

Informatie F-Proeven

Stal Sibma organiseert wedstrijden volgens het systeem van de FNRS. In deze folder kun je lezen hoe wij die wedstrijden organiseren, wat de spelregels zijn en hoe je mee kunt doen. Mocht je na het lezen van deze folder nog vragen hebben, stel deze dan gerust aan het personeel. Zij staan je graag te woord.

Met vriendelijke groeten,

Het team van Stal Sibma

www.fnrs.nl/ruiters

Voor alle informatie over de FNRS, de algemene reglementen, het opzeggen of wijzigen van het ruiterspaspoort en alle informatie over de zitcompetitie.

www.stalsibma.nl

Op onze site volgt t.z.t. alle informatie over het paardrijden bij Stal Sibma, de diverse ruiteropleidingen die je bij ons kunt volgen en de activiteiten- en wedstrijdkalender

Kalender

De data van de wedstrijden worden op tijd bekend gemaakt. Ze zijn te vinden op de website en in de nieuwsbrief. Ook wordt er een aanplakbiljet opgehangen bij de binnenbak, in de kantine en worden de wedstrijden in de lessen genoemd.

Voorwaarden

Om mee te kunnen doen aan de FNRS wedstrijden bij Stal Sibma moet de ruiter aan de volgende voorwaarden voldoen:

-  Je hebt les bij Stal Sibma;
-  Je bent in het bezit van een geldig ruiterspaspoort, of deze is aangevraagd.

Inschrijven

Inschrijven kan door je naam op de lijst te zetten of je aan te melden via de website. Probeer het formulier zo compleet mogelijk in te vullen. Inschrijven kan tot ca 1 week voor de wedstrijd, of tot het maximaal aantal deelnemers is bereikt.

Welke rubriek

Als je voor het eerst mee gaat doen aan een FNRS wedstrijd, dan mag je je inschrijven voor een proef tussen de F1 en F6. Vraag aan je instructrice welke proef het meest geschikt is voor jou. De F1 en F2 zijn proeven zonder galop en heel geschikt als je net begint met rijlessen. Vind je dit nog spannend? Dan hebben wij F0, dan rijd je een F1 proef met begeleiding. Zo kan iedereen meedoen.

Welke paarden/pony's

Op het inschrijfformulier vul je drie paarden of pony's in. Het is heel belangrijk dat je echt drie verschillende namen invult. Wanneer je dat niet doet, is de kans groot dat je op een paard of pony ingedeeld wordt die je niet hebt opgeschreven. Anders is het niet eerlijk ten opzichte van diegenen die wel 3 paarden hebben opgeschreven.

Daarnaast is het de bedoeling dat je aan de jury laat zien dat je op zoveel mogelijk verschillende paarden en pony's kunt rijden. Daarom spreken we af dat je per 4 wedstrijden op minimaal 2 verschillende paarden of pony's rijdt.

Bijzonderheden

Het kan zijn dat je 's ochtends nog wat anders moet doen, of 's middags een afspraak hebt. Dat kun je bij je aanmelding doorgeven. Bij het maken van de startlijst wordt dan zoveel mogelijk rekening gehouden met je wensen. Mocht dat niet lukken, dan wordt je inschrijving kosteloos doorgeschoven naar de volgende wedstrijd.

Afmelden

Het kan natuurlijk ook een keer gebeuren dat je je wedstrijd af moet zeggen. Dit kan alleen via e-mail. Als je je wedstrijd minstens een week van te voren afzegt, wordt je inschrijving kosteloos doorgeschoven naar de volgende wedstrijd. Je moet je dan wel opnieuw aanmelden. Bij bijzonderheden schrijf je dan: "doorschuif met de datum van de afgezegde wedstrijd".

Het kan ook gebeuren dat je binnen een week voor de wedstrijd moet afzeggen. Helaas komt je inschrijving dan te vervallen en blijf je het startgeld wel aan ons verschuldigd.

Startlijst

Een week van te voren wordt de startlijst op de website geplaatst. Ook hangt er een exemplaar op het bord. Klopt er iets niet? Stuur dan even een mailtje.

Poetsen en invlechten

Op het protocol krijg je een cijfer voor verzorging van de ruiter (of je aan het reglement voldoet en het er allemaal netjes en verzorgd uit ziet) en een cijfer voor verzorging van het paard/pony. De dag voor de wedstrijd gaan we met elkaar invlechten en poetsen. Kun je dit niet? Geef je dan op voor de vlecht- en toiletteercursus in de schoolvakanties!

Hoe laat aanwezig?

Een uur voor de eerste start gaat het secretariaat open. Dit is bij de bar in de kantine. Het is de bedoeling dat je een uur voordat je moet rijden aanwezig bent. Onder aanwezig verstaan we dat je je meldt bij de bar, daar je ruiterpaspoort inlevert en het startgeld betaald. Je hebt dan nog alle tijd om je paard te poetsen, op te zadelen (als dat nodig is), om te kleden etcetera.

Wanneer opstijgen?

