

SPORTSPLAN 2024

Innholdfortegnelse

- 1.0 Introduksjon og formål
- 2.0 Roller og ansvar
 - 2.1 Sportsansvarlig
 - 2.2 Styret i NØST
 - 2.3 Utøveren
- 3.0 Måloppnåelse
 - 3.1 Sesong- og stevneplanlegging
 - 3.2 Treninger og temakveld/samlinger
- 4.0 Sportslige mål
 - 4.1 Dressur
 - 4.2 Sprang
 - 4.3 Kjøring
 - 4.4 Feltritt
- 5.0 Klubbmesterskap dressur og sprang
- 6.0 Rapportering/oppdatering av plan

1.0 Introduksjon og formål

Sportsplanen er ment for å øke interessen for deltagelse i konkurranser og på treninger for klubbens medlemmer. Igjenom sportslig utvikling skal den øke rekruttering, og bidra til motivasjon, videre utvikling og satsning for aktive ryttere. Planen skal belyse våre mål for satsning innen hestesporten og hvordan vi som klubb kan tilrettelegge for at utøverne skal kunne nå målene. Sportsplanen gjelder for 2024 og skal oppdateres hvert år etter behov.

2.0 Roller og ansvar

Pr 2023 så er det styret som ordner det meste av aktiviteter og treninger i klubben, med god hjelp av enkelte medlemmer som er kontaktperson av noen treninger med innleid instruktør.

Vi fikk opp egen stevnegruppe våren 2023 som tar seg av planlegging av stevnene. Vi har ingen egen satsningsgruppe eller undergrupper for grenene, behovet vurderes årlig. Skal vi i fremtiden spisse oss mer mot satsning på utøvere, vil vi kreve mer av utøverens ansvar og deltagelse for å få videre oppfølging av klubben. Klubben har etter sammenslåing av Tylldalen og Rendalen kjøre- og rideklubb et eget «fond» for barn og unge til å støtte til kurs og stevneavgifter. Vi ønsker å jobbe mot å kunne sponse ryttere i alle aldre med startavgifter i fremtiden. NØST betaler lagavgift ved lagkonkurranser i regi av Hedmark Rytterkrets samt støtter avgift individuelt og lag ved KM/HM m.m.

NØST HESTESPORTSKLUBB

2.1 Sportsansvarlig

- Ansvar for koordinering og oppfølging av klubbtrener(e) og klubbtreninger.
- Legge til rette for utøversamtaler mellom klubbtrener og ryttere.
- Sammen med klubbtrener(e) utvikle sportsplanen.

2.2 Styret

- Skal sørge for at sportsplanens mål blir fulgt opp og prioritert.
- Skal (evnt sammen med aktivitetsutvalg og sportsansvarlig) organisere temakvelder/treningssamlinger og treningshelger med ekstern instruktør.
- Ha godt samarbeid med klubbtrener og aktivitetsutvalg.
- Innhente behov og ønsker fra medlemmer og klubbtrener om sportsplanen for videre utvikling og utarbeidelse av planen.

2.3 Utøveren

- Skal være aktiv og søkende, følge med og ønske å delta på det som skjer.
- Opptre som gode forbilder for yngre utøvere og representere klubben utad på en hyggelig måte. Vi skal heie på hverandre og jobbe for at alle blir inkludert i hestemiljøet.
- Alltid sette hesten først iht «code of conduct».
- Være kjent med NRYFs grunnverdier (B)RASK og etiske regler for omgang med hest.
- Skal være totalt avholdende med røyk og alkohol under stevner og samlinger. Det skal ikke brukes farlige/forbudte stoffer (doping) for å oppnå bedre resultater.
- Tenke over hvordan budskap blir fremstilt i sosiale medier og bruke det med fornuft.

3.0 Måloppnåelse

Målet for 2024 er å forbedre klubbens evne til å videreutvikle et godt treningstilbud for alle nivåer, med vekt på sprang og feltritt og fokus på rekruttering av barn/unge. Det skal være temakvelder som gir kompetanseheving innenfor sporten og hold av hest. Alt for å nå målene utøverne og klubb har satt for sportslig utvikling.

Klubben må invitere til åpent medlemsmøte med info om sportsplan og tilbudet om å delta på utøversamtale for individuelle mål og oppnåelse av det. Dette må skje på våren 2024 før sesongen og videre hver høst for å planlegge neste års sesong.

Her må også utøverne bevisstgjøres på fordeler ved å sette seg mål, ikke bare sportslig resultatmessing, men for utvikling o kompetanseheving for egendel som ekvipasje og rytter.

3.1 Sesong og stevneplanlegging

For utøvere som ønsker utvikling må det utarbeides individuelle mål og plan for trening i samarbeid med klubbens trener/ sportsansvarlig. Kortsiktig og langsiktige mål må kartlegges og det skal lages en plan for treninger og stevner mot målet. Viktig å tenke på kvalifiserende stevner mot individuelle mål og mål for lag. Vi ønsker flest mulig aktive medlemmer fra UK til D- stevner og oppover.

3.2 Treninger og temakveld/samlinger

Formålet med treninger og temakvelder er å ha fokus på kompetanseheving, hestevelferd, individuelle og felles mål, samt rekruttering, ved å:

- Utvikle rideferdigheter.
- Tilby kurs som rideknappen for barn/unge/nybegynnere.
- Tilby grøt kort kurs.
- Benytte oss av kjepphesten som et enkelt «verktøy» som en rimelig start inn i hestesporten.
- Økte kompetanse om trening av hest og rytter.
- Kunnskap om hestevelferd
- Kunnskap om rutiner ved stevnestart, planlegge, bygge lagfølelsen og «heia oss».
- Skape et hyggelig og inkluderende miljø der vi deler på kunnskap og søker etter mer.
- Øke «vi» følelsen i klubben, oppfordre til å reise sammen på stevner, heie på hverandre.

