

## Voorwoord

Eén van de oudste boeken over paardrijden is van ver voor het jaar nul. We doen het dus al eeuwenlang. In de loop van de tijd is uitgevonden wat de beste houding is om op een paard te zitten. Als je op de juiste manier zit en hulpen geeft, is dat voor een mens goed te doen en begrijpt een paard het best wat we van hem willen. In de juiste houding storen we een paard het minst in zijn bewegingen en kunnen we hem aanwijzingen geven die voor hem logisch zijn. Een wiebelende of scheef zittende ruiter maakt het voor een paard bijzonder lastig om uit alle (onbedoelde) aanwijzingen dat ene signaal te zoeken waaruit duidelijk moet worden wat hij moet doen. Als je pech hebt wordt hij er onrustig van of reageert hij nergens meer op, omdat hij je niet begrijpt. Het is ook belangrijk om aan je houding te werken, omdat het paardrijden er leuker door wordt. Hoe beter en mooier je een paard kunt volgen in zijn bewegingen, hoe prettiger het voelt en hoe gemakkelijker het rijden wordt. Letten op je houding houdt nooit op. Ook topruiters zijn er dagelijks mee bezig.

In de opleiding van iedere ruiter speelt het goed en in balans leren zitten een grote rol. Om hier nog meer aandacht aan te besteden is de Zitcompetitie ontstaan.

De winnaar van de Zitcompetitie mag zich een jaar lang 'Bestzittende Manegeruiter van het jaar' noemen. Een titel die nog meer mogelijkheden geeft binnen de paardensport, zo krijgen de winnaars uit de vier categorieën een les van een bekende topruiter aangeboden. Deze prijs wordt de ruiters aangeboden in samenwerking met Academy Bartels. De ruiters ontvangen een les van Imke Schellekens-Bartels. Harry's Horse sponsort de Zitcompetitie en verzorgt tevens de kleding voor de ruiters tijdens de halve finale en de finale en de ereprijzen van alle finales.

De FNRS en KNHS zijn verheugd dat steeds meer sportaanbieders deelnemen aan de Zitcompetitie. Het handboek van de Zitcompetitie is zowel een handleiding als een naslagwerk voor ondernemers om te helpen de Zitcompetitie te organiseren, voor deelnemers en instructeurs om de deelnemers voor te bereiden op deelname aan de Zitcompetitie.

Veel succes met de organisatie van of de voorbereidingen op deelname aan de Zitcompetitie!

## Inhoudsopgave

<b>Voor iedereen</b>	<b>3</b>	<b>Voor juryleden</b>	<b>20</b>
De Zitcompetitie; Wat houdt het in?	3	Eisen	20
Wie kunnen er deelnemen en welke categorieën zijn er?	3	Bijscholing	20
Kleding	4	Onkostenvergoeding lokale selectie	20
Het dragen van een startnummer	4	Beoordelingscriteria	21
Welke proeven worden er verreden tijdens de Zitcompetitie?	4	Beoordeling tijdens de proef	21
Wat wordt er beoordeeld in de zitproeven?	5	Beoordeling tijdens 'verlicht zitten'	21
Hoe wordt de winnaar van een finale bepaald?	6	Beugellengte	22
Hoe kun je je selecteren voor deelname aan de Zitcompetitie?	6	Cijfer beoordeling	22
<b>Beter leren zitten</b>	<b>8</b>	<b>Voor sportaanbieders</b>	<b>23</b>
Uitleg houding en zit	8	Extra lessen	23
Het ontspannen meegaan met de beweging van het paard	11	Leer paardrijden met plezier	23
Balans	12	Deelnemen aan de Zitcompetitie	24
De hulpen	13	Ondersteuning vanuit de KNHS	24
Oefeningen die je kunt doen om de houding en zit helpen verbeteren.	16	Betaling	24
Gevraagde onderdelen in de zitproef	17	Aantal ruiters	24
		Data en locaties	24
		Regionale selecties	25
		Bestzittend Ruitersportcentrum	26
		Kwartfinales	26
		Halve finale	27
		De finale	28
		<b>Reglementen</b>	<b>29</b>
		Reglement Zitcompetitie	29
		<b>Zitproeven</b>	<b>37</b>
		Zitproef 2016 categorie 1	37
		Zitproef 2016 categorie 2, 3 en 4	38

# Voor iedereen

## De Zitcompetitie; wat houdt het in?

De Zitcompetitie start met lokale selecties bij de sportaanbieder. De winnaars van deze lokale selecties worden afgevaardigd naar de regiofinales. De winnaars van deze regiofinales gaan door naar de kwartfinale. De winnaars van de kwartfinale zullen tijdens Horse Event strijden in de halve finale. Op dezelfde dag strijden de winnaars van de halve finale in een spectaculaire finale om de titel 'Bestzittende Manegeruiter van het jaar'.

Naast de titel voor 'Bestzittende Manegeruiter van het jaar' is er ook een titel te winnen voor het ruitersportcentrum. Ieder deelnemend ruitersportcentrum maakt tijdens de regiofinale namelijk kans op de prijs 'Bestzittend Ruitersportcentrum van het jaar'. Er wordt een gemiddelde berekend van de beste acht deelnemers per sportaanbieder. Het ruitersportcentrum met het hoogste aantal punten krijgt de beker mee naar huis en mag zich een jaar lang 'Bestzittend Ruitersportcentrum' van de regio noemen.

## Wie kunnen er deelnemen en welke categorieën zijn er?

Wanneer je 10 jaar of ouder bent, kun je deelnemen aan de Zitcompetitie (dit moet je zijn op 1 april van het jaar dat je deelneemt). Alle deelnemers aan de Zitcompetitie moeten in het bezit zijn van een geldig ruiterspaspoort. Deze ruiters moeten een aantoonbare registratie hebben van deelname aan de F-proeven en mogen niet in het bezit zijn van een actieve KNHS-startpas. Ruiters die zich opgeven voor de regiofinale zullen gecontroleerd worden op zowel het F-niveau als op het bezit van een actieve KNHS-startpas. Mocht blijken dat een deelnemer wel in het bezit is van een actieve KNHS-startpas, dan wordt deze deelnemer uitgesloten van deelname aan de regiofinale.

Om de beoordeling zo eerlijk mogelijk te houden, is er een categorie indeling gemaakt;

Categorie 1:

- 10 t/m 12 jaar
- In bezit van minimaal het F4 diploma

Categorie 2:

- 13 t/m 17 jaar
- Niet in bezit van het F8 diploma

Categorie 3:

- 13 t/m 17 jaar
- In bezit van minimaal het F8 diploma

Categorie 4:

- 18 jaar en ouder
- Alle niveaus

Leeftijd en niveau gelden op basis van de peildatum 1 april van het betreffende jaar van deelname aan de Zitcompetitie. Wanneer er van de ruiter nog geen diplomaproef staat geregistreerd bij de KNHS, dan ontvangen wij graag een kopie van het protocol van de gereden F-proef die het betreffende niveau aantoont. Het F-niveau dat geregistreerd staat bij de KNHS op 1 april geldt voor de gehele Zitcompetitie van dat jaar. Wanneer een ruiter tussen zijn inschrijving en de regio-, kwart-, halve of de finale promoveert naar een hoger F-niveau, blijft zijn categorie indeling, gemeten op 1 april, onveranderd gelden.

## Kleding

Om deel te nemen aan de Zitcompetitie is een goed passend wedstrijdtenue zoals is voorgeschreven bij de F-proeven verplicht. Het verplichte tenue voor de finales is een witte rijbroek, een witte blouse met lange mouwen, witte handschoenen, zwarte rijlaarzen/jodphurs met chaps en natuurlijk een veiligheidscap. Een plastron is niet verplicht. Wanneer de ruiters deelnemen aan de halve finale ontvangen zij een bodywarmer die over de witte blouse met lange mouwen aangetrokken wordt. Deze bodywarmer mogen de deelnemers houden. Deze bodywarmer wordt ook gedragen tijdens de finale. Tijdens de prijsuitreiking horen de ruiters in het complete tenue te verschijnen, dus ook met de veiligheidscap op. Goed passende kleding is erg belangrijk om de juiste houding en zit te kunnen beoordelen!

## Het dragen van een startnummer

Elke ruiter krijgt vanaf de regiofinale een startnummer en een gekleurde band. Het nummer wordt bevestigd aan beide bovenarmen. Dit is het nummer waaraan de jury kan zien welke ruiters er in de rijbaan rijden. De nummers geven niet per definitie de volgorde van de ruiters aan. De ruiters hoeven niet in dezelfde volgorde te blijven rijden in de baan. Sommige paarden/pony's gaan sneller dan de andere of willen niet dat er een paard achter hun loopt. Door de paarden die bij elkaar passen te plaatsen hoeven de ruiters zich niet bezig te houden met wat hun paard of pony doet, maar kunnen juist bezig zijn met hun houding en zit.

## Welke proeven worden er verreden tijdens de Zitcompetitie?

Er zijn twee zitproeven ontwikkeld voor de ruiters die deelnemen aan de Zitcompetitie. Deze proeven zijn te downloaden vanaf de website van de KNHS onder Zitcompetitie. Er is een proef voor de categorie 1 en er is een proef voor de categorieën 2,3 en 4. De categorieën 2 t/m 4 rijden dezelfde zitproef.

De zitproef wordt niet individueel verreden, maar in groepen van vier of vijf ruiters. Wanneer het aantal deelnemers niet in groepen van vier of vijf kan worden ingedeeld, moet de proef door minimaal twee deelnemers worden verreden. Wanneer er slechts één ruiter in een bepaalde groep rijdt, moet deze ruiter in de zitproef worden begeleid door een ruiter van gelijk niveau. Deze tweede ruiter wordt dan niet beoordeeld. Vanaf de regiofinales wordt er een eerste groep ruiters van het organiserende bedrijf gevraagd de zitproef te rijden voor de juryleden, dit wordt het ijkpunt genoemd. Deze telt niet mee in de puntentelling.

Omdat de zitproef in groepen van vier of vijf ruiters wordt verreden, zijn de onderdelen en commando's afwijkend van de F-proeven.

De proef wordt verreden met een onderlinge afstand van 2x een paardlengte, oftewel 6 meter tenzij anders wordt gevraagd. Deze afstand is voor de veiligheid van ruiter en paard en op deze wijze kan de individuele ruiter beter worden beoordeeld.

Tijdens de zitproef geeft de instructeur in de rijbaan de commando's aan de ruiters. Deze moeten opgevolgd worden. Deze commando's kunnen voor de hele groep ruiters zijn of individueel. Het individuele commando per ruiter wordt één keer gegeven, zodat de instructeur zich verder op de volgende ruiter kan richten.

In de zitproef wordt niet de kwaliteit van de gereden figuren beoordeeld, maar worden de houding en zit van de individuele ruiter beoordeeld. Het is belangrijk om voorafgaand aan de finales de zitproef te oefenen. Het doel van de zitproeven is extra aandacht te vestigen op een goede en onafhankelijke zit. De zitproeven benadrukken het belang van een goede zit. Alle oefeningen moeten worden uitgevoerd zonder duidelijk zichtbare inspanning van de ruiter.

### Figuren

In de zitproef staan een aantal nieuwe figuren en bekende figuren welke worden gebruikt tijdens de F-proeven. De wijze van het gereden figuur wordt niet beoordeeld, maar hoe de ruiter rijdt tijdens het figuur, mee beweegt en zich gedraagt wel.

## Wat wordt er beoordeeld in de zitproeven?

Tijdens de Zitcompetitie worden de zit, inwerking en de algemene indruk die de ruiter maakt beoordeeld tijdens de uitvoering van de zitproef. De onderdelen worden bekeken aan de hand van de beoordelingscriteria voor houding en zit van de ruiter, zoals deze bij de F-proeven worden beoordeeld. Daarnaast is op het protocol van de zitproeven een aantal aanvullende criteria toegevoegd. De ontspanning en onafhankelijke zit van de ruiter, evenals de beginnende inwerking op het paard (teugel- en beenhulpen) worden beoordeeld. De houding en zit van de ruiter worden beoordeeld op basis van de volgende punten op het officiële protocol:

- De onafhankelijke zit van de ruiter.
- De balans van de ruiter.
- De houding van de ruiter.
- De beenligging en de juistheid van de beenhulpen van de ruiter.
- De handhouding en de juistheid van de teugelhulpen van de ruiter.
- Het ontspannen meegaan met de bewegingen van het paard.
- De algemene indruk.

