

# KNHS Handboek parcoursbouw Cross- Country

## Inleiding

**De Cross Country vormt het meest spannende en uitdagende onderdeel van de eventing. Het is een allround test waarbij een correcte manier van rijden en trainen beloond moet worden. De Cross Country test het vermogen van de atleten en de paarden om zich aan te passen aan verschillende situaties van het parcours. Het ontwerpen en bouwen van dit parcours is een uiterst belangrijke taak waarin men zich bewust moet zijn dat ruiter en paard moeten worden opgeleid.**

Dit document schetst de fundamentele doelen, verwachtingen en eisen voor de komende jaren vanuit de KNHS voor wat betreft het ontwerpen en bouwen van een cross op de niveaus klasse B-Intro-B-L-M-Z. Het geeft de Parcoursontwerper Cross Country (POCC) een duidelijke opdracht om de moeilijkheidsgraad van het Cross Country parcours af te stemmen op het gevraagde niveau. Voor een eerlijke en veilige Eventingsport is het van essentieel belang dat de POCC's en TA's zich hieraan houden en zich daarin verdiepen. Dit document bevat de belangrijkste voorschriften en is geen complete gids tot parcoursbouw of parcoursontwerp. Dit document zal regelmatig geüpdatet worden met nieuwe bevindingen en ervaringen uit het veld.

- Het doel van dit document is om, op basis van FEI-richtlijnen, ervaring, technische kennis en de laatste ontwikkelingen in de sport, de absolute vereisten en de wenselijke aanvullingen voor het ontwerpen, bouwen en evalueren van cross country's overzichtelijk uiteen te zetten. Hiermee vormt dit document een onmisbaar voorschrift voor parcoursontwerpers en -bouwers om te waarborgen dat elk parcours voldoet aan de essentiële eisen en daarnaast ruimte biedt voor aanvullende kwaliteitsverbeteringen.
- Het doel van dit handboek is om dezelfde standaard voor het niveau en de veiligheid te bereiken in elke cross country. De standaard van veiligheid voor zowel paard als ruiter wordt hierdoor verbeterd.
- Dit handboek is bedoeld om op reguliere basis naar te verwijzen en gemaakte keuzes te kunnen onderbouwen.

De Technisch Afgevaardigde (TA) geeft een oordeel over het hele cross country, na overleg met de POCC, en gaat uit van ervaring, training, gezond verstand, de vereisten uit dit handboek en bovenal Fair Play.

## Inhoud

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Inleiding .....                                                           | 1  |
| Inhoud .....                                                              | 2  |
| Hoofdstuk 1 Doelstelling .....                                            | 3  |
| Hoofdstuk 2 Begrippenlijst .....                                          | 3  |
| Hoofdstuk 3 Hindernismaterialen .....                                     | 4  |
| Hoofdstuk 4 Geleerde lessen .....                                         | 7  |
| Hoofdstuk 5 Afmetingen van hindernissen .....                             | 9  |
| Hoofdstuk 6 Plaatsing van de hindernis in het terrein .....               | 12 |
| Hoofdstuk 7 Opbouw en afmetingen van het parcours .....                   | 12 |
| Hoofdstuk 8 Grondlijnen .....                                             | 14 |
| Hoofdstuk 9 Combinatiehindernissen en gerelateerde afstanden .....        | 16 |
| Hoofdstuk 10 Verschillende soorten hindernissen .....                     | 17 |
| Hoofdstuk 11 Enkele eenvoudige regels voor alle niveaus .....             | 23 |
| Hoofdstuk 12 Doelstellingen per klasse .....                              | 24 |
| Hoofdstuk 13 Het zicht van een paard .....                                | 28 |
| Hoofdstuk 14 - Veiligheid .....                                           | 29 |
| FAQ MIM .....                                                             | 31 |
| BIJLAGE 1 Handleiding monteren Grondpen .....                             | 32 |
| BIJLAGE 2: Klasse specificatie: Informatie wedstrijden voor paarden ..... | 34 |
| BIJLAGE 3: Klasse specificatie: Informatie wedstrijden voor pony's .....  | 35 |
| BIJLAGE 4 Instructies voor het monteren van MIM Clips .....               | 36 |

## Colofon

### **Uitgever:**

Koninklijke Nederlandse Hippische Sportfederatie, KNHS. [www.knhs.nl](http://www.knhs.nl)

**Samenstelling:** Afdeling Sportontwikkeling (MF)

**Versie:** 2026

## Hoofdstuk 1 Doelstelling

Het doel van de crossbouw is om ruiters en paarden in alle klassen optimaal op te leiden en hun ontwikkeling te stimuleren. In iedere klasse, dus zowel bij de lagere als bij de hogere niveaus, staat opleiding centraal. De moeilijkheidsgraad van de hindernissen wordt stapsgewijs opgebouwd, waarbij in elke klasse nieuwe en gevarieerde uitdagingen worden toegevoegd. Dit gebeurt steeds met oog voor de opleiding en het leerproces van paard en ruiter. De POCC streeft ernaar voor elk niveau een passend parcours te realiseren dat uitnodigend is en de combinatie uitdaagt op hun eigen niveau. De TA heeft hierbij een begeleidende en adviserende rol. Zowel POCC's als TA's moeten ervoor zorgen dat het niveau van de klassen in Nederland, ongeacht de wedstrijd, consistent blijft. Hierdoor weten deelnemers wat zij mogen verwachten, en wordt het leerproces van elke combinatie optimaal ondersteund zonder verrassingen achteraf.

Het is van groot belang om zoveel mogelijk ruiters veilig en succesvol aan de finish te laten komen, zodat zij met een positief gevoel en tevreden ervaring huiswaarts keren. Daarbij moet men accepteren dat factoren als de kwaliteit van het terrein en de weersomstandigheden, zeker op de hogere niveaus, sterk van invloed zijn op deze cijfers. In de praktijk zien we dat veel ruiters zich voortijdig terugtrekken zodra zij inzien dat een goed resultaat niet meer haalbaar is. Het streven moet zijn om zoveel mogelijk combinaties de eindstreep te laten bereiken, zonder dat het aantal alternatieve routes doorslaggevend wordt om dit doel te realiseren.

## Hoofdstuk 2 Begrippenlijst

### Breedtesprong:

- Elke hindernis die het zweefmoment verlengt in horizontaal/voorwaartse richting.

### Combinatiehindernis:

- Twee hindernissen/sprongen met een tussenafstand van 1 t/m 6 galopsprongen.

### Korte Combi:

- Twee sprongen met een tussenafstand van 1 t/m 3 galopsprongen.

### Lange combi:

- Twee hindernissen met een tussenafstand van 4 t/m 6 galopsprongen.

### Frontbreedte:

- De afstand tussen de vlaggen (Van links naar rechts).

**Neus van de hindernis:**

- De voorkant/bovenkant van de hindernis, waar het paard de kans loopt de hindernis als eerste te raken.

**Sprongbreedte:**

- De afstand tussen de neus en de achterkant van de hindernis (Van voor naar achter).

## Hoofdstuk 3 Hindernismaterialen

Bij de bouw van hindernissen dient de POCC/PBCC kritisch te zijn op het gebruik van geschikte materialen. Stevig en solide materiaal geeft de hindernis een uitstraling die zowel paard als ruiter respect inboezemt, wat de voorkeur verdient. Toch staat het welzijn van het paard altijd voorop: materialen als een flexibel, doorspringbaar bovengedeelte boven de hindernis zijn bij uitstek diervriendelijk en verdienen altijd de voorkeur boven bijvoorbeeld ruw, hard timmerhout.

Een doorspringbaar gedeelte mag tot 20 cm boven de maximaal toegestane hoogte van een hindernis uitsteken en vergroot het imposante karakter van de sprong, zonder dat dit ten koste gaat van de veiligheid. Materialen waaraan een paard zich kan stoten, schaven of verwonden zijn ongeschikt en dienen te allen tijde vermeden te worden.

Hindernissen in de cross moeten zo gebouwd worden dat het nagenoeg onmogelijk is dat een paard vast kan komen te zitten. De hindernissen moeten zo zijn opgebouwd dat deze snel kunnen worden afgebroken en weer identiek kunnen worden opgebouwd. Een dergelijke constructie mag de stevigheid van de hindernis niet verminderen.

| <b>Materiaal / Vorm</b>                | <b>Aangenaamheid</b>     | <b>Advies</b>   |
|----------------------------------------|--------------------------|-----------------|
| Borstels / doorspringbare heggen       | Gemakkelijk en aangenaam | Aanbevolen      |
| Dakje 45° / geleidelijk oplopende rand | Aangenaam                | Aanbevolen      |
| Ronde dikke boomstam                   | Aangenaam                | Aanbevolen      |
| Balken / afgeronde, oplopende rand     | Minder aangenaam         | Vermijden       |
| Ruw hout / 90° rand                    | Niet aangenaam           | Niet toegestaan |
| Steen                                  | Niet aangenaam           | Niet toegestaan |

**Verankeren van (Prefab) Hindernissen**

Het verankeren van (prefab) hindernissen is van groot belang. Het is onaanvaardbaar om aan te nemen dat, omdat een hindernis zwaar is, deze niet zal bewegen als hij wordt geraakt door een paard. De POCC moet zich ervan laten overtuigen dat hij/ zij er alles aan heeft gedaan om ervoor te zorgen dat elke (prefab) hindernis op een zodanige manier wordt verankerd dat beweging voorkomen wordt. Hindernissen die wel kunnen bewegen, vergroten de kans op een (serieuze) val aanzienlijk en zijn **niet** toegestaan.

Er zijn verschillende manieren om prefab hindernissen te verankeren. De meest traditionele manier is het gebruik van palen. Een recenter voorbeeld is het gebruik van grondpennen bijvoorbeeld het Spirafix Systeem. Grondpennen zijn efficiënt, betrouwbaar en makkelijk in gebruik. Andere methodes

om prefab hindernissen te verankeren zijn ook mogelijk, zolang het principe (het verankeren van de hindernis zodat beweging/ omvallen voorkomen wordt) nageleefd wordt.

In bepaalde situaties, zoals watercombinaties met een gelaagde bodem is het vaak niet mogelijk om iets te gebruiken dat de bodembedekking kan doorboren. In dat geval moet de POCC ervoor zorgen dat de hindernissen op een andere manier worden verankerd en zich ervan laten overtuigen dat de gekozen manier van verankeren voorkomt dat de hindernis kan bewegen of omvallen.

Voor indoorrijbanen (afhankelijk van de constructie van de bodem) is het niet altijd mogelijk om de standaard maat grondpen te gebruiken. Het is mogelijk om voor kleinere hindernissen gebruik te maken van gewichten. Aan de hindernissen kunnen extra poten bevestigd worden waar gewichten op geplaatst kunnen worden. Ook het gebruik van het kleinere formaat grondpennen kan een uitkomst zijn. Voor grote hindernissen wordt het gebruik van grondpennen aan beide zijdes van de hindernis aangeraden. Dit geldt ook voor hindernissen die van twee kanten worden gesprongen.

### **Wat is van belang bij het gebruik van grondpennen:**

1. De grondpennen moeten zich aan de voorkant van de hindernis bevinden. In het val dat de hindernis van 2 kanten wordt gesprongen moeten beide zijdes voorzien zijn van grondpennen.
2. Als er gebruik gemaakt wordt van hindernissen met een kleine frontbreedte kunnen er aan de voorkant van de hindernis extra grondpennen bevestigd worden.
3. Afhankelijk van het type bodem moet de juiste lengte grondpen gebruikt worden. In een zanderige bodem gebruik je de langere variant grondpen. Over het algemeen zorgt de lange variant grondpen voor een betere bevestiging van de hindernis.
4. De beugels moeten stevig aan het frame van de hindernis worden bevestigd, zodat de hindernis niet van de beugels kan loskomen.
5. Bekijk ook de Handleiding monteren grondpen op de website van de KNHS.

### **Wat is van belang bij het gebruik van palen:**

- Dit moeten flinke palen zijn (minimaal 100mm) en vrij lang om diep genoeg ingegraven (minimaal 0.75m) te kunnen worden.
- Bij zachte bodemcondities moeten de palen langer zijn dan 0.75m om voldoende diep ingegraven te kunnen worden.
- De palen **moeten zowel aan de voor- als zijkant** van de hindernis bevestigd worden. Als het nodig is kunnen er ook palen aan de achterkant bevestigd worden.
- Gebruik niet te veel knopen om de palen te bevestigen.