Het is de bedoeling dat je 10 minuten voor het losrijden bij de box van je paard/pony staat. Hoef je niet los te rijden (F0/F1/F2/F3), dan moet je 2 proefjes voor dat je zelf aan de beurt bent, bij de box van je paard of pony zijn. Medewerkers/vrijwilligers van Stal Sibma helpen je waar nodig met aansingelen, de beugels op maat te maken en het opstappen in de bak. De ringmeester komt je dan op tijd halen. Je wacht dan nog eventjes op je paard in de gang tot het proefje dat bezig is afgelopen is.

Losrijden

In groepjes wordt er elke keer los gereden. Tijdens deze 10 minuten heb je tijd om aan weer even aan je paard of pony te wennen. Houd bij het losrijden rekening met elkaar en bewaar de rust. Er mag tijdens het losrijden niet gegaloppeerd worden!

De proef

De ruiter voor jou groet af en verlaat de rijbaan in vrije stap. Dan ben jij aan de beurt. Spannend! Probeer er zo veel mogelijk van te genieten. Paardrijden doe je tenslotte voor je plezier.

Wie leest voor?

In de F0/F1 en F2 zorgt de manege voor een voorlezer. Die vertelt wat je moet doen. Vanaf de F3 hoor je zelf voor een voorlezer te zorgen. Dit kan ook een van je ouders zijn. Hebben zij nog nooit voorgelezen? Geen probleem, tijdens een privéles kunnen wij dit aan iemand leren. Het leuke van zo'n les is dat jij rijdt en de instructrice leert jouw vader of moeder (of wie dan ook) om jou voor te lezen!

Natuurlijk mag je ook een vriend of vriendin vragen om voor te lezen. Tijdens een wedstrijddag lopen heel veel ruiters en amazones rond. Er is vast wel iemand te vinden die jou voor wil lezen. Kom je er echt helemaal niet uit? Meld je dan bij het secretariaat of bij de ringmeester. Zij zullen je dan helpen om iemand te vinden.

Na het rijden

Als je klaar bent met rijden, dan hoor je van de ringmeester of je af moet zadelen of niet. Zo niet, zet dan je paard of pony weer op stal. De singel mag een gaatje lossen, de teugels door de keelriem. Vergeet in de winter niet om de deken op te doen!

Mag je wel afzadelen? Vergeet dan niet om het bit af te spoelen in de spuitplaats. Hang alles weer netjes op zijn plaats. Vergeet ook niet om de vlechtjes er uit te halen.

Langs de bakrand

Tijdens de proef is het niet toegestaan om langs de bakrand te staan, uitgezonderd degene die voorleest en ouders van kinderen die rijden. Rust aan de kant is belangrijk voor je concentratie. Bij het wisselen van combinaties in de bak is er gelegenheid om van en naar de kantine/stal te lopen. Hierbij moeten

Foto's maken

instructies van de ringmeester altijd worden opgevolgd!

Als je een proef rijdt, zien jij en je paard/pony er natuurlijk op z'n mooist uit en is het fijn dit op foto vast te leggen. Als je foto's maakt of laat maken, houd er dan rekening mee dat het gebruik van een flitser absoluut niet is toegestaan in verband met schrikken van paard/pony.

De uitslag

Dan begint het grote wachten... op de uitslag. Hoe heb je het gedaan? Wat vond de jury er van? Heb je je promotiepunt gehaald? Heb je misschien zelfs een beker gewonnen? Wachten op de uitslag is soms nog moeilijker dan het rijden zelf. Misschien kun je in de tussentijd iemand anders helpen met voorlezen of afzadelen!

Verschillende keren per dag wordt er een uitslag bekend gemaakt. Bij grote rubrieken zo snel mogelijk nadat de laatste ruiter heeft gereden. Bij kleinere rubrieken voegen we soms een paar groepjes samen. Zodra er een uitslag bekend is, wordt dat luid en duidelijk bekend gemaakt door de hele kantine en ook op stal.

Tijdens de bekendmaking van de uitslag krijgt iedereen zijn of haar protocol mee naar huis. Daar staat op welke oefeningen je gereden hebt, wat goed ging en waar je nog op moet oefenen. Ook krijgt iedereen een herinneringslintje.

Promotie

Op elk protocol staan 35 onderdelen. Als je gemiddeld een 6 haalt, heb je 210 punten. Dan krijg je een promotiepunt. Die wordt afgestempeld in de ruiterpaspoort. Als je genoeg promotiepunten (voortaan afgekort als PP) hebt gehaald, mag je door naar de volgende proef.

Stal Sibma volgt in principe het reglement van FNRS wat betreft promoveren. Daarnaast kennen wij een aantal eigen spelregels. In de F1 en F2 moet je minimaal 1 en maximaal 5 pp's halen voordat je een proef verder mag. Wij vinden dat wanneer je een beker hebt gewonnen in deze rubrieken, je een rubriek verder móét. Op die manier heeft een ander ook kans om een beker te winnen. Tussen de F3 en F8 moet je minimaal 2 en maximaal 5 pp's halen. Vanaf de F9 moet je minimaal 3 en maximaal 5 pp's halen.

