



Norme integrative tecniche al Regolamento Dressage e Paradressage

Scopo e principi generali del Dressage

Ogni Atleta di Para Dressage dovrebbe attenersi il più possibile allo scopo e ai principi generali del Dressage. Ma essendo un Atleta con disabilità e non avendo l'uso dell'intero corpo, tutti i riferimenti agli aiuti devono essere interpretati includendo l'uso di altre parti del corpo e/o aiuti compensatori adeguati e approvati.

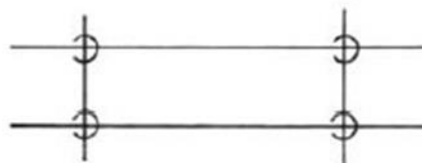
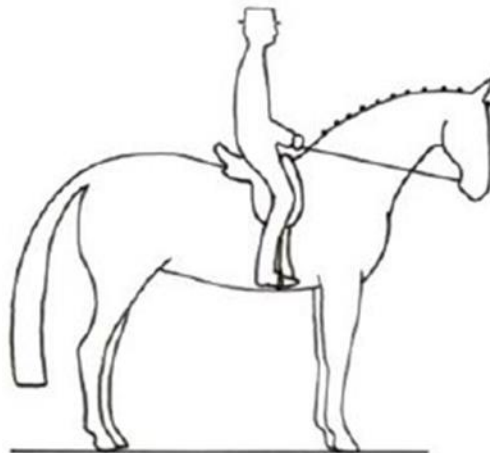
1. Scopo del Dressage è lo sviluppo del Cavallo in un Atleta sereno (felice) attraverso una educazione armoniosa. Come risultato, il Dressage rende il Cavallo calmo, morbido, sciolto e flessibile, ma anche fiducioso, attento e disponibile, raggiungendo così una perfetta intesa con il proprio Atleta.
2. Queste qualità si manifestano con:
 - a. Franchezza e regolarità delle andature.
 - b. Armonia, leggerezza e facilità dei movimenti
 - c. Leggerezza del treno anteriore e impegno dei posteriori che hanno origine da un vivace impulso
 - d. Accettazione della imboccatura senza alcuna tensione o resistenza, cioè in totale decontrazione.
3. Il Cavallo dà quindi l'impressione di eseguire di propria iniziativa quanto gli è richiesto. Fiducioso e attento, si affida generosamente al controllo dell'Atleta, rimanendo assolutamente dritto in ogni movimento in linea retta e adattando la propria curvatura alle linee curve.
4. Il passo è regolare, libero e franco. Il trotto è libero, sciolto, regolare e attivo. Il galoppo è regolare leggero e in equilibrio. I posteriori non sono mai inattivi o pigri. Il

Cavallo alla minima indicazione dell'Atleta risponde animando così tutto il proprio corpo.

5. Grazie all'impulso sempre pronto e alla scioltezza delle articolazioni, non irrigidite da alcuna resistenza, il Cavallo ubbidisce volentieri e senza esitazioni e risponde agli aiuti con calma e precisione, mostrando un equilibrio naturale e armonioso sia fisico che psicologico.
6. In tutto il lavoro, compreso l'alt, il Cavallo deve essere "nella mano". Un Cavallo si dice "nella mano" quando l'incollatura è più o meno rilevata e arrotondata a seconda del livello di addestramento e dell'estensione o riunione dell'andatura, accettando docilmente l'imboccatura con un contatto leggero e morbido. La testa dovrebbe rimanere in una posizione stabile, come regola generale con la linea del naso leggermente avanti la verticale, con la nuca mantenuta morbida come punto più alto dell'incollatura. Il Cavallo non deve opporre alcuna resistenza all'Atleta.
7. La cadenza è l'espressione della particolare armonia che un Cavallo mostra muovendosi con regolarità, impulso ed equilibrio ben marcati al trotto ed al galoppo. Deve essere mantenuta in tutti i differenti esercizi al trotto o al galoppo, e in tutte le variazioni di queste andature.
8. La regolarità delle andature è fondamentale nel dressage.
9. Esecuzione di un movimento in un punto preciso. Un movimento che deve essere svolto in un determinato punto del rettangolo è considerato preciso quando il corpo dell'Atleta si trova sul punto stesso, ad eccezione delle transizioni in cui il Cavallo arriva alla lettera da una diagonale o perpendicolarmente al punto in cui sono poste le lettere. In questo caso, le transizioni devono essere mostrate quando il naso del Cavallo raggiunge la pista verso la lettera in modo che il Cavallo sia dritto nella transizione. Questo vale anche per l'esecuzione dei cambi di galoppo al volo.

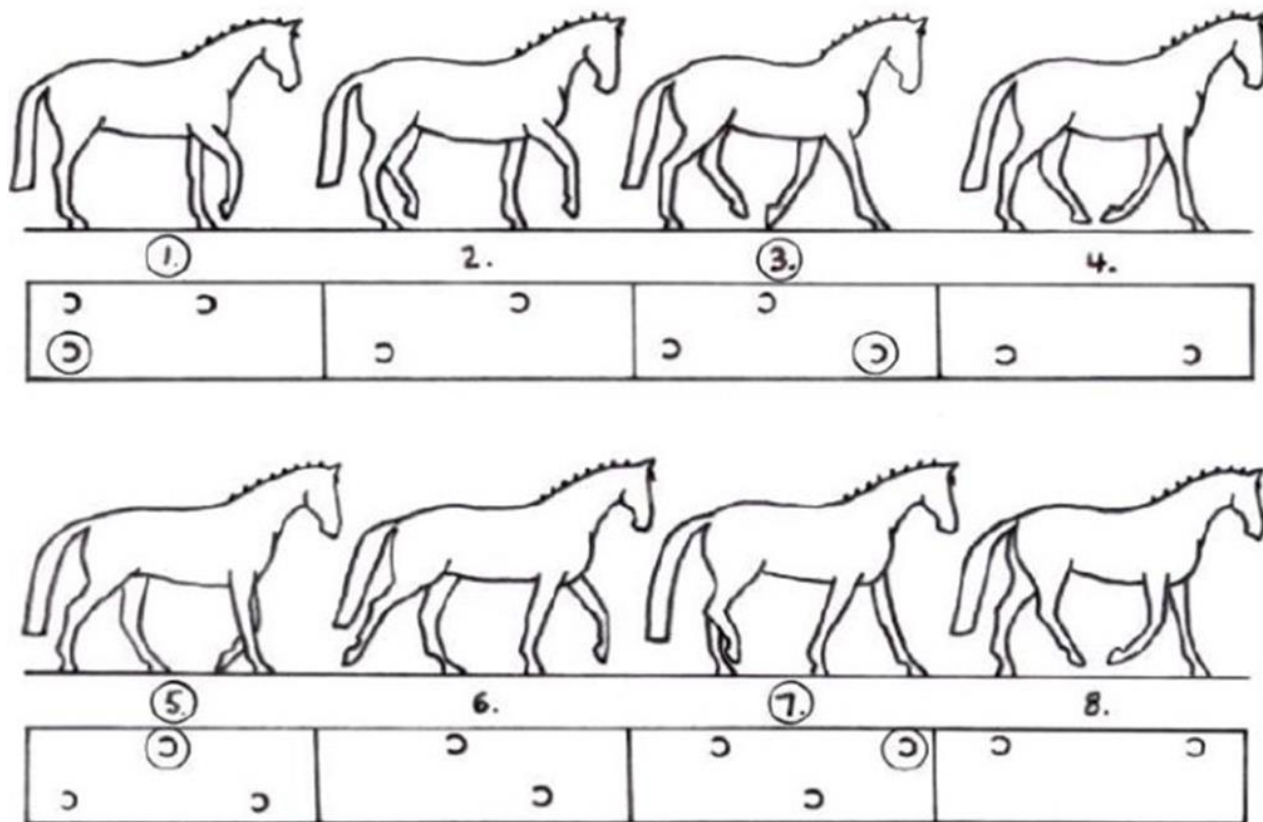
L'ALT

1. Nell'alt il Cavallo deve rimanere attento, ingaggiato, immobile, dritto, in appiombato e con il peso distribuito equamente su tutti i quattro arti. L'incollatura deve essere rilevata, la nuca il punto più alto e la linea del naso leggermente davanti alla verticale. Mentre rimane in mano e mantiene un contatto morbido e leggero con la mano dell'Atleta, il Cavallo può masticare tranquillamente l'imboccatura, e dovrebbe essere pronto a muoversi in avanti alla minima indicazione dell'Atleta. L'alt deve essere mantenuto per almeno 3 secondi. L'alt deve essere mantenuto durante il saluto.
2. L'alt è ottenuto tramite una azione propriamente incrementata dell'assetto e delle gambe dell'Atleta, che spingono il Cavallo verso una mano chiusa con morbidezza. Si ottiene così lo spostamento graduale del peso del Cavallo sui posteriori, producendo un alt quasi istantaneo ma non brusco nel punto richiesto. L'alt è preparato da una serie di mezze fermate (vedi l'articolo Transizioni).
3. La qualità delle andature prima e dopo l'alt è parte integrante della valutazione della figura.



