

TALENT-OSAAMISTAVOITTEET



TERMIT PERUSTIEDOT PERUSTAIIDOT

- Ratsastuskentän tiet
- Perustistunta ja perusavut
- Kevyt istunta, esteistunta
- Hallitsee eri askellajit, pysähtymisen ja kääntämisen
- Ratsastaminen osastossa
- Keventäminen ja kevennyksen vaihto
- Jalustimien säätäminen
- Tallikäyttäytyminen
- Käytännöllinen tallipukeutuminen
- Lyhyen kouluradan kirjaimet

- Tasainen kuolaintuntuma
- Istunnan ja apujen käytön moitteettomuus, tehokkuus ja vaikuttavuus
- Apujen yhdistäminen
- Asetus, taivutus, suoristus, käännökset, puolipidäte
- Siirtymiset, laukanvaihto ravin kautta
- Temponvaihdokset
- Peruutus
- Lyhyen ja pitkän kouluradan kirjaimet
- Hevosien hallinta maastossa

- Lyhentäminen ja pidentäminen
- Ohjelmat ja arvostelumenetelmät

KOULU

- Helppo B -tason liikkeet

- Kokoaminen ja lisääminen

KOULU

- Helppo A -tason liikkeet

HEVOSTAIIDOT

- Taluttaminen, satulointi
- Perushoitomerkki-taso

- Hoitomerkki 1 -taso
- Hevosien käyttäytymisen ja perustarpeiden ymmärtäminen ja huomiointi
- Perusvärit
- Yleisimmät rodut
- Kenttäratsastuksen perusvarusteet

- Ruokintamerkki-taso

- Hoitomerkki 2 -taso
- Hokkien laitto

LAJITAIIDOT

- Laukassa kevyt istunta ja mukautuminen hyppyihin
- Pitkä myötäminen
- Hevosien ja ratsastajan harmonia
- Maastoratsastus ohjatusti
- Ylä- ja alamäen ratsastaminen

- Radan ratsastaminen kevyessä istunnassa ja esteistunnassa
- Siirtymiset askellajin sisällä
- Maastossa radan ratsastaminen, pienet esteet (esim. tukit) n. 60 cm tasolla. Veden läpi ratsastaminen.
- Harrasteluokan kouluohjelman ratsastaminen

ESTE

- Pitkä-, lyhyt- ja automaattinen myötäminen
- Myötälaukka/laukan korjaaminen

KENTTÄ

- Veden läpi ratsastaminen laukassa. Pieni hyppy veden jälkeen kuivalla maalla
- Tempon ymmärtämisen perusteet
- Ajanottokellon käyttö
- Helppo B:3 koulurata

KOULU

- Osaa ratsastaa hevosta/ponia tahdissa, tasapainossa ja peräänannossa.

Liittovalmennustaso

ESTE

- Etäisyydet
- Aikaratsastus
- Erikoisesteet

KENTTÄ

- Vesiesteen hyppääminen (hyppy ennen vettä kuivalla maalla)
- Trakhener-hauta
- Puolikas coffin
- Kouluratsastuksessa FEI-kenttäohjelma poneille

KOULU

- Helppo A -tason vaatima istunnan ja apujen käytön hallinta
- Kyky vaikuttaa hevoseen tason vaatimassa kokoamisasteessa tasapainoisen suorituksen aikaansaamiseksi



URHEILULLISET ELÄMÄNTAVAT

- Liikunnallinen elämäntapa
- Liikunnan monipuolisuus
- Sopivassa suhteessa lepoa ja ravintoa

- Liikunnallinen elämäntapa
- Liikunnan monipuolisuus
- Sopivassa suhteessa lepoa ja ravintoa

- Liikunnallinen elämäntapa
- Liikunnan monipuolisuus
- Sopivassa suhteessa lepoa ja ravintoa
- Harjoitussuunnittelu

- Liikunnallinen elämäntapa
- Liikunnan monipuolisuus
- Sopivassa suhteessa lepoa ja ravintoa
- Harjoitus- ja kilpailusuunnittelu

EDELLYTYKSET HEVOSELLE/ PONILLE

- Aloittelijalle sopiva, rauhallinen, "ei isoliikkeinen"
- Hyvä luonnollinen tasapaino
- Hyvin peruskoulutettu ja läpiratsastettu

- Aloittelijalle sopiva, rauhallinen, "ei isoliikkeinen"
- Hyvä luonnollinen tasapaino
- Hyvin peruskoulutettu ja läpiratsastettu

- Kilpailuvalmiuksia omaava ja kokenut
 - Hyvin läpiratsastettu
- KOULU**
- Minimissään helppo B -tasoinen
 - Hyvin läpiratsastettu, tasapainoinen, tahdikas, puhtaasti perusliikkeet omaava

