



EQUILIBRIO



E Q U I L I B R I O : U N P R O G E T T O D I F I S E L O M B A R D I A

Il lavoro in piano è alla base di tutte le specialità; il suo scopo è di rendere il cavallo un atleta in grado di rispondere a tutte le richieste da parte del cavaliere in armonia con i movimenti richiesti dalla specifica specialità. Con il seguente obiettivo è nato il circuito Equilibrio per la specialità Salto Ostacoli. Il cavaliere che partecipa alla gara entra in campo ed esegue vari movimenti e termina dimostrando su alcuni salti il grado di apprendimento del lavoro in piano. I livelli dei cavalieri sono due, a seconda delle patenti: Brevetto e Primo Grado.

PATENTE: BREVETTO

LAVORO IN PIANO (durata massima 4 minuti):

Il cavaliere entra al passo in campo e saluta la giuria, per poi eseguire vari movimenti alle due mani. Devono essere eseguite al trotto varie figure di maneggio (serpentine, cambiamenti diagonali, circoli, volte e mezze volte). Le volte si devono eseguire al trotto seduto, inoltre devono essere eseguite delle variazioni di cadenza (trotto allungato/raccorciato). Al galoppo si devono seguire dei circoli di 20 metri circa e delle volte di 10 metri. Queste figure vanno eseguite al galoppo seduto, mentre sui lati lunghi si deve eseguire il galoppo sull'inforatura avanzando.

Dopo 4 minuti, al termine del lavoro in piano si esegue la prova di salto seguendo il percorso come da disegno allegato.

Valutazioni lavoro in piano:

- varietà del lavoro;
- posizione del cavaliere;
- equilibrio del binomio;
- impulso del cavallo;
- rispondenza del cavallo agli aiuti;
- status del cavallo (come da Reg. gare di Stile)

Circa la posizione si fa riferimento alle foto.



E Q U I L I B R I O : U N P R O G E T T O D I F I S E L O M B A R D I A

PROVA DI SALTO:

la prova di salto metterà in evidenza la posizione, la regolarità delle falcate, la centratura del salto, la capacità di assecondare il cavallo nel suo movimento e la ricezione sempre sul piede interno. La prima linea va eseguita in 6 falcate di galoppo; la seconda linea con 5 falcate. Al termine della prova il cavaliere deve uscire al trotto a redini lunghe con l'incollatura del cavallo distesa verso il basso.

VALUTAZIONI PROVA DI SALTO:

- posizione con particolare riferimento alla posizione della mano e della gamba e all'equilibrio del busto;
- regolarità delle falcate;
- salto centrato;
- ricezione sul piede interno.

**Valutazioni finali (i punteggi si sommano):
punteggio da 1 a 10 — LAVORO IN PIANO;
punteggio da 1 a 10 — PROVA DI SALTO.**



E Q U I L I B R I O : U N P R O G E T T O D I F I S E L O M B A R D I A

PATENTE: 1°GRADO

LAVORO IN PIANO (durata massima 5 minuti):

Il cavaliere entra al passo e saluta la giuria per poi eseguire i vari movimenti alle due mani. Devono essere eseguite al trotto varie figure di maneggio (serpentine, cambi diagonali, cerchi, volte, ecc.). Le volte si devono eseguire al trotto seduto, inoltre devono essere eseguite delle variazioni di cadenza (trotto allungato/accorciato). Al galoppo si devono eseguire: galoppo/alt/ripartenza al galoppo, galoppo/alt/passaggio indietro/galoppo; volte di 10 metri al galoppo seduto, uscendo dalla volta allungare a galoppo sollevato sul lato lungo per poi ripetere la volta. Volte il più piccole possibili attorno ad un pilone predisposto, allargando la volta con cessione alla gamba avanzando e ritornando poi alla piccola volta attorno al pilone. Queste figure vanno eseguite alle due mani. Dopo 5 minuti iniziare la prova di salto eseguendo il grafico disegnato.

Dopo 4 minuti, al termine del lavoro in piano si esegue la prova di salto seguendo il percorso come da disegno allegato.

Valutazioni lavoro in piano:

- varietà del lavoro;
- posizione del cavaliere;
- equilibrio del binomio;
- impulso del cavallo;
- rispondenza del cavallo agli aiuti;
- status del cavallo (come da Reg. gare di Stile)

Circa la posizione si fa riferimento alle foto.



