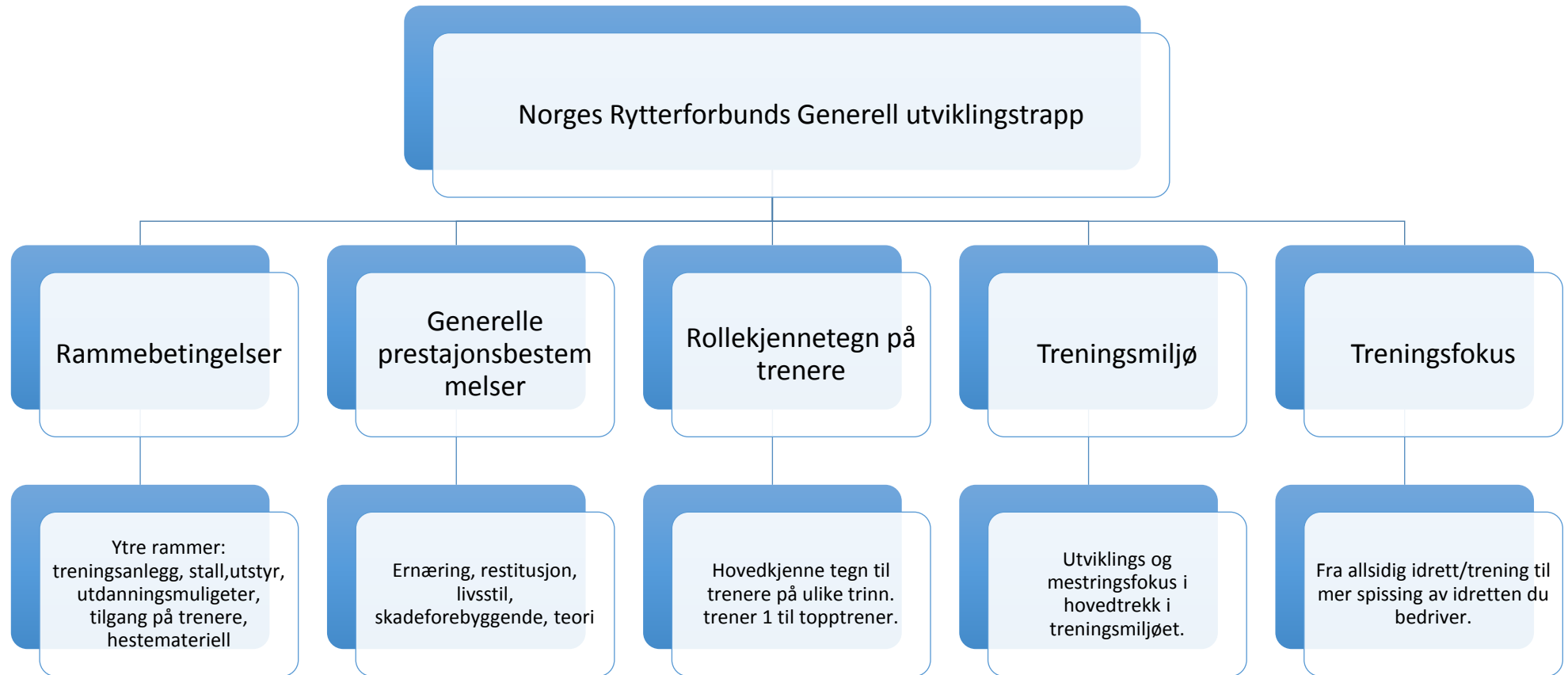




GENERELL UTVIKLINGSTRAPP





Generell	Rammebetingelser	Generelle prestasjonsbestemmelser	Rollekjennetegn på trener	Treningsmiljø	Treningsfokus
Trinn 1 Opptil 10 år	<ul style="list-style-type: none">- Tilgang til bane/trening i nærmiljøet- Mulighet til å disponere hest/ ponni- Basis utstyr som hjelm og støvler- Tilegne seg kompetanse fra eldre rytter (som for eksempel hestepasser på stevner for andre)- Lese faglitteratur og nødvendige kurs.- Regler på trening og KR	<ul style="list-style-type: none">- Elementær kunnskap om stell og håndtering av hest og utstyr.- Forståelse for mat/fôr og væske som en del av treningen for rytter og hest.	<ul style="list-style-type: none">- Skape høyt aktivitetsnivå- Grensesetter- Skape trivsel og humør på treningene- Gi mye ros og omsorg- Legge til rette for egenutfoldelse- Utarbeider forenklet treningsplan- Gode holdninger- Trener med Trener 1 kompetanse, ridelærer Aktivitetsleder for hest	<ul style="list-style-type: none">- Mestre enkle og få sammensatte bevegelser- Tilvenning av treningsområdet- Fokus på lek på trening- "Lære om Hest"	<ul style="list-style-type: none">- Egenaktivitet i skolen- Deltagelse i andre idrettsaktiviteter.- Eks: Dans, ski, sykkel, turn og ballspill
Trinn 2 10-12 år	<ul style="list-style-type: none">- Utvikle hestekunnskap- Tilgang på trener- Faste klubbtreninger- Debutere i konkurranser- Mulighet til å ri flere hester.	<ul style="list-style-type: none">- Restitusjon: Søvn og hvile.- Utvidet elementær kunnskap om stell, skadeforebyggende og håndtering av hest.- Kunne ridebanens veier.	<ul style="list-style-type: none">- Legge til rette for medbestemmelse- Lære faguttrykk.- Konkurransen forberedelse på trening.- Lage kreative og alternative treningsopplegg.- Rollemodell for utøverne	<ul style="list-style-type: none">- Fra lek til mer målrettet trening- Inkludere foreldre i mestringsorientert miljø- Utøvere og foresatte involveres i treningsarbeidet	<ul style="list-style-type: none">- Basistrening- Begynnende spesifikk grunntrening- Fortsette med andre idrettsaktiviteter



