



# SPORTSPLAN DRESSUR U21 2026

## INNLEDNING

NRYF arbeider målrettet med sportslig utvikling innen dressur. 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 potensiale. 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 gjennomsyrrer 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.

Sportsplanen skal danne utgangspunktet for den videre satsing og talentutvikling innen dressurridningen i Norge, og omfatter ponni, children, junior og ungryttere (U21) (13-21 år). Sportsplanen er svært sentral for ryttere som er en del av landslag og satsingsgrupper. Den bør også være kjent for ryttere som er på vei mot et internasjonalt nivå. Sportsplanen er utarbeidet av landslagslederne for U21 i samarbeid med NRYFs sportsavdeling. Planen vil bli revidert innen årsskiftet hvert år. Landslagslederne forbeholder seg retten til å foreta endringer i planen i løpet av perioden i samarbeid med NRYFs sportsavdeling.

## 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 ryttere som er en del av landslag og satsingsgrupper. Planen er utarbeidet av landslagsleder (LLL) og NRYFs sportsavdeling, og skal danne utgangspunktet for den 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
BRUTTOGRUPPER .....	3
Prestasjonskriterier for uttak til landslag og bruttogrupper .....	3
Landslag .....	3
Bruttogrupper .....	3
Utøvers forpliktelser: .....	4
Evaluering av bruttorupper .....	4
Treningsplanlegging .....	4
Samlinger .....	4
INTERNASJONAL REPRESENTASJON (FEI-stevner) .....	5
Uttak til internasjonale stevner .....	5
Uttak til internasjonale mesterskap og lagkonkurranser .....	5
Økonomisk støtte i forbindelse med representasjon .....	6
Veterinærattest .....	6
MÅLSETNINGER .....	6
Sportslige mål* .....	6
TILLEGGSDOKUMENTER (VEDLEGG) TIL SPORTSPLANEN: .....	7



## IDRETTENS VERDIER OG OMDØMME

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

### IDRETTSGLEDE – FELLESKAP – 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.

## BRUTTOGRUPPER

### Prestasjonskriterier for uttak til landslag og bruttogrupper

#### Landslag

Ekvipasjer som blir tatt ut for å representere Norge i lagkonkurranser og internasjonale mesterskap i inneværende sesong. Dette er ekvipasjer som er aktuelle for uttak til NBC og EM og som har stabilisert seg med resultater opp mot 67 % i FEI sine mesterskapsprogrammer for ponni, junior og ungrytter og 74% for children (lag og individuelt).

#### Bruttogrupper

Dette er ponni, children, junior og ungrytter ekvipasjer som har stabilisert seg i sin alderskategori gjennom konkurranser med et resultatmål på 66% for ponni, junior og ungrytter, og 72% for children i FEI sine mesterskapsprogrammer og som landslagsledelsen ser som aktuelle for uttak til NBC og EM dersom de er kvalifisert (for å representere Norge i innværende sesong)

Ekvipasjer som landslagslederne mener har et godt potensial tas opp, selv om ekvipasjen har hatt en kort konkurransetid sammen. Ekvipasjer hvor hest og rytter hver for seg har gode resultater, og hvor de har vist seg på samling, kan også tas opp i bruttogrupper etter en vurdering av landslagslederne selv om de ikke har konkurranseresultat å vise til. Ekvipasjer som takker nei til mesterskapsplass, kan tas ut av bruttotropp avhengig av landslagsledernes vurdering.

Alle ryttere i bruttogrupper skal være aktive konkurranseryttere, og følge en avtalt stevneplan. Ved langvarig avbrekk fra konkurranser vil plassen i gruppen bli vurdert i dialog mellom utøver og



landslagsleder. Et slikt avbrekk kan medføre at ekvipasjen blir tatt ut av sin gruppe. Etter lengre avbrekk skal ekvipasjen dokumentere nivå og potensiale på nytt innen de settes inn i gruppen igjen.

### Utøvers forpliktelser:

- 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
- Stille opp til 2 samlinger med, og to samlinger uten hest per år.
- Melde fra om skader og sykdom hos hest eller rytter. Sykdom som fører til 14 dagers treningsavbrekk eller mer, skal informeres skriftlig (epost/sms) til landslagsleder.

### Alle utøvere på bruttorupper bør ha:

- Tett oppfølging av en fast hjemmetrener
- En strukturert plan for egentrening og oppfølging av fokusområder utenom ridningen

### Evaluering av bruttorupper

Bruttogruppene vil bli vurdert jevnlig av landslagslederne. Alle ekvipasjer må i løpet av de siste seks månedene, og senest innen medio mai og medio november, ha oppnådd minimumskravet for bruttogruppe: Ponniryttere, juniorer og ungryttere: minimum 66 %. Children: minimum 72 %  
Kravet må være oppnådd minst to ganger for å opprettholde plassen i gruppen.

### Treningsplanlegging

Alle ryttere skal i samarbeid med sin hjemmetrener utarbeide en helhetlig treningsplan for hvert år. En stevneplan skal sendes til landslagsleder og sportskoordinator før sesongstart. Alle endringer i stevneplanen skal meldes inn umiddelbart.

### 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

### Samlinger

Ansvar for planlegging og gjennomføring av samlinger med og uten hest gjøres av landslagsledere i samarbeid med ressurspersoner i NRYF. 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 NRYF, men egenandeler må påregnes.

