



## Exercícios Teste Técnico – Individuais Sênior 3\*

Efetivo em Janeiro de 2017

### 1) **Exercício de Equilíbrio:** Ajoelhado de frente para em pé de costas

#### **Mecânica do Exercício:**

Ajoelhar olhando para frente nas costas do cavalo, atrás do cilhão, com as duas pernas abertas na largura do quadril e paralelas entre si e com a coluna do animal. O tronco deve estar reto e os braços em posição livre.

O volteador deve rotacionar para a posição em pé de costas, ainda atrás do cilhão.

Uma rotação de 180 graus deve ser completa antes da chegada (suave) ao em pé de costas. Braços devem permanecer estáticos em qualquer situação. (A mecânica da posição em pé deve ser a mesma do teste obrigatório, ver descrição no guideline).

Manter a posição do em pé por quatro galões de galope.

#### **Essência do Exercício:**

- Harmonia com o cavalo;
- Equilíbrio e postura na aterragem de costas;
- A essência do em pé de costas é a habilidade de manter o equilíbrio em uma instável estabilidade no cavalo;
- Perda de equilíbrio é julgada dependendo se a falta for leve, média ou grave.

#### **Notas Básicas:**

**10:** Quando a aterragem é feita na postura correta do tronco, fazendo uma linha vertical entre ombros, quadris e tornozelos, joelhos na extensão ideal e com total equilíbrio.

**8:** Quando a aterragem é feita na postura quase correta do tronco e joelhos estendidos a pelo menos 90°.

**5:** Quando o tronco está a aproximadamente 45° a frente da vertical na aterragem e joelhos estendidos a menos de 90°.

#### **Deduções:**

##### **Até 1 ponto:**

- Não fazer a aterragem com os dois pés simultaneamente (um pé após o outro).

##### **1 ponto:**

- Para cada galão de galope perdido no em pé de costas.

##### **Até 2 pontos:**

- Quando o giro de 180° não é completo pelo volteador;
- Quando são dados passos após a aterragem no em pé de costas.



## 2) Exercício de *Timing*/ Coordenação: Rolar da Garupa para o sentado no pescoço do cavalo

O rolo para frente é a rotação em volta do eixo lateral. Durante o movimento do rolo devem haver momentos de contato entre o corpo do atleta e a área de suporte.

### Mecânica do Exercício:

O movimento começa com o volteador ajoelhado, olhando para frente, na garupa ou manta do cavalo. Ambas as mãos devem estar chapadas na manta ou garupa do cavalo. Durante todo movimento de rolo a cabeça do atleta deve permanecer centralizada e sua coluna deve acompanhar a coluna do cavalo. As pernas devem estar fechadas e esticadas durante o movimento de rolo e abertas para a chegada no pescoço do cavalo.

A posição final deve ser um sentado vertical no pescoço do cavalo voltado para frente. As duas mãos devem segurar as alças do cilhão depois que as pernas do atleta estejam à frente do cilhão e seu corpo esteja quase na posição vertical.

### Essência do Exercício:

- Harmonia com o cavalo;
- Coordenação do movimento de rolo e equilíbrio.

### Notas Básicas:

**10:** Cumprimento da mecânica correta em harmonia com o cavalo.

**7:** A Cabeça do atleta não permanece centralizada. Movimento não é fluido e contínuo.

**5:** O movimento de rolo começa abaixo da área cervical da coluna do volteador (o volteador chega primeiro com as costas). Movimento interrompido devido à chegada com as costas chapadas.

### Deduções:

#### Até 0,5 pontos:

- As pernas estão na posição final para baixo, mas não em total contato com os ombros do cavalo.

#### 1 ponto:

- O pé ou mão do volteador tocam o pescoço do cavalo.

#### 1 a 2 pontos:

- Pernas abertas durante o rolo.

#### 2 pontos:

- Agarrar a manta com as mãos;
- As mãos do volteador seguram o cilhão antes que seu tronco esteja quase ereto.
- O movimento está fora do centro.



### 3) Exercício de Força: Prancha de Costas

#### Mecânica do Exercício:

O exercício é apoiado nos dois braços e uma das pernas. As mãos devem estar na parte superior do cilhão. O corpo do volteador deve estar voltado para cima e formar uma linha reta desde sua perna de suporte até sua cabeça. A cabeça deve ser a extensão de um eixo longitudinal do corpo. A outra perna deve ser levantada até o ângulo correto em relação ao corpo do volteador.

O exercício deve ser sustentado por 4 galões de galope.

#### Essência:

- Harmonia com o cavalo;
- Equilíbrio e postura.

#### Notas Básicas

**10:** Eixo longitudinal reto entre cabeça, corpo e perna de suporte do volteador. O ângulo entre o corpo do atleta e a perna de apoio deve ser de 180°. Já o ângulo entre o corpo do atleta e a perna elevada deve ser de 90°. Braços estão esticados.

**7:** Eixo longitudinal reto ou pouco quebrado (convexo, como um exercício de ponte) entre a cabeça, corpo e perna de suporte do volteador. O ângulo entre o corpo do atleta e a perna de apoio deve ser de 180°. O ângulo entre o corpo do atleta e a perna elevada é de 45° ou o ângulo entre a perna de apoio e a perna elevada é de 45°. Braços estão esticados.

**5:** Eixo longitudinal reto ou pouco quebrado (convexo, como um exercício de ponte) entre a cabeça, corpo e perna de suporte do volteador. Ângulo entre o corpo do atleta e a perna de apoio deve ser de 180°. Braços estão esticados. Ângulo entre a perna elevada e o corpo ou perna de apoio do atleta é inferior a 45°.