IL PASSO

1. Il passo è un'andatura camminata nella quale gli arti del Cavallo si posano uno dopo l'altro in quattro tempi, ad intervalli regolari, ben marcati. Questa regolarità, combinata con una decontrazione totale, deve essere mantenuta durante tutti i movimenti al passo.
2. Quando gli arti anteriori e quelli posteriori dello stesso lato si posano quasi contemporaneamente il passo tende a diventare un movimento per bipedi laterali. Questa irregolarità, che portata all'estremo potrebbe degenerare in ambio, costituisce un grave deterioramento dell'andatura.
3. Si distinguono: **passo riunito, medio, allungato e libero**. I vari tipi di passo devono essere sempre chiaramente distinguibili l'uno dall'altro in base alla differenza della sagoma del corpo del Cavallo e dell'ampiezza dell'andatura.
 - **Passo riunito.** Il Cavallo, rimanendo nella mano, si muove risolutamente in avanti con l'incollatura rilevata e arrotondata e mostrando una chiara capacità di portarsi. La linea del naso si avvicina alla verticale e viene mantenuto un contatto leggero. I posteriori sono ingaggiati con una buona azione dei garretti. L'andatura deve rimanere camminata ed energica, gli zoccoli devono essere posati con la sequenza regolare. Le falcate coprono meno terreno che nel passo medio, ma sono più rilevate perché tutte le articolazioni si flettono in modo più marcato. Il passo riunito è più corto del passo medio, ma dimostra maggiore attività.
 - **Passo medio.** È un passo deciso, regolare e sciolto di media ampiezza. Il Cavallo, rimanendo nella mano, cammina in modo energico ma rilassato con passi uniformi e decisi, e con gli zoccoli posteriori che si posano davanti all'orma degli zoccoli anteriori. L'Atleta mantiene un contatto morbido, leggero e costante con la bocca, permettendo il naturale movimento della testa e dell'incollatura.
 - **Passo allungato.** Il Cavallo copre quanto più terreno possibile, senza precipitare e senza perdere la regolarità della sequenza. Gli zoccoli posteriori devono posarsi chiaramente davanti alle orme di quelli anteriori. L'Atleta permette al Cavallo di distendere in basso e in avanti la testa e l'incollatura senza perdere il contatto con la bocca e il controllo della nuca. La linea del naso deve essere chiaramente davanti alla verticale.
 - **Passo libero.** Il passo libero è un'andatura di distensione nella quale al Cavallo viene concessa completa libertà di abbassare e allungare la testa e l'incollatura. L'ampiezza dei passi, con gli zoccoli posteriori che si posano chiaramente davanti alle orme di quelli anteriori, è un elemento essenziale per la qualità del passo libero.



Il Passo è un'andatura in 4 tempi e 8 poligoni di appoggio
(I numeri cerchiati indicano i poligoni di appoggio delle battute)

4. " Distendere l'incollatura allungando le redini". Questo esercizio dà una chiara indicazione della rispondenza del Cavallo agli aiuti che dimostra equilibrio, scioltezza, obbedienza e decontrazione. Per poter eseguire questo esercizio correttamente, l'Atleta deve allungare le redini e il Cavallo si deve distendere gradualmente in avanti e in basso. La bocca dovrebbe arrivare più o meno all'altezza della linea orizzontale corrispondente alla punta della spalla. Durante l'esercizio la mano dell'Atleta deve mantenere un contatto elastico e costante con la bocca del Cavallo. L'andatura deve mantenere la sequenza in quattro tempi, e il Cavallo deve rimanere in equilibrio con i posteriori attivi. Al momento in cui le redini vengono riprese il Cavallo deve ritornare in atteggiamento senza resistenze nè alla bocca nè alla nuca.

IL TROTTO

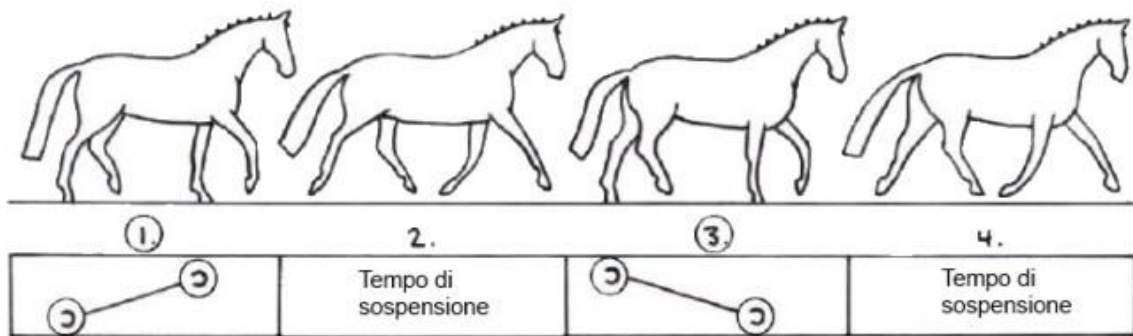
1. Il trotto è un'andatura a due tempi per bipedi diagonali alternati (anteriore sinistro e posteriore destro e viceversa) intervallati da un tempo di sospensione.
2. Il trotto deve mostrare falcate libere, attive e regolari, e deve essere preso senza esitazioni.

3. La qualità del trotto si giudica dall'impressione d'insieme, cioè dalla regolarità e elasticità delle falcate, da cadenza e impulso mantenuti regolari sia nelle andature riunite che in quelle medie/allungate. Questa qualità trae origine da una schiena morbida e dal buon impegno del posteriore, oltre che dalla capacità di mantenere lo stesso ritmo e un equilibrio naturale in tutte le variazioni del trotto.

Si distinguono i seguenti tipi di trotto: **riunito, di lavoro, medio, allungare le falcate e allungato.**

