

# Anvisningar för Ryttartest & Dressyryttartest

Uppdaterade 20180301

## Innehåll

1.	Syfte/Målsättning/Definitioner	4
1.1	Tävlingsformen	4
1.2	Ridbanans mått	5
1.3	Hästens utrustning	5
1.4	Ryttarens klädsel/utrustning	5
2.1	Dressyryttartest enskild ryttare	6
2.2	Bedömningsgrunder	6
3.1	Ryttartest två till fyra ryttare	8
3.2	Ryttartest genomförande	8
3.3	Bedömning – tillägg Ryttartest	8
3.4	Ryttartest med longerad häst	8
4.1	Domare	9
4.2	Bedömningsgrupper	9
4.3	Kritikens avfattande	9
5.1	Ridhandboken/lodrat sits	10

## Syfte/Målsättning

Grunden för all god ridning är att ryttaren har en bra sits. En bra sits är en förutsättning för bästa möjliga inverkan på hästen. En internationell jämförelse mellan världens bästa rid- och dressyrnationer och Sverige visar i dag på en stor skillnad:

Ryttarna, det vill säga barn, juniorer, young rider och seniorer i de bästa dressyrnationerna, har genomgående en stadigare, djupare, mer avspänd, mer korrekt och därmed mer effektiv, grundsits jämfört med svenska ryttare.

För att stimulera intresset för god ridning och god grundutbildning för ryttare har Svenska Ridsportförbundet beslutat införa den tävlings- och bedömningsform som finns presenterad i dessa anvisningar.

## Definitioner:

Med **Ryttartest** avses en tävlingsform där ryttaren bedöms under longering eller, rider i en avdelning om två till fyra ryttare.

Med **Dressyryttartest** avses en tävlingsform där ryttaren bedöms under det att han/hon rider ett program under de förutsättningar som finns beskrivna i TR II.

Genomförande av rittartester respektive dressyrrittartest skall:

- främja en enhetlig god grundsits hos svenska rittare
- främja att svenska rittare får bästa möjliga inverkan på hästen i syfte att uppnå dressyrens grundprinciper sådana de finns beskrivna i tävlingsreglementet
- stimulera intresset hos rittare som för närvarande ej disponerar högpresterande gångartshästar, att utveckla sin förmåga som tävlingsrittare och hästutbildare
- stimulera ridlärare och tränare att ge rittarna bästa möjliga förutsättningar för god grundridning
- medverka till en gemensam undervisningsmodell inom svensk ridning
- främja en gemensam grundsyn på, och bedömning av, svensk ridning

SvRF har beslutat att, utöver Tävlingsreglementet, skall Ridhandboken del 1 och 2 utgöra basen för all ridutbildning inom SvRFs verksamhetsområde.

### 1.1 Tävlingsformen

Rittar- och Dressyrrittartest kan genomföras i olika tävlingsformer och i program av varierande svårighetsgrad, men har alltid det gemensamt att det är rittarens sits som bedöms. Därtill kommer i de flesta fall en bedömning av rittarens förmåga till en korrekt hjälpgivning, där hjälperna har en så avpassad styrka och effektivitet att rittaren presenterar sin häst på bästa möjliga sätt, det vill säga rittarens inverkan och resultatet av denna.

Dressyrrittartest skall visa och kontrollera att rittaren är på rätt väg i sin grundutbildning.

Vid bedömningen skall rittarens förmåga komma i första hand, medan hästens/ponnyns kvaliteter får stå tillbaka.

### 1.2 Ridbanans mått

Samtliga program för dressyrrittartester i lätt klass (och flertalet där medelsvåra rörelser ingår) rids på bana 20 x 40 m. Detta för att premiera rittare som har förmåga att med precision rida, och utnyttja, ridbanans vägar.

Övriga dressyrprogram på 20x40 m och 20x60 m kan även användas i Dressyrrittartest.

Önskvärt är att program på 20x40 m bana i första hand används.

### 1.3 Hästens utrustning

Då dressyrrittartest genomförs som lokal eller regional tävling gäller beträffande hästens utrustning bestämmelserna enligt TR del II.

