



# INFORMATIE JEUGD

*POLSSTOKBOND HOLLAND*

# Inhoudsopgave

Voorwoord .....	3
1. Vaardighedentrap.....	4
2. Gang van zaken op de jeugdwedstrijd.....	5
3. Aan- en afmelden wedstrijden.....	6
4. Kledingafspraken.....	7
5. 7-meter stok afspraken.....	7
6. Selectieprocedure jeugd-HK en jeugd-NK 2024.....	8
7. De Nationale Fierljep Manifestatie 2024.....	9
8. Jeppie blijft 'on tour' .....	10
9. Jeugduitje.....	11

## Voorwoord

Hoi springtalent,

Wat leuk dat je dit seizoen deel mag nemen aan de jeugdwedstrijden! Hopelijk heb je veel plezier in het springen en kom je steeds een beetje verder. Er staan dit jaar maar liefst **17** fantastische wedstrijden op de kalender! Zet ze snel in je agenda en geef je op via de link. Het is belangrijk dat je dit document goed doorleest (met je ouders).

Er staat namelijk een heleboel belangrijke informatie in. Voor verdere en meer informatie verwijzen wij jullie naar <https://www.pbholland.com/index.php/infobalie/>, hier is nog meer informatie te vinden voor de jeugdspringers. Mocht je vragen hebben die niet beantwoord worden met dit document, dan kun je altijd bij het jeugdcommissielid van jouw vereniging terecht.

Heel veel leesplezier en veel succes met alle sprongen!

Met sportieve groet,

De jeugdcommissie,

Moniek van Vliet (Zegveld): 06-85387637

Leo Roskam (Jaarsveld): 06-30544473

Hidde van Dam (Linschoten): 06-29347282

Nynke Hofman (Stichtse Vecht): 06-22046435

Sonja van den Brink (Polsbroekerdam): 06-52015447

Suzanne Mulder (Vlist): 06-37183823

Januari, 2024

Eventuele vragen kunt u mailen naar: [jeugd@pbholland.com](mailto:jeugd@pbholland.com)

# 1. Vaardighedentrap

Om ervoor te zorgen dat de sprongen veilig uitgevoerd worden, is er de vaardighedentrap bedacht. Hierop kan je precies de kwaliteiten zien, die je moet bezitten voor: jeugdwedstrijden en een licentie.

	pupillen "over het water"	deelnemer jeugdwedstrijden	aanmelden voor licentie
Zelf opbouwen/materialen klaarleggen		■	■
Weten waar stok moet staan	■	■	■
Weten waar de aanloop begint	■	■	■
Zelf stok kunnen zetten		■	■
Zelf kunnen mikken		■	■
Goed in kunnen springen (weten waar)	■	■	■
Eén slag klimmen in bewegende polsstok	■	■	■
Veilig landen met zij-uit sprong (rechtdoor, voeten naast elkaar, door knieën zakken)	■	■	■
Op tijd los laten (aanvoelen wanneer) luisteren naar schansbegeleider	■	■	■
6.50 meter kunnen springen tijdens de training	■	■	■
9.00 meter kunnen springen		■	■

■ = aanleren

■ = beheersen



Vaardighedentrap jeugdspringers



## 2. Gang van zaken op de jeugdwedstrijd

Gefeliciteerd! Je mag wedstrijd springen van je trainer!

Heel veel plezier op alle andere locaties, ontdek nieuwe plaatsen en maak nieuwe vrienden.

