

Ratsutamise treeningtunni alused kolmevõistluses

Siret Saks, Aldo Kanepi, Aive Mihkelson

Kolmevõistluse visioon ja eesmärgid

W.Müseler on oma ratsaspordikirjanduse klassika hulka kuuluvas raamatus „Ratsasport“ öelnud järgmist: „Ratsanik peab regulaarselt harjutama kolme asja: sõitu maneežis (väljakul), sõitu maastikul ja hüppamist. Kes ühte neist alahindab või ühe neist päris hooletusse jätab, ei hakka oma hobust kunagi täielikult valitsema“.

Eeltoodust saab järeldada seda, et täieliku ratsaspordi kui kunsti valdamiseks on vajalik ka vähemal või suuremal määral tutvuda maastikusõiduga, millest omakorda võib kasvada huvi krossi ning seejärel kolmevõistluse vastu. Juhul, kui nimetatud huvi ei teki, on maastikusõidu kogemine ning selle kogemuse turvaliseks õpetamiseks vaja teada kõikidel treeneritel kolmevõistluse treeningu põhialuseid.

Esimesena mainis kolmevõistlust kreeka ajaloolane Xenophon, kuid esimene tänapäevasele kolmevõistlusele sarnanev võistlus peeti Prantsusmaal 1902. A . Esimest korda oli kolmevõistlus olümpiamängude kavas 1912. a. Algselt osalesid kolmevõistluse võistlustel sõjaväelased.

Tänapäeval kujutab kolmevõistlus endast kõige keerulisemat kombineeritud ratsavõistlust. Eduka kolmevõistluse läbimiseks on vajalik, et ratsanikul oleks märkimisväärne kogemus kõigist kolmest (koolisõit, takistussõit ja kross) alast ning teadmised oma hobuse oskustest ning võimetest. Ehk teisisõnu öeldes peab kolmevõistluse läbimiseks võistleja olema treeninud jätkusuutlikult, progressiivselt ja teadlikult oma võistluspartnerit.

Kross kujutab endast kõige keerukamat võistlusala, mille eduka läbimise eeldusteks on korrektne ja igakülgne treening. Krossis pannakse proovile ratsaniku ja hobuse võimed kohaneda erinevate tingimustega ja väljakutsetega (ilmastik, maastik, pinnas, tõkkes jne). Kolmevõistlus esitab väljakutseid, mille korrektseks läbimiseks on vajalik näidata ratsaniku ja hobuse oskusi, koostöö harmooniat, enesekindlust. Ala jätkusuutlikkuse tagamiseks on vajalik, et treenerid tagavad oma õpilaste sellise ettevalmistuse, et

publikule (võimalikele uutele ala harrastajatele, pealtvaatajatele, võimalikele sponsoritele jms) esitatakse ainult häid ja väga häid esitlusi (pilte).

Kolmevõistluse krossi kõrgendatud riski tõttu on kõik inimesed (võistlejad/treenerid), kes otsustavad võistelda/treenida võistlejaid nimetatud alal, kohustatud teadvustama endale riske, mis kaasnevad kolmevõistlusega ning vastutust, mis tuleb võtta, et tagada ala jätkusuutlikkus. Iga võistleja/treener, kes asub võistlema/õpilane asub võistlema, peab teadvustama endale ning järjepideva treeninguga tagama selle, et hobused on treenitud järjepidevalt ning nende treeningtase vastab võistluse raskusastmele, vältimaks seda, et ükski täiendav risk ei realiseeruks asjatult või hooletusest.

Kolmevõistlus on ratsaspordi ülim väljakutse, ühendades endas koolisõiduks vajalikud oskused, takistussõiduks vajaliku täpsuse ning vilumuse ja krossiks vajaliku julguse ning vaprust.

Kokkuvõtteks saab öelda, et kolmevõistlus on ratsaspordi ülimaks väljakutseks, mille jätkusuutlikkuse tagamiseks peavad nii võistlejad kui ka treenerid igapäevasel teadvustama alaga kaasnevaid riske ning vastutust ja planeerima oma treeninguid/võistlusi arvestades eelmainitud riskidega ning vastutusega (nii võistleja kui ka ala jätkusuutlikkuse seisukohast).

