



NORGES  
RYTTERFORBUND

# Satsingsplan 2020 for utviklingshemmede – Special Olympic



## Innhold

Introduksjon.....	3
Formål.....	3
Sportslige mål .....	3
Organisatoriske mål .....	3
Kriterier for deltagelse i mesterskap .....	3
Normer for satsingsgruppen.....	3
Kommunikasjon .....	4
Treningsplanlegging .....	4
Samlinger .....	5
Treningssamlinger med og uten hest.....	5
Planlagte samlinger 2020.....	5



## Introduksjon

Satsingsplanen skal danne utgangspunktet for den videre satsing og talentutvikling innen ridning etter Special Olympics reglement i Norge. Satsingsplanen omfatter SO-rytter som er med i Satsingsgruppen og som har lånt hest. Planen revideres per 31.12 hvert år.

Sportskoordinatoren forbeholder seg retten til, om nødvendig, å foreta endringer i planen i løpet av perioden.

## Formål

Formålet med Satsingsplanen er å tilrettelegge for en økt sportslig bredde og måloppnåelse til de som har forutsetninger for og ønsker om å satse mot toppidretten.

Satsingsplanen skal

- Bidra til å øke rekrutteringen til sporten
- Generelt heve nivået i grenen
- Inspirere til videre satsing
- Informere utøvere og støtteapparat
- Bidra til økt kompetanse og utvikling hos SO-rytterne med tanke på internasjonal deltakelse i fremtiden.

## Sportslige mål

- Større aktivitet i lokale klubber
- Deltakelse i Dressage Anywhere
- Delta på FH samlinger
- Rekruttere ryttere til Elitegruppe og Landslag
- Forberede ryttere til internasjonal deltakelse

## Organisatoriske mål

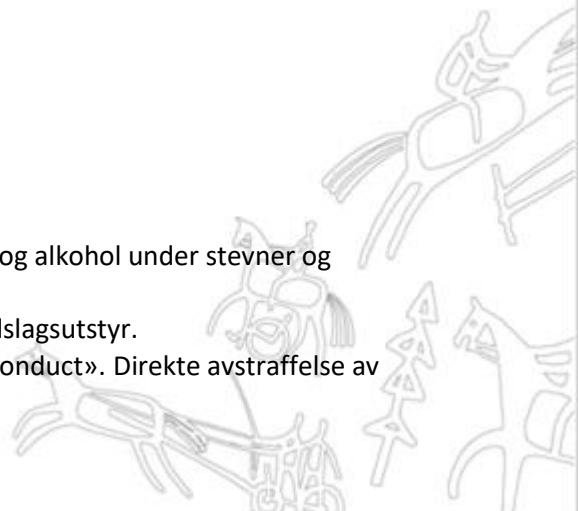
- Utforme og iverksette rutiner for samlinger
- Stimulere og kvalitetssikre en jevn rekruttering av utøvere på dette nivået
- Treningsoppfølging av satsingsgrupperyttere over hele landet
- Jobbe for å tilrettelegge SO-klasser på stevner med bedømming (video?).

## Kriterier for deltakelse i mesterskap

- Jevnlig trening til hest
- Delta på samling som tilrettelegges fra ledere i SO
- Signere og forholde seg til NRYF's utarbeidede utøverkontrakt

## Normer for satsingsgruppen

- Ryttere skal opptre som gode forbilder for yngre utøvere
- Holdninger: Rytter under 18 år skal være totalavholdende med røyk og alkohol under stevner og samlinger.
- Rytter over 18 år skal ikke nyte røyk eller alkohol i rideklær eller landslagsutstyr.
- Horsemanship: Rytter skal sette hesten først i henhold til «Code of Conduct». Direkte avstraffelse av



hest skal ikke forekomme.

- Lojalitet og lagånd: Rytter skal være lojal mot systemet og sine lagkamerater. Motarbeidelse og intriger svekker utviklingen for alle parter og for sporten.
- Kommunikasjon: Rytter, satsingstrener og sportskoordinator skal ha en åpen kommunikasjon og informere hverandre. Dette innebærer også at hver utøver/støtteapparat selv er ansvarlig for å holde seg informert.
- Rytter skal holde seg selv i fysisk god form. Det skal legges vekt på riktig kosthold for utøver.
- Man skal streve etter en sportslig opptreden og fair play
- 24-timers regel: Problemer/ saker som ønskes tatt opp skal være gjort innen 24 timer etter evt. hendelse fra utøvers, treners og ledelsens side. Etter 24 timer er saken ferdig og man skal gå videre, se fremover og sette seg nye mål.
- For rytter under 18 år er det foreldre/foresatte eller annen voksen person som gjelder som ansvarlig person.
- Antidopingtest på nett (e-læringsprogram) gjennomføres hvert år, diplom sendes lagleder/ sportskoordinator

Satsingsgruppens medlemmer skal også være kjent med og etterleve Norges Rytterforbunds verdikode "RASK".

