



Disciplina Sportiva  
Associata al **Coni**



# **MANUALE OPERATIVO DI SPECIALIZZAZIONE**

Per le discipline di  
**TREC – CROSS – M.d.L.**

Propedeutico per l'esame di

**BREVETTO CAVALIERE SPECIALISTA e  
PATENTE A3**

Elaborato attraverso i  
**LIVELLI 6 e 7**  
del manuale TRIOSI

# **CONOSCENZE LIVELLI 6-7 TREC –CROSS – M.d.L.**

## **TECNICA EQUESTRE**

Spalla in dentro, groppa in dentro , groppa in fuori, appoggiata

Lavoro alle varie cadenze.

Corretto avvicinamento agli ostacoli, falcate adeguate

Lavoro in piano e su ostacoli finalizzato alle difficoltà della PTV del TREC

Lavoro in piano e su ostacoli finalizzato alle difficoltà del CROSS e Derby Country

Lavoro in piano e su ostacoli finalizzato alle difficoltà della Monta da Lavoro

## **CULTURA EQUESTRE**

Fisiologia umana

Conoscenza delle varie difficoltà della PTV

Tecnica per affrontarle correttamente

Conoscenza delle varie tipologie di ostacoli naturali del Cross e Derby Country

Conoscenza delle varie tipologie di ostacoli mobili

Conoscenza delle varie difficoltà della Monta da Lavoro

Lavoro con i bovini

## **VETERINARIA**

Sforzi aerobici e anaerobici (con riferimento alla disciplina)

Metodologie di allenamento e alimentazione (

Parametri metabolici

Prove pratiche (misura pulsazioni con fonendoscopio e cardiofrequenzimetro

## **REGOLAMENTI**

Conoscenza approfondita dei regolamenti di disciplina

## PREMESSA

I Quadri Tecnici Federali deputati alla formazione del Cavaliere sono:

- Istruttore di Base
- Istruttore di Specialità
- Maestro
- Maitre Randonneur

Essi si potranno avvalere della collaborazioni di persone con competenze specifiche

## PER TUTTI I LIVELLI

### ESERCIZI LEGENDA

Percorso a cavallo	-----
Percorso con cavallo sotto mano	=====
Percorso con cavallo a mano	.....

## TABELLA DELLE FALCATE

Falcate	Lunghezza minima	Lunghezza massima
<b>1</b>	<b>3 m</b>	<b>4,5 m</b>
<b>2</b>	<b>7 m</b>	<b>8 m</b>
<b>3</b>	<b>10 m</b>	<b>11 m</b>
<b>4</b>	<b>12 m</b>	<b>15 m</b>
<b>5</b>	<b>16 m</b>	<b>19 m</b>
<b>6</b>	<b>20m</b>	<b>23 m</b>
<b>7</b>	<b>24 m</b>	<b>26 m</b>

DIFFICOLTA'	A MANO (Altezza/larghezza in metri)		MONTATI (Altezza/larghezza in metri)	
	6° livello	7° livello	6° livello	7° livello
Taluss a salire	0,8	0,8-1	0,9	1,0
Taluss a scendere	0,8	0,8-1	1,0	1,2
Tronco o Siepe	0,8-1,0	0,8-1,0	1,0	1,0
Fosso (Prof. 0.3 – 0.4)			1,3	1,5

## **SESTO LIVELLO TREC – CROSS – M.d.L.**

**Il cavaliere deve essere in grado di presentare il proprio cavallo o poney sempre agli ordini nelle andature e nelle sue qualità, come previsto dal Sesto Livello**

**E: Equilibrio**

**M: Movimento**

**D: Direzione**

### **TECNICA EQUESTRE:**

#### **Equilibrio**

- Stabilizzare il proprio equilibrio seduti nelle transizioni di andatura
- Stabilizzare il proprio equilibrio al trotto leggero nelle transizioni di andatura
- Ricercare il proprio equilibrio seduti alle tre andature
- Ricercare il proprio equilibrio sollevati sulle staffe affrontando salti in terreno vario

#### **Movimento:**

- Mantenere la cadenza del galoppo
- Arrestarsi a partire dal trotto
- Indietreggiare di qualche passo
- Mantenere una cadenza del galoppo affrontando una successione di salti
- Mantenere una velocità regolare affrontando una successione di salti in terreno vario

#### **Direzione:**

- Controllare la direzione del proprio cavallo procedendo al trotto in linea retta
- Spostare lateralmente il cavallo procedendo al trotto
- Dirigersi correttamente al galoppo in una successione di salti ravvicinati

