

# SPORTSPLAN 2018 PARADRESSUR LANDSLAG

---



**Innhold**

Introduksjon .....	3
Visjon.....	3
Formål .....	3
Omdømme.....	3
Mål for 2018 .....	4
Sportslige mål .....	4
Organisatoriske mål .....	4
Uttak til Landslag/Elitegruppe og paraUNG-gruppe.....	4
Prosjekt TOPP i Tokyo 2020 .....	5
Deltakelse i landslag og elitegruppe .....	5
Normer for landslag og elitegruppe .....	5
Krav til treningsplanlegging .....	6
Veterinæroppfølging.....	6
Deltakelse på samlinger med og uten hest .....	6
Internasjonal representasjon .....	7
Uttak til internasjonale stevner .....	7
Kvalifisering.....	7
Kostnader i forbindelse med internasjonal representasjon.....	7
Aktivitetsplan 2018 .....	8
Stevneplan 2018 .....	8
Planlagte samlinger og treningsbesøk i 2018:.....	8

## Introduksjon

Sportsplanen skal danne utgangspunktet for den videre satsing og talentutvikling innen dressur for funksjonshemmede (FH), heretter kalt para-dressur, i Norge. Planen er revidert pr. desember 2016, og vil bli revidert etter 1. desember hvert år. Landslagsledelsen forbeholder seg retten til om nødvendig å foreta endringer i planen i løpet av perioden.

## Visjon

"Vi skal ha det gøy, trene som best og vinne mest!"

Grunnlaget for visjonen er at:

Resultatene skal skapes på en sosial og samfunnsmessig forsvarlig måte  
Det skal ikke brukes farlige/forbudte stoffer (doping) for å oppnå bedre resultater  
Utdannelsen av hest skal skje på forsvarlig måte og ihht NRYFs etiske regler.

## Formål

Formålet med sportsplanen er å utvikle et program som:

- Generelt hever nivået i grenen
- Forbereder og utdanner rytterne med tanke på internasjonal deltakelse
- Rekrutterer nye utøvere til internasjonal satsing
- Tilrettelegger for sportslig måloppnåelse
- Informerer utøvere og støtteapparat
- Inspirerer til videre satsing

## Omdømme

Vi er alle opptatt av at ryttersporten skal ha et godt omdømme. Derfor har vi fokus på rytterglede og hestevelferd. For å hjelpe oss å etterleve våre verdier, har Forbundsstyret vedtatt verdikoden "RASK" som 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 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.

## Mål for 2018

### Sportslige mål

- Delta på minst fire CPEDI3\* med lag
- Minst 6 ekvipasjer i landslag/elitegruppe som satser mot Tokyo 2020
- Gi nye ekvipasjer internasjonal erfaring på enkelte CPEDI3\* stevner
- Medalje i lagkonkurranse, og flere individuelle medaljer i Nordisk 2018
- Minst tre utøvere inne blant topp 10 i sin grad på FEI World Ranking

### Organisatoriske mål

- Bygge opp et sterkt og velfungerende landslag inkl. støtteapparat
- Tett individuell oppfølging av ryttere på landslaget og i elitegruppen, kartlegge og følge opp individuelle behov.
- Tett dialog med hjemmetrenere, kvalitetssikre trening og stimulere utøvere til internasjonal satsning.
- Utvikle et godt system for rapportering fra utøvere og trenere i laget mot PL Tokyo 2020.
- Sikre tilgang til tilstrekkelig støtteapparat og trenerhjelp til alle utøvere under store mesterskap.
- Tett medisinsk oppfølging av hestene i forkant av mesterskap.
- Bruke treningsdagbok som del av rapporteringen. Lage ny mal som funker!!

## Uttak til Landslag/Elitegruppe og paraUNG-gruppe

### Landslag/Elitegruppe

Ekipasjene i Elitegruppen skal være kvalifiserte og aktuelle for CPEDI3\* og internasjonale mesterskap. Antall utøvere i Elitegruppa vil være fra 5 til 8 utøvere. Alle ryttere som skal vurderes for Elitegruppen må ha vist stabile resultater over 67% i mesterskaps-programmene på internasjonale stevner og/eller nasjonale L-/E-stevner.

