

## **Amatørrytterprøver for amatørryttere og nye lærlinger**

Lisensprøver arrangeres to ganger i året, på våren og tidlig høst.

Dette må du som skal ta amatørrytterlisens/ny lærling gjøre:

1: Delta og bestå kurs/trening med hest.

Delta og bestå trening/prøver på «Woody».

Delta på gjennomgang av rutiner og regler vektrom.

Bestå kondisjon og styrketest.

2: Levere søknad om amatørrytterlisens, legeerklæring og egenerklæring til Sekretariatet\*.

3: Når punkt 1 og 2 er oppfylt: Oppridning 1600 meter dirttrack.

4: Gjennomgang av reglement med DLV.

*\* For de uten tidligere rytterlisens må søknadskjema og attester leveres før ridekurs/prøvene.*

*Ryttere med statsborgerskap utenfor EU må i tillegg levere dokumentasjon for gyldig oppholdstillatelse i Norge.*

*For ryttere under 50 år er legeerklæring gyldig i fem år.*

*Dersom rytter må sykle i stedet for å løpe kreves legeerklæring ved innlevering søknad.*

\*\*\*\*

**Ridekurs inkl. gjennomgang vektrom & woody:** 13. april og 17. august

**Fysiske tester:** 20. april og 31. august

**Gjennomgang reglement med DLV:** På løpsdag

**Oppridning:** Torsdag 2. mai og 5. september ca kl. 17.30

(MERK: Søknadspapirer skal være levert senest en uke før oppridning)

\*\*\*\*

De som ønsker å ta lisens **må** delta på ridekurs og trening på "Woody" i regi NoARK. Kursene ledes av profesjonell jockey og er åpent for alle amatørryttere, med og uten lisens.

På ridekurset må rytterne stille med hest som kan gå en god canter/jobbe. Rytter må ha kontroll på hesten, ri komfortabelt med dobbelt tøyletak og kunne ta instruksjoner. Kurset inkluderer gjennomgang rutiner/regler vektrom og trening på Woody. Nye amatørryttere bør bli med på flere treninger på Woody.

Alle ryttere skal også bestå kondisjons og styrketester årlig.

Om dette er gjennomført på tilfredsstillende vis skal rytteren levere søknad om lisens (les under) og delta i et oppridningsløp med startboks.

**Merk at profesjonell trener skal signere søknadsskjema og bekrefte at rytteren er kvalifisert til å ri løp, inkludert erfaring med å ri ut fra startboks.**

## **Obligatoriske lisensprøver amatørryttere og nye lærlinger**

Deltakere må være erfarne nok til at en profesjonell trener anser dem skikket til å ri løp når prøvene avholdes. Det vil si, rytteren skal være trygg i å ri hurtigarbeid sammen med andre hester på Øvrevoll, sprunget av fra startboks, og ha erfaring med løpsdager.

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

- Alle som søker amatørrytterlisens må årlig 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 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 og egenerklæring.
- Legeattest dersom søker ikke kan ta ordinær kondisjonstest/løping.

Søknadsskjema for lisens og obligatorisk egenerklæring og legeattest lastes ned på [ovrevoll.no](http://ovrevoll.no) – Skjema. Disse skjemaene må benyttes.

Legeerklæring er gyldig i fem år.

Nytt lisenssøknadskjema og egenerklæring må leveres hvert år.

Amatørrytter som får innvilget norsk lisens kan ikke starterklæres i andre land før tre godkjente ritt er gjennomført på Øvrevoll.

### **Program prøvedagen**

Oppridning i forbindelse med løpsdag.

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 Galopp kan ikke bistå med dette.

Hesten skal være klar og ferdig oppvarmet i visningspaddocken senest 10 minutter før løpet.

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 godkjenning.

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**

Sted: Nadderud stadion

### Kondisjon

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

Alternativ kondisjonstest på sykkel dersom legerklæring leveres med ryttersøknad.

10 km på makstid – vi kommer tilbake til krav + sannsynligvis test på watt-sykkel

### 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, det skal kun være plass til en knyttneve mellom brystet og gulvet (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**

Gjennomgang av Skandinavisk Reglement for Galoppløp ved Den Lavere Voldgiftsrett på en løpsdag.

Ryttere som fullfører lisensprøver med godkjent resultat, og som ellers er kvalifisert vil få innvilget en midlertidig amatørrytterlisens.

*SRG Registrering og lisensreglement kapittel 5 § 12 siste ledd:*

*Amatörryttarlicens ges inledningsvis som en interimistisk (midlertidig) licens med möjlighet att rida i eget land.*

*Lokala galoppdomstolen beslutar efter varje genomförd ritt om ritten är godkänd.*

*Efter tre godkända ritter ges ordinarie amatörryttarlicens.*