

HVORDAN SØKE OM AMATØRRYTTERLISENS

Lisensprøver og fysiske tester arrangeres to ganger i året, på våren og tidlig høst. Alle amatørryttere må levere søknad og ta fysiske tester hvert år.

Førstegangssøkere og ryttere som har gjennomført 14 eller færre løp i karrieren, og som ikke har hatt lisens/ridd løp de to siste årene, må gjennomføre flere kurs og lisensprøver i tillegg til de fysiske testene. Dette er beskrevet under – les nøye!

Se nettside for datoer kurs.

Ridekurs: Lørdag 5. april, evt. se www.noark.info for kurs i løpet av sesongen

Woodykurs: Dato kommer, evt. se www.noark.info for kurs i løpet av sesongen

Rideprøve med hest og rideprøve på Woody: Lørdag 26. april

Fysiske tester: Lørdag 26. april

Oppridning: Torsdag 1. mai

Gjennomgang på vektrom: Avholdes på en løpsdag, dato kommer

Gjennomgang av reglement med DLV: Avholdes på en løpsdag, dato kommer

Kostholdskurs: Avholdes 2025 for de som ikke tidligere har vært med på det i Norsk Galopps regi.

HØST

Ridekurs lørdag 16. august

Rideprøver lørdag 30. august

Oppridningsløp torsdag 4. september

Søknadsskjemaer og frister

Følgende må leveres hvert år innen gitte frister:

- **Lisenssøknad.** Skal leveres før de fysiske testene og rideprøvene på hest/Woody avholdes for at du skal få ta testene. **NB! Ved førstegangslisens må søknaden signeres av profesjonell trener.**
- **Legeerklæring og egenerklæring.**
- **Legeattest dersom søker ikke kan ta ordinær kondisjonstest/løping.** Skal leveres sammen med lisenssøknad.

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

Merk at profesjonell trener ved å signere søknadsskjema bekrefter at rytteren er kvalifisert til å ri løp når prøvene avholdes. Det vil si at rytteren skal ha tilstrekkelig erfaring og være trygg i å ri hurtigarbeid sammen med andre hester på en løpsbane, de er trygge på å springe av fra startboks, og de ansees i stand til å ri en god del ulike hester.

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. For ryttere mellom 50 og 67 år er den gyldig i to år. Etter fylte 68 år må legeerklæring leveres hvert år.

Fysiske tester – obligatorisk hvert år for alle ryttere

Testene inkluderer 3000 meter løp, statisk knebøy, planke, burpees og klassiske armhevinger. Tidskrav og beskrivelse av øvelsene finner du lenger ned på siden.

NB! Dersom rytter ikke består kondisjons- og/eller styrketest, vil ny prøve tidligst bli avholdt to uker senere.

Førstegangssøkere – informasjon om kurs og prøver

Dette må du som skal ta amatørrytterlisens/lærling gjøre før førstegangslisens:

1. Delta på minst ett ridekurs og minst ett «Woodykurs» i regi av NoARK.
2. Levere signert søknad om amatørrytterlisens, legeerklæring og egenerklæring til Sekretariatet. Leveringsfrist er onsdag kl. 12 før rideprøve som avholdes lørdag samme uke.
3. Når punkt 1 og 2 er oppfylt kan rytter delta på rideprøve med hest og rideprøve på «Woody».
På rideprøven må rytter stille med hest som kan gå en jobbe. Rytter må ha kontroll på hesten, ri komfortabelt med dobbelt tøyletak og kunne ta instruksjoner. På denne prøven godkjennes rytter for deltagelse på oppridningsløp.
4. Bestå kondisjons- og styrketest.
5. Når punkt 3 og 4 er bestått: Oppridning 1600 meter dirttrack.
6. Gjennomgang av reglement med DLV og delta på gjennomgang rutiner og regler vektrom.

Ryttere som fullfører lisensprøver med godkjent resultat, og som ellers er kvalifisert vil få innvilget en midlertidig amatørrytterlisens. Amatørrytter som får innvilget norsk lisens kan ikke starterklæres i andre land før tre godkjente ritt er gjennomført på Øvrevoll.

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

Krav og program for oppridning

Oppridning skjer i forbindelse med en løpsdag.

Sted: Øvrevoll

Hesten skal være registrert i trening hos lisensiert trener og må ha startet i totalisatorløp og minimum være 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 angitt tid for 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.

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

Krav fysiske tester

3000 meter

Løpe 3000 m på maks 15 minutter for jenter, maks 14 minutter for gutter. Det vil kun bli informert om antall gjenstående runder underveis.

Alternativ kondisjonstest på sykkel dersom legeerklæring leveres med lisenssøknad. 10 km på maksimalt 15 minutter på angitt tyngde på testsykel.

Statisk knebøy/90 grader

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 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 2 minutter for å få godkjent.

Burpees

Utøver står oppreist og 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, og 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 armhevinger, og det skal kun være en knyttneve mellom brystet og bakken (armheving på kne godkjennes ikke).

NB! Alle utøvere skal først løpe/sykle og så gjøre de fysiske testene i rekkefølgen som bestemmes av de som avholder testene.