### paraUNG gruppe

Eliteutøvere med potensiale for landslag, men som ennå mangler erfaring og/eller ligger litt for lavt på prestasjonsnivå (stabilitet), vil bli tilbudt en plass i paraUNG-gruppa. ParaUNG-gruppen er ikke aldersbegrenset. Erfarne ryttere med urutinerte hester, eller som har hatt lengre avbrekk fra internasjonale konkurranser, kan også være aktuelle for denne gruppen. ParaUNGryttere er underlagt de samme retningslinjene som landslagsrytterne i denne sportsplanen. Ryttere i gruppen må være aktive på nasjonale stevner, og vil få muligheter til å starte på utvalgte internasjonale stevner.

Det er frivillig å takke ja til en plass på landslaget eller i paraUNG-gruppen. Takker man ja til uttak, forplikter man seg samtidig til å være lojal og følge de regler som gjelder. Man må også ha mulighet til å gjøre de tidsmessige, organisatoriske og økonomiske prioriteringene som satsingen krever. Ved langvarig avbrekk eller manglende prestasjoner vil man bli tatt ut av gruppen.

Elitegruppen og paraUNG-gruppen vil bli fortløpende evaluert, og landslagsleder kan flytte utøvere ut og inn av gruppene i henhold til kriteriene som nevnt over. Ryttere som ikke har startet stevner siste 12 måneder skal tas ut av gruppene.

## Prosjekt TOPP i Tokyo 2020

Prosjektet består av et samarbeid med bl.a veterinær Maria Terese Engell og fysioterapeut Yvette Hoel, og har som mål å

**Tilrettelegge for Optimal Personlig Prestasjon (T.O.P.P.)** i satsingen mot PL Tokyo. Inntil åtte utøvere deltar i prosjektet, og prioritering av utøvere er basert på utviklingspotensiale mot 2020. Utøvere i TOPP-prosjektet må ha tett oppfølging av hjemmetrener og støtteapparat i hverdagen. De må også ha de ressurser som kreves for å satse mot PL, i form av økonomi, tidsprioriteringer osv. Utøvere til TOPP velges ut fra Elitegruppen og paraUNG-gruppen. Landslagsleder evaluerer gruppen hvert halvår, og utøvere som ikke oppfyller kravene, eller som ikke har den forventede fremgangen, vil bli satt ut av gruppen. Nye utøvere kan velges inn gjennom året.

## Deltakelse i landslag og elitegruppe

### Normer for landslag og elitegruppe

- Rytter skal opptre som et godt forbilde i sin idrett
- Rytter skal være avholdende til røyk og alkohol under stevner og samlinger.
- 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: Ryttere og lagledelse skal ha en åpen kommunikasjon og informere hverandre. Dette innebærer også at hver rytter selv er ansvarlig for å holde seg informert.
- 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 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 rytters og ledelsens side. Etter 24 timer er saken ferdig og man skal gå videre, se fremover og sette seg nye mål.
- For ryttere under 18 år gjelder ansvarlig person som den ansvarlige.
- Utøvere skal opptre på en slik måte på sosiale medier at de fremstår som gode rollemodeller for sporten, og lojale overfor landslaget og forbundet.

Ved brudd på normene kan utøver bli sendt hjem fra stevner og samlinger, og bli tatt ut av landslag eller elitegruppe.

## Krav til treningsplanlegging

Treningsplanlegging omfatter en helhetlig individuell plan for hver ekipasje. Alle ryttere skal i samarbeid med hjemmetrener utarbeide en egen treningsplan for hver periode, minimum årlig. Denne sendes uoppfordret til landslagsleder. Rytter plikter å informere om avbrekk i trening.

En treningsplan skal omfatte:

- En langsiktig målsetting
- Kortsiktige mål (delmål)
- En sesongplan inkludert plan for stevnedeltakelse
- Plan for sportslig måloppnåelse, inkl. konkrete utviklingsområder og plan for gjennomføring.

Planer skal evalueres og oppdateres gjennom sesongen, og både hjemlig støtteapparat og landslagsleder skal være involvert i evalueringene.

## Veterinæroppfølging

Alle hester som er aktuelle for internasjonal representasjon skal ha jevnlig oppfølging av en fast hjemmeveterinær. Årlige helsesjekker i forkant av internasjonal sesongstart skal gjennomføres på alle hester. Journaler på alle behandlinger og generell oppfølging skal gjøres tilgjengelig for landslagets teamveterinær og landslagsleder ved behov. Teamveterinæren skal få tilgang til å undersøke og evaluere hestenes helsetilstand i forkant av uttak og under stevner. Manglende oppfølging med hjemmeveterinær, eller tilbakeholdelse av informasjon (eller uriktig informasjon) om hestens helsetilstand eller gjennomførte undersøkelser eller behandlinger, kan føre til utestengelse fra laget og/eller representasjonsoppgaver.