RASK står for:

Respekt overfor hesten, utøveren, organisasjonen

Ansvarlighet overfor hesten, utøveren, organisasjonen

Sikkerhet overfor hesten, utøveren, organisasjonen

Kunnskap om hesten, utøveren, organisasjonen

RASK er ment som en veileder for å skape et inkluderende, høflig og vennlig miljø. RASK handler om antidoping. RASK innebærer av vi snakker med hverandre og ikke om hverandre. RASK handler om å utøve sporten på hestens premisser, om å ivareta god hestevelferd i enhver sammenheng. Vi er alle opptatt av at ryttersporten skal ha et godt omdømme.

## Kommunikasjon

Kontaktperson for satsingsgruppen har som hovedoppgave å holde kontakt med ryttere og satsingstrener og skal derfor være informert om utøvernes treningsplanlegging, formkurve og helsemessige tilstand både hos hest og rytter.

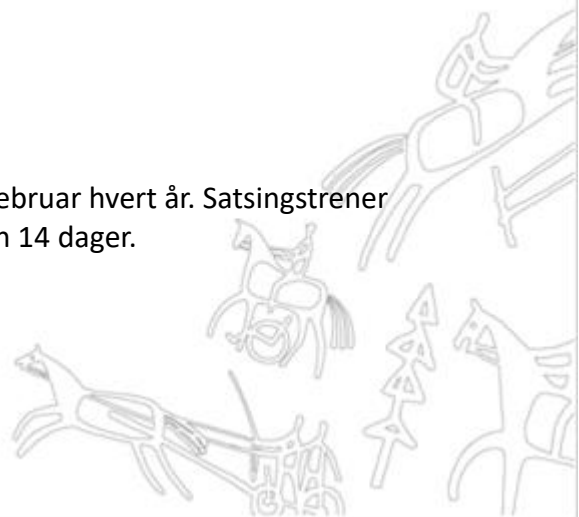
## Treningsplanlegging

Treningsplanlegging omfatter en helhetsplan for hver rytter i satsingsgruppen. Alle ryttere skal i samarbeid med sin trener utarbeide en treningsplan for inneværende år.

Treningsplanen skal omfatte:

- En langsiktig målsetting
- Kortsiktige mål (delmål)
- Plan for sportslig måloppnåelse
- Stevneplan 2020

Planen sendes satsingstrener med kopi til sportskoordinator innen 1. februar hvert år. Satsingstrener skal gi en skriftlig tilbakemelding på den mottatte treningsplanen innen 14 dager.



## Samlinger

NRYF's satsing består av samlinger med lånt hest og uten hest, eventuelt en kombinasjon.

Ansvar for planlegging og gjennomføring av samlinger har kontaktpersoner for SO sammen med satsingstrener og sportskoordinator NRYF.

### Treningssamlinger med og uten hest

Samlingene uten hest kan være av teoretisk art og/eller innebære ferdighetstrening. Det er ønskelig at også egen trener er med på samlinger. Dersom rytter er forhindret fra å delta på en obligatorisk samling, skal skriftlig søknad med begrunnelse for uteblivelse, sendes kontaktperson for SO og satsingstrener. Ryttere som ikke stiller opp på samlinger uten gyldig grunn, anses som uinteressert i å være med i satsingsgruppen.

Aktuelle tema for teoridelen på en samling kan være:

- Utvikle rideferdigheter
- Kravprofil og egenvurderingsskjema
- Utvikle mentale ferdigheter (mental trening og idrettspsykologi)
- Ernæring og fysisk trening for rytter
- Lagbygging, vennskap, glede, samhold, disiplin
- Utvikle kunnskap om hest:
  - Hestevelferd
  - Foring
  - Forebygging av skader
  - Restitusjon
- Informasjon fra og om NRYF
- Antidoping

### Planlagte samlinger 2020

Informasjon om og invitasjon til samlinger, informasjonsseminar og andre aktiviteter for utviklingshemmede publiseres på NRYF's hjemmeside [www.rytter.no](http://www.rytter.no)





NORGES RYTTERFORBUND

**Web:** [www.rytter.no](http://www.rytter.no)  
**Instagram:** Rytterforbundet  
**E-Mail:** [nryf@rytter.no](mailto:nryf@rytter.no)

*Rytterglede for alle!*