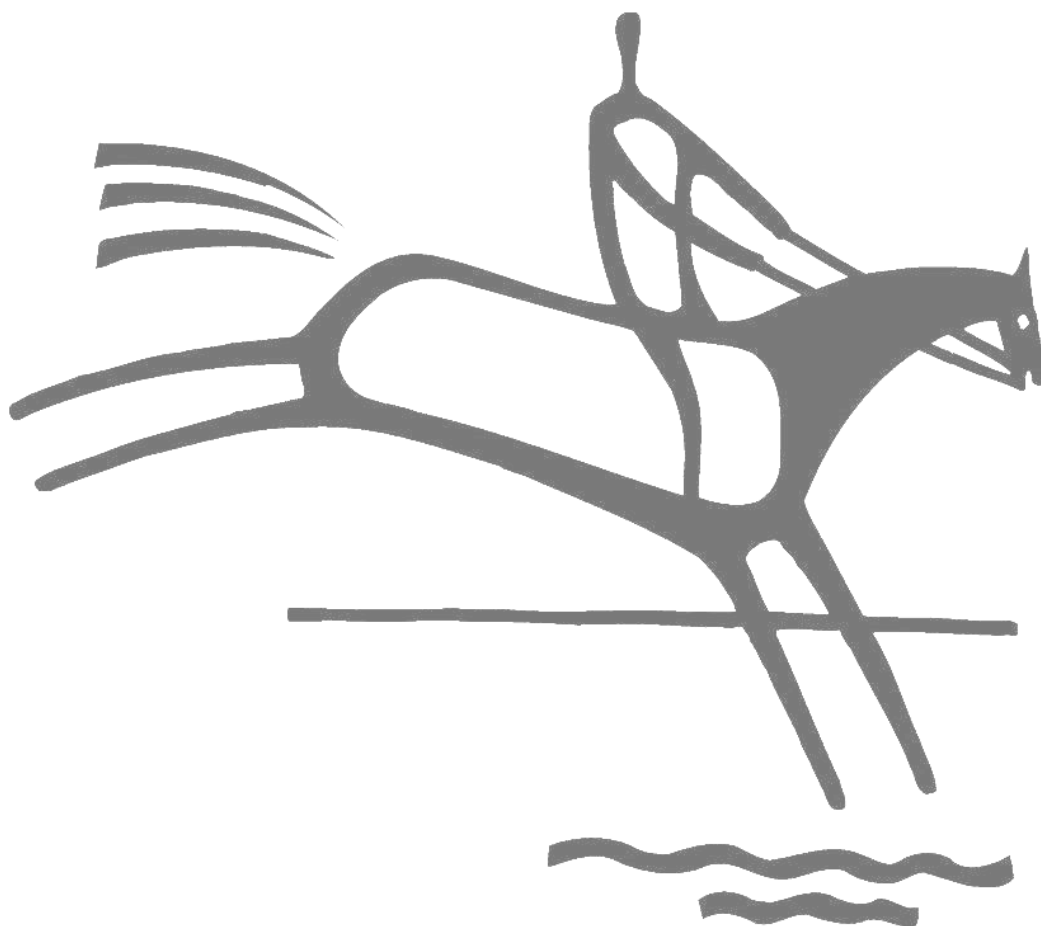


SPORTSPLAN FOR FELTRITT

SENIOR/UNGE RYTTERE/JUNIOR/PONNI

2015



Innledning.....	3
Visjon	3
Formål.....	3
Sportslige mål	3
Sportslige mål 2015	4
Organisatoriske mål	4
Kommunikasjon	4
Landslag og representasjonsgrupper	4
Uttakskriterier til utøvere på landslag og i representasjonsgruppe	5
Landslag Senior:.....	5
Representasjonsgruppe senior:.....	5
Landslag UR:.....	5
Representasjonsgruppe UR:.....	5
Landslag junior:.....	5
Representasjonsgruppe junior:.....	5
Landslag ponni:.....	5
Representasjonsgruppe ponni:.....	5
Krav til utøvere på landslag og i representasjonsgruppe	5
Treningsplanlegging	6
Resultatrapportering	6
Normer for landslag og representasjonsgruppe	6
Treningssamlinger med og uten hest	7
Planlagte samlinger for landslag og representasjonsgrupper 2015.....	7
Ryttere i utlandet.....	7
Internasjonal representasjon 2015	7
Stevnestart.....	7
Uttakskrav for start på Internasjonale (FEI) stevner:	8
Kvalifisering	8
Uttak	8
Kostnader i forbindelse med representasjon	8