## Deltakelse på samlinger med og uten hest

Ansvaret for planleggingen og gjennomføringen av samlinger med og uten hest ligger hos landslagsleder. Samlingene uten hest kan være av teoretisk art og/eller innebære ferdighetstrening. Det forutsettes at man stiller med sin beste hest på ridesamlinger, dersom ikke annet er avtalt. Skriftlig begrunnelse om uteblivelse fra samling skal sendes landslagsleder.

Aktuelle emner for samlinger:

- Ridekunnskaper og -ferdigheter
- Basistrening uten hest
- Hestehold, ridning, treningslære
- Antidoping
- Ernæring og helse
- Lagbygging, vennskap, glede, samhold, disiplin
- Praktisk planlegging av stevner og treningsaktiviteter
- Informasjon fra og om NRYF, FEI og Olympiatoppen
- Egevaluering (kravprofiler, kapasitetsanalyse, utviklingstrapp)
- Mental trening og idrettspsykologi

## Internasjonal representasjon

### Uttak til internasjonale stevner

På aktuelle internasjonale stevner har hver nasjon et begrenset antall plasser. Økonomien i laget vil i tillegg være styrende for hvor mange utøvere man velger å sende til hvert stevne. Uttak til representasjon gjøres av landslagsleder, som vil foreta prioriteringer i henhold til sportslig vurdering, se under. Alle utøvere i gruppene skal få en begrunnelse for uttak.

Uttak til internasjonal representasjon blir vurdert ut fra følgende kriterier:

- Resultater
- Erfaring
- Stabilitet
- Evne til å ri under press
- Rytterens positive innflytelse på laget, og holdninger
- Seriositet og framtidsutsikter
- Landslagslederens helhetsvurdering (lags sammensetning, nivå på stevnet, sikre rekruttering og gi erfaring til nye talentfulle ekvipasjer mv).

### Kvalifisering

Ryttere er selv ansvarlige for at de er kvalifisert i henhold til det norske reglementet og FEIs kvalifiseringsregler. De må også selv sørge for at nødvendige lisenser og registreringer er på plass foran hvert stevne.

Ryttere som fraviker reglementet, eller som ikke har de nødvendige papirer og lisenser i orden, kan bli strøket fra fremtidig representasjon. Ryttere bør planlegge sin satsing i god tid med tanke på dette.

### Kostnader i forbindelse med internasjonal representasjon

Til internasjonale lagkonkurranser og mesterskap så dekkes følgende av NRYF:

- Påmeldingsavgift inkl. oppstalling («meeting-avgift»)
- Chef d'Equipe (Lagleder)
- Eventuelt landslagsutstyr
- Reisestøtte til stevner avhenger av prosjektmidler og sponsormidler. Med reisestøtte menes økonomisk støtte til transport av hester og ryttere til stevner i utlandet. Det er et mål å tildele reisestøtte til alle internasjonale lagstevner. Det vil forekomme individuelle forskjeller i tildeling av reisestøtte, med bakgrunn i bosted og reisevei, økonomiske ressurser (stipend etc), sportslig nivå mv.

Øvrige kostnader må dekkes av den enkelte utøver.

## Aktivitetsplan 2018

NRYFs aktiviteter for Elitegruppe paradressur 2018 består av samlinger med eller uten hest, deltakelse på internasjonale stevner, samt individuell oppfølging av rytterne i laget.

## Stevneplan 2018

Stevneplanen vil bli oppdatert fortløpende. Aktuelle stevner i 2018 er:

Geenmuiden (NED)	9-11. februar
Randbøl, DEN	16-18. mars
Waregem, BEL	20-22. april
Kristiansand NOR	10-13. mai (Nordic Baltic Championship)
Überherrn, GER	5-8. Juli
NM, Hønefoss	24-26. august
Roosendaal	29-2. desember

## Planlagte samlinger og treningsbesøk i 2018:

(planen vil bli oppdatert fortløpende)

- 31-1. februar 2018 – Hjemmebesøk Danmark/Holland (m. Maria T Engell)
- 7-8. februar – Fellessamling landslag/paraUNG/satsingsgruppe på OLT, Oslo.
- 5-8. mars – TOPP samling, Finnskogen
- 30-3.mai – TOPP samling, Finnskogen
- 12-16. august - Samling med hest. Finnskogen? (Elite/paraUNG)