### **Vastzetten van smalle hindernissen/punten**

De ervaring heeft geleerd dat smalle hindernissen en punten met bijvoorbeeld een breedte van minder dan 2.4m, kunnen verplaatsen als er minder dan 4 grondpennen worden gebruikt. Voor deze hindernissen is het erg belangrijk om voor en achter grondpennen te gebruiken.

Alle beugels voor de grondankers moeten worden vastgezet aan het frame van de hindernis in plaats van aan de bekleding. De grondpennen aan de voorkant van smalle hindernissen **moeten 15-20 cm**

van de voorkant worden teruggezet om de kans te verkleinen dat een paard gewond raakt als het paard een langsloper heeft.

Het is erg belangrijk om goede grondankers en beugels te gebruiken. Pas op voor goedkope imitaties.

## **Het bevestigen op arena's/all-weather oppervlakken en watersprongen**

1. Het is niet altijd mogelijk om de traditionele grondpennen te gebruiken bij het bevestigen van hindernissen in een rijbaan of in water uit angst om een membraan of substructuur te doorboren. Er zijn verschillende methoden om hindernissen in het water en in de rijbaan te verankeren: Gebruik hout van 20 cm x 8 cm dat stevig aan het hoofdframe van de onderkant van de hindernis is bevestigd zodat ze ongeveer 60 cm voor en 1 m achter het frame van de hindernis uitkomen. Graaf deze in de bodem van de watersprong en bedek ze dan met minimaal 10 cm grit. Als de hindernis een smal vlak heeft, wordt aangeraden om het hout onder een hoek te plaatsen van voren naar achteren zodat ze aan de achterkant breder zijn.
2. Bedek de onderkant van de hindernis met 3 cm dik multiplex zodat de hele onderkant van de sprong bedekt is. Zorg ervoor dat het stevig vastgemaakt is aan het hoofdframe van de sprong, Zorg ervoor dat het ongeveer 60 cm voor de sprong uitkomt, 1 m achter het de hindernis en 40 cm rond de rest van het hek. Dit kan dan ingegraven worden in de bodem van de watersprong en afgedekt met minimaal 10 cm grit.

Het is belangrijk op te merken dat welke van deze methoden ook gebruikt wordt, het hout altijd stevig moet zijn vastgemaakt aan het hoofdframe van de hindernis aan de basis van de sprong.

Het is ook mogelijk om gewicht te gebruiken of, afhankelijk van de constructie van de bodem, om 5" grondankers te gebruiken door beugels zoals bij het gebruik van ronde grondankers als Spirafix mits de grondankers voldoende zekering in de grond kunnen krijgen en er genoeg van zijn.

Smalle hindernissen moeten voor en achter worden vastgezet.

Bij grote hindernissen is het mogelijk om 2 x 5" (13 cm) ankers te gebruiken aan elke zijde van de achterkant. Voor smalletjes/small base spread hindernissen geldt dat er 3 x 5" ankers aan de achterkant aan elke kant gebruikt kunnen worden in plaats van de normale 12" (30 cm) of 14" (35 cm) grondankers die we op gras zouden gebruiken.

## **De voorschriften voor hindernismaterialen en verankering in het kort:**

### ***Gebruik van materialen:***

- De POCC/PBCC moet zorgvuldig kiezen voor stevig, solide en diervriendelijk materiaal dat respect inboezemt bij paard en ruiter.
- Flexibele, doorspringbare bovengedeelten verdienen absoluut de voorkeur boven ruw, hard hout.
- Doorspringbare delen mogen maximaal 20 cm boven de toegestane hoogte uitsteken.
- Materialen die letsel kunnen veroorzaken (stoten, schaven, verwonden) zijn verboden.

### ***Verankeren van (prefab) hindernissen:***

- Het is essentieel dat elke hindernis stevig wordt verankerd om beweging te voorkomen, ongeacht het gewicht.

- Beweegbare hindernissen verhogen het valrisico en zijn niet toegestaan.
- Verankeren kan met palen, grondpennen (zoals Spirafix), of alternatieve methodes, mits veilig en effectief.
- In situaties met een gelaagde bodem (zoals watercombinaties) zijn alternatieve verankeringen vereist.
- Voor indoorbanen kunnen gewichten of kleinere grondpennen gebruikt worden, afhankelijk van de bodem.

#### ***Gebruik van grondpennen:***

- Grondpennen moeten altijd aan de voorkant van de hindernis; bij hindernissen die van twee kanten gesprongen worden, aan beide zijdes.
- Bij smalle hindernissen extra grondpennen vooraan plaatsen.
- Juiste lengte grondpen kiezen afhankelijk van bodemtype (langere pennen in zand).
- Beugels stevig aan het frame bevestigen, niet aan de bekleding.

#### ***Gebruik van palen:***

- Palen moeten minimaal 100 mm dik en 0,75 m lang zijn (langer bij zachte bodem).
- Palen aan voor- en zijkant bevestigen, eventueel ook aan de achterkant.

#### ***Vastzetten van smalle hindernissen:***

- Gebruik altijd vóór en achter grondpennen, minimaal vier voor hindernissen smaller dan 2,4m.
- Beugels voor grondankers altijd aan het frame bevestigen.
- Voorkant grondpennen 15-20 cm terugzetten om verwondingen te voorkomen.

#### ***Bevestigen op all-weather oppervlakken en in water:***

- Bij niet-doorboorbare bodems: gebruik stevig hout of multiplex, goed bevestigd aan het frame en ingegraven onder de hindernis.
- Hout moet minimaal 60 cm voor en 1 m achter het frame uitsteken en met minstens 10 cm grit worden afgedekt.
- Smalle hindernissen altijd voor en achter vastzetten; bij grote hindernissen twee (of drie bij smalles) korte ankers per zijde gebruiken.

## **Hoofdstuk 4 Geleerde lessen**

### **Een duidelijk vraagstuk**

De vraag die het paard moet beantwoorden moet altijd duidelijk zijn. Alle paarden moeten snel kunnen inschatten wat voor een hindernis er staat en wat er van hun wordt gevraagd om te springen. Hierin is het van belang dat er voldoende contrast in de hindernissen aanwezig is. Een app die hierin kan helpen is: CVSimulator.

### **Lengte van de galopsprongen**

Bij het op- of afgaan van een helling kan de paslengte van een paard veranderen. Hoe groter de helling, hoe groter de verandering. De paslengte van een paard wordt langer als je een flauwe helling afdalt, maar als de hellingen ergsteil worden, komt er een punt wanneer de pas wordt ingekort. Het is ook zo dat bij het opgaan van een heuvel de pas van een paard kan verlengen, afhankelijk van de hellingsgraad en de snelheid van het paard.

De lengte van de pas van een paard verandert met de snelheid. Hoe hoger het aanrijdtempo, hoe groter de lengte van de galopsprong. Bij het bouwen van hindernissen en de afstand tussen gerelateerde obstakels moet met bovenstaande rekening worden gehouden.

### **Een hindernis verwijderen zodra de wedstrijd is begonnen**

In het belang van de veiligheid moeten de POCC en TA eventuele hindernissen in een parcours die om welke onvoorziene reden dan ook constant slecht gesprongen worden, wijzigen of helemaal uit de cross verwijderen.

Acties moeten plaatsvinden, bijvoorbeeld als:

- de grond zodanig verslechterd dat het voor paarden moeilijk wordt om te springen of veilig wordt om te springen.
- een hindernis constant slecht gesprongen wordt en 'bijna-ongelukken' veroorzaakt.
- een hindernis twee paardenvallen heeft veroorzaakt als gevolg van het feit dat het paard de hindernis raakt of verkeerd leest. Deze zal er dan direct uitgehaald moeten worden.
- als een hindernis drie ruiters heeft laten vallen

Enkele opties zijn:

- wijzig de grondlijn
- leg de wedstrijd stil en hertstel de bodem als dit de reden voor de zorg
- verwijder eventueel de hindernis of het element van de combinatie.

### **(On) natuurlijke gevaren**

(On)natuurlijke gevaren mogen niet voor of achter een hindernis worden geplaatst op een manier die een paard kan afleiden bij het aanrijden of afzetten. Denk hierbij aan het publiek, hekken, bomen, etc.

### **Gevaren boven het hoofd**

Bij het ontwerpen, bouwen, voorbereiden en inspecteren van parcoursen is het erg belangrijk om rekening te houden met gevaren boven het hoofd die niet meteen duidelijk zijn op zowel de directe lijn of de te nemen lijn. Dergelijke gevaren (bijv. boomtakken, dakranden etc. voor of zelfs na een hindernis) kunnen een ernstige afleiding of zelfs gevaar zijn voor paard en ruiter. De POCC en TA moeten samen overeenkomen wat de beste manier van handelen is om met dergelijke gevallen om te gaan, of het nu gaat om verwijderen het gevaar of voorkomen dat paarden eronderdoor gaan.

### **Afvlagen van hindernissen**

Op alle punten moeten drie vlaggen staan, één aan de top en twee aan de binnenkant. De vlaggen aan de binnenkant moeten zo worden geplaatst dat ze paarden aanmoedigen om via een geschikte lijn over de hindernis te springen. Vlaggen, met name op grotere/bredere hoeken, moeten meer naar binnen worden geplaatst dan op kleinere schuine hoeken.

Vlaggen op hindernissen met hagen waar een zogenaamde 'schouder' aanwezig is, moeten zo worden geplaatst dat paarden niet over de 'schouder' kunnen springen. Het is niet acceptabel dat de schouder binnen de vlaggen valt.

### **De bodem**



POCC's moeten de kwaliteit van de bodem meenemen in hun ontwerpen. De kwaliteit van de ondergrond is uiteindelijk de verantwoordelijkheid van de POCC.

Een goede bodem geeft paarden vertrouwen en zekerheid. Een slechte ondergrond maakt paarden achterdochtig en kan leiden tot een gebrek aan of verlies van vertrouwen.

POCC's moeten er voor zorgen dat hun parcoursen eerlijk en, voor zover mogelijk, hetzelfde moeten blijven voor alle paarden, ongeacht de weersomstandigheden. Het is onvermijdelijk dat wanneer de bodem perfect is, het redelijk is om meer combinaties te verwachten die binnen de optimale tijd blijven.

Het beheren van harde grond is veel gemakkelijker dan het beheren van natte grond. Er zijn tegenwoordig veel machines beschikbaar om harde grond acceptabel te maken. Het is de moeite waard om lokale kennis van de bodemgesteldheid vooraf te bevragen en uit te zoeken als POCC je het beste kunt omgaan met de uitdagingen waarmee je wordt geconfronteerd in het terrein.

In een ideale wereld zouden parcoursen overal dezelfde bodem hebben. POCC's moeten rekening houden met het fysieke effect dat een verandering in bodem op de paarden kan hebben. Daarbij moet ook rekening worden gehouden met de krapte van de bochten en de zwaarte van de hindernissen in deze omstandigheden.

## **Hoofdstuk 5 Afmetingen van hindernissen**

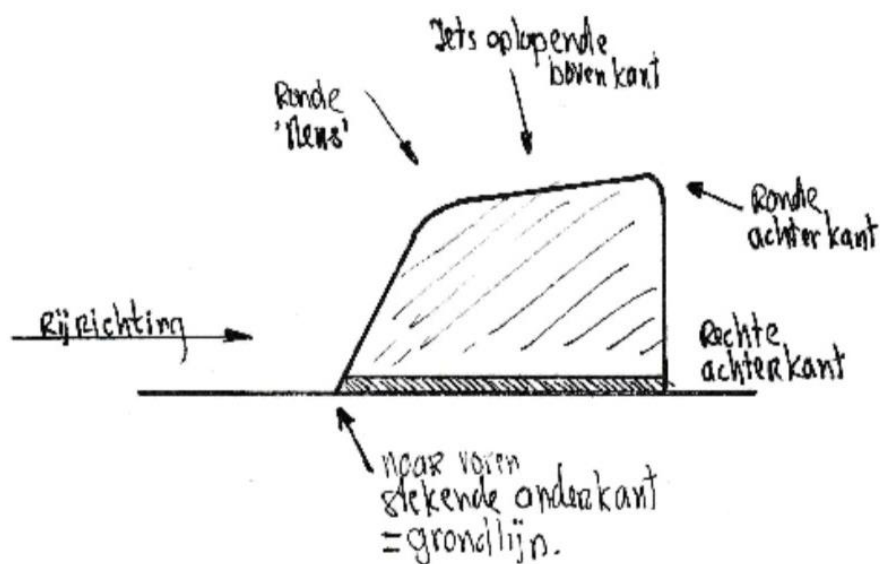
### **Alle voorschriften voor afmetingen van hindernissen in het kort:**

- Alle hindernissen moeten overeenkomen met de gestelde maten per niveau zoals beschreven staat in het Wedstrijdreglement Eventing.
- Alle hindernissen die op een rechte lijn liggen met een vlakke bodem zouden gebouwd moeten worden op maximale hoogte.
- De eerste 3 hindernissen moeten uitnodigend gebouwd worden (breed in front).
- Een hindernis die bergafwaarts staat, voor een afsprong, gracht of een andere onverwachte situatie moet 5 tot 10 centimeter lager moeten zijn dan de maximale hoogte.
- Alle breedtesprongen moeten oplopend of afgerond gebouwd worden. De bovenzijde van de voorkant van de hindernis moet 45 graden oplopend zijn tot een punt van 25cm onder de bovenzijde van de voorkant. De grondlijn moet op 15 graden liggen.
- Wanneer een hindernis zowel aan voorzijde als achterzijde afgerond is moet de achterkant aan dezelfde principes voldoen als de voorkant. Zie afbeelding 3 voor een overzicht van afmetingen van hindernissen.
- De afmeting (base spread) van de hindernis moet inclusief de vaste grondlijn zijn, ongeacht het materiaal. Zachte grondlijnen zoals houtsnippers of bloemen zijn niet inbegrepen bij de afmetingen.
- Bij een hindernis waarvan het voorste gedeelte in een verticaal vlak is gebouwd en bij een hindernis die geheel in het verticale vlak ligt (steilsprong) dient er een verloop van minimaal 15 graden te zijn in de grondlijn. Het dak van de hindernis moet 45% zijn.
- De tussenafstand voor de pony's moet in alle gevallen duidelijk anders zijn dan bij de paarden. Het is ook mogelijk de 2 sprongen zodanig te plaatsen dat er een andere lijn gereden kan worden door ponyruiters.