- Kilpailutoimintaan sopiva ja kokenut
 - Hyvin läpiratsastettu
- KOULU**
- Minimissään helppo A -tasoinen
 - Hyvin läpiratsastettu, tasapainoinen, tahdikas, puhtaasti perusliikkeet omaava

KILPAILU- VALMIUDET

- Taidolliset tavoitteet
- Harjoitus- ja seurakilpailut:**
- Puomi- ja kavalettiluokat

- Taidolliset tavoitteet
- Seurakilpailut:**
- 50–70 cm

- Kuljetukset kilpailuihin ja valmennuksiin
 - Taidolliset- ja tulostavoitteet
- ESTE**
- Seura- ja aluekilpailut:**
- 70–100 cm
 - Myös kilpailua (esim. uusinnat)

- Kuljetukset kilpailuihin ja valmennuksiin
 - Taidolliset- ja tulostavoitteet
- ESTE**
- Seura-, alue- ja kansalliset kilpailut:**
- Tyyli luokat
 - 90–120 cm

- KENTTÄ**
- Seurakilpailut esteratsastuksessa:**
- 70–80 cm
- Aluekilpailut kenttäratsastuksessa:**
- Harrasteluokka

- KOULU**
- Seura- ja aluekilpailut:**
- Helppo B

- KENTTÄ**
- Seura- ja aluekilpailut esteratsastuksessa:**
- Tyyli luokat
 - 80–100 cm
 - Kenttäratsastuksessa tutustumisluokka
 - Kouluratsastuksessa helppo B

- KOULU**
- Alue- ja kansalliset kilpailut:**
- Helppo A

KILPAILU- TIEDOT

- Tietää eri lajien kilpailut
- Toimii saamiensa ohjeiden mukaan
- Olennaiset asiat säännöistä

- Tuntee eri lajien kilpailutoiminnan perusteet
- Kilpailukutsun ymmärtäminen
- Lisää säännöistä
- KIPA:n käytön perusteet

- Tuntee eri lajien kilpailutoiminnan erityispiirteet
- Kilpailusääntöjen perusteet
- Seurakilpailuun ilmoittautuminen
- Kilpailukalenteri

- KIPA:n käyttö
- Kilpailulisenssit
- Hevosten rokotukset
- Ponimittaus
- Rekisterit
- Ratsastajan ja hevosen antidoping



LAJITAIIDON OSAAMISTESTI

- Kavaletti/esteradat 1
- Perusmerkin koulurata
- C-merkki
- Ryhmäratsastusrata

- Kavaletti/esteradat 2
- C-merkki
- B-merkki
- Ryhmäratsastusrata A2
- Maastoratsastus-merkki

- B-merkki
 - A-merkki
- ESTE**
- Kavaletti/esteradat 3

KENTTÄ

- Maastoestetestirata 1 (sisältää: banketti, ylös- ja alashyppy n. 50–60 cm ja hauta n. 80 cm)

KOULU

- KN Special, helppo B:3

ESTE

- Kavaletti/esteradat
- Vakioradat 3 ja 4

KENTTÄ

- Maastoestetestirata 2: 70–90 cm (sisältää: tutustumisluokan tyyppiesteet)

KOULU

- Helppo A:2, helppo A:10

OHEIS- MATERIAALI

- Nouse ratsaille -opas
- Ratsastuksen käsikirja

- Ratsastajan opas kilpailumaailmaan
- Ratsastuksen käsikirja

- Ratsastajan opas kilpailumaailmaan
- Kilpailulupatestit
- Ratsastuksen käsikirja
- Valmentaudu tavoitteellisesti
- Ratsastajan kunto-opas
- Ratsastuksen lajianalyysi
- Ratsastuksen terveysprofiili

- Ratsastuksen käsikirja
- Valmentaudu tavoitteellisesti
- Ratsastajan kunto-opas
- Ratsastuksen lajianalyysi
- Ratsastuksen terveysprofiili
- Kasva urheilijaksi -testit (kasvaurheilijaksi.fi)

RATSASTAJAN FYYSISET VALMIUDET JA TESTAUS

- Ryhti ja kehonhallinta
- Liikkuvuus ja notkeus
- Ketteryys

Edellisten lisäksi:

- Liikkuvuus
- Tasapaino

Edellisten lisäksi:

- Perus- ja lihaskunto
- Testit

Edellisten lisäksi:

- Vaativammat testit

RATSASTAJAN PSYYKKISET VALMIUDET

- Keskittyminen
- Pitkäjänteisyys
- Ohjeiden noudattaminen
- Rohkeus

Edellisten lisäksi:

- Yrityshalu

Edellisten lisäksi:

- Kilpailullisuus
- Tavoitteellisuus

Edellisten lisäksi:

- Urheilullisuus