

# SATSINGSPLAN FUNKSJONSHEMMEDE

---

2018



# SATSINGSPLAN FUNKSJONSHEMMEDE

2018

## Innhold

Introduksjon .....	3
Formål.....	3
Sportslige mål .....	3
Organisatoriske mål .....	3
Satsingsgruppe .....	3
Satsingsgruppe dressur .....	3
Kriterier for medlem i satsingsgruppen.....	4
Normer for satsingsgruppen .....	4
Uttak Satsingsgruppe.....	5
Kommunikasjon.....	5
Treningsplanlegging.....	5
Treningssamlinger med og uten hest .....	6
Planlagte samlinger 2018 .....	6
Kvalifisering til nasjonale stevner .....	6
Stevner 2018.....	6

# SATSINGSPLAN FUNKSJONSHEMMEDE

2018

## Introduksjon

Satsingsplanen skal danne utgangspunktet for rekruttering og talentutvikling innen ridning og kjøring for funksjonshemmede (FH) i Norge. Satsingsplanen omfatter FH-ryttere som er med i Satsingsgruppen og som har egen hest eller tilgang til lånt hest. Planen revideres per 31.12 hvert år.

Grenutvalget for funksjonshemmede (GU-FH) forbeholder seg retten til, om nødvendig, å foreta endringer i planen i løpet av perioden.

## Formål

Formålet med Satsingsplanen er å tilrettelegge for sportslig 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
- Forberede og utdanne FH-ryttere med tanke på internasjonal deltakelse i fremtiden

## Sportslige mål

- Deltakelse i Hallmesterskap og Norgesmesterskap
- Rekruttere ryttere til Elitegruppe og Landslag
- Forberede ryttere til internasjonal deltakelse

## Organisatoriske mål

- Utforme og iverksette rutiner for samlinger
- Stimulere til og kvalitetssikre rekruttering av utøvere til FH-konkurranser
- Treningsoppfølging av satsingsgruppertyttere over hele landet

## Satsingsgruppe

Satsingsutøvere i kjøring får mulighet til å delta på samlinger og stevner for kusker i regi av GUK. For å bli vurdert til satsingsgruppen dressur, må utøveren ha meldt sin interesse til GU-FH og/eller NRYF, og ha deltatt på minst ett dressurstevne

## Satsingsgruppe dressur

Målgruppen for satsingsgruppen er ryttere som er etablert i nasjonale FH Nivåklasser, og som GU-FH mener besitter et rideteknisk nivå tilsvarende kvalifikasjonskravet til NM inneværende

# SATSINGSPLAN FUNKSJONSHEMMEDE

2018

sesong. Rytter skal også ha et ønske om å være en del av en mulig fremtidig toppidrettssatsing. Ryttere som satsingstrener og GU-FH mener har potensiale til å kvalifisere til NM FH i løpet av de neste to år, kan også vurderes som aktuelle for satsingsgruppen.

Utøvere i FH-kjøring (kusk) med tilsvarende ambisjoner og kvalifikasjoner som dressurryttere i satsingsgruppe, skal tilbys deltakelse i satsingsgruppen og dennes samlinger, når dette er relevant. GU-FH samarbeider med Grenutvalg Kjøring for å kunne gi FH-kusker er sportslig tilbud og tilrettelagte konkurranser.

## Kriterier for medlem i satsingsgruppen

- Disponere egen hest eller ha fri tilgang til lånt hest
- Delta på «Samling uten hest» i regi av NRYF, og samlinger som arrangeres for FH satsingsgruppe
- Delta i NM FH for de som er kvalifiserte. Dersom utøver er forhindret fra å starte, skal kontaktperson i GUFH informeres skriftlig, med begrunnelse for uteblivelsen.
- Ved langvarig sykdom på hest eller rytter/kusk må utøver gi beskjed til kontaktperson GU-FH. Langvarig sykdom/skade på hest og/eller rytter kan føre til at ekvipasjen blir tatt ut av gruppen. De ansvarlige for ekvipasjen, dvs foresatte eller rytter, er pliktige til å melde fra til GU-FH ved sykdom/skade eller annet som medfører treningsavbrekk. Ekvipasjen blir ikke automatisk medlem av gruppen igjen etter et sykdoms-/skadeavbrekk