Onder de algemene indruk wordt het voorkomen van ruiter en paard, de saamhorigheid en de harmonie tussen ruiter en paard verstaan.

De onderdelen van de zitproef worden door de juryleden gewaardeerd met cijfers.

Hieronder staan de cijfers met bijbehorende waardering:

10 = uitmuntend	4 = onvoldoende
9 = zeer goed	3 = tamelijk slecht
8 = goed	2 = slecht
7 = tamelijk goed	1 = zeer slecht
6 = voldoende	0 = niet uitgevoerd
5 = matig	

Tijdens de regio-, kwart-, halve finale en de finale mogen halve punten worden gegeven. Wordt de zitproef tijdens de lokale selectiewedstrijd gereden dan geldt hiervoor hetzelfde. Elke deelnemer krijgt na afloop van de proef een schriftelijke toelichting op het behaalde resultaat. De toelichting op het behaalde resultaat staat vermeld op het protocol. Dit protocol wordt tijdens of na de prijsuitreiking aan de deelnemers overhandigd.

## Hoe wordt de winnaar van een finale bepaald?

Door het gegeven aantal punten van de juryleden bij elkaar op te tellen en door het aantal juryleden te delen komt er een gemiddelde per onderdeel van het protocol uit. Elk onderdeel heeft bovendien een bepaalde wegingsfactor. Na het eventueel aftrekken van punten wordt er een eindtotaal berekend. Met de eindtotalen wordt de klassering opgesteld.

Wanneer worden er punten afgetrokken op het protocol;

Gestempelde jaarzegel mist: -1 van het totaal aantal punten

Foto mist: -1 van het totaal aantal punten

Handtekening mist: -1 van het totaal aantal punten

Het niet kunnen overhandigen van het ruiterspaspoort bij de regio-, kwart-, halve of de finale betekent diskwalificatie. De jury kan een ruiter uitsluiten wanneer deze meerdere malen verkeerd rijdt of het paard niet voldoende onder controle heeft. Na een val van paard of ruiter volgt geen uitsluiting. Wél kan dat gevolgen hebben voor het cijfer voor het betreffende onderdeel.

## Hoe kun je je selecteren voor deelname aan de Zitcompetitie?

De Zitcompetitie start met lokale selecties bij de sportaanbieder. De winnaars van deze lokale selecties worden afgevaardigd naar de regiofinales. De winnaars van deze regiofinales gaan door naar de kwartfinale. De winnaars van de kwartfinale zullen tijdens Horse Event strijden in de halve finale en de finale.

De lokale selectie wordt uitgeschreven door de eigen sportaanbieder. Deze wedstrijd kan het eerste selectiemoment zijn waarop de deelnemers zich kunnen kwalificeren voor de regiofinale. De ruiters kunnen op meerdere manieren worden geselecteerd voor deelname aan de regiofinale. De mogelijkheid is er om een selectie te laten plaatsvinden aan de hand

van de F-proeven, de deelnemers te selecteren door het uitschrijven van de zitproeven, of de ruiters aan te wijzen. Per categorie mogen er per sportaanbieder maximaal drie ruiters afgevaardigd worden naar de regiofinale, wat neer komt op een totaal van maximaal 12 ruiters.

### **Regiofinales**

De Zitcompetitie gaat landelijk verder met de regiofinales. Op diverse plekken in Nederland worden de regiofinales georganiseerd. Vanuit de regiofinale kwalificeren zich, afhankelijk van het aantal deelnemers per categorie, 1, 2, 3 of 4 deelnemers voor de kwartfinale. Ook wordt tijdens de regiofinales de winnaar van 'Bestzittend Ruitersportcentrum' van de regio bekend.

### **Kwartfinales**

Het vervolg op de regiofinales zijn de kwartfinales. De data en locaties zijn te vinden op [www.knhs.nl/zitcompetitie](http://www.knhs.nl/zitcompetitie).

Vanuit de regiofinales plaatst zich een bepaald aantal ruiters voor de kwartfinale. De KNHS deelt de deelnemende ruiterssportcentra in, verdeeld over twee kwartfinales. De startlijst wordt nadat de regiofinales zijn verreden gemaakt en is uiterlijk één week voor de kwartfinale definitief te vinden op [www.knhs.nl/zitcompetitie](http://www.knhs.nl/zitcompetitie).

Alle ruiters van hetzelfde ruiterssportcentrum die zich voor een kwartfinale geplaatst hebben worden op één locatie ingedeeld.

### **Halve finale**

De halve finale is het vervolg op de kwartfinale. De halve finale wordt georganiseerd door de KNHS op het grootste paardenevenement van Nederland, namelijk Horse Event in Ermelo.

In totaal kwalificeren zich 40 ruiters, vanuit de twee kwartfinales, voor de halve finale. Aan de hand van de uitslag van de regiofinales en de startlijsten van de kwartfinale wordt naar rato bepaald hoeveel ruiters er per kwartfinale per categorie worden gekwalificeerd voor deelname aan de halve finale. Na afloop van de regiofinales wordt dit bekend gemaakt via [www.knhs.nl/zitcompetitie](http://www.knhs.nl/zitcompetitie).

### **Finale**

De finale vindt plaats op dezelfde dag als de halve finale tijdens Horse Event in Ermelo. Per categorie wordt één ruiter uitgeroepen tot 'Bestzittende Manegeruiter van het jaar'.

# Beter Leren zitten

## Uitleg houding en zit

Een soepele en ongedwongen zit is de basis van elke prestatie te paard. Als je netjes rechtop je paard zit, zou je bij volledig ontspannen spieren je beide zitbeenknobbels in het zadel moeten voelen.

Je zit op het diepste punt van het zadel en je zitvlak beweegt in alle gangen van achter naar voren soepel mee. Daarbij is het de bedoeling dat je steeds contact houdt met het zadel. Zorg ervoor dat je lendenen loodrecht op het paard gericht blijven en dat je je heupen niet intrekt.

Het kruis moet zonder enige verkramptheid aangespannen worden. De inwerking van het kruis is van grote betekenis, omdat door elastisch veren de schokken van het paard worden opgevangen. Alleen dan kan er samenspel zijn tussen je been- en teugelhulpen. Je ongedwongen opgerichte bovenlichaam moet rustig blijven en loodrecht op het paard inwerken. Je rug moet buigzaam zijn om de kracht van de schokken te breken.

Kenmerken van een goede houding en zit:

- Zit in het midden van je zadel, op je billen.
- In iedere bil zit een zitbeenknobbel. Ga zo zitten dat je beide evenveel in het zadel voelt drukken.
- Zit rechtop, maar zonder spanning in je bovenlichaam.
- Houd je schouders, heupen en hakken recht onder elkaar.
- Kijk naar voren, niet naar beneden.
- Beweeg soepel mee met je paard.
- Blijf in evenwicht. Hang niet achterover, voorover, naar links of naar rechts.
- Houd je beide schouders ontspannen naar achteren.
- Je bovenarmen hangen langs de zijkant van je lichaam naar beneden.
- Houd je nek en hoofd rechtop.



Correcte zit.



### *Hoofd*

Je hoofd moet, zonder de kin vooruit te steken, recht worden gehouden. Je blik is over het hoofd van het paard heen gericht.

### **De arm en handhouding**

Kenmerken voor een goede arm en handhouding:

- Rijd met de teugels in twee handen.
- Laat je schouders en je bovenarmen op een ontspannen manier hangen.
- Pak de teugels in je vuist en laat de teugel van onder af tussen je pink en ringvinger doorlopen. Je duim ligt er als een dakje bovenop. Zo zorg je ervoor dat de teugel niet door je hand glijdt.
- Je handen staan rechtop, met de duim boven en de pink onder.
- Je handen zijn vlakbij de schoft van het paard, een klein stukje uit elkaar. Er moet ongeveer een vuist tussen kunnen.
- Je polsen zijn een beetje naar buiten gebogen.
- Je moet een rechte lijn kunnen trekken tussen je onderarm, de teugel en de mond van het paard.

### *Armen*

Je schouders moeten volkomen ontspannen zijn; opgetrokken schouders maken het bovenlichaam, het kruis en de armen stijf. Je bovenarmen hangen ongedwongen losjes langs je lichaam. Je onderarmen liggen in het middenstuk met de binnenkant losjes tegen het lichaam. Het aandrukken van de ellebogen heeft tot gevolg dat de schouders worden opgetrokken; het afsteken van de ellebogen beïnvloedt de zit en de houding. Je rug wordt dan bol gemaakt en je gaat voorover zitten; dit is niet de bedoeling.

### *Handen*

Je handen worden ongedwongen tot een vuist gesloten. Je houdt ze loodrecht, je duimen zijn het hoogste punt.

### **De beenligging**

Kenmerken voor een goede beenligging:

- Laat je benen losjes naar beneden hangen.
- Leg je knie tegen het zadel, maar knijp niet met je knieën of je benen.
- Als je stijgbeugels op de juiste lengte zijn is je knie licht gebogen en ligt deze mooi aangesloten tegen het zadel.
- De stijgbeugel hoort onder het breedste deel van je voet te zitten.
- Veer iets door in je enkels, zodat je hakken het laagste punt zijn. Daardoor kunnen je voeten nooit te ver in de beugel schieten.
- Je voelt de buik van je paard tegen de binnenkant van je kuit.
- Je onderbeen ligt iets achter de singel.
- Probeer je benen te ontspannen en jezelf in evenwicht te houden, zonder te knijpen met je benen.
- Volg soepel de bewegingen van je paard en voel de stijgbeugels onder je voeten, maar ga er niet in staan, want dan span je je spieren te veel aan.
- De lengte van je stijgbeugels is belangrijk. Als je beugels te lang zijn, heb je de neiging om op je tenen te gaan staan. Als je beugels te kort zijn, is je knie te veel gebogen, veert je enkel te veel door en kom je te ver uit het zadel.

#### *Bovenbenen*

Je bovenbeen moet al naar gelang de bouw van het paard en jouw bouw zo laag mogelijk schuin naar voren en naar beneden afhangen; het moet vlak aanliggen en mag slechts zo ver worden teruggelegd dat het diep zitten niet wordt belemmerd. De stand van het bovenbeen bepaalt ook de knieligging. Hoe verder het bovenbeen naar beneden valt, hoe lager de knie komt te liggen.

#### *Knieën*

Je knie moet vlak en zo laag mogelijk tegen het zadel liggen. In de stand van de knie mag nooit verandering komen. De knie mag niet worden opgetrokken, omdat daardoor je zitvlak naar achteren wordt gedrukt, waardoor de voorwaarts stuwende inwerking van zitvlak en kruis volkomen onmogelijk wordt (stoelzit, zie afbeelding op de volgende blz.). Ook mag je knie nooit klemmen, want dan kunnen je onderbenen niet op de juiste manier inwerken.

#### *Voeten*

Je voet rust met een volkomen ontspannen enkel met de bal van je voet in de beugel, zodat de zool over de volle breedte het beugelvlak raakt. Door de zoolrand aan de binnenzijde iets meer te belasten, wordt het vlakke aanliggen van de knie aan het zadel bevorderd. De punt van je voet wordt in de natuurlijke stand – zoals bij het lopen – gehouden. Gedwongen naar binnen of buiten draaien, heeft verkramping van de enkel tot gevolg.

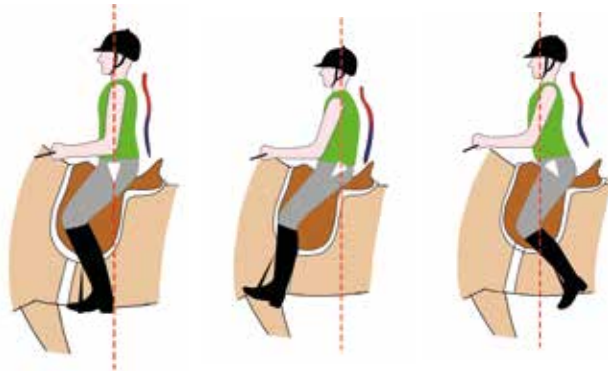
Je hakken druk je naar beneden, zonder daarbij je enkel te verkrampen. Als je je voet te ver naar buiten draait, kun je je knie niet goed aangesloten houden en ontstaat er te veel ruimte tussen knie en zadel.

