



# SPORTSPLAN VOLTIGE 2024

## INNLEDNING

NRYF arbeider målrettet med sportslig utvikling innen voltige. Det er et definert mål i Rytterpolitisk dokument (RPD) 2023-2027 at vi skal heve nivået på toppidretten, gjennom å skape en prestasjonskultur og et helhetlig utviklingsløp for utøvere med klare målsetninger for satsingen. Vi ønsker å tilrettelegge for utøverne slik at de kan nå sitt potensial. For å gjøre det mulig kreves det en kombinasjon av gode treningsforhold, konkurransetilbud og kompetanseheving etablert flere steder i landet. Samtidig er det viktig at god hestevelferd gjennomføres alt vi gjør. NRYF skal fremme god hestevelferd basert på kunnskap og erfaring. Det er avgjørende for utvikling av ryttersporten på hestens premisser, og for omdømme innenfor idretten og samfunnet for øvrig.

Det skal tilrettelegges for sportslig utvikling blant annet gjennom å gi utøverne gode planleggingsverktøy. Utøvere skal jobbe målrettet med sin trening gjennom gode målprosesser og treningsplaner. NRYF vil gjennomføre felles samlinger som stimulerer til sportslig fremgang, kompetanseheving og lagbygging.

*Innenfor voltige gjelder følgende som definisjon av en ekvipasje: En ekvipasje består av voltigør (eller flere voltigører dersom det er snakk om Pas De Deux/Tropp), longør og hest.*

## Formål

Formålet med sportsplanen er å:

- informere utøvere og deres støtteapparat
- sørge for struktur og forutsigbarhet i arbeidet rundt landslag og satsing
- tilrettelegge for sportslig måloppnåelse

Sportsplanen er en veiledning til utøvere som er en del av landslag og satsingsgruppe. Planen er utarbeidet av landslagsleder (LLL) og NRYFs sportsavdeling, og skal danne utgangspunktet for videre satsing og talentutvikling.

NRYF forbeholder seg retten til, om nødvendig, å foreta endringer i planen i løpet av perioden.



## Innhold

INNLEDNING.....	1
Formål.....	1
IDRETTENS VERDIER OG OMDØMME .....	3
LANDSLAG OG SATSNINGSGRUPPE .....	4
<b>LANDSLAG .....</b>	<b>4</b>
Prestasjonskriterier for uttak til landslag .....	4
Landslag senior .....	4
Landslag young vaulter .....	4
Landslag junior .....	4
Landslag Pas de deux .....	4
Landslag Tropp .....	4
<b>SATSNINGSGRUPPE .....</b>	<b>5</b>
Prestasjonskriterier for uttak til satsingsgruppe .....	5
Fysiske minimumskrav .....	6
FORPLIKTELSER: .....	7
Utøver inkl støtteapparat sine forpliktelser.....	7
Treningsplanlegging .....	7
Planlegging av stevnesesongen.....	7
Samlinger .....	7
<b>Rekrutteringsgruppe.....</b>	<b>8</b>
INTERNASJONAL REPRESENTASJON (FEI-stevner) .....	9
Uttak til internasjonale stevner.....	9
Uttak til internasjonale mesterskap og lagkonkurranser .....	9
Uttakskriterier for mesterskap.....	10
Veterinærattest.....	10
Økonomisk støtte i forbindelse med representasjon.....	11
Landslagsklær.....	11
<b>MÅLSETNINGER .....</b>	<b>11</b>
Sportslige mål .....	11
TILLEGGSDOKUMENTER (VEDLEGG) TIL SPORTSPLANEN: .....	12



## IDRETTENS VERDIER OG OMDØMME

Norges Rytterforbunds verdier er nedfelt i NRYFs lov § 1, 2 ledd:

### **IDRETTSGLEDE – FELLESSKAP – HELSE – ÆRLIGHET - DYREVELFERD**

Vi er alle opptatt av at ryttersporten skal ha et godt omdømme. Derfor har vi fokus på rytterglede og hestevelferd og dette er forankret i vår verdikode «**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 ved å ivareta god hestevelferd i enhver sammenheng.