- **Trotto riunito.** Il Cavallo, rimanendo "nella mano", si porta in avanti con l'incollatura rilevata e arrotondata. I garretti, ben ingaggiati e flessi, devono mantenere un impulso energico, permettendo alle spalle una maggiore libertà. Il Cavallo dimostra una grande capacità di portarsi. Benché il Cavallo compia falcate più corte che negli altri tipi di trotto, l'elasticità e la cadenza devono mantenersi invariate.
- **Trotto di lavoro.** È un'andatura intermedia che sta tra il trotto riunito e il trotto medio, per un Cavallo non ancora pronto ai movimenti riuniti. Il Cavallo dimostra un equilibrio corretto e, rimanendo nella mano, avanza con falcate regolari ed elastiche, con buona azione dei garretti. L'espressione "buona azione dei garretti" sottolinea l'importanza di un impulso che scaturisce dall'azione del treno posteriore.
- **Trotto medio.** Questa è una andatura di media estensione rispetto al trotto allungato, ma si mantiene più "rotonda". Il Cavallo deve avanzare senza affrettare, allungando chiaramente le falcate, con un impulso che proviene dal posteriore. L'Atleta permette al Cavallo di portare la linea del naso un poco più avanti alla verticale rispetto al trotto riunito e a quello di lavoro, consentendogli, nello stesso tempo, di abbassare leggermente la testa e l'incollatura. Le falcate devono essere regolari e tutto il movimento dovrebbe essere equilibrato e fluido.
- **Allungare le falcate.** Nelle riprese elementari e/o riservate ai Cavalli di quattro anni viene richiesto di "allungare le falcate". Questa è una variazione tra il trotto di lavoro e il trotto medio richiesta quando l'addestramento del Cavallo non è ancora abbastanza avanzato e pronto per l'esecuzione del trotto medio.
- **Trotto allungato.** Il Cavallo copre quanto più terreno possibile. Senza affrettare, le falcate sono allungate al massimo grazie ad un grande impulso generato dal treno posteriore. L'Atleta permette al Cavallo di allungare la propria sagoma e di guadagnare terreno pur mantenendolo nella mano e controllandone la nuca. Gli zoccoli anteriori dovrebbero posarsi nel punto indicato dalla loro proiezione. Nel momento dell'estensione il movimento degli arti anteriori e posteriori dovrebbe essere simile (più o meno parallelo). L'intero movimento dovrebbe essere in equilibrio e la transizione al trotto riunito dovrebbe essere eseguita in modo fluido portando maggior peso sul posteriore.

- Tutti gli esercizi al trotto si eseguono al trotto seduto, tranne quando diversamente indicato nella ripresa.
- **“Distendere l’incollatura allungando le redini”**. Questo esercizio dà una chiara indicazione della rispondenza del Cavallo agli aiuti che dimostra equilibrio, scioltezza, obbedienza e decontrazione. Per poter eseguire questo esercizio correttamente, L’Atleta deve allungare le redini e il Cavallo deve distendere l’incollatura gradualmente in avanti e in basso. La bocca dovrebbe arrivare più o meno all’altezza della linea orizzontale corrispondente alla punta della spalla. Durante esercizio la mano dell’Atleta deve mantenere un contatto elastico e costante con la bocca del Cavallo. L’andatura deve mantenere il ritmo e il Cavallo deve rimanere in equilibrio leggero con le spalle e con i posteriori ben ingaggiati. Al momento in cui le redini vengono riprese il Cavallo deve ritornare in atteggiamento senza resistenza nè alla bocca nè alla nuca.



Il Trotto è un’andatura in 2 tempi e 4 poligoni di appoggio
(I numeri cerchiati indicano i poligoni di appoggio delle battute)

IL GALOPPO

1. Il galoppo è un'andatura a tre tempi. La sequenza delle battute, prendendo ad esempio il galoppo destro è la seguente: posteriore sinistro, diagonale sinistro (simultanea posata dell'anteriore sinistro e del posteriore destro), anteriore destro, seguiti da un tempo di sospensione dei quattro arti, prima dell'inizio della falcata successiva.
2. Il galoppo, sempre con falcate regolari, cadenzate e eseguite con leggerezza, dovrebbe essere preso senza esitazione.
3. La qualità del galoppo si giudica dall'impressione d'insieme ovvero: la regolarità e la leggerezza delle falcate; la tendenza a rilevarsi, la cadenza, che deriva dall'accettazione dell'imboccatura con la nuca morbida; dall'impegno dei posteriori con un'energica azione dei garretti; dalla capacità di mantenere lo stesso ritmo ed equilibrio naturale anche nelle transizioni. Il Cavallo dovrebbe rimanere sempre dritto sulle linee dritte e correttamente flesso su quelle curve.

Si distinguono i seguenti tipi di galoppo: **riunito, di lavoro, medio, allungare le falcate, e allungato.**

- **Galoppo riunito.** Il Cavallo, rimanendo nella mano, avanza con l'incollatura rilevata e arrotondata. I garretti, ben ingaggiati, mantengono un impulso energetico, rendendo le spalle libere di muoversi con maggior facilità, dimostrando così la capacità di portarsi e la tendenza a rilevarsi. Le falcate sono più corte che negli altri tipi di galoppo, senza perdere elasticità e cadenza.
- **Galoppo di lavoro.** È un'andatura intermedia tra il galoppo riunito e il galoppo medio in cui l'addestramento del Cavallo non è ancora sufficientemente avanzato e pronto per i movimenti riuniti. Il Cavallo mostra un equilibrio naturale mentre rimane nella mano, avanza con falcate regolari, leggere e attive e con una buona azione dei garretti. Espressione "buona azione dei garretti" sottolinea l'importanza di un impulso che scaturisce dalla spinta del treno posteriore.
- **Galoppo medio.** È un'andatura intermedia tra il galoppo di lavoro e il galoppo allungato. Senza affrettare il Cavallo avanza con falcate chiaramente ampie e con un deciso impulso del treno posteriore. L'Atleta permette al Cavallo di portare la linea del naso un poco più avanti alla verticale rispetto al galoppo riunito e a quello di lavoro, consentendogli, nello stesso tempo, di abbassare leggermente la testa e l'incollatura. Le falcate devono essere regolari e tutto il movimento dovrebbe essere equilibrato e fluido.
- **Allungare le falcate.** Nelle riprese elementari e/o riservate ai 4 anni viene richiesto di "allungare le falcate". Questa è una variazione tra il galoppo di lavoro e il galoppo medio e viene richiesta quando l'addestramento del Cavallo non è ancora abbastanza avanzato e pronto per esecuzione del galoppo medio.

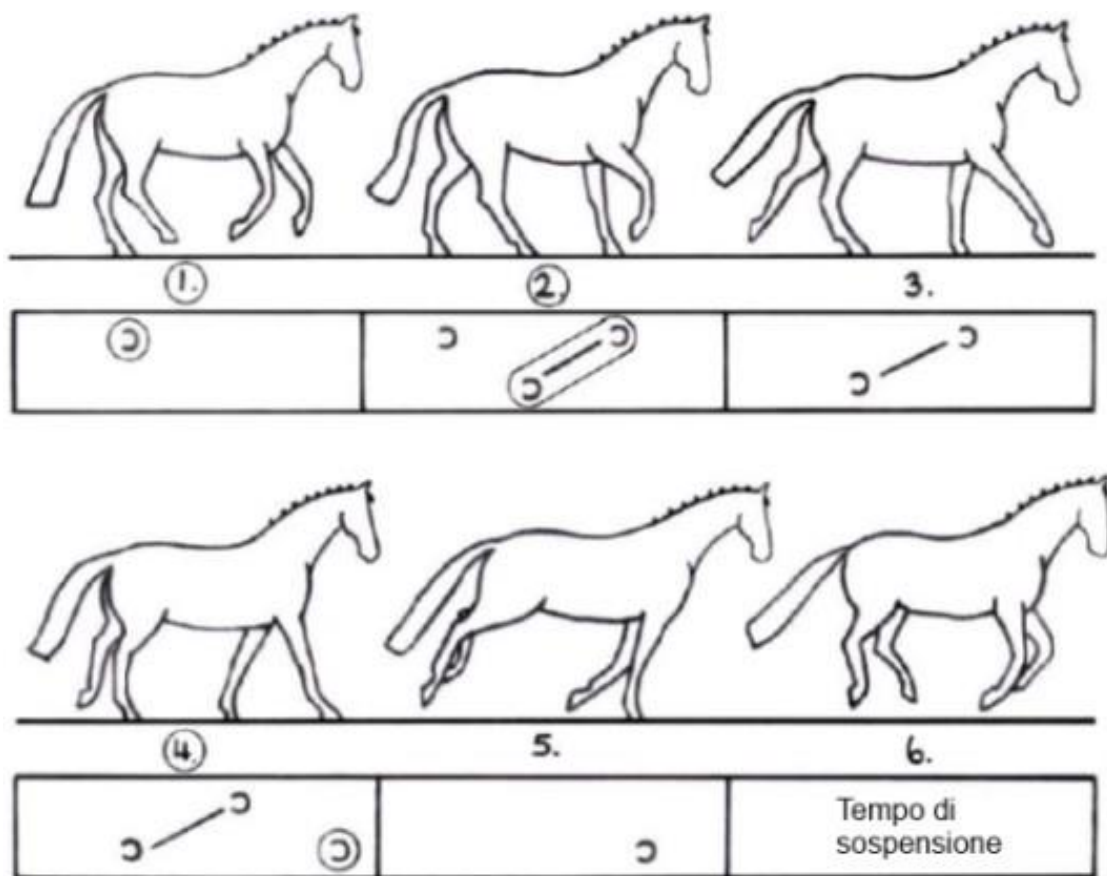
- **Galoppo allungato.** Il Cavallo copre maggior terreno possibile. Senza affrettare, allunga al massimo le sue falcate. Il Cavallo rimane calmo, leggero e dritto grazie di un grande impulso generato del treno posteriore. L'Atleta permette al Cavallo di guadagnare terreno allungando la propria sagoma e mantenendo il controllo della nuca. L'intero movimento dovrebbe essere in equilibrio e la transizione al galoppo riunito dovrebbe essere eseguita in modo fluido portando maggior peso sul posteriore.

