

Obligatoriske lisensprøver amatørryttere og nye lærlinger

Det avholdes lisensprøver to ganger i løpet av løpssesongen.

Deltakere må være erfarne nok til at en profesjonell trener anser de skikket til å ri amatørlop når prøvene avholdes. Det vil si, rytteren skal ha ridd hurtigarbeid på Øvrevoll, sprunget av fra startboks og ha erfaring med løpsdager.

Førstegangssøkere skal ha deltatt på trening i regi av NoARK før lisensprøve.

- Nytt fra 2021: Ryttere med amatørrytterlisens i 2019 og 2020 skal gjennomføre kondisjon- og styrketester.
- Ryttere som har gjennomført 15 eller flere løp i karrieren, men som ikke har ridd løp de siste to årene må gjennomføre både kondisjons- og styrketest.
- Ryttere som har gjennomført 14 eller færre løp i karrieren, og som ikke har hatt lisens/ridd løp de to siste årene, må gjennomføre alle lisensprøver.

Må leveres innen gitt frist:

- Lisenssøknad signert av profesjonell trener.
- Legeerklæring.
- Attest dersom søker ikke kan ta ordinær kondisjonstest/løping.

Søknadsskjema for lisens og obligatorisk egenerklæring og legeattest lastes ned på ovrevoll.no – Skjema. Disse skjemaene må benyttes.

Program prøvedagen

Oppridning i forbindelse med startbokstrening. Normalt onsdag kl. 12.15

Sted: Øvrevoll

Hesten skal være registrert i trening hos lisensiert trener og må ha startet i totalisatorløp/være godkjent for start og minimum 3 år. Rytter må selv skaffe hest til oppridning. NoARK og Norsk Jockeyklub kan ikke bistå med dette.

Hesten skal være klar og ferdig oppvarmet i visningspaddocken senest 12.00. Rytter skal ri med løpsutstyr dvs. støvler, bukse og påbudt sikkerhetsutstyr. De skal ri med medium størrelse på løpssalen og nummerdekket.

Oppridningen blir gjennomgått av representanter fra Øvrevoll, NoARK og Den Lavere Voldgiftsrett for godkjennelse.

Kravet er å springe av korrekt i startboksene, ri rett frem uten å sjenere konkurrent, forsvarlig og korrekt ridning i sving, og akseptabel finishridning.

Generelt forsvarlig ridning, riktig sits, tempo og godt sporvalg vil bli vurdert. Løpet går over 1600 meter på dirttrackbanen.

Kondisjon- og styrketest

Tid: Kl. 14.00 (eller etter avtale etter oppridningen)

Sted: Nadderud stadion

Løpe 3000 m på maks 15 minutter for jenter, maks 14 minutter for gutter.

Alternativ kondisjonstest på sykkel dersom legeerklæring leveres med ryttersøknad.

Statisk knebøy

Utøver skal senke rumpa og bøye i knærne til disse har tilnærmet 90 graders vinkel, samtidig som at ryggen støttes inntil en vegg eller liknende. Posisjonen skal ikke opprettholdes ved at utøver har støtte under rumpa eller tar støtte i fast instans med armene. Posisjonen skal opprettholdes i minimum 2 minutter for å få godkjent.

Planke

Utøver plasserer kroppen i posisjon for pushup, men med albue i gulvet. Kroppen skal være strak, og knærne skal ikke berøre gulvet. Posisjonen skal holdes i minimum 2 minutter for å få godkjent.

Burpees

Utøver står med beina i hoftebreddeavstand. Utøver lener seg forover med bøyde bein, setter hendene i gulvet og hopper bakover med føttene (høy planke). Bøy armene til brystet berører gulvet. Strekk armene og hopp frem med føttene igjen. Hopp så eksplosivt opp med hendene over hodet. Hopp så rett ned i planken igjen og start forfra. Øvelsen skal utføres i 1 minutt.

Klassisk armheving

Utøver setter hendene i gulvet med god avstand. Utøver står på tærne med baken nede og kroppen i en rett linje. Bøy albue ut til siden så brystet kommer nærmere gulvet. Ikke heng i korsryggen. Strekk en så opp igjen. Utøver skal gjøre 10 stk. (armheving på kne godkjennes ikke)

Dersom rytter ikke består kondisjons- eller styrketest vil ny prøve tidligst bli to uker senere.

Dersom rytter ikke består oppridning, må søker vente til neste lisensprøve.

Reglement - skriftlig prøve

Gjennomgang av Norsk Jockeyklubs reglement.

Ryttere som fullfører lisensprøver med godkjent resultat, vil få innvilget amatørrytterlisens.