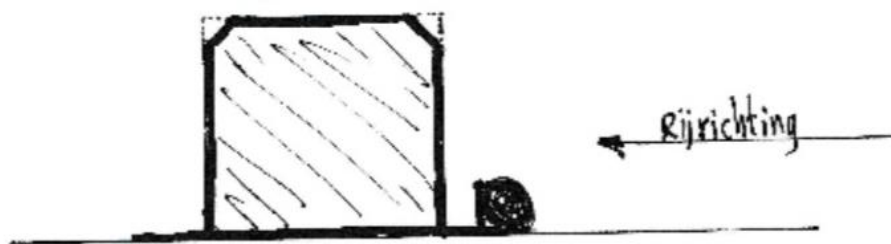


Een goed en fout voorbeeld van een oplopende hindernis. Bij het foute voorbeeld kan het paard blijven haken achter de valse oplopende lijn.

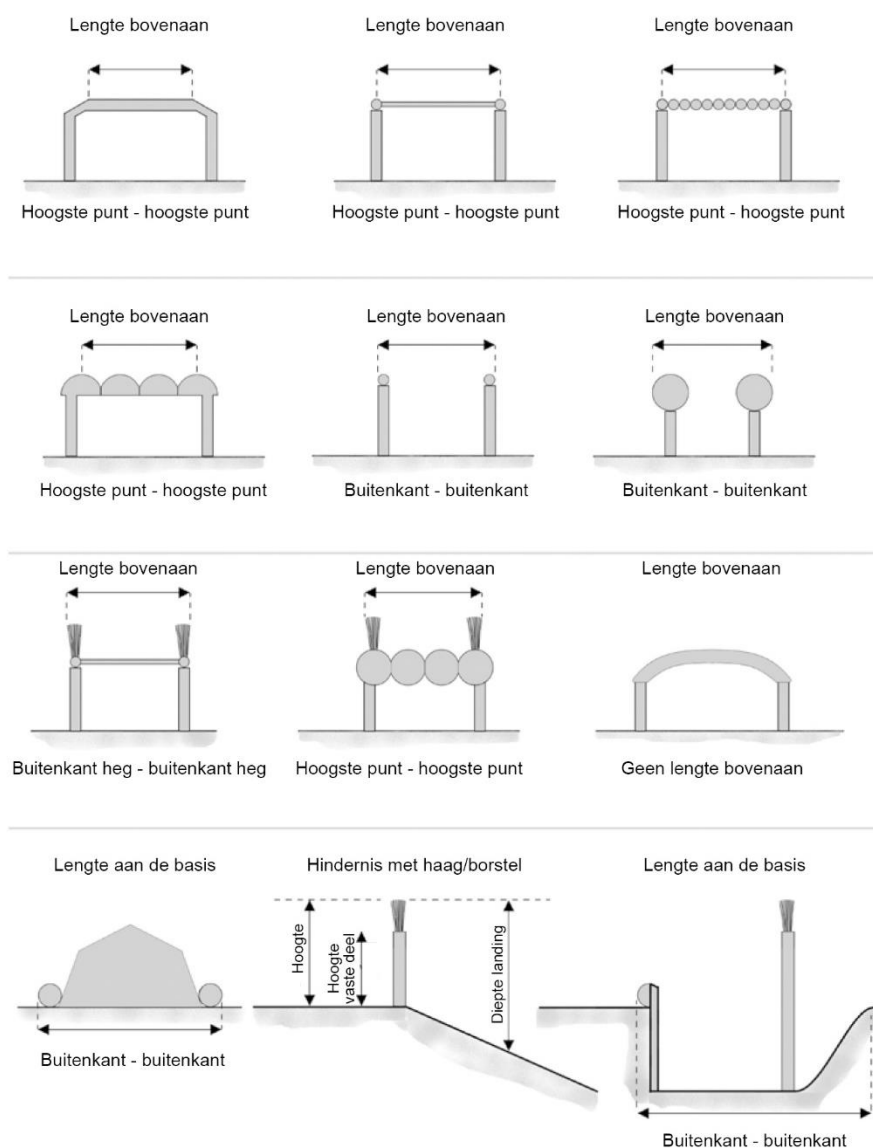
Afbeelding 1 Oplopende hindernis



Afbeelding 2 Hindernis met afgeschuinde hoeken 45 graden.



Afbeelding 3: overzicht afmetingen hindernissen.



## Hoofdstuk 6 Plaatsing van de hindernis in het terrein

Hindernissen moeten goed doordacht in het terrein geplaatst worden. Daarbij spelen diverse factoren een rol:

- Hoe is de aanrijroute?
- Wat is het tempo waarmee de ruiter de hindernis benadert?
- Is het terrein vlak, gaat het heuvel op of juist heuvel af?

Probeer te vermijden dat paarden vlak na de hindernis statisch kunnen landen of geremd worden in de landing. Vooral bij combinatiehindernissen en plekken waar een bocht na de hindernis volgt. Voor een wending van 90 graden zijn minimaal 6 galopsprongen nodig. Een wending is een deel van een grote volte en kan alleen in overleg met de TA, per uitzondering, anders zijn.

Bij de plaatsing van de hindernis in het terrein zijn vele factoren die een simpele hindernis opeens moeilijker of makkelijker kunnen maken. Denk hierbij ook goed na over de klasse waarvoor gebouwd wordt.

Benadering van de hindernis:

| Benadering   | Moeilijkheidsgraad |
|--------------|--------------------|
| Bergopwaarts | Makkelijker        |
| Bergafwaarts | Moeilijker         |
| Recht        | Moeilijker         |
| Uit de bocht | Makkelijker        |

Bodem:

| Bodem                | Moeilijkheidsgraad |
|----------------------|--------------------|
| Goede bodem          | Makkelijker        |
| Diepe of losse bodem | Moeilijker         |

## Hoofdstuk 7 Opbouw en afmetingen van het parcours

Elk parcours moet bestaan uit een begin, een midden en een eind:

### Begin:

In het begin van de wedstrijd moeten er **3 tot 5 hindernissen** zijn om de paarden en ruiters voorwaarts te laten denken en zodoende de combinaties de kans te geven om in een goed ritme te komen. Hoe lager het niveau hoe groter aantal hindernissen die hiervoor nodig zijn.

### Midden:

In het middenstuk het moeilijkste gedeelte van het parcours, waar de meeste combinatiehindernissen gevraagd worden. De eerste combinatie vraagt om een eenvoudige stuur opgave, doormiddel van een gebroken lijn Begin dus **niet** met de moeilijkste combinatie. Laat de moeilijkheidsgraad toenemen en weer dalen (golfbeweging) naar het einde toe waar de paarden mogelijk al wat moe zijn. In alle klassen moet na iedere moeilijkere hindernis er een makkelijker hindernis moeten zijn om het vertrouwen weer terug te krijgen.

## Eind:

In het eindstuk 3 of 4 eenvoudige hindernissen om goed te kunnen finishen. Deze laatste hindernissen vragen veel aandacht van de POCC om paard en ruiter gefocust te houden en tegelijkertijd moet het bijdragen aan het kunnen managen van tempo en snelheid. Deze hindernissen mogen niet onder de maat gebouwd worden. Op het einde van het parcours moet voorkomen worden dat de hindernissen genomen worden vanuit een te lange, niet verzamelde galop. Bij deze situatie volgt veelal een slechte sprong. Een wending of bocht voor de hindernis kan dit voorkomen doordat het paard hiermee weer enigszins verzameld wordt.

## Helicopterview

Als ontwerper van een cross country moet je het gehele concept van je ontwerp kunnen overzien, niet alleen het oordeel over een separaat onderdeel maar juist een zorgvuldig oog hebben voor het gehele ontwerp. Dit is de moeilijkste opgave waar een POCC voor staat. Als hulpmiddel gebruiken we hiervoor de onderstaande checklist. Dit zijn de principes die we hanteren voor het ontwerpen. Het is daarnaast een checklist om je ontwerp te analyseren en te evalueren. Dit helpt je om als parcoursbouwer 'op afstand' naar je eigen ontwerp te kijken. Daarnaast biedt een goed ontwerp een zorgvuldige basis voordat je tot uitvoering over gaat. Het voorkomt ook onnodige frustraties tijdens de bouw.

Uitgangspunten van het ontwerpen van je cross country:

| uitgangspunt                                                         | Afgevinkt                |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Het opleiden van paard en ruiter                                     | <input type="checkbox"/> |
| Het is een bekwaamheidstest van wat een combinatie aan kan           | <input type="checkbox"/> |
| Uitnodigen/uitdagen op het betreffende niveau van de combinatie      | <input type="checkbox"/> |
| De bodem is prioriteit nummer één                                    | <input type="checkbox"/> |
| Wat is het doel van deze hindernis op deze plek?                     | <input type="checkbox"/> |
| Wat is de samenhang tussen de hindernissen?                          | <input type="checkbox"/> |
| Is er genoeg contrast aangebracht bij de verschillende hindernissen? | <input type="checkbox"/> |

Wanneer het ontwerp klaar is, is het verstandig je eigen ontwerp aan de hand van de volgende punten te evalueren. Analyse en evaluatie (reflecteren) van de cross country is goed voor jezelf als ontwerper en voor de dialoog met je TA:

| Evaluatiepunt                                                                               | Opmerkingen |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Zijn er voldoende opgaves en is de cross country geschikt voor het niveau van de wedstrijd? |             |
| Is er een goed gevarieerd aanbod aan hindernissen?                                          |             |
| Hebben de combinaties baat bij het rijden van de cross country? Wat leren ze?               |             |
| Bereiken we wat we willen bereiken?                                                         |             |
| Zijn er bepaalde type hindernissen die te veel worden gebruikt in het parcours?             |             |
| Vragen we zowel opgaves in de wending naar rechts als naar links?                           |             |

### Metten van het parcours

Het parcours moet eerlijk gemeten worden. De te rijden lijnen voor en na hindernis moeten realistisch zijn, ook als de hindernissen en afzetting geplaatst zijn. Het is niet gepast dat deelnemers het parcours 50 tot 100 meter langer meten dan de officials. De afmeting van het parcours moet inclusief de breedte van de hindernissen gemeten worden. Zorg na de finish dat er voldoende ruimte is om het paard recht uit te laten galopperen. Een vermoeid paard heeft in een krappe wending sneller kans op een blessure.

Het gebruik van GPS of apps zijn niet de beste methodes om het parcours mee te meten. Het wordt aangeraden om te meten met een meetwiel (diameter 70cm).

## Hoofdstuk 8 Grondlijnen

Het gebruik van grondlijnen is voor een paard belangrijk om de juiste afzetplaats te bepalen en daarom dus **verplicht**. Een grondlijn kan een houten balk zijn, zoals in een springparcours gebruikelijk is, maar kan ook bestaan uit bloemen, een bloembak of een andere duidelijke, veilige afbakening. Indien er gebruik wordt gemaakt van een 'zachte' grondlijn; zoals snippers, bloemen, etc., dienen deze tijdens de hele wedstrijd fase goed zichtbaar te blijven en voor alle deelnemers gelijk te zijn.

