

Érvényes: 2022. június 1-től

0.	Felugrás segítséggel	Fix kötelező gyakorlat	Nem értékelt
1.	Alap ülés	Fix kötelező gyakorlat	Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Sarok - csípő - váll egy függőleges vonalban helyezkedik el. A talpak hátrafelé, a lábujjak pedig a talaj irányába mutatnak. Áll kissé felemelve, arc előrefelé néz. Kezek csípőn. Gyakorlat végén visszafog a heveder füleire.
2.	Zászló előkészítő feladat1	Fix kötelező gyakorlat	Arccal előre, a ló hátára négykézláb (térdelőtámasz) helyzetbe feltérdel. Gerince párhuzamos a ló gerincével, lábszárak enyhén jobbra, lábfejek a ló gerincén keresztül a külső oldalon helyezkednek el. Mindkét keze a heveder fülén kapaszkodik, vállak a csuklók fölött. Váll és a csípő egy vízszintes vonalban helyezkedik el, a felsőtest sem felfelé, sem lefelé nem tér el ettől a vonaltól, karok a szükséges mértékben hajlítotak. A combok közel függőleges helyzetben. Az arc előrefelé néz.
3.	Sarokülés csípőre tett kézzel	Kötelező gyakorlat	Arccal előre, a ló gerincével párhuzamos lábszárakkal térdel, a ló hátán, közvetlenül a heveder mögött. A talpak felfelé néznek, a sarkak egy vonalban helyezkednek el, a lábfej teljes hosszában hozzáér a ló hátához. Ráül a sarkára, közben elengedi a heveder füleit, a kezét csípőre teszi, a felsőtest függőleges és az arc előrefelé néz. A gyakorlat végén visszafog a heveder füleire.
4.	Guggolás kapaszkodva	Fix kötelező gyakorlat	Arccal előre, a ló gerincével párhuzamos lábszárakkal térdel, a ló hátán, közvetlenül a heveder mögött, majd a lábakat egyesével talpra teszi, guggoló helyzetbe, közben két kézzel folyamatosan kapaszkodik a heveder füleiben és az arc előrefelé néz. Guggolás helyzetben a lábfejek párhuzamosak, távolságuk egy lábfejnyi, talpak teljes mértékben hozzáérnek a ló hátához. A fenék a térdel egyvonalban vagy felette helyezkedik el, a karok nyújtva vannak. Az arc továbbra is előrefelé néz. A gyakorlat végén kissé előre dőlve, súlyát a kezeire helyezi, lábakat picit terpesztve, a ló oldalán, nyújtva lecsúsztatva, lassan visszaül ülésbe.
5.	Olló előkészítő feladat1	Fix kötelező gyakorlat	Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. A két lábát kissé előre kinyújtja, majd a nyújtott és spiccelő lábakat hátrarendíti, összezárva a ló hátára/farára helyezi, miközben a felsőtestével behasal a két fül közé. A gerince párhuzamos a ló gerincével, amikor a felsőteste leér a heveder fülei közé, akkor a fejét kifelé fordítja. A gyakorlat végén a nyújtott, spiccelő lábakat leengedi a ló két oldalán, felsőtestét felolja ülő helyzetbe, közben a fej visszafordul és az arc előrefelé néz. A gyakorlat végrehajtása közben folyamatosan kapaszkodik a heveder füleibe.
6.	Negyed malom	Fix kötelező gyakorlat	Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Kinyújtott, spiccelő jobb lábát átemeli a ló belső oldalára. Közben először a jobb, majd a bal kezével elengedi a heveder fülét és a láb elhaladtával visszafog. A mozdulat közben egyenes háttal, vállakkal és az arccal követi a lábát. Majd megérkezik arccal a kör közepe felé, összezárt térdekkel és bokákkal, lefelé spiccelő lábakkal, egyenes háttal ül. Jobb kézzel átfog a heveder bal fülére, bal kezét pedig a háta mögé, kifelé nyitott tenyérrel, a derekára helyezi. A gyakorlat után a bal kezével megfogja a heveder külső fülét és a bal lábát átemeli a ló külső oldalára. Arccal hátra, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül.
7.	Nyújtott ülés hátrafelé	Kötelező gyakorlat	Arccal hátra, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Két kézzel kapaszkodik. Kinyújtott, spiccelő lábait felemeli és összezárva a ló hátára helyezi. A felsőtest függőleges, az áll kissé felemelve, az arc "előre" néz.
8.		Szabadon választott	
9.		Szabadon választott	

Szorzó

Hanyatt fekvés	Szabadon választott	Arccal előre, a ló hátán ülésből hanyatt fekvés, kapaszkodás nélkül, a lábak a ló oldalánál maradnak, kezek helyzete szabadon választott.	x 0,4
Halott indián	Szabadon választott	Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Egyik kinyújtott, spiccelő lábát átemeli a ló külső/belső oldalára, majd hasra fordul. Kinyújtott kezek és lábak, kisterpeszben, a talaj felé lógnak.	x 0,6
Féltérdelés (Prince)	Szabadon választott	Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Négykézláb helyzetbe (térdelőtámasz), a ló gerincével párhuzamos lábszárakkal, feltérdel, majd az egyik lábát beleteszi az azonos oldali fülbe. A fülben lévő láb lábszára függőleges, felsőtest egyenes. A ló hátán lévő láb combja függőleges, a lábszár lehet kissé keresztben. A kezek csípőn és az arc előrefelé néz. A gyakorlat végén, először a heveder fülben lévő lábát kiveszi a másik mellé, majd kissé előre dőlve, súlyát a kezeire helyezi, lábakat picit terpesztve a ló oldalán nyújtva lecsúsztatva lassan visszaül kiinduló helyzetbe.	x 1,0
Pisztoly	Szabadon választott	Arccal előre, a ló hátán közvetlenül a heveder mögött ül. Egyik lábát átemeli a heveder füle elé, a heveder füle a térdhajlatához kerül. A heveder fülét csak a láb átemelése közben engedi el. Lecsúsztatja a fenekét kicsit oldalra (a ló mellé) és a nem kapaszkodó lábát előre kinyújtja spiccelve, közben végig kapaszkodik a kezeivel. A gyakorlat végén, a fenekét visszahúzza a ló hátára, majd a lábát visszahelyezi alapülésbe.	x 1,0
Oldalülés kapaszkodás nélkül	Szabadon választott	Arccal a kör közepe felé, összezárt térdekkel és bokákkal, lefelé spiccelő lábakkal, egyenes háttal, csípőre tett kezekkel ül.	x 0,8