



NORGES  
RYTTERFORBUND

# Sportsplan for Islandshest 2022



## Innledning

Sportsplanen skal danne utgangspunktet for den videre satsing og talentutvikling innen sport med islandshest. Den er svært sentral for ryttere som er del av landslag og satsingsgrupper. Den bør også være kjent for ryttere som er på vei mot et internasjonalt nivå. Sportsplanen er utarbeidet av sportsutvalget for islandshest i samarbeid med NRYFs sportsavdeling.

Planen er revidert pr. 01.01.2022 og vil bli revidert hvert år. Sportsutvalget Islandshest (SU-I) forbeholder seg retten til om nødvendig å foreta endringer i planen i løpet av perioden.

## Formål

Formålet med sportsplanen er å:

- bidra til å øke rekrutteringen til sporten med islandshest
- generelt heve nivået i grenen
- bidra til økt kompetanse og utvikling hos ryttere med tanke på internasjonal deltakelse.
- tilrettelegger for sportslig måloppnåelse
- informerer utøvere og støtteapparat
- inspirerer til videre satsing

## Visjon

## Verdier

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

- Idrettsglede
- Fellesskap
- Helse
- Ærlighet
- Dyrevelferd

## Omdømme

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:

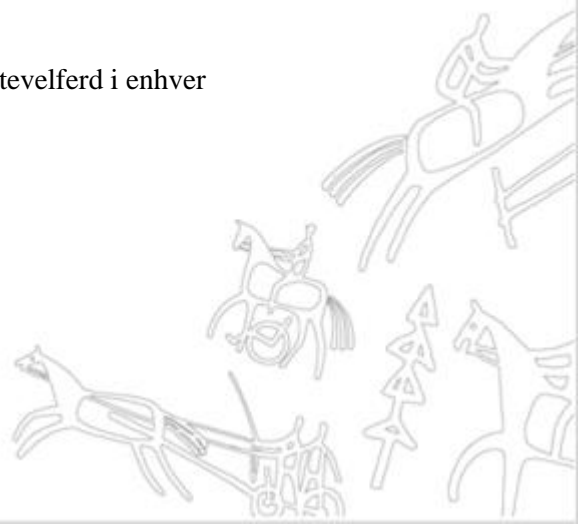
- **R**espekt overfor hesten, utøveren, organisasjonen
- **A**nsvarlighet overfor hesten, utøveren, organisasjonen
- **S**ikkerhet overfor hesten, utøveren, organisasjonen
- **K**unnskap om hesten, utøveren, organisasjonen

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 ved å ivareta god hestevelferd i enhver sammenheng.



## Internasjonale mesterskap 2022

### SPORTSLIGE MÅL 2022

Mesterskap/Stevner/Område	Ind./Lag	Mål
Norgesmesterskap (NM) Haugaland Hestesenter		Gode og høye prestasjoner av eliterytterne og U-23 ryttere
NM Gædingakeppni på Biri		Gode og høye prestasjoner av eliterytterne og U-23 ryttere
Nordisk 2022 Sport og Gædingakeppni i Finland	Landslag	Gull i 4-gang ovaldisiplin og medaljer i de andre ovaldisiplinene og kombinasjons vinnere. Gull i B-flokk og medaljer i A-flokk.

### Organisatoriske mål

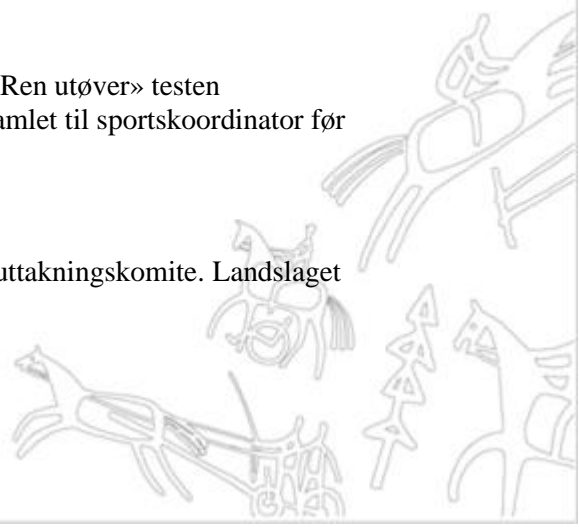
Lagånd		Bygge lag der utøveren blir trygge på hverandre og kan gjøre hverandre gode.
Støtteapparat		Opprettholde og utvikle et godt samarbeid med ledere, landslagsveterinær, trenere, hestepassere og foresatte som gjør at vi kan fokusere på det sportslige og bygge gode relasjoner.
Målrettet arbeid		Utøverne skal gjennom treningsplaner 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		Utøverne skal gjennom arbeidet i gruppene og gjennom sin ridning ved hjelp av trener oppleve en personlig utvikling.

