



# FEDERAÇÃO EQUESTRE PORTUGUESA

Avenida Manuel da Maia, n.º 26 – 4.º Dt.º  
1000-201 Lisboa – Portugal  
Tel. (351) 21 847 87 74/5/6  
www.fep.pt | geral@fep.pt

## CIRCULAR Nº 11/FORMAÇÃO/2021

Lisboa, 20 de abril de 2021

### ASSUNTO: Prova de Ensino – Exames de Sela / Exames CTEG

O Plano Nacional de Formação de Praticantes (PNFP) preconiza o nível de provas que constituem o Exame de Sela, para Praticantes Gerais e Praticantes de Ensino.

A prova de admissão ao Curso de Treinador de Equitação Geral (CTEG), bem como o seu Exame Final, tem como base as provas práticas do Exame de Sela.

Atendendo à recente alteração dos protocolos das provas de Dressage, vem a FEP comunicar que o **Exame de Sela 4 , 7 e 9** para **Praticantes Gerais** será sobre as Reprises que se anexam à presente circular, denominadas "**Prova de Dressage – Exame de Sela (4/7/9) Praticantes Gerais**".

A reprise de Ensino do Exame de Sela para Praticantes de Ensino será de acordo com as novas reprises, P3/E1 (2021) para Sela 4, Avançado 1 para Sela 7 e Avançado 3 para Sela 9.

O Vice-presidente

Bruno Miguel  
Fernandes Pires,  
Vice-presidente

Assinado de forma  
digital por Bruno  
Miguel Fernandes  
Pires, Vice-presidente



**FEDERAÇÃO  
EQUESTRE  
PORTUGUESA**

## Prova de Dressage EXAME SELA 4 - PRATICANTES GERAIS

Picadeiro de 20x60m ou 20x40m

Tempo médio 5 min

Pontuação máxima 240 pontos

Bridão obrigatório, vara e esporas facultativas

Concurso: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Cavaleiro: \_\_\_\_\_

Cavalo: \_\_\_\_\_

Juiz da Letra: \_\_\_\_\_

**Andamentos e Exercícios:** Andamentos de trabalho, paragens do trote, imobilidade de 4 seg.

**Novos Exercícios:** Alguns passos de trote médio, serpentina de 2 arcos.

**Nota:** Todo o trabalho a trote deve ser executado em trote sentado, salvo indicação contrária no texto da prova.

N.º	Letra	Exercício	Ideias Directrizes	Ponto	Coef.	Nota	Observações
1	A X	Entrada a trote de trabalho levantado. Paragem progressiva. Cumprimento. Sair a trote de trabalho levantado	A rectitude. A paragem. As transições.		1		
2	C K-X-M M	Pista para a mão direita. Mudar de mão, efectuando alguns passos de trote médio levantado. Trote de trabalho levantado.	As transições. A amplitude.		1		
3	C-A	Serpentina de 2 arcos. (quando realizado num picadeiro de 20x40m) ou Serpentina de 4 arcos (quando realizado num picadeiro de 20x60m) Antes de A trote sentado.	O ritmo. O desenho. As encurvações e mudanças de encurvação.		1		
4	A	Paragem progressiva e imobilidade de 4 segundos. Sair a passo médio.	As transições. A paragem. A imobilidade.		1		
5	K-X-M M	Mudar de mão, efectuando algumas passadas de passo largo. Passo Médio.	As transições. A amplitude.		2		
6	C	Sair a trote de trabalho.	Franqueza da transição.		1		
7	E-B-E	Círculo de 20m para a esquerda.	O ritmo. O desenho. A encurvação.		1		
8	E	Galope de trabalho para a mão esquerda. Retomar a pista.	Facilidade, equilíbrio e rectitude da transição.		1		
9	B-E-B	Círculo de 20m.	Desenho, encurvação e ritmo.		1		
10	B	Trote de trabalho sentado Retomar a pista.	Precisão e facilidade da transição.		1		
11	H-X-F F	Mudar de mão, a trote levantado, deixando o cavalo estender o pescoço. Reajustar as rédeas e trote sentado.	A manutenção do ritmo. A extensão com descida do pescoço e abertura do ângulo da ganacha.		2		
12	E-B-E	Círculo de 20m para a direita.	O ritmo. O desenho. A encurvação.		1		
13	E	Galope de trabalho para a mão direita. Retomar a pista.	Facilidade, equilíbrio e rectitude da transição.		1		
14	B-E-B	Círculo de 20m.	Desenho, encurvação e ritmo.		1		
15	B	Trote de trabalho sentado	Precisão, rectitude e facilidade da transição.		1		
16	A X	Tomar a linha do meio. Paragem progressiva. Cumprimento.	A rectitude. A transição à paragem. A paragem.		1		
		Sair por A a passo livre			18		

