



## FEMKAMPEN 2021

### Grenbeskrivningar:

- **100 meter skritt**

Du har ett försök att skritta så snabbt du kan utan inblandning utav annan gångart än skritt i 100 meter.

**Bedömning:**

Hästen ska skritta, vid eventuellt inslag utav annan gångart så blir det ett tillägg på fem sekunder/miss.

Tiden startas med hjälp utav flagga när hästens mule passerar startlinjen.

Tiden avslutas när mulen passerar mållinjen.

**Detta behövs:**

En tidtagare

En startflagga

Start- och målmarkering

Tre stycken domare som placeras så att de ser hela sträckan och kan bedöma gångart, 0-30 m, 30-60 m, 60-100 m är en bra placering. Krav för att vara domare är att man ser skillnad på skritt och andra gångarter.

- **Vattentölt**

Du får ett "glas" med vatten i. Vattenmängden beror på hur gammal du är. Se mer info nedan.

Du rider över startlinjen och tiden börjar. Rid sedan så snabbt du kan 100 meter tills du passerar mållinjen där tiden stoppas. Du ska ha så mycket vatten kvar som möjligt och få tilläggsekunder på din tid per mm vatten som saknas.

**Bedömning:**

Snabbast tid

Ha så mycket vatten kvar i "glaset" som möjligt.

Vid varje saknad mm så blir det en sekunds tillägg på totaltiden.

"Glaset" måste hållas med handen under eller på sidan. Handen får ej hållas över toppen för att förhindra vatten att spillas ut.

**Detta behövs:**

1l mjölkpaket som klipps av så att det blir tiocm högt. Gör tre markeringar, mätt ifrån botten, på sex, sju och åtta cm.



## FEMKAMPEN 2021

Upp till 12 år, sex cm vatten  
12-18 år, sju cm vatten  
18 år och äldre, åtta cm vatten  
Oömma kläder som ryttare  
En tidtagare  
En domare som kollar schysst ridning samt handplacering  
En domare som räknar spillt vatten  
Start och målmarkering  
En startflagga

- **Bollopp**

Rid 25 m och ta sedan upp en boll ifrån hinken. Rid sedan vidare 25 m till nästa hink och ta upp en boll till. Rid vidare 25 m till nästa hink och lägg i bollarna där. Rid sedan i mål.

**Bedömning:**

Vid eventuell tappad boll så får domaren lägga tillbaka bollen i sin hink som den togs ifrån och ryttaren får då ta upp bollen igen.

Bollarna får inte läggas ner i någon ficka eller kilas fast i sadeln utan ska hållas i händerna. Det är okej att använda båda händerna för att hålla i bollarna. Tips är att ha flera bollar bredvid hinkarna så det går fortare att lägga dit en ny boll vid eventuell tappad boll på vägen.

**Detta behövs:**

En tidtagare

Tre st domare. 1 vid varje "station"

Tre st hinkar

Två st tennisbollar till varje start men ha även någon i reserv vid varje hink.

Tre st 1,20 m höga ställningar av valfri variant, t ex tunnor, "sockerbitar" eller något egenbyggt.

Hinkens botten ska vara på 1,2 m höjd ifrån marken.

- **Slalom med kexätning**

Börja från marken bredvid din häst. Hoppa sedan upp och rid 20 m. Där börjar då slalom med sju st pinnar med ett avstånd på 10 m mellan varje pinne. När du passerat sista pinnen så rider du 20 m och hoppar av din häst. Åt ett mariekex och vissla. När du visslat så hoppa upp igen och rid tillbaka till startlinjen där tiden stoppas. Kan du ej vissla så ska du tugga ur munnen och visa en tom mun för domaren.

En vanlig standardpall är okej att använda vid uppsittning.



## FEMKAMPEN 2021

### **Bedömning:**

Slalom genom alla portar och fem sekunders tillägg vid missad port eller vid rivning utav pinne. Vissling eller tom mun.

Tiden startar när ryttaren sätter foten i stigbygeln och stoppas när hästens mule passerar mål. Start och mållinje är samma.

### **Detta behövs:**

En tidtagare som placeras vid start-/mållinjen.

Två st domare, en vid kexstationen samt en som ser slalomen.

Sju st slalompinningar. Pinnarna tillverkas med hjälp utav sju st plaströr som ska vara 80 cm höga.

Sju st plastkrukor med en diameter på 12 cm. Stoppa ner pinnen i mitten utav krukan och fyll sedan krukan med sand eller cement.

Två st pallar utav standardmodell till uppsittning.

- **Smidighet**

Rid 25 m och rid in i labyrinten. Rid sedan 20 m och gör halt med din kropp i linje med markeringen. Stå still tre sekunder. Rid 20 m och rid skänkelvikning över bommen. Rid 25 m och gör halt vid det främre två konerna. Din kropp ska vara i linje med konerna innan ryggningen startat. Rygga sedan tills din kropp är i linje med det bakre konerna. Rid i mål.

### **Bedömning per uppgift:**

1. Fem sekunders tillägg vid varje riven eller nuddad bom i labyrinten.
2. Halt under tre sekunder, domaren hjälper ryttaren att placera sig rätt och ger signal när ryttaren kan rida vidare. Ekipaget har 20 sekunder på sig att klara uppgiften. Efter 20 sekunder så får ryttaren rida vidare på domarens signal.
3. Kontrollera att ekipaget rider skänkelvikning hela vägen över bommen samt att hästens hovar inte nuddar bommen. Domaren ger en signal när uppgiften är klar.
4. Kontrollera att ekipaget är i linje med främre konerna innan ryggningen börjar. Kontrollera att ekipaget ryggar tills ryttaren är i linje med det bakre konerna. Hjälpe ekipaget att hamna rätt innan ryggningen och ge signal när ekipaget har ryggt klart. Fem sekunders tillägg om ekipaget flyttar någon kona eller att hästen hamnar utanför rutan på långsidorna.