#### *Beugelriemen*

De lengte van je beugelriemen is voor de zit van grote betekenis. Om te beginnen krijgt de beugelriem ongeveer de lengte van je uitgestrekte arm. De juiste lengte kun je pas bepalen als je in het zadel zit. Je beugelriem is goed op lengte als het vlak van de beugel ongeveer 3 cm hoger ligt dan de hielnaad in de laars van je vrij hangende voet. Beide beugelriemen moeten gelijke lengte hebben, omdat anders de kortere beugel meer wordt belast en het zitten in evenwicht onmogelijk wordt.

Ruiters met dikke ronde bovenbenen hebben onder gelijke omstandigheden kortere beugelriemen nodig dan ruiters met dunne platte bovenbenen. Te korte beugelriemen hebben vaak het optrekken van de knie tot gevolg. Daardoor wordt je zitvlak naar achteren gedrukt en ontstaat de zogenaamde stoelzit (zie afbeelding).

Te lange beugelriemen brengen je ertoe in plaats van op de zitbeenderen, meer in spreidzit te gaan zitten. Beide houdingen moet je vermijden.



Correcte zit.

Stoelzit.

Spreidzit.

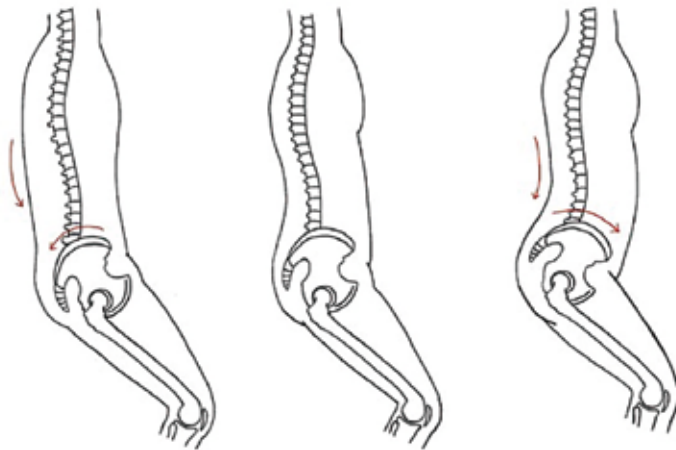
## Het ontspannen meegaan met de beweging van het paard

Voor een goede zit is het belangrijk dat je ontspannen bent. Ontspannen zijn is een eerste voorwaarde voor het evenwicht te paard. Je zit in evenwicht als je in staat bent je aan alle bewegingen van het paard harmonisch aan te passen.

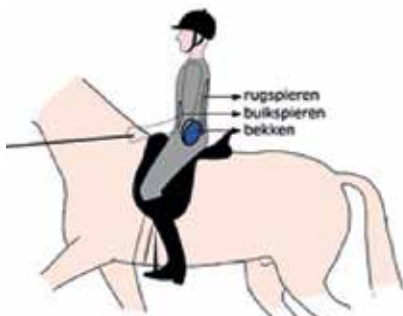
Met meegaan met de beweging van het paard wordt bedoeld, zo zitten dat het paard niet gehinderd wordt in zijn bewegingen. Ontspannen stilzitten dus, ten opzichte van het paard. Dat wil zeggen dat de ruiter met beide handen de beweging volgt die het paard maakt met zijn hoofd en hals. In stap en galop gaan de handen mee naar voren en weer terug, mee met de beweging die het paard maakt van nature in hoofd en hals. Ook hier weer, stil ten opzichte van het paard. In draf maakt het paard van nature geen of nauwelijks beweging met hoofd en hals, dus is er geen beweging om te volgen en houdt de ruiter beide handen stil voor het zadel. Het meegaan heeft ook betrekking op de hele zit van de ruiter. Hoe goed volgt de ruiter alle bewegingen die het paard maakt, zodat het paard ongehinderd kan lopen onder de ruiter?

Het spelen met ontspanning of aanspanning van de spieren is voor de meeste ruiters heel moeilijk. Door het aanspannen van spieren knijp je je gemakkelijk uit het zadel. Vanuit ontspanning kun je beter leren aanvoelen dat je bekken optimaal meebewegen met het paard. Door het ontspannen van de dieper liggende buik- en lage rugspieren, wordt een kiepbeweging van het bekken mogelijk gemaakt. Maar met alles alleen maar ontspannen werkt het ook niet. Er wordt nogal wat gevraagd van de spieren in het gedeelte van je lichaam boven je bekken. Het lichaam moet wel ontspannen zijn, maar net voldoende aangespannen om netjes rechtop te blijven zitten. Let hierbij wel op dat je niet te strak gaat zitten. Je lichaam moet zo elastisch mogelijk zijn.

De ruiter moet in staat zijn ontspannen mee te kunnen bewegen in het ritme wat door het paard wordt aangegeven.



De verschillende posities van het bekken. In het midden zie je zogenaamd middenstand van het bekken. Dat is de beste uitgangspositie voor de onafhankelijke zit. Vanuit de middenstand kan het bekken de beweging zowel naar voren als naar achteren opvangen. Links het bekken in stoelzit, rechts het bekken in spreidzit.



## Balans

Als je in staat bent je 'kruis aan te trekken' als dat nodig is, kun je correct op je paard inwerken. Voor het 'kruis aantrekken' worden buik- en lage rugspieren heel even aangespannen.

Door je kruis aan te trekken, spoor je het paard aan om verder onder het zwaartepunt te treden en meer gewicht te dragen met zijn achterbenen. Je mag je kruis nooit permanent aantrekken. Doe je dat wel, dan stompt het paard af en wordt hij eerder in de voorwaartse beweging geblokkeerd dan dat je hem tot verder ondertreden brengt. Je kunt dan ook niet meer je bekken meebewegen, en dat heeft een stijve en onelastische zit tot gevolg. Deze hulp wordt correct toegepast als hij nauwelijks zichtbaar wordt uitgevoerd.

Zonder de korte impulsen van deze intensievere gewichtshulp worden bijvoorbeeld ophoudingen – dus de voorbereidingen op de overgangen en oefeningen – te veel met de teugels uitgevoerd. De achterbenen van je paard worden niet genoeg aangespoord om meer onder het zwaartepunt te komen en meer gewicht te dragen. De controle van de ruiter over zijn zwaartepuntverplaatsing en zijn evenwicht (dus de balans) is daarbij van grote betekenis. Als je naar achteren gaat met je bovenlichaam, je bilspieren verkrampd aanspant, je

bovenbenen en knieën optrekt (waardoor automatisch je onderbenen naar voren glijden) maak je een bekende fout. Deze ruitersfouten belemmeren de werking van de hulpen. Het gewicht van de ruiter moet evenredig over beide zitbeenknobbels verdeeld zijn waarbij de ruiter in balans recht boven het paard zit. Als ruiter moet je dus in het diepste punt van het zadel zitten.



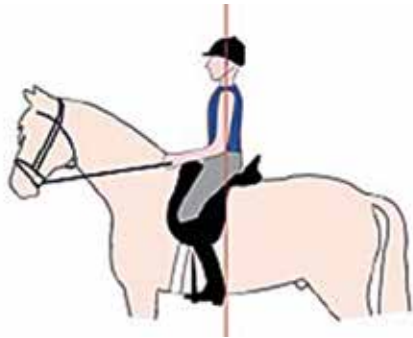
## De hulpen

Om een paard te laten weten wat we van hem willen, gebruiken we hulpen. Hulpen zijn tekens die we een paard hebben aangeleerd, zoals beenhulpen en teugelhulpen. De kunst van goed paardrijden is om al deze hulpen onafhankelijk van elkaar en bijna onzichtbaar te geven. Anders gezegd: een paard zoveel mogelijk te laten doen wat jij van hem vraagt, met zo min mogelijk aanwijzingen.

Hoe rustiger en soepeler je zit, hoe beter het paard op je hulpen reageert. Als je niet in evenwicht zit en niet met de bewegingen van het paard mee kunt gaan, stoort je de gang en houding van het paard en belemmer je zijn looplust.

### *Beenhulpen*

De benen spelen een belangrijke rol bij het opwekken en onderhouden van de impuls (de door de ruiter opgewekte drang naar voren). Om het paard goed te kunnen trainen, is impuls nodig. Om voorwaarts te gaan druk je beide kuiten vlak achter de singel licht aan in het ritme van de beweging, waarbij je met de handen toestaat dat het paard voorwaarts gaat. Door de inwerking met je benen komt het paard in beweging en blijft hij ook in beweging. Het been werkt daardoor ook altijd drijvend. Het been ligt dicht achter de singel, dus zo dat de hak loodrecht onder de heup is. Bij zacht tegen het paardenlijf aanliggende onderbenen komt de inwerking al tot stand, doordat de romp van het paard zich in het ritme van de beweging afwisselend meer naar links of naar rechts welft. Daardoor wordt het gewicht van het aanliggende onderbeen opzij geschoven, en oefen je een zekere druk uit op de zijden van het paard. Het paard krijgt dus bij iedere stap of pas een impuls van het constant aanliggende been en drijft daardoor als het ware zichzelf, zonder dat de ruiter actieve spierarbeid verricht.

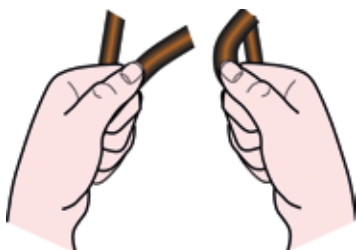


Of een ruiter nu korte benen of juist hele lange benen heeft, ze moeten rustig aan het paard liggen. Daarbij is de juiste beugellengte heel belangrijk. Ook in de zitproeven is het belangrijk de beenhulpen correct te geven, zodat het paard er correct op kan reageren.

#### *Teugelhulp*

De teugel zorgt er voor om de tekens die je met je hand geeft, via het bit over te brengen op het paard. Een goede ruiterhand is van het grootste belang. Een vaste en onafhankelijke zit is een eerste voorwaarde voor een goede hand. Goede handen zijn meestal passief en moeten de bewegingen van de paardenmond direct volgen zonder deze te storen. Dit wordt een stille hand genoemd; dat wil zeggen een hand die ten opzichte van de mond van het paard stil ligt. Om goede teugelhulpen te kunnen geven, moet de ruiter licht en elastisch contact onderhouden met soepele ellebogen, polsen en vingers. De handen bieden weerstand (houden tegen zonder terug te trekken) als je een overgang naar een lager tempo wil maken of wil halthouden. Het weerstand bieden kan ook andere bedoelingen hebben, zoals nageeflijkheid. Je mag nooit trekken! Het is dus belangrijk dat je onafhankelijk kan zitten en dat je weerstand kunt bieden zonder aan de teugels te trekken, of zonder dat de onderbenen naar voren gaan.

Omdat de juiste houding van je handen zo belangrijk is, is het goed voor jezelf te herhalen hoe je je handen hoort te houden. De handen zijn gesloten. De iets gebogen duimen drukken de teugels licht op de wijsvinger en voorkomen dat de teugels door de hand glijden. De handen staan rechtop en de pols is lichtgebogen. Onderarm, teugel en paardenmond vormen een rechte lijn. De afstand tussen de handen (gemiddeld een vuistbreedte) hangt ook af van de dikte van de paardenhals, omdat de teugellijn ook van bovenaf gezien recht moet zijn.



*Correcte handhouding.*

### *Lengte van je teugels*

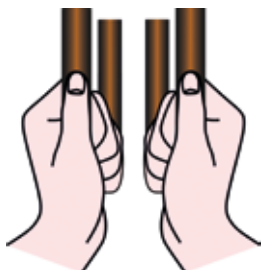
Om je paard goed aan de teugel te kunnen rijden is het belangrijk dat je teugels op de goede lengte zijn. Als je teugels te kort zijn, word je vaak te veel uit het zadel getrokken en kun je niet meer goed inwerken met je zit. Zijn je teugels te lang, dan heb je vaak de neiging om je teugels korter te maken door deze richting je navel te trekken. Daardoor werk je juist naar achteren en laat je je paard niet naar voren lopen. Als je merkt dat de lengte van je teugels niet goed is, moet je dit corrigeren. Je kunt je teugels langer maken door je vuist iets te openen, en je teugels een stukje door je vingers te laten glijden, totdat je voelt dat je weer rechtop kunt zitten. Zijn je teugels echter te lang, dan moet je deze 'op maat maken'.