Zonder een goede grondlijn kan een paard zijn afzet te dicht bij de hindernis plaatsen waarbij de kans bestaat dat het paard zijn voorbenen niet tijdig in kan vouwen met een (harde) aanraking en/of soms zelfs een val tot gevolg.

Onderzoek heeft uitgewezen dat om de hindernis goed te kunnen springen (zonder met de voorbenen de hindernis te raken) het paard bij de afzet zich niet dicht op de hindernis mag bevinden dan:

- 1.80 meter bij een snelheid van 600 m/min
- 1.35 meter bij een snelheid van 450 m/min
- 0.9 meter bij een snelheid van 300 m/min

Als een paard in de cross zich voortbeweegt op een snelheid van 450m per minuut moet hij zich dus ongeveer 1.35 meter voor de sprong afzetten om deze goed te kunnen springen. Wanneer de breedte van de hindernis wordt opgemeten moet er op gelet worden dat het afzetpunt niet hetzelfde is als de grondlijn.

Waar zorgt een grondlijn voor:

- Het helpt het paard de hindernis te lezen;
- Het helpt het paard om de voorrand van de hindernis te bepalen;
- Verbeterd het profiel van de hindernis
- Zorgt ervoor dat een paard niet te dicht op de hindernis komt.

### Wat zijn de voordelen van grondlijnen?

Gezamenlijk hebben we een verantwoordelijkheid om te doen wat we kunnen om het (hard) aanraken met de voorbenen van een hindernis (wat kan leiden tot een rotatieval) te voorkomen. Een deel hiervan ligt bij het profiel en contrast van de hindernis. Het profiel van de hindernis zorgt ervoor dat het paard duidelijk kan interpreteren wat er van hem gevraagd wordt. Het profiel helpt ook om vorm te geven aan de manier van springen van het paard.

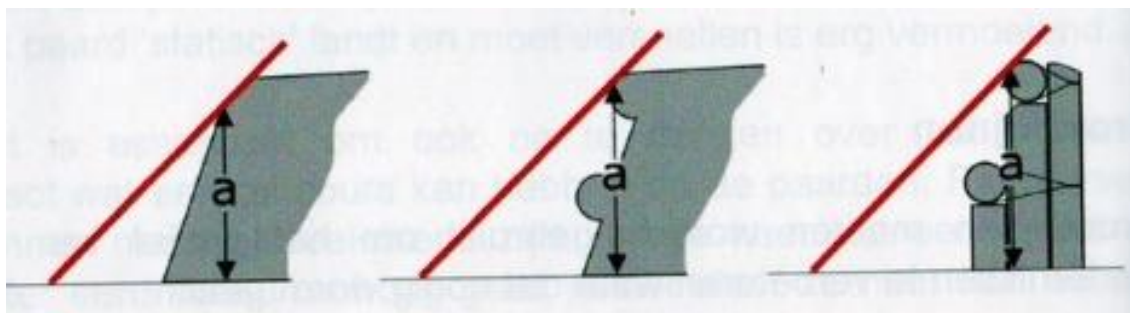
Ervaring laat ons zien dat hindernissen beter worden gesprongen als er een grondlijn aanwezig is. De grondlijn moet op een passende afstand van de hindernis liggen, duidelijk zichtbaar zijn en van een juiste dikte/hoogte zijn om het profiel van de hindernis te verbeteren. Er moet een goede balans zijn tussen het helpen van het paard en het aanmoedigen van ruiters om niet op een té hoge snelheid te rijden. Ruiters moeten ook leren om de hindernis goed te lezen en moeten weten op wat voor tempo zij de hindernis kunnen aanrijden. Een steilsprong rijd je anders aan dan een breedtesprong.

In het beoordelen van een hindernis moet het paard in korte tijd veel informatie verwerken. We weten dat hoe dicht het paard op de hindernis komt, hij informatie haalt uit de zijkanten. Dit heeft te maken met hoe het paard ziet. Het gebruik van decoratie aan de zijkant van de hindernis helpt om het paard 'weg te houden' van de voorrand van de hindernis en beter de plek van afzet te bepalen. Een grondlijn voor de hindernis helpt het paard om de hindernis op afstand in te schatten.

### De relatie tussen de neus van de hindernis en een grondlijn

De neus van de hindernis is het punt (voorkant van de hindernis) dat het paard voorbij moet gaan om de hindernis niet te raken. Als je een lat schuin tegen de hindernis plaatst, vergelijkbaar met het begin van de springcurve van het paard, is het punt waarop de lat de hindernis raakt de neus van de hindernis.

Bij dichte hindernissen leg je een lat schuin op de neus van de hindernis. De grondlijn wordt binnen de lat geplaatst. Vervolgens verleg je de grondlijn totdat deze de lat raakt. Gemiddeld ligt de grondlijn van dichte hindernissen, hindernissen met een ronde bovenkant, steilsprongen en bergafwaarts gebouwde hindernissen, op  $\frac{2}{3}$  van de neushoogte van de hindernis. Voor opsprongen en hindernissen die bergopwaarts gebouwd zijn ligt de grondlijn gemiddeld op  $\frac{1}{2}$  van de neushoogte van de hindernis.



Voorbeelden van het meten van de neus van de hindernis.

### De voorschriften voor grondlijnen in het kort:

- Alle sprongen op alle niveaus **moeten** voorzien zijn van een grondlijn. Alleen in uitzonderlijke situaties kan een uitzondering gemaakt worden. Overleg dit met de TA.
- De hoogte van de aankleding aan de voorkant van een hindernis is net zo belangrijk als de afstand van de grondlijn tot de hindernis.
- Een grondlijn is niet noodzakelijk bij hindernissen met een 'leading edge' van 50 cm of minder.
- Valse grondlijnen zijn **niet** toegestaan. Deze kunnen soms ook onbewust ontstaan door bv door schaduw, of door gebruik van geel zand ter verbetering van de afzet
- Een grondlijn kan bijvoorbeeld een balk, bloemen, planten, houtsnippers of iets anders soortgelijks zijn wat het profiel en het contrast van de hindernis verbeterd. Het hoeft niet langs

de hele voorkant van de hindernis te lopen, maar moet wel gedurende de wedstrijd **consistent** blijven.

- Solide grondlijnen moeten gedurende de wedstrijd altijd goed zichtbaar (bij voorkeur wit) zijn (dat wil zeggen schoonmaken of afvegen als er teveel zand op ligt).
- Solide grondlijnen worden opgenomen in de basisbreedte van de hindernis.
- Solide grondlijnen moeten stevig liggen maar niet vast wanneer er de mogelijkheid bestaat dat een paard vast kan komen te zitten met zijn been.
- Zachte grondlijnen (zoals bloemen en houtsnippers) worden **niet** opgenomen in de basisbreedte van de hindernis. Zachte grondlijnen worden gebruikt zodat de hindernis beter gesprongen wordt.
- Grondlijnen moeten gebruikt worden bij wateruitsprongen.
- Gemiddeld ligt de grondlijn van dichte hindernissen, hindernissen met een ronde bovenkant, steilsprongen en bergafwaarts gebouwde hindernissen op 2/3 van de neushoogte van de hindernis.
- Voor opsprongen en hindernissen die bergopwaarts gebouwd zijn ligt de grondlijn gemiddeld op 1/2 van de neushoogte van de hindernis.
- De afstand van de grondlijn tot de hindernis is afhankelijk van de snelheid waarmee de hindernis gemiddeld wordt aangereden. Dit is onder andere afhankelijk van de klasse en de aanrijlijn.

## Hoofdstuk 9 Combinatiehindernissen en gerelateerde afstanden

Paarden en ruiters mogen niet verrast worden in combinatiehindernissen. Onder een combinatiehindernis wordt verstaan: twee hindernissen en/ of sprongen met een tussenafstand van 1 t/m 6 galopsprongen. Het begrip combinatiehindernis kan worden opgesplitst in twee deelbegrippen: een 'lange combi' en een 'korte combi' (zie begrippenlijst).

In onze breedtesport tot en met de klasse L is het **niet toegestaan** een korte combinatie op minder dan vier galopsprongen te bouwen. Uitzondering hierop is een op-af sprong zonder extra opgaven. Een paard moet de tijd krijgen om te begrijpen wat er verwacht wordt. Voor de lagere klassen zijn dit meer galopsprongen dan in een hogere klasse. Als voorschrift kan het volgende aangehouden worden:

- Alles wat op 4 galopsprongen (ongeveer 18-20 meter) of minder staat moet op een reële, passende afstand staan.
- Hoe meer galopsprongen er tussen de sprongen zijn, hoe makkelijker de sprong wordt omdat de ruiter dan meer tijd heeft om zijn paard in balans te brengen en om aanpassingen te maken in het aantal galopsprongen of de lengte van de galopsprongen.
- Indien een combinatiehindernis door zowel pony's als paarden moet worden genomen dient de afstand aangepast te worden zodanig dat deze voor de pony's korter staat dan voor de paarden. Een eenvoudige oplossing is om één van de te springen elementen breed in het front te maken en deze schuin te plaatsen ten opzicht van het andere element zodat een ruiter kan kiezen tussen een lange of een korte afstand.
- Het gebruik van in-uit sprongen voor de klasse B (intro), L en M, met uitzondering van op- en afsprongen, zijn niet toegestaan.



## Hoofdstuk 10 Verschillende soorten hindernissen

### Steilsprongen

- Echte steilsprongen mogen niet geplaatst worden op een plaats waar het mogelijk is om via een lange rechte aanrijdroute met grote snelheid aan te rijden.
- Steilsprongen moeten van voldoende grondlijn te voorzien.
- Een steilsprong wordt makkelijker en dus veiliger als deze iets bergopwaarts of uit een wending kan worden aangereden.
- Indien zich achter de steilsprong iets bevindt waarop een paard zou kunnen kijken (water of greppel bijvoorbeeld) dan wordt de steilsprong makkelijker als deze dicht is gemaakt.

### Tafels

- Op alle niveaus, moeten tafels een front hebben, dat geleidelijk omhoog gaat aan de zijde van de hindernis waar het paard moet afzetten.
- In het geval van een picknicktafel met een bankje ervoor, moet het tafelblad een verticaal front hebben van minstens 25 centimeter en ook het bankje ervoor moet een verticaal front hebben van minstens 25 centimeter.
- Indien er aan de achterzijde van een picknicktafel een bankje zit moet deze zover ondergeschoven zijn dat deze geen gevaar kan opleveren bij het landen.
- Om het paard de breedte van de hindernis goed in te laten schatten is het nodig de bovenkant van een tafel licht dalend (3 tot 5 centimeter) te maken naar de afzet kant.

### Oxers

- Elke cross country moet een oxer bevatten.
- Wanneer er gebouwd wordt met bomen met een diameter 20 – 25 dient er gewerkt te worden met MIM clips voor de klassen M en Z paarden en de klasse Z pony's.

### Breedtehindernissen( kisten, platte wagens)

- Elke cross country moet breedtehindernissen bevatten.
- Bij breedte hindernissen met een open bovenzijde is het belangrijk dat het paard goed de achterzijde ziet, door het gebruik van bijvoorbeeld verschillende materialen, kleuren en bloemen.
- Alle breedtesprongen moeten oplopend of afgerond gebouwd worden. De bovenzijde van de voorkant van de hindernis moet 45 graden oplopend zijn tot een punt van 25cm onder de bovenzijde van de voorkant. Wanneer een hindernis zowel aan voorzijde als achterzijde afgerond is moet de achterkant aan dezelfde principes voldoen als de voorkant.
- Men moet voorzichtig zijn met het gebruik van een breedte hindernis als laatste sprong van een combinatiehindernis. Deze wordt moeilijk voor een paard dat al in de problemen komt bij het eerste element van de combinatiehindernis.
- Indien een breedtehindernis van boven dicht is moet deze voldoende sterk zijn om paarden die 'banken' te kunnen dragen.
- De voorste en/ of achterste boom van een breedtehindernis is bij uitstek geschikt voor het toepassen van een MIM-clip.
- Een breedtesprong **mag nooit** een afsprong of een water in- of uitsprong zijn.

## **Greppels**

- Elke cross country moet een greppel, trakhener of halve coffin bevatten. Vanaf de klasse M is een hele coffin ook toegestaan.
- De randen en bodem van de greppels moeten goed te onderscheiden zijn van de omliggende bodem door kleurverschil. Zo kan men bijvoorbeeld de grond sprayen met een bepaalde kleur.
- De afzet van de greppel moet met een half ingegraven grondboom gemarkeerd worden.
- De landing zijde mag niet gemarkeerd worden door een boom
- Men moet rekening houden met de diepte van de greppels. Een erg ondiepe greppel maakt niet voldoende indruk op het paard. Een greppel mag niet dieper zijn dan +/- 60 cm.