- Nelle transizioni dal galoppo medio e dal galoppo allungato al galoppo riunito dovrebbe essere mantenuta la cadenza.

- **Galoppo rovescio.** Il galoppo rovescio è un movimento che migliora l'equilibrio e che rende il Cavallo dritto. Dovrebbe essere eseguito con un certo grado di riunione. Il Cavallo galoppa con una sequenza corretta con l'anteriore dalla parte in cui galoppa che precede, con un leggero piego dalla parte corrispondente. Gli anteriori dovrebbero essere allineati sulla stessa pista dei posteriori.

- **Cambio di piede semplice.** E' un cambio di piede nel quale il Cavallo effettua una transizione dal galoppo direttamente al passo e, dopo 3/5 tempi chiari di passo, effettua una immediata transizione al galoppo sull'altro piede.

- **Cambio di piede al volo.** Il cambio di piede al volo si esegue in una falcata, con anteriore e posteriore che cambiano nello stesso momento, durante il tempo di sospensione. Gli aiuti devono essere precisi e discreti. I cambi di piede al volo possono essere eseguiti ogni 4,3,2, o a un tempo. Il Cavallo, nei cambi in serie, deve rimanere leggero, calmo e dritto, con un vivace impulso, mantenendo lo stesso ritmo ed equilibrio. Per evitare di perdere leggerezza, fluidità e ampiezza, nei cambi in serie è necessario mantenere un impulso adeguato. Lo Scopo dei cambi al volo: è mostrare la rispondenza, la sensibilità e l'ubbidienza del Cavallo agli aiuti per il cambio di piede al volo.



Il Galoppo è un'andatura in 3 tempi e 6 poligoni di appoggio
(I numeri cerchiati indicano i poligoni di appoggio delle battute)

I PASSI INDIETRO

1. I passi indietro sono un movimento retrogrado in due tempi, per bipedi diagonali e senza tempo di sospensione. Ciascun bipede diagonale si alza e si posa sul terreno in modo alternato, con gli arti anteriori allineati sulla stessa pista degli arti posteriori.
2. Durante l'intero esercizio, il Cavallo dovrebbe rimanere nella mano, mantenendo il desiderio di portarsi in avanti.
3. Sono errori gravi:
 - a. l'anticipazione o precipitazione del movimento
 - b. ogni resistenza o non accettazione del contatto
 - c. la deviazione del treno posteriore dalla linea retta
 - d. i posteriori che si allargano o si mostrano pigri
 - e. ogni trascinarsi degli anteriori.

4. I passi indietro sono contati nel momento in cui ogni arto anteriore si muove indietro. Dopo aver eseguito il numero richiesto di passi, il Cavallo dovrebbe effettuare un alt piazzato oppure muoversi immediatamente in avanti all'andatura prevista. Nelle riprese in cui si chiede di indietreggiare di una lunghezza di Cavallo il numero di passi da eseguire è di tre o quattro.
5. La serie di passi indietro (Schaukel) è costituita da una combinazione di due serie di passi indietro intervallati da tempi di passo in avanti. Dovrebbe essere eseguita con transizioni fluide e rispettando il numero di passi prescritto.

LE TRANSIZIONI

Le transizioni da una andatura all'altra o le variazioni di ampiezza all'interno della stessa andatura dovrebbero essere eseguite esattamente al punto prescritto. La cadenza (eccetto che nel passo) dovrebbe sempre essere mantenuta, fino al momento in cui l'andatura o il movimento cambiano o il Cavallo esegue un alt.

Le transizioni all'interno della stessa andatura devono essere chiaramente definite. Il ritmo e la cadenza devono rimanere regolari. Il Cavallo, mantenuto nella mano, dovrebbe rimanere leggero e calmo con una posizione corretta.

Lo stesso vale anche per le transizioni da un movimento ad un altro, per esempio, dal Passage al Piaffe e viceversa.

LE MEZZE FERMATE

Ogni movimento o transizione dovrebbe essere preparato in modo invisibile da una o più mezze fermate quasi impercettibili. La mezza fermata consiste in un'azione quasi simultanea e coordinata dell'assetto, delle gambe e della mano dell'Atleta. Ha lo scopo di aumentare l'attenzione e l'equilibrio del Cavallo prima di richiedergli l'esecuzione di certi movimenti o di transizioni alle andature (inferiore o superiore). Riportando leggermente più peso sul treno posteriore del Cavallo, si migliorano l'impegno dei posteriori e l'equilibrio sulle anche, favorendo l'alleggerimento del treno anteriore e un miglior equilibrio generale del Cavallo.

I CAMBIAMENTI DI DIREZIONE

1. In tutti i cambiamenti di direzione, il Cavallo dovrebbe adattare la flessione del suo corpo alla curvatura della linea che sta percorrendo, rimanendo decontratto e attento alle indicazioni dell'Atleta senza alcuna resistenza o cambiamento di andatura, ritmo o velocità.
2. I cambiamenti di direzione possono essere eseguiti nei seguenti modi: (a) Girate ad angolo retto, tra le quali comprendiamo l'entrare negli angoli (un $\frac{1}{4}$ di volta di circa 6 mt.)

- a. Diagonali corte e lunghe
 - b. Mezze volte e mezzi circoli con cambiamento di mano*
 - c. Mezze piroette e mezzi giri sulle anche
 - d. Serpentine*
3. Contro cambiamento di mano (per es. in ZigZag * = è un movimento che comprende più di due appoggiate con relativi cambiamenti di direzione.)

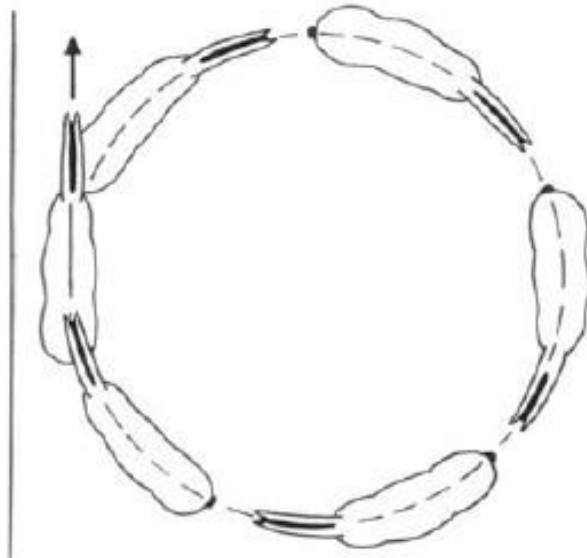
*Il Cavallo deve essere dritto per un momento prima del cambio di direzione.