### *Je teugels tijdens het rijden van oefeningen*

Bij het rijden van wendingen en voltes zou jouw buitenhand altijd zo dicht mogelijk bij de hals of schoft moeten blijven, zodat de buitenteugel over de hele lengte tegen de paardenhals aan ligt.

### *Fouten in de teugelhouding:*

- Stijve polsen. Dit belemmert de elastische verbinding met de paardenmond.
- Open handen. Het gevolg van open handen is dat je teugel steeds langer wordt. Om het paard terug te nemen, moet je nu je handen naar je buik brengen.
- Platte handen. Met zogenaamde pianohanden kun je geen subtiele teugelhulpen vanuit de pols geven. Je moet deze hulpen dan vanuit je hele arm of zelfs vanuit de romp geven. Vooral bij het aannemen van de teugels is dit bijzonder lastig.
- Handen over de manenkam. Het over de manenkam brengen van één van je handen is een ernstige fout. Hierdoor werkt het bit namelijk verkeerd in op de paardenmond. Je paard wordt kort in de hals en houdt het hoofd scheef.



*Stijve polsen.*



*Open handen.*



*Platte handen.*



*Handen over de manenkam gebracht.*

## Oefeningen die je kunt doen om de houding en zit te helpen verbeteren

### Oefening;

Maak een knoop in de teugels en haal de voeten uit de beugels. De beugels kunnen kruislinks voor het zadel worden gehangen. Zonder beugels kun je figuren rijden zodat je voelt hoe je boven op het paard zou moeten zitten. Wanneer je het paard wegdenkt sta je met beide benen op de grond. Wanneer je een knoop in de teugels hebt, kun je ook makkelijk zonder handen rijden. Hierbij kun je verschillende opdrachten uitvoeren. 'Hoofd, schouder, knie en teen' zingen en doen of bijvoorbeeld de oren van het paard proberen aan te raken.

### Oefening;

In de draf kun je oefenen met het doorzitten wanneer je je voeten uit de beugels hebt. Wanneer er een knoop in de teugel zit, kun je bij "nood" de voorkant van het zadel vastpakken. Hierbij zul je niet aan de teugels gaan hangen en zal het paard hier zo weinig mogelijk hinder van ondervinden.

### Oefening;

Tijdens het rijden zonder beugels en eventueel ook zonder teugels kun je oefenen om overgangen terug, alléén te rijden door je zit te veranderen. Het moet duidelijk worden dat je bij overgangen terug niet aan de teugels moet gaan hangen en je zit hierbij heel belangrijk is.

### Oefening;

Net zoals bij de overgangen is je zit ook belangrijk bij het rijden van wendingen. Je moet kijken in de richting waarin je gaat en hierbij is je zit ook belangrijk. Wendingen moet je begeleiden met bijvoorbeeld je benen en niet alleen door aan je teugels te "trekken". Wanneer je op het paard zit zonder teugels en eventueel zonder beugels kan je goed voelen hoe de wendingen begeleid moeten worden.

### Oefening:

Wanneer je tijdens het stappen op je paard zit, kun je even aandacht besteden aan je houding en zit. Neem een heel starre houding aan met een holle onderrug. Stap op deze manier een aantal voltes en voel wat er met de stapbeweging van je paard gebeurt. Vervolgens neem je een hele slappe houding aan met een bolle onderrug en voel je nogmaals wat er met de stapbeweging van je paard gebeurt. Tenslotte neem je de correcte houding aan en voel je dat het paard nu wel een correcte stapbeweging maakt.

### Oefening:

Wanneer je in draf op je paard zit, zet dan een volte in. Rij afwisselend een halve grote volte in verlichte zit, een halve grote volte lichtrijden en een halve grote volte doorzitten. Herhaal deze reeks een aantal keren. Door deze oefening kom je steeds meer onafhankelijk te zitten en ontwikkel je gevoel voor ritme. Door deze oefening leert de romp zich aanpassen aan beweging en ritme.



*Oefening:*

*Bij de meeste ruiters is de fijne motoriek aan één arm en hand beter ontwikkeld dan aan de andere kant. Je 'beste kant' is normaal gesproken ook de hand waarmee je schrijft. Deze voorkeursarm is vaak beter dan de andere arm in staat om onafhankelijk richting paardenmond te functioneren. In galop is de onafhankelijkheid van de arm goed te oefenen op de grote volte door rustig rechtop in het zadel te blijven zitten, de buitenhand te laten staan in de uitgangspositie en vervolgens de binnenhand enkele malen door de manenkam te strijken. De ruiter merkt dat dit met de ene arm makkelijker gaat dan met de andere. Voer deze oefening op zowel de rechter- als de linkervolte uit om beide armen even onafhankelijk te maken.*

*Oefening:*

*De volgende oefening draagt bij aan het ontwikkelen van gevoel voor ritme en balans in draf. Rijd in draf (lichtrijdend) een grote volte. Wanneer je dit onder controle hebt, ga je variaties in ritme aanbrengen. In plaats van de sta-zit beweging te maken, kun je een sta-sta-zit-zit ritme maken. Of drie keer staan en drie keer zit. Door met deze manier het lichtrijden te variëren, ontwikkel je als ruiter steeds meer gevoel voor ritme en balans.*

## Gevraagde onderdelen in de zitproef

*'Verlicht zitten' of 'De verlichte zit'*

Tijdens de Zitcompetitie wordt de balans van de ruiter onder andere beoordeeld door het onderdeel 'verlicht zitten', maar wat is nu verlicht zitten? Het verlicht zitten moet niet verward worden met 'de verlichte zit'.

De verlichte zit stelt de ruiter in staat de grotere beweging van het paard te volgen tijdens de sprong of bijvoorbeeld tijdens een galop in zwaar terrein en als je een keer wat harder gaat op het strand. De ruiter zit niet meer in het zadel en zo kan de rug van het paard meer en makkelijker onder de ruiter door bewegen. De beugels moeten korter zijn dan bij de dressuurzit om een correcte verlichte zit te kunnen laten zien.

Het verlicht zitten (oftewel de ontlastende gewichtshulp) gebruiken we als de rug of de achterhand van het paard moet worden ontlast. Het correct verlicht zitten ligt dus tussen de dressuurzit en de verlichte zit in. Om verlicht te zitten, verplaats je je gewicht iets naar je bovenbeen en de stijgbeugel. Je zitvlak blijft in het zadel, terwijl je het bovenlichaam iets voor de loodlijn plaatst. Je zit dan in de verlichte zit en ontlast op deze manier de paardenrug. De beide zitbeenknobbels worden minder belast en de druk op de beugels en de knieën wordt vergroot. Dit allemaal zonder de balans en je evenwicht te verliezen en voorover te vallen. Bij alle wendingen en gebogen lijnen, moet je zowel in de dressuurzit als in de verlichte zit volledig uitgebalanceerd in evenwicht zitten en je aanpassen aan de bewegingen van het paard. Daarbij moeten je schouders en heupen in hun natuurlijke houding blijven. Binnenschouder en –heup mogen niet naar achteren hangen. Overdreven naar voren schuiven is ook fout. Als je vanuit een correcte basis ontspannen te paard zit en je hulpen bewust en tegelijk subtiel geeft, zul je ook in de wendingen in evenwicht zitten.

*Verlicht zitten, hoe leer je dat?*

Het verlicht zitten zal regelmatig geoefend moeten worden in de les.

Om het terug te laten komen in de les kan het met deze oefening worden geoefend:

- Maak de teugels wat korter en breng de handen naar voren tot ongeveer halverwege de manenkam.
- De duimen worden net onder de manenkam bij de hals gehouden.
- De ruiter brengt wat meer gewicht naar de voeten in de beugels en de knieën aan het zadel. Zo rust er minder gewicht op de zitbeenknobbels in het zadel. Let op dat de zit wel dicht bij het zadel blijft, dus niet gaan staan!
- De rug blijft recht en gaat vanzelf wat meer naar voren als de teugels korter worden gemaakt.
- De ruiter kijkt over het paard heen naar voren.

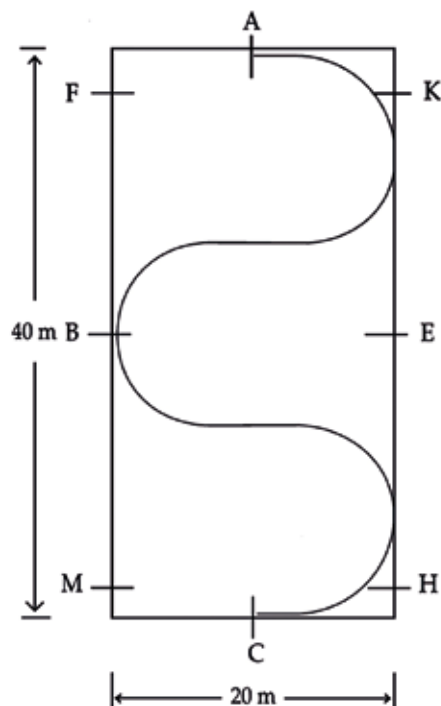
Wanneer de ruiter tijdens het stilstaan het 'verlicht zitten' uitgelegd heeft gekregen, is de volgende stap dit te oefenen in stap en draf. Hierbij is het belangrijk uit te leggen dat de vering in de enkels, knieën en het heupgewricht bepaalt of je als ruiter in balans kan blijven. Is daar onvoldoende vering in, dan zal de ruiter het evenwicht verliezen en zich op andere manieren vast gaan houden om er niet af te vallen. Bijvoorbeeld aan de mond van het paard via de teugels of met de handen op de hals.

Daarnaast is het meegaan van de handen met de beweging van het paard een aandachtspunt. De volgende stap is het rijden van wendingen, zoals uiteindelijk een slangenvolte. Kan de ruiter sturen en drijven tijdens het 'verlicht zitten' zonder de balans te verliezen?

*Slangenvolte met drie bogen*

De slangenvolte bestaat uit drie bogen, waartussen je recht oversteekt van de ene naar de andere kant van de rijbaan. Het zijn eigenlijk halve voltes die verbonden zijn met rechte lijnen. Het is belangrijk dat je de bogen zo verdeelt dat je ze allemaal even groot rijdt.

Op de A-C lijn word er van been verwisseld in de draf.



#### *Opstellen op de A-C lijn + halthouden*

De eerste ruiter wendt af bij de aangegeven letter vanuit de hoek en de daarop volgende ruiters elk vijf meter verder, zodat er vijf meter ruimte tussen alle paarden zit. Tijdens het halthouden op de A-C lijn staan de ruiters vijf seconden stil. Iedere ruiter moet ieder voor zich vijf seconden stil staan en vervolgens individueel weg stappen.

Na het weg stappen wordt de onderlinge afstand weer twee keer een paardlengte, oftewel zes meter. Deze afstand is voor de veiligheid van ruiter en paard en omdat door deze afstand de individuele ruiter beter kan worden beoordeeld.

#### *Beugels uitdoen*

De ruiters houden op commando halt en doen de beugels uit. De beugels moeten kruislings over de hals van het paard gelegd worden. Let op dat je hierbij de teugels niet loslaat, maar in één hand vasthoudt. Hierna pak je de teugels weer in twee handen vast en wacht totdat de instructeur het commando geeft om weg te stappen.

#### *Opstellen op de E-X-B lijn en het groeten*

Tijdens het halthouden op de E-X-B lijn wendt de eerste ruiter af en houdt rechts aan. Halthouden op de E-X-B lijn. De daarop volgende ruiters stellen zich links van de eerste ruiter op. De afstand tussen elkaar is drie meter. Bij het groeten word er geteld:

1. Teugels in één hand nemen (beide teugels in linkerhand evt. ook zweep meenemen)
2. Rechterhand naar beneden (met gestrekte arm achter het dijbeen en zonder zweep!)
3. Knikken met het hoofd
4. Teugels in twee handen (rechterhand neemt teugel en evt. zweep weer over)

Als de proef afgelopen is moeten de ruiters weg stappen. De onderlinge afstand van twee keer een paardlengte, oftewel zes meter moet hierbij aangehouden worden. Deze afstand is voor de veiligheid van ruiter en paard en omdat door deze afstand de individuele ruiter beter kan worden beoordeeld.