<b>Notas de Conjunto</b>			
Andamentos (Amplitude e Regularidade)		1	
Impulsão (Desejo de avançar, elasticidade das passadas, souplesse do dorso)		1	
Submissão (Atenção, confiança, harmonia, facilidade e ligeireza dos movimentos e aceitação da embocadura)		1	
Cavaleiro (Posição e assento, correcção e efeito do emprego das ajudas)		2	
Apresentação do conjunto (Cavalo e Cavaleiro)		1	
	<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	
	<b>Penalização por Ditado</b>		
	<b>Penalização</b>		
	<b>Total Final</b>		
	<b>Percentagem</b>		

**Assinatura do Juiz:** .....



**FEDERAÇÃO  
EQUESTRE  
PORTUGUESA**

**Prova de Dressage**  
**EXAME SELA 7 - PRATICANTES GERAIS**

Picadeiro de 20x60m ou 20X40m

Tempo médio: 6 min

Pontuação máxima 300 pontos

Bridão obrigatório, vara facultativa

Esporas obrigatórias

Local: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Cavaleiro: \_\_\_\_\_

Cavalo: \_\_\_\_\_

Juiz da Letra: \_\_\_\_\_

Nome do Juiz: \_\_\_\_\_

**Novos Exercícios:** Recuar alguns passos. Volta de 10m a galope.

Todo o trabalho a trote deve ser executado em trote sentado, salvo indicação contrária no texto da prova.

N.º	Letra	Exercício	Ideias Directrizes	Ponto	Coef.	Nota	Observações
1	A X	Entrada a trote de trabalho. Paragem progressiva. Cumprimento. Sair a trote de trabalho.	A rectitude. A paragem. As transições.		1		
2	C M-X-K K	Pista para a direita. Mudar de mão a trote médio. Trote de trabalho.	A regularidade e alongamento das passadas. As transições.		1		
3	F-I C	Cedência à perna direita. Pista para a direita.	A rectitude. A regularidade das passadas e da trajectória.		2		
4	M-F F	Trote médio. Trote de trabalho.	A regularidade e alongamento das passadas. As transições.		1		
5	A	Paragem, imobilidade de 4 seg., recuar 2 a 4 passos, sair progressivamente a trote de trabalho.	As transições. A paragem em equilíbrio. A regularidade e rectitude do recuar.		2		
6	K-F F	Descreve um semi círculo de 20 metros a trote levantado deixando cavalo estender o pescoço Reajustar rédeas Trote sentado.	A manutenção do ritmo A extensão com descida de pescoço e abertura do ângulo da ganacha		2		
7	K-I C	Cedência à perna esquerda. Pista para a esquerda e passo médio.	A rectitude. A regularidade das passadas e da trajectória.		2		
8	H-X-F F	Mudar de mão a passo largo. Passo médio.	A regularidade, o alongamento das passadas e do perfil do cavalo, sem perda do contacto. As transições.		2		
9	A K-X-M M	Trote de trabalho. Mudar de mão a trote médio. Trote de trabalho.	As transições. A regularidade e alongamento das passadas.		1		
10	C	Galope de trabalho para a mão esquerda.	A precisão, facilidade e equilíbrio da transição.		1		
11	E	Volta de 10m.	A precisão da volta. A uniformidade da encurvação.		1		
12	F-M M	Galope médio. Galope de trabalho.	A regularidade e alongamento das passadas. As transições.		1		
13	C H-B	Trote de trabalho. Mudar de mão.	A transição. A regularidade.		1		
14	A	Galope de trabalho para a mão direita.	A precisão, facilidade e equilíbrio da transição.		1		
15	E	Volta de 10m.	A precisão da volta. A uniformidade da encurvação.		1		
16	M-F F	Galope médio. Galope de trabalho.	A regularidade e alongamento das passadas. As transições.		1		
17	A X	Tomar a linha do meio. Trote de trabalho.	A rectitude. A transição ao trote.		1		
18	G	Paragem e cumprimento.	A transição e correcção da paragem.		1		
		Sair por A a passo livre			23		