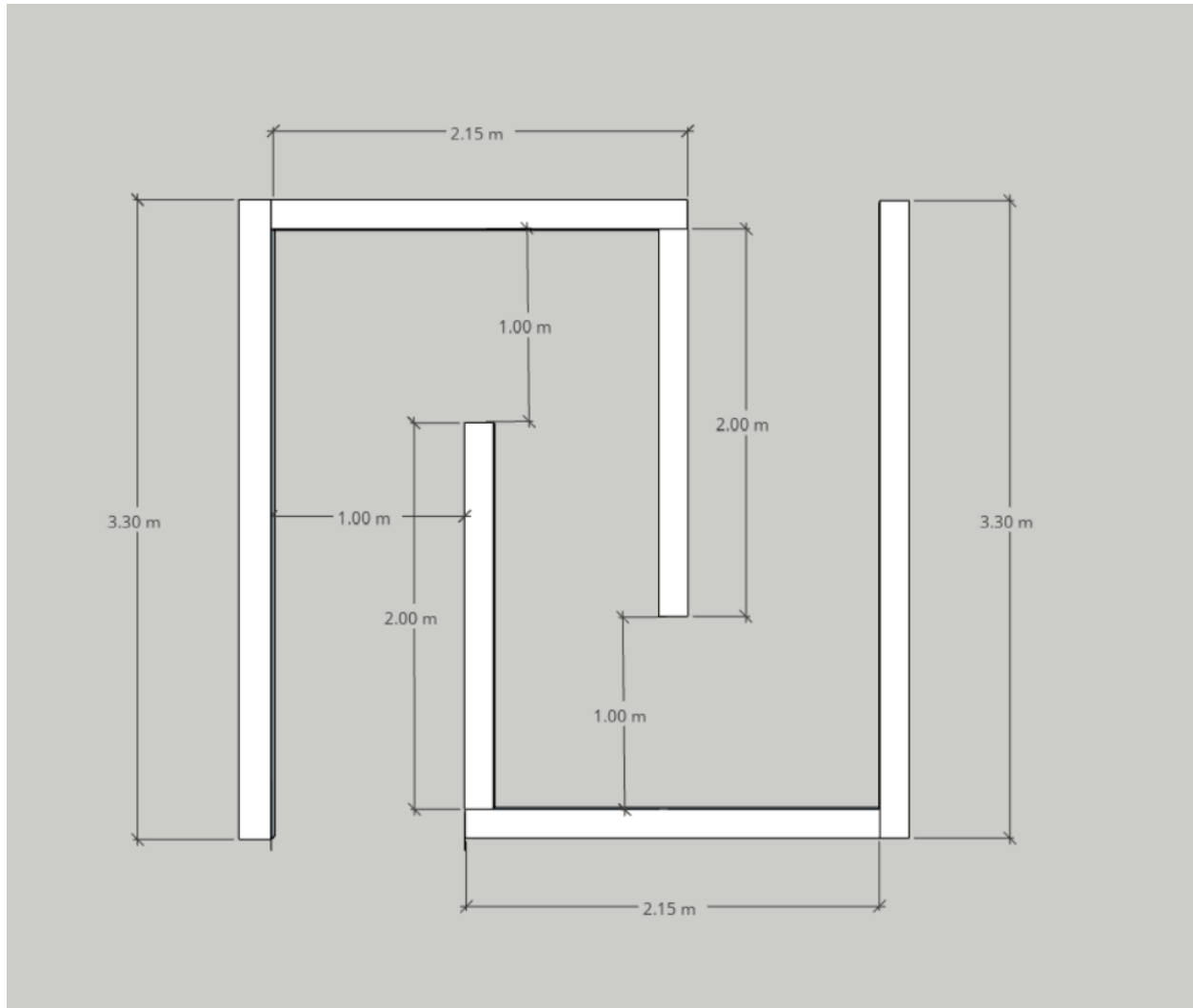
### **Ingående förklaring alla moment:**

**Labyrinten:** Ingången på labyrinten ska ligga 25m från startlinjen.



## FEMKAMPEN 2021

Här är en skiss på mått som labyrinthen ska ha samt hur den ska byggas.



Det behöver handlas in virke till den. Tex läkt med måtten 25x36 mm 3,6 m, som finns på Jem & Fix. Har du inte tillgång till just den butiken så funkar andra också. Maxmåttet ska dock vara 30x40 mm samt tillräckligt lång så att varje del är hel och inte skarvas. Läkten ska ligga på en upphöjning 5-10 cm. Låga koner funkar bra till detta. Finns att köpa på tex Dollarstore och Biltema.



## FEMKAMPEN 2021

**Halt:** Placera två koner 45 m ifrån startlinjen, en meter mellan konerna. Ryttaren ska göra halt mellan konerna så att ryttarens kropp är i linje med konerna.

**Skänkelvikning:** Lägg ut en läkt som är en m lång och lägg den på två låga koner. Vänd upp hästen så att man kan rida en skänkelvikning över hela bommen utan att nudda bommen eller riva ner den.

**Rygga:** Placera ut fyra st koner i en rektangel. Bredden ska vara en m och längden två m. Rid in i rutan och gör en halt vid det bortersta konerna så att ryttarens kropp är i linje med konerna. Rygga sedan rakt bakåt tills ryttarens kropp är i linje med det bakre konerna.