Turvalisus

Nimetatud eesmärkide (jätkusuutlik areng) saavutamiseks tuleb alustaval treeneril ennekõike tagada turvalisus treeningutel.

Turvalisuse tagamine on vajalik nii treeningute eelselt, treeningutel kui ka treeningute järgselt. Algõpetus peab olema läbi viidud selliselt, et õpilastel on head teadmised põhilistest sidumisvõtetest, õpilased on võimelised hobuseid ette valmistama treeninguteks ja õpilastele on antud edasi lugupidav suhtumine hobustesse ning teadmised tänapäevasest hobukultuurist.

- 1) Hobuse väljaõpe peab vastab ratsaniku tasemele. Kolmevõistluse treenimiseks pole teistsuguseid soovitusi, kui teiste alade harrastamiseks. Kogenud hobused peaksid õpetama kogenematuid ratsanikke ning noored, kogenematud hobused võiksid olla koolitatud kogenenud ratsutajate poolt.
- 2) Kohustuslik on turvakiivri kasutamine (3-kinnitusega). NB! Kõik turul olevad turvakiivrid ei vasta tegelikkuses nõuetele, mis on vajalikud turvalisuse tagamiseks krossil. Erinevate nõuetega ja selleks, et välja selgitada milline kiiver on sobiv

soovitan tutvuda www.beta-uk.org kodulehel oleva informatsiooniga¹. Turvavesti kasutamine tuleb hüppetreeningutel (takistussõit) teha kohustuslikuks lastele ning maastikusõidul ka täiskasvanutele. Nagu ka erinevad turvakiivrid, ei vasta kõik turvavestid rahvusvahelistele standarditele, mistõttu soovitan tutvuda www.beta-uk.org kodulehel oleva informatsiooniga.

- 3) Korrektselt pikivahe ja külgmise vahe hoidmine grupitreeningutel. Üksteise taga rivi sõites peab tagumine ratsutaja nägema ees liikuva hobuse tagumisi kapju, kui ta vaatab oma hobuse kahe kõrva vahelt otse ette. Kõrvuti sõites peaks vahe olema 2-3 meetrit.
 - 4) Võõrastel maadel liikudes tuleks enne nende valdajatega kokku leppida liikumisrajad ja ajad.
 - 5) Treeneritel tuleks metsarajad enne maastikutreeningut endal üle kontrollida soovivatult koos hobusega. S.h. just metsateed ja loodulikest veekogudest läbimineku kohad.
 - 6) Võimalusel vältida tiheda liiklusega teid. Sõidukite lähenedes liikuda sammus. Liigeldes tuleb järgida liikluseeskirju.
 - 7) Pehmel pinnasel vabastatakse hobuse tagaosa koormusest, ratsanik kallutab ülakeha ettepoole, säär kindlalt vastu hobust, võimalusel annab ratsmed järgi.
 - 8) Pinnasesse vajumisel hobuse seljast maha tulla ja pika ratsmega hobune ebamugavast pinnasest välja talutada. Asfaldil ja kõva kattega teedel tuleb liikuda sammus või rahulikus traavis. Jäätunud pinnasel tuleb hobust talutada käekõrval ja turvalisuse tagamiseks tuleks vältida järske pöördeid.
 - 9) Veest tuleb läbi minna kohas, kus põhi on tuttav ja kindel ning veetase madal. Hobusel peavad vees jalad põhja ulatuma
 - 10) Tempo valik maastikul sõltub erinevatest asjaoludest, kuid ennekõike (nõrgema ratsaniku oskustest grupis, teeoludest, ilmastikust, nähtavusest, hobuse väljaõppest
- NB! Tegemist ei ole kinnise loeteluga ja ohutusreeglid peaksid olema sätestatud arvestades konkreetse ratsakooli tingimusi ning tehioolusid.