Som rytter i bruttogruppe forventes det deltagelse på samlingene. Ikke krav om å møte på Østlands-samlingen med hest på vinteren for utøvere med lang reisevei, men de er velkomne om de ønsker.

Landslagslederne har anledning til å invitere lovende ekvipasjer med utviklingspotensial til treningssamlinger for bruttogrupper, selv om minstekrav til resultater ennå ikke er oppnådd.

## INTERNASJONAL REPRESENTASJON (FEI-stevner)

### Uttak til internasjonale stevner

Ekvipasjene skal alltid være sportslig kvalifisert og ha de grunnleggende kvaliteter som kreves på det stevnenivå de skal tas ut til. Rytter er selv ansvarlig for å melde interesse til landslagsleder/ sportskoordinator for deltakelse på internasjonale stevner.

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

Rytteren forplikter seg til å melde interesse for internasjonale stevner i tide, dette gjøres senest en uke (fem virkedager) før definite entry. På mange internasjonale stevner har hver enkelt nasjon et begrenset antall plasser. Har vi flere interesserte enn antall tilgjengelige plasser, vil landslagsleder foreta et uttak på bakgrunn av sportsfaglige vurderinger det er ikke «førstemann til mølla» som gjelder.

Etter påmelding til internasjonalt stevne er rytter økonomisk ansvarlig overfor arrangør.

### Uttak til internasjonale mesterskap og lagkonkurranser

Landslagsleder er uttaksansvarlig til internasjonale lagkonkurranser og mesterskap. Alle henvendelser angående uttak skal rettes direkte til landslagsleder.

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

- Ekvipasjens resultater og formkurve.
- Rytters kvalifikasjoner, erfaring og rideferdigheter, samt utviklingspotensiale
- Rytterens mentale styrke til å kunne prestere under press på det aktuelle nivå.
- Hestens kvalitet, potensiale og formkurve, herunder en vurdering av hestens helsemessige stand («fit to compete»).
- Ekvipasjens utviklingsmuligheter og potensiale
- Rytterens evne til å bidra positivt til lagets suksess, både sportslig og sosialt.
- Uttak EM: kun landslagsekvipasjer aktuelle, dvs. stabilt rundt 70% nasjonalt og internasjonalt. Landslagsledelsen kan vurdere uttak av ekvipasjer som har en positiv formkurve og som har prestert minimum 67% stabilt på CDI-stevner.



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

For ekvipasjer som er aktuelle til NBC er det en stor fordel (men ikke et krav) å ha ridd minst ett CDI-stevne eller deltatt på et utenlandsstevne. En ekvipasjes internasjonale resultater tilsvarende nasjonale resultater vektlegges høyere ved uttak. Landslagsledelsen tar også hensyn til ekvipasjens gjeldens formkurve ved uttak. Det forventes at rytterne starter på minimum 2 CDI-stevner utenfor Norge (NBC teller ikke) for å være aktuelle for EM. Dette planlegges og kommuniseres med landslagslederne.

På internasjonale mesterskap må ekvipasjen ha tilstedeværende trener eller benytte seg av landslagslederne på oppvarmingen. Ekvipasjene står fritt til å benytte seg av online-undervisning på oppvarming på CDI-stevner, men ikke på internasjonale mesterskap (NBC og EM).

Dersom det ikke stilles lag til et internasjonalt mesterskap, er det ikke et krav fra forbundets side å sende en chef d'équipe. Landslagsleder(e) kan imidlertid delta på mesterskapet på privat basis, forutsatt at både landslagsleder(e) og rytter(e) ønsker dette. Alle kostnader knyttet til reise og opphold for landslagsleder(e) i en slik situasjon må dekkes av den enkelte.

### Økonomisk støtte i forbindelse med representasjon

Til lagkonkurranser og internasjonale mesterskap (EM/VM/OL) dekker NRYF:

- Påmeldingsavgift inkl. oppstalling
- Chef d'équipe (lagleder) og evt. Team-veterinær til lagkonkurranser og mesterskap

### 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.

## MÅLSETNINGER

### Sportslige mål\*

\*Sportslige mål kan revideres i mai om landslagsledelsen ønsker det.

MESTERSKAP/STEVNER		MÅLSETTING	
	Individuelt	Ponni kat II:	Ingen forventet deltagelse
		Ponni kat I:	1-2 ryttere i topp 10
		Children:	1-2 deltakere



Nordisk (Nordic Baltic Championship – NBC)		Junior	2 ryttere i topp 6
		Ungryttere	2 ryttere i topp 6
	Lag	Ponni kat II:	Ikke forventet lag
		Ponni kat I:	Medalje
		Children:	Ikke forventet lag
		Junior:	Medalje
Ungryttere:	Medalje		
Europamesterskap (EM)	Individuelt	Ponni:	Evt. Individuelle deltagere
		Children:	Ingen forventet deltagelse
		Junior	Evt. Individuelle deltagere
		Ungryttere:	Evt. Individuelle deltagere
	Lag	Ponni:	Ikke forventet lag
		Children	Ikke forventet lag
		Junior:	Potensielt et lag
		Ungryttere	Potensielt et lag
CDI-stevner		Deltakelse på CDI-stevner hvor minimum 1 ekipasjer i hver kategori presterer til minimum 67 %	

## TILLEGGSDOKUMENTER (VEDLEGG) TIL SPORTSPLANEN:

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