

Meedoen aan de F-proeven in coronatijd

Richtlijnen voor jeugdige ruiters tot en met 17 jaar (versie 7 oktober 2020)

Wat leuk dat je (weer) meedoet met de F-proeven (wedstrijden). Een aantal dingen zijn belangrijk zijn om te weten:

Dressuur is de basis waar eigenlijk iedereen mee begint. In de dressuur leer je met een correcte houding en zit en met de juiste hulpen een paard of pony te rijden. Om je vorderingen te testen heeft de KNHS (Koninklijke Nederlandse Hippische Sportfederatie) proeven ontwikkeld die oplopen in niveau. Er zijn 20 niveaus. Bij het F2, F4, F6, F8, F10 en F12 niveau hoort ook een theoretietoets. Voor de proeven F1 tot en met F15 wordt de versie uit 2016 gebruikt, voor F16 tot en met F20 wordt de versie van 2012 gehanteerd. Het boek 'Leer paardrijden met plezier' ondersteunt de wijze waarop lesgegeven wordt op De Goudse Manege en is te koop aan de bar in de kantine.

Om mee te kunnen doen aan de F-proeven heb je een **ruiterpaspoort** nodig. Dit paspoort ontvang je na inschrijving bij de KNHS. De Goudse Manege vraagt dit paspoort voor iedere ruiter aan bij de KNHS nadat de lesovereenkomst is ingevuld en ondertekend. Het duurt een paar weken voordat dit allemaal geregeld is. Zorg ervoor dat een pasfoto in je paspoort is geplakt en dat je complete gegevens zijn ingevuld. Een jaarzegel kun je vanaf jouw tweede jaar op een proevendag aanvragen achter de bar.

Overleg voor je eerste deelname aan een F-proevendag altijd eerst met je instructeur/instructrice voor welke proef je mag inschrijven. Mocht je op het moment van de wedstrijd nog geen paspoort hebben ontvangen, dan mag je toch meedoen. Dan is het belangrijk om het protocol (juryrapport) goed te bewaren. Zodra je paspoort binnen is kunnen de punten worden bijgeschreven als je het protocol meeneemt op een volgende F-proevendag. Vanaf je instroomniveau mag je geen niveaus overslaan.

Op de website van de manege (www.degoudsemanege.nl) zijn de wedstrijddata te vinden in de agenda. Ook zal je instructeur/instructrice tijdens de lessen laten weten wanneer er een F-proevendag is. De wedstrijddata staan ook op het digitale informatiebord in de kantine. Je kunt inschrijven aan de bar, via email (info@degoudsemanege.nl) of de website.

Op de inschrijflijst moet een aantal zaken vermeld worden: naam ruiter, leeftijd, emailadres, theoretietoets ja/nee en je voorkeur voor 3 paarden/pony's waarop je de proef zou willen rijden. Overleg met je instructeur/instructrice welke paarden/pony's voor jou geschikt zijn. Inschrijving is mogelijk tot 10 dagen voor de F-proevendag of zodra er 40 definitieve inschrijvingen zijn. Na betaling van € 12,- is je inschrijving pas definitief!

De F-proevendag

Op de Facebook pagina van De Goudse Manege, op de website en op het prikbord kun je de startlijst vinden. Die wordt uiterlijk 5 dagen voor de wedstrijddag gepubliceerd. Daarop staat op welk paard/welke pony je bent ingedeeld, hoe laat jij je proef moet rijden en of je een theorietoets gaat doen. Na publicatie van de startlijst is wisselen van paard/pony niet meer mogelijk.

Op de F-proevendag geef je bij binnenkomst je ruiterpaspoort af aan de bar. Tijdens deze wedstrijddag is een aantal mensen actief:

- De jury (in het hokje in de kantine) beoordeelt jou tijdens de proef
- De schrijver schrijft op aangeven van de jury jouw protocol (juryrapport)
- De ringmeester (bij de deur naar de rijbaan) zorgt ervoor dat de ruiters op de juiste wijze de rijbaan binnenkomen en weer verlaten
- De lezer (naast de rijbaan) leest de proef aan je voor
- De begeleider van het losrijden (voor F3+) stuurt de ruiters aan tijdens het losrijden en voorziet hen van de laatste tips
- Ervaren ruiters helpen de onervaren ruiters met op- en afzadelen, op- en afstappen
- De wedstrijdleider (aan tafel in de kantine) coördineert de proevendag.