### Landslag og Satsingsgrupper

Alle ekvipasjene på landslag og satsingsgruppen under forplikter seg til å ta «Ren utøver» testen (<https://www.renutover.no/>) og undertegne utøverkontrakten. Begge mailes samlet til sportskoordinator før første internasjonale start.

#### Landslag

Landslaget består av ekvipasjer som er kvalifisert til Nordisk og tatt ut av en uttakingskomite. Landslaget eksisterer fra uttak på NM til internasjonalt mesterskap er avsluttet.



## Satsingsgrupper

Ryttere som har stabilisert seg gjennom konkurranse med svært gode og høye resultater på internasjonalt nivå (WR stevner), eller har erfaring og egenskaper som ansees til å heve nivået i satsningsgruppen, og med forventning om at de kommer tilbake på høyt internasjonalt nivå.

## Evaluering av landslag og satsingsgrupper

- Landslagsgruppen vil bli jevnlig vurdert, og minimum én gang årlig, av Landslagsledelsen i NIHF i samarbeid med SU-I og Sportsavdelingen NRYF.
- Nye ekvipasjer kan komme til underveis i den aktuelle periode dersom det anses som formålstjenlig.

## Krav til utøvere på landslag og satsingsgrupper

### Normer for landslag

- Ryttere skal opptre som gode forbilder for yngre utøvere.
- Ryttere under 18 år skal være totalavholdende fra røyk og alkohol.
- Horsemanship: Ryttere skal sette hesten først i h.h.t Code of conduct. (Normer for ryttersporten).– Direkte avstraffelse av hest skal ikke forekomme.
- Lojalitet og lagånd: Ryttere 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 og informere lagleder/trener.
- 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 veterinær oppfølging på hesten.
- Man skal strebe etter en sportslig opptreden og fair play.
- 24-timers regel: Problemer/ saker som ønskes tatt opp skal være gjort innen 24 timer etter evt. hendelse fra rytters og/eller ledelsens side. Etter 24 timer er saken ferdig, man skal kunne gå videre og sette seg nye mål.
- For ryttere under 18 år er det foreldre/foresatte eller annen voksen person som gjelder som ansvarlig person.

## Kvalifisering og uttak til mesterskap

Ekvipasjer som er aktuelle til Nordisk og VM, må selv melde inn resultater fra WR stevner startet i utlandet. Ellers gjelder regler for uttak satt av SU-I.

*Ønsker man å delta på Nordisk og/eller VM–må ekvipasjen delta på Norgesmesterskapet selv om ekvipasjen oppholder seg i utlandet. Dette for å ha best mulig sammenligningsgrunnlag, samt å støtte opp om norsk islandshest sport. Et eventuelt fritak for å starte på NM kan kun fåes ved veterinær/lege attest gjennom søknad til SU-I.*

### Kvalifiseringskrav Mesterskap 2022:

- Signere NIHF sin landslagskontrakt som er godkjent av NRYF
- Kvalifiseringskrav til NM:
- Junior: V1/V2, T1/T3, F1/F2 og T2/T4 : 5,0
- Ungrytter: V1/V2, T1/T3: 6,0 F1/F2 og T2/T4: 5,40
- Senior: V1/V2, T1/T3: 6,30 F1/F2 og T2/T4: 6,0
- Alle passdisipliner er åpne
- NM i Gædingakeppni er åpen



I tillegg til ekvipasjens oppnådde resultater, inngår også følgende elementer i vurderingen:

- *At hesten har nødvendig kvalitet og stabilitet, herunder vurdering av hestens alder og helsemessige forhold.*
- *Rytterens rideteknikk og –ferdigheter.*
- *Mental styrke og ferdigheter hos rytter til å kunne prestere under stort press på det aktuelle nivå.*
- *At ekvipasjen holder et høyt grunn nivå, dvs. at ekvipasjen selv under vanskelige betingelser holder et godt nivå.*
- *Ekvipasjens formkurve opp mot det aktuelle mesterskap eller annen internasjonal representasjon.*
- *Internasjonal deltagelse med stabile resultater.*

De ansvarlige for ekvipasjen, dvs. utøver eller foresatte (for de under 18 år), er pliktige til å melde fra til SU- I ved sykdom/skade eller annet slik at landslaget til enhver tid består av ekvipasjer i aktiv trening. Er hesten satt ut av trening mer enn 14 dager på grunn av skade/sykdom hos hest eller rytter, skal SU- I informeres skriftlig per mail.