## LANDSLAG OG SATSNINGSGRUPPE

Uttak til landslag, satsing- og representasjonsoppgaver ivaretas av landslagslederen.

### LANDSLAG

Landslagstroppen kan bestå av inntil 10 utøvere. Antallet vurderes en gang årlig eller etter behov.

Uttak til landslag baseres på sportslige ferdigheter, oppnådde prestasjonskriterier og motivasjon.

Voltigører har ikke krav på landslagsplass selv om minimumskrav er oppnådd, men vil være med i vurderingene som foretas etter endt sesong.

### Prestasjonskriterier for uttak til landslag

#### Landslag senior

Den enkelte utøver må være kvalifisert til å starte CVI3\* stevner. Det vil si at utøveren må ha oppnådd minst 1 x 6,5 i CVI2\*, CVIY2\* eller CVIJ2\* (eller EM/VM) i første runde det gjeldende eller foregående år.

#### Landslag young vaulter

Den enkelte utøver må være kvalifisert til å starte CVIY2\* stevner. Det vil si at utøveren må ha oppnådd minst 1 x 6,5 i første runde i en CVI1\*, CVIJ1\* eller CVIY1\* eller 1 x 6,0 i CVI2\*, eller CVIJ2\* (eller EM/VM) i første runde det gjeldende eller foregående år.

#### Landslag junior

Den enkelte utøver må være kvalifisert til å starte CVIJ2\* eller CVI2\*. Det vil si at utøveren må ha oppnådd minst 1 x 6,5 i CVI1\*, CVIJ1\* eller CVICh1\* eller 1 x 6,0 i CVICh2\* (eller EM/VM) i første runde det gjeldende eller foregående år.

#### Landslag Pas de deux

Paret må ha oppnådd 6.0 eller høyere i to CVI stevner eller internasjonale mesterskap det gjeldende eller foregående år.

#### Landslag Tropp

Troppen må ha oppnådd 6.0 eller høyere i to stevner i FEI-klassen gjeldende eller foregående år.



## SATSNINGSGRUPPE

Satsningsgruppen kan bestå av inntil 10 voltigører. Uttak til satsningsgruppen gjøres innen 1. februar hvert år, med evt oppdatering innen 1. juli.

Opptak til satsningsgruppen baseres på sportslige ferdigheter, fysiske tester og motivasjon.

Voltigører har ikke krav på plass i satsningsgruppen selv om minimumskrav er oppnådd, men vil være med i vurderingene som foretas etter endt sesong.

For å bli vurdert til satsningsgruppen må:

- prestasjonskriterier være oppnådd
- fysiske minimumskrav være oppnådd (16 poeng av totalt 22 poeng ved fysisk test)
- utøver ha intensjon om start på minimum 1 CVI stevne i kommende sesong

I tillegg vil følgende bli tatt med i vurderingen:

- stabilitet
- voltigørens positive innflytelse på gruppen
- motivasjon og holdninger
- seriøsitet og framtidssikter

### Prestasjonskriterier for uttak til satsningsgruppe

Kravene gjelder utøverens egne poeng (dvs uten hestepoeng).

#### Senior

Den enkelte utøver må ha oppnådd minimum 6,0 i A-program nasjonalt eller i tilsvarende klasser internasjonalt i foregående år.

#### Young vaulter

Den enkelte utøver må ha oppnådd minimum 5,5 i A-program nasjonalt eller i tilsvarende klasser internasjonalt i foregående år.

#### Junior

Den enkelte utøver må ha oppnådd minimum 5,5 i A-program nasjonalt eller i tilsvarende klasser internasjonalt i foregående år. Som førsteårs junior må man ha oppnådd 6,0 i B-program eller tilsvarende klasser internasjonalt i foregående år.

#### Children

Den enkelte utøver må ha oppnådd minimum 5,5 i B-program eller tilsvarende klasser internasjonalt i foregående år. Som førsteårs children må man ha oppnådd 6,0 i C-program i foregående år.