- Nadat je trainer je heeft opgegeven krijg je per e-mail een link om je aan te kunnen melden voor de wedstrijden, de uitleg hierover staat op de volgende pagina.
- Jeppieshirts met een leuke kikker erop kan je vanaf nu kopen bij je club. Deze shirts draag je tijdens de wedstrijden.
- Je meldt je uiterlijk 24u van tevoren aan voor een wedstrijd (via je persoonlijke link).
- Je kan vanaf 24u voor de wedstrijd op [www.pbholland.com](http://www.pbholland.com) zien in welke groep je mag springen.
- Doe dit in je sporttas: Jeppie shirts, zwarte broekjes, stokkendoek, fietsband, hars, handdoek, plastic tasje, (club-)trainingspak, warme trui, sportschoen, droge sokken en ondergoed, evt. slippers; voor de energie kun je ook bijvoorbeeld een banaan of krentenbol en wat te drinken meenemen. Tot slot: zonnebrand niet vergeten op de zonnige dagen (maar, in verband met gladde handen, niet zelf insmeren)!
- Ga naar de wedstrijdaccommodatie (regel chauffeur/ rijd mee met clubgenootjes); met de auto parkeren kan vlakbij de accommodatie, in Vlist is dat in een weiland aan de West-Vlisterdijk (volg de bordjes).
- Meld je aan bij de schrijver bij de jeugdschans zodra dit kan.
- Je krijgt een nummertje op je hand en er wordt verteld op welke schans je springt.
- Als je van je trainer met de 7m stok mag springen, en dit is doorgegeven aan de PBH, dan krijg je ook een 7 op je hand.
- Doe je warming up (bijvoorbeeld: loop 5 minuutjes hard, trek een paar sprintjes, doe wat loopoefeningen zoals knie heffen of huppelen, en trek je een paar keer op in de klimpaal) of doe met zijn allen een dansje tussen de schansen.
- Doe je band om en klim nog een keertje in de klimpaal.
- Let op wanneer je aan de beurt bent en zorg dat je klaar staat!
- Luister goed naar de aanwijzingen van de schansbegeleider en meter.
- Spring je verder dan je ooit gedaan hebt? Hoera! Je hebt een nieuw Persoonlijk Record en mag toeteren op de feesttoeter bij de schrijver!
- Spring je in het water? Zwem terug naar de kant waar je vandaan kwam, klim uit het water, droog jezelf en je band goed af en trek droge kleren aan. Niet met natte voeten of natte kleren op de schans lopen! Zorg dat je voor je volgende sprong weer goed warm bent.
- In het zandbed ligt een gekleurd balletje om aan te geven wat de verste sprong tot nu toe is.
- Op [www.pbholland.com](http://www.pbholland.com) kun je de tussenstand en de uitslagen meteen volgen en zien of je een prijs hebt.
- Prijsuitreiking na de wedstrijd, soms tegelijk met de prijsuitreiking van de grote schans. Trek je clubshirt of trainingspak aan (zit je haar goed? Er kunnen foto's worden gemaakt).
- Help mee met het opruimen van de materialen (stokken, matten, mikken, balletjes).
- Bedank de mensen die je hebben geholpen met springen.
- En vooral: heb plezier met elkaar en help elkaar beter worden!

**Voor de ouders:** Zonder vrijwilligers geen Polsstokspringen! Bij de verschillende wedstrijden die gesprongen worden in een seizoen, zijn ook heel veel vrijwilligers nodig. Denk hier bijvoorbeeld aan mikkers, meters, coaches, etc. Ook als ouder kun je een bijdrage leveren aan onze prachtige sport

door te helpen bij de wedstrijden. Ook mensen zonder ervaring zijn van harte welkom, er zijn genoeg mensen om uit te leggen hoe het moet en om hierbij te begeleiden. Een paar weken voor de wedstrijden bij uw eigen vereniging kunt u zichzelf opgeven als vrijwilliger. Alvast bedankt!

### 3. Aan- en afmelden wedstrijden

De wedstrijdkalender staat al op de website, <https://www.pbholland.com/index.php/kalender/> Hier is te zien welke wedstrijden er allemaal zijn dit seizoen. Jeugdspringers mogen met alle klassementswedstrijden meedoen, mits zij voor de wedstrijd aangemeld staan. Aanmelden voor een wedstrijd kan via de persoonlijke link. Deze link wordt in een aparte mail aan het begin van het seizoen, of zodra een springer begint met wedstrijden springen, verstuurd. Het aanmelden voor een wedstrijd moet minimaal 24 uur van tevoren maar afmelden kan altijd nog bij Christa Faaij: 06-44876713.

Via de persoonlijke aanmeldlink kom je op een pagina met een overzicht met alle wedstrijden waar de springer aan mee mag doen. Om voor een wedstrijd aan te melden moet je deze aanvinken en naar beneden scrollen om dit te 'bevestigen'. Let op: bij het openen van de link staat voor alle wedstrijden een vinkje, dit moet alleen nog bevestigd worden.

**Tip:** maak een snelkoppeling van de link, dan is deze altijd makkelijk te vinden.

Kleurcodes:

**Groen** = Voor deze wedstrijd ben je aangemeld

**Geel** = beschikbaar, wedstrijd is 'op uitnodiging',

**Rood** = Voor deze wedstrijd ben je afgemeld

**Blauw** = De wedstrijdlijst is al gemaakt. Bij bijzonderheden graag contact opnemen met de wedstrijdadministratie.

**Geen kleur** = Voor deze wedstrijd ben je (nog) niet aangemeld

Het kan natuurlijk gebeuren dat een wedstrijd niet door kan gaan vanwege regen, storm of harde wind. Zodra bekend is dat een wedstrijd afgelast is, is dit te lezen op de website, <https://www.pbholland.com/>

NB – Als u uw kind voor alle wedstrijden afmeldt, omdat hij of zij stopt met onze mooie sport, dan betekent dit dat hij/zij nog wel geregistreerd staat als springend jeugdlid. Als u dit wil wijzigen, dan moet u dit doorgeven aan de ledenadministratie van de eigen vereniging. Wijzigen mailadres, telefoonnummer, adres, of extra mailadres/telefoonnummer laten registreren kan alleen via de ledenadministratie van de vereniging.

#### Vragen?

[jeugdwedstrijden@pbholland.com](mailto:jeugdwedstrijden@pbholland.com) of Christa Faaij

06-44876713.