**4:** Eixo longitudinal quebrado entre a cabeça, corpo e perna de suporte do volteador. Ângulo entre o corpo do atleta e a perna de apoio é menor que 180°. Braços estão esticados. A perna é elevada a cima da perna de suporte.

#### Deduções:

##### Até 1 ponto:

- Cabeça em outra posição que não em um eixo longitudinal em relação ao corpo e perna de apoio.

##### 1 ponto:

- Quadril não estão paralelos aos ombros e a garupa do cavalo.

##### 2 pontos:

- As mãos estão posicionadas diferente do que descrito.



## 4) Força de Impulsão: Subida "Shoot Up"

A subida "Shoot up" é realizada de dentro (ou fora) para o sentado de costas no pescoço do cavalo. Pode ser mostrada como subida ou como um pulo do chão.

### Mecânica do Exercício:

O movimento de "shoot up" do corpo acontece em volta do eixo horizontal. Durante a primeira parte da rotação, o centro de gravidade deve chegar ao ponto mais alto enquanto o quadril está dobrado. Depois de um poderoso movimento de extensão do quadril e ombros, o centro de gravidade vai seguir verticalmente, para longe do ponto de rotação.

A partir do salto, o corpo é rotacionado e o movimento de rolo iniciado imediatamente, levantando o centro de gravidade de forma fluída ao ponto mais alto por cima do cilhão. Seguido da impulsão, o eixo da subida "shoot up" deve ser quase horizontal e paralelo ao eixo dos ombros do cavalo.

Durante todo movimento, os ombros, quadris e o eixo de rolo do volteador devem ser paralelos.

A aterragem após a subida "shoot up" deve ser sentado com o tronco ereto no pescoço do cavalo e as duas pernas a frente do cilhão.

### Essência do Movimento:

- Harmonia com o cavalo
- Coordenação do movimento e aterragem no cavalo
- Altura e posição do centro de gravidade

### Notas Básicas:

**10:** Movimento coordenado, passando pela parada de mãos e com uma aterragem suave no pescoço do cavalo.

**7:** Movimento de "shoot up" com o corpo (dos ombros aos pés) quase esticados no ponto mais alto. Ombros e/ou braços não estão esticados.

**6:** Através da extensão do quadril, um movimento básico de "shoot up" é iniciado e o centro de gravidade é movido para cima.

O corpo (dos ombros até os pés) não está esticado ao atingir o ponto mais alto. Ombros e/ou braços não estão esticados.

**5:** O movimento de "shoot up" não é realizado através da extensão de quadril e ombros (apenas uma subida de rolo comum).

**4:** Eixo do rolo quase vertical, o que resulta no deslocamento rumo a parte de dentro ou de fora do cavalo.

### Deduções:

#### 1 ponto:

- Pulo com passadas.
- Chegar com a perna de dentro ou de fora em frente ao cilhão
- O quadril toca o cavalo ou o cilhão.



## 5) Elasticidade: Agulha de Costas

Agulha de costas nas costas do cavalo, ambas as mãos chapadas na manta, costas ou garupa do cavalo.

### Mecânica do Exercício:

A sola do pé do volteador deve estar apoiada por inteiro nas costas do cavalo. A perna esticada de apoio deve estar alinhada ao eixo vertical do cavalo. A perna elevada deve estar estendida e apontando para cima, formando uma linha vertical com a perna de apoio. Os ombros do volteador devem estar paralelos ao eixo lateral do cavalo.

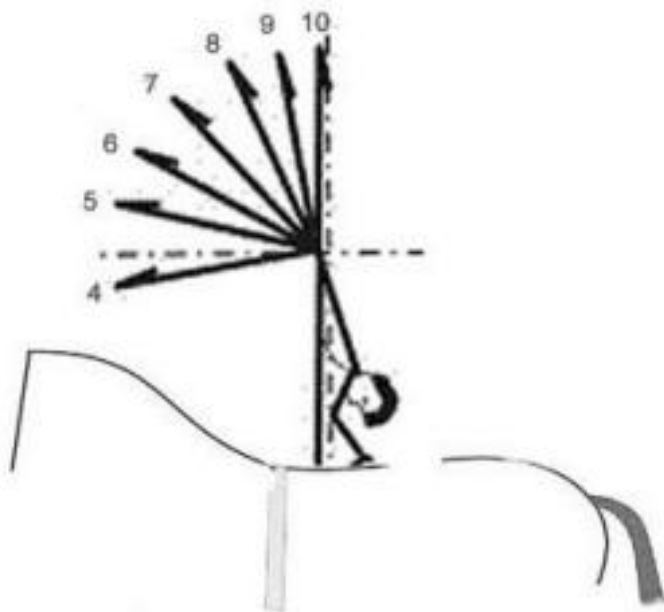
O exercício deve ser sustentado por 4 galões de galope.

### Essência do Exercício:

- Harmonia com o cavalo
- Elasticidade

### Notas Básicas:

**10:** O ângulo entre as duas pernas do volteador é de 180°. O ângulo entre o tronco e a perna de apoio não é maior do que 20°



### Deduções:

#### Até 2 pontos:

- O centro de gravidade do volteador está fora da área de apoio
- O eixo dos ombros do volteador não está paralelo ao eixo horizontal do cavalo
- O pé de apoio do volteador está em contato com o cilhão
- As mãos estão agarrando a manta.