<b>Notas de Conjunto</b>	<b>Ponto</b>	<b>Coef.</b>	<b>Nota</b>	<b>Observações</b>
Andamentos (Amplitude e regularidade)		1		
Impulsão (Desejo de avançar, elasticidade das passadas, souplessedo dorso)		2		
Submissão (Atenção, confiança, harmonia, facilidade e ligeireza dos movimentos e aceitação da embocadura)		1		
Cavaleiro (Posição e assento, correcção e efeito do emprego das ajudas)		2		
Apresentação do conjunto (Cavalo e Cavaleiro)		1		
<b>TOTAL</b>		<b>7</b>		
<b>Penalização por Ditado</b>				
<b>Penalização</b>				
<b>Total Final</b>				
<b>Percentagem</b>				

**Assinatura do Juiz:** .....



**FEDERAÇÃO  
EQUÍSTICA  
PORTUGUESA**

## Prova de Dressage

### EXAME SELA 9 - PRATICANTES GERAIS

Picadeiro de 20x60m

Tempo Médio: 8 Min

Pontuação máxima: 310 pontos

Esporas obrigatórias

Bridão ou freio-bridão

Local: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Cavaleiro: \_\_\_\_\_

Cavalo: \_\_\_\_\_

Letra: \_\_\_\_\_

Nome do Juiz: \_\_\_\_\_

*Novos Exercícios: Ladeares a trote e a galope.*

N.º	Letra	Exercício	Ideias Directrizes	Ponto	Coef.	Nota	Observações
1	A X	Entrada a galope concentrado. Paragem. Cumprimento. Sair a trote concentrado.	A rectitude. A transição do galope à paragem. A paragem.		1		
2	C M-X-K K	Pista para a direita. Mudar de mão a trote médio. Trote concentrado.	A regularidade e alongamento das passadas. O equilíbrio das transições.		1		
3	F-P	Espádua adentro	A encurvação. A manutenção do ritmo. As 3 pistas		1		
4	P-I C	Ladear para a esquerda. Pista para a esquerda.	A encurvação. A manutenção da encurvação e da trajectória. A fluência dos movimentos. A facilidade dos cruzamentos.		2		
5	H-X-F F	Trote largo. Trote concentrado.	A regularidade e alongamento das passadas. O equilíbrio das transições.		1		
6	K-V	Espádua adentro.	A encurvação. A manutenção do ritmo. As 3 pistas		1		
7	V-I C	Ladear Pista para a direita	A encurvação. A manutenção da encurvação e da trajectória. A fluência dos movimentos. A facilidade dos cruzamentos.		2		
8	M	Passo concentrado	A regularidade e equilíbrio.		1		
9	R entre I e S	Voltar à direita. Meia pirueta à direita	A regularidade. A rotação centrada sobre o posterior interior		2		
10	R B-K K	Voltar à direita. Passo largo. Passo médio.	A regularidade e extensão das passadas. aumento do perfil sem perda do contacto.		2		
11	P entre L e V	Passo concentrado e voltar à esquerda. Meia pirueta à esquerda	A regularidade. A rotação centrada sobre o posterior interior		2		
12	L	Galope para a mão esquerda.	Rectitude e precisão da transição. O equilíbrio		1		
13	P-B-E-V V	Galope médio (descrevendo um meio círculo de 20 metros entre B e E) Galope concentrado.	As transições. A regularidade e alongamento das passadas		1		
14	A L-S	Linha do meio Ladear para a esquerda	A encurvação. A manutenção da trajectória. Fluência dos movimentos		1		
15	C	Passagem de mão simples, 3 a 5 passadas de passo.	As transições do galope ao passo e do passo ao galope. A qualidade do passo.		1		
16	M-F F	Galope largo. Galope concentrado.	As transições. A regularidade e alongamento das passadas		1		
17	A L-R	Linha do meio Ladear para a direita	A encurvação. A manutenção da trajectória. Fluência dos movimentos		1		
18	C	Passagem de mão simples.	As transições do galope ao passo e do passo ao galope. A qualidade do passo.		1		
19	E-X G	Meio círculo de 10m. Paragem. Imobilidade. Cumprimento.	A encurvação. A regularidade. As transições. A paragem.		1		
		Sair por A a passo livre			24		

Notas de Conjunto	Ponto	Coef.	Nota	Observações
Andamentos (Amplitude e Regularidade)		1		
Impulsão (Desejo de avançar, elasticidade das passadas, souplesse do dorso).		2		
Submissão (Atenção, confiança, harmonia, facilidade e ligeireza dos movimentos e a aceitação da embocadura)		2		
Cavaleiro (Posição e assento, correcção e efeito do emprego das ajudas)		2		
<b>TOTAL</b>				
<b>Penalização por Ditado</b>				
<b>Penalização</b>				
<b>Total Final</b>				
<b>Percentagem</b>				

*Assinatura do Juiz:* .....