LE FIGURE

Le figure usate nelle riprese di Dressage sono le volte, le serpentine e gli "otto" (vedi tavole in appendice)

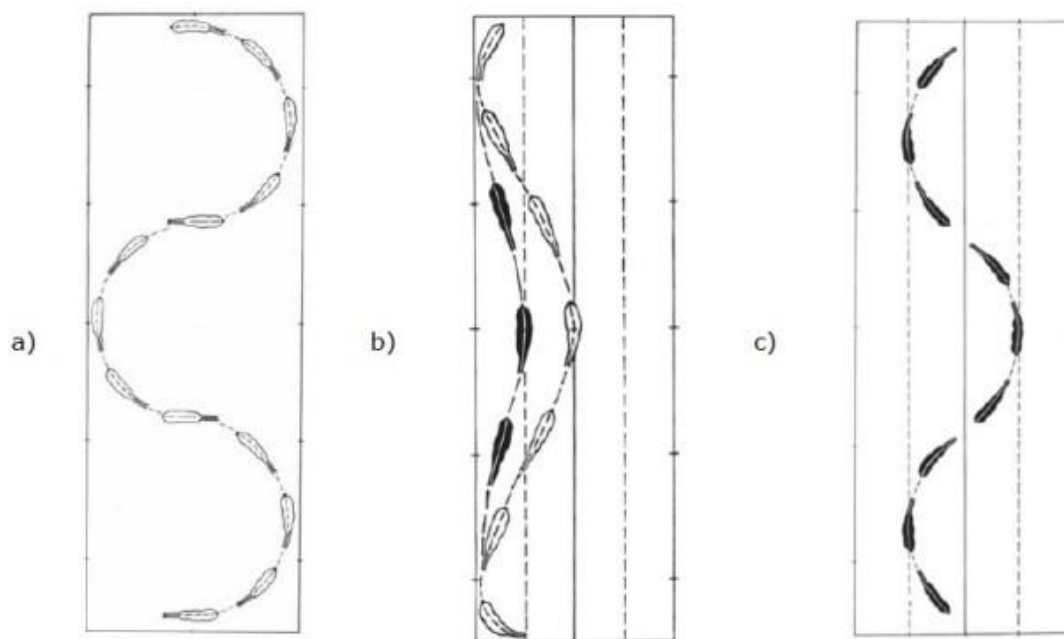
Le figure con 1,2 o 3 curve eseguite sul lato lungo o a cavallo della linea di centro sono definite poco accentuate. Le curve poco accentuate lasciano/riprendono e incrociano le linee diagonalmente e non come invece nelle Serpentine dove, il Cavallo, incrociando il longitudinale deve essere parallelo al lato corto.

Volta e Circolo. La volta è un circolo di 6, 8 o 10 metri di diametro. Se il diametro è superiore ai 10 metri è un Circolo.

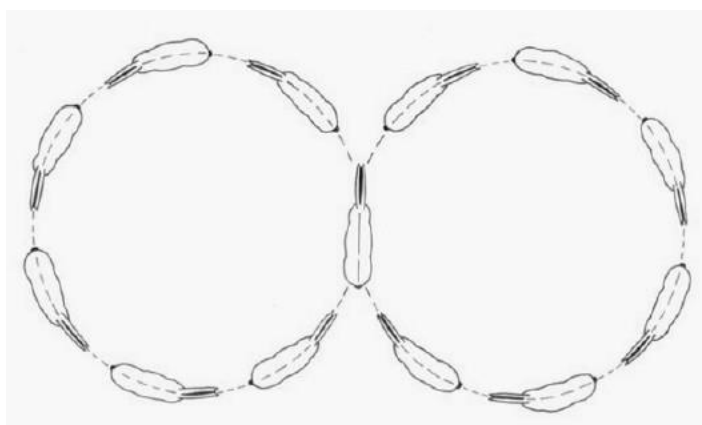


Serpentina. La serpentina tangente al lato lungo consiste di mezzi circoli uniti tra loro da una linea dritta. Quando il Cavallo incrocia la linea di centro dovrebbe essere parallelo al

lato corto (a) La lunghezza di tale linea varia a seconda della ampiezza dei mezzi circoli. La serpentina semplice è eseguita allontanandosi di 5 o 10 metri dalla pista (b). Le serpentine lungo la linea di centro sono eseguite tra le linee di quarto (c).



L'otto. Questa figura consiste di due volte o circoli di uguale diametro come indicato nella ripresa, tangenti al centro dell'otto. L'Atleta deve mettere il Cavallo diritto un istante prima di cambiare direzione al centro della figura.



LAVORO SU DUE PISTE

Si distinguono i seguenti movimenti: Cessione alla gamba, Spalla in dentro, Travers, Renvers e Appoggiata

Lo scopo dei movimenti su due piste è:

1. Migliorare l'obbedienza del Cavallo in armonia con gli aiuti dell'Atleta
2. Rendere il corpo del Cavallo più morbido, in modo che aumenti la libertà delle spalle e la flessibilità dei posteriori, così come l'elasticità della connessione tra bocca, nuca, incollatura, schiena e anche.
3. Migliorare la cadenza e mostrare l'andatura e l'equilibrio con maggiore armonia.

CESSIONE ALLA GAMBA

Lo scopo della cessione alla gamba è quello di dimostrare la decontrazione e la sensibilità laterale del Cavallo.

L'esercizio viene eseguito al trotto di lavoro. Il Cavallo è pressoché dritto, eccetto che per una leggera flessione alla nuca dalla parte opposta alla direzione del movimento, cosicché all'Atleta è appena possibile scorgere l'arcata sopraciliare e la narice dalla parte interna. Gli arti interni scavalcano e incrociano davanti agli arti esterni.

La cessione alla gamba dovrebbe essere inserita nell'addestramento di un Cavallo prima che sia pronto al lavoro riunito. In seguito, insieme alla spalla in dentro che è un movimento più avanzato, la cessione alla gamba è il miglior esercizio per rendere un Cavallo sciolto, libero e decontratto, migliorandone la libertà, l'elasticità e la regolarità delle andature, così come l'armonia, la leggerezza e la facilità dei suoi movimenti.

La cessione alla gamba può essere eseguita "sulla diagonale". In tal caso, il Cavallo deve rimanere il più parallelo possibile ai lati lunghi del rettangolo, con il treno anteriore che precede leggermente il treno posteriore. Il movimento può essere anche eseguito "lungo la parete". In tal caso, l'angolo formato dal Cavallo rispetto alla direzione del movimento dovrebbe essere di circa 35 gradi.

MOVIMENTI LATERALI

Lo scopo principale dei movimenti laterali (ad eccezione della cessione alla gamba) è di sviluppare e aumentare l'ingaggio del treno posteriore e quindi anche la riunione.

In tutti i movimenti laterali, Spalla in dentro, Travers, Renvers, e Appoggiata, il Cavallo è leggermente piegato e si muove su piste distinte.

L'incurvatura o la flessione non devono mai essere esagerati, per non compromettere il ritmo, l'equilibrio e la fluidità del movimento.

Nei movimenti laterali l'andatura deve rimanere libera e regolare, sostenuta da un impulso costante e il Cavallo deve essere decontratto, cadenzato e in equilibrio. Spesso si osserva

una perdita d'impulso dovuta principalmente alla preoccupazione dell'Atleta di incurvare il suo Cavallo e di spingerlo lateralmente.

- **Spalla in dentro.** Questo esercizio viene eseguito al trotto riunito. Il Cavallo è leggermente flesso ma uniformemente intorno alla gamba interna dell'Atleta, e avanza mantenendo costanti l'ingaggio, la cadenza ed un'angolazione di circa 30 gradi. L'anteriore interno incrocia davanti all'anteriore esterno; il posteriore interno si porta in avanti sotto la massa seguendo la stessa pista dell'anteriore esterno, con un abbassamento dell'anca interna. Il Cavallo è flesso in senso opposto alla direzione del movimento.

- **Travers.** Questo esercizio può essere eseguito al trotto riunito o al galoppo riunito. Il Cavallo è leggermente piegato attorno alla gamba interna dell'Atleta ma con un maggiore grado di flessione rispetto alla spalla in dentro. Deve essere mantenuto un angolo costante di circa 35 gradi (il movimento osservato di fronte e da dietro deve evidenziare 4 tracce linee). Gli arti anteriori rimangono sulla pista mentre la groppa si porta verso l'interno. Gli arti del lato esterno incrociano davanti a quelli del lato interno. Il Cavallo è flesso nella direzione del movimento.
Per iniziare il travers la groppa deve lasciare la pista oppure, dopo un angolo o un circolo, non viene riportata sulla pista. Alla fine del travers, la groppa si riporta sulla pista (senza alcuna contro flessione di nuca/incollatura), come se si terminasse un circolo.
Scopo del travers: mostrare un'andatura riunita fluida, su una linea dritta e una corretta flessione mantenendo cadenza ed equilibrio. Al trotto riunito gli arti anteriori e gli arti posteriori si incrociano alternativamente.