Då rittartest genomförs som klubbävling får arrangören tillåta att hästarna/ponnyerna går med en lätt spänd "enkel inspänningstygel" (Se Ridhandboken del I). Detta skall i förekommande fall framgå av propositionen/inbjudan. Det faktum att en häst är försedd med inspänningstygel får ej påverka bedömningen av rittarens sits och inverkan (se även 2:2).

Andra typer av hjälptyglar eller motsvarande bör inte tillåtas.

#### 1.4 Ryttarens klädsel/utrustning

Vid lokal eller regional tävling gäller beträffande ryttarens klädsel och sporrar bestämmelserna enligt TR del II.

Vid dressyrryttartest/ryttartest skall ett ridspö av valfri längd, dock maxlängd 1,1m, bäras. Ryttaren förväntas ej skifta spöhand vid byte av varv. Ryttarens sätt att hantera ridspöet ingår som en del i bedömningen av ryttarens sits och agerande. En välutbildad häst förväntas acceptera att ryttaren bär spö.

Vid klubbtävling får klubbtröja eller annat väl åtsittande klädesplagg bäras.

#### 2.1 Dressyryttartest enskild ryttare

Formerna för dressyryttartest, det vill säga startsignal, inridning inom fastställd tid, hälsning och så vidare är de samma som för dressyrhästtävling (se TR II).

Vid hälsning, skall ryttare hålla spö och tyglar i samma hand.

Vid felridning i programmet skall domaren avbryta ritten enligt regler för dressyrtävling.

Felridning i programmet orsakad av ryttare bestraffas medföljande avdrag:

1:a felridning	0,2
2:a felridning	0,4
3:e felridning	Uteslutning

Övriga avdrag görs enligt andemeningen i TR II. Felaktig utrustning korrigeras eller påpekas i protokollet, men medför inget poängavdrag.

#### 2.2 Bedömningsgrunder

I dressyryttartest bedöms ryttarens sits (korrektheten) med iakttagande av ryttarens anatomiska förutsättningar för bästa möjliga sits, hjälperna, ryttarens känsla och inverkan samt effekten av ryttarens inverkan på hästen/ponnyn (hur hästen/ponnyn motsvarar utbildningsskalans olika faser enligt kraven i respektive klass).

Tävlingsformens grundtanke bygger på att en korrekt sits krävs för att ryttaren ska kunna ge hjälper på ett korrekt sätt och inverka rätt på hästen/ponnyn.

Det är ryttarens sits, hjälpgivning/inverkan samt resultatet av detta, som det tillkommer varje domare/domarteam att betygssätta i en 10-gradig skala. Poäng kan ges med användande av en decimal t.ex. 7,1.

Med resultatet av ryttarens inverkan avses således hur väl hästen visar att den uppfyller utbildningsskalans krav på Takt – Lösghjordhet – Kontakt – Schvung – Rakriktning – Samling – satt i relation till ekipagets utbildningsståndpunkt, samt precisionen i uppvisningen och hästens förtroende för ryttaren.

Härvid skall bland annat iakttas att:

##### Ur Ridhandboken del 1

”Endast om ryttaren sitter avspänt och i balans, kan han/hon ge skänkel- och tygelhjelper oberoende av sina egna bålrörelser. Detta är en nödvändig förutsättning för att ryttaren ska kunna ge korrekta och effektiva hjälper”.

”Endast en ryttare som sitter avslappnat och i balans kan ge korrekta hjälper.

Endast korrekta och medvetna hjälper leder till att ryttaren skaffar sig ryttarkänsla och därmed kan inverka på hästen på ett tillförlitligt sätt”.

Många ryttares benägenhet att använda tygelhjälperna för mycket, det vill säga att inverka för mycket med händerna och för lite med vikt- och skänkelhjälper skall, genom domarnas betygssättning, eftertryckligt motverkas.

Idealet för ryttarens sits finns beskriven i TR II mom. 261 samt i Ridhandboken. (Se detta häfte 5.1).

Ryttarens inverkan skall vara mjuk med fina och i det närmaste omärkliga hjälper. Smackning, vissling samt användande av rösten under uppvisningen är ej tillåtet.