¹ <http://www.beta-uk.org/media/safety/download/BETA%20Guide%20to%20Riding%20Hats%20A5%202%20pager%20to%20go%20as%20insert%20in%20nehellip.pdf>

Maastiku treening

Millal alustada? Kuidas alustada?

Ratsutamine on puhtalt harjutamise ning arendamise küsimus. Treeningu eesmärkideks on ennekõike rõõmus ja rahul hobune, rõõmus ja rahul ratsanik ja rõõmus ja rahulolev treener. Seetõttu on eriti hea ning efektiivne viis ratsaniku motivatsiooni tõstmiseks ning ratsutamisoskuste edendamiseks treeningud maastikul. Pikemad sõidud maastikul sunnivad ratsanikku ennast hobuse seljas lõdvestama, mis tagab parema ja loomulikuma istaku. Seega edendab suhteliselt varajases treeningstaadiumis maastikusõit ratsutaja oskusi ning motiveerib ehk seda ratsanikku, kes maneežisõidust juba on natukene tüdinenud.

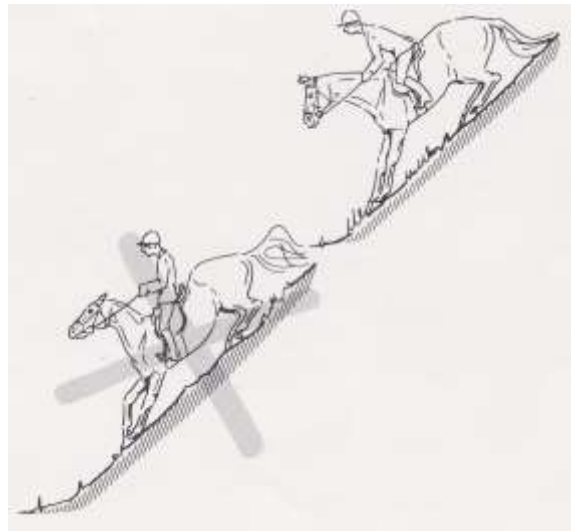
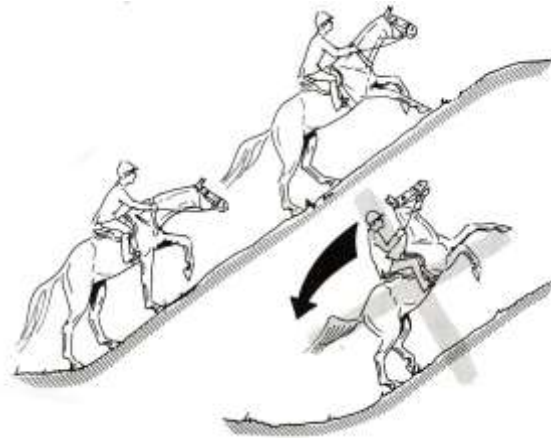
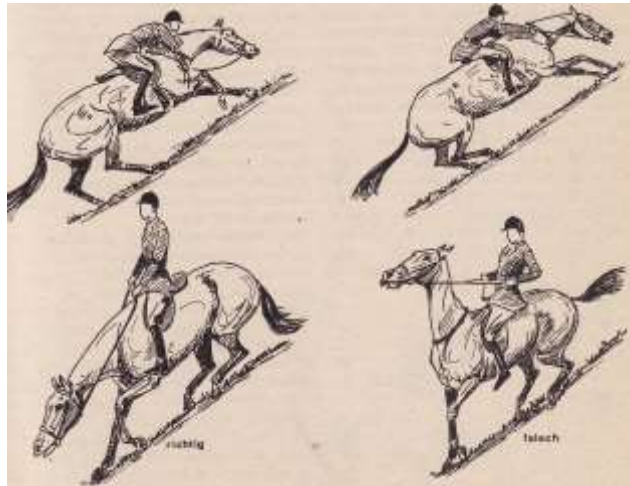
Kindlasti tekib paljudel treeneritel küsimus, et millal on just õige aeg alustada maastiku treeningutega ning hüpetega maastikul, mille eesmärgiks võiks olla treeningtundidesse vahelduse toomine või kolmevõistluse läbimine või ratsaspordist kui hobist suurema naudingu saamine.