#### *Individueel rijden*

In de zitproef wordt gevraagd één of meerdere oefeningen individueel te rijden. In dit geval start de ruiter die voorop rijdt met deze individuele oefeningen door bijvoorbeeld aan te draven. De overige deelnemers krijgen hun eigen commando's. Wanneer de ruiter de gevraagde oefeningen heeft uitgevoerd, sluit deze in arbeidsstap achteraan de groep ruiters. Het individuele commando per ruiter wordt één keer gegeven, zodat de instructeur zich verder op de volgende ruiter kan richten.

#### *Instructie tijdens de wedstrijd*

Tijdens de wedstrijd mag alleen de gediplomeerde instructeur van het organiserende bedrijf instructie geven aan de ruiters in de rijbaan. Bent u te gast bij een ander ruitersportcentrum waar u geen instructie geeft of niet de aangewezen persoon bent door het ruitersportcentrum, laat dan de instructie over aan de aangewezen persoon.

Dit geldt zowel bij het losrijden als in de rijbaan tijdens de proef. Het gebruik van communicatieapparatuur is niet toegestaan tijdens zowel het losrijden als in de ring.

# Voor juryleden

Alle finales van de Zitcompetitie (regio-, kwart-, halve finale en de finale) worden gejureerd door twee juryleden die hiervoor de speciale bijscholing hebben gevolgd. De lokale selectie mag worden beoordeeld door één jurylid F-proeven. Elk jurylid met een minimale bevoegdheid 'Basisproeven' (F1-F12) mag de zitproef jureren.

Tijdens de finales van de Zitcompetitie jureren de juryleden apart van elkaar de zitproeven of tijdens de halve finale en finale het getoonde beeld. Het advies is om beide juryleden op de korte zijde bij C plaats te laten nemen, duidelijk gescheiden van elkaar, met ieder een schrijver. Eén jury bij C en het andere jurylid plaatsen bij de letter A is ook mogelijk.

Wanneer de jury het voor een juiste beoordeling nodig acht om zich in de rijbaan te begeven, is hij/zij hiertoe gemachtigd. De instructeur bevindt zich gedurende de proef in de rijbaan en treedt op bij twijfel van de jury als adviseur.

## Eisen

Indien de zitproef wordt gereden mag een jury maximaal 96 combinaties per dag jureren. Wanneer F-proeven worden gereden voor selectie dan gelden hiervoor de regels, zoals vermeld in het handboek 'Leer paardrijden met plezier'. De beoordeling door de jury is bindend en staat niet ter discussie. Juryleden die in aanmerking willen komen om een regio-, kwart-, halve en of de finale te jureren volgen de daarvoor bestemde bijscholingsdagen.

## Bijscholing

De juryleden krijgen een e-mail met daarin de uitnodiging om te komen naar een bijscholing. Tijdens de bijscholing wordt de theorie van de Zitcompetitie uitgelegd en is er veel ruimte voor praktijkoefening. Juryleden die de bijscholing met succes hebben afgerond, kunnen worden uitgenodigd voor het jureren van een of meer wedstrijden in regio-, kwart-, halve of de finale.

## Onkostenvergoeding lokale selectie

De juryleden krijgen na afloop van een lokale selectie een onkostenvergoeding van het ruitersportcentrum die bestaat uit een kilometervergoeding van € 0,28 per kilometer plus een vergoeding afhankelijk van aantal uren volgens de vergoedingen conform de KNHS-richtlijnen.

### *Onkostenvergoeding regio-, kwart-, halve en de finale*

De KNHS plant de juryleden in en zij worden conform de KNHS-richtlijnen die gebaseerd zijn op de voorwaarden van de Belastingdienst vergoed. Meer informatie is te vinden op [www.knhs.nl/officials/vergoedingen-voor-officials/vergoeding-voor-vrijwilligers](http://www.knhs.nl/officials/vergoedingen-voor-officials/vergoeding-voor-vrijwilligers)

## Beoordelingscriteria

In de zitproef wordt niet de kwaliteit van de gereden figuren beoordeeld, maar worden houding en zit van de individuele ruiter beoordeeld. Het doel van deze zitproeven is extra aandacht te vestigen op een goede en onafhankelijke zit. De zitproeven benadrukken het belang van een goede zit. Alle oefeningen moeten worden uitgevoerd zonder duidelijk zichtbare inspanning van de ruiter. De ruiter moet recht in het zadel zitten met soepele lendenen en heupen, terwijl de dijen en benen aangesloten zijn en goed afhangen. Het bovenlichaam is ongedwongen, vrij en recht. De handen zijn laag en bij elkaar zonder elkaar of het paard te raken. De duimen zijn het hoogste punt en de ellebogen en de armen zijn dicht bij het lichaam. Dit maakt dat de ruiter de bewegingen van het paard soepel en ongedwongen kan volgen en onzichtbare hulpen geeft. De zit is in de dressuur net zo belangrijk als de hulpen van de handen en benen. Alleen een ruiter die op het juiste moment zijn lendenen weet te spannen en te ontspannen is in staat correct op het paard in te werken.

## Beoordeling tijdens de proef

Beoordeeld worden de ontspannen en evenwichtige zit van de ruiter, evenals de beginnende inwerking op het paard (teugel- en beenhulpen). De zit van de deelnemer wordt beoordeeld op basis van de volgende punten op het protocol:

- De onafhankelijke zit van de ruiter.
- De balans van de ruiter.
- De houding van de ruiter.
- De beenligging en de juistheid van de beenhulpen van de ruiter.
- De handhouding en de juistheid van de teugelhulpen van de ruiter.
- Het ontspannen meegaan met de bewegingen van het paard.
- De algemene indruk.

Onder de algemene indruk van de ruiters worden het voorkomen van ruiter en paard, de saamhorigheid en de harmonie tussen ruiter en paard verstaan.

## Beoordeling tijdens 'verlicht zitten'

Het jurylid beoordeelt vooral de balans van de ruiter tijdens deze oefening.

Hier zijn enkele aandachtspunten:

- Ruiter heeft goed druk op de beugels met de bal van de voet.
- Beide zitbeenknobbels blijven de hele tijd net uit het zadel.
- Ruiter staat niet in het zadel.
- Ruiter houdt zich niet vast (aan hals of mond van het paard).
- Ruiter kan sturen.
- Ruiter kan drijven.
- Ruiter houdt het goed vol.

Bij het onderdeel 'verlicht zitten' wordt dus niet de houding perse beoordeeld, maar de balans die de ruiter hierin laat zien. Het jurylid houdt rekening met het soort zadel waarop gereden wordt, net zoals met het paard. Een dressuurzadel of een veelzijdigheidzadel maakt wel iets verschil, maar in beide zadels kan het 'verlicht zitten' goed worden uitgevoerd en beoordeeld.

## Beugellengte

Het is erg belangrijk dat de beugels niet te lang zijn. De ruiter moet oefeningen doen en daarbij verlicht zitten. Zoals al eerder vermeld, moet de beugellengte op dressuurzit worden uitgevoerd.

## Cijfer beoordeling

De onderdelen van de zitproef worden door de juryleden gewaardeerd met cijfers. Er mogen halve punten worden gegeven. Hieronder staan de cijfers met bijbehorende waardering:

10 = uitmuntend	4 = onvoldoende
9 = zeer goed	3 = tamelijk slecht
8 = goed	2 = slecht
7 = tamelijk goed	1 = zeer slecht
6 = voldoende	0 = niet uitgevoerd
5 = matig	

# Voor sportaanbieders

Het organiseren van de Zitcompetitie op uw eigen bedrijf is een manier voor u als sportaanbieder om naar buiten te treden als actief en kwalitatief goed ruitersportcentrum. De Zitcompetitie is een extra dienst waarmee u de ruiter langer aan het bedrijf bindt. Om de ruiters zo goed mogelijk op de Zitcompetitie voor te bereiden raden wij aan om met de ruiters ruim een maand van tevoren te beginnen met het oefenen van de zitproef in de lessen.

Iedere sportaanbieder mag per categorie drie deelnemers afvaardigen naar de regiofinale. Het selecteren van deelnemers is op twee manieren mogelijk. De lokale selectie kan plaatsvinden door het uitschrijven van een F-proevendag of met de zitproef. Het uitschrijven van deze eigen selectiewedstrijden genereert extra mogelijkheden om klanten te interesseren voor de Zitcompetitie en te binden aan het ruitersportcentrum.

## Extra lessen

Door het uitschrijven van de Zitcompetitie kan de vraag naar instructie (gericht op de houding en zit van de ruiter) toenemen. Er kan hierop ingespeeld worden door extra zitlessen in te roosteren, waarin de zitproef wordt geoefend of u kunt hierop inspelen door het aanbieden van (extra) training van de zit aan de longe. Het verzorgen van de instructie kan zowel in groepsverband als individueel plaatsvinden. In de instructeurshandleiding van 'Leer Paardrijden met plezier' zijn extra aandachtspunten vermeld over het ontwikkelen van een goede zit en ook in het hoofdstuk 'Voor iedereen – oefeningen die je kunt doen om je houding en zit te verbeteren', in deze handleiding, zijn speciale zitoefeningen opgenomen die gebruikt kunnen worden tijdens de reguliere of extra ingeroosterde lessen.

## Leer paardrijden met plezier

Naast de aandacht voor dit thema in de reguliere lessen, bestaat ook de mogelijkheid om hieraan theoriebijeenkomsten en/of clinics te koppelen. De houding en zit van de ruiter is namelijk een onderwerp waar theorie en praktijk zeer nauw met elkaar zijn verweven.

Een dergelijke theoriebijeenkomst of clinic is door de ondernemer zelf in te vullen. Informatie over de houding en zit van de ruiter kan de ondernemer vinden in het handboek 'Leer paardrijden met plezier'. Om ruiters bewust te maken van de hulpen die zij geven is dit handboek een goed uitgangspunt. Er staan praktische tips in die voor de ruiters duidelijk te begrijpen zijn.

Daarnaast kan de ondernemer een specialist op het gebied van houding en zit uitnodigen. De ondernemer kan een eigen instructeur vragen, maar het is ook denkbaar om samen te werken met een andere sportaanbieder, zodat instructeurs onderling uitgewisseld kunnen worden. Tevens kunt u denken aan het uitnodigen van juryleden die ervaring hebben met de Zitcompetitie.

## Deelnemen aan de Zitcompetitie

Een sportaanbieder kan op meerdere manieren starten met de Zitcompetitie. De sportaanbieder kan een lokale selectiewedstrijd organiseren, de selectie laten plaatsvinden door het verrijden van een F-proevedag, via het verrijden van de zitproeven of de ruiters aan te wijzen om mee te gaan naar de regiofinale. De lokale selectie wordt uitgeschreven door uzelf. Deze wedstrijd kan het eerste selectiemoment zijn waarop de deelnemers zich kunnen kwalificeren voor de regiofinale.

## Ondersteuning vanuit de KNHS

De KNHS wil u ondersteunen bij het organiseren van uw eigen lokale selectie. Het aanvragen van certificaten is mogelijk door het Excelbestand voor deze aanvraag op te vragen via [Sportaanbiedersdesk@knhs.nl](mailto:Sportaanbiedersdesk@knhs.nl). Door dit bestand in te vullen en uiterlijk de dinsdag voor uw selectie om 9.00 uur aan de KNHS toe te sturen, kunt u kosteloos tijdig deze certificaten ontvangen. Tevens kunt u bij de KNHS posters en flyers bestellen die u worden toegestuurd.

Wij raden u aan om tijdens de lokale selectie gebruik te maken van de zitproeven, dit ter voorbereiding op de regiofinale.

## Betaling

De kosten voor deelname aan de regio- en kwartfinale zijn € 13,50 per persoon. Dit moet op de dag van de wedstrijd vooraf door een afgevaardigde van het ruitersportcentrum (gelieve gepast) te worden betaald bij het wedstrijdsecretariaat.

## Aantal ruiters

Er mogen maximaal 12 ruiters per ruitersportcentrum deelnemen aan de regiofinale. Dat zijn maximaal drie deelnemers per categorie. Deelnemen met minder deelnemers is toegestaan, maar wanneer een ruitersportcentrum minder dan acht deelnemers uitzendt, kunnen zij niet deelnemen aan de wedstrijd 'Bestzittend Ruitersportcentrum' in de betreffende regio. De individuele ruiters kunnen uiteraard wel doorgaan naar de volgende ronde in de Zitcompetitie.

