



Obligatoriske fysiske tester for 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.

Kravet er hjemlet i DNTs Lisensbestemmelser under kapitlene «Hvordan oppnå kjøre-/montélisens», samt «Krav for å få eller beholde kjøre-/montélisens», og gjelder for innehavere av montélisens utstedt av Det Norske Travelskap.

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

Arrangøren/banen skal påse at de obligatoriske testene kan gjennomføres på en forsvarlig måte. Dette innebærer at hver bane bør annonsere minimum to test-dager på en idrettsarena der løpetesten kan gjennomføres på godkjent løpebane. I de tilfeller der kondisjonstesten skal gjennomføres som sykkeltest, skal arrangør legge til rette for en løype i et så flatt terreng som mulig, og fortrinnsvis på asfalt.

Tid og sted for gjennomføring av obligatoriske fysiske tester skal publiseres på banens hjemmeside, eller annen forsvarlig måte.

Utøvere som ikke gjennomfører og/eller består testene i forbindelse med annonserte test-dager, kan henvises til å gjennomføre testene på totalisatorbanens eget område, og innenfor administrasjonens arbeidstid.

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 alle innehavere av montélisens. 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 tre 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. Kondisjonstest

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

A: 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

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

Sykkeltesten kan ikke avlegges på ergometersykel.

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: $5 \times 5 = 25$.

2. 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.



3. 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.



Testene skal gjennomføres i oppsatt rekkefølge. Utøverne kan gis inntil 30 minutters hvile etter gjennomført kondisjonstest, og totalt skal samtlige tester være gjennomført på maksimalt 90 minutter fra kondisjonstesten starter, og til siste styrketest er ferdig gjennomført.

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.