Maastikutreeningutega võiks alustada siis, kui ratsanik on omandanud oskuse liikuda kõigil allüüridel ja suudab hobuse liikumist kontrollida e. ratsanik on omandanud teatud oskused. Sisuliselt tähendab see seda, et ratsanik püsib hobuse seljas tasakaalu abil, istub suuremal või vähemal määral hobuse seljas lõdvestatult ning on õppinud hobuse liigutustega kaasa minema. Lisaks on oluline, et ratsanik on omandanud peamised juhtimisvõtted. Väga oluline on ka see, et ratsanik tunneks ennast hobuse seljas turvaliselt ja enesekindlalt piiratud välis- või sisemaneezis enne kui siirduda maastikule. Tuleks järgida seda, et maastikule minekul (kevad) on soovitatav hobustele valida kogenenumad ja tugevamad ratsanikud.

Soovituslik oleks tutvustada ning/või üle korrata kõik maastikul käimise reeglid ja turvalisust tagavad põhipunktid rahulikult õpilastele esmalt klassiruumis või koosoleku vormis. Esimestel treeningutel tuleb tutvustada liikumist siledal maal. Soovitatav on teha erinevaid koolisõiduharjutusi, et kontroll hobuste üle säiliks. Kui ratsanikud on enesekindlad võib jätkata traavi ja galoppi sõitmisega poolistakus, hoides hobust kindlates juhtimisvõtetes (maastikul sõites peab hoidma kerget ratsmekontakti).

Treenimine ebäühtlasel maastikul

- Kui ratsaniku istak on kinnistunud, siis võib minna ebatasasele maastikule. Kõik järgnevad harjutused parandavad ratsutaja tasakaalu ning õpetavad hobuse liikumisega kaasa minemist, mis on kõik oluline kolmevõistluse krossiosa läbimisel.
- Harjutada mäest üles-alla sõitmist ja kraavide läbimist.
- Mäest üles-alla sõites vähendab ratsanik keha ettekallutamiseiga hobuse seljale koormust.
- Mida järsemast nõlvast üles sõidetakse, seda enam tuleb keha ette kallutada, toetuda jalustele ja säärega vastu hobust toetada ning ratset järele anda, et hobune saaks kaela välja sirutada. Kontakti siiski kaotada ei tohiks.
- Mäest laskudes tuleb keha hoida rohkem sirgelt, toetuda jalustele, kand allasuruda, alasäärkindlalt hobuse vastu hoida ja ratse järgi anda, et hobune saaks kaela väljasirutada.
- Mäkke tõusud ja laskumised peavad toimuma risti tõusu või langusega, mitte poolviltu, kus on suur libisemise oht.
- Mingil juhul ei tohi ratsmest ennast tasakaalustada ehk "ratsme otsa rippuma jääda". Ratsaniku tasakaalustamiseks käte abil võib hobuse kaela ümber panna rihma ja ratsanik saab vajadusel kinni hoida.



Veest läbi sõitmine

Kui mäest üles ja alla on juba lihtne minna, tuleks õpilastele võimalusel tutvustada ka veest läbi sõitmis, et ette valmistada õpilase veetakistusteks. Veetakistuste läbimisel tuleb silmas pidada seda, et vett tuleks läbida ainult tuttavates kohtades. Vette sõites hobune pidurdab üldjuhul natukene ning vees sõites on hobuse liikumine aeglasem vee suurema takistuse tõttu.

Kolmevõistluses on veetõkkel lubatud sügavuseks 30 cm. Vees sõites tuleb säilitada ratsmekontakt, toetuda sügavalt jalustele, hoida alasäär hüppeliigese juurest kindlalt vastu hobust ning tasakaalu säilitamiseks tuleb hoida keha püstisemas asendis.

