

## Ryttarutveckling Nivå 3 Folksam (central) 2023/2024

Ansvarig: Svenska Ridsportförbundet med stöd av Folksam.

### Målsättning:

Skapa förutsättningar för fördjupade tekniska färdigheter samt specialiserad fysisk träning för ryttaren. Ge grundläggande kunskaper inom träningsfysiologi för häst, idrottspsykologi, media och kommunikation samt individuell tränings- och tävlingsplanering. Fördjupad kunskap och förståelse för faktorer som påverkar hästens välmående. All träning och aktivitet ska utgå ifrån "Ridsporten Vill" och genomsyras av ridsportens "code of conduct" samt ledstjärnor.

Verksamheten på nivå 3 ska ge förutsättningar för deltagarna att förbereda sig för att kunna söka fortsättning inom Ridsportens plan för ryttarutveckling nivå 4.

### Målgrupp:

16 - 25 år (ålder under året för ansökan)

### Utbildningsnivå deltagare:

**Nivån ställs i relation till ryttarens ålder.**

Hoppning	135cm - 145cm
Dressyr	MsvB – Int 1
Fälttävlan	CCN 2-3*
Sportkörning	CAIJ2* (16-18) CAIU252* (16-25) CAI2* (21-25)
Distans	CEI 2* (120 km)
Voltige	Klarat kvalgräns för SM
WE	Från LA
Paradressyr	Grad alternativt motsvarande klass på lägst 60%

### Huvudlärare (2023/24):

Hoppning – Fredrik Spetz

Dressyr – Louise Nathhorst/Elisabet Lundholm

Fälttävlan – Viktoria Carlerbäck

Körning – Lotta Pålsson

Distans – Anpassat

Voltige – Anpassat

WE – Anpassat

Paradressyr – Anpassat

Huvudlärare arbetar med sitt respektive team både i undervisning samt vid planering

## Ansökan

1. Registrera ansökan via ridsport.se
2. Skriv ett personligt brev där du kort beskriver vem du är, hur din situation runt hästarna ser ut idag och på vilket sätt du tror att detta utvecklingsprogram skulle hjälpa dig att utvecklas. Detta brev skickas via mail till **Daniel Bergqvist på Svenska Ridsportförbundet**.
3. När ansökan och personligt brev är registrerade hos Svenska Ridsportförbundet får ryttaren en bekräftelse.

## Landslagsledningens platser

Respektive grens landslagsledning har möjlighet att nominera ryttare till utvecklingsprogrammet på nivå 3. Detta görs utanför ordinarie ansökningsprocess till ett bestämt antal platser. Även ryttare från 14 år som rider häst kan nomineras men då endast till de uppsuttna träffarna.

## Genomförande huvudprogram:

- Två regioner, Strömsholm och Flyinge.
- Programmet utgår ifrån webbaserat undervisningsmaterial som deltagarna får tillgång till vid uppstart.
- Ca 40 platser totalt fördelat på deltagande grenar.
- 5 delkurser med varierande uppsuttna träning samt teoretisk undervisning (utgångspunkt är att även de teoretiska träffarna är fysiska träffar men digitala föreläsningar förekommer).
- Varje deltagare har en häst på lämplig nivå med i programmets uppsuttna delkurser.

## **Förutsättningar för deltagande**

Deltagande i samtliga delkurser är **obligatoriskt**.

Deltagaravgift ca 1500kr för hela programmet. Därutöver tillkommer boende, resa och eventuell boxhyra i samband med träffarna.

I deltagaravgiften ingår profilkläder samt webbaserat undervisningsmaterial.

**Träffarna är förlagda på vardagar.**

## **Hemmatränare, hästägare och uppfödare samt övrigt team**

Vid en eller flera träffar så bjuds tränare, hästägare, uppfödare och andra personer som är viktiga för ryttarnas utveckling in. Tanken är att skapa ett forum för de aktörer som aktivt inverkar på ryttarnas pågående utveckling.

## **Fokusområden enligt utvecklingsmodellen:**

Fördjupad teknisk färdighetsutveckling

Fördjupad hästkunskap/omsorg

Fördjupad förståelse för betydelsen av avsutten träning

Fördjupad förståelse för frågor som rör värdegrund och trygghet

Fördjupad förståelse för kostens betydelse för välmående och prestation

Grundläggande individuell tränings- och tävlingsplanering

Grundläggande kunskap om idrottspsykologi

Grundläggande kunskap om träningsfysiologi för häst

Grundläggande kunskap i frågor som rör djurskydd, smittskydd och antidoping

Grundläggande kunskap i media och kommunikation



# Folksam

## Kontaktpersoner

**Daniel Bergqvist** – Ansvarig ryttarutveckling Svenska Ridsportförbundet

[Daniel.bergqvist@ridsport.se](mailto:Daniel.bergqvist@ridsport.se)

0220-45608 eller 0709-795608

**Anna-Clara Pettersson** – Koordinator ryttarutveckling nivå 3 och 4

[anna-clara.pettersson@ridsport.se](mailto:anna-clara.pettersson@ridsport.se)

0737-220204