéb színek pl szürke, fakó Fejen pl. orrcsík, hóka, lámpás, csillag Lábon: kesely
5.	Versenyen a lelátón miért nem szabad szaladgálni? Szabad-e tapsolni lovastorna versenyen? Lovastorna verseny zajlik, a lelátóról illik-e felállnod és kimenned miközben valaki éppen a lovon van? Mi a lovak jellemzője? Mit jelent, hogy menekülő állat?	Nem szabad szaladgálni, mert megijedhet a ló és a versenyzők leeshetnek. Szabad tapsolni, de csak amikor nincs versenyző a lovon, a versenykörön. Verseny alatt nem illik felállni és kimenni, mert megzavarhatja a lovat és a versenyzőt. A lovak menekülő állatok. A félelmetes zajok, tárgyak menekülést válthatnak ki belőle. Ösztönösen meneküléssel válaszol a ragadozókra és a félelmetes dolgokra.

2.rész: lovastorna alapismeretek

- Az előre megadott kérdéssorból 2 szóbeli kérdésre kell válaszolni a vizsgán.

	kérdés	válasz
1.	Sorold fel a voltizsló felszereléseit és milyen sorrendben teszed fel a lóra?	1. filc (pad, alátét) 2. szivacs 3. heveder 4. hevederre csatolva a kikötők 5. lábvédők 6. kantár
2.	Versenypályára befutásnál melyik bíró fele kell meghajolni? Mikor lehet megkezdeni a kötelező gyakorlatokat? Kűrnél mikor indul az időmérés?	„A” bíró felé kell meghajolni. „A” bíró csenget, amikor a ló az ügetőkört teljesíti. Amikor a versenyző megfogja a hevedert, filcet, lovat és megkezdi a felugrást.
3.	Mi a teendő, ha kifelejtesz egy kötelező gyakorlatot?	Ha kifelejted, és már a következő gyakorlatot bemutattad, akkor folytatni kell tovább. Nem szabad ismételni.
4.	Kűr gyakorlat bemutatása közben az idő lejáratá miatt csenget az A bíró. Mi a teendő azért, hogy minél kevesebb pontlevonást kapj?	Ha a kűr idő lejárt és csenget a bíró, akkor be kell fejezni a megkezdett gyakorlatot és utána a lehető legrövidebb idő alatt kell lejönni a lóról.
5.	Ha az egyéni kűröd bemutatásánál nem tudják elindítani a zenédet mit kell csinálnod?	Ilyen esetben van lehetősége a versenyzőnek megvárni, míg kijavítják a hibát.

3.rész: MOVIE feladat + erőnléti-gyorsasági teszt

- vágásban kötelező gyakorlatok bemutatása (amelyik kategóriában versenyezni szeretne az évben)

- egyik kötelező gyakorlatnál mondja el mire kell figyeljen – beszélgetés

Cél: gyerekek fizikai követelményei vágás versenyszámhoz

	Feladat	Elvárható teljesítmény
1.	15-20m sprint futás	koordinációt, gyorsulást kell nézni
2.	helyből távolugrás 3 db	110-120 cm
3.	húzódkodás vagy hajlított könyökkel függés függés nyújtott karral	5 db vagy 10-15 mp 10-15 mp
4.	felülés 30mp alatt mennyit tud (hajlított láb, talp a talajon, tarkón a kéz)	15-20 db
5.	plank helyzetének kitartása fekvőtámasz helyzetének kitartása	15-20 mp 15-20 mp
6.	folyamatos 10 lábemelés terpeszülésben jobb lábbal, majd bal lábbal akadály (pl jóga téglá) fölött, háta a falhoz támasztva.	10-10 db