## Data en locaties

De data en locaties van de regio-, kwart-, halve en de finale zijn terug te vinden [www.knhs.nl/zitcompetitie](http://www.knhs.nl/zitcompetitie). Inschrijven gaat digitaal. Bedrijven die plaatsen hebben gereserveerd voor een regiofinale, krijgen per e-mail een link toegestuurd naar de mogelijkheid om in te schrijven.

Op de website kunt u alle informatie vinden over het inschrijven en de deelname bepalingen die voor het betreffende jaar gelden. Inschrijvingen die niet op tijd binnen zijn, worden niet verwerkt.



Denkt u aan het volgende:

- Als vertegenwoordiger van het ruitersportcentrum bent u verantwoordelijk voor het correct (laten) invullen van het inschrijfformulier.
- Op de dag van de regio-, kwart-, halve en de finale moet u de ruiterpaspoorten van de ruiters inleveren bij het wedstrijdsecretariaat.
- Wanneer de ruiterpaspoorten zijn ingeleverd moet u het startgeld voor de ruiter (liefst gepast) inleveren. Hier ontvangt u de startnummers voor de ruiters inclusief veiligheidsspelden.

## Regionale selecties

De Zitcompetitie begint landelijk met de regiofinales. Op diverse plekken in Nederland worden regiofinales gepland op FNRS Ruitersportcentra.

De startlijst staat uiterlijk 1 week voor de regiofinale op [www.knhs.nl/zitcompetitie](http://www.knhs.nl/zitcompetitie). Wanneer een ruiter uitvalt voor de regiofinale kan een reserveruiter ingezet worden in dezelfde categorie. Inschrijving van de reserveruiter kan tot uiterlijk een week voor de regiofinale.

Belangrijke onderdelen tijdens de regiofinale:

- Bedrijven die de regiofinale organiseren moeten met hun eigen ruiters op een andere locatie deelnemen aan de regiofinale.
- Tussen 09.00 uur en 09.30 uur worden alle ruiters van hetzelfde ruitersportcentrum aangemeld op de regiofinale door één verantwoordelijke van het ruitersportcentrum. Wij adviseren dat de verantwoordelijke de ondernemer/ bedrijfsleider is of één van de instructeurs.
- Wanneer de ruiters worden aangemeld moet het ruiterpaspoort ingeleverd worden en het startgeld te worden betaald. Wanneer de ruiter zich niet 48 uur van tevoren heeft afgemeld, is het startgeld verschuldigd.
- Het ruiterpaspoort wordt volgens de criteria in het eerste hoofdstuk gecontroleerd.
- Het losrijden voor aanvang van de proef gebeurt onder toezicht van de instructeur van het organiserende ruitersportcentrum en niet door de instructeur van de deelnemers. Wel mag de instructeur van de deelnemers zorgen voor het op maat maken van de stijgbeugels van de deelnemers.
- Tijdens de regiofinales worden de zitproeven verreden.
- Het gebruik van communicatieapparatuur is niet toegestaan tijdens zowel het losrijden als in de ring.

### *Afgevaardigden naar kwartfinale*

Vanuit de regiofinale kwalificeren zich, afhankelijk van het aantal deelnemers per categorie, 1, 2, 3 of 4 deelnemers voor de kwartfinale.

- Bij 1 tot en met 5 deelnemers per categorie gaat er 1 ruiter door naar de kwartfinale.
- Bij 6 tot en met 10 deelnemers per categorie gaan er 2 ruiters door naar de kwartfinale.
- Bij 11 tot en met 15 deelnemers per categorie gaan er 3 ruiters door naar de kwartfinale.
- Bij 16 deelnemers of meer per categorie gaan er 4 ruiters door naar de kwartfinale.

Dit betekent dat er in totaal maximaal 176 deelnemers kunnen doorgaan naar de kwartfinale.

Door deel te nemen aan de regiofinale verplicht de deelnemer zich om deel te nemen aan de kwartfinale als hij/zij zich hiervoor heeft gekwalificeerd.

## Bestzittend Ruitersportcentrum

De winnaar is het ruitersportcentrum waarvan de acht best presterende ruiters het hoogste gemiddelde hebben op de dag en de locatie van de betreffende regiofinale. Als er minder dan acht deelnemers van een ruitersportcentrum meedoen, doet dit ruitersportcentrum niet mee voor deze titel.

## Kwartfinales

Het vervolg op de regiofinales zijn de kwartfinales. Vanuit de regiofinales plaatst zich een bepaald aantal ruiters voor de kwartfinale. De KNHS deelt de deelnemende ruitersportcentra in, verdeeld over twee kwartfinales. De startlijst wordt nadat de regiofinales zijn verreden gemaakt en is uiterlijk één week voor de kwartfinale definitief te vinden op [www.knhs.nl/zitcompetitie](http://www.knhs.nl/zitcompetitie).

Alle ruiters van hetzelfde ruitersportcentrum die zich voor een kwartfinale geplaatst hebben worden op één locatie ingedeeld.

Alle deelnemers die zich hebben geplaatst voor de kwartfinale krijgen een deelnemersformulier toegezonden dat zij moeten retourneren aan de KNHS. Dit formulier wordt tussen de laatst gereden regiofinale en de kwartfinale via e-mail naar de deelnemer toegestuurd. De deelnemers aan de kwart-, halve en de finale geven op het formulier toestemming voor gebruik door de KNHS van de aan de KNHS geleverde informatie ten behoeve van de Zitcompetitie.

### *Belangrijke onderdelen tijdens kwartfinale:*

- Bedrijven die de kwartfinale organiseren moeten met hun eigen ruiters op een andere locatie deelnemen aan de kwartfinale.
- Tussen 09.00 uur en 09.30 uur op de dag van de kwartfinale worden alle ruiters van het zelfde ruitersportcentrum aangemeld door één verantwoordelijke van het ruitersportcentrum. Wij adviseren dat de verantwoordelijke de ondernemer of bedrijfsleider is of een instructeur.
- Wanneer de ruiters worden aangemeld moet het ruiterspaspoort ingeleverd worden en het startgeld te worden betaald. Wanneer de ruiter zich niet 48 uur van tevoren heeft afgemeld, is het startgeld verschuldigd.
- Het ruiterspaspoort wordt volgens de criteria in hoofdstuk 1 gecontroleerd.
- Het losrijden voor aanvang van de proef gebeurt onder toezicht van de instructeur van het organiserende ruitersportcentrum en niet door de instructeur van de deelnemers. Wel mag de instructeur van de deelnemers zorg dragen voor het op maat maken van de stijgbeugels van de deelnemers.
- Tijdens de kwartfinales worden de zitproeven verreden.
- Het gebruik van communicatieapparatuur is niet toegestaan tijdens zowel het losrijden als in de ring.

### *Afgevaardigden naar halve finale*

In totaal kwalificeren zich 40 ruiters, verdeeld over de twee locaties, voor de halve finale. Aan de hand van de uitslag van de regiofinales en de startlijsten van de kwartfinale wordt naar rato bepaald hoeveel ruiters er per kwartfinale per categorie worden gekwalificeerd voor deelname aan de halve finale. Na afloop van de regiofinales wordt dit bekend gemaakt via [www.knhs.nl/zitcompetitie](http://www.knhs.nl/zitcompetitie).

Door deel te nemen aan de kwartfinale verplicht de deelnemer zich om deel te nemen aan de halve finale als hij/zij zich hiervoor heeft gekwalificeerd.

## Halve finale

De halve finale is het vervolg op de kwartfinale. De halve finale wordt georganiseerd door de KNHS op het grootste paardenevenement van Nederland, namelijk Horse Event in Ermelo.

### *Voorafgaand*

De winnaars van de kwartfinale ontvangen bij de prijsuitreiking een uitnodiging om deel te nemen aan de halve finale. In deze uitnodiging bevinden zich twee toegangskaarten voor Horse Event. De derde toegangskaart voor Horse Event wordt via een unieke code verzonden naar de deelnemers via een e-mail. De ruiterssportcentra ontvangen per ruiter die door is naar de halve finale twee toegangskaarten voor Horse Event met een maximum van vier kaarten per ruiterssportcentrum.

De startlijst wordt na de kwartfinale gemaakt en is uiterlijk de dinsdag voor de halve finale definitief te vinden op [www.knhs.nl/zitcompetitie](http://www.knhs.nl/zitcompetitie).

Belangrijke onderdelen tijdens halve finale:

- De moeten zich op de aangegeven tijd in de uitnodiging aanmelden in de Zitcompetitie stand van de KNHS.
- Wanneer de ruiters worden aangemeld moet het ruiterspaspoort ingeleverd worden.
- Het ruiterspaspoort wordt volgens de criteria gecontroleerd.
- Voor deelname aan de halve finale wordt € 7,50 inschrijfgeld per deelnemer gevraagd.
- De ruiters kunnen niet voorafgaand aan de halve finale los rijden. Alle paarden die ingezet worden tijdens de halve finale worden vooraf losgereden door de ruiters van het ruiterssportcentrum dat de paarden levert.
- De ruiters moeten zich 10 minuten voor de aangegeven starttijd melden bij de opstijgplek, aangegeven in de uitnodiging.
- Eén meegekomen begeleider mag de beugels op maat maken.
- Tijdens de halve finale wordt er geen zitproef gereden. Er staat een instructeur in de rijbaan die de ruiters op dat moment commando's geeft.

### *Kleding*

Het verplichte tenue voor de finales is een witte rijbroek, een witte blouse met lange mouwen, witte handschoenen, zwarte rijlaarzen en natuurlijk een veiligheidscap. Een plastron is niet verplicht. Wanneer de ruiters zich aanmelden ontvangen zij een bodywarmer die over de witte blouse met lange mouwen aangetrokken wordt. Deze bodywarmer mogen de deelnemers houden. Tijdens de prijsuitreiking horen de ruiters in het complete tenue te verschijnen, dus ook met de veiligheidscap op.

#### *Afgevaardigden naar finale*

Vanuit de halve finale kwalificeren zich per categorie 5 deelnemers, waardoor er in totaal 20 deelnemers aan de finale deelnemen. Door deel te nemen aan de halve finale verplicht de deelnemer zich om deel te nemen aan de finale als hij/zij zich hiervoor heeft gekwalificeerd.

## De finale

De finale vindt plaats op dezelfde dag als de halve finale tijdens Horse Event in Ermelo. Per categorie wordt één ruiter uitgeroepen tot 'Bestzittende Manegeruiter van het jaar'.

#### *Voorafgaand*

De winnaars van de halve finale worden zo spoedig mogelijk nadat de categorie is afgerond bekend gemaakt.

De uitslag van de halve finale wordt rondom de Zitcompetitie stand opgehangen. De vijf ruiters die doorgaan naar de finale rijden in de finale met de startnummers die zij hebben ontvangen voor de halve finale.

#### *Belangrijke onderdelen tijdens de finale:*

- De ruiters moeten zich op de aangegeven tijd aanmelden in de Zitcompetitie stand van de KNHS.
- Aan de finale zijn € 7,50 inschrijfkosten per deelnemer verbonden deze moeten vooraf worden voldaan.
- De ruiters kunnen niet voorafgaand aan de finale los rijden. Alle paarden die ingezet worden tijdens de halve finale en de finale worden losgereden door de ruiters die horen bij het ruitersportcentrum dat de paarden aanlevert.
- De ruiters moeten zich 10 minuten voor de aangegeven starttijd melden bij de opstijgplek.
- Eén meegenomen begeleider mag zorg dragen voor het op juiste hoogte brengen van de stijgbeugels.
- Tijdens de finale wordt er geen zitproef gereden. Er staat een instructeur in de rijbaan die de ruiters op dat moment commando's geeft.
- Tijdens de finale vindt er een paardenwissel plaats. Iedere ruiter in de finale rijdt op twee andere paarden dan waarop hij/zij gereden heeft tijdens de halve finale (tenzij dit planningstechnisch of qua veiligheid niet mogelijk is).
- De ruiters dragen dezelfde kleding als in de halve finale.

#### *'Bestzittende Manegeruiter van het jaar'*

De winnaar van elke categorie in de Zitcompetitie wordt gehuldigd tot 'Bestzittende Manegeruiter van het jaar'.

Deze huldiging vindt plaats tijdens de prijsuitreiking van de finale.