		<ul style="list-style-type: none">- Bruke mye tid i stallen.	<ul style="list-style-type: none">- Trener med trener 1 kompetanse	<ul style="list-style-type: none">- Utvikle sosiale relasjoner med andre utøvere.	<ul style="list-style-type: none">- Automatisering av teknikk og grunn sits.- Lære seg å huske program og baner.
Trinn 3 13-14 år	<ul style="list-style-type: none">- Økt klubbtreninger, tettere dialog med trener.- Økt konkurransedeltagelse- Debutere nordisk/internasjonalt- Mulig opptak til regionale evt satsningsgruppe i NRYF.- Tilgang til å disponere flere hester.- Fast veterinær	<ul style="list-style-type: none">- Lære å planlegge å spise sunt.- Hest har blitt en livsstil.- Forståelse for inntak av mat, restitusjon/hvile og søvn er viktig for prestasjon.	<ul style="list-style-type: none">- Skape god kommunikasjon- Oppfordre til selvstendighet- Planlegge og evaluere treningen sammen med utøveren- Lagbygging / sosialisering	<ul style="list-style-type: none">- Målrettet trening- Ta ansvar for egen utvikling- Følge en forenklet treningsplan- Innføring i treningsdagbok.- Kjenne til god etikk og moral i idretten	<ul style="list-style-type: none">- Vurdere valg av hovedidrett og tilrettelegge trening deretter- Allsidighet- Spesifikk grunntrening- Utvikle forståelsen av bakkearbeide, kunne forklare hjelperne til diverse dressurøvelser.- innføring av tempo og avstander- Visualisering
Trinn 4 15-16	<ul style="list-style-type: none">- Økt trening og oppfølging fra trener.	<ul style="list-style-type: none">- Ha kjennskap til alle punktene i "Utdannelses skalaen".	<ul style="list-style-type: none">- Ansvarliggjøring av utøvere	<ul style="list-style-type: none">- Målrettet trening med utgangspunktet i	<ul style="list-style-type: none">- "Større utfordring på trening enn konkurranse"



