

# ODZNAKA WOLTYŻERSKA – CZĘŚĆ TEORETYCZNA

## PYTANIA - BRĄZOWA ODZNAKA WOLTYŻERSKA

**1. Wymień 8 dyscyplin jeździeckich poza woltyżerką.**

Ujeżdżenie, skoki, WKKW (Wszeczhronny Konkurs Konia Wierzchowego), powożenie, rajdy długodystansowe, reining (ujeżdżenie westernowe), polo, parajeździectwo.

**2. Czy w chwili obecnej woltyżerka jest dyscypliną olimpijską?**

Nie.

**3. Czy woltyżerka kiedyś była dyscypliną olimpijską? Jeżeli tak to w którym roku?**

W 1920 roku woltyżerka pojawiła się jednorazowo na Igrzyskach Olimpijskich w Antwerpii.

**4. Dlaczego niedozwolone jest noszenie jakiegokolwiek biżuterii podczas treningów woltyżerki?**

Ponieważ biżuteria może zahaczyć o odzież współwiczającego/sprzęt typu mata, czaprak, spinka wypinacza/ grzywę lub ogon konia i może dojść do poważnego skaleczenia lub uduszenia się ćwiczącego.

**5. Wymień podstawowe zasady bezpieczeństwa na zajęciach woltyżerski, z koniem.**

- ✓ Należy ściągnąć biżuterię (kolczyki, łańcuszki)
- ✓ Nie należy jeść (np. cukierków, żuć gumy i in.) w trakcie ćwiczeń
- ✓ Należy zachowywać dyscyplinę, słuchać i wykonywać polecenia prowadzącego zajęcia;

**6. Co to jest woltyżerka?**

To konna konkurencja sportowa wchodząca w skład jeździectwa, w której zawodnik/zawodnicy wykonują ćwiczenia gimnastyczno-akrobatyczne na koniu galopującym lub stępującym na kole.

**7. Jaka powinna być, określona przepisami, minimalna średnica koła, na którym lonżowany jest koń podczas zawodów woltyżerskich?**

15m

**8. W konkursie zespołowym, w programie dowolnym, co oznacza termin: „pusty koń”?**

Termin „pusty koń” oznacza, że w trakcie wykonywania programu dowolnego zespołowego/pary żaden zawodnik/zawodniczka nie pozostaje w kontakcie z koniem.

# ODZNAKA WOLTYŻERSKA – CZĘŚĆ TEORETYCZNA

**9. Jaką rolę pełni lonżujący i czy podlega ocenie podczas startu w zawodach woltyżerskich?**

Lonżujący powoduje koniem, utrzymując go w żądanym rodzaju chodu oraz ma wpływ na jakość chodu konia. Tak, lonżujący podlega ocenie podczas startu na zawodach.

**10. Czy koń jest oceniany podczas zawodów woltyżerskich, jeżeli tak to podaj minimum 2 kryteria.**

Tak, koń jest oceniany podczas zawodów woltyżerskich. Jednym z głównych kryteriów oceny konia jest jakość galopu/stępa oraz wyprostowanie konia na kole.

**11. Co oznacza, że „koń jest wyprostowany na kole”.**

Termin „koń wyprostowany na linii koła” oznacza, że:

1. ciało konia poruszającego się po kole jest łagodnie wygięte na całej swojej długości i wpisuje się w krzywiznę koła; oraz
2. ślady przednich i tylnych nóg konia pokrywają się z krzywizną koła, na którym lonżowany jest koń.

**12. Co wchodzi w skład rzędu konia do woltyżerki?**

- a) pas woltyżerski z poprzęciem brzuszynym oraz podkładką pod pas;
- b) derka ochronna;
- c) para wypinaczy;
- d) ogłowie wędzidłowe;
- e) lonża;
- f) bat do lonżowania;

**13. Ile minimum fuli galopu/kroków w stępie musi być wytrzymane ćwiczenie statyczne w programie obowiązkowym, a ile w programie dowolnym?**

statyczne ćwiczenie obowiązkowe musi być wytrzymane min. 4 fule galopu/kroki w stępie; statyczne ćwiczenie dowolne – min. 3 fule galopu/kroki konia.