# Reglement Zitcompetitie

## Uitgangspunten

1. De Zitcompetitie is een eerste opstap voor de komende generatie wedstrijdruiters waarin de rijkunstige basisvaardigheden (zit, juistheid van de hulpen en de beginnende inwerking op het paard) worden getoetst.
2. De Zitcompetitie bestaat uit lokale selecties, een aantal regiofinales, twee kwartfinales, een halve finale en een finale. Tijdens de lokale selectie beslist de ondernemer van het betreffende ruitersportcentrum of de zitproef wordt gereden, waarbij vier of vijf deelnemers gelijktijdig in de rijbaan rijden of dat de selectie via de F-proeven plaatsvindt.
3. Vanuit de regiofinale gaan er maximaal 176 ruiters door naar de kwartfinale. Vanuit de kwartfinale gaan er maximaal 40 ruiters door naar de halve finale en 20 ruiters nemen deel aan de finale. In iedere categorie kwalificeert zich een winnaar.
4. Deelname aan de Zitcompetitie is mogelijk voor alle bij de KNHS aangesloten sportaanbieders.
5. Vanaf de regiofinales kan uitsluitend worden deelgenomen met paarden of pony's die ter beschikking worden gesteld door het organiserende of het hiervoor door de KNHS gevraagde FNRS ruitersportcentrum.
6. Ruiters die beroepsmatig werken in de paardensector worden uitgesloten van deelname.
7. De Zitcompetitie wordt gehouden onder de reglementen dressuur, zoals gepubliceerd in het handboek 'Leer paardrijden met plezier'. Indien het reglement geen uitkomst biedt, zal het wedstrijd reglement Dressuur van de Koninklijke Nederlandse Hippische Sportfederatie (KNHS) te Ermelo van toepassing zijn.
8. De finalisten van de regiofinale zullen worden gecontroleerd op de vermelde regels uit dit reglement. Bij overtreding van deze regels volgt diskwalificatie en wordt automatisch de volgende deelnemer in de desbetreffende categorie uitgenodigd door de ondernemer voor de regiofinale en door de KNHS voor de kwartfinale, halve finale en/of finale.
9. Ruiters die zich opgeven voor de regiofinale zullen gecontroleerd worden op zowel het F-niveau als op het bezitten van een KNHS-startpas. De KNHS-startpas mag niet actief zijn wanneer de ruiter deel wil nemen aan de Zitcompetitie. Mocht blijken dat een deelnemer wel in het bezit is van een actieve KNHS-startpas, dan wordt deze deelnemer uitgesloten van deelname aan de regiofinale.

10. Ruiters die deelnemen aan de Zitcompetitie en zich selecteren voor een volgende ronde, moeten gedurende de gehele Zitcompetitie aangesloten zijn bij een KNHS sportaanbieder. Stoppen zij tussen twee rondes met rijden bij een KNHS sportaanbieder, dan komt hun startplaats in het geheel te vervallen. Er kan geen reserveruiter van de betreffende sportaanbieder ingezet worden.

11. Categorie indeling

Categorie 1: 10 t/m 12 jaar In bezit van het F4 diploma	Categorie 2: 13 t/m 17 jaar Niet in bezit van het F8 diploma
---	--

Categorie 3: 13 t/m 17 jaar In bezit van het F8 diploma	Categorie 4: 18 jaar en ouder Alle niveaus
---	--

Leeftijd en niveau gelden op basis van de peildatum 1 april van het jaar van deelname.

12. Voor de regiofinale worden per categorie en per deelnemende sportaanbieder maximaal drie ruiters afgevaardigd. Dit maakt een maximum van 12 deelnemers per sportaanbieder.

13. De Zitcompetitie wordt georganiseerd door de KNHS. De KNHS zal zorg dragen voor de prijzen tijdens de regio-, kwart-, halve finale en de finale.

14. De door de FNRS- en KNHS-vertegenwoordiger genuttigde dranken of etenswaren worden vergoed door de organiserende sportaanbieder.

15. Om de lokale selectie te organiseren moet het ruitersportcentrum in het bezit zijn van een wedstrijdring met een afmeting van minimaal 15 bij 30 meter, de voorkeur gaat echter uit naar 20 bij 40 meter. Deze rijbaan moet binnen in de rijhal zijn gelegen. Verder moet er een ruimte zijn om los te rijden.

## Ruiterpaspoort

16. Alle deelnemers aan de Zitcompetitie moeten in het bezit zijn van een geldig KNHS ruiterpaspoort. Deze ruiters moeten aantoonbare registratie hebben van deelname aan de F-proeven en mogen niet in het bezit zijn van een KNHS-startpas. Deelnemers zijn minimaal 10 jaar oud op 1 april van het betreffende jaar.

17. De onderstaande sanctie wordt toegepast wanneer het ruiterpaspoort niet compleet is, tijdens de regio-, kwart-, halve-finale en finale van de Zitcompetitie.

Gestempelde jaarzegel mist:	-1 van het totaal aantal punten
Foto mist:	-1 van het totaal aantal punten
Handtekening mist:	-1 van het totaal aantal punten

18. Het niet kunnen overhandigen van het ruiterpaspoort bij de regio-, kwart-, halve of de finale betekent diskwalificatie. Wanneer een ruiter gediskwalificeerd is, blijft het startgeld verschuldigd.

## Inhoud en beoordeling zitproef

19. De deelnemers worden tijdens de finales van de Zitcompetitie beoordeeld aan de hand van de volgende punten. Deze punten komen terug op het officiële protocol:
  - De onafhankelijke zit van de ruiter.
  - De balans van de ruiter.
  - De houding van de ruiter.
  - De beenligging en de juistheid van de beenhulpen van de ruiter.
  - De handhouding en de juistheid van de teugelhulpen van de ruiter.
  - Het ontspannen meegaan met de bewegingen van het paard.
  - Algemene indruk.
  
20. Door het gegeven aantal punten door de juryleden bij elkaar op te tellen, komt er een gemiddelde per onderdeel van het protocol uit. Het gemiddelde wordt via de factor berekend na het aftrekken van eventuele punten wordt er een eindtotaal aangegeven. Hierdoor wordt de klassering opgesteld.
  
21. Wanneer er sprake is van een ex aequo klassering voor een plaats die recht geeft op deelname aan de regio-, kwart-, halve en/of de finale, wordt er gekeken naar de scores op onderdeel 1 van het protocol en als dit nog geen uitsluitsel geeft wordt er vervolgens gekeken naar de scores op onderdeel 2 van het protocol. Wanneer dit geen uitsluitsel geeft wordt er gekeken naar de scores op onderdeel 3. Mocht dit nog geen uitsluitsel geven dan wordt er gekeken naar de scores op onderdeel 6. Wanneer de uitslag op dat moment nog gelijk is, zijn de punten op het protocol van de hoofdjury beslissend.
  
22. De zitproef wordt in groepen van vier of vijf ruiters verreden. Wanneer het aantal deelnemers niet in groepen van vier of vijf kan worden ingedeeld, moet de proef door minimaal twee deelnemers worden verreden. Wanneer er slechts één ruiter in een bepaalde groep rijdt, moet deze ruiter in de zitproef worden begeleid door een ruiter van gelijk niveau. Deze tweede ruiter wordt dan niet beoordeeld.
  
23. De instructies op basis van de zitproef of de aanwijzingen in de rijbaan worden gegeven door een instructeur en moeten opgevolgd worden door de ruiters.
  
24. De zitproeven worden in de lokale selectie beoordeeld door minimaal één jurylid (met een minimale bevoegdheid Basisproeven ( F1 t/m F12)). De zitproeven in de regio-, kwart-, halve finale en de finale worden beoordeeld door twee juryleden, uitgenodigd door de KNHS. Van die twee juryleden wordt één jurylid aangewezen als hoofdjury.

## Paarden

25. Tijdens de lokale selectie wordt er gebruik gemaakt van (bedrijfs)eigen paarden. Op de regiofinale worden paarden ter beschikking gesteld door de sportaanbieder waar de betreffende regiofinale wordt verreden.
  
26. De verantwoording voor het correct toiletteren ligt in handen van de eigenaar van de paarden. Tijdens de regiofinale en de kwartfinale is het een vereiste dat de paarden correct ingevlochten en gepoetst zijn.

27. De paarden die worden ingezet tijdens de Zitcompetitie zijn gevaccineerd tegen tenminste influenza en tetanus. De deelnemende paarden zijn correct bekapt of beslagen. De paarden die gebruikt worden tijdens de halve finale en de finale zijn voorzien van een wettelijk verplicht paardenpaspoort en zijn correct ingeënt.

## Uitrusting paarden

28. Tijdens het rijden van een lokale selectie zijn de voorschriften conform de bestaande reglementen van de F-proeven van toepassing. Het rijden met een hulpteugel is toegestaan. De ondernemer beslist hierover.
29. Tijdens de regiofinale, kwartfinale, halve finale en de finale is het gebruik van een elastiek (halsverlenger) of bijzetteugels verplicht. De ondernemer bepaalt welke hulpteugel voor welk paard geschikt is.
30. De paarden die ingezet worden bij de regiofinale, kwartfinale, halve finale en de finale moeten meerdere malen gereden zijn met het elastiek of bijzetteugel, zodat zij deze accepteren.
31. De paarden horen correct opgetoomd te zijn. Er moet een dressuur-, of veelzijdigheidszadel worden gebruikt. Het paard wordt gereden met een hoofdstel dat is voorzien van een Engelse neusriem, gecombineerde neusriem of een lage neusriem. Indien in het hoofdstel een trens is bevestigd moet het een bus-, water-, of D-trens zijn. Bitloos rijden is toegestaan. Hiervoor gelden ook de hoofdstellen, zoals aangegeven in de reglementen van de F-proeven.
32. Het harnachement hoort schoon te zijn en in goede staat te verkeren. Het gebruik van beenbeschermers is toegestaan en wordt bepaald door de eigenaar van de paarden.
33. Goed passende kleding is belangrijk voor het beoordelen van de houding en zit.
34. Wanneer een bodyprotector wordt gedragen dan moet deze over een witte blouse gedragen te worden.
35. Deelnemers zijn verplicht zich te kleden conform de richtlijn van het handboek 'Leer paardrijden met plezier'.
- Een goedgekeurd veiligheidshoofddekseel is verplicht.
  - Een wedstrijdtenue bestaande uit een rij-jas, type colbert met een overhemd, dressuurblouse of wedstrijdshirt met een witte, beige of gele rijbroek. Ook mag er gereden worden in een manegetenue (effen sweater of bodywarmer evt. met logo in combinatie met een overhemd of shirt met lange mouwen. Het manegetenue is vrij van kleur wat betreft rijbroek en bovenkleding.)
  - Handschoenen zijn niet verplicht, maar draagt men deze wel, dan moeten ze licht gekleurd zijn, voor een optimale beoordeling van de handhouding. Bij deelname aan de Zitcompetitie wordt geadviseerd om witte handschoenen te dragen.
  - Een paar rijlaarzen of jodphurlaarsjes in combinatie met gelijk kleurige, gladleren/ gladde kunstleren chaps (zonder franjes).



36. Voor de halve finale ontvangen de deelnemers een bodywarmer, deze wordt gratis verstrekt. Hieronder wordt een witte blouse met lange mouwen gedragen. Dit tenue wordt tevens gedragen tijdens de finale.
37. Tijdens de regiofinale, kwartfinale, halve finale en de finale moeten de deelnemers een herkenbaar inschrijfnummer en gekleurde band om hun armen dragen.
38. De maximale toegestane lengte van een springzweep is 75 cm, een dressuurzweep voor pony's mag maximaal 100 cm en voor paarden 120 cm lang zijn inclusief slag. Deze hulpmiddelen zijn tijdens de Zitcompetitie toegestaan. Sporen zijn tijdens de Zitcompetitie niet toegestaan.