Tempotunnetus

Väga oluline on ratsutamise ning oma hobuse täieliku mõistmise juures ka tempotunnetus. Tempotunnetuse õppimiseks on mõistlik mõõta välja teatud vahemaa ning see siis läbida vastavas allüüris, võttes samal ajal ka aega. Seega on kõige lihtsamaks mooduseks tempotunnetuse omandamiseks harjutada väljamõõdetud distantsil. Esmalt tuleks järgida, et sõit oleks ühtlane ning ühesuguses rütmis ning seejärel saab ratsanik kogeda, millises tempos sõit toimub. Väga hea tempotunnetuse omandamiseks ja tempotunnetuse arendamiseks on vajalik ka kasutada erinevaid hobuseid, kuna allüüride tempo erinevat kasvu hobustel on erinev.

Samm 100-125 m/min.

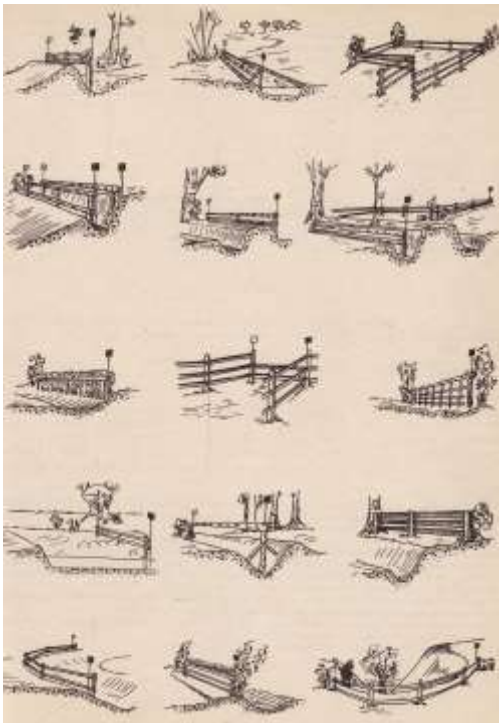
Traav 220-250 m/min.

Galopp 330-400 m/min.

Tempotunnetus omab väga suurt tähtsust krossi turvalisel läbimisel. Lihtsamate klasside tempo on üldjuhul 435 m/minutis, mis kasvab üha krossikõrguse ja raskusastme kasvamisel. Vastupidiselt laialt levinud arvamusele ei ole krossitempo kiiruse kasv seotud sellega, et rajameistrid sooviksid hüppamist krossil ratsanikele ja hobustele keerulisemaks ja raskemaks teha. Tempo, mis on määratud teatud võistlusklassidele on turvaline tempo ja kiirus, millega sellise raskusastmega tõkkeid ületada. See on ka põhjuseks, miks takistussõidus on 80 cm parkuuril kiiruseks 300 v 325 minutit, kuid suurtes parkuurides juba 375 m/minutis.

Hüppamine maastikul

Hüppamisega maastikul tuleks algu.st teha siis, kui ratsanik on saavutanud kindluse takistussõidu tõkete hüppamisel. Alustada tuleks lihtsatest takistustest, mis on hobusele sõbralikumad ning Maastiku takistused ei tohiks olla kõrgemad, kui platsil olnud takistused, mille ületamisel on ratsanik enesekindluse saavutanud. Maastiku takistused peaksid olema kinnised ning suhteliselt massiivsed, et hobusel oleks neis kerge üle hüppata. Alguseks sobivad väga hästi lihtsad palgid, heinapallid, tünnid, herdliid jms.



Möödaminemise vältimiseks võib kasutada külgvärvavaid või lippe. asutada külgvärvavaid, et vältida hobuse möödaminemist. Ratsakoolidel on mõistlik ning otstarbekas omada teisaldatavaid takistusi, sest neid on võimalik paigaldada erinevatesse kohtadesse, mis on vahelduseks nii hobusele, kui ka ratsanikule.

Maastikutakistusele lähenetakse nii nagu ka platsile asetatud takistusele – hobune peab olema juhtimisvõtetes, et tagada rütm ja tasakaal. Kõige sagedasem viga hüppamisel on takistusele lähenemise alahindamine. Ratsaniku kaudu kanduvad hobusele edasi ratsaniku emotsioonid. Mõjustamisvahendite kindluse, ebakindluse ja tugevuse kaudu. Hobune tunneb väga hästi, kas ratsanik sõidab takistusele otsustavalt või ebakindlalt ja kartlikult. Just seetõttu ongi väga oluline, et maastikutakistuste hüppamisel on ratsutajal kogemus platsitakistustega ning saavutatud on kindlus väljakul hüppamisel.