E Q U I L I B R I O : U N P R O G E T T O D I F I S E L O M B A R D I A

PROVA DI SALTO:

La prova metterà in evidenza la posizione, l'assetto, la regolarità delle falcate, la centratura del salto e le capacità di assecondare il cavallo nel suo movimento e ricezione sempre sul piede interno. La prima linea, va eseguita con 6 falcate di galoppo; la seconda linea con 5.

Al termine della prova, il cavaliere deve uscire al trotto a redini lunghe con l'incollatura del cavallo distesa verso il basso.

VALUTAZIONI PROVA DI SALTO:

- posizione con particolare riferimento alla posizione della mano e della gamba e all'equilibrio del busto;
- regolarità delle falcate;
- salto centrato;
- ricezione sul piede interno.

Valutazioni finali (i punteggi si sommano):
punteggio da 1 a 10 — LAVORO IN PIANO;
punteggio da 1 a 10 — PROVA DI SALTO.

Il giudice potrà assegnare i mezzi punti (esempio 1.5, 2.5, ecc.). In caso di ex aequo di punteggio non si eseguono ulteriori spareggi.

Coefficienti (lavoro in piano):

Status cavallo: 1

Equilibrio cavallo: 2

Posizione cavaliere: 3

Rispondenza aiuti: 3

Varietà lavoro: 2

Impulso: 2

Coefficienti (salto):

Posizione cavaliere: 3

Regolarità falcate: 2

Salto centrato: 2

Ricezione: 2

Il numero di cavalli per cavaliere è libero.

Imboccature, speroni e frustino come da regolamento S.O.

Ogni minuto suona la campana per dare il tempo al cavaliere. Al quarto minuto è obbligo iniziare la prova di salto, che deve durare 1 minuto. L'ostacolo abbattuto non viene conteggiato.

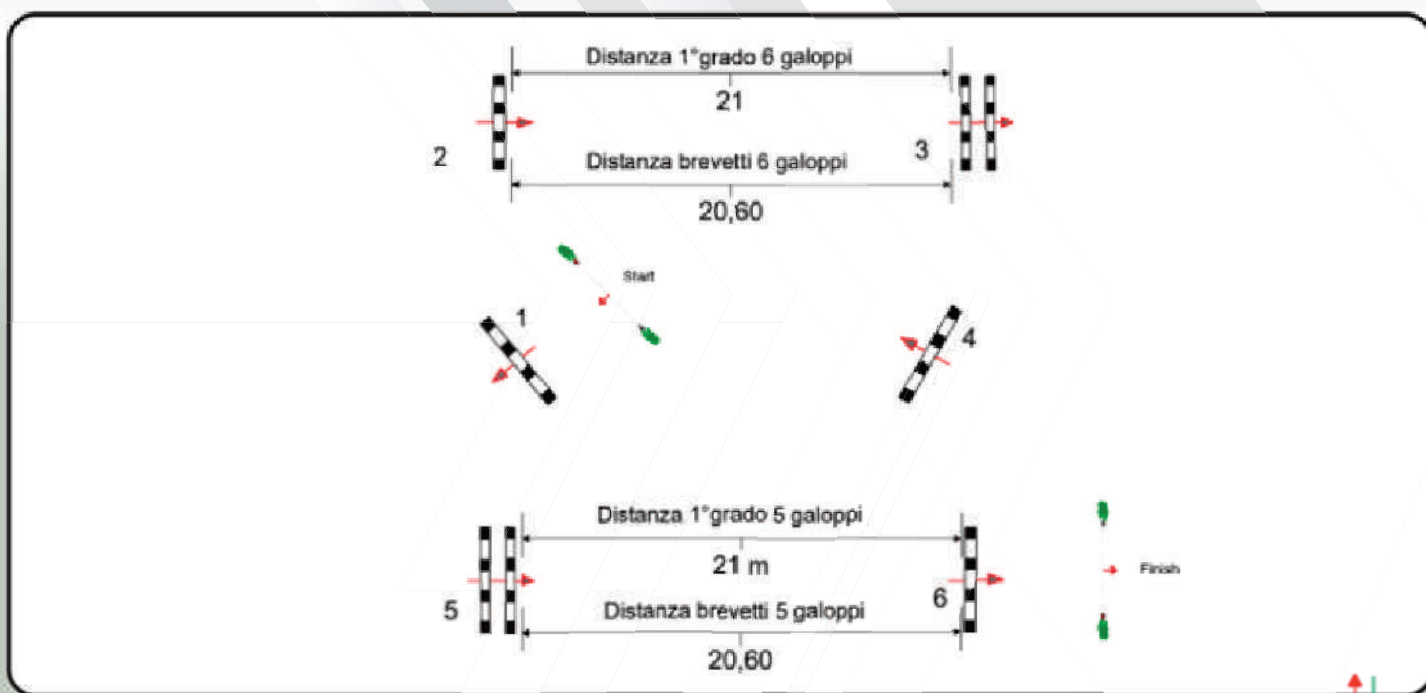
Premi: Coccoarde ai primi 10 classificati sia per i Brevetti che per i 1° Grado, oggetti ai primi tre classificati. Iscrizioni 15 euro per cavallo da versare in segreteria.



