

## ***Obligatoriske fysiske tester for innehaver av montélisens.***

---

Det å gjennomføre et montéløp innebærer en stor fysisk påkjenning for rytter så vel som hesten. Kravene til obligatoriske fysiske tester er motivert ut ifra hensynet til utøvernes sikkerhet i banen, spillsikkerhet og dyrevelferd.

Kravet er hjemlet i DNTs Lisensbestemmelser under kapitlene «Hvordan oppnå kjøre-/montélisens», samt «Krav for å få eller beholde kjøre-/montélisens», og gjelder for innehavere av montélisens utstedt av Det Norske Travelskap.

Obligatoriske fysiske tester skal gjennomføres ved en totalisatorbane, og det er lisensinnehavers eget ansvar å påse at testene blir gjennomført.

Arrangøren skal påse at påkrevde tester kan gjennomføres på en forsvarlig måte. Dette innebærer at hver bane skal annonsere minimum to test-dager på idrettsarena der løpetesten kan gjennomføres på godkjent løpebane. I de tilfeller der kondisjonstesten skal gjennomføres som sykkeltest, skal arrangør legge til rette for en løype i et så flatt terreng som mulig, og fortrinnsvis på asfalt.

Tid og sted for gjennomføring av obligatoriske fysiske tester skal publiseres på banens hjemmeside, eller annen forsvarlig måte.

Utøvere som ikke gjennomfører og/eller består testene i forbindelse med annonserte test-dager, henvises til å gjennomføre testene på totalisatorbanens eget område, og innenfor administrasjonens arbeidstid.

### Krav til å bestå obligatoriske tester gjelder som følger:

1. Obligatoriske fysiske tester gjelder som opptakskrav for alle kandidater som søker opptak til lisenskurs i monté, og skal være avlagt og bestått senest innen kursets oppstart.

Dersom de obligatoriske fysiske tester ikke er bestått innen kursets oppstart, skal ikke kandidaten innvilges opptak til lisenskursets montédel.

Dispensasjon fra kravet til om godkjente fysiske tester innen kursets oppstart kan gjøres der medisinske årsaker ligger til grunn for kandidatens manglende evne til å gjennomføre de obligatoriske fysiske tester, og gyldig legeerklæring må foreligge. Obligatoriske fysiske tester skal i slike tilfeller være gjennomført og bestått før kandidaten kan avlegge praktisk eksamen i monté.

2. Beståtte obligatoriske fysiske tester gjelder som et absolutt krav ved årlig fornyelse av lisens for alle innehavere av montélisens. Tester som skal gjelde for årlig fornyelse av montélisens skal være avlagt i tidsrommet 15.august – 31.desember i inneværende kalenderår.

Lisensinnehaver kan etter avtale med hjemmebanen avlegge de fysiske testene på nytt dersom foregående test ble underkjent.

3. Ved aktivering av inaktiv lisens (innenfor tre kalenderår) må både prøveløp og fysiske tester avlegges og bestås før lisensen igjen kan utstedes.

*Merk! Uavhengig av hvilke fysiske tester som kreves gjennomført, eller hvorvidt utøver har bestått obligatoriske tester, er det utøvers eget ansvar å fremstå i egnet fysisk tilstand slik at montéløp der utøver er starterklært kan gjennomføres på forsvarlig måte.*

## 1. Kondisjonstest.

Utøver skal gjennomføre en 3000 meter løpetest på maksimalt 15 minutter for å få godkjent.

Kondisjonstesten kan ved behov gjennomføres som en sykkeltest.

Kravet for slik test er 10 kilometer på maksimalt 21 minutter for å få godkjent.

Søknad om å få avlegge sykkeltest skal sendes DNT i god tid før testen skal avlegges, og behovet må dokumenteres gjennom legeerklæring.

Obligatorisk kondisjonstest kan ikke avlegges på tredemølle eller ergometersykkel.

## 2. Planke

Utøver plasserer kroppen i push up posisjon, men med albue i gulvet. Kroppen skal være strak, og knærne skal ikke berøre gulvet.

Posisjonen skal holdes i minimum 2 minutter for å få godkjent.



## 3. Statisk knebøy

Utøver skal senke rumpa og bøye i knærne til disse har tilnærmet 90 graders vinkel.

Øvelsen kan gjennomføres ved at ryggen støttes inntil en vegg eller liknende, men posisjonen skal ikke opprettholdes ved at utøver har støtte under rumpa eller tar støtte i fast instans med armene.

Posisjonen skal opprettholdes i minimum 2 minutter for å få godkjent.



Testene skal gjennomføres i oppsatt rekkefølge, og utøverne gis 30 minutters hvile etter gjennomført kondisjonstest.

Totalt skal samtlige tester være gjennomført på maksimalt 90 minutter fra kondisjonstesten startet, og til siste styrketest er ferdig gjennomført.

Tidtaking for hver enkelt test starter når utøverne innehar den posisjon testen krever.

For kondisjonstesten vil dette være når utøverne starter løpingen/syklingen, mens det for styrketestene vil være når utøverne innehar korrekt posisjon/stilling for gjeldende øvelse.