- **Renvers.** Il renvers è il movimento inverso rispetto al travers. La groppa rimane sulla pista mentre gli arti anteriori vengono spostati all'interno. Per terminare la figura il treno anteriore torna ad allinearsi alla groppa sulla pista. Per tutto il resto, si applicano gli stessi principi e condizioni del travers.
Il Cavallo è leggermente piegato intorno alla gamba interna dell'Atleta. Gli arti del lato esterno scavalcano e incrociano davanti a quelli del lato interno. Il Cavallo è flesso nella direzione del movimento.
Scopo del renvers: mostrare un'andatura riunita fluida, su una linea dritta e una corretta flessione mantenendo cadenza ed equilibrio con un maggior grado di flessione rispetto alla spalla in dentro. Al trotto riunito gli arti anteriori e gli arti posteriori si incrociano alternativamente.

- **Appoggiata.** L'Appoggiata è una variante del travers eseguita su una linea diagonale anziché lungo la parete. Può essere eseguita al trotto riunito o al galoppo riunito (nei Freestyle livello Grand Prix anche al Passage). Il Cavallo deve essere leggermente piegato intorno alla gamba interna dell'Atleta e nella direzione del movimento. Deve mantenere la stessa cadenza e lo stesso equilibrio durante tutto il movimento. Al fine di dare maggiore libertà e mobilità alle spalle è di grande

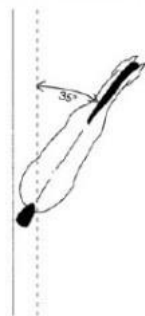
importanza che sia mantenuto l'impulso e specialmente l'ingaggio del posteriore interno. Il corpo del Cavallo è quasi parallelo al lato lungo con il treno anteriore che precedere leggermente il treno posteriore.

Al trotto gli arti esterni scavalcano e incrociano davanti a quelli interni. Al galoppo il movimento viene eseguito con una serie di falcate in cui il Cavallo si muove in avanti e lateralmente.

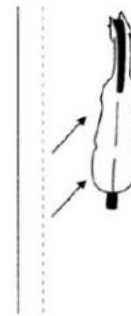
Scopi dell'appoggiata al trotto: mostrare un trotto riunito fluido, su una linea diagonale e un maggior grado di flessione rispetto alla spalla in dentro. Gli arti anteriori e posteriori si incrociano e cadenza ed equilibrio devono essere mantenuti costanti.

Scopi dell'appoggiata al galoppo: mostrare e sviluppare la riunione e la decontrazione del galoppo. Questo si evidenzia in un movimento fluido, in avanti e lateralmente, senza perdere ritmo, equilibrio, decontrazione e mantenendo la flessione.

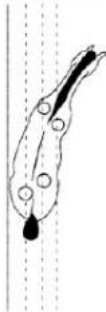
Cessione alla Gamba lungo il muro



Cessione alla Gamba sulla diagonale



Spalla in dentro



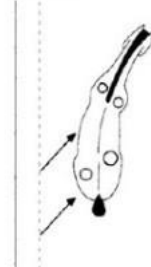
Travers



Renvers



Appoggiata



PIROETTA, MEZZA PIROETTA E GIRO SULLE ANCHE

1. **Piroetta (mezza piroetta).** E' una rotazione di 360 gradi (o 180 gradi per la mezza piroetta) eseguita su due piste, con un raggio uguale alla lunghezza del Cavallo e il treno anteriore che ruota intorno alle anche.

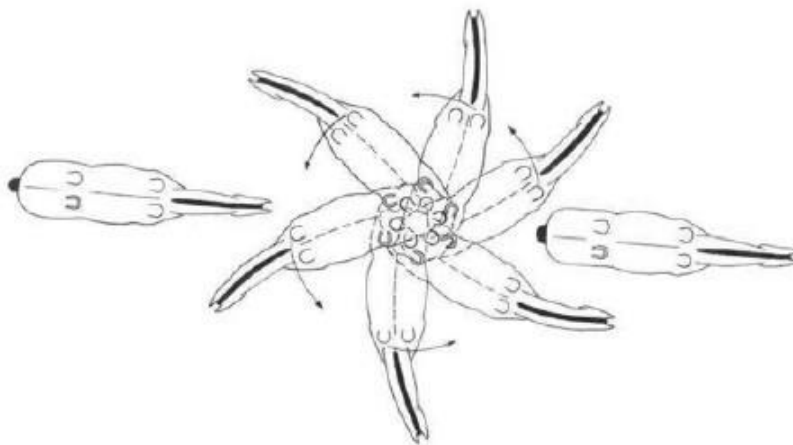
Le piroette (mezze piroette) si eseguono di solito al passo riunito o al galoppo, ma si possono eseguire anche al piaffe.

Nella piroetta (mezza piroetta) gli anteriori e il posteriore esterno si spostano intorno al posteriore interno. Il posteriore interno descrive un circolo il più piccolo possibile. A qualsiasi andatura sia eseguita, nella piroetta il Cavallo deve essere leggermente flesso nella direzione dell'esercizio, rimanendo nella mano con un leggero contatto, ruota in modo fluido, mantenendo la sequenza del ritmo delle battute di quella andatura. La nuca deve restare il punto più alto durante tutto il movimento.

Durante la piroetta (mezza piroetta) il Cavallo deve mantenere il suo impulso/attività e mai, neanche minimamente, muoversi all'indietro o lateralmente.

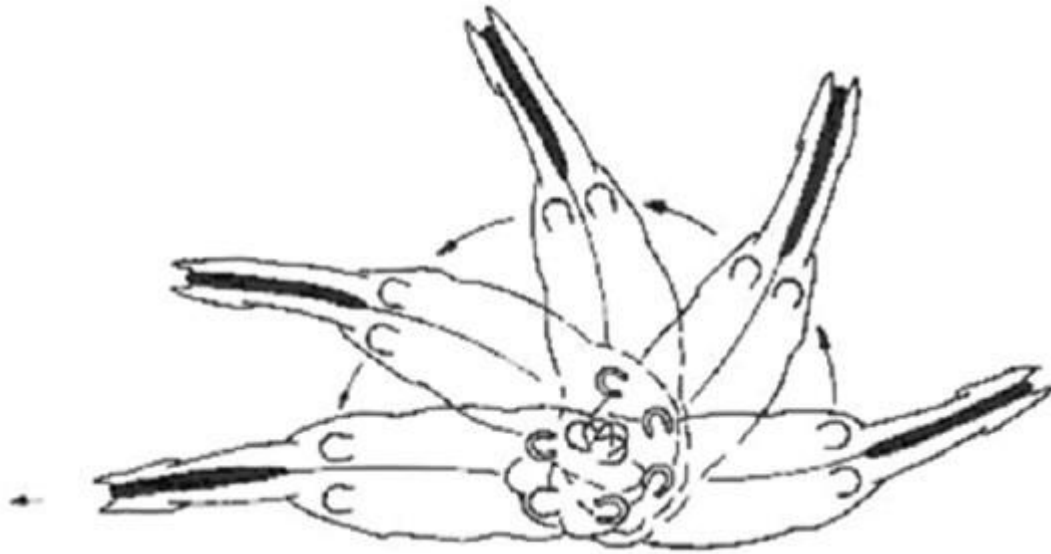
Nell'eseguire il movimento al galoppo, l'Atleta dovrebbe conservare la leggerezza del Cavallo accentuandone la riunione. Il treno posteriore deve essere ben ingaggiato e le anche abbassate, e mostrare una buona flessione delle articolazioni. Parte integrale del movimento è la qualità delle falcate di galoppo prima e dopo la piroetta. Le falcate dovrebbero mostrare un aumento dell'attività, impulso e della riunione prima della piroetta e l'equilibrio dovrebbe essere mantenuto sino alla fine.

