

Bane: 20 x 40 m

Bisling: Trinse  
Trav ris i lettridning  
der ikke annet er angitt

Tid ca. 4.00 min

Maks poeng 40

Sted: \_\_\_\_\_  
Rytter: \_\_\_\_\_  
Hest: \_\_\_\_\_

Dato  
: \_\_\_\_\_

Bed.gr.	Øvelse	Veiledning
1. A X	Innridning i arbeidstrav Holdt – hilsning Fremridning i arbeidstrav	<u>Innriding og avslutning:</u> Rett linje inn, holdt mest mulig på punktet. Ta begge tøylene i en hånd, slipp den andre hånden ned og nikk med hodet. Ta en tøyle i hver hånd før du rir frem.
2. C	Høyre hånd Følg firkantsporet en hel runde	<u>Hjørnepasseringer og vendinger:</u> Ri hjørner og vendinger som del av en 10 m volte med hesten litt stilt og bøyd inn. Hold hesten helt rett på rette linjer
3. CA AK	Serpentine med 3 buer Arbeidstrav	<u>Lettridning:</u> Sitt ned på utvendig diagonal, altså når hesten har utvendige forben i bakken. På serpentine og ved vending over banen: skift diagonal ved passering av midtlinjen.
4. KXM Over X	Vend igjennom banen 6-8 steg i arbeidstrav nedsitting	<u>Overganger:</u> Overgangene skal være godt forberedt og ikke brå.
5. MCH	Arbeidstrav	<u>Galoppfatning:</u> Hesten skal fatte på hjelpen, ikke jages i gang. Sjekk at du har riktig galopp.
6. HEK (E)	Holdt midt på langsiden. Stå stille i 4 sek. Første rytter litt etter E, siste rytter litt før E. Ved 3 ryttere gjør midterste rytter holdt på E. Ved bare én rytter vises holdt på E Fremridning i mellomskritt	<u>Mellomskritt:</u> Ha kontakt med hestens munn, men la hesten nikke med hodet.
7. EKAFB XEHC	Vend over banen og skift hånd	<u>Holdt:</u> Mest mulig på punktet, hesten rett og rolig. Tell langsomt til 4.
8. Før C CXC CM	Fremridning i trav inn på 20 m storvolte Etter X sitt ned og fatt høyre arbeidsgalopp 20 m storvolte i arbeidsgalopp Følg firkantsporet	<u>Serpentine:</u> 3 like store og runde halvvolter med 13 m diameter, med rette linjer mellom på tvers av midtlinjen. Ingen hjørner. Hesten stilt og bøyd inn i buene.
9. Mellom M og B	Arbeidstrav	<u>Storvolte:</u> Helt rund og helt ut til X og til sporet ved langsiden, men ikke ut i hjørnene. Hesten stilt og bøyd litt inn.
10. BK KA	Vend igjennom banen Arbeidstrav	
11. A AXA	Inn på 20 m storvolte Etter X sitt ned og fatt venstre arbeidsgalopp 20 m storvolte i arbeidsgalopp	
12. AFB B	Arbeidsgalopp Arbeidstrav	
13. BMCH HXF Over X FA	Følg firkantsporet Vend igjennom banen 6-8 steg arbeidstrav nedsitting Arbeidstrav	
15. A X	Vend rett opp Holdt – hilsning	

– Utridning i fritt skritt

### TEKNISK GJENNOMFØRING:

#### 1, 2 eller 3 ryttere samtidig.

Ved flere ryttere: Hold alltid ca to hestelengders avstand mellom ekvipasjene.

Før start går ekvipasjene i arbeidstrav på høyre hånd langs sporet. Når dommeren har gitt startsignal, vender ekvipasjen(e) opp fra A.

Ved én rytter vender ekvipasjen opp på midtlinjen og gjør holdt på X.

Ved to eller tre ryttere vender alle ekvipasjene opp samtidig:

Ved to ryttere vender den første ekvipasjen litt etter A, siste litt før A. Rytterne rir ved siden av hverandre og gjør holdt på hver sin side av X. Etter hilsen rir begge rett frem på hver sin side av midtlinjen og vender samtidig til høyre på kortsiden

Ved tre ryttere vender den første ekvipasjen litt etter A, den midterste fra A og siste litt før A. Rytterne rir opp ved siden av hverandre. Den midterste rytteren gjør holdt på X og de to andre på hver sin side av X. Etter hilsen rir alle tre rett frem og vender samtidig til høyre på kortsiden.

Oppvending for holdt og hilsen til slutt gjøres på samme måte.

## VURDERINGSPROTOKOLL – DRESSUR ULC:1 – CLEAR ROUND

Vurderingsprotokoll	Kommentarer
<p><b>1. TAKT</b> (Hestens gangartskvaliteter skal ikke bedømmes)</p> <p>Rytterens evne til å ri i riktig tempo og la hesten vise et rent og aktivt skritt, et taktmessig trav og en ren og aktiv galopp. Rir øvelsene uten å forstyrre hestens takt og balanse.</p>	
<p><b>2. HARMONI OG KONTAKT</b></p> <p>Rytterens evne til et harmonisk samspill med hesten.</p> <p>Rytteren utløser ikke tydelig konfliktatferd hos hesten. Hesten virker avspent og tilfreds med rytterens sits og innvirkninger.</p>	
<p><b>3. RYTTERENS SITS OG HJELPERE</b></p> <p>Balansert og smidig sits i alle tre gangarter.</p> <p>Mestrer både lettridning og nedsitting uten å miste balansen.</p> <p>Sitter ned på riktig diagonal i lettridning.</p> <p>Sitter loddrett over hesten sett både bakfra og fra siden.</p> <p>Rolige sjenkler med lave knær og hæler uten å knipe seg fast.</p> <p>Rolige hender korrekt plassert, og jevn kontakt med hestens munn uten å bruke tøylene til å støtte seg selv.</p> <p>Lykkes i øvelsene – spesielt overganger, bøyde og rette linjer, galoppfating, rolige holdt.</p>	
<p><b>4. NØYAKTIGHET</b></p> <p>Riktig bruk av banens veier.</p> <p>Øvelser og overganger vises på punktet og er korrekt tegnet.</p> <p>Hjørnepasseringer pent tegnet med hesten riktig stilt og bøyd.</p> <p>Hesten holdes rett på rette linjer</p>	
<p><b>Feil</b></p> <p><u>Innridning ved A før startsignal:</u> Rytter stoppes og bes vente på startsignal</p> <p><u>Innridning ved A &gt;45 sek etter startsignal:</u> Kommenteres</p> <p><u>Avvik fra antrekk/utstyr</u> - som ikke gir eliminering: Kommenteres - som gir elim. i hht KR (inkl. sporer og sikkerhetshjelm): Eliminering</p> <p><b>Antrekk og utstyr kontrolleres og kommenteres av steward før start</b></p>	
<p><b>Feilridning:</b></p> <p>1.-3. gang: Rytter stoppes og får veiledning</p> <p>4. gang: Eliminering</p>	

Signatur dommere.....