Theorie-examens

Paardrijden bestaat uit meer dan alleen op een paard zitten. Het is ook verstandig om iets te wéten over paarden. Daarom horen bij bepaalde proeven ook theorie-toetsen.

Wanneer doe je theorie-examen?

De dag dat je je eerste pp in de F2 kunt halen.

De dag dat je je eerste pp in de F4 kunt halen.

De dag dat je je eerste pp in de F6 kunt halen.

De dag dat je je tweede pp in de F8 kunt halen.

De dag dat je je derde pp in de F10 kunt halen.

De theorie staat in het boek "Leer paardrijden met plezier, brons". Hierin staan ook alle proeven van F1 tot en met F12.

De theorie-toets bestaat uit 10 multiple-choice vragen. Van die 10 vragen moet je er minimaal 7 goed beantwoorden.

Bij elke even proef hoort een diploma. Alleen bij de genoemde proeven hoort ook een theorie-

examen. De FNRS registreert geen pp's (dat doet het secretariaat). Wel registreert de FNRS de behaalde diploma's. Een diploma is het officiële bewijs van je voortgang.

Wat doe je aan?

De FNRS heeft een aantal kledingregels opgesteld. Wanneer je aan deze regels voldoet, kan de jury het beste de hulpen die je geeft en je houding en zit beoordelen. Het is dus heel belangrijk dat je deze regels goed doorleest!

Op je hoofd:

- ☛ Het veiligheidshoofddeksel dient CE-EN 1384 goedgekeurd te zijn (ook verplicht bij losrijden of inspringen. Met andere woorden: je moet een goedgekeurde cap dragen;

Je kleding:

- ☛ Rijjasje én plastron/stropdas én witte blouse én witte handschoenen én witte rijbroek (ofwel: een compleet wedstrijdtenue);
- ☛ Een rijbroek. De kleur maakt niet uit, tenzij je kiest voor het wedstrijdjasje, want daar hoort een witte rijbroek bij;
- ☛ Een manegesweater van Stal Sibma. Een manege t-shirt is alleen toegestaan in de zomer als de jury toestemming geeft om zomertenuet te dragen; OF
- ☛ Een effen sweater; OF
- ☛ Een witte blouse met lange mouwen.

Je handschoenen:

- ☛ Bij het wedstrijdjasje zijn witte handschoenen verplicht.
- ☛ Draag je geen wedstrijdjasje, dan zijn handschoenen niet verplicht;
- ☛ Kies je er voor om handschoenen te dragen, dan moeten dat witte handschoenen zijn.

Aan je voeten:

- ☛ Rijlaarzen van rubber, leer of nepleer;
- ☛ Jodphurschoenen met mini-chaps. Let op dat er aan de chaps geen franjes mogen hangen!

Je zweep:

- ☛ Maximale lengte dressuurzweep bij pony's: 100 cm. Inclusief touwtje;
- ☛ Maximale lengte dressuurzweep bij paarden: 130 cm. Inclusief touwtje;

- 
- Bij het springen geldt voor de karwats een maximale lengte van 75 cm.

Deze reglementen en alle andere regels zijn ook na te lezen in het proevenboekje, dat als bijlage te vinden is in het boek "Leer paardrijden met plezier".

Waar let de jury op?

Voor alle proeven geldt dat de jury let op de volgende punten:

-  Er wordt vooral gekeken naar de manier waarop de ruiter de hulpen aan het paard geeft.
-  Correcte houding en zit
-  Netjes op de letter rijden
-  Voorwaarts en actief tempo
-  Van F1 tot en met F8 is het belangrijk dat de ruiter in balans kan zitten zonder het paard te storen in de mond.
-  Van F9 tot en met F11 is het belangrijk dat de ruiter een constante verbinding kan maken met de mond van het paard.
-  Vanaf F12 is het belangrijk dat de ruiter het paard leert te laten ontspannen en nageven.
-  Vanaf de F3 kijkt de jury naar het lichtrijden op het juiste been.
-  Van F3 tot en met F6 wordt het onderdeel 'teugels langer laten worden' gevraagd.

Waar let de jury op?

Een goede voorbereiding is het halve werk. Lees van te voren thuis je proef een keer door. Bedenk in gedachten welke hulpen je daarbij aan je paard moet geven. Via de site van de FNRS kun je een rijbaan uitprinten, om de proef te tekenen. Dan weet je beter hoe de proef verloopt. Ook kun je een rijbaan in je huiskamer of tuin maken, zodat je de proef eens kunt lopen. Dat is meteen een goede gelegenheid voor je ouders om het voorlezen te oefenen! Stel van te voren vragen in de les. Maak een lijstje van de spullen die je op de wedstrijddag mee moet nemen. Zorg er voor dat je tas de dag van te voren ingepakt klaar staat. Dan kun je niets vergeten. Zorg er voor dat je op tijd op de manege bent, zodat je ontspannen je proef kunt rijden.

Vragen?

Een boekje vol over de FNRS wedstrijden. Heb je na het lezen nog vragen? Stel deze gerust! Dat kan in de les, of via de mail.