### **CONOSCENZE:**

#### **Cultura Equestre:**

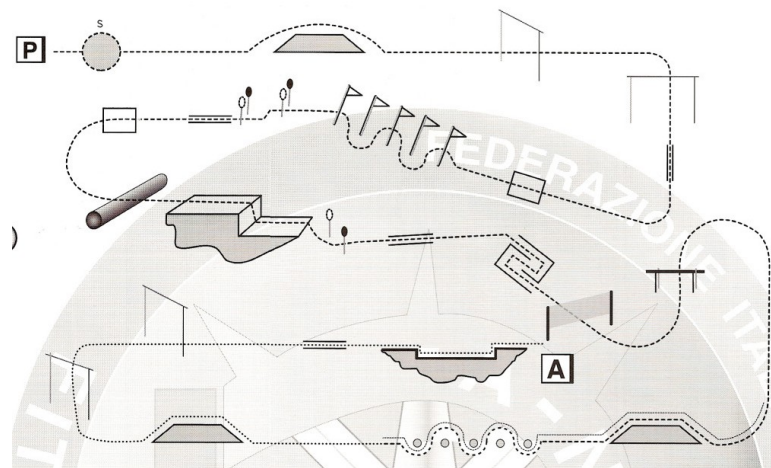
- I tendini
- Anatomia e funzione del piede
- Criteri per formulare un giudizio sullo stato degli zoccoli e della ferratura
- Movimento degli arti nel passo, nel trotto, nel galoppo e nell'indietreggiare
- Andature artificiali
- Andature difettose
- Qualità delle andature
- Transizioni da un'andatura ad un'altra e ad una stessa andatura

#### **Topografia ed orientamento**

##### **Le carte:**

- Angoli di direzione e di marcia /azimut)
- Commentare un itinerario tracciato su una carta (distanze, dislivelli, vegetazione, costruzioni ecc...)
- P.O.R. su 4000m con 5 passaggi obbligati e 3 calcoli di azimut

## ESERCIZI SESTO LIVELLO TREC – CROSS – M.d.L.



Trotto	1. Montare da sinistra senza vantaggio, entro un cerchio di 3 m Piano inclinato in salita (30° per 5 m minimo) Piano inclinato in discesa (30° per 5 m minimo)
Galoppo	2. A 4 m dal piano inclinato in discesa, un primo ramo basso seguito da un secondo disposto perpendicolarmente su un arco di cerchio di 2 m di raggio (0,4 m sopra il garrese)
	3. Indietreggiare 2 m entro un corridoio largo 1 m.
	4. A 15 m partenza al galoppo sinistro in una zona delimitata 8 m x 2m "dal passo"
Passo	5. Slalom tra 5 picchetti distanziati di 8 m, senza cambiamento di piede, seguiti da un arco di quarto di cerchio del diametro di 10m di raggio, linea di 60 m delimitata da 2 P.O., corridoio 8 m x 1 m, piazzato a 10 m dall'inizio e disassato di 3 m.
	6. Dal passo partenza al galoppo destro entro una zona delimitata 8 m x 2 m a 10 m tronco alto 1m
	7. A 12 m taluss a scendere di 0,9m seguito a 6 m da un P.O. direzionale a destra o a sinistra (picchetto interno sull'asse del bordo esterno del taluss)
	8. Corridoio, lunghezza m 8, larghezza 0,6 m Dopo 18 m in dirittura, labirinto inclinato di 45° rispetto alla direzione di marcia
Sotto mano	9. A 15 m siepe di 0,9 m Chiusura tipo passaggio a livello. Condurre un cavallo sotto mano mantenendo obbligatoriamente le sue spalle all'altezza delle gambe del cavaliere
Passo	10. Piano inclinato in salita (30° min per 5 m minimo) Piano inclinato in discesa (30° min per 5 m minimo) Slalom tra 5 picchetti distanziati di 8 m, lasciare il cavallo sottomano e scendere di sella
Trotto	11. Piano inclinato in salita (30° min per 5 m minimo) Piano inclinato in discesa (30° min per 5 m minimo)A 4 m dal piano discendere primo e secondo ramo basso
A mano	12. Indietreggiare di 3 m in un corridoio di 1 m di larghezza Taluss a scendere di 0,8 m Taluss a salire di 0,8 m

Chiaramente gli esercizi avranno un grado di difficoltà misurato alla disciplina di specializzazione. Entrare nella mandria e sbrancare due animali senza limite di tempo