## De lokale selectie

39. Deelname staat open voor ruiters die aangesloten zijn bij de organiserende sportaanbieder (zie artikel 4 van dit reglement). Iedere deelnemende ruiter heeft het recht om minimaal 5 minuten en maximaal 15 minuten voor de starttijd het toegewezen paard los te rijden.
40. Het inschrijfgeld voor de lokale selectie wordt bepaald door de sportaanbieder. Het inschrijfgeld moet betaald zijn, alvorens er wordt gestart. Aan deelnemers die hun inschrijfgeld niet hebben voldaan, zal geen startgelegenheid worden geboden. De prijzen voor de lokale selectie (één prijs per vier gestarte combinaties) worden verzorgd door de organiserende sportaanbieder.
41. De sportaanbieder is gerechtigd toestemming tot deelname aan een ruiter te onthouden wegens gegronde redenen en is verantwoordelijk voor toewijzing van paard/ pony.
42. De sportaanbieder heeft de vrije keuze of hij de lokale selectie via de F-proeven wil realiseren of via de zitproeven

## Regiofinale

43. De regiofinales kunnen plaatsvinden op ieder ruitersportcentrum dat is aangesloten bij de FNRS en aan de eisen van de KNHS voor het organiseren van een regiofinale voldoet.
44. Wanneer een ruiter uitvalt voor de regiofinale kan een reserveruiter ingezet worden in dezelfde categorie. Inschrijving van de reserveruiter kan tot uiterlijk een week voor de regiofinale.
45. Deelname aan de regiofinale is uitsluitend toegestaan op paarden en pony's die ter beschikking worden gesteld door het ruitersportcentrum dat de regiofinale organiseert.

46. Het inschrijfgeld voor de regiofinale bedraagt € 13,50 per ruiter. Het inschrijfgeld moet betaald zijn alvorens er wordt gestart. Aan deelnemers die hun inschrijfgeld niet hebben voldaan, zal geen startgelegenheid worden geboden. Wanneer de ruiter zich niet 48 uur van tevoren heeft afgemeld, is het startgeld verschuldigd.
47. Per deelnemende sportaanbieder is één persoon verantwoordelijk voor de groep ruiters (bestaande uit twee of meer) in het algemeen en in het bijzonder voor het gedrag dat de meegenomen eigen ruiters/aanhang vertonen. Deze persoon meldt de ruiters ook aan tussen 09.00 uur en 09.30 uur. Advies is om hiervoor een instructeur, bedrijfsleider of eigenaar van het ruitersportcentrum aan te stellen.
48. Tijdens de regiofinales worden de zitproeven gereden.
49. De startlijst wordt samengesteld op basis van de vier categorieën in artikel 11 van dit reglement.
50. De sportaanbieder waar de regiofinale plaatsvindt is verantwoordelijk voor toewijzing van de paarden/pony's.
51. Iedere deelnemende ruiter heeft het recht om minimaal 5 minuten en maximaal 15 minuten voor de starttijd het toegewezen paard los te rijden.
52. De KNHS vraagt een vaste bijdrage in de onkosten aan de sportaanbieder die de regiofinale organiseert van € 100,-.
53. Door deelname aan de regiofinale verplicht de deelnemer zich om deel te nemen aan kwartfinale, mits hij/zij daartoe is gekwalificeerd.

## Kwartfinale

54. De kwartfinales kunnen plaatsvinden op ieder ruitersportcentrum dat is aangesloten bij de FNRS en aan de eisen van de KNHS voor het organiseren van de Zitcompetitie voldoet.
55. Vanuit de regiofinale worden er afhankelijk van het aantal deelnemers per categorie 1, 2, 3 of 4 deelnemers gekwalificeerd voor de kwartfinale. Zie hoofdstuk 5.5.
56. Deelname aan de kwartfinale is uitsluitend toegestaan op paarden en pony's die ter beschikking worden gesteld door het ruitersportcentrum dat de kwartfinale organiseert.
57. Het inschrijfgeld voor de kwartfinale bedraagt € 13,50 per persoon. Het inschrijfgeld moet zijn betaald, alvorens mag worden gestart. Aan deelnemers die hun inschrijfgeld niet hebben voldaan, zal geen startgelegenheid worden geboden. Wanneer de ruiter zich niet 48 uur van tevoren heeft afgemeld, is het startgeld verschuldigd.

58. Per sportaanbieder is één persoon verantwoordelijk voor de groep ruiters (bestaande uit twee of meer) in het algemeen en in het bijzonder voor het gedrag dat de meegenomen eigen ruiters/aanhang vertonen. Deze persoon meldt de ruiters ook aan tussen 09.00 uur en 09.30 uur. Advies is om hiervoor een instructeur, bedrijfsleider of eigenaar van het ruitersportcentrum aan te stellen.
59. Tijdens de kwartfinales worden de zitproeven gereden.
60. De startlijst wordt samengesteld op basis van de vier categorieën in artikel 11 van dit reglement.
61. De sportaanbieder waar de kwartfinale plaatsvindt, is verantwoordelijk voor toewijzing van de paarden/pony's aan de ruiters.
62. Iedere deelnemende ruiter heeft het recht om minimaal 5 minuten en maximaal 15 minuten voor de starttijd het toegewezen paard los te rijden.
63. De KNHS vraagt een vaste bijdrage in de onkosten aan de sportaanbieder welke de kwartfinale organiseert van € 100,-.
64. Door deelname aan de kwartfinale verplicht de deelnemer zich om deel te nemen aan halve Finale, mits hij/zij daartoe is geclassificeerd.

## Halve finale

65. De halve finale en finale vinden plaats tijdens Horse Event, op het Nationaal Hippisch Centrum in Ermelo.
66. Vanuit de kwartfinale kwalificeren zich 40 ruiters om deel te nemen aan de halve finale.
67. Deelname aan de halve finale is uitsluitend toegestaan op paarden en pony's die ter beschikking worden gesteld door het ruitersportcentrum dat door de KNHS wordt uitgenodigd om paarden ter beschikking te stellen.
68. De ruiter is € 7,50 inschrijfgeld verschuldigd voor deelname aan de halve finale.
69. In de halve finale wordt er geen zitproef gereden. De deelnemers rijden individueel op aanwijzing van een instructeur bepaalde oefeningen en gangen.
70. De startlijst wordt samengesteld op basis van de vier categorieën in artikel 11 van dit reglement.
71. De KNHS is in samenwerking met het ruitersportcentrum dat de paarden ter beschikking stelt verantwoordelijk voor het toewijzen van een paard/pony.
72. Door deelname aan de halve finale verplicht de deelnemer zich om deel te nemen aan de finale, mits hij/zij daartoe wordt gekwalificeerd.

## Finale

73. De finale vindt plaats tijdens Horse Event, op het Nationaal Hippisch Centrum in Ermelo.
74. Vanuit de halve finale kwalificeren zich vijf ruiters om deel te nemen aan de finale.
75. Deelname aan de finale is uitsluitend toegestaan op paarden en pony's die ter beschikking worden gesteld door het ruitersportcentrum dat door de KNHS wordt uitgenodigd om paarden ter beschikking te stellen.
76. De ruiter is € 7,50 inschrijfgeld verschuldigd voor deelname aan de finale.
77. In de halve finale wordt er geen zitproef gereden. De deelnemers rijden individueel op aanwijzing van een instructeur bepaalde oefeningen en gangen.
78. De startlijst wordt samengesteld op basis van de vier categorieën in artikel 11 van dit reglement.
79. De KNHS is in samenwerking met het ruitersportcentrum dat de paarden ter beschikking stelt verantwoordelijk voor het toewijzen van een paard/pony.

# Zitproef 2017

## categorie 1

Lichtrijden tenzij doorzitten wordt gevraagd, onderlinge afstand minimaal 6 meter tenzij anders wordt gevraagd.

1	Binnenkomen in arbeidssap, op de rechterhand, rijbaan 1 x rond
2	A-C slangenvolte met 3 bogen, daarna op commando arbeidsdraf
3	K-X-M van hand veranderen
4	E-B wenden, B linkerhand en doorzitten
5	C op commando een overgang naar arbeidssap
6	1e ruiter afwenden bij H en halthouden op de A-C lijn 2e ruiter 5 meter verder afwenden en halthouden op de A-C lijn 3e ruiter 5 meter verder afwenden en halthouden op de A-C lijn 4e ruiter 5 meter verder afwenden en halthouden op de A-C lijn
7	5 seconden stilstaan, voorwaarts op commando in arbeidssap en hoefslag rechts volgen
8	Tussen K-E op commando een overgang naar arbeidsdraf en verlicht zitten
9	M-X-F gebroken lijn, bij A op commando lichtrijden
10	E-B-E grote volte 1x rond en op commando in arbeidsgalop rechts aanspringen
11	C-X-C grote volte 1x rond
12	Tussen B-F op commando een overgang naar arbeidsdraf
13	K-X-H gebroken lijn
14	Tussen C-M op commando een overgang naar arbeidssap Tussen M-F op commando een overgang naar het halthouden Beugels uit en kruislings over de hals, voorwaarts op commando een overgang naar arbeidssap
15	Tussen K-E op commando een overgang naar arbeidsdraf
16	C-X-C grote volte 1x rond
17	B op commando een overgang naar arbeidssap
18	1e ruiter bij K afwenden, halthouden op A-C lijn en beugels aandoen 2e ruiter 5 meter verder afwenden, halthouden op A-C lijn en beugels aandoen 3e ruiter 5 meter verder afwenden, halthouden op A-C lijn en beugels aandoen 4e ruiter 5 meter verder afwenden, halthouden op A-C lijn en beugels aandoen
19	Allen tegelijk op commando voorwaarts in arbeidssap, hoefslag rechts volgen
20	A op commando een overgang naar arbeidsdraf, daarbij doorzitten
21	E-M van hand veranderen
22	C-X-C grote volte en op commando in arbeidsgalop links aanspringen
23	E-B-E grote volte
24	F-B op commando naar de arbeidsdraf
25	C-A slangenvolte met 3 bogen
26	A op commando doorzitten
27	B-E wenden en E linkerhand
28	Tussen E-K op commando een overgang naar de arbeidssap
29	A afwenden Halthouden op de B-X-E lijn 1e ruiter rechts en daarna met 3 meter tussenruimte opstellen
30	Groeten Voorwaarts op commando in arbeidssap terug naar A-C lijn Rechterhand en rijbaan verlaten

# Zitproef 2017

## categorie 2, 3 en 4

Lichtrijden tenzij doorzitten wordt gevraagd, onderlinge afstand minimaal 6 meter tenzij anders wordt gevraagd.

1	Binnenkomen in arbeidsstap, op rechterhand, rijbaan 1 x rond
2	Voor A op commando in draf, A-C slangenvolte met 3 bogen
3	B-X-E door een S van hand veranderen, daarbij doorzitten
4	F-X-H van hand veranderen in middendraf
5	C op commando een overgang naar arbeidstap
6	1e ruiter afwenden bij M en halthouden op de A-C lijn 2e ruiter 5 meter verder afwenden en halthouden op de A-C lijn 3e ruiter 5 meter verder afwenden en halthouden op de A-C lijn 4e ruiter 5 meter verder afwenden en halthouden op de A-C lijn
7	5 seconden stilstaan, voorwaarts op commando in arbeidstap en hoefslag rechts volgen, daarna op commando een overgang naar arbeidsdraf
8	B afwenden E rechterhand
9	C-A slangenvolte met 3 bogen, daarbij verlicht zitten
10	E-B-E grote volte, daarbij doorzitten en op commando in arbeidsgalop rechts aanspringen
11	C-X-C grote volte 1 x rond
12	Bij A op commando een overgang naar arbeidsdraf
13	E-X-B door een S van hand veranderen, daarbij doorzitten en blijven doorzitten
14	H-B-K wenden (doorzitten)
15	B-E-B grote volte, (doorzitten) en op commando in arbeidsgalop links aanspringen
16	E-B-E grote volte 1 x rond
17	B op commando een overgang naar arbeidsdraf
18	Tussen C-H op commando arbeidstap Tussen E-K op commando een overgang naar het halthouden Beugels uit en kruislings over de hals, voorwaarts op commando een overgang naar arbeidstap
19	Tussen F-B op commando een overgang naar arbeidsdraf met 10 meter tussenruimte
20	C slangenvolte met 3 bogen
21	C afwenden, A rechterhand
22	E op commando een overgang naar arbeidstap E-B-E grote volte en in stap de beugels aandoen
23	E hoefslag volgen en op commando een overgang naar arbeidsdraf
24	M-X-K van hand veranderen in middendraf
25	A-X-A grote volte en teugels langer laten worden
26	Tussen A-F teugels op maat maken
27	M-H wenden, H linkerhand
28	E-X-B door een S van hand veranderen, daarbij doorzitten en blijven doorzitten
29	F op commando een overgang naar arbeidstap
30	A afwenden Halthouden op de B-X-E lijn 1e ruiter rechts en daarna met 3 meter tussenruimte opstellen
31	Groeten Voorwaarts op commando in arbeidstap terug naar A-C lijn Rechterhand en rijbaan verlaten