NØST har som mål å arrangere treningssamlinger som forberedelse til stevnesesongen som teorikvelder, og praksis via treninger.

Klubben skal avholde klubbtreninger jevnlig. For 2024 tilbys det klubbtreninger innen sprang/dressur jevnlig.

Treninger med innleid trenere kommer i tillegg utover året, så ofte det lar seg gjøre. Marianne Sandbakken (dressur), Kristine Steine Sund (kjøring), Tone Liabø/ Stine Løkken (sprang/felt) er de vi ønsker å ha kontinuerlig fremover. Styret og aktivitetsutvalg ønsker å motta innspill til andre aktuelle trenere, og styret skal sørge for at instruktørene dekker behovet til medlemmene. Dette balanseres opp mot å få nok deltager så det blir avholdt kurs, pris, og vi ønsker mest mulig kontinuitet med innleide trenere. Ofte henger ønsket om topp merittert trener høyt, men det gjør også prisen slik at færre får deltatt. For utøvere i de høyere nivåene er det nødvendig å oppsøke treningen utover egen klubb også. NØST er avhengig av aktive utøvere som deltar for å få nok påmeldte til treninger. Etter covid-19 og økte priser i 2023 ser vi at antall påmeldte til treninger har gått ned. Dette tar styret med seg videre i planlegging av innleide trenere og aktiviteter.

4.0 Sportslige mål

NØST flest mulig aktive utøvere i sporten innenfor alle grenene. Sprang og dressur er grenene vi har flest utøvere i, men vi tar også med kjøring og feltritt i sportsplanen, da vi ønsker å favne om bredden medlemmene er utøvere i. Vi har medlemmer med allsidig bruk av hestene, hvor flere deltar i flere grener. Vi ønsker startende til Fjordhest, lyngshest NM og Dølahestmesterskapet årlig, både lag og individuelt, men dette avhenger av hestene medlemmene har. Vi har pr i dag få utøvere på høyere nivå (over LA i grenene), men vi har hatt økning av antall på dette nivået siden 2018, og vi håper gode trenere og systematisk oppfølging av utøverne vil gi utvikling videre oppover i klassene. Vi ser flere ute på D-stevner nå enn tidligere, men ønsker fortsatt enda flere medlemmer til å tørre å starte andre steder enn på hjemmebane hos NØST de neste årene. Etter hvert kan det bli spesielt satset innenfor grener, og kanskje vi får til egne satsningsgrupper for grenene og egne grenkomiteer. Frem til da, jobber vi samlet

mot målene våre innenfor alle grenene samlet igjennom temakvelder og treninger. Vi har satt opp mål for de grenene vi har utøvere i.

4.1 Dressur

- Stille lag til kretsens lagkonkurranse i dressur 2024.
- Minimum 10 ekvipasjer ute på start i LB.
- Minimum 7 ekvipasjer ute på start i LA.
- Minimum 3 ekvipasjer ute på start i MC.
- Minimum 1 ekvipasjer til start i MB.
- Startende til HM og KM
- Minst 15 ekvipasjer ute på D-stevner.
- 3 utøvere på Landstevne

4.2 Sprang

- Minimum 5 ekvipasjer til start på 80 cm.
- Minimum 3 ekvipasjer til start på over 80.
- Minst 10 ekvipasjer ute på D-stevner.
- Minst 1 lag til kretsens lagkonkurranse.
- Startende til KM individuelt.

4.3 Kjøring

- 3 ekvipasjer i utdanningklasse DMP
- 2 ekvipasjer i start DMP Lett
- 1 ekvipasjer i start Middels D, P eller DMP.

4.4 Feltritt

- 3 ekvipasjer til start i Knøttecup
- Få slutført feltrittbane på Tynset travbane, avholde treninger og temakveld innenfor feltritt.

5.0 Klubbmesterskap sprang, dressur og kjøring.

NØST avholder klubbmesterskap i sprang og dressur fortrinnsvis på høststevne hvert år. Junior/ponni og YR/senior for seg, men dette, og nivå, tilpasses årlig av styret om det skal slås sammen. Stevnet gir en mulighet for tilbakemelding på individuell måloppnåelse for sesongen. For noen er dette årets siste stevne. Klubbmesterskapet skal gå i nivåene vi har flest utøvere i, og styret avgjør nivåene fra år til år. De siste 2 årene har flere nivå vært gjeldene i sammendraget for klubbmesterskapet. Statuttene er vedtatt sist på årsmøte i 2018 og endres av styret årlig, sist i 2023.

For klubbmesterskap kjøring, avholdes det når vi arrangerer kjørestevne, vår eller høst. Statuttene til klubbmesterskapene ligger ute på nettsiden til NØST;

<https://www.nosthest.com/dokumenter>

6.0 Rapportering/oppdatering av sportsplan

Ved sesongens slutt (oktober/november) oppsummeres klubbens mål og resultater i de ulike grenene i styret. Individuelle vurderinger gjennomføres etter utøvernes ønske, og legges til grunn for ny individuell plan for neste sesong. Etter oppsummering og rapportering skal sportsansvarlig sammen med klubbtrenerne komme med innspill til oppdatering av sportsplanen for neste år. Oppdatert versjon for neste sesong skal være klar innen 15. februar av styret og sportsansvarlig.

Til årsmøte deles det ut diplomer til årets hest, rytter, medlem og årets framskritt.
Statutter til denne kåringen ligger på hjemmesiden: <https://www.nosthest.com/dokumenter>
og er ment til å øke interessen for stevnestart og aktivitet.