**A PROGRAMMA ATTUATO L'ISTRUTTORE DI SPECIALITA' CERTIFICA L'IDONEITA' AL PASSAGGIO AL LIVELLO SUCCESSIVO**

## SETTIMO LIVELLO TREC – CROSS – M.d.L.

**Il cavaliere deve disporre di un livello di pratica che gli permetta di presentare il proprio cavallo in equilibrio stabile ed in una dimostrazione di corretto esercizio eseguita secondo le proprie specifiche attitudini.**

**E: Equilibrio**

**M: Movimento**

**D: Direzione**

### **TECNICA EQUESTRE:**

#### **Equilibrio**

- Stabilizzare il proprio equilibrio seduti nelle diverse condizioni di impulso, sia nelle transizioni che all'interno di una stessa andatura
- Stabilizzare il proprio equilibrio all'atto di ingaggiare salti
- Adattare il proprio equilibrio all'atto di ingaggiare salti
- Stabilizzare il proprio equilibrio sollevato sulle staffe nel momento dell'ingaggio di salti. Adattare il proprio equilibrio sollevato sulle staffe a seconda del profilo degli ostacoli e delle pendenze del terreno

#### **Movimento:**

- Controllare la cadenza di ciascuna andatura
- Variare l'ampiezza del trotto e del galoppo
- Adattare l'ampiezza delle falcate al corretto ingaggio di un ostacolo
- Adattare la velocità alle difficoltà del percorso

#### **Direzione:**

- Eseguire una serie di curve larghe alle due mani mantenendo il galoppo sullo stesso piede
- Spostare il proprio cavallo lateralmente, verso il lato convesso, al trotto e al galoppo
- Seguire un tracciato preciso e prestabilito affrontando ostacoli

### **CONOSCENZE:**

#### **Cure e bardature**

- Governo di un cavallo o di un poney
- Smontare e rimontare una briglia per la manutenzione
- Caricare e scaricare un cavallo o un poney da un trailer

**Nozioni generali:** Gli argomenti che seguono si aggiungono a quelli dei livelli 5 e 6

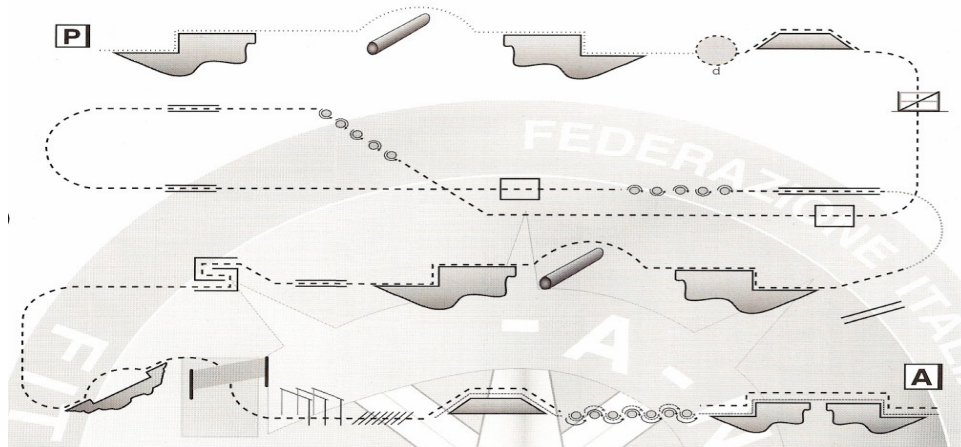
- Gli appiombi
- L'igiene e la salute
- I diversi equilibri
- La correttezza
- Ruolo ed effetto della briglia
- Il galoppo falso
- Il cedere alla gamba
- I profili e le traiettorie nelle diverse difficoltà