Innledning

Sportsplanen skal være en veileder og et dokument som skal danne utgangspunktet for den videre satsing og talentutvikling innen feltritt i Norge. Den skal inneholde kjøreregler for ryttere som er på internasjonalt nivå i feltritt i Norge. Sportsplanen er svært sentral for ryttere som er en del av landslag og representasjonsgrupper. Den bør også være kjent for ryttere som er på vei mot et internasjonalt nivå.

Sportsplanen er revidert og godkjent av landslagsleder Tonje Reiten mars 2015. Endringer kan eventuelt komme til i løpet av året. Slike endringer vil i så fall bli publisert på NRYF sin hjemmeside.

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 NRYFs etiske regler for omgang med hest skal overholdes.*

Formål

Formålet med sportsplanen er å utvikle et program som:

- 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
- Bidrar til å øke rekrutteringen til feltrittsporten

Sportslige mål

Landslagsleder skal for sesongen 2015 stå ansvarlig for både landslag og representasjonsgrupper senior, unge ryttere, junior og ponni. Ponnienne vil i tillegg få et tilbud om et bredere treningsopplegg sammen med breddetiltak for ponni.

Den langsiktige målsettingen for feltrittsatsingen er å ha ryttere på mesterskapsnivå i alle aldersgrupper. For å oppnå dette skal blant annet Grenutvalget i Feltritt (GU-F) ha et særskilt ansvar for breddetiltak for ponni, junior, unge ryttere og senior.

Sportslige mål 2015

- Stille med lag i Nordisk mesterskap for senior, unge ryttere og junior
- Ha flere seniorekvipasjer som er stabile på CIC**/ CCI** nivå, og klare for CIC***
Deltagelse i EM for Unge ryttere
- Deltagere i Nordisk for ponni
- Få flere ryttere opp på representasjonsnivå

Organisatoriske mål

Lagånd		Bygge lag som er trygge på hverandre og kan gjøre hverandre gode.
Støtteapparat		Få til et godt samarbeid med trenere, hestepassere og evt. foresatte som gjør at vi kan fokusere på det sportslige og ha det hyggelig sammen.
Målrettet arbeid		Utøverne skal gjennom målprosesser og treningsdagbøker jobbe mer målrettet med sin trening.
Kompetansebygging		Utøverne skal gjennom teoretisk undervisning (rideteori, mentaltrening, kost/ernæring, forebyggende hestehelse etc.) få økt innsikt og kunnskap om egen idrett.
Personlig		Ekvipasjene skal gjennom arbeidet i gruppene, gjennom sin ridning, trener og landslagsleder oppleve en personlig utvikling.

Kommunikasjon

Landslagsleder har som hovedoppgave å holde kontakt med ryttere på landslag og i representasjonsgrupper og tilknyttede trenere, og skal derfor være informert om rytterens planlegging, formkurve og helsemessig tilstand hos hesten. Rytteren skal rapportere til landslagslederen via e-post eller telefon.

Landslag og representasjonsgrupper

For 2015 vil det bli satt opp landslag i feltritt for senior, unge ryttere, junior og ponni. For hvert landslag er det satt opp krav som danner grunnlag for uttak til landslaget. Det er landslagsleder som er ansvarlig for uttak til landslag i 2015. Uttaket baseres både på oppnådde minstekrav til resultater og ønske om / mulighet for langsiktig planlegging.

I år vil vi videreføre opplegget der hver rytter bruker den/ de trenere han eller hun selv ønsker.

Uttakskriterier til utøvere på landslag og i representasjonsgruppe

Landslag Senior:

CIC** - ekipasje med kvaliteter til plasseringer internasjonalt samt ønske om planmessig og målbevisst satsing i 2015 og videre.