## **Hindernissen met een gebogen/ronde voorzijde/bovenzijde**

Smalle hindernissen met een gebogen of afgeronde (bolle) voorkant zoals een paddenstoel kunnen voor paarden moeilijk te begrijpen en slecht te 'lezen' zijn.

De aankleding van deze hindernissen moet zodanig worden vormgegeven dat ze voor paarden duidelijk zichtbaar en goed in te schatten zijn, waardoor de hindernissen eerlijk en vriendelijk ogen voor de paarden.

De volgende punten moeten hierin in acht worden genomen:

- Bomen aan weerszijden van de voorkant die tot aan de hoogte van de hindernis komen.
- Een rechte grondlijn om de ronding van de bovenkant van de hindernis te verwijderen.
- Een combinatie van beide (aanleuning en grondlijn), dat wil zeggen aankleding die waarneembaar is en de paarden helpt.

## **Hindernissen met hagen**

- Elke cross country moet een hindernis met haag bevatten.
- Als er bij een hindernis zowel een stevig vast gedeelte is als een doorspringbaar haaggedeelte zal de hindernis beter gesprongen worden als de haag ongeveer 20 centimeter boven het vaste gedeelte zit.
- Als het zachte gedeelte de maximum hoogte heeft, zou het vaste gedeelte iets lager moeten zijn dan de maximale hoogte.
- Bij dubbele hagen, is het aan te raden om een stevige opvulling te hebben tussen de twee rijen hagen zodat het paard hierop kan 'banken'.
- De achterkant van de solide basis van de hindernis zou 5cm lager moeten zijn dan de voorkant.
- Hindernissen met hagen moeten doorspringbaar zijn en geen vast element in zich hebben. Paarden moeten er doorheen kunnen vegen zonder overmatige stijfheid van de haag.
- Het gebruikte materiaal dient zodanig te zijn dat de kans op blessures bij paarden zo klein mogelijk is. Dikke stelen en scherpe uiteinden na het knippen/snijden zijn niet toegestaan. Idealiter moet de bovenkant van de haag in de hindernis worden gebruikt in plaats van het dikke onderste deel van de haag, dat wil zeggen snijd de onderkant af voordat de borstel in de hindernis wordt geplaatst en knip dan de bovenkant af.
- De totale dikte/diepte van de borstel mag niet meer dan 10 cm zijn, bij voorkeur minder. Een haag houdt in dat een paard gemakkelijk door de bovenkant van de haag moet kunnen vegen. De dikte hangt af van de materialen die in verschillende delen van het land worden gebruikt. Er moet grote zorg worden besteed aan het maken van hindernissen met hagen, zodat een

paard op geen enkele manier in staat is om een van zijn voeten in het frame te krijgen dat de haag vasthoudt. Indien nodig kan de opening in het frame eenvoudig worden verkleind.

- POCC's moeten rekening houden met het aantal hindernissen met hagen in hun cross country's. Het is belangrijk dat paarden op de lagere niveaus correct leren om 'vaste' hindernissen te springen en dus op deze niveaus niet te veel te vegen. Het is ook belangrijk om het cross country parcours niet te veranderen door overmatig gebruik van hagen, waardoor paarden in het algemeen meer inspanning moeten leveren.

### In-uit hindernissen

- Niet toegestaan in de klasse B(intro), L en M.
- Denk goed na over het doel van de in-uit en de plaatsing van de hindernis in het terrein.
- In-uit hindernissen worden niet bedoeld als piano.
- De onderdelen van een in-uit mogen niet uit echte steilsprongen bestaan – de voorzijde van de hindernis moet licht hellend zijn. Het gebruik van contrasterende kleuren voor elk onderdeel wordt is tegen.
- In-uit hindernissen mogen niet op een bergafwaartse ondergrond gebouwd worden.
- In de klasse Z kunnen in-uit hindernissen van stevig rond materiaal of stevige gesloten boven rond afgewerkte breedte hindernissen, 10 tot 20 cm onder de gevraagde hoogte gebouwd worden.
- De plaatsing van een in-uit mag nooit vanuit een lange lijn (en dus met veel snelheid) aangereden worden.
- In-uit hindernissen mogen nooit bestaan uit breedte sprongen.

### Hindernissen onder een dakje

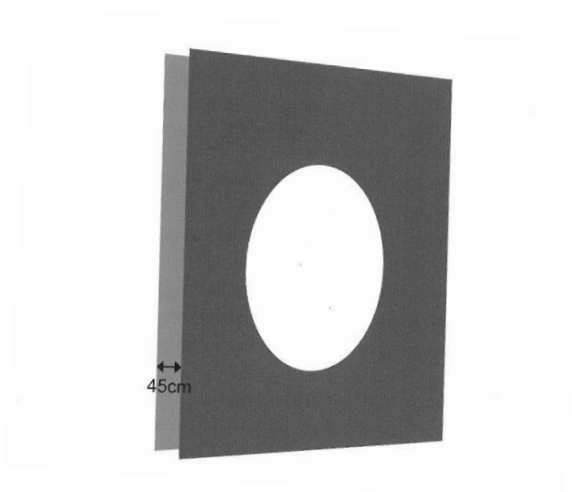
- Het dak mag niet op een lagere hoogte geplaatst worden dan 2,20 meter boven het hoogste punt van de hindernis.
- Het is niet toegestaan om dakjes te gebruiken bij een waterpartij waar het paard onder het overdekte gebied moet springen of waar een overdekte oever in het water is.
- POCC's moeten ervoor zorgen dat de schaduw van een dak of de stand van de zon tijdens de wedstrijd geen invloed heeft op het vermogen van de paarden om de hindernis/vraag duidelijk te lezen en geen invloed heeft op de manier waarop het paard de hindernis springt.
- Het massieve deel van een houten frame over een hindernis mag niet minder zijn dan 3,60 m. vanaf de grond.

### Heksenoog

POCC's moeten weten dat paarden een heksenooog anders springen dan andere hindernissen. Ze kunnen op alle niveaus worden gebruikt, maar er moet voor worden gezorgd dat wanneer ze worden gebruikt, de paarden duidelijk kunnen zien waar ze landen. Houd er rekening mee dat sommige paarden, vooral wanneer ze er voor het eerst een tegenkomen, gaan 'duiken' uit angst in contact te komen met de bovenkant van het heksenooog. Het is daarom essentieel om ervoor te zorgen dat er voldoende hoogte is en het heksenooog niet 'claustrofobisch' aanvoelt.

- De hoogte van de opening **mag niet minder** zijn dan 2.20 meter en de breedte mag **niet minder** zijn dan 2.10 meter.
- Elk oppervlak wat geraakt kan worden door het paard moet zacht zijn (zodat zowel paard als ruiter niet gewond kunnen raken). De onderkant van de van het gat moet een doorspringbaar haaggedeelte zijn.

- Voor de veiligheid is het essentieel dat er een minimale kans bestaat dat een ruiter de bovenkant van de hindernis raakt. Dit kan betekenen dat de grootte van het 'gat' de aanbevolen minimum kan overschrijden.
- Nooit van licht naar donker
- Een heksenooi mag alleen gebruikt worden als deze zo geplaatst kan worden dat het vraagstuk voor het paard heel duidelijk is. Als er een hindernis na het heksenooi geplaatst wordt mag deze niet 'verborgen' zijn voor het paard. De opgave moet geheel duidelijk zijn voor het paard. Let ook op de stand van de zon. Schaduwen mogen geen invloed hebben op het vermogen van de paarden om de hindernis/ het vraagstuk goed te lezen, zijanten moeten dan ook dicht zijn om schaduw en ongewenste lichtwerking te voorkomen.



Afbeelding 5. Heksenogen mogen niet 'breder' zijn dan 45 cm.

### Hindernissen met latten/planken

Paarden kunnen hindernissen met latten/ planken zoals die hieronder moeilijk lezen, omdat het visuele effect verandert als ze de hindernis naderen, vanwege de kleine openingen tussen de latten/planken waar licht van achteren doorheen komt. **Daarom zijn deze hindernissen niet toegestaan**, tenzij deze openingen worden geblokkeerd met materiaal (latten, expansief schuim, enz.) om dat ongewenste lichteffect te voorkomen.



## Smalle hindernissen

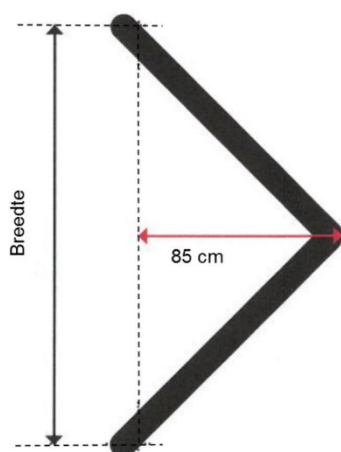
- Elke cross country moet een smalle hindernis bevatten
- Denk aan een juist geplaatste grondlijn i.v.m. afzet.
- Denk aan een goede aanleuning zodat paarden een correcte inschatting kunnen maken.
- Het springbare gedeelte moet geëvalueerd worden met het voor het paard ware springbare gedeelte op de voorgestelde te rijden lijn.
- Het **kleinst toegestane** springbare gedeelte (frontbreedte: vlag tot vlag) van smalle hindernissen
  - Klasse B 200 cm (liefst breder)
  - Klasse L 200 cm
  - Klasse M 190 cm
  - Klasse Z 170 cm
  -

## Punten

- Elke cross country moet een punt bevatten.
- Minimale vereisten voor de punt per klasse:

| Klasse | Maximale hoek |
|--------|---------------|
| B      | 50 graden     |
| L      | 60 graden     |
| M      | 70 graden     |
| Z      | 80 graden     |

- Gepaste aanleuning bij punt.
- Vlag moet minimaal 0.50 m. boven hoogste punt van de hindernis uitsteken.
- In de klasse L mag bij een maximale hoek en moeilijke terrein omstandigheden een alternatief element toegepast worden.
- Dichte punten worden doorgaans geadviseerd voor alle klassen.
- 'Open' punten zijn alleen geschikt voor de klasse Z waar paarden de tijd hebben om het vraagstuk op te nemen en te begrijpen. 'Dichte' punten worden geadviseerd wanneer er weinig reactietijd is bv. na een op- afsprong, greppel of vlak na een heuveltop.



Afbeelding 4. De maximale breedte van een punt (bv. 45 graden) wordt gemeten op 85 cm vanuit de punt

## Schuin aan te rijden hindernissen

- Hoek tussen aanrijlijn en het front van de hindernis bij schuin aanrijden:

| Klasse | Maximale hoek   |
|--------|-----------------|
| B      | 30 graden       |
| L      | 45 graden       |
| M      | 45-50 graden    |
| Z      | 60 en 65 graden |

## Waterhindernissen

- Elke crosscountry moet een waterhindernis bevatten.
- Regels voor de waterhindernissen per klasse:

| Klasse B-intro                                                                                          | Klasse B                                    | Klasse L                                                     | Klasse M                                                  | Klasse Z                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Waterinloop, geen waterinsprong                                                                         | Waterinloop, geen waterinsprong             | Hindernis min. 2 galopsprongen voor het water, droog landen. | Hindernis min. 1 galopsprong voor het water, droog landen | Waterinsprong, droog of in het water landen |
| Geen hindernis in water toegestaan                                                                      | Geen hindernis in water toegestaan          | Geen hindernis water toegestaan                              | Hindernis in water toegestaan                             | Hindernis in water toegestaan               |
| Geen wateruitsprong toegestaan                                                                          | Wateruitsprong is toegestaan, geen opsprong | Wateruitsprong is toegestaan, geen opsprong                  | Wateruitsprong is toegestaan, geen opsprong               | Wateruitsprong is toegestaan, geen opsprong |
| <b>*vanaf de klasse M is een insprong direct in het water toegestaan bij de tweede watercombinatie.</b> |                                             |                                                              |                                                           |                                             |

- Maak een waterhindernis niet te ingewikkeld. Zeker voor de lagere klassen moet de waterhindernis voor de paarden overzichtelijk zijn. Er moet ten alle tijden en voor alle klassen de mogelijkheid bestaan om 'natte voeten' te halen voordat de hindernis wordt aangereden.
- Maak een waterhindernis niet in het bos om schaduweffecten te voorkomen. Wanneer dit niet anders kan dienen er voldoende maatregelen te worden genomen om de opgave optisch duidelijk te maken. Denk hierbij aan het voorkomen van schittering van het water etc.
- Een breedtesprong mag nooit een water in-of uitsprong zijn.
- Een wateruitsprong mag nooit een opsprong zijn.
- Maak de hoogte van de waterinsprong of de hindernis voor het water lager dan de maximum maat van het gevraagde niveau en/of doorspringbaar.
- De bovenzijde van de wateruitsprong moet goed zichtbaar zijn (bij voorkeur wit van kleur) in alle mogelijke situaties die men kan verwachten tijdens de wedstrijd.
- Een grondlijn bij de wateruitsprong moet dicht tegen de uitsprong aan liggen. Dit voorkomt groot uitspringen.
- Onthoud steeds dat bij een wateruitsprong de ondergrond meteen er achter erg nat zal worden nadat een aantal paarden zijn langs geweest. Goede bodem preparatie is noodzakelijk als er tevens na de uitsprong nog hindernis genomen moet worden.
- Bij een hindernis die kort na het water staat, moet je waken voor een valse grondlijn, de minimale afstand na het water is 2,5 meter
- De diepte van de waterhindernis mag over de gehele lengte niet meer zijn dan 25 cm. De lengte van het watergedeelte van een waterhindernis moet tenminste 6 m. zijn. Als er sprake is van een uitsprong uit het water of een hindernis in het water, moet de minimale lengte van het water 9 m. bedragen.