#### **Topografia ed orientamento**

##### **Il territorio (prova pratica):**

- Pratica topografica su percorso tipo competizione Regionale di TREC

## ESERCIZI SETTIMO LIVELLO TREC – CROSS – M.d.L.



A mano	1.	Taluss a salire (altezza 0,8/1 m) Tronco (altezza 0,8/1 m )
	2.	Taluss a scendere (altezza 0,8/ 1 m) Montare a cavallo da destra senza vantaggio (entro un cerchio di 3 m)
Trotto	3.	Piano inclinato in salita (30° per 5 m minimo) Piano inclinato in discesa (30° per 5 m minimo)
Passo	4.	Cancello tipo TREC
Galoppo	5.	Dal passo partenza al galoppo destro entro una zona delimitata 8 m x 2 m. A 15 m, slalom tra 5 picchetti distanziati 7 m, senza cambiamento di piede
	6.	A 20 m, corridoio lungo 8 m, largo 0,5 m All'uscita mezzo cerchio di 10 m di raggio, al galoppo contrario, cambiamento progressivo al passo
	7.	Indietreggiare di 4 m entro un corridoio di m8, largo 0,8 m
Passo	8.	Dal passo partenza al galoppo sinistro entro una zona Delimitata 8 m x 2m .
Galoppo	9.	A 15 m, slalom tra 5 picchetti distanziati 7 m, senza cambiamento di piede. A 20 m, corridoio lungo 8 m, largo 0,5 m All'uscita mezzo cerchio di 10 m di raggio, al galoppo contrario
	10.	Taluss a salire (altezza 1 m) Tronco (altezza 1 m) (5 tempi al minimo tra le difficoltà)
Galoppo	11.	Taluss a scendere (altezza 1 m) A 15 m, corridoio(lunghezza 8 m, larghezza 0,5 m) transizione al passo
	12.	A 13 metri, labirinto (larghezza 0,9m)
Passo	13.	fosso ad ostacolo largo (larghezza 1,5 m, fronte 4 m minimo) Siepe (altezza 1 m)
Galoppo	14.	A 10 m, 3 rami bassi direzionali piazzati su ¼ di cerchio di 10 m di raggio, intervallato di 6 m, 0,3 m sopra il garrese
	15.	Con le due redini in una mano spostare lateralmente il cavallo sul lato convesso Condurre sottomano un cavallo a filetto osservando che la sua spalla si mantenga all'altezza delle gambe del cavaliere
Passo	16.	Piano inclinato in salita (30° per 5 m minimo) Piano inclinato in discesa (30° per 5 m minimo) Slalom tra 7 picchetti, distanziati da 7/8m
Sotto mano		
Trotto	17.	Taluss a salire o tronco (altezza 0,6 m) Taluss a scendere (altezza 0,6 m)

Chiaramente gli esercizi avranno un grado di difficoltà elevato nella disciplina di specializzazione. Entrare nella mandria e sbrancare due o tre animali in un tempo prestabilito.

**A PROGRAMMA ATTUATO L'ISTRUTTORE DI SPECIALITA' CERTIFICA IL RAGGIUNGIMENTO DEL SETTIMO LIVELLO DI APPRENDIMENTO**

# ESAME PER IL CONSEGUIMENTO DI PATENTE A3 E BREVETTO DI CAVALIERE SPECIALISTA

**Il cavaliere può accedere all'esame per ottenere la  
"PATENTE A3 e BREVETTO DI CAVALIERE SPECIALISTA"  
se è in possesso dei seguenti requisiti:**

**1) Formazione equestre acquisita con:**

- livelli 6-7 del Manuale Operativo TREC-CROSS-M.d.L. (certificati).

**2) la partecipazione ad uno dei seguenti eventi:**

- 1 gara di TREC (Jun. o Sen.) Cat. 3 (punteggio minimo 300 punti)
- 1 gara di CROSS Cat. F (percorso netto escluso penalità del tempo)
- 1 gara di M.d.L. Cat. A2 (percorso netto escluso penalità del tempo)

L'allievo dovrà presentare la classifica dettagliata della gara

L'esame si compone di 2 moduli ognuno dei quali tende a verificare le capacità acquisite dall'allievo e comprende tutto il programma del Manuale Operativo TREC-CROSS-MdL Livelli 1-5 e del Manuale Operativo TREC-CROSS-MdL Livelli 6-7

## MODULO 1

### Tecnica Equestre in cavallerizza

<b>Equilibrio</b>	Assetto corretto, equilibrio giusto e adeguato all'andatura, mantenimento dell'equilibrio nelle variazioni di andatura e negli avvicinamenti ai salti
<b>Movimento</b>	Impulso, regolarità, mantenimento della cadenza nelle varie situazioni, precisione nelle transizioni, corretta esecuzione dei movimenti laterali, serenità e affiatamento del binomio
<b>Direzione</b>	Corretta impostazione delle traiettorie, esecuzione armonica delle curve, serenità e affiatamento del binomio

## MODULO 2

### Conoscenze

<b>Cultura equestre</b>	Tutto il programma dal livello 1 al livello 7 - Analisi dell'evento a cui l'allievo ha partecipato
<b>Veterinaria</b>	Tutto il programma dal livello 1 al livello 7
<b>Regolamento</b>	Conoscenza dettagliata dei regolamenti di disciplina

