



Krav til montérytter

Jf. DNTs Lisensbestemmers kap. om Felles krav for utstedelse av kjøre-/montélisens

Det å gjennomføre et montéløp innebærer en stor fysisk påkjenning for rytter så vel som hesten. Kravene til obligatoriske fysiske tester er motivert ut ifra hensynet til utøvernes sikkerhet i banen, dyrevelferd og spillesikkerhet.

Obligatoriske fysiske tester skal gjennomføres ved en totalisatorbane, fortrinnsvis lisensinnehavers hjemmebane, og det er lisensinnehavers eget ansvar å påse at testene blir gjennomført.

Krav til å bestå obligatoriske tester gjelder som følger:

1. Obligatoriske fysiske tester gjelder som opptakskrav for alle kandidater som søker opptak til lisenskurs i monté, og bør være avlagt og bestått senest innen kursets oppstart.

Dersom de obligatoriske fysiske tester ikke er bestått innen kursets oppstart, må disse uansett være gjennomført og bestått før kandidaten kan avlegge praktisk eksamen i monté.

2. Beståtte obligatoriske fysiske tester gjelder som et absolutt krav ved årlig fornyelse av lisens for innehavere av montélisens som har ridd færre enn 10 løp inneværende kalenderår.

Tester som skal gjelde for årlig fornyelse av montélisens ved årsskiftet må være avlagt i tidsrommet 15.august – 31.desember i inneværende kalenderår.

Lisensinnehaver kan avlegge de fysiske testene på nytt dersom foregående test ble underkjent.

3. Ved aktivering av inaktiv lisens (innenfor fem kalenderår) må både prøveløp og fysiske tester avlegges og bestås før lisensen igjen kan utstedes.

Merk! Det er alltid rytters eget ansvar å fremstå i slik fysisk form at montéløpet kan gjennomføres på forsvarlig måte. Dette gjelder uavhengig av hvilke fysiske tester som kreves, eller hvorvidt utøver har bestått obligatoriske tester.

Følgende tester inngår i kravet til obligatoriske fysiske tester for montéryttere:

1. Ridetest

Ridetesten skal gjennomføres over 3000 meter. Rytter skal under ridetesten vise at vedkommende kan gjennomføre et montéløp på en sikker og god måte, både gjennom god balanse og kontroll på hesten.

Ridetesten skal gjennomføres i tilknytning til en løpsdag med totalisator slik at den kan filmes. En egen nemnd bestående av tre personer beslutter basert på videobildene av ridningen om testen skal godkjennes eller ikke.

eller

2. Fysiske tester

a) Kondisjonstest

Utøver skal gjennomføre og bestå en kondisjonstest som kan avvikles enten som løpetest eller sykkeltest etter følgende krav:

Løpetest over en distanse på 3000 meter. Utøver må gjennomføre løpetesten på maksimalt 15 minutter for å få godkjent. Løpetesten kan ikke avlegges på tredemølle.

eller

Sykeltest over en distanse på 10 kilometer. Utøver må gjennomføre sykkeltesten på maksimalt 21 minutter for å få godkjent.

For utøvere som er over 35 år lempes tidskravet med 5 sekunder pr. år.

Eksempel: for en utøver på 40 år er tidskravet for løpetesten 15 minutter og 25 sekunder, mens det for sykkeltesten er 21 minutter og 25 sekunder. Dette regnes ut ved å gange antallet sekunders lempelse på tidskravet (5 sekunder) med antallet år over 35: $5 \times 5 = 25$.

b) Statisk knebøy

Utøver skal senke rumpa og bøye i knærne til disse har tilnærmet 90 graders vinkel. Øvelsen kan gjennomføres ved at ryggen støttes inntil en vegg eller liknende, men 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.



c) Planke

Utøver plasserer kroppen i «push up» posisjon, 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.



eller

Burpees

Utøver setter seg ned som i en vanlig knebøy, med armene strakt ned i gulvet (hendene skal touche bakken/gulvet). Flytt så beina bakover slik at utgangsposisjonen blir som for armhevinger. Gjennomfør en armheving ved å senke kroppen til brystkassen toucher bakken/gulvet for så å skyve kroppen opp igjen. Flytt beina fremover igjen, og gjør et kraftig hopp opp samtidig som armene strekkes over hodet.

Øvelsen skal gjennomføres sammenhengende i minimum 2 minutter for å få godkjent.



Tidtaking for hver enkelt test starter når utøverne innehar den posisjon testen krever. For kondisjonstesten vil dette være når utøverne starter løpingen/syklingen, mens det for styrketestene vil være når utøverne innehar korrekt posisjon/stilling for gjeldende øvelse.