Maastikusõidul ei ole olemas lihtsaid hüppeid, igaks hüppeks tuleb korralikult ette ennast ja oma hobust valmistada. Kogenud hobused peavad oskama ise mõõduka tempo juures valida äratõuke koha.



Üleshüppel peab ratsanik hoidma sääred kindlas asendis sadulavöö juures, ülakeha kallutatakse ettepoole ja vastavalt vajadusele antakse ratsmeid järgi. Üleshüppele lähenetakse tavapärasest kiiremas tempos, sest hobune ise pidurdab veidikene enne takistust.

Allahüpetel on oluline kindel kaela toetus, ratsaniku jalg peaks saama niipalju ette liikuda, et säiliks toetus jalusele. Enne allahüpet vähendatakse tempot, kuid hobune peab säilitama rütmi ja olema kindlates juhtimisvõtetes. Hüppel on vaja aga ratset järele anda, et hobune saaks oma pead ja kaela kasutada ega tõmbaks ratsanikku tasakaalust välja.



Vetehüpetel pidurdab vesi hobuse hoogu. Hüppele lähenedes tuleb valida sobiv tempo. Ratsanik peab andma ratsmeid niipalju järgi, et hobusel oleks lihtne tasakaalu leida. Ratsaniku säär peab olema kindlalt ümber hobuse ning kand all, et ratsanik ei kaotaks tasakaalu, mis võiks omakorda ohtu seada hobuse tasakaalu.

Võistlemine

Kui ratsanik on õppinud tundma ennast mugavalt maastikusõidus, on eelduslikult teinud mitmeid starte nii koolisõidus kui ka takistussõidus ning kui hobuse ja ratsaniku ühine ettevalmistus seda võimaldab, võib hakata mõtlema oma esimesel kolmevõistlusel osalemise peale. Kolmevõistlus koosneb kolmest osast, mistõttu ettevalmistus on keerukam (ennekõike alade arvu rohkuse poolest), kuid samas ka mitmekülgsem, kui ainult koolisõiduks või takistussõiduks. Soovituslik on enne kolmevõistlusele registreerimist omada teatavat võistlustel käimise kogemuste pagasit, kuna ettevalmistus tuleb teha ikkagi kolme võistlusala osas ning esmakordselt sellise vastutuse võtmine kohe esimesel võistlusel võib võistlejale stressirikas olla.

Võistlustele minekuks on hea koostada endale nimekiri kõikidest asjadest, mis tuleks enne võistlust ära teha ja/või kaasa võtta. Oluline on tutvuda enne võistlust võistlusmäärustikuga ning teha selgeks endale kõige olulisemad aspektid sh. see, mis on vaja võistlusele kaasa võtta ja/või maha jätta. Nimetatud näidis nimekirju on vabalt leitavad ka internetist - <http://discovereventing.com/sites/default/files/Complete.pdf>

Veterinaarne kontroll ja selleks ettevalmistus

Veterinaarse kontrolli läbiviimine sõltub ajakavast ning krossi raskusastmest. Veterinaarse kontrolli puhul tuleb järgida läbiviimise rutiini, mis tegelikkuses on igal pool ühesugune². Veterinaarse kontrolli läbiviimisel peab ratsanikul olema korrektne riietus. Hobune puhas ja korrektselt valjastatud. Rahvusvahelistel võistlustel on kohustuslik hobusel number ning hobust võiks esitada võistlev sportlane. Hobusele tuleb juba kodus õpetada käe kõrval sammu ja traavi tegemist.