**CON IL SUPERAMENTO DELL'ESAME SI ACQUISISCE  
"PATENTE A3 e BREVETTO DI CAVALIERE SPECIALISTA"**





COMITATO REGIONALE: \_\_\_\_\_

ENTE: \_\_\_\_\_ Codice: \_\_\_\_\_

ALLIEVO: \_\_\_\_\_ T.F.nr.: \_\_\_\_\_

**SCHEDA PUNTEGGIO ESAME  
PATENTE A3 E BREVETTO DI CAVALIERE SPECIALISTA**

**MODULO 1 Tecnica Equestre**

<b>Equilibrio</b> (punteggio minimo 6/10)	<b>/10</b>
<b>Movimento</b> (punteggio minimo 6/10)	<b>/10</b>
<b>Direzione</b> (punteggio minimo 6/10)	<b>/10</b>
<b>TOTALE</b> (punteggio minimo 18/30)	

**MODULO 2 Conoscenze**

<b>Cultura equestre</b> (punteggio minimo 6/10)	<b>/10</b>
<b>Veterinaria</b> (punteggio minimo 6/10)	<b>/10</b>
<b>Regolamento</b> (punteggio minimo 6/10)	<b>/10</b>
<b>TOTALE</b> (punteggio minimo 18/30)	

<b>MODULO 1 Tecnica Equestre</b> (punteggio minimo 18/30)	<b>/30</b>
<b>MODULO 2 Conoscenze</b> (punteggio minimo 18/30)	<b>/30</b>
<b>TOTALE</b> (punteggio minimo 36/60)	<b>/60</b>

Data \_\_\_\_\_

L'allievo è:\* \_\_\_\_\_

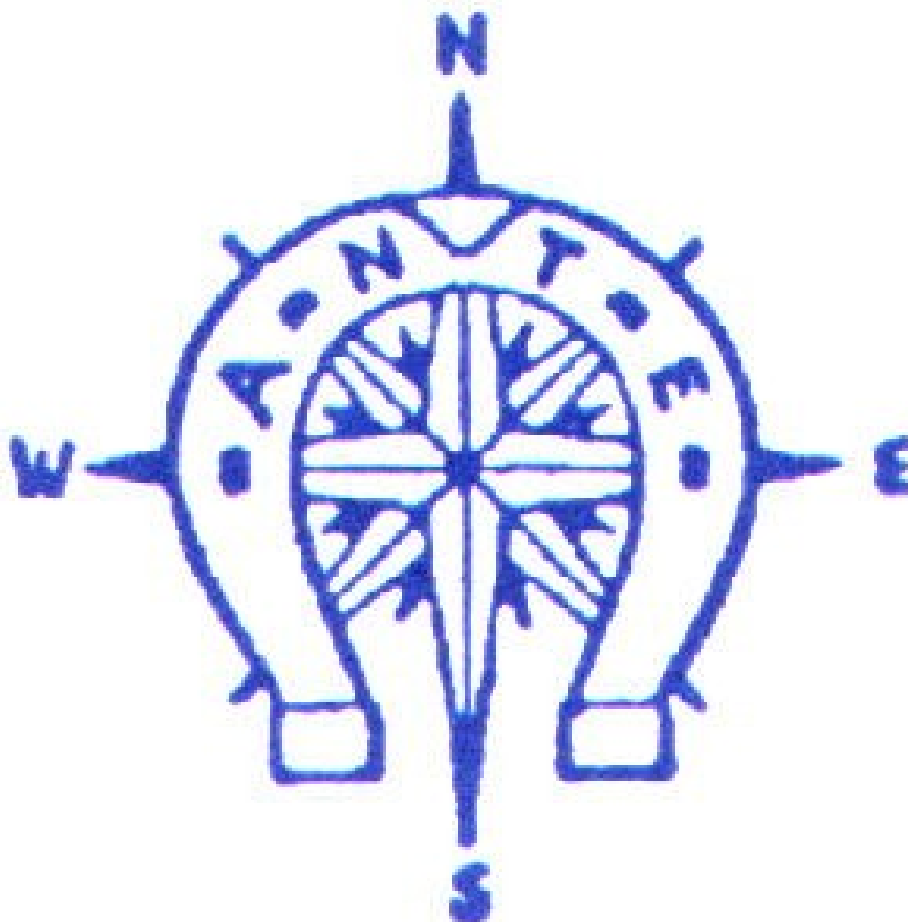
Allievo

Esaminatore

Istruttore

\* Idoneo / Non idoneo

FITETREC-ANTE  
Foro Italico - Largo Lauro de Bosis 15  
00194 ROMA  
Tel 0632650231  
Fax 0632650230  
[www.fitetrec-ante.it](http://www.fitetrec-ante.it)



*Aggiornato al 01/01/2010  
da CAPITANELLI ROBERTO con la collaborazione di MEZZACASA EMILIO*

*E' vietata ogni riproduzione, parziale e/o totale di questo manuale con qualsiasi mezzo.  
Serve l'autorizzazione della FITETREC-ANTE*