Scopi della piroetta e della mezza piroetta al galoppo: mostrare la disponibilità del Cavallo a ruotare intorno al posteriore interno su un piccolo raggio, leggermente flesso nella direzione del movimento mentre mantiene l'impulso e una precisa sequenza delle battute del galoppo, restando diritto e in equilibrio prima e dopo la figura. Nella piroetta e mezza piroetta al galoppo i giudici dovrebbero poter riconoscere una autentica falcata di galoppo sebbene gli arti del bipede diagonale (posteriore interno e anteriore esterno) non si posino simultaneamente.



La qualità delle piroette (mezze piroette) si giudica secondo la decontrazione, la leggerezza, la regolarità, la precisione e la fluidità nell'entrata e all'uscita. Le piroette al galoppo dovrebbero essere eseguite in sei/otto falcate, le mezze piroette in tre/quattro.

2. Le **mezze piroette al passo** (180 gradi) sono eseguite al passo riunito con la riunione mantenuta per l'intero esercizio. Quando il Cavallo esce dalla mezza piroetta ritorna sulla linea iniziale senza che gli arti posteriori



incrocino.

3. **Mezzo giro sulle anche.** Per I Cavalli giovani che non sono ancora in grado di mostrare il passo riunito e per gli Atleti che presentano riprese in cui non è richiesti il passo riunito, il mezzo giro sulle anche costituisce un esercizio mirato alla preparazione del Cavallo alla riunione. Questo esercizio viene eseguito al passo medio, preparato con delle mezze fermate atte a raccorciare un po' le falcate e migliorare la capacità di flettere le articolazioni degli arti posteriori. Il Cavallo non si deve fermare prima o dopo il mezzo giro. Il mezzo giro sulle anche può anche essere eseguito su un raggio maggiore (circa mezzo metro) rispetto alla piroetta al passo, ma i requisiti della Scala del training relativi a ritmo, contatto, attività e Cavallo diritto sono gli stessi.
4. **Mezzo giro sulle anche da alt ad alt** (180 gradi). Per mantenere la tendenza ad avanzare del movimento uno o due passi in avanti all'inizio del mezzo giro sono permessi. Lo stesso criterio si applica per il mezzo giro sulle anche dal passo medio.

PASSAGE

Il Passage è un trotto misurato, molto riunito, molto rilevato e molto cadenzato. È caratterizzato da un pronunciato impegno del treno posteriore, da una più accentuata flessione di ginocchia e garretti e dalla elasticità piena di grazia del movimento. Ogni bipede diagonale si alza e si posa alternativamente con cadenza e con un tempo di sospensione prolungato.

In linea di principio, la punta dell'anteriore in sospensione si dovrebbe alzare fino all'altezza della metà dello stinco dell'anteriore d'appoggio. La punta dello zoccolo del posteriore in sospensione dovrebbe essere leggermente al di sopra del nodello del posteriore in appoggio.

L'incollatura dovrebbe essere rilevata e elegantemente arrotondata, con la nuca quale

punto più alto e la linea del naso che si avvicina alla verticale. Il Cavallo dovrebbe rimanere leggero e morbido nella mano senza che la cadenza subisca alterazioni. L'impulso rimane attivo e ben pronunciato.

L'irregolarità delle falcate degli arti posteriori o anteriori, l'ondeggiamento laterale del treno anteriore o posteriore, così come ogni gesto a scatti degli anteriori o posteriori, il trascinare i posteriori o la doppia battuta nel tempo di sospensione sono errori gravi.

Scopo del passage: mostrare il più alto grado di riunione, cadenza e sospensione nel trotto.

Nelle competizioni di Para Dressage non è consentito eseguire passage.

IL PIAFFE

Il Piaffe è un movimento estremamente riunito, rilevato e cadenzato, con un movimento ritmico per bipedi diagonali, che dà l'impressione di essere eseguito sul posto. La schiena del Cavallo è decontratta ed elastica. Il treno posteriore si abbassa; le anche insieme ai garretti attivi sono molto ingaggiati, donando grande libertà, leggerezza e mobilità a spalle e a tutto il treno anteriore. Ogni bipede diagonale si alza e si appoggia sul terreno in modo alternato con elasticità e con la stessa cadenza regolarità.

In linea di principio, la punta dell'anteriore in sospensione dovrebbe alzarsi all'altezza della metà dello stinco dell'anteriore d'appoggio. La punta dello zoccolo posteriore in sospensione dovrebbe essere leggermente sopra al nodello del posteriore in appoggio.

L'incollatura dovrebbe rilevarsi e arrotondarsi in modo elegante con la nuca quale punto più alto. Il Cavallo dovrebbe rimanere nella mano con la nuca decontratta e un contatto morbido. Il corpo del Cavallo dovrebbe muoversi in modo morbido cadenzato e armonioso.

Il Piaffe dovrebbe mostrare un vero impegno ed essere sempre animato da un'attività impulso vivace e caratterizzato da un perfetto equilibrio. Mentre dà l'impressione di rimanere sul posto, può esserci una visibile tendenza ad avanzare, che si manifesta nella pronta disponibilità del Cavallo a portarsi in avanti non appena gli viene richiesto.

Anche il più piccolo movimento di indietreggiamento, battute irregolari o a scatti dei posteriori o degli anteriori, o non chiaramente per bipedi diagonali,

l'incrociarsi degli anteriori o dei posteriori o l'ondeggiamento laterale degli anteriori o dei posteriori, allargare i posteriori o gli anteriori, il troppo avanzare o la doppia battuta sono errori gravi.

Scopo del piaffe: mostrare il più alto grado di riunione mentre si dà l'impressione di rimanere sul posto.

Nelle competizioni di Para Dressage non è consentito eseguire piaffe.

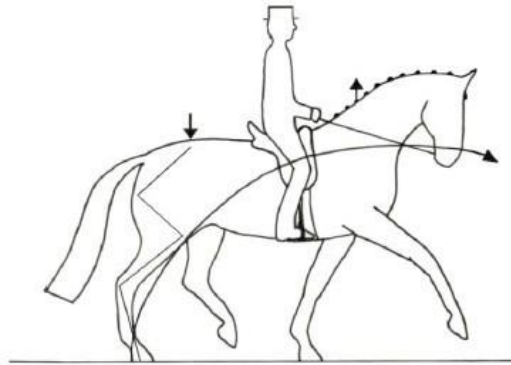
IMPULSO E SOTTOMISSIONE

1. Impulso è il termine usato per descrivere la trasmissione dell'energia propulsiva controllata, generata dal treno posteriore, nel movimento atletico di un Cavallo volenteroso. La sua massima espressione è dimostrata dalla schiena del Cavallo morbida, che vibra, guidata da un contatto gentile con la mano dell'Atleta.
 - a. La velocità in sé stessa ha poco a che vedere con l'impulso; il risultato più comune è un appiattimento delle andature. Una caratteristica visibile dell'impulso è una flessione più pronunciata delle articolazioni del treno posteriore, in una azione costante piuttosto che a scatti. Il garretto, nel momento in cui lo zoccolo lascia il terreno, dovrebbe muoversi prima in avanti piuttosto che verso l'alto, ma certamente non verso l'indietro. Una delle principali componenti dell'impulso è il tempo che il Cavallo trascorre sospeso in aria (tempo di sospensione) piuttosto che sul terreno. L'impulso è conseguentemente presente solo nelle andature che hanno un tempo di sospensione.
 - b. Un buon impulso costituisce un requisito per poter ottenere una buona riunione al trotto e al galoppo. Se non c'è impulso non è possibile riunire.
2. Sottomissione non significa subordinazione ma piuttosto obbedienza, e si esprime con una attenzione costante, buona disponibilità e fiducia dimostrate nel comportamento del Cavallo così come nell'armonia, leggerezza e facilità dimostrate nell'esecuzione dei differenti movimenti. Il grado di sottomissione si manifesta anche nel modo in cui il Cavallo accetta l'imboccatura, con un contatto leggero e morbido e una nuca decontratta. Il resistere o il fuggire dalla mano dell'Atleta, andando contro la mano o dietro la mano sono dimostrazioni di poca sottomissione. Il contatto deve essere principalmente sulla redine del filetto.
 - a. Far uscire la lingua, passarla sopra all'imboccatura o ritrarla verso l'alto, il digrignare i denti o l'agitare la coda sono prevalentemente segni di nervosismo, tensione o resistenza da parte del Cavallo, e i giudici devono tenerne conto nel punteggio del movimento interessato così come nel voto d'insieme.
 - b. La prima cosa da prendere in esame nel valutare la sottomissione è la disponibilità da parte del Cavallo di capire cosa gli viene chiesto e la sufficiente fiducia nell'Atleta da reagire ai suoi aiuti eseguendoli senza paura o tensione.

