

## **APTITUD de la AMAZONA en los CURSOS organizados por A.E.M.A.**

Todos los cursos organizados por A.E.M.A. se realizan en pro y fomento de la monta a la amazona en España, para facilitar y acercar a la aficionada el conocimiento de este tipo de monta por todo el territorio nacional.

La creciente concienciación sobre el bienestar de caballo y la seguridad en la práctica de la equitación conlleva a tener en cuenta los aspectos esenciales que afectan tanto al caballo como a la amazona.

Ante la imposibilidad de hacer una valoración previa del nivel de equitación de quienes acuden a un curso AEMA y que algunas nunca han montado a la amazona, se entiende que quienes se inscriben y asisten al curso lo hacen por considerar que tienen capacidad para ello y poseen la destreza a caballo necesaria para realizar las actividades a caballo.

### **Elementos a tener en cuenta para montar a la amazona**

En los cursos AEMA se le va a requerir a la amazona realizar algunas funciones, por lo que es conveniente que ya tenga pericia, por lo menos a horcajadas, para realizar las siguientes habilidades:

- aparejar y desaparejar el caballo correctamente (silla y cabezada),
- colocar la silla, apretar la cincha, poner la cabezada y ajustarla,
- agilidad para subirse desde el suelo,
- realizar los aires de paso, trote y galope a ambas manos con destreza.

La práctica de la equitación a la amazona requiere un dominio corporal suplementario, equilibrio y control de la posición sobre el caballo en movimiento en la posición a la amazona y un buen sentido de propiocepción.

La cantidad de peso y el tamaño de la silla que se pone sobre el dorso de un caballo es un factor esencial a considerar, que, siendo importante a horcajadas, lo es mucho más a la amazona, por las características de la posición y el tamaño mayor de la silla que es más larga que la de horcajadas.

Las variables del peso de la amazona y el ajuste de la silla pueden afectar al caballo, su comodidad y funcionalidad, además de entorpecer, en algunos casos, la práctica razonable de la equitación a la amazona.

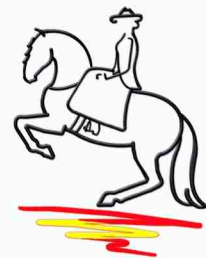
No se requiere ninguna preparación física especial para montar a caballo a la amazona, aunque sí una condición mínima de agilidad y destreza a caballo en los que la altura y el peso pueden, en algunos casos, condicionar su práctica.

### **Altura**

La altura de la amazona es una variable a evaluar. Cuanto más alta sea la amazona, necesitará una silla más larga y, en consecuencia, un caballo más grande con dorso que acomode el largo de la silla.

Nuestra asociación no dispone de sillas para personas que tengan más de 178cm de altura.

Los caballos que se utilizan en los cursos suelen ser del propio centro en el que se realiza dicho curso, y por lo general, son caballos medianos siendo posible que no tengan la talla suficiente para admitir sillas largas para amazonas altas.



## Peso

La cantidad de peso que se pone sobre el dorso de un caballo es un factor esencial a considerar, que, siendo importante a horcajadas, lo es mucho más a la amazona, por las características de la posición y el tamaño mayor de la silla.

El peso de una amazona debe estar en relación a la capacidad de carga del caballo para no afectar su funcionalidad.

Así mismo una amazona con mayor peso tendrá más dificultad en dominar su posición y su equilibrio en silla de amazona.

Se estima que para poder practicar la equitación a la amazona con un cierto grado de agilidad y dominio del equilibrio es conveniente que no se supere el 22,5 de IMC (Índice de Masa Corporal).

Puede consultar la siguiente tabla orientativa.

150cm	50kg	IMC 22,22
155cm	54kg	IMC 22,48
160cm	57kg	IMC 22,27
165cm	61kg	IMC 22,41
170cm	65kg	IMC 22,49
175cm	68kg	IMC 22,22
180cm	72kg	IMC 22,22

## Condiciones Especiales

Por todo ello, AEMA no puede comprometerse en sus cursos a proporcionar caballos y sillas para atender amazonas que pesen más de 72kg, superen el 22,5 de IMC (Índice de Masa Corporal) o midan más de 178cm. En ciertos cursos estas medidas son susceptibles de ser disminuidas dependiendo de los caballos disponibles.

La amazona que supere cualquiera de las medidas y quiera asistir a un curso AEMA para realizar las prácticas, debe indicarlo en el momento de hacer la inscripción y con antelación suficiente a la celebración del curso, para tratar de proporcionar un caballo y una silla acorde a sus necesidades.

Así mismo, la amazona que desee realizar las prácticas y tenga cualquier limitación de capacidad o movimiento debe hacerlo constar en el momento de hacer la inscripción y con antelación suficiente para tratar de proporcionarle los medios adecuados a su condición.