Koolisõit ja koolisõidu varustus

Kolmevõistlus algab üldjuhul koolisõidust, mistõttu ongi oluline, et ratsanik koos oma hobusega on varem osalenud koolisõiduvõistlustel, enne kui asutakse osalema kolmevõistluses. Ratsanik on varasema kogemuse tõttu teadlik sellest, kuidas hobune käitub ning mida koolisõidu sõitmisel tähele panna ning millest lähtuda. Hea koolisõidu osa kolmevõistluses tekitab positiivse emotsiooni ning tagab ka selle, et hobune on takistussõidus ja maastikusõidus juhitav ning kontrollitav. Koolisõidu osa eesmärgiks on tagada suuremal või vähemal määral teiste alade turvalisus.

Koolisõidu varustus ja lubatud/mittelubatud vahendid jms on sätestatud Kolmevõistluse FEI määrustikus, mis on kättesaadav Ratsaliidu kodulehel www.ratsaliit.ee - kolmevõistlus. Enne esimest võistlust on soovituslik nimetatud määrustik kätte võtta ning kontrollida, kas planeeritav varustus vastab määrustikus sätestatule.

Takistussõit ja varustus

Takistussõit on varieeruvalt kolmevõistluse teine või kolmas ala. Takistussõidu puhul oleks ka alustava kolmevõistleja puhul oluline see, et nii hobusel kui ka ratsanikul oleks piisav kogemus takistussõidu võistlustel osalemise näol. Nimetatud kogemused vähendavad võistluseelset stressi ning teevad ratsaniku enesekindlamaks, mis tagavad parema lõppresultaadi.

² https://www.youtube.com/watch?v=Dct1mg8xl_I - Veterinaarne ülevaatus

Takistussõidu varustus ja lubatud/mittelubatud vahendid jms on sätestatud Kolmevõistluse FEI määrustikus, mis on kättesaadav – www.ratsaliit.ee - kolmevõistlus. Samuti kohalduvad takistussõidule üldpõhimõtted, mis on kättesaadavad FEI takistussõidu määrustikust. Lisaks tuleks tutvuda ka FEI üldmäärustikuga ja ERL üldmäärustikuga.

Maastikuosa ehk kross ja maastikusõidu varustus

Kolmevõistluse maastikuosa nagu ka takistussõit eeldab enne raja tutvumist jalgsi ja/või jalgrattal. Tutvuda tuleb pinnasega, takistustega, erinevate alternatiividega. Valida enda jaoks sobivaim tempo ning trajektoor. Arvestada tuleb nii löikudega takistuste vahel, kui ka löikudega, mis on seotud takistustega. Tempovalik erinevatel rajalõikudel, et hobune ei väsiks liialt – kas on palju tõuse-langusi, tagasipöördeid.

Maastikusõit algab soojendusest a lõppeb finišis. Ei ole olemas lihtsaid takistusi ning edukas soojendus on aluseks heale ning turvalisele maastikusõidule. Marsruuti õpetades ei tohi jääda hobusega seisma, vaid tuleb jätkata kergelt galopis, seejärel traavis ning siis, kui hobuse hingamine on enam vähem taastunud võib võtta hobuse sammule. Pärast maastikusõitu on otstarbekas jahutada hobuse jalgu jaheda veega ning seejärel vajadusel saviga. Hobust võib pesta, kuid leige veega, mitte jääkülmaga. Mida rohkem hobune liigub pärast maastikusõitu (jalutab), seda paremini taastub ta maastikusõidust nii füüsiliselt kui ka emotsionaalselt.

Maastikusõidule minnes peab varustus vastama FEI kolmevõistluse määrustikule. Kohustuslikud on korrektne ja nõuetele vastav turvakiiver, turvavest, meditsiiniline kaart jms.

Minimaalsed tasemele vastavuse nõuded (MER)

Sissejuhatuses oli juttu vastutusest, mis nii ratsanik kui ka treenerid peavad võtma endale ja teadvustama kolmevõistlusega tegelemisel ning võistlustel osalemisel. FEI kolmevõistluse määrustik art 517 üritab panna vastutuse alaliitudele ja ratsutajatele endile võistluste läbimisel.