- c. Quando il Cavallo è diritto, e si porta in equilibrio può rimanere "davanti alla gamba dell'Atleta". Questo è quello che consente di avere un quadro ricco di armonia e di leggerezza. Un ulteriore criterio per valutare la sottomissione durante una ripresa di dressage è il rispetto della precisione del test e dei movimenti richiesti.

LA RIUNIONE

1. Lo scopo della riunione è:
 - a. Sviluppare maggiormente e migliorare l'equilibrio del Cavallo, che è stato più o meno compromesso, dalla presenza del peso dell'Atleta;
 - b. Sviluppare e migliorare la capacità di abbassare e ingaggiare il treno posteriore a beneficio della leggerezza e della mobilità del treno anteriore;
 - c. Rendere il Cavallo più piacevole da montare attraverso il potenziamento della capacità e facilità di portarsi.
2. La riunione si sviluppa attraverso l'uso delle mezze fermate e dei movimenti laterali spalla in dentro, travers, renvers e appoggiate.
3. La riunione si migliora e si ottiene, al fine di ingaggiare il treno posteriore, con l'uso del l'assetto, delle gambe e di una mano che contiene. Le articolazioni sono flesse e morbide in maniera che gli arti posteriori possano avanzare sotto la massa.
4. In ogni caso i posteriori non devono essere ingaggiati troppo sotto la massa, perché il movimento verrebbe ostacolato da un accorciamento troppo grande della base di appoggio del Cavallo. In questo caso, la linea della schiena si arrotonderebbe e arcuerebbe troppo rispetto a quella della base di appoggio, la stabilità verrebbe compromessa e il Cavallo avrebbe difficoltà nel trovare un equilibrio armonioso e corretto.
5. D'altra parte, un Cavallo con una base di appoggio troppo lunga diventerebbe incapace o indisponibile a ingaggiare i posteriori sotto il corpo, e non raggiungerebbe mai una riunione accettabile, caratterizzata da "facilità e capacità di portarsi" così come da un impulso sempre vivace, proveniente dall'attività del treno posteriore.
6. La posizione della testa e dell'incollatura del Cavallo alle andature riunite dipende naturalmente dal livello di addestramento e in certa misura dalla sua conformazione fisica. Si caratterizza dall'incollatura rilevata senza costrizione, e che forma una curva armoniosa dal garrese alla nuca, che è il punto più alto, con la linea del naso leggermente davanti alla verticale. Nel momento in cui l'Atleta impiega gli aiuti, per ottenere un effetto di riunione momentaneo e transitorio, la testa può avvicinarsi alla verticale. Il portamento arcuato della incollatura è direttamente collegato al grado di riunione.



POSIZIONE ED AIUTI DELL'ATLETA - DRESSAGE

1. Tutti i movimenti dovrebbero essere ottenuti con aiuti invisibili e senza apparente sforzo dell'Atleta. L'Atleta dovrebbe essere in equilibrio, elastico, seduto nel punto più profondo della sella, ammortizzando senza difficoltà con le reni e con le anche il movimento del Cavallo, le cosce decontratte e le gambe ferme e ben allungate verso il basso. I talloni dovrebbero essere il punto più basso. La parte superiore del corpo dovrebbe essere eretta ed elastica. Il contatto dovrebbe essere indipendente dall'assetto dell'Atleta. Le mani dovrebbero essere portate ferme e vicine tra loro, con i pollici verso l'alto e devono formare, insieme al gomito morbido una linea dritta alla bocca del Cavallo. I gomiti dovrebbero essere vicini al corpo. L'insieme di questi criteri permette all'Atleta di assecondare i movimenti del Cavallo morbidamente e liberamente.
2. L'efficacia degli aiuti dell'Atleta determina l'adempire con precisione alle richieste della ripresa. Il lavoro deve sempre dare l'impressione di una collaborazione armoniosa tra Cavallo e Atleta.
3. Nelle riprese FEI è obbligatorio montare tenendo le redini con entrambe le mani. Lasciando il rettangolo al passo a redini lunghe dopo la fine della prova, all'Atleta è permesso, a sua discrezione, montare con una mano.
4. Per i Freestyle vedere "Directives for Judges Freestyle tests and Directive for assessing the degree of difficulty in a Freestyle test" disponibile sul sito.
5. Tranne durante l'alt e il saluto, in cui l'Atleta deve tenere le redini con una sola mano, è obbligatorio tenere le redini con le due mani durante le manifestazioni di Dressage (della FEI), è comunque ammesso dare una discreta "pacca sul collo" dopo un esercizio ben eseguito o per assicurare il Cavallo (l'Atleta può anche allontanare una mosca dagli occhi o sistemare la tenuta, il sottosella, ecc.)
6. Comunque se l'Atleta intenzionalmente prende le redini con una sola mano per usare le redini o la mano libera per sollecitare il Cavallo o per

richiedere applausi dal pubblico durante una ripresa, ciò sarà considerato come errore e si rifletterà sia nel voto del movimento sia nel voto d'insieme.

7. Per quanto riguarda le categorie Freestyle, fare riferimento anche alle Linee guida per i Giudici – Freestyle tests and Directives for assessing the degree of difficulty in Freestyle.

POSIZIONE ED AIUTI DELL'ATLETA – PARADRESSAGE

1. L'Atleta cercherà di essere ben in equilibrio e stabile nella sella, adeguandosi il più possibile alla definizione di posizione dell'Atleta secondo la FEI. Questa posizione permette all'Atleta di istruire/montare il Cavallo e mostrare in progressione e correttamente che tutti i movimenti e le transizioni si possono ottenere con il minimo sforzo possibile. In Dressage, gli aiuti che comunicano i desideri dell'Atleta al Cavallo sono di grande importanza.
2. Quando possibile, gli Atleti monteranno tenendo le redini con due mani sia nelle riprese ufficiali di Para Dressage della FEI, sia nelle riprese nazionali eventualmente inserite nel programma della manifestazione. Comunque, al termine della ripresa uscendo dal rettangolo al passo a redini lunghe è consentito a iscrizione dell'Atleta tenere le redini con una mano.
3. E' consentito dare una leggera "pacca sul collo" dopo un esercizio ben eseguito o come assicurazione (l'Atleta può anche allontanare una mosca, sistemare la tenuta, il sottosella, ecc.)
4. Comunque, se l'Atleta intenzionalmente prende le redini con una sola mano per usare le redini o la mano libera per sollecitare il Cavallo o per invitare il pubblico ad applaudire durante la ripresa, verrà considerato come errore e verrà penalizzato nel voto della figura e nel voto d'insieme relativo al "Cavaliere". Se utilizzate le redini fissate ai piedi, non è consentito usare le mani o le braccia.
5. Voce – Gli Atleti di grado I, II e III possono usare la voce come aiuto, perché lo facciano con moderazione. Agli Atleti di grado IV e V è vietato l'uso della voce durante l'esecuzione della loro ripresa. Dall'inizio della ripresa gli Atleti non possono parlare con nessuno tranne che con il Giudice. Considerato come errore verrà penalizzato da ogni Giudice con la diminuzione di almeno due punti dal voto che altrimenti si sarebbe assegnato a quel movimento