Speciale aandachtspunten voor startende ruiters en deelnemers aan de F1 en F2 proef

Kom op tijd! Zorg dat je ongeveer 10 minuten voordat je proef begint bij de box van je paard/pony bent. Ouders/begeleiders/volwassenen zijn helaas niet welkom zolang de huidige coronamaatregelen van kracht zijn. Een ervaren ruiter zorgt ervoor dat je paard/pony geïmagineerd en opgezadeld voor je klaar staat. Dan worden de stijgbeugels op jouw maat gehangen. Ongeveer 5 minuten voordat je proef begint begeleidt een ervaren ruiter jou naar de ringmeester. Samen begeleiden ze jou de rijbaan in alwaar de lezer je welkom zal heten. Vanaf dat moment volg je de aanwijzingen van de lezer. Deze mevrouw of meneer zal je vertellen wat je tijdens de proef moet doen met je paard/pony.

Tip 1: Gebruik je een zweep (dit is niet verplicht), houdt die dan in je linker hand.

Tip 2: Groeten doe je altijd met je rechter hand.

Na afloop van je proef begeleidt de ervaren ruiter jou de rijbaan uit, helpt je met afstappen en je paard/pony terugzetten in de box. Je bent nu klaar en gaat in de kantine op de jou toegewezen plek zitten. Je protocol krijg je samen met je paspoort zo snel mogelijk van de wedstrijdleider. Zodra jij je protocol ontvangen hebt ga je naar huis.

Speciale aandachtspunten voor deelnemers aan de F3 en F4 proef

Kom op tijd! F3 en F4 ruiters rijden los voorafgaand aan hun proef. F3 en F4 ruiters mogen meehelpen met het poetsen, op- en afzadelen van hun paard/pony. Daarbij worden ze geassisteerd door ervaren ruiters. Echter, paarden/pony's worden vaak meerdere keren per wedstrijddag ingedeeld voor een proef. Op de startlijst staat aangegeven of jij je paard/pony mag op- en/of afzadelen. Ouders/begeleiders/volwassenen zijn helaas niet welkom zolang de huidige coronamaatregelen van kracht zijn.

- Mag je opzadelen: zorg dan dat je 30 minuten voor het tijdstip waarop het losrijden begint bij je paard/pony bent. Na afloop van je proef zet jij je paard/pony terug in de box en ga je in de kantine op de jou toegewezen plek zitten.

- Mag je afzadelen: zorg dan dat je 10 minuten voordat het losrijden begint bij je paard/pony bent. Na afloop van je proef mag je helpen met afzadelen en het verzorgen van het harnachement. Ben je klaar met opruimen dan ga je naar de kantine op de jou toegewezen plek zitten.
- Mag je op- en afzadelen: zorg dan dat je 30 minuten voor het tijdstip waarop het losrijden begint bij je paard/pony bent. Na afloop van je proef mag je helpen met afzadelen en het verzorgen van het harnachement. Ben je klaar met opruimen dan ga je naar de kantine op de jou toegewezen plek zitten.
- Staat er niets: dan rijdt je paard/pony voordat jij aan de beurt bent al een proef en nadat jij klaar bent nog een keer. Zorg dan dat je 10 minuten voordat het losrijden begint bij je paard/pony bent. Na afloop van je proef zet jij je paard/pony terug in de box en ga je naar de kantine op de jou toegewezen plek zitten.

Terug in de kantine krijg jij je protocol met je paspoort zo snel mogelijk van de wedstrijdleider. Zodra jij je rapport ontvangen hebt ga je naar huis.

Speciale aandachtspunten voor deelnemers aan de F5 proef en hoger

Kom op tijd! Van F5 ruiters en hoger wordt verwacht dat ze zelfstandig hun paard/pony opzadelen. Vind je dat nog moeilijk, oefen dan voorafgaand aan de proevendag op een lesdag. Zorg dat je 30 minuten voor het tijdstip waarop het losrijden begint bij je paard/pony bent.