### **Alternatieve hindernissen**

- Alternatieve hindernissen moeten, indien mogelijk, hetzelfde type hindernis zijn als de oorspronkelijke route.
- Een alternatieve hindernis moet niet zodanig geplaatst worden dat het een snelle sprong aanmoedigt, na in eerste instantie een weigering. Het is bijvoorbeeld niet toegestaan om een 'aanhangel' aan de oorspronkelijke hindernis als alternatief te gebruiken.
- Indien mogelijk moeten alternatieve hindernissen geplaatst worden achter de oorspronkelijke route, aan de landingszijde van de hindernissen. Als dit niet mogelijk is (waar de grond daalt of waar water komt kijken) moeten de alternatieve hindernissen op een afstandje staan zodat er genoeg ruimte is om de impuls te herstellen voor de hindernis (minstens 3 galopsprongen)
- Gebruik vlaggen met een zwarte streep om een alternatieve route kenbaar te maken.
- Als een parcours correct gebouwd is en de juiste moeilijkheidsgraad bevat voor de betreffende klasse moet er bijna geen noodzaak zijn voor alternatieven. Het gebruik van alternatieve hindernissen moet overlegd worden met de Technisch Afgevaardigde.

### **Niet te springen delen van hindernissen**

- Een deel van een hindernis of een deel van een combinatiehindernis dat niet gesprongen mag worden moet ook echt niet te springen zijn en zodanig gemarkeerd zijn dat dit ook voor een paard duidelijk is zodat deze hiertoe ook geen poging zal doen.

### **Warm-up hindernissen**

Het doel van de warming-up is om ruiters in staat te stellen hun paarden en zichzelf voor te bereiden op de cross-country. POCC's moeten ervoor zorgen dat er minimaal twee, bij voorkeur 3 vaste hindernissen zijn bij het losrijterrein waarvan er minstens één ontworpen is om de paarden vrij naar voren te laten springen. Houdt er rekening mee dat er hindernissen staan passend bij de hoogte van de klasse waarvoor ruiters hun paarden opwarmen. Hindernissen voor hogere klassen moeten zodanig afgevlagd zijn dat het duidelijk is dat deze niet gesprongen mogen worden door de lagere klassen.

Er moet voor worden gezorgd dat het gebied groot genoeg is zodat 3-4 paarden gemakkelijk kunnen galopperen rond op XC-snelheid ( zie wedstrijdreglement Eventing). Warm-up hindernissen moeten worden aangekleed alsof het wedstrijd hindernissen zijn en ze moeten goed worden vastgezet. . De POCC en TA moeten de Warm-up hindernissen controleren alsof het hindernissen uit de wedstrijd zijn.

## **Hoofdstuk 11 Enkele eenvoudige regels voor alle niveaus**

- Het doel van de ontwerper is het leveren van een geschikte proef voor een bepaald wedstrijdniveau met vloeiende lijnen.
- De parcoursen moeten zo ontworpen zijn dat ze een paard en ruiter vertrouwen en een positieve ervaring geven. Lerende parcoursen zijn belangrijk. Vanaf de klasse Z mogen de parcoursen licht testend zijn maar zeker niet demotiverend. De lengte van het parcours moet eerlijk en reëel gemeten worden zodat het tempo gevraagd wordt bij de desbetreffende klasse behoort. De hindernissen en opgaven mogen nooit boven de bepaalde norm van dat niveau zijn. Dit mag ook niet gerechtvaardigd worden door het gebruik van alternatieven en andere opties.

- Alle opgaven moeten eerlijk zijn. Het is niet aanvaardbaar om niet passende afstanden te gebruiken of te ingewikkelde combinaties op te bouwen.
- POCC's moeten beseffen dat weersveranderingen een grote invloed kunnen hebben op het parcours en moeten in dat geval bereid zijn passende maatregelen te nemen.
- POCC's moeten rekening houden met de stand van de zon op dat moment van het jaar dat de wedstrijd verreden wordt en rekening houden met het effect dat een laagstaande zon kan hebben op de lijn van de hindernis/combinatie door de schaduwen die kunnen ontstaan.
- POCC's moeten begrijpen dat de parcoursen de paarden en ruiters moeten voorbereiden op het volgende wedstrijdniveau en dat daarbij de juiste moeilijkheidsgraad van groot belang is.
- Enkelvoudige hindernissen die goed aan te rijden zijn moeten de maximale maat hebben die bij de desbetreffende klasse hoort, tenzij er een goede reden is om dit niet te doen. De eerste hindernis mag onder de maximale maat gebouwd worden.
- Indien mogelijk is het beter om een wending voor de hindernis te hebben dan erna. In het bijzonder bij combinatiesprongen.
- In het geval dat hindernissen naast of op zo'n manier dicht bij elkaar staan dat ruiters per ongeluk een verkeerde hindernis kunnen springen, wordt ten eerste aanbevolen dat de vlaggen, van hindernissen die in een bepaalde klassen niet worden gesprongen, gekruist staan voor de hindernis, zodat er geen kans is dat een combinatie per ongeluk een verkeerde hindernis springt. De lijn van de Cross Country moet vloeiend en ritmisch te rijden zijn.
- POCC's moeten zeer kritisch zijn op hun eigen werk.

## Hoofdstuk 12 Doelstellingen per klasse

### Niveau en doelstelling klasse B (-intro)

De POCC is verantwoordelijk dat de opgaven in het B(-intro) traject aan deze criteria voldoen om de beginnende eventingruiter een goede basis mee te geven om zich verder in de Eventingsport te bekwamen.

- Hindernissen moeten zo geplaatst worden dat ze altijd recht aangereden kunnen worden. In principe moet de finish gehaald kunnen worden.
- In het B (-intro) traject mogen Max. 3 lange combinaties staan. De combinatiehindernissen kunnen maximaal uit 2 elementen bestaan waarbij de elementen recht achter elkaar moeten staan op minimaal 4 galopsprongen. Bouw de combinaties op: bijvoorbeeld 1<sup>e</sup> combi op 6 galopsprongen, 2<sup>e</sup> combi op 5 galopsprongen en 3 combi op 4 galopsprongen. Voor het opbouwen van vertrouwen bij paard en ruiter.

Elk parcours moet een waterpartij bevatten. Hieronder volgt een overzicht van standaard hindernissen die terug moeten komen in een B(-intro)-parcours:

- Greppeltje, +/- 90 cm breed (60 cm diep), en/of Trakehner, en/of halve coffin
- Hindernis, schuin te springen, hoek van aanrijlijn 30 graden.
- Afsprong/opsprong of hindernis bergopwaarts/bergafwaarts
- Twee of drie combinatiehindernissen met max. twee elementen
- Twee breedtesprongen (min. een Oxe) maximale maat, 5 cm oplopend.
- Waterinloop als verplichte doorgang, geen waterinsprong
- Puntje en/of smalle hindernis minimum front : 200 cm. (max 1x) met aanleuning. Alleen in lange combi.
- Hindernis met doorspringbaar gedeelte



## Niveau en doelstelling klasse L

De klasse L kenmerkt zich door een grote variëteit in leeftijdsgroepen bij de paarden en een grote verscheidenheid in kwaliteit van de ruiters.

- Het klasse L niveau moet een inleidend en scholend niveau hebben voor de nationale wedstrijden. Het is niet toegestaan om combinatiehindernissen, die in de klasse Z niveau voorkomen, te verlagen naar de L-hoogte en deze vervolgens in het L-traject op te nemen.
- De klasse L is de eerste stap om paarden en ruiters in te leiden aan een variëteit aan hindernissen en gemakkelijke combinaties.
- De nadruk ligt grotendeels op de scholing van paard en ruiter.
- De ruiters moeten kennis maken met het rijden van licht gebogen lijnen in combinatiehindernissen om de rijvaardigheid te ontwikkelen.
- De POCC moet zichzelf afvragen of de directe route geschikt is voor de grote diversiteit die het L-deelnemersveld bevat of dat er een alternatief nodig is.
- Als er een alternatieve route nodig is, is de directe route waarschijnlijk te moeilijk.
- Alternatieven zouden de absolute uitzondering moeten zijn op klasse L niveau, Behalve bij smalle hindernissen en hindernissen waarbij het moeilijk is om het paard netjes recht voor de hindernis te krijgen.

Elk parcours moet een waterpartij bevatten. Hieronder volgt een overzicht van standaard hindernissen die terug moeten komen in een L-parcours:

- Greppeltje, en/ of Trakehner, en/of halve coffin
- Hindernis(sen) schuin te springen, hoek aanrijlijn 45 graden
- Afsprong en/of opsprong i.c.m. hindernis.
- Hindernis met doorspringbaar gedeelte\*
- Drie of vier combinatiehindernissen, Max. 2 elementen, alleen lange combi's.
- Drie breedtesprongen (min. een Oxer) maximale maat, 5 cm oplopend
- Waterspartij; Hindernis min.2 galopsprongen voor het water, droog landen
- Puntje en/of smalle hindernis minimum front: 200cm, min 1 en max 2. Alleen in lange combi.

## Niveau en doelstelling klasse M

Velen beschouwen de klasse M als het moeilijkste niveau om een parcours voor te ontwerpen aangezien het nog steeds een scholend niveau is, maar tegelijkertijd is het de voorbereidende klasse naar Z niveau. De nadruk in deze klasse moet nog steeds liggen op het opleiden en ontwikkelen van ruiter en paard.

- Aangezien het nog steeds een scholend niveau is, moeten POCC's zich opnieuw afvragen of de directe route geschikt is of een alternatieve route nodig is. Ook op dit niveau zouden alternatieve routes een grote uitzondering moeten vormen, behalve bij smalle hindernissen en hindernissen waarbij het moeilijk is om het paard netjes voor de hindernis te krijgen.
- De POCC moet meer verfijnde hindernissen plaatsen, gebaseerd op wat geleerd werd in de klasse L.
- De POCC gebruikt minder vertrouwenwekkende hindernissen maar moet nog wel rekening houden met het feit dat vele ruiters hun paarden in de M opleiden voor de klasse Z.

- Er kan een voorzichtig begin gemaakt worden met het groeperen van hindernissen waar meer nadruk ligt op de intensiteit op deze secties in het parcours. Dit mag bij geen van alle niveaus teveel gebruikt worden; er moet een zekere regelmaat aan hindernissen blijven om het ritme en de lijn in het parcours te behouden.

Elk parcours moet een waterpartij bevatten. Hieronder volgt een overzicht van standaard hindernissen die terug moeten komen in een M-parcours:

- Greppel, en/of Trakehner, en/of hele of halve coffin, eventueel als onderdeel van combinatie
- Hindernis(sen) schuin te springen, hoek 45-50 graden.
- Afsprong/opsprong, eventueel als korte combi
- Hindernis met doorspringbaar gedeelte
- Drie tot vijf combinatiehindernissen, een driesprong én een korte combi (een driesprong)
- Altijd eerst een lange combi van 2 elementen
- Driesprong moet gebouwd worden op minimaal 3 galopsprongen.
- Vier breedtesprongen (min. een Oxeer,) maximale maat, 5cm oplopend
- Waterpartij. Hindernis min. 1 galopsprongen voor het water, droog landen. Eventueel lange combi
- Punt en/of smalle hindernis minimale frontbreedte: 190cm enkelvoudig en ook opgenomen in lange combi. Min. 2 Max 3.