E Q U I L I B R I O : U N P R O G E T T O D I F I S E L O M B A R D I A

GRAFICO

PROGETTO EQUILIBRIO



ALTEZZE E SPECIFICHE

Brevetti (n.1 - n.4 croci H50 cm) (n.2 - n.6 verticali H80 cm) (n.3 - n.6 larghi H80 cm - L90 cm)

1°Grado (n.1 - n.4 croci H70 cm) (n.2 - n.6 verticali H100 cm) (n.3 - n.6 larghi H100 cm - L110 cm)

Fronte degli ostacoli 3,50/3,00 cm

Costruzione salti solo con barriere

Distanza dal n.2 al n.3 e dal n.5 al n.6 20,60 per Brevetti

Distanza dal n.2 al n.3 e dal n.5 al n.6 21,00 per 1°Grado



E Q U I L I B R I O : U N P R O G E T T O D I F I S E L O M B A R D I A

FIGURE DI MANEGGIO

TAGLIATE TRASVERSALE. E' la figura di maneggio in cui il cavaliere esce, normalmente a metà, si dirige perpendicolarmente verso la metà del lato lungo opposto, rientrando sulla pista nella stessa mano. Nel caso in cui nel rettangolo fossero presenti delle lettere o altri punti di riferimento, a richiesta dell'istruttore, la figura potrà essere fatta non a metà del lato lungo, ma in corrispondenza della lettera o punto di riferimento richiesto. Questo vale anche in caso di cambiamento.

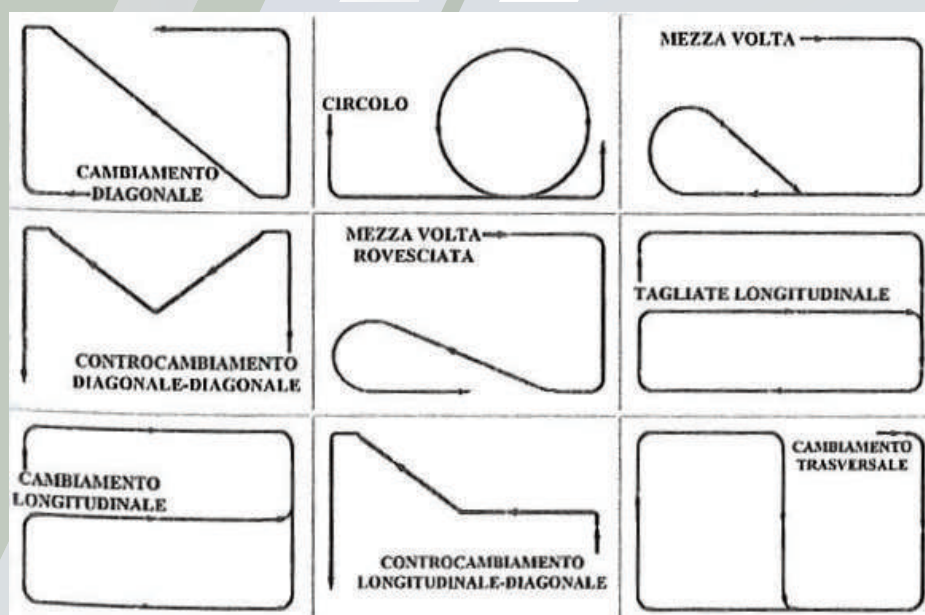
CAMBIAMENTO DI MANO TRASVERSALE. Si diversifica da tagliate trasversale per il solo fatto che rientrando sul lato lungo opposto si cambia di mano.