	<ul style="list-style-type: none">- Tilrettelegge for idrettslig satsning via skole.- Aldersbestemte landslag i NRYF- Fast veterinær- Internasjonal deltagelse	<ul style="list-style-type: none">- Økt teoretisk kunnskap om hestens psyke, reaksjonsmønstre- Kunnskap om hestens behov for stell, fôring, skoning og trening.- Lære om ernæring før, under og etter konkurranse/stevne.- Kunne antidopingregler	<ul style="list-style-type: none">- Treneren oppfordrer til egevaluering- Trener med trener 2 kompetanse.- Mindre instruksjon og mer coaching.	<p>en kort- og langsiktig plan</p> <ul style="list-style-type: none">- Stille større krav til utøverne- Utøveren skal ta ansvar for utvikling og samhold i teamet/gruppen rundt seg.- Skrive treningsdagbok	<ul style="list-style-type: none">- Alternative treningsmetoder og variasjon- Lære å planlegge treningsøktene i løpet av en uke.- Studere video av andre utøvere og seg selv- Kunne forskjellig tempo og avstander.
Trinn 5 17-19 år	<ul style="list-style-type: none">- Tett oppfølging fra trener hele året.- Tilrettelegger toppidrett og skole.- Aldersbestemte landslag i NRYF.- Fast veterinær- Internasjonal deltagelse og mesterskap- Søke nye utfordringer i utlandet.	<ul style="list-style-type: none">- Tilpasse rideutstyr etter endt vekst.- Kjenne til hestens anatomi og dens forutsetninger.	<ul style="list-style-type: none">- F. eks trener med trener 3 kompetanse- Søke ny kunnskap gjennom andre trenere i miljøet og utenfor (andre idretter)	<ul style="list-style-type: none">- Endring og evaluering av korte- og langsiktige mål og planer.- Utøvere skal forstå hvordan det vil være å leve som en toppidrettsutøver.	<ul style="list-style-type: none">- Automatisering av teknikk (Sits, trav, galopp, skritt, skjenkelbytte osv)- Opprettholde/ utvikle grunnsits og spesifikk basis ferdigheter.- Bruk av video analyse