**14. Na czym polega błąd taktowy w młynku?**

Jest to błąd polegający na zbyt wczesnym lub zbyt późnym rozpoczęciu kolejnej fazy „młynka”.

**15. Co stanowi płaszczyznę podporu w staniu i jak powinna wyglądać prawidłowa postawa w tym ćwiczeniu?**

Płaszczyznę podporu w staniu stanowią stopy zawodnika/zawodniczki.

Prawidłowa postawa: ciało wyprostowane w pionie, kolana lekko ugięte w przód (umożliwiają amortyzację ruchu konia), stopy ustawione po obu stronach kręgosłupa konia, na szerokość bioder zawodnika/zawodniczki, czubki palców skierowane do przodu, proste ramiona uniesione w bok (barki opuszczone), czubki palców dłoni na wysokości pomiędzy linią oczu i czubkiem głowy.

# ODZNAKA WOLTYŻERSKA – CZĘŚĆ TEORETYCZNA

## 16. Co stanowi istotę młynka?

Istotą młynka jest: zachowanie prawidłowej postawy w siadzie (przodem, bokiem do wewnątrz, bokiem na zewnątrz i tyłem) podczas przenoszenia nogi, wysokość przenoszenia nogi (gibkość/rozciągnięcie) oraz płynne przenoszenie nóg w równych odstępach czasowych tzw. fazach młynka.

## 17. W jaki sposób określa się długość fazy „młynka” i ile trwa?

Długość fazy „młynka” określona jest przez liczbę fuli galopu/kroków stępa konia i wynosi odpowiednio: 4 fule galopu/4 kroki stępa.

## 18. Co jest istotą siadu podstawowego?

Istotą siadu podstawowego jest: harmonijne podążanie z ruchem konia, umiejętność amortyzacji ruchu konia, przy zachowaniu prawidłowej postawy ciała w siadzie, z uniesionymi w bok ramionami.

## 19. Jakie oceny wchodzi w skład oceny za program dowolny?

- ✓ ocena za stopień trudności (nie we wszystkich konkursach)
- ✓ ocena za kompozycję
- ✓ ocena za wykonanie
- ✓ ocena za konia

## 20. Jaką ocenę otrzymuje ćwiczenie obowiązkowe wykonane w całości lub częściowo w kłusie lub w galopie, w konkursach woltyżerskich rozgrywanych w stępie?

- Takie ćwiczenie otrzymuje ocenę „zero”

## 21. Ile punktów ujemnych otrzymuje woltyżer za każdą brakującą fule galopu/krok konia w ćwiczeniach statycznych obowiązkowych?

- 1 punkt (nie dotyczy „młynka”)

## 22. Co to jest upadek zawodnika po zeskoku w woltyżerze?

To lądowanie na ziemi po zeskoku końcowym w inny sposób niż tylko na obu stopach.

## 23. Jakie jest jedyne dozwolone zapięcie lonży na zawodach woltyżerskich?

Tylko bezpośrednio do wewnętrznego kółka wędzidła.

## 24. Jakiego rodzaju obuwie jest jedynie akceptowalne podczas ćwiczeń na koniu w woltyżerze i dlaczego?

Tylko obuwie o miękkiej podeszwie, żeby w trakcie ćwiczeń nie powodować twardą, sztywną podeszwą dodatkowego ucisku na plecy konia, który może być dla niego bolesny.

# ODZNAKA WOLTYŻERSKA – CZĘŚĆ TEORETYCZNA

**25. Jakie negatywne skutki powoduje następujące zapięcie lonży: przełożenie lonży przez wewnętrzne kółko wędzidła, pod dolną szczęką konia i zapięcie jej do zewn. kółka?**  
Przy takim zapięciu każde napięcie lonży powoduje silniejszy ucisk na bezzębną część dolnej szczęki konia, wędzidło załamuje się ku górze i dodatkowo uciska górne podniebienie, powodując ból (efekt „dziadka do orzechów”).