## **Niveau en doelstelling klasse Z**

Het klasse Z niveau is het eerste niveau waarbij het inzicht van de ruiter de vaardigheid van het paard gemeten moeten worden. Hoewel het opleiden van ruiter en paard nog steeds het belangrijkste doel blijft op dit niveau, willen we in deze klasse de combinatie ook wat meer uitdagen.

- Er komen meer verfijnde hindernissen en er zullen meer hindernissen gegroepeerd worden. Dit mag niet overheersen. Na elke moeilijke opgave moet het vertrouwen hersteld kunnen worden en een meer eenvoudige hindernis. Daarnaast moet een zekere regelmaat aan hindernissen blijven om het ritme en regelmaat in het parcours te behouden.
- Hoewel de sprongen complexer worden dan in de M klasse (er zullen immers minder enkelvoudige hindernissen zijn en meer combinatiehindernissen), is dit niveau nog steeds bedoeld om de paarden en ruiters iets te leren en ervaring op te doen.
- Voor de klasse Z moeten hindernissen gebouwd worden die robuuster zijn dan die van de lagere klassen. Vaak voldoet het niet om de M-hindernis kunstmatig enkele centimeter hoger te maken. Een verhoogde M-hindernis is nog geen Z-hindernis.

Elk parcours moet een waterpartij bevatten. Hieronder volgt een overzicht van standaard hindernissen die terug moeten komen in een Z-parcours:

- Greppel, en/of Trakehner, en/of hele of halve coffin, eventueel als onderdeel van combinatie.
- Hindernissen schuin springen, hoek 60-65 graden
- Hindernis met doorspringbaar gedeelte
- Afsprong/opsprong, eventueel als korte combi
- Vier tot zes combinatiehindernissen, een driesprong én een korte combi
- Vijf breedtesprongen, met oxers, maximale maat, 5cm oplopend.
- Waterpartij met waterinsprong, droog of in het water landen
- Punt en/of smalle hindernis minimale frontbreedte: 170cm. Enkelvoudig en ook opgenomen in een lange combi. Min. 2 Max 4. Mag ook opgenomen worden in korte combi.

**Voorschriften van hindernissen die verplicht zijn in iedere cross country in het kort:**

| <b>B (intro)-Paarden/ B-Pony's, L-Pony's</b>                                                                                           | <b>L-Paarden, M-Pony's</b>                                                                                                             | <b>M-Paarden, Z-Pony's</b>                                                                                                                      | <b>Z-Paarden</b>                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Greppeltje, +- <b>90 cm breed (60 cm diep)</b> , en/of Trakehner, en/of halve coffin.                                                  | Greppeltje, en/of Trakehner, en/of halve coffin.                                                                                       | Greppel, en/of Trakehner, en/of hele of halve coffin, eventueel als onderdeel van combinatie                                                    | Greppel, en/of Trakehner, en/of hele of halve coffin, eventueel als onderdeel van combinatie.                                                                                                       |
| Hindernis, schuin te springen, hoek van aanrijlijn 30 graden.                                                                          | Hindernis(sen) schuin te springen, hoek aanrijlijn 45 graden.                                                                          | Hindernis(sen) schuin te springen, hoek 45-50 graden.                                                                                           | Hindernissen schuin springen, hoek 60-65 graden.                                                                                                                                                    |
| Afsprong en/of opsprong i.c.m. hindernis <b>wordt gerekend als</b> lange combi. <b>Zonder extra opgave als korte combi toegestaan.</b> | Afsprong en/of opsprong i.c.m. hindernis <b>wordt gerekend als</b> lange combi. <b>Zonder extra opgave als korte combi toegestaan.</b> | Afsprong/opsprong, eventueel als korte combi<br><b>Toegestaan met extra opgave</b>                                                              | Afsprong/opsprong, eventueel als korte combi<br><b>Toegestaan met extra opgave</b>                                                                                                                  |
| <b>Twee of drie</b> lange combinatiehindernissen<br><br><b>Max. 2 elementen</b>                                                        | <b>Drie of vier</b> lange combinatiehindernissen,<br><br><b>Max. 2 elementen</b>                                                       | <b>Drie tot vijf</b> combinatiehindernissen,<br><br><b>een driesprong én een korte combi</b>                                                    | <b>Vier tot zes</b> combinatiehindernissen,<br><br><b>een driesprong én een korte combi</b>                                                                                                         |
| <b>Twee</b> breedtesprongen (min. een Oxer) maximale maat, 5 cm oplopend.                                                              | <b>Drie</b> breedtesprongen (min. een Oxer) maximale maat, 5 cm oplopend.                                                              | <b>Vier</b> breedtesprongen (min. een Oxer,) maximale maat, 5cm oplopend.                                                                       | <b>Vijf</b> breedtesprongen, met oxers, maximale maat, 5cm oplopend.                                                                                                                                |
| Waterinloop geen waterinsprong                                                                                                         | Hindernis min. 2 galopsprongen voor het water, droog landen                                                                            | Hindernis min. 1 galopsprongen voor het water, droog landen                                                                                     | Waterinsprong, droog of in het water landen                                                                                                                                                         |
| Geen hindernis in water toegestaan                                                                                                     | Geen hindernis in water toegestaan                                                                                                     | Geen hindernis water toegestaan                                                                                                                 | Hindernis in water toegestaan                                                                                                                                                                       |
| Geen wateruitsprong toegestaan                                                                                                         | Wateruitsprong is toegestaan, geen opsprong                                                                                            | Wateruitsprong is toegestaan, geen opsprong                                                                                                     | Wateruitsprong is toegestaan, geen opsprong                                                                                                                                                         |
| <i>*vanaf de klasse M is een insprong direct in het water toegestaan bij de tweede watercombinatie.</i>                                |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |
| Puntje en/of smalle hindernis minimum front : 200 cm. <b>(max 1x) met aanleuning</b><br><br><b>Alleen in lange combi.</b>              | Puntje en/of smalle hindernis minimum front: 200cm, <b>min 1 en max 2.</b><br><br><b>Alleen in lange combi.</b>                        | Punt en/of smalle hindernis minimale frontbreedte: 190cm<br><br><b>enkelvoudig en ook opgenomen in lange combi.</b><br><br><b>Min. 2 Max 3.</b> | Punt en/of smalle hindernis minimale frontbreedte: 170cm.<br><b>Enkelvoudig en ook opgenomen in een lange combi.</b><br><b>Min. 2 Max 4.</b><br><br><b>Mag ook opgenomen worden in korte combi.</b> |

## Hoofdstuk 13 Het zicht van een paard

### **Vermoeidheid:**

- Onthoud dat een paard zowel mentaal als fysiek moe kan worden waardoor opgaven aan het einde van de cross moeilijker worden. Een vermoeid paard reageert trager en heeft minder goede reflexen.

### **Bergopwaartse benadering:**

- Is makkelijker zolang er de mogelijkheid is om het tempo voldoende hoog te houden. Daarbij blijft het paard wat bergopwaarts galoppeert beter op het achterbeen.

### **Bergafwaartse benadering:**

- Is moeilijker omdat het paard meer moeite heeft om op het achterbeen en in balans te blijven.

### **Benadering van een hindernis vanuit een bocht:**

- Is gemakkelijker omdat de bocht helpt bij het op het achterbeen komen en de balans.

### **Van daglicht naar donker:**

- Is moeilijk omdat het voor het paard even duurt om te overzien waar hij heen gaat of waar hij gaat landen. Wanneer van licht naar donker gesprongen wordt moeten de paarden de tijd krijgen om aan nieuwe omstandigheden te wennen. Paarden moeten minstens 2 à 3 volle galopsprongen hebben om zich aan te kunnen passen.

### **Richting daglicht:**

- Geeft geen problemen, omdat het paard nu makkelijk kan zien waar het heen gaat en waar het moet landen. Het springen van silhouetten kan echter wel gevaarlijk zijn. Grondlijn duidelijk markeren met een lichte kleur. De hindernis moet duidelijk zichtbaar zijn.

### **Combinatiehindernissen in een rechte lijn:**

Is gemakkelijker voor het paard aangezien het de tijd heeft om de hindernis in te schatten.

### **Combinatiehindernissen in een gebroken lijn:**

- Is moeilijker omdat het paard minder tijd heeft de hindernis in te schatten en omdat de ruiter een beslissing moet maken hoe de wending te rijden.

### **Zicht:**

- Een paard is een prooidier en kan voor- en achteruit kijken maar kan niet focussen zoals een roofdier. Daarom wordt aangenomen dat hij bij smalle hindernissen en punten de hindernis met het ene oog en de grote open ruimte met het andere oog ziet.
- Vooral voor jonge onervaren paarden is het belangrijk dat de hindernissen die gesprongen moeten worden overzichtelijk zijn en logisch op de route staan.

### **Kleur:**

Paarden zien in contrast en niet in kleur. Daarom moeten officials op de hoogte zijn van contrasten (een donkere balk in de schaduw is geen goed idee)

- Alle tweebeinige wezens zien in kleur. Onderzoek heeft aangetoond dat paarden in contrast en dichromatisch zien, dat wil zeggen ze kleuren niet zien zoals wij ze zien. Daarom moeten POCC's en TA's op de hoogte zijn van contrasten (bijv. een donkergekleurde rail in de schaduw is geen goed idee) en het mogelijke/waarschijnlijke effect van bepaalde kleuren. Onderzoek door Exeter University in het VK heeft aangetoond dat paarden wit, lichtblauw en geel duidelijker zien dan rood en donkerblauw. Contrast is heel belangrijk, dus wit tegen een groene achtergrond is zeer goed te zien, terwijl zwart op een donkergroene achtergrond niet erg goed is te zien door paarden.
- Een mooie app ter ondersteuning hiervan kan zijn: CVSimulator

## Hoofdstuk 14 - Veiligheid

Veilige crossbouw is een steeds belangrijker onderwerp. De taak van de POCC is om een cross country proef te ontwerpen dat past bij het gevraagde niveau. Geen enkele hindernis mag hoger zijn dan de maximale maat die voor de desbetreffende klasse is voorgeschreven. Te lage hindernissen kunnen ook een gevaar vormen, omdat ruiters en paarden de opgave onderschatten of te hard aanrijden. Een hindernis moet een gezonde dosis respect vragen bij ruiter en paard.

Hindernissen mogen moeilijk zijn maar niet gevaarlijk. Hindernissen in de cross moeten zo gebouwd worden dat het nagenoeg onmogelijk is dat een paard vast kan komen te zitten. De hindernissen moeten zo zijn opgebouwd dat deze snel kunnen worden afgebroken en weer identiek kunnen worden opgebouwd. Een dergelijke constructie mag de stevigheid van de hindernis niet verminderen. De POCC moet zich bewust zijn van de mogelijke gevolgen indien een hindernis niet juist gebouwd is of wanneer een hindernis verkeerd wordt genomen. Een POCC moet al het mogelijke doen om gevaarlijke situaties te voorkomen.

In toenemende mate wordt internationaal en nationaal veel aandacht besteed aan onderzoek en ontwikkeling van systemen om terreinhindernissen veiliger te construeren waardoor paard en ruiter minder risico lopen. De Zweedse MIM-clip is hier een goed voorbeeld van. De doelstelling van dit systeem is om roterende vallen te voorkomen. Bij een roterende val is de kans groot dat de ruiter onder het paard komt met ernstige afloop voor de ruiter. In de lagere klassen komen roterende vallen nauwelijks voor. Wel zien we in de lagere klassen vallen van de ruiter doordat deze uit balans is of doordat het paard weigert.



### Ontwikkeling ruiters

Om vallen te voorkomen is echter het allerbelangrijkste dat de rijvaardigheid van de ruiter verbetert. Met een betere balans, een betere controle over het paard en een beter oog voor de sprong worden vallen voorkomen.

**Afzetten cross country parcours**

Voor de veiligheid van paard, ruiter en toeschouwers is het belangrijk dat het parcours wordt afgezet. Let hierbij op dat touwen niet aan vaste voorwerpen (zoals bomen) worden bevestigd. Gebruik prikpaaltjes. Let er op dat het touw in de rijrichting om het paaltje bevestigd is.

**Gebruik van promotiematerialen op hindernissen.**

Let erop dat promotieborden goed aansluiten op de hindernis en er geen open gaten ontstaan waar een paard met zijn benen achter zou kunnen blijven steken.