## Normer for satsingsgruppen

- Ryttere/kusker skal opptre som gode forbilder for yngre utøvere
- Holdninger: Rytter/kusk under 18 år skal være totalavholdende med røyk og alkohol under stevner og samlinger.
- Rytter/kusk over 18 år skal ikke nyte røyk eller alkohol i rideklær eller landslagsutstyr.
- Horsemanship: Rytter/kusk skal sette hesten først i henhold til «Code of Conduct». Direkte avstraffelse av hest skal ikke forekomme.
- Lojalitet og lagånd: Rytter/kusk skal være lojal mot systemet og sine lagkamerater. Motarbeidelse og intriger svekker utviklingen for alle parter og for sporten.
- Kommunikasjon: Rytter/kusk, satsingstrener og kontaktperson GUFH skal ha en åpen kommunikasjon og informere hverandre. Dette innebærer også at hver utøver selv er ansvarlig for å holde seg informert.
- Rytter/kusk skal holde seg selv og sin hest i fysisk god form. Det skal legges vekt på riktig kosthold for hest og utøver. Det skal holdes jevnlig veterinæroppfølging 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 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/kusk under 18 år er det foreldre/foresatte eller annen voksen person som gjelder som ansvarlig person.

# SATSINGSPLAN FUNKSJONSHEMMEDE

2018

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

RASK står for:

**R**espekt overfor hesten, utøveren, organisasjonen

**A**nsvarlighet overfor hesten, utøveren, organisasjonen

**S**ikkerhet overfor hesten, utøveren, organisasjonen

**K**unnskap 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 at 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.

## Uttak Satsingsgruppe

Uttak til satsingsgruppen foretas av GU-FH, eventuelt i samråd med landslagsleder FH. Uttak skjer to ganger i året, henholdsvis vår og høst.

Uttaket baseres på faglige vurderinger og på grunnlag av stevnedeltakelse og – resultater, samt potensiale og kapasitet hos rytter og hest.

Satsingsgruppen kan justeres ved behov gjennom året, på bakgrunn av sportslige resultater. Manglende deltakelse på samlinger og negative holdninger kan også resultere i at rytter mister sin plass i satsingsgruppen.

## Kommunikasjon

GU-FH's kontaktperson for satsingsgruppen har som hovedoppgave å holde kontakt med ryttere, og skal derfor være informert om utøvernes treningsplanlegging, formkurve og helsemessige tilstand både hos hest og rytter

## Treningsplanlegging

Treningsplanlegging omfatter en årsplan for hver ekvipasje i satsingsgruppen. Alle ryttere skal i samarbeid med sin hjemmetrener utarbeide en årsplan for inneværende år.

Årsplanen skal omfatte:

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

Planen sendes til kontaktperson GU-FH i januar, og evalueres/oppdateres minimum hvert halvår.

# SATSINGSPLAN FUNKSJONSHEMMEDE

2018

## Treningssamlinger med og uten hest

Samlingene kan være av teoretisk art og/eller innebære ferdighetstrening. På treningssamlinger med hest forutsettes det at man stiller med den hesten som man skal satse med. Det er ønskelig at også «hjemmetrenere» er med på samlinger.

Aktuelle tema for teoridelen på en samling kan være:

- Utvikle rideferdigheter
- Treningsplanlegging
- 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
  - Antidoping
- Informasjon fra NRYF og NIF / OLT

## Planlagte samlinger 2018

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

## Kvalifisering til nasjonale stevner

Ryttere/kusker er selv ansvarlige for at de er kvalifisert til start på nasjonale stevner i henhold til det norske reglementet. Ryttere/kusker bør planlegge sin satsing i god tid med tanke på dette. Ryttere/kusker som fraviker reglementet kan bli strøket fra satsingsgruppen.

## Stevner 2018

Alle nasjonale stevner blir lagt ut på [www.horsepro.no](http://www.horsepro.no)