



NORGES RYTTERFORBUND
NORWEGIAN EQUESTRIAN FEDERATION

Sportsplan Sprang

Senior 2021





Innhold

<i>Formål</i>	<i>3</i>
<i>Sportslige mål 2021</i>	<i>3</i>
<i>Normer for landslagene</i>	<i>4</i>
<i>Ryttere i utlandet.....</i>	<i>4</i>
<i>Sportslig vurdering.....</i>	<i>4</i>
<i>Uttak internasjonale stevner</i>	<i>5</i>
<i>Kostnader i forbindelse med representasjon.....</i>	<i>5</i>
<i>Stevneplanlegging.....</i>	<i>5</i>
<i>Plan for samlinger med og uten hest.....</i>	<i>5</i>
<i>Treningssamlinger.....</i>	<i>5</i>
<i>Planlagte møter/samlinger 2021</i>	<i>6</i>



Introduksjon

Sportsplanen skal være ett arbeidsdokument for å kunne oppnå videre satsning innenfor norsk sprangridning. Planen er revidert pr. 01.01.21 og vil bli revidert etter 1. desember hvert år. Sportssjef forbeholder seg retten til om nødvendig å foreta endringer i planen i løpet av perioden.

Formål

Formålet med sportsplanen er å utvikle et program som:

- *Bidrar til å opprettholde og øke kvaliteten av landslagene*
- *Generelt hever nivået i grenen*
- *Forbereder og utdanner rytterne med tanke på internasjonal deltakelse*
- *Tilrettelegger for sportslig måloppnåelse*
- *Informerer utøvere og støtteapparat*
- *Inspirerer til videre satsing*

Sportslige mål 2021

- *Øke antall startende på CSI** og CSI*** stevner*
- *Delta på tildelte CSIO stevner Longines FEI Jumping Nations Cup divisjon 1.*
- *Norge har fått tildelt Sopot, Rotterdam, Falsterbo og Hickstead med finale plass i Barcelona*
- *Samt delta på CSIO stevner i divisjon 2*
- *Øke antall ekipasjer med «Certificate of Cabability» etter FEI's normer.*
- *Minimum 1 deltager på alle World Cup stevner 2021 kvalifisere til finalen*
- *Sende deltaker til OL*

Organisatoriske mål

- *Utforme og iverksette rutiner for samlinger.*
- *Oppfølging av landslagsrytter som stimulerer og kvalitet sikre en jevn kvalitet*
- *Stimulere og iverksette tiltak for trenerutvikling av Norske trenere på elitenivå*
- *Arbeidsoppgaver/Treningsverktøy tilrettelegges for landslagsryttere*



Normer for landslagene

- *Ryttere skal opptre som gode forbilder for yngre utøvere*
- *Ryttere under 18 år skal være totalavholdende med røyk og alkohol under stevner og samlinger.*
- *Ryttere over 18 år skal ikke nyte røyk, alkohol og andre rusmidler i rideklær eller landslagsutstyr.*
- *Horsemanship: Ryttere skal sette hesten først i h.h.t code of conduct.*
[https://inside.fei.org/system/files/Code of Conduct Welfare Horse 1Jan2013.pdf](https://inside.fei.org/system/files/Code_of_Conduct_Welfare_Horse_1Jan2013.pdf)
- *Alle skal gjennomføre E-læring på Antidoping Norge og sende kopi av diplom til heidi@rytter.no innen 1.mars*
- *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 og lagledelse skal ha en åpen kommunikasjon og informere hverandre. Dette innebærer også at hver rytter selv er ansvarlig for å holde seg informert og informerer landsledelsen.*
- *Rytter skal holde seg selv og sin hest i fysisk god form. Det skal legges vekt på riktig kosthold for hest og rytter. Det skal holdes jevnlig veterinær oppfølging på hesten.*
- *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 fra rytters og ledelses side. Etter 24 timer er saken ferdig og man skal gå videre, se fremover og sette seg nye mål.*

Evaluering av landslag

- *Landslagene og Satsningsgruppe vil bli evaluert årlig eller ved behov av landslagsledelsen og sportssjef*

Ryttere i utlandet

Landslagryttere i utlandet er selv pliktig til å melde fra til Landslagsleder/Koordinator. De kan bli fritatt fra deler av bestemmelsene i sportsplanen, etter skriftlig søknad og avtale, men må følge eget opplegg avtalt med landslagsleder. Rytterne er selv ansvarlige for å sende inn resultater og kvalifiseringer til NRYFs Sportskoordinator.

