

# Förberedande kurs för Pay & Jump och Pay & Ride

## Syfte:

- För den som vill delta i GFRK's klubbävlingar och Pay & Jumps samt Pay & Rides.
- Öka säkerheten vid arrangemang och tävlingar
- Förberedelse för tävling
- Få förståelse för hur tävlingar går till
- Trygghet för deltagare

## Anmälan och inför tävling

- Anmälan görs via tävlingsdatabasen; <https://tdb.ridsport.se/> Har du inget konto skapa ett under "jag vill bli medlem"
- Pay & Jump/Rides finner du genom att söka bland arrangemang
- Läs alltid igenom propositionen för aktuellt arrangemang
- Dressyrprogram hittas på [www.stallbacken.com](http://www.stallbacken.com)
- Godkännande av din instruktör angående hästval och ev höjd. Ska stå med i anmälan.
- Höjder för Pay & Jump röd grupp max 50cm (ponny) max 60 cm (häst), därefter 10 cm för varje grupp upp.

## Klädsel

- Hel och ren klädsel.
- Godkänd hjälp med hakbandet knäppt.
- För Pay and Jump ska alla under 18 år ha säkerhetsväst.
- För Pay and Ride ska alla under 14 år ha säkerhetsväst.
- Vi rekommenderar alla att rida med säkerhetsväst.
- Skor med klack ska bäras och chaps, alternativt stövlar.
- Vid långt hår ska håret vara uppsamlat i en uppsättning.
- Spö får bäras på uppvärmning.
- Spö får ej bäras på banan vid Pay & Ride.
- Kort spö/allround spö får bäras på banan vid Pay & Jump.
- Sporrar får bäras efter godkännande av instruktör.
- Handskar rekommenderas.

## Ansvar som tävlande

- Vara i god tid
- Vara en god förebild
- Funktionärsansvar
- Hålla en trevlig stämning
- Ansvar för sin hästs välbefinnande

## Funktionär

- Ideellt arbete för att kunna genomföra tävlingar och arrangemang.

- Ansvar för sin post och deltagande hela dagen.
- Kolla funktionärsschemat i god tid innan.
- Hjälpm vid all hästhantering och funktionärsansvar i paddocken eller i ridhuset till det år du fyller 18.

### **Inför start**

- Anmäl din närvaro genom att betala för din start. Passa på att fråga instruktören om det är något speciellt med din häst.
- Kontrollera funktionärsschemat och leta reda på din roll.
- Gå ut i stallet och hälsa på din häst, kontrollera dagens form.
- Vid Pay & Jump hjälp till att bygga bana.
- Gå banan flera gånger när den är byggd, gå den väg du planerar att rida och memorera med hjälp av färger och ridbanevägar.
- Inflaggning av hinder görs med vit flagga på vänster sida samt röd flagga på höger sida så man som ryttare vet vilket håll hindret ska hoppas.

### **Hästens utrustning**

- Använd som grund hästens egen utrustning, anpassad efter din tävlingsform.
- Benskydd ska alltid bäras om hästen enligt utrustningslistan ska bära detta.
- Hjälptyglar så som TM-tygel och martingal får/ska bäras vid Pay & Jump.
- Vid Pay & Ride får hjälptyglar enbart användas vid Ryttermärkestagning.
- Hästen ska bara sitt vanliga huvudlag.
- Vid Pay & Ride får ej bettlösa träns användas.
- Hästen ska vara välborstad, smutsfläckar får gärna tvättas bort innan samt manen får gärna vara flätad (framför allt vid Pay & Ride).

### **Ridhusregler**

- Högerregeln vid möte. Den som rider i höger varv håller sig innanför spåret när den möter någon som rider i väster varv.
- Högsta gångarten har tillgång till spåret.
- Skritt rids alltid innanför spåret.
- Halter görs enbart i mitten av volter, dock ej på framhoppning då halter ska undvikas eller läggas in bredvid hinder där man ej riskerar att vara i vägen.

### **Uppvärmning av häst/ponny**

- Räkna med att värma upp din häst i ca. 25-30 min. Inklusive framskrittning.
- Delar du häst med någon, prata ihop dig med den personen. Tänk på att hästen inte behöver värmas upp lika länge av ryttare nr.2 utan då handlar det mer om att ryttaren behöver känna in sig på hästen.
- Rid fram i alla gångarter, variera din sits och lägg in skrittpauser.
- Anpassa uppvärmningen efter din häst.
- Tänk på att du vill ha hästen som piggast och finast inne på banan, inte på framridningen. Värm upp din häst så att den har energi kvar.

### **Framhoppning**

- Hoppa fram max 6 språng. Tex hoppa fram 1-2 ggr på lilla hindret, 1-2 ggr på räcket samt 1-2 ggr på oxern. Inga snäva svängar. Få ej hoppa räcke direkt till oxer i ström av säkerhetsskäl. Tänk på hästens hållbarhet!
- Skulle hästen riva/vägra, sänk hindret och försök igen.

### **Framhoppningsregler**

- Nytt för 2017 är att alla ridning i framhoppningsringen kommer att ske i samma varv hela dagen.
- Ropa tydligt innan du ska hoppa ett hinder ”Hoppning räcke”.
- Stanna varken framför eller bakom hinder
- Visa hänsyn och håll en god ton
- Stå ej mellan hinder
- Max en medhjälpare för privatpersoner. Ridskoleryttare tar hjälp av funktionärer för att höja/sänka hinder samt lägga upp bommar.
- Framhoppnings hindarna räcke och oxer får inte vara högre än den höjd du skall starta.

### **På banan**

- Vid Pay & Jump är det ofta två ryttare inne på banan samtidigt. Tänk på att stå stilla någonstans där du inte är i vägen när du väntar på din tur.
- Vid startsignal har du som ryttare 45 s på dig att starta.
- Spö får användas högst två gånger totalt under ritten, inklusive tippning. Inga slag tillåtna, endast lätt petning.

### **Dressyrbedömning**

- Tänk på att dressyr är en bedömningssport, det är den uppvisning du gör inne på banan som bedöms. Domaren har inte en aning om hur du rider i vanliga fall.
- De flesta domare dömer lite snällare på Pay & Ride, det är alltså inte säkert att du får samma % om du startar en lokal eller regional tävling även om du rider samma klass.

### **Efter tävling**

- Hästen ska skrittas av på anläggningen, mellan 10-15 minuter. Du får skritta till bron och tillbaka med sällskap av annan häst. Är du under 18 skall du ha med en vuxen och meddela instruktör.
- Ta hand om hästen ordentligt efter avslutad ritt, borsta av och svampa av noggrant.
- Om hästen ska ut i hagen, ta hjälp av stallpersonal eller instruktör och släpp ut den i sin hage.
- Ta hand om hästens utrustning.
- Hjälp till att städa undan i slutet av dagen, vid Pay & Jump ska alla hjälpas åt att bygga bort banan.
- Om avvikelser från reglerna sker får eleven en varning.
- Tänk på att du är en representant för vår klubb!