



### **Uitleg FNRS-dagen voor paardenruiters**

Ben je net met paardrijden begonnen of heb je al ervaring? Iedereen kan gezellig meedoen met onze FNRS Rijproefdagen. Tijdens deze dagen krijg je de mogelijkheid om met een manegepaard een F-proef op jouw niveau te rijden. Het rijden van een proef vindt plaats in een ongedwongen sfeer en is vooral heel leuk en leerzaam!

### **Meedoen**

Er staan FNRS dagen gepland op;

- Zondag 22 mei 2022
- Zondag 3 juli 2022

### **Wat is een F-proef?**

Bij een F-proef rijd je alleen in de bak en volg je de instructies van de voorlezer. De proef duurt ongeveer 7 minuten. Het gaat erom dat je de opdrachten zo netjes mogelijk uitvoert. De proef wordt beoordeeld door een officiële jury. De jury let daarbij op de figuren die je rijdt, je tempo en overgangen, je houding/zit en de verzorging van het paard. Het is belangrijk dat je goed samenwerkt met het paard en samen een mooi geheel vormt.

### **Inschrijven op het juiste niveau**

Als je voor het eerst meedoet deelt je instructeur je in bij de juiste proef, passend bij jouw rijniveau (max. F6). Daarna bepalen je resultaten wanneer je doorstroomt naar het volgende niveau. Rijd je al langer F-proeven? Dan start je op je laatst behaalde niveau.

### **Naar een volgend niveau**

Als je 210 punten of meer behaalt voor je dressuurproef, krijg je een promotiepunt. Om een promotiepunt te krijgen, heb je gemiddeld een 6 op alle onderdelen behaald. De proef heeft 35 onderdelen. Bij de F1 en de F2 is 1 promotiepunt nodig om door te gaan naar de volgende proef. Vanaf de F3 heb je 2 promotiepunten nodig om door te stromen.

### **Oefenen**

In de week voor de proeven, oefen je in de les een paar keer het rijden van een proefje. Zo weet je wat er komen gaat. De F-proeven zijn te downloaden via de site van de KNHS:

<https://www.knhs.nl/top-sport/disciplines/dressuur/dressuurproeven/f-proeven/>

Per wedstrijddag wisselt de F-proef die je gaat rijden. De ene keer zullen dit de 'A'-proeven zijn, de andere keer de 'B'-proeven. Op 22 mei worden de 'A'-proeven gereden.

**Aanmelden**

Je kunt je aanmelden via: [wedstrijden@dekamphorst.nl](mailto:wedstrijden@dekamphorst.nl). Vermeld bij je aanmelding de datum van de proefdag, je naam (met achternaam) en vergeet niet je voorkeurspaarden door te geven (3 namen). Je mail komt bij Karina terecht. Zij verzorgt het manegewedstrijdsecretariaat. We proberen zoveel mogelijk rekening te houden met je keuze (lukt helaas niet altijd).

**Kosten**

De kosten zijn € 20,00 per proef. Betalen graag na bevestiging van deelname, maar voorafgaand aan de proef. Je kunt contant of per pin aan de bar betalen. Ook op de dag zelf.