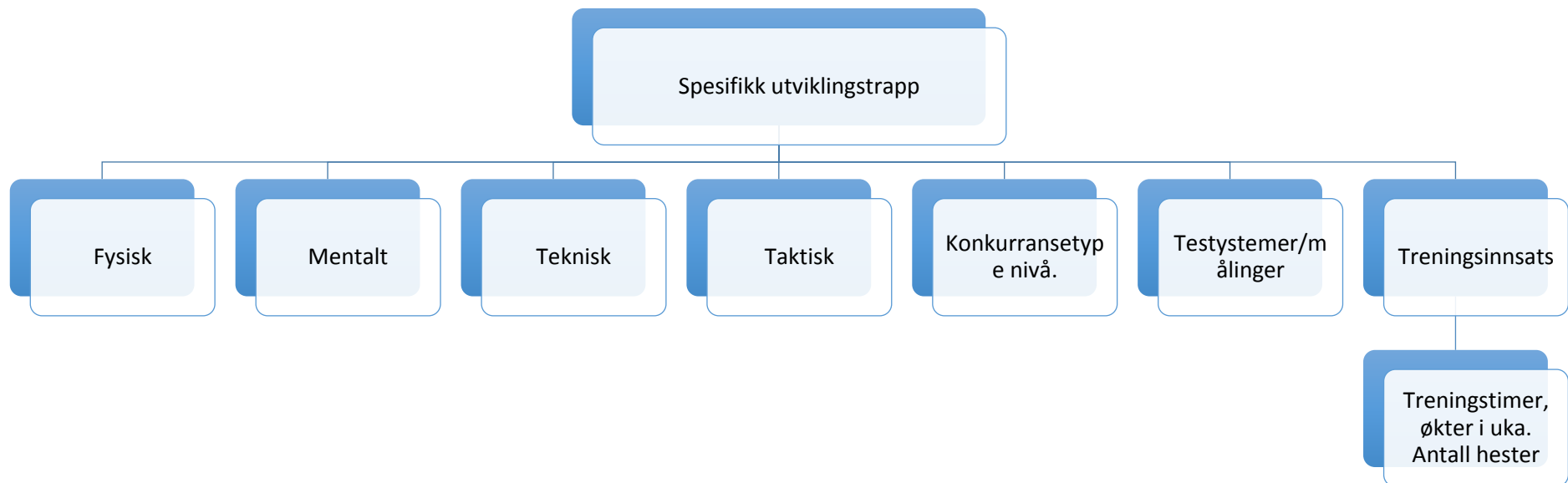


Trinn 6 20-22 år	<ul style="list-style-type: none">- Egen teknisk trener- Egen Fysisk trener- Egen Mental trener- Tett oppfølging av veterinær og smed- Utdanning/arbeid tilrettelegges for toppidrettsatsning.- Deltagelse på VM og EM (ung rytter og senior)- Søke samarbeid med andre nasjoner via utenlandsopphold.	<ul style="list-style-type: none">- Stort kjennskap til hestens anatomi.- Ha bred hestekunnskap vite om: Foring, sykdommer, forebyggende ting i hverdagen, kunne slå på en sko - osv, osv.- Være en 24 timers utøver som balanserer trening og restitusjon i hverdagen.	<ul style="list-style-type: none">- Søke ny kunnskap- Beherske og forstå mellommenneskelige forhold med utøveren i sentrum- Gli over i en veilederrolle for utøveren	<ul style="list-style-type: none">- Utøveren bidrar med egen kompetanse inn i prestasjonskulturen.- Være et forbilde for de andre.- Er oppgavefokuset- Utøverne skal være toppidrettsutøvere med alt det innebærer av verdier og holdninger.	<ul style="list-style-type: none">- Optimalisering av teknikk, banehopning og programmer.- Opprettholdelse av fysiske egenskaper.- Forbygge skader- Forstå og kunne ri/ utdanne forskjellige hester.- Kunne trening og konkurranse avstander og utvikle hestene.
Trinn 7 23 år -	<ul style="list-style-type: none">- Egen teknisk trener- Egen fysisk trener- Egen mental trener- Tett oppfølging av veterinær og smed- Media trening- Leder teamet rundt seg og velger de riktige personene.- Søke nye utfordringer gjennom utenlandsopphold.	<ul style="list-style-type: none">- Søken etter nye utfordringer og optimalisering av prestasjon rundt livsstil, kosthold, søvn og kompetanse.- "Selvutvikling"	<ul style="list-style-type: none">- Treneren søker etter egenutvikling og kompetanseheving på fagfeltet.- F. eks høgskole, topptrener etc.	<ul style="list-style-type: none">- Utvikle evne til sette nye mål etter å ha lyktes.- Trene med andre toppryttere.- Medietrening	<ul style="list-style-type: none">- Stor bevissthet rundt egen kropp og hest. Jobber med detaljer for å kunne bli enda bedre.- Bruk av videoanalyse.



NORGES RYTTERFORBUND
NORWEGIAN EQUESTRIAN FEDERATION

	<ul style="list-style-type: none">- Etablere seg i toppen- Tilgang på det beste hestematerialet- Deltagelse på NC, EM, VM				
--	---	--	--	--	--





Spesifikk Dressur	Fysisk	Mentalt	Teknisk/taktisk	Konkurransnivå	Testsystemer	Treningsinnsats
Trinn 1	Generell basistrening Mye lek Trygghet koordinasjon Balanse Rytme	Aktivitetsglede Punktlighet Positiv sosial adferd Ærlighet	Mestre alle tre gangarter i jevn takt og tempo Koordinere hjelpere Hoppe små hinder Beherske grunnsits Beherske elementære rideveier	Rideknappen 1-5 Sits og stil-A Ryttertester Gymkana Sprang 60 m		Ridning minimum 2 ganger i uken
Trinn 2	Fortsette med annen idrett Balanse Rytme Bevegelighet Koordinasjonstrening Gym/lek	Mestring/treningsglede Evne til å forholde seg til hesten Treningsvilje Besluttsomhet Trygghet Fokus Konsentrasjonsevne	Videreutvikle sits og innvirkning Beherske alle tre sitstyper Ri uten stighbøyer Kunne ri overganger Regulere tempo, ri Volter, vendinger og Sjenkelvikning Ri velutdannet hest/ponni og utvikle forståelse for bakkearbeide	Sits og stil A-B Ryttertester Grønt kort Klubbstevner opp til LA nivå Knøttecup		Ridning min 3 ganger i uken