Representasjonsgruppe senior:

Minimum stabil CNC* ekipasje med mål om å starte internasjonalt i 2015.

Landslag UR:

Ekvipasje med gode CIC*/ CCI* resultater og kvaliteter til å satse på to stjerners nivå. Rytteren må ha ønske om å satse målbevisst og planmessig i sesongen 2015 og ut UR- tiden.

Representasjonsgruppe UR:

Debutert CNC* med mål om å starte internasjonalt i 2015.

Landslag junior:

Stabil CNC* ekipasje med kvaliteter til plasseringer internasjonalt. Rytteren må ha ønske om å satse målbevisst og planmessig i 2015, samt ut juniortiden.

Representasjonsgruppe junior:

Debutert i CNC* med mål om å ri internasjonalt i 2015.

Landslag ponni:

Ekvipasje på CICP*/ CNCP* - nivå med kvaliteter til plasseringer internasjonalt. Rytteren må ha ønske om å satse planmessig og målbevisst ut ponnialderen.

Representasjonsgruppe ponni:

Stabil i lett ponni med mål om å ri CICP* i 2015.

Krav til utøvere på landslag og i representasjonsgruppe

Landslag eller representasjonsgruppe er en gruppe man ønsker å være en del av og som har et opplegg som legger til rette for og hjelper rytterne med

- stevne- / treningsplanlegging
- bevisstgjøring på målsetting og evaluering av trening, stevneplan og utvikling
- mental trening

Gjennom å være på landslag eller i representasjonsgruppe kreves det at du som utøver:

- Er nysgjerrig på hvordan du kan bli bedre
- Ønsker å utnytte ditt potensiale til 100%
- Ønsker å satse målbevisst, legge planer og være strukturert
- Ønsker å bli evaluert og stilt spørsmål til. Alt for å finne nye måter å bli enda bedre på

- Ønsker å være en profesjonell utøver som tar tak i detaljer som til syvende og sist er viktige for et godt resultat. Herunder kosthold, egentrening rytter, planlegging av trening, stevner mm
- Ønsker å være en del av en gruppe som sammen skal ta steget litt lenger. Herunder ønsker å være en del av en toveiskommunikasjon, der både utøver og landslagsleder skal være bevisste på å informere hverandre

Treningsplanlegging

Treningsplanlegging omfatter en helhetsplan for hver ekvipasje i gruppen. Alle ryttere skal i samarbeid med trener utarbeide en treningsplan for hvert år.

En treningsplan skal omfatte:

- *En langsiktig målsetning*
- *Kortsiktige mål (delmål)*
- *En stevneplan*
- *Treningsplan inkl. treningssamlinger med og uten hest*

Resultatrapportering

Det blir satt som krav at alle resultater på internasjonalt nivå skal rapporteres til NRYF v/ Sportskoordinator. Denne rapporteringen skal danne grunnlag for statistikk og eventuell reisestøtte som vil bli utdelt mot slutten av sesongen.

Normer for landslag og representasjonsgruppe

- Ryttere skal opptre som gode forbilder for yngre utøvere.
- Holdninger: Ryttere under 18 år skal være totalavholdende med røyk og alkohol under stevner og samlinger. Ryttere over 18 år skal ikke nyte røyk eller alkohol i rideklær eller landslagsutstyr.
- Horsemanship: Ryttere skal sette hesten først iht. "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 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 ledelses side. Etter 24 timer er saken ferdig og man skal gå videre, se fremover og sette seg nye mål.
- For ryttere under 18 år er det foreldre/foresatte eller annen voksen person som gjelder som ansvarlig.
- Sosiale medier: I dagens samfunn der det er en utstrakt bruk av SMS, twitter og facebook mm er det viktig å tenke på hvordan budskapet blir fremstilt for mottakerne. Det stilles spesielt krav til utøverne på landslag eller i representasjonsgruppen om å opptre på en slik måte på sosiale medier at det fremmer lagånd og feltrittsinteresse.

Treningssamlinger med og uten hest

Det vil i hovedsak gjennomføres samlinger uten hest, men også med. Ansvaret for planlegging og gjennomføring av samlinger har landslagslederen sammen med grenutvalget Feltritt og sportskoordinator NRYF.