## Fysiske minimumskrav

### Styrke/smidighet:

Øvelser	Children	Poeng:	Junior	Poeng:	YV/Senior	Poeng:
Pull ups	5 stk	2 p.	8 stk	2 p.	10 stk	2 p.
Vanlige push-ups uten hvile	20 stk	2 p.	30 stk	2 p.	35 stk	2 p.
Toe-touch (foten og hånden starter fra bakken og hånden berører foten på toppen)	Min 20 stk på 30 sek	1 p.	Min 30 stk på 1 min	1 p.	Min 40 stk på 1 min	1 p.
Planken	Min 90 sek	1 p.	Min 120 sek	1 p.	Min 120 sek	1 p.
Sideplanke	Min 60 sek per side	1 p.	Min 90 sek per side	1 p.	Min 90 sek per side	1 p.
Statisk rygghev med hendene ved siden av ørene	Min 60 sek	1 p.	Min 120 sek	1 p.	Min 120 sek	1 p.
Burpees (innen 2 minutter)	20 stk	1 p.	30 stk	1 p.	35 stk	1 p.
Håndstående med samlede ben (av fem forsøk, maks ett steg)	5 sek	2 p.	10 sek	2 p.	15 sek	2 p.
Spagater x 3	Helt nede (mangler maks 5 cm)	1 p. per spagat	Helt nede (mangler maks 5 cm)	1 p. per spagat	Helt nede (mangler maks 5 cm)	1 p. per spagat

### På racewood /movie:

Children	Junior	YR/Senior	Poeng
Håndstå i håndtakene - fire galoppsteg	Håndstå oppå håndtakene (valgfri retning) - fire galoppsteg	Håndstå oppå håndtakene riktig vei - fire galoppsteg	2 p.
Skulderstå begge retninger med samla bein - fire galoppsteg	Håndstå i håndtakene - fire galoppsteg	Albuestå med samla bein og en annen type håndstå enn forlengs i håndtakene i fire galoppsteg.	2 p.
Tekniskhjul på stillestående tønne	Tekniskhjul i galopp	Tekniskhjul i galopp	2 p.
Stående split i håndtaket i fire galoppsteg	Stående split forlengs på ryggen i fire galoppsteg	Stående split sidelengs eller baklengs på ryggen i fire galoppsteg	1 p.



<i>Hoppe rundt 90 gr. begge retninger med lukkede øyne i galopp</i>	<i>Hoppe rundt 180 gr. begge retninger med lukkede øyne i galopp</i>	<i>Hoppe rundt 180 gr. begge retninger med lukkede øyne i galopp</i>	1 p.
---	--	--	------

## FORPLIKTELSER:

### Utøver inkl støtteapparat sine forpliktelser

For utøvere tilknyttet landslag eller satsingsgruppe gjelder følgende:

- Følge Idrettens og NRYFs lover og regler, samt retningslinjene i sportsplanen
- Signere utøverkontrakt for inneværende sesong
- Gjennomføre Antidoping's REN UTØVER e-læringsprogram
- Sørge for å holde landslagsledelsen informert og oppdatert
- Stille til start i NM, dersom ikke annet er særskilt avtalt med landslagsleder
- Melde fra om skader og sykdom hos hest eller utøver. Sykdom som fører til 14 dagers treningsavbrekk eller mer, skal informeres skriftlig (epost/sms) til landslagsleder.

### Treningsplanlegging

Alle utøvere skal i samarbeid med landslagsleder og sin hjemmetrener/longør utarbeide en helhetlig treningsplan for hvert år.

En treningsplan bør omfatte:

- En langsiktig målsetting
- Kortsiktige mål (delmål)
- En periodisert utviklingsplan med fokusområder for perioden
- Evalueringer av utvikling og prestasjoner opp mot oppsatte mål for hver periode

### Planlegging av stevnesesongen

En stevneplan skal sendes til landslagsleder og sportskoordinator før sesongstart. Alle endringer i stevneplanen skal meldes inn umiddelbart.

Ved langvarig avbrekk fra konkurranser vil plassen i gruppen bli vurdert i dialog mellom utøver og landslagsleder. Et slikt avbrekk kan medføre at ekipasjen blir tatt ut av sin gruppe. Etter lengre avbrekk skal ekipasjen dokumentere nivå og potensial på nytt innen de settes inn i gruppen igjen.