Trinn 3	Allsidig basistrening Generell kondisjon Koordinasjonstrening Skolegym Balanse Bevegelighet Reaksjonsevne Mer egentrening Kondisjonstrening av hesten	Vilje Motivert for utvikling og undervisning Evne til å forholde seg til hesten Besluttsomhet Trygghet Treningsglede Konkurransglede Ydmykhet Utvikle god lagånd	Versade Traver Overganger Føle takt, tempo, bydning og samling Samspillet mellom hjelperne Programridning Ri hesten i terrenget for å mestre den i forskjellige situasjoner	Distrikts, Lands og Elitestevner opp til FEI's ponniprogram/MC Rytterklasser Sprang min 80 cm		Ri 4-6 ganger i uken inkl. 2 t med trener
Trinn 4	Rytter utvikle: Basistrening Koordinasjon Reaksjon Bevegelighet Balanse Hesten: Økt bevisstgjøring av kroppsfunksjon på hesten Takt- og tempo-kontroll Ri flere hester	Konsentrasjonsevne Selvstendighet Konkurransglede Planlegging Målsettinger Motivasjon Ydmykhet Selvdisiplin Del av et profesjonelt Treningsmiljø Være inkluderende Lagånd Trene mer bevisst	Perfeksjonering av øvelsene Automatisering av hjelperne Lære å bygge opp "schwung" i hesten Takt, tempo, samling og balanse Påbegynne: Changementer Galopptraverer Programridning Kürprogram	Distrikts/Lands/ Elitestevner Opp til MB nivå Starte NM / Nordisk Eventuelt EM		Ri 4-6 ganger i uken inkl. Flere timer med trener



NORGES RYTTERFORBUND

NORWEGIAN EQUESTRIAN FEDERATION

	Opptrening av hestens kondisjon Muskulatur Bevegelighet Reaksjon					
Trinn 5	Rytter: Bevegelighet Generell kondisjon Balanse Koordinasjon Styrke i buk/ rygg Ri flere hester Hestens opptrening: Kondisjon Muskulatur Smidighet Bevegelighet Reaksjon	Analiserende Spenningsregulering Tidseffektivitet Strukturert Selvinnsikt Visualisering Mer delaktig i egen treningsutvikling Planlegge og prioritere Lagånd 24 timer utøveren	Takt, rytme og tempo, Samling og balanse Traversaks i trav Changementer Starte med serier Innlede piruettarbeid Programridning Lage Kür Utvikle detaljert innsikt i ridningen og om samspillet mellom hjelperne Spenningsregulering Mulighet til å ri ulike hester	Lands/ Elitestevner MB, FEI's juniorprogram. NM, Nordisk, EM		Ri 4-6 ganger i uken inkl. Flere timer med trener
Trinn 6	Rytter: Generell kondisjon Bevegelighet Balanse Koordinasjon	Mer selvinnsikt Spenningsregulering Selvstendig Målbevisst Motivasjon	Takt, rytme, og tempo, Samling og balanse Traversaks i galopp Changement i serier ned til hvert annet Piruetter	Lands/ Elite/GP stevner. NM, Nordisk, EM. FEI's young rider program, St. George, Intermediaire I		Ri hver dag og opptil flere hester om dagen