Planlagte samlinger for landslag og representasjonsgrupper 2015

Mental trening

Rasmus Bagger vil i år, som i fjor, være tilknyttet landslaget og representasjonsgruppene i feltritt.

Han vil ha en «kick off» våren 2015, samt følge med på stevnet i København og under Nordisk mesterskap i Danmark. Det vil i tillegg bli gitt mulighet for noen personlige samtaler.

Samling med hest

I april 2015 vil det bli programridning, samt hopping av sprangbane av internasjonal karakter. Utover dette er det ikke lagt opp til samlinger med hest.

Ryttere i utlandet

Ryttere i utlandet er selv pliktige til å melde fra til landslagsleder.

De kan bli fritatt fra deler av bestemmelsene i sportsplanen etter skriftlig søknad og avtale, og må følge eget opplegg avtalt med landslagsleder.

Ryttere er selv ansvarlige for å sende inn resultater og kvalifiseringer der NRYFs lagleder ikke er tilstede. Ved manglende kontakt med landslagsleder fra rytteren sin side, vil vedkommende ikke være aktuell som representasjonsrytter.

Internasjonal representasjon 2015

Landslagsleder vil være med som lagleder (Chef d'équipe) på følgende oppsatte stevner (med forbehold om antall starter):

- Sopot, Polen
- Strømsholm, Sverige
- København, Danmark
- Malmö, Sverige
- Segersjö, Sverige eller EM YR Stzegom, Polen
- Herslev, Danmark - Nordisk Mesterskap.

Stevnestart

Ekvipasjer på landslaget eller i representasjonsgruppe skal før sesongen starter utarbeide en plan for stevner i sesongen 2015. Rytter er selv ansvarlig for å melde interesse for deltakelse på internasjonale stevner til landslagsleder. Etter meldt interesse og landslagsleders godkjenning,

vil landslagsleder underrette sportskoordinator om dette. NRYF v/ sportskoordinator melder ekvipasjen til de aktuelle stevner. Rytter blir holdt økonomisk ansvarlig for de stevner de meldes til. Dersom det blir endring i stevneplanene, skal dette gis beskjed om så fort som mulig til landslagsleder som viderebringer dette til sportskoordinator.

Dersom en ekvipasje må gå ned en klasse på bakgrunn av "Reverse Qualification" eller det må søkes til FEI om å få tillatelse til å starte internasjonale stevner, må rytteren ri et antall nasjonale klasser før neste internasjonale start. Dersom en rytter allikevel vil direkte ut å ri internasjonalt og det ikke er noen sikkerhetsrisiko, vil dette bli akseptert, men starten vil ikke bli vurdert for eventuell reisestøtte mot slutten av året.

Det er satt opp minstekrav for uttak til CICP/CCIP1* eller CIC/ CCI1*, kvalifiserende resultat fra enten CNC1* eller CNC1* med feilfri utholdenhetsprøve. På høyere nivå er minstekravet FEI's "Minimum Eligibility Requirements" (MER).

Oppnådd minstekrav er imidlertid ingen garanti for uttak. Endelig vurdering gjøres alltid av landslagslederen.

Uttakskrav for start på Internasjonale (FEI) stevner:

Kvalifisering

Ryttere er selv ansvarlige for at de er kvalifisert iht. det norske reglementet og FEIs kvalifiseringsregler.

Ryttere som fraviker reglementet kan bli strøket fra landslag eller representasjonsgruppe og fremtidig representasjon.

Ryttere bør planlegge sin satsing i god tid med tanke på dette.

Uttak

Det vil ikke bli spesielle uttaksstevner før mesterskap. Alle klasser på mesterskapsnivå eller nivået under vil danne grunnlag for uttak. Uttak til alle internasjonale (FEI) stevner i feltritt gjøres av landslagsleder.

Kostnader i forbindelse med representasjon

Nordisk mesterskap og EM:

NRYF dekker:

- Påmeldingsavgift inkl. oppstalling
- Chef d'équipe (Lagleder)
- Landslagsutstyr

Øvrige kostnader i forbindelse med internasjonal deltakelse må dekkes av den enkelte deltaker. Eventuell reisestøtte utbetales på slutten av året.