Langvarig sykdom/skade på hest og/eller rytter kan medføre at ekvipasjen blir tatt ut av sin gruppe. Ekvipasjen blir ikke automatisk medlem av den aktuelle gruppe etter et sykdoms-/skadeavbrekk.

Ryttere kan bli byttet ut pga. for dårlig oppmøte og oppfølging av sitt ansvar.

Alle utøvere, og deres foreldre/foresatte som ønsker å delta i satsingen, må undertegne på at de aksepterer opplegget og forplikter seg til å følge fastsatte retningslinjer.

Det er utarbeidet en egen utøverkontrakt.

De som ønsker å følge eget opplegg må holde SU-I orientert om dette via e-post som skal inneholde ekvipasjens utvikling og mål.

## **Sportslig vurdering**

Uttakskriterier er basert på:

- Resultater
- Stabilitet
- Erfaring
- Evne til å ri under press
- Lagrytter: Rytterens positive innflytelse på laget
- Seriøsitet og fremtidsutsikter

Treners helhetsvurdering i forhold til å sikre rekruttering og gi erfaring til ”up-and-coming”-ekvipasjer.

## **Uttaksansvarlig**

SU- I i samråd med sportssjef foretar uttak til satsningslag.

Landslag til Nordisk tas ut av en uttakingskomité oppnevnt av SU-I

## **Treningsplanlegging**

Treningsplanlegging omfatter en helhetsplan for hver ekvipasje. Alle ryttere skal sende inn status og planer for kommende sesong i forkant av hver sesong til sportskoordinator.

En treningsplan bør omfatte:

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



## **Ryttere i utlandet**

Ryttere i utlandet er selv pliktige til å melde ifra til SU-I.

De kan bli fritatt fra deler av bestemmelsene i sportsplanen etter avtale med SU-I, men må følge eget opplegg avtalt med trener.

Rytterne er selv ansvarlige for å sende inn resultater og kvalifiseringer til SU-I. Ved manglende kontakt med SU-I fra rytteren sin side, vil vedkommende ikke være aktuell som representasjonsrytter.

## **Veterinærattest**

Det kan kreves at det for hester som skal delta i VM eller Nordisk skal forelegges skriftlig veterinærattest om hestens helsetilstand tidligst 21 dager og senest 2 dager før definitive entry. Attesten skal inneholde opplysninger om at hesten er frisk nok til å gjennomføre et mesterskap. Dersom slik attest kreves, men ikke er mottatt regnes dette som om hesten ikke er frisk og den mister dermed sin plass i mesterskapet. Kopi av attest sendes sportskoordinator.

## **Aktivitetsplan / Treningssamlinger**

Samlingene uten hest kan være av teoretisk art og/eller innebære ferdighetstrening.

Det forutsettes at man stiller med sine beste hester på samlinger. Søknad om fravik av hestekrav stilles til sportskoordinator/ SU-I.

Skriftlig begrunnelse om uteblivelse skal likeledes sendes SU-I.

## **Plan for samlinger med og uten hest**

NRYFs og Sportsutvalgs satsning består av samlinger med og uten hest, evt. en kombinasjon.

Datoer og steder blir kunngjort på islandshest sidene på [www.rytter.no](http://www.rytter.no). Interesserte må selv følge med på kunngjøringer samt evt. endringer og oppdateringer.



## Treningssamlinger med hest

- Det er ønskelig å avholde et par samlinger med hest i året.
- Det er ønskelig at den daglige trener også er til stede på samlingen
- Samlingene med hest inneholder daglige individuelle treningsøkter og teori.
- Ved sykdom/skade på rytter eller hest er ryttere/foresatte pliktige til å dokumentere dette med legeerklæring eller veterinærattest.
- Antall deltakere på samlingene med hest er begrenset.  
De prioriterte deltakere vil bli tatt ut av SU-I.

## Aktuelle emner

- Utvikle rideferdigheter.
- Antidoping
- Ernæring og fysisk trening for ryttere
- Lagbygging, vennskap, glede, samhold, disiplin
- Informasjon fra og om NRYF
- Kravprofiler, egenrederingsskjema
- Mental trening og idrettspsykologi





NORGES RYTTERFORBUND

**Web:** [www.rytter.no](http://www.rytter.no)  
**Instagram:** Rytterforbundet  
**E-Mail:** [nryf@rytter.no](mailto:nryf@rytter.no)

*Rytterglede for alle!*