### **TR II mom. 261 Ryttarens sits.**

”Ryttarens sits skall präglas av mjukhet och stadga. Mellandelens ställning utgör grunden för en riktig sits. Axlar, höfter och hälar skall vara i ungefär samma lodlinje.

Ryttaren skall sitta väl ned i sadelns mitt över hästens mittlinje och med höfterna lodrät över sätet. Lår och underben skall vara sträckta nedåt och måttligt omvridna.

Underbenen skall ligga nära hästen och tån peka snett framåt. Knäet skall ligga tätt intill sadeln utan att klämma.

Trampet i stigbygeln skall vara en följd av det sänkta knäet och vara fjädrande med hälen något lägre än fotspetsen. Ovanstående bidrar till att ett ”slutet” skänkelläge.

Rygg och korsrygg skall vara raka utan spänning.

Överarmarna skall hänga ledigt utefter sidorna med armbågarna nära livet utan att klämma.

Händerna hålls med tummarna som högsta punkt och med cirka en handsbredds mellanrum i sidled. Händerna skall vara låga, fria och burna så att underarmarna bildar i det närmaste raka linjer med tyglarna till hästens mun. Huvudet och halsen skall bäras fritt och naturligt, med blicken i rörelseriktningen.”

Om en häst under uppvisningen, mer än tillfälligt, visar oregelbunden gång görs ett lämpligt poängavdrag, och en kommentar införs i ruta 4, ”Utförande”.

Om en häst under uppvisningen visar en oren gångart, som domaren kan hänföra till ryttarens inverkan exempelvis passartad skritt eller oren galopp bör detta, utöver poängnedsättning, påpekas i såväl ruta 3 ”Ryttarens hjälpgivning” som i ruta 4 ”Utförande”

### **3.1 Ryttartest två till fyra ryttare**

Denna tävlingsform syftar till att kontrollera ryttarnas förmåga att rida dressyr men också deras förmåga att samordna sin ridning – och anpassa sin ridning – i förhållande till andra ekipage. Tävlingsformen får ej sammanblandas med tävling i avdelningsridning.

### **3.2 Ryttartest – genomförande**

Två till fyra ryttare (i regel fyra) rider ett dressyrprogram i avdelning med tät. Flertalet rörelser genomförs med en hästlängds avstånd, vid ridning/uppställning på linje eftersträvas en hästlängds lucka. Av rättviseskäl mot tätryttaren används alltid programläsare.

Tips på anvisningar för programläsare i ryttartest, se [www.ridsport.se](http://www.ridsport.se)

### **3.3 Ryttartest bedömning – tillägg**

De enskilda ryttarna (och hästarna/ponnyerna) bedöms enligt kriterierna för dressyryttartest se 2.2. Ryttarens förmåga att hålla lämpligt avstånd och anpassa sig och sin häst till övriga ekipage utgör en icke oväsentlig del av bedömningen av punkt 3 "Ryttarens hjälpgivning, känsla och inverkan".

### **3.4 Ryttartest med longerad häst**

Inom en klubb/ridskola kan ryttartest med fördel genomföras med longerade hästar. Ryttarnas sits bedöms i olika gångarter. Hästen bär sadel och skall vara lätt inspänd med "Enkel inspänningstygel" (se Ridhandboken del 1). Tävlingen genomförs i övrigt enligt arrangörens bestämmelser. Tävlingen kan ske med eller utan stigbyglar. Ryttarna kan uppmanas att visa korrekt tygelfattning eller rida utan att hålla i tygeln. Tävlingen genomförs utan sporrar och spö.

### **4.1 Domare**

Som domare vid dressyryttartest ska anlitas dressyrdomare med tilläggsutbildning i att bedöma denna tävlingsform. Domaren skall även ha behörighet för svårighetsgraden.

Ryttartest kan med fördel dömas med gemensam bedömning, det vill säga så att två domare sitter tillsammans och efter diskussion fastställer ett gemensamt beslutat betyg. Vid inbjudnings – och lokaltävling får en av domarna vara ridinstruktör med tilläggsutbildning, om den andra domaren är en dressyrdomare med tilläggsutbildning. Klubbtävling kan med fördel dömas av utbildad ridlärare/tränare.