NORGES RYTTERFORBUND

NORWEGIAN EQUESTRIAN FEDERATION

	<p>Styrke i buk/ryggmuskulatur Reaksjon Smidighet Hesten: God kunnskap om opptrening av hestens Kondisjon Muskulatur Bevegelighet Reaksjon</p>	<p>Utfordre enhver treningsøkt Ekstrem treningslyst Konkurransglede Treningsutvikling gjennom dialog Ta ansvar for egenutvikling Systematikk Hyppig evaluering av egne ferdigheter Lagånd</p>	<p>Lage Kür program Programridning Påbegynne piaff og passage Ri ulike hester Videreutvikle detaljert Teknisk innsikt "Feeling" i samspillet mellom hjelperne Spenningsregulering Handlingsevne</p>			
Trinn 7	<p>Rytter: Bevegelighet Kondisjon Balanse Koordinasjon Styrke overkropp buk/ryggmuskulatur. Reaksjon Hesten: Kondisjon Muskulatur Bevegelighet Reaksjon Smidighet</p>	<p>Mer selvinnstikt Spenningsregulering Selvstendighet, Uavhengighet. Treningslyst, Konkurransglede Treningsutvikling gjennom dialog. Ta ansvar for egenutvikling. Systematikk. Hyppig evaluering av egne ferdigheter Lagånd</p>	<p>Piaff Passage Fin justere ridningen Sette høyere mål når det gjelder samspillet mellom hjelperne, og å føle hestens reaksjon. Oppnå maksimal samling, letthet og frihet i hesten. Spenningsregulering Lage Kür program</p>	<p>Interm II + Inter A og B Grand Prix nivå Lands/ Elite/GP stevner Norgesmesterskap Nordisk Mesterskap Europamesterskap VM evt. OL</p>		<p>Ri hver dag og opptil flere hester om dagen.</p>



--	--	--	--	--	--	--

Spesifikk Sprang	Fysisk	Mentalt	Teknikk/taktisk	Konkurransnivå	Testsystemer	Treningsinnsats
Trinn 1	Generell basistrening Mye lek Trygghet koordinasjon Balanse Rytme	Aktivitetsglede Punktlighet Positiv sosial adferd Ærlighet	Mestre alle tre gangarter i jevnt tempo Koordinere hjelpere Hoppe små hinder Beherske grunnsits Beherske elementære rideveier	Rideknappen 1-4 Sits og stil-A Ryttertester Gymkana Dressur L klasser Sprang 60- 1 m	Ri uten stighbøyer.	Ridning minimum 2 ganger i uken
Trinn 2	Fortsette med annen idrett Balanse Rytme Bevegelse Koordinasjonstrening Gym/lek	Mestring/treningsglede Evne til å forholde seg til hesten Treningsvilje Besluttsomhet Trygghet Fokus Konsentrasjonsevne	Videreutvikle sits og innvirkning Beherske alle tre sitstyper Ri uten stighbøyer Kunne ri overganger Regulere tempo, ri Volter, vendinger og sjenkelvikning Variere tempo i alle ter gangarter	Rideknappen 5 Sits og stil A-B Ryttertester Grønt kort Klubbstevner og mestre opp til LA nivå Feil og Stil Helst den samme grad i andre grener		Ridning min 3 ganger i uken



			Ri cavallettis og hoppe små hindre uten stighbøyler Ri velutdannet hest/ponni, og utvikle forståelse for bakkearbeide			
Trinn 3	Allsidig basistrening Generell kondisjon Koordinasjonstrening Skolegym Balanse Bevegelighet Reaksjonsevne Mer egentrening Kondisjonstrening av hesten	Vilje Motivert for utvikling og undervisning Evne til å forholde seg til hesten Besluttsomhet Trygghet Treningsglede Konkurransglede Ydmykhet Utvikle god lagånd	Videreutvikle, styrke, samspill og effektivisere sitsen Føle takt, tempo og bydning Ri hesten i god form på bakken og mellom hinder Ri mindre bane uten bøyler (90 cm) Kunne variere antall galoppslag mellom hinder-(eks normale5, korte 6, lange 4) Ri hesten i terrenget for å mestre den i forskjellige situasjoner	Distrikts, Lands og Elitestevner Rytterklasser Feil og Stil Gjennomført LA dressur med godkjent resultat Mestre 1.25-1.30 nivå		Ri 4-6 ganger i uken inkl. 2 t med trener



