



## **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 is vooral heel leuk, leerzaam en vindt plaats in een ongedwongen sfeer. Voor de meer gevorderde ruiters is er ook de mogelijkheid om met de vaardigheidsproeven of het oefenspringen mee te doen.

### **Meedoen**

Er staan 3 “FNRS dagen” gepland op onze kalender, te weten:

- Zondag 27 november 2022
- Zondag 22 januari 2023
- Zondag 26 februari 2023

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

Bij een F-proef rijd je alleen in de bak en volg je de instructies van de voorlezer. Die leest de proef van ongeveer 7 minuten. Het gaat erom dat je de opdrachten zo netjes mogelijk uitvoert. Een officiële jury beoordeelt hoe je dat doet. 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 natuurlijk op je laatst behaalde niveau.

### **Naar een volgend niveau**

Als je 210 punten of meer behaalt voor je dressuurproef, krijg je een promotiepunt. Er zijn 35 onderdelen, je hebt dan gemiddeld een 6 voor alle onderdelen behaald. Bij de F1 en de F2 is 1 promotiepunt nodig om door te gaan naar de volgende proef. Vanaf de F3 zijn er minimaal 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.

## Aanmelden

Aanmelden doe je via: [wedstrijden@dekamphorst.nl](mailto:wedstrijden@dekamphorst.nl) vermeld bij je aanmelding de datum waar je je voor aanmeldt, je naam (met achternaam) en vergeet niet je voorkeurspaarden door te geven (3 namen). Je mail komt dan bij Karina, die het manegewedstrijdsecretariaat verzorgt.

We proberen zoveel mogelijk rekening te houden met je keuze (lukt helaas niet altijd).

Aan de hand van alle inschrijvingen wordt een startlijst opgemaakt, welke wordt gepubliceerd op de website onder evenementen ([www.dekamphorst.nl/evenementen/startlijsten](http://www.dekamphorst.nl/evenementen/startlijsten)). Hier staat aangegeven hoe laat je aanwezig moet zijn en op welk paard je bent ingedeeld. Op de donderdagavond voor het evenement wordt de voorlopige startlijst gepubliceerd. De definitieve startlijst wordt uiterlijk de zaterdag voor het evenement gepubliceerd.

Voor de ruiters die al een FNRS boekje hebben: graag z.s.m. je boekje inleveren na aanmelding!

## Kosten

De kosten zijn € 22,50 per proef. De betaling ontvangen we graag op de FNRS dag tijdens het aanmelden aan de bar.