Begränsning finns för hur många ekipage/grupper en domare får döma per dag. (mom 206)

### **4.2 Bedömningskriterier**

Oberoende av vilket program som används sker bedömningen enligt fyra bedömnings-kriterier.

Se protokoll Ryttartest/dressyryttartest

Med iakttagande av ovanstående bedömningskriterier sätter domaren/ domarteamet ett betyg i den 10-gradiga skalan. Poäng kan ges med användande av en decimal t.ex. 7,1.

### **4.3 Kritikens avfattande**

En uppmaning till domare av dressyryttartester är att alltid påpeka om något är påfallande bra. "Väl placerad mellandel, bra anslag", och ge positiva anvisningar, men avstå inte från att påpeka iakttagna fel, även om det ibland känns negativt. Tänk på att detta är en utbildande tävlingsform.

Domaren har i regel att bedöma ryttare med ganska lång riderfarenhet, vilket innebär att det mesta hos ryttaren är förhållandevis rätt (godtagbart) och domaren har att påpeka

mer eller mindre genomgående fel samt eventuellt i slutkommentaren hur dessa kan rättas.

Domarens anvisningar bör bygga på klara iakttagelser och så långt möjligt, formuleras i korrekta, ridmässiga facktermer.

## 5.1 Ridhandboken del 1\*

### *Lodrat sits*

Den lodräta sitsen, som också kallas grundsits, är grunden för alla typer av sits. Det är åt den man måste ägna störst uppmärksamhet hos nybörjaren. Den lodräta sitsen används vid dressyrarbete och vid utbildning av häst och ryttare. Därför är denna sits, fast med förkortade stigläder, även gångbar vid förberedelseövningar för hoppning och för terrängridning.

Den lodräta sitsen kan varieras en aning på grund av ryttarens kroppsbyggnad samt hästens storlek och djup. Ryttaren ska sitta upprätt i sadeln, så att man kan dra en lodrät linje från örat till ankeln genom axeln och höftleden (kort sagt: axel, höft, hä). Sätet ska vila mot sadelns lägsta punkt utan att musklerna spänns. Kroppsvikten ska vara jämnt fördelad på båda skinkorna och insidan av låren. Om sätes- eller lårmusklerna spänns, lyfts ryttaren upp från sadelns djupaste del. Han sitter "ovanpå" hästen.

Hos en ryttare som sitter avslappnat är låren lätt inåtböjda, så att knäna ligger platt mot sadeln. Låren ska dras tillbaka så mycket det går när man sitter på båda sitt-benen. Härigenom hamnar knäet lågt, vilket är särskilt viktigt, eftersom skänkeln då ligger rätt och kan inverka korrekt, samtidigt som ryttaren kommer djupare i sadeln. Om låren vrids inåt eller utåt, kan ryttaren inte sitta avslappnat och djupt i sadeln.

Knäet ska vara så mycket vinklat, att foten, sedd från sidan, befinner sig under ryttarens tyngdpunkt. Genom att stiglädret har rätt längd får knäet denna lätta böjning. Om stiglädren är för långa, får ryttaren hängsits. Benen blir för raka, ryttaren sitter inte längre på sätet utan hänger i låren och kan inte driva framåt tillräckligt med underskänklarna

Underskänkeln ska från knäet ligga mer eller mindre snett bakåt mot hästens mage, beroende på hur långa ben ryttaren har. Insidan av vaden ska mjukt ligga an mot hästen. Underskänklarna ska alltså ligga en aning bakom sadelgorden, så att den lodräta linjen axel – höft – hä bibehålls.

Foten ska vila naturligt i stigbygeln och tån skall peka snett framåt. Stigbygeln ska befinna sig där foten är som bredast. När hästen rör sig, fjädrar ankeln en aning bakåt. På så sätt blir hälen ryttarens lägsta punkt. Det är lika fel att krampaktigt vrida tåspetsarna inåt som att vrida dem utåt eller att överdrivet trampa ner hälarerna.