Sportslig vurdering

Uttakskriterier er basert på:

- *Resultater*
- *Stabilitet*
- *Erfaring*
- *Evne til å ri under press*



- *Lagrytter: Rytterens positive innflytelse på laget*
- *Seriøsitet og framtidsutsikter*
- *Landslagsleder helhetsvurdering i forhold til å sikre rekruttering og gi erfaring til ”up coming” ekvipasjer.*
- *Sportslig opptreden under konkurransen (helhetlig vurdering)
Fysisk treningsnivå, utover ridetrening*

Uttak internasjonale stevner

Rytter er selv ansvarlig for å melde interesse for internasjonale stevner. Etter meldt interesse vil NRYF søke om plass. Etter bekreftet Definite entry er rytter økonomisk ansvarlig overfor arrangør. På alle internasjonale stevner har hver enkelt nasjon et begrenset antall plasser. Har vi flere interesserte enn antall tilgjengelige plasser vil Sportssjef foreta prioriteringer og uttak.

Kostnader i forbindelse med representasjon

CSIO/ evt mesterskap:

NRYF dekker:

Eventuell reisestøtte utbetales på slutten av året

- 1 Anm.avg. inkl. oppstalling for laget*
- 2 Chef d'equipe (Lagleder)*
- 3 Landslagsutstyr; dog må egenandel påberegnes*

Øvrige kostnader må dekkes av den enkelte deltaker

Stevneplanlegging

Stevneplanlegging omfatter en helhetsplan for hver rytter i gruppen. Alle ryttere skal utarbeide en egen treningsplan/stevneplan for hvert år. Rytter plikter å informere om avbrekk i trening.

En treningsplan/stevneplan skal omfatte:

- *En langsiktig målsetting*
- *Kortsiktige mål (delmål)*
- *En stevneplan for Grand Prix /Elite /Internasjonal nivå*
- *Treningsplan inkl. treningsamlinger med og uten hest*



Plan for samlinger med og uten hest

NRYFs satsing består av samlinger med og uten hest. Ansvar for planleggingen og gjennomføringen av samlingene ligger hos landslagsleder og Sportskoordinator.

Treningssamlinger

Samlingene uten hest kan være av teoretisk art og/eller innebære ferdighetstrening. Det forutsettes at man stiller med sin av sine beste hester på ridesamlinger. Søknad om fravik av hestekrav stilles til landslagsleder. Skriftlig begrunnelse om uteblivelse skal likeledes sendes landslagsleder med kopi til Sportskoordinator. Det er ønskelig at egen trener også stiller på samlinger.

Aktuelle emner er:

- *Utvikle rideferdigheter*
- *Antidoping*
- *Ernæring og fysisk trening for rytter*
- *Lagbygging, vennskap, glede, samhold, disiplin*
- *Informasjon fra og om NRYF*
- *Kravprofiler, egenvurderingsskjema*
- *Mental trening og idrettspsykologi*

Planlagte møter/samlinger 2021

I tillegg jevnlig samlinger/møter avhengig av behov på nøytralt sted datoer vil bli bekjentgjort direkte til landslagene på «mailingliste»

Oppgraderinger og endringer blir lagt ut på NRYFs nettsider og i nettversjonen av Sportsplanen. Rutiner for å melde til internasjonale stevner ligger på NRYFs sprang nettside.

Kontakt info NRYF:

*Landslagsleder:
Mikael Kolind
mikael@equito.no
90920536*

Sportskoordinator:

*Heidi Nässelqvist
heidi@rytter.no
48160089*

Sportssjef:

*Nina Johnsen
nina@rytter.no
452322*