NORGES RYTTERFORBUND

NORWEGIAN EQUESTRIAN FEDERATION

Trinn 4	Rytter utvikle: Basistrening Koordinasjon Reaksjon Bevegelighet Balanse Hesten: Økt bevisstgjøring av kroppsfunksjon på hesten Takt- og tempo- kontroll Ri flere hester Opptrening av hestens kondisjon Muskulatur Bevegelighet Reaksjon	Konsentrasjonsevne Selvstendighet Konkurransglede Planlegging Målsettinger Motivasjon Ydmykhet Selvdisiplin Del av et profesjonelt Treningsmiljø Være inkluderende Lagånd Trene mer bevisst	Automatisering av hjelperne Beholde hestens spenst og balanse i forskjellig grunntempo. Changementer Sikker og balansert sits i alle situasjoner. Variere sits og styrke av hjelperne i forhold til hestens temperament.	Distrikts/Lands/ Elitestevner Mestre 1.40 nivå Delta internasjonalt junior stevner Starte NM / Nordisk Eventuelt EM	Ri 4-6 ganger i uken inkl. Flere timer med trener
Trinn 5	Rytter: Bevegelighet Generell kondisjon Balanse Koordinasjon Styrke i buk/ rygg Ri flere hester Hestens opptrening: Kondisjon Muskulatur Smidighet Bevegelighet Reaksjon	Analyserende Taktikk Spenningsregulering Tidseffektivitet Strukturert Selvinnsikt Visualisering Mer delaktig i egen treningsutvikling Planlegge og prioritere Lagånd 24 timer utøveren	Godt balansert, avspent og smidig sits, som på samme tid er sterk og effektiv. God koordinasjon og samspill mellom hjelperne, med stor kontroll og nøyaktighet i bruken (feeling)	Lands/ Elitestevner Mestre og få resultater i 1.45-1.50 nivå NM Delta i internasjonalt Nordisk mesterskap EM	Ri 4-6 ganger i uken inkl. Flere timer med trener



			Takt, rytme og tempo, Samling og balanse Spenningsregulering Mulighet til å ri ulike hester			
Trinn 6	Rytter: Generell kondisjon Bevegelighet Balanse Koordinasjon Styrke i buk/ryggmuskulatur Reaksjon Smidighet Hesten: God kunnskap om opptrening av hestens Kondisjon Muskulatur Bevegelighet Reaksjon	Mer selvinnsikt Spenningsregulering Selvstendig Målbevisst Motivasjon Utfordre enhver treningsøkt Ekstrem treningslyst Konkurransglede Treningsutvikling gjennom dialog Ta ansvar for egenutvikling Systematikk Hyppig evaluering av egne ferdigheter Lagånd	Fortsette utviklingen av følsom, sikker og effektiv innvirkning med hjelperne Fortsette utvikling og forståelsen for ridning/bakkearbeidets betydning for stabile og gode resultater. Ri hesten i balanse i variert tempo og vendinger. Takt, rytme, og tempo, Samling og balanse Ri ulike hester Videreutvikle detaljert Teknisk innsikt Spenningsregulering	Lands/ Elite/GP stevner Norgesmesterskap Nordisk mesterskap Europa mesterskap Mestre og få resultater i 1.50 – GP Mye internasjonal erfaring		Ri hver dag og opptil flere hester om dagen.



			Handlingsevne			
Trinn 7	Rytter: Bevegelighet Kondisjon Balanse Koordinasjon Styrke overkropp buk/ryggmuskulatur. Reaksjon Hesten: Kondisjon Muskulatur Bevegelighet Reaksjon Smidighet	Mer selvinnsikt Spenningsregulering Selvstendighet, Uavhengighet. Treningslyst, Konkurransglede Treningsutvikling gjennom dialog. Ta ansvar for egenutvikling. Systematikk. Hyppig evaluering av egne ferdigheter Lagånd	Fin justere ridningen Sette høyere mål når det gjelder samspillet mellom hjelperne, og å føle hestens reaksjon. Høy kvalitet på galopparbeidet Oppnå maksimal samling, letthet og frihet i hesten. Spenningsregulering	Grand Prix nivå Lands/ Elite/GP stevner Norgesmesterskap Nordisk Mesterskap Europamesterskap VM evt. OL EM, VM OL.		Ri hver dag og opptil flere hester om dagen.