Ouders/begeleiders/volwassenen zijn helaas niet welkom zolang de huidige corona-maatregelen van kracht zijn.

Ruiters die uitkomen in de F5 proef of hoger worden beschouwd als ervaren ruiters en worden ingeroosterd om minder ervaren ruiters te helpen tijdens de proevendag. Hiertoe ontvang je voorafgaand aan de wedstrijddag via email een verzoek met overzicht van taken. Op de proevendag ontvang je een update van je taken als je hebt aangegeven te willen helpen. Heb je geen hulptaken dan ga je na naar huis zodra je na afloop van je proef je juryrapport ontvangen hebt.

Promotiepunt

Scoor je voor alle onderdelen op het protocol een 6 dan heb je 210 punten behaald. Je krijgt een promotiepunt bij een totaal van 210 of meer punten. Je kunt maximaal 1 promotiepunt per proef halen. Promotiepunten worden genoteerd in je ruiterspaspoort.

Voor F1 en F2 geldt: na het behalen van 2 promotiepunten mag je door naar het volgende niveau.

Voor F3 en hoger geldt: na het behalen van 3 promotiepunten mag je door naar het volgende niveau.

Overleg met je instructeur/instructrice of je toe bent aan een volgend niveau. Er mogen geen niveaus worden overgeslagen.

Winnaars van een promotiepunt ontvangen van De Goudse Manege een vaantje. Voor de beste ruiters van elk F-niveau is er een medaille. In coronatijd is er geen prijsuitreiking. Na afloop van je proef ontvang je zo snel mogelijk je protocol, je paspoort en bij een promotiepunt een vaantje. Mocht je een medaille gewonnen hebben die niet meteen overhandigd kan worden, dan ligt die na de proevendag in een envelop voor je klaar achter de bar in de kantine. Een overzicht van de medaille winnaars wordt gepubliceerd op het prikbord, Facebook en de website van de manege.

Theorie-examen

Aan sommige F-proeven is een theorie-examen verbonden. Dat is bij F2, F4, F6, F8, F10 en F12. Een theorietoets bestaat uit 10 vragen. Voor het maken van een theorietoets meld jij je op een proevendag bij de wedstrijdleider. Het tijdstip hiervoor staat op de startlijst. Je hebt je theorietoets gehaald zodra je 7 of meer vragen goed beantwoord hebt. Het behalen van een theorietoets wordt door de wedstrijdleider genoteerd in je paspoort. De leerstof voor deze theorie-examens staat in het boek 'Leer paardrijden met plezier'. Dit boek is te koop in de kantine aan de bar.

In dit boek staat ook beschreven welke vaardigheden je dient te bezitten voor welke proef. Tevens zit er een proevenboekje bij zodat je van tevoren precies kunt weten wat er gevraagd wordt tijdens een proef. Van elke proef is een A en een B versie. Welke versie wordt gereden staat vermeld op de startlijst.

Wat heb je nodig?

De kledingvoorschriften van de ruiter in dressuurproeven staat beschreven in Artikel 1 (bladzijde 3) van het proevenboek. Deze voorschriften zijn niet verplicht, maar gewenst tijdens de F3 proef en hoger.

Voor startende ruiters, F1 en F2 proef geldt:

- Goedpassende cap, rijlaarzen of jodphurs met chaps.
- Zweep niet langer dan 100 cm. Het gebruik van de zweep is niet verplicht.
- Nette kleding, rijbroek met een sweater (zonder capuchon). Een wedstrijdoutfit mag maar is niet verplicht.
- Witte handschoenen. Het gebruik van handschoenen is niet verplicht, maar wanneer met handschoenen gereden wordt dienen het witte te zijn.

In coronatijd worden de manen van manegepaarden en –pony's niet ingevlochten.

In coronatijd worden de reguliere bruine dekjes van De Goudse Manege gebruikt bij manegepaarden- en pony's.

En natuurlijk breng je een goed humeur mee.

De jury vindt het leuk om een lach op jouw gezicht te zien!

Tot ziens op de proevendagen van