### Samlinger

Ansvaret for planlegging og gjennomføring av samlinger med og uten hest gjøres av landslagsleder i samarbeid med SU-V. Samlingene uten hest kan bestå av fysisk og mental ferdighetstrening, teori om relevante emner innen toppidrett, samt basistrening, kost og ernæring, stevneforberedelser mv. Samlinger legges inn i gruppas aktivitetsplan, se vedlegg til sportsplanen. Kostnader til samlinger blir subsidiert av landslagsbudsjettet, men egenandeler må påregnes.



## Rekrutteringsgruppe

Utøvere som ikke oppnår minimumskrav, kan på grunn av sportslige prestasjoner og motivasjon bli invitert til samlinger dersom det er plass.

Trenere og longører oppfordres til å melde aktuelle utøvere til landslagsleder. Disse utøverne følges i hovedsak opp av hjemmetrener/longør, som dermed blir ansvarlig person for å planlegge treningsopplegg og sesong. Hjemmetrener er også ansvarlig for å holde dialog med landslagsleder dersom dette er utøver(e) som burde være med på samlinger og melde interesse for eventuelle stevner som krever uttak.

Landslagsledelsen forbeholder seg retten til å åpne samlingene for utøvere fra denne gruppen dersom det er kapasitet til det.





## INTERNASJONAL REPRESENTASJON (FEI-stevner)

### Uttak til internasjonale stevner

Ekvipasjene skal være sportslig kvalifisert og ha de grunnleggende kvaliteter som kreves på det stevne nivået de skal meldes til. Ekvipasjer som poengmessig innfrir kravene, skal vurderes formmessig før påmelding til stevnet.

Hesten må ha oppnådd 5,5 i ett nasjonalt stevne for å kunne meldes opp til CVI\*/\*\*-stevner

For CVI1\* gjelder følgende kriterier som må være oppnådd i inneværende eller foregående år:

**Children:** 5,0 i B program (utøver må kunne gjøre opphopp uten støtte)

**Junior:** 6,0 i B program (førsteårs junior)/5,5 i A program

**Young Vaulters:** 5,5 i A program (førsteårs YV)/5,5 i YV2\*

**Senior:** 6,0 i A program/YV2\*

For høyere CVI klasser gjelder FEI sitt reglement: [QUALIFICATION CRITERIA FOR 2023 & 2024](#)

For alle nivå:

Interesse for å melde til deltakelse på internasjonalt stevne skal alltid meldes til LL i god tid, og minst 1 mnd før påmeldingsfrist, sammen med referanse til oppnådde resultat.

All påmelding utføres av Sportskoordinator.

- Utøvere er selv ansvarlige for at de er kvalifisert iht. det norske reglementet og FEIs kvalifiseringsregler.
- Utøvere som fraviker reglementet kan bli strøket fra landslag, satsingsgruppe og fremtidig representasjon.
- Utøveren bør planlegge sin satsing i god tid med tanke på dette.

Alle ryttere som skal delta på FEI-stevner skal ha signert utøverkontrakten.

På mange internasjonale stevner har hver enkelt nasjon et begrenset antall plasser. Har vi flere interesserte enn antall tilgjengelige plasser, vil landslagslederen foreta et uttak på bakgrunn av sportsfaglige vurderinger.

Etter påmelding til internasjonalt stevne er utøverne økonomisk ansvarlig overfor arrangøren.

### Uttak til internasjonale mesterskap og lagkonkurranser

Landslagsleder er ansvarlig for uttak til internasjonale lagkonkurranser og mesterskap. Alle henvendelser angående uttak skal rettes direkte til landslagslederen.

Elementer som inngår i vurderingen ved uttak er bl.a.:

- Ekvipasjens resultater og formkurve.



- Ekvipasjens kvalifikasjoner, erfaring og ferdigheter, samt utviklingspotensiale
- Ekvipasjens mentale styrke til å kunne prestere under press på det aktuelle nivå.
- Hestens kvalitet, potensial og formkurve, herunder en vurdering av hestens helsemessige stand («fit to compete»).
- Ekvipasjens utviklingsmuligheter og potensiale
- Ekvipasjens evne til å bidra positivt til lagets suksess, både sportslig og sosialt.