MER saadakse, kui võistleja on lõpetanud kogu võistluse allpool toodud minimaalsete parameetrite piires:

- a) mitte rohkem kui 75 miinuspunkti Koolisõidus
- b) krossil :
 - puhas sõit (0 mp) takistustel (erandid - vt art 520)
 - ei tohi ületada krossi normiaega rohkem kui 90 sekundit 1*,2* ja 3* võistlustel. 4* võistlustel mitte rohkem 120 sekundit.

c) takistussõidus ei tohi saada takistustel rohkem kui 16 miinuspunkti

MÄRKUS: varasematel aastatel saadud MER arvestatakse sel ajal kehtinud reeglite järgi

Varem ja tänase päevani kutsutakse Eestis nimetatud nõudeid kvalifikatsiooninõueteks, mis ennekõike tähendas seda, et nõude täitmisel oli õigus minna edasi järgmisse klassi ehk raskemasse klassi. Põhjus definitsiooni muutmisel oli lihtne, sooviti ära muuta eksiarvamus, mille kohaselt eeltoodud parameetrite täitmisel oli paar justkui nõ küps järgmisse võistlusklassi minemiseks. Tegelikuses, tuleb arvestada sellega, et eeltoodud normi täitmisel on tegemist minimaalsete parameetrite piirides lõpetatud tulemiga, millest allapoole võistlust läbides ei saaks seda nimetada üleüldsegi väga edukaks kolmevõistluseks.

Erinevates riikides on sätestatud erinevad rahvuslikud nõuded kvalifikatsioonideks.

Hobune

Kolmevõistluse algtasemeteks sobib peaaegu iga hobune e kõiki omadusi on võimalik hobustes arendada, mistõttu algtasemeteks sobivad enamus hobuseid. Hobusesse pandava töö maht võib ainult saada määravaks, mistõttu tuleks eelistada kergema tüübilisi, julgeid, korrektse ja regulaarse kolme allüüriga hobuseid.

Kergema tüübilised hobuste eelistamine on puhtpraktilise põhjusega. Nimelt kestavad kergema tüübilised hobused kauem (korrektse treeningu puhul), mistõttu on mõistlikum kasutada just selliseid hobuseid, et kauem nautida kõiki raske treeningu vilju.

Sporthobuse söötmine on temaatika omaette, mille osas on paljudel inimestel eriarvamusi. Söötmisel peab jälgima hobuse üldist konditsiooni ning seejärel hinnata konkreetseid vajadusi.

Keskmise taseme kolmevõistlushobuse sööt peaks kindlasti koosnema heinast, mõningasest jõusöödast ja mineraalidest. Söötmise puhul tuleb arvestada ka treeningperioodi mahukust ning konkreetset tööd, mida hetkel tehakse, samuti heina/jõusööda kvaliteeti ning hobuse üleüldist enesetunnet. Kindlasti ei tohi alahinnata heina vaba olemasolu ning stressi vähendamise võimalusi võistlusperioodil.

Kasutatud kirjandus:

1. "Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe"
2. "Pferde Sport", E.Oese, Berlin
3. Wilhelm Müseler: „Ratsasport“;
4. Michel Robert :“ The Secrets and Methods of a Great Champion“;

Soovituslik kirjandus:

1. Michel Robert :“ The Secrets and Methods of a Great Champion“.
2. Tuire Kaimio: „Koos hobusega“;
3. Wilhelm Müseler: „Ratsasport“;
4. Modern Eventing with Phillip Dutton, The Complete Resource for Today's Eventers – Training, Conditioning and Competing in All Three Phases
5. Training the Three Day Horse and Rider *by Jim Wofford*
6. Cross Country with Jim Wofford
7. How Good Riders Get Good: Daily Choices that Lead to Success in Any Equestrian Sport
8. 101 Jumping Exercises for Horse & Rider by Linda Allen;
9. Celebrity Jumping Exercises.

Soovituslikke internetilehekülgi

- 1) www.ratsaliit.ee
- 2) <http://www.eventiontv.com/>
- 3) <https://www.britisheventing.com/asp-net/page.aspx?section=1153&itemTitle=Getting+Started>
- 4) www.discovereventing.com
- 5) www.horseandcountry.tv
- 6) www.equisearch.com