## FAQ MIM

### 1. Q: Hoe worden de MIM-clip vergoed?

A: Iedere deelnemer aan een eventingwedstrijd draagt per start € 2,50 bij aan het Eventing Safety Fonds waaruit onder andere de aankoop van de MIM-Clips wordt betaald. Deze bijdrage van € 2,50 per start wordt door de organisatie via het inschrijfgeld geïnt. De KNHS beheert het Eventing Safety Fonds en om de bijdrage daadwerkelijk ook in het fonds te krijgen sturen we iedere organisatie na afloop van de wedstrijd een factuur waar o.a. het aantal starts \* € 2,50 bijdrage op vermeld staat. Op deze wijze dragen alle eventingruiter bij aan de veiligheid van de Eventingsport. Uit het Safety Fonds worden niet alleen de MIM-clips betaald, ook opleidingen etc. die ten goede komen van de veiligheid van onze sport worden hieruit betaald.

### 2. Q: Hoe wordt de MIM-Clip ingezet en wat voorkomt het?

A: De MIM-Clip wordt ingezet op de bovenste boom in verschillende eventing hindernissen. Deze Clip is gemaakt om los te schieten als het paard de boom aanstoot en daarmee te zorgen dat deze bovenste boom naar beneden valt als dit nodig is om het paard een 'escape' te geven. Op deze manier worden de zeer gevaarlijke 'rotational falls', waarbij het paard een koprol maakt over de hindernis, voorkomen en zal het paard, en ook de ruiter, zich minder snel blesseren.

### 3. Q: Hoe kan ik MIM-Clips aanvragen voor mijn wedstrijd?

A: De MIM-Clips worden beschikbaar gesteld aan de organisaties die crossen organiseren voor de klasse M en Z paarden en de klasse Z pony's. De MIM-Clips zijn door de organisaties in bruikleen en blijven eigendom van het KNHS Safety Fonds.

### 4. Q: Zijn er voorschriften voor het gebruik van de MIM-Clips?

A: Op de website van MIM- safe (<https://mimclip.mimsafe.com/>) staan richtlijnen voor het gebruik van de verschillende clips. Bestudeer deze goed voordat je aan de slag gaat met het plaatsen van de MIM-Clips.

### 5. Q: Hoeveel MIM-Clips krijg je als organisatie?

A: Dit is afhankelijk van welk niveau een organisatie organiseert. Standaard is een pakket met een 'Adjustable kit' en een 'Oxer kit', deze kan worden aangevuld met een 'Corner kit' voor de klasse Z paarden.

### 6. Q: Een kapotte MIM-clip of plaatje. Wat moet ik nu doen?

A: Maak een foto van de clip en mail deze naar [forumeventing@knhs.nl](mailto:forumeventing@knhs.nl).

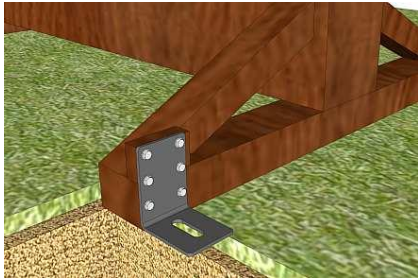
## BIJLAGE 1 Handleiding monteren Grondpen

### Inleiding

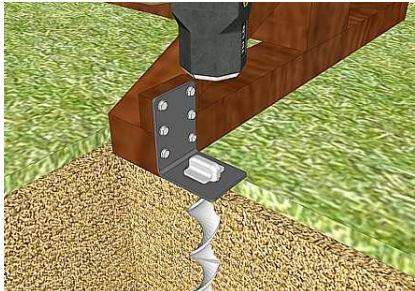
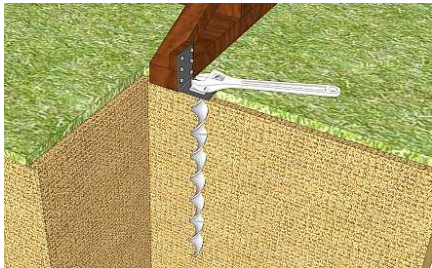
Het verankeren van prefab hindernissen is van groot belang. Het is onaanvaardbaar om aan te nemen dat omdat een hindernis zwaar is deze niet zal bewegen als hij wordt geraakt door een paard. Zowel Hindernisbouwers als Parcoursontwerpers moeten zich ervan laten overtuigen dat zij er alles aan hebben gedaan om ervoor te zorgen dat elke prefab hindernis op een zodanige manier wordt verankerd dat beweging voorkomen wordt. Prefab hindernissen die wel kunnen bewegen vergroten de kans op een (serieuze) val aanzienlijk.

### Waar je aan moet denken bij het gebruik van grondpennen:

- De ankers moeten zich aan de voorkant van de hindernis bevinden. In het geval dat de hindernis van 2 kanten wordt gesprongen moeten beide zijdes voorzien zijn van ankers. De veiligste optie is om de hindernis aan zowel de voorkant als achterkant vast te zetten.
- Als er gebruik gemaakt wordt van hindernissen met een kleine frontbreedte kunnen er aan de voorkant van de hindernis extra grondpennen bevestigd worden.
- Afhankelijk van het type bodem moet de juiste lengte grondpen gebruikt worden. In leen zanderige bodem gebruik je de langere variant grondpen.
- De beugels moeten stevig aan het frame van de hindernis worden bevestigd, zodat de hindernis niet van de beugels kan loskomen.

|   |                                                                                    |                                                                                                  |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |  | <p>Stap 1</p> <p>Gebruik bouten of houtdraadbouten om de beugel aan de sprong te bevestigen.</p> |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|



|   |                                                                                    |                                                                                                                                                                         |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 |   | <p>Stap 2</p> <p>Gebruik een voorhamer om de grondpen door de sleuf in de beugel te slaan</p>                                                                           |
| 3 |   | <p>Stap 3</p> <p>Hamer totdat de grondpen goed vastzit - de sprong is dan pas goed verankerd.</p>                                                                       |
| 4 |  | <p>Stap 4</p> <p>Als de grondpennen verwijderd moeten worden, kunnen ze worden afgewikkeld met een (bij)passende sleutel of elke andere stevige verstelbare sleutel</p> |

## BIJLAGE 2: Klasse specificatie: Informatie wedstrijden voor paarden

| Klasse                  |         |       | B intro                           | B                                 | L                                 | M                                 | Z                        |
|-------------------------|---------|-------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| <i>Dressuurproef</i>    |         |       | Nederlandse dressuur pr. 19 en 21 | Nederlandse dressuur pr. 19 en 21 | Nederlandse dressuur pr. 23 en 25 | Nederlandse dressuur pr. 27 en 29 | FEI-proeven CCI2* A of B |
| <i>Cross</i>            |         |       |                                   |                                   |                                   |                                   |                          |
| Afstand                 | min-max | m     | 1500-2000                         | 1500-2000                         | 2000-2500                         | 2200-3000                         | 2600-3120                |
| Snelheid                | -min    | m/min | 440                               | 460                               | 480                               | 500                               | 520                      |
| Aantal sprongen         | -min    | cm    | 15                                | 15                                | 20                                | 25                                | 25                       |
|                         | -max    |       | 20                                | 20                                | 25                                | 30                                | 30                       |
| Hoogte                  | -max    | cm    | 70                                | 80                                | 90                                | 100                               | 110                      |
| Hoogte hagen            | -max    | cm    | 90                                | 100                               | 110                               | 120                               | 130                      |
| Breedte                 |         |       |                                   |                                   |                                   |                                   |                          |
| - op hoogste punt       |         | cm    | 80                                | 90                                | 110                               | 120                               | 140                      |
| - op basis              |         | cm    | 100                               | 130                               | 150                               | 170                               | 210                      |
| - open/overbouwde sloot |         |       |                                   |                                   |                                   |                                   |                          |
| droog                   |         | cm    | 100                               | 100                               | 150                               | 200                               | 280                      |
| - open sloot met water  |         | cm    | 125                               | 125                               | 200                               | 300                               | 400                      |
| Afsprong                | -max    | cm    | 100                               | 100                               | 120                               | 140                               | 160                      |
| Diepte water            | -max    | cm    | 25                                | 25                                | 25                                | 25                                | 25                       |
| <i>Springen</i>         |         |       |                                   |                                   |                                   |                                   |                          |
| Dubbelsprongen          |         |       | º                                 | º                                 | ºº                                | ºº                                | ººº                      |
| Hoogte hindernissen     |         | cm    | 80                                | 90                                | 100                               | 110                               | 115                      |

º 1 dubbelsprong, ºº 2 dubbelsprongen, ººº 2 dubbelsprongen of 1 driesprong en 1 dubbelsprong

## BIJLAGE 3: Klasse specificatie: Informatie wedstrijden voor pony's

| Klasse                                                                                                                                          |         |       |  | B                                 | B-Intro                             | B                                   | L                                   | M                                    | Z                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|--|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| Categorie Pony                                                                                                                                  |         |       |  | AB                                | CDE                                 | CDE                                 | CDE                                 | CDE                                  | CDE                                    |
| <b>Dressuurproef</b>                                                                                                                            |         |       |  | Nederlandse dressuur pr. 19 en 21 | Nederlandse dressuur pr. 19 en 21   | Nederlandse dressuur pr. 19 en 21   | Nederlandse dressuur pr. 23 en 25   | Nederlandse dressuur pr. 27 en 29    | FEl-proeven CCI2* A of B               |
| <b>Cross</b>                                                                                                                                    |         |       |  |                                   |                                     |                                     |                                     |                                      |                                        |
| Afstand                                                                                                                                         | min-max | m     |  | 1000-1500                         | 1000-1500                           | 1500-2000                           | 1500-2000                           | 2000-2500                            | 2200-3000                              |
| Snelheid                                                                                                                                        | -min    | m/min |  | 350                               | 400                                 | 440                                 | 460                                 | 480                                  | 500                                    |
| Aantal sprongen                                                                                                                                 | -min    | cm    |  | 10                                | 10                                  | 15                                  | 15                                  | 20                                   | 25                                     |
|                                                                                                                                                 | -max    |       |  | 15                                | 15                                  | 20                                  | 20                                  | 15                                   | 30                                     |
| Hoogte                                                                                                                                          | -max    | cm    |  | 60                                | 60                                  | 70                                  | 80                                  | 90                                   | 100                                    |
| Hoogte hagen                                                                                                                                    | -max    | cm    |  | 70                                | 70                                  | 90                                  | 100                                 | 110                                  | 120                                    |
| Breedte                                                                                                                                         |         |       |  |                                   |                                     |                                     |                                     |                                      |                                        |
| - op hoogste punt                                                                                                                               |         | cm    |  | 60                                | 60                                  | 80                                  | 90                                  | 110                                  | 120                                    |
| - op basis                                                                                                                                      |         | cm    |  | 80                                | 80                                  | 100                                 | 130                                 | 150                                  | 170                                    |
| - open/overbouwde sloot droog                                                                                                                   |         | cm    |  | 80                                | 80                                  | 100                                 | 100                                 | 150                                  | 200                                    |
| - open sloot met water                                                                                                                          |         | cm    |  | 100                               | 100                                 | 125                                 | 125                                 | 200                                  | 300                                    |
| Afsprong                                                                                                                                        | -max    | cm    |  | 70                                | 70                                  | 100                                 | 100                                 | 120                                  | 140                                    |
| Diepte water                                                                                                                                    | -max    | cm    |  | 25                                | 25                                  | 25                                  | 25                                  | 25                                   | 25                                     |
| <b>Springen</b>                                                                                                                                 |         |       |  |                                   |                                     |                                     |                                     |                                      |                                        |
| Dubbelsprongen                                                                                                                                  |         |       |  |                                   |                                     | º                                   | ºº                                  | ºº                                   | ººº                                    |
| Hoogte                                                                                                                                          | -max    | cm    |  | Cat. AB 50                        | Cat. C 60<br>Cat. D 65<br>Cat. E 70 | Cat. C 70<br>Cat. D 75<br>Cat. E 80 | Cat. C 80<br>Cat. D 85<br>Cat. E 90 | Cat. C 90<br>Cat. D 95<br>Cat. E 100 | Cat. C 100<br>Cat. D 105<br>Cat. E 110 |
| º 1 dubbelsprong, ºº 2 dubbelsprongen, ººº 2 dubbelsprongen of 1 driesprong en 1 dubbelsprong                                                   |         |       |  |                                   |                                     |                                     |                                     |                                      |                                        |
| Bij combinaties van hindernissen dient ook de afstand tussen de afzonderlijke hindernissen te worden aangepast aan de desbetreffende categorie. |         |       |  |                                   |                                     |                                     |                                     |                                      |                                        |

## **BIJLAGE 4 Instructies voor het monteren van MIM Clips**

Voor de meest recente handleiding voor het gebruiken en monteren van MIM-clips kijk je op de website van de [FEI](#) of [MIM Safe](#)