### Uttakskriterier for mesterskap

Ved oppnådde kvalifikasjonskrav eller målsetting om å kvalifisere til mesterskap det gjeldende året meldes interesse på e-post til [satsningvoltige@gmail.com](mailto:satsningvoltige@gmail.com) med kopi til [guvoltige@hotmail.com](mailto:guvoltige@hotmail.com).

Ekvipasjer som blir tatt ut til internasjonale mesterskap plikter å følge landslagsleders opplegg i forkant av mesterskapet, deltakelse på pre-camp etc.

### Deltagelse i EM eller VM

For å komme i betraktning til mesterskapsrepresentasjon for 2024 må den enkelte utøver ha oppnådd FEI's krav for start i EM/VM;

**Senior:** [QUALIFICATION CRITERIA FOR THE \(fei.org\)](https://www.fei.org/qualifications)

**Junior/Young Vaulters:** [QUALIFICATION CRITERIA FOR THE \(fei.org\)](https://www.fei.org/qualifications)

### Deltagelse i Nordisk mesterskap

For å komme i betraktning til mesterskap representasjon for 2024 må den enkelte utøver ha oppnådd følgende krav:

**Children:** utøveren må ha oppnådd minimum 5,5 i totalsum i B-program nasjonalt eller CVICh1\*.

**Junior:** utøveren må ha oppnådd totalsum 5,5 i totalsum i A-program nasjonalt eller CVIJ2\*.

**Young Vaulters:** utøveren må ha oppnådd totalsum 6,0 i totalsum i A-program nasjonalt eller CVIY2\*.

**Senior:** utøveren må ha oppnådd totalsum 6,0 i totalsum i A-program nasjonalt eller CVI3\*.

At man er kvalifisert til mesterskap ikke er ensbetydende med uttak, heller ikke om antall kvalifiserte ekvipasjer er færre enn Norge har mulighet til å sende. NRYF ønsker at utøvere som deltar i mesterskap holder et stabilt, høyt nivå i klassen mesterskapet går i, fortrinnsvis med topplasseringer på internasjonalt nivå i 2024.

### Veterinærattest

Det kan kreves at alle hester som er aktuelle for deltakelse i større internasjonale mesterskap skal gjennomgå en helsesjekk av veterinær i god tid før mesterskapet. Attesten skal inneholde opplysninger om at hesten er frisk til å gjennomføre et mesterskap. Dersom veterinærattest ikke er mottatt ihht gjeldende avtaler, kan dette medføre at ekvipasjen mister sin plass i mesterskapet.



## Økonomisk støtte i forbindelse med representasjon

Til internasjonale mesterskap (EM/VM/OL) avhenger av tildelte midler og avklares nærmere.

## Landslagsklær

Landslagsklær og utstyr – egenandel må påregnes.

NRYF har fått en ny samarbeidspartner fra 1. januar 2024, og Eldorado er nå vår leverandør av landslagsklær. Eldorado samarbeider med Skoies, og klærne som blir levert er fra merket Catago.

Utøver som blir tatt ut til å representere Norge i lagkonkurranser eller mesterskap vil få tilsendt link for å bestille landslagsklær etter at uttak er tatt. Det er kun mulig å bestille klær til rytter.

NRYF's offisielle landslagsbekledning skal kun benyttes i forbindelse med opptreden knyttet til mesterskap og lagkonkurranser.

Rytter er ansvarlig for at landslagsklærne er i god og presentabel stand ved representasjon.

For trener og støtteapparat er det mulig å bestille klær fra supporterkolleksjonen.



## MÅLSETNINGER

### Sportslige mål

MESTERSKAP/STEVNER	Resultatmål	Kommentar / vurdering
NBC	Medalje	
EM	Finale i EM	
VM	Finale i VM	



## TILLEGSDOKUMENTER (VEDLEGG) TIL SPORTSPLANEN:

1. Aktivitetsplan
2. Internasjonal stevneplan inkl uttaksstevner og mesterskap
3. Annen grenspesifikk informasjon