**26. Jakie rodzaje upadków rozróżnia się w woltyżerze?**

- a) Całkowita utrata kontaktu z koniem (upadek z konia w trakcie wykonywania ćwiczenia);
- b) Utrata równowagi w trakcie wykonywania ćwiczenia i upadek na konia powodujący jego dyskomfort;
- c) Przy wykonywaniu zeskoku-wskoku zrobienie więcej kroków na ziemi niż tylko naskok

**27. Wymień rodzaje konkursów jakie mogą być rozgrywane na zawodach woltyżerskich i scharakteryzuj jeden z nich.**

- a) Konkurs zespołowy
  - w skład zespołu wchodzi: 6 zawodników, lonżujący i koń.
  - start w konkursie zespołowym obejmuje wykonanie: programu obowiązkowego (każdy z 6 zawodników zespołu musi wykonać wszystkie ćwiczenia programu obowiązkowego) oraz programu dowolnego (zawodnicy/czki zespołu wykonują program składający się z dowolnych ćwiczeń trójkowych, dwójkowych i pojedynczych).
  - konkurs zespołowy może być rozgrywany w jednej lub w dwóch rundach;
- b) Konkurs par
  - w skład pary wchodzi: 2 zawodników, lonżujący i koń.
  - start w konkursie par niższej kategorii trudności obejmuje wykonanie: programu obowiązkowego (każdy z 2 zawodników pary musi wykonać wszystkie ćwiczenia programu obowiązkowego) oraz programu dowolnego (zawodnicy/czki pary wykonują program składający się z dowolnych ćwiczeń dwójkowych i pojedynczych).
  - start w konkursie par wyższej kategorii trudności obejmuje wykonanie: dwóch programów dowolnych (zawodnicy/czki pary wykonują program składający się z dowolnych ćwiczeń dwójkowych i pojedynczych).
  - konkurs par rozgrywany jest w dwóch rundach:
    - runda I – program obowiązkowy (niższe kategorie trudności)/program dowolny (wyższe kategorie trudności);
    - runda II – program dowolny;
- c) Konkurs indywidualny
  - zawodnik indywidualny, lonżujący, koń
  - start w konkursie indywidualnym obejmuje wykonanie: programu obowiązkowego oraz programu dowolnego a w kategorii wiekowej *seniorów* i *młodych woltyżerów* dodatkowo programu technicznego.
  - konkurs indywidualny może być rozgrywany w jednej lub w dwóch rundach;

# ODZNAKA WOLTYŻERSKA – CZĘŚĆ TEORETYCZNA

**28. W których ćwiczeniach obowiązkowych jednym z kryteriów oceny jest „gibkość” (rozciągnięcie)?**

- a) Wskok;
- b) Flaga;
- c) Młynek;

**29. Któremu sędziemu zawodnicy i lonżujący zobowiązani są się ukłonić po wbiegnięciu na arenę konkursową i po zakończeniu startu i jakie są konsekwencje braku ukłonu? Sędziemu w literze A. Brak ukłonu może spowodować eliminację z konkursu.**

**30. Wymień przynajmniej 2 ćwiczenia statyczne obowiązkowe?**

siad podstawowy, flaga, stanie, klęk, podpór tyłem

**31. Wymień przynajmniej 2 ćwiczenia dynamiczne obowiązkowe?**

wskok, nożyce, flanką, wyrzut nóg z siadu przodem, wyrzut nóg z siadu tyłem

**32. Kto wchodzi w skład zespołu woltyżerskiego?**

W skład zespołu woltyżerskiego wchodzi: sześcioro zawodników, lonżujący oraz koń.

**33. Jaki strój powinien mieć woltyżer podczas treningów?**

- spodnie typu legginsy - długie, z miękkiego elastycznego materiału, obcisłe,
- górna część ubioru także dopasowana do ciała,
- obuwiu z miękką podeszwą (obuwiu gimnastyczne).

**34. Dlaczego po rozpięciu wypinaczy należy podpiąć je do pasa?**

Zwisające wypinacze mogą uderzać konia, powodując ból lub przestraszyć go, a także mogą zaczepić się o wystające przedmioty.

**35. W jaki sposób należy trzymać lonżę podczas prowadzenia konia?**

Prowadząc konia lonżę trzymamy prawą ręką w niedużej odległości od miejsca zapięcia do kółka wędzidla, a resztę prawidłowo zwiniętej lonży należy trzymać w lewej dłoni.