CAMBIAMENTO DIAGONALE. E' la figura di maneggio in cui il cavaliere una volta oltrepassato il secondo angolo del lato corto, lascia la pista tagliando diagonalmente il rettangolo e si dirige verso il lato opposto, rientrando a mano contraria prima dell'angolo.

VOLTA. Consiste nel percorrere una circonferenza con un diametro compreso tra i sei e i dieci metri. Dopo la volta si rientra sempre sulla stessa mano che si teneva in precedenza.

MEZZA VOLTA. Lasciando la pista si descrive una semicirconferenza che permette al cavaliere di rientrare sulla pista a mano contraria formando un angolo di quarantacinque gradi.

CIRCOLO. Figura in cui il cavaliere descrive una circonferenza con un diametro di circa venti metri che può toccare i due lati lunghi del rettangolo. Dopo il circolo si rientra sulla pista mantenendo la stessa mano che si teneva in precedenza.





E Q U I L I B R I O : U N P R O G E T T O D I F I S E L O M B A R D I A

LINEE GUIDA

POSIZIONE DEL CAVALIERE IN SELLA

Il cavaliere siede in sella in modo tale che ci sia una linea retta che parte dalla spalla e scende verticalmente passando dalla punta dell'anca e arrivando dietro al tallone. Le spalle devono essere aperte, lo sguardo del cavaliere rivolto in avanti. Le braccia scendono naturalmente lungo i fianchi fino al gomito, dove si piegano formando una linea retta che va dal gomito alla bocca del cavallo, passando per le mani e per la redini.



POSIZIONE DELLA GAMBA

La corretta posizione prevede che il piede appoggi sulla panca della staffa all'altezza dell'attaccatura delle dita (la parte più larga del piede); lo staffile viene mantenuto perpendicolare al terreno, il tallone scende verso il basso; il cavaliere mantiene l'aderenza con la parte interna del ginocchio e del polpaccio fino alla caviglia.





EQUILIBRIO: UN PROGETTO DI FISE LOMBARDIA

POSIZIONE AL TROTTO SOLLEVATO

Curare in modo minuzioso la posizione al trotto sollevato è propedeutico al salto. Le spalle sono leggermente avanzate così che il cavaliere mantenga una leggera inclinazione del busto in avanti, che rimane la medesima sia nel tempo sollevato che in quello seduto. Questo permette una miglior discesa del ginocchio verso il basso e, di conseguenza, un corretto abbassamento del tallone.



Corretta posizione del trotto sollevato nel tempo seduto



Corretta posizione del trotto sollevato nel tempo

POSIZIONE DEL TROTTO SEDUTO

La posizione è molto simile a quella del passo: il busto è vicino alla verticale e le gambe scendono aderendo al costato del cavallo. Le braccia scendono naturalmente lungo i fianchi fino al gomito, dove si piegano formando una linea retta che va dal gomito alla bocca del cavallo, passando per le mani e per le redini.





EQUILIBRIO: UN PROGETTO DI FISE LOMBARDIA

LA POSIZIONE AL GALOPPO SOLLEVATO

Il cavaliere è appoggiato unicamente sulle proprie gambe, senza scaricare il peso sul seggio della sella, e ammortizza il movimento del galoppo utilizzando in modo flessibile gli angoli di caviglie, ginocchia ed anche; il busto mantiene una leggera flessione in avanti, mantenendo le spalle aperte e lo sguardo in avanti.



LA POSIZIONE AL GALOPPO SEDUTO

Nel galoppo seduto il cavaliere è appoggiato sulle proprie gambe ma anche sul seggio della sella. Il busto rimane vicino alla verticale ed il cavaliere ha un solido appoggio sul cavallo.





E Q U I L I B R I O : U N P R O G E T T O D I F I S E L O M B A R D I A

POSIZIONE SUL SALTO

Nella parte apicale del salto il cavaliere deve essere ben appoggiato sulle staffe col tallone basso e lo staffile perpendicolare al terreno; il busto deve essere parallelo al collo del cavallo, lo sguardo in avanti, le mani che cedono in direzione della bocca del cavallo..