Ryttaren ska sitta ledigt mitt i sadeln med rak överkropp. För att kunna sitta i balans måste han undvika att vika sig i midjan. Ryggraden ska alltså förbli mitt över sadeln och

ha kvar sin naturliga S-form. Kutrygg eller svankrygg gör sitsen stel och leder till att ryttaren inte kan ge hjälper på rätt sätt.

Ryttaren ska sträcka upp sig utan att spänna sig. Överkroppen ska vara så pass spänd, att den å ena sidan inte "skvalpar" men å andra sidan tillåter ryttaren att mjukt och följsamt följa med i hästens rörelser. Dessutom måste ryttarens bäcken följa med i hästens rygrörelser. Detta kan kallas "att följa med i mittposition" eller "att sitta mitt över hästen". Endast på detta sätt kan ryttaren sitta djupt och avspänt i sadeln och gå med i hästens rörelser.

Det är överkroppens hållning och mjuka, följsamma rörelser i harmoni med hästens rörelser som avses när man talar om att "rida med måttligt spänd korsrygg". Huvudet ska hållas naturligt rätt upp. Blicken ska vara riktad över hästens öron. En framsträckt eller indragen haka gör att överkroppen blir stel och hindrar ryttaren från att följa med i hästens rörelser i mittposition.

Axlarna ska hållas ledigt och naturligt och dras tillbaka så mycket, att bröstet välver sig en aning. Överarmarna ska avspänt hänga ner från axlarna och befinna sig en aning framför lodlinjen. Underarmarna ska hållas ledigt med armbågarna lätt intill livet. Om man klämmer, dras axlarna ofta upp, vilket gör att handställningen blir stel. Sitsen och tygeltagen påverkas negativt, om armbågarna spretar utåt.

Händerna ska vara knutna utan att vara spända. De ska hållas rakt upp, för endast med en sådan handställning kan ryttaren ge fina tygelhjälp genom att bara röra handleden. Tummen ska vara måttligt böjd och ligga över tygeländarna för att förhindra att tyglarna glider.

Underarmarna – tygeln – hästens mun ska alltid bilda en rak linje, både ur ryttarens synvinkel och sett från sidan. Om denna linje bibehålls, kan ryttaren med mjuk hand ge korrekta och känsliga tygelhjälp.

"Endast om ryttaren sitter avspänt och i balans, kan han ge skänkel- och tygelhjälp oberoende av sina egna bålrorelser. Detta är en nödvändig förutsättning för att ryttaren ska kunna ge korrekta och effektiva hjälp."

### *Överstrykning*

"Överstrykning" syftar till att kontrollera om hästen bär sig själv. "Överstrykningen" skall visa om hästen går stadigt för ryttarens vikt- och skänkelhjälp.

Vid "överstrykning" för ryttaren fram båda händerna ungefär två handsbredder och drar händerna längs mankammen, medan hästen förflyttar sig två till tre hästlängder, varefter händerna förs tillbaka till utgångsläget. Hästens panna och nos får komma lite längre framför lodplanet, men hästen måste fortfarande bära sig själv. Tempot bör vara oförändrat.



Ibland kan "överstrykning" göras bara med en hand och då i regel med innerhanden. När hästen är ställd eller böjd, kan man på så sätt kontrollera om hästen går stadigt på tygeln.

\*Något modifierat för att överensstämma med SvRFs TR.

### ***Program och protokoll hittas på***

<http://www3.ridsport.se/Tavling/Dressyr/Dressyryttartest/Program-och-protokoll/>

[Ryttartest/Dressyryttartest inledande klass](#) (4 ryttare)

#### **Inledande**

[Dressyryttartest I:1](#)

[Dressyryttartest I:2](#)

#### **Lätt klass**

[Dressyryttartest L:1](#)

[Dressyryttartest L:2](#)

#### **Medelsvår**

[Dressyryttartest M:1](#)

[Dressyryttartest M:2](#)

[Bana 20 x 40 m](#)

[Bana 20 x 60 m](#)

Svenska Ridsportförbundet  
Ridsportens Hus  
734 44 Strömsholm  
Telefon: 0220-456 00  
[www.ridsport.se](http://www.ridsport.se)