#### BELANGRIJKE INFORMATIE over JAARVELD

Op de accommodatie van vereniging Jaarsveld is, in tegenstelling tot de andere verenigingen, maar 1 jeugdschans in plaats van twee. De jeugdspringers worden daarom verdeeld over de derde klasse wedstrijd en de tweede klasse wedstrijd. In principe springen de bovenste 20 springers in het klassement s tijdens de tweede klasse wedstrijd, de rest van de springers komt tijdens de derde klasse wedstrijd in actie. Je kunt je aan- en afmelden voor allebei de wedstrijden. Als je bijvoorbeeld op vakantie bent kan je je afmelden voor beide wedstrijden. Op de maandag **voor** de wedstrijd komt er een bericht op de website van de PBHolland: een nieuwsbericht over de wedstrijd. In dit bericht staan alle springers genoemd en wordt aangegeven op welk tijdstip ze mogen springen. Je kunt niet springen op een ander tijdstip. Check nu of je bent aangemeld voor het juiste tijdstip en meld je af voor het tijdstip waarop je niet bent ingedeeld.

Belangrijk bij de wedstrijden in Vlist: Parkeren van de auto aan de andere kant van het water, West-Vlisterdijk

## 4. Kledingafspraken

De jeugdspringers zijn op de wedstrijden **verplicht** om een Jeppie-shirt te dragen.

Het is daarom belangrijk om op tijd deze shirts te regelen. De vereniging heeft 'pas-sets' met één shirt van maat 140, één shirt van maat 152 en één shirt van maat 164, in bruikleen van PBHolland.

De setjes kosten **€20,00** voor twee shirts. De Jeppieshirts worden niet teruggenomen of omgeruild, springers mogen ze wel doorverkopen aan een andere jeugdspringer. Het bestellen van deze shirts kan bij de daarvoor bestemde persoon bij de vereniging. Je trainer weet wie dat is.

Daarnaast kunnen er ook zwarte PBHolland broekjes van gekocht worden, deze mogen later mee naar de grote schans. Als een springer deze broekjes niet koopt, dan dient hij of zij in een effen zwart sportbroekje te springen. Deze PBH broekjes zijn te koop bij Christa Faaij (06-44876713) en worden in setjes van 3 stuks verkocht (**€30,00 per set**). Zijn de broekjes te klein en zien ze er nog netjes uit, dan mogen ze bij Christa kosteloos geruild worden voor een grotere maat.



## 5. 7 meter stok afspraken

### Wanneer mag je met de 7 m polsstok springen?

De meeste jeugdschansspringers springen met de 6 m polsstok. Er zijn echter ook springers die met de 7 m polsstok springen. Hoe zit dat?

Als je regelmatig tot in het topje van de 6 m polsstok klimt, of als je wat groter bent waardoor de polsstok hinderlijk buigt (te slap voelt), of als je grote handen hebt (de 6 m polsstok is dan te dun voor jou), dan zal je trainer jou met de 7 m polsstok laten springen tijdens de training.

Als dit meerdere trainingen goed gaat: je bent eraan gewend, springt veilig en minstens net zo ver als met de 6 m polsstok, dan zal de trainer aan het wedstrijdsecretariaat (die maken o.a. de wedstrijdlijsten) tijdig doorgeven dat jij met de 7 m polsstok mag springen. Op het wedstrijdformulier komt er dan een 7 achter je naam. Pas als die 7 achter je naam staat op het wedstrijdformulier, dan mag je bij de wedstrijd met een 7 m polsstok springen. Met een langere stok kan je natuurlijk verder springen maar deze stok is ook een stukje dikker dan de 6 meter stok.

## 6. Selectieprocedure jeugd-HK en jeugd-NK 2024

Ieder jaar wordt er voor de springers van de jeugd een Hollands Kampioenschap en een Nederlands Kampioenschap georganiseerd. Deze wedstrijden hebben een andere opzet dan de reguliere wedstrijden die voor het klassement tellen. Tijdens deze wedstrijden worden de groepen niet ingedeeld op klassement, maar op leeftijd. Sommige kinderen springen al op de grote schans, maar mogen ook nog meedoen met deze jeugd-wedstrijden (dit geldt voor kinderen t/m 12 jaar). De selectie voor deze wedstrijden is daarom soms wat ingewikkeld. Hieronder staat uitgelegd hoe dit precies werkt en wat dit voor de springers betekent.

### **Hollands Kampioenschap, vrijdagavond 09-08-2024 in Kockengen**

#### Selectie

De selectie vindt plaats op basis van de resultaten in het klassement.

Jeugd t/m 10 jaar: 8 personen

Jongens 11-12 jaar: 16 jongens

Meisjes 11-12 jaar: 8 meisjes

De geselecteerde deelnemers dienen tenminste vier afstanden te hebben staan in het klassement. Er wordt in 3 categoriën gesprongen: jeugd t/m 10 jaar, jongens 11-12 jaar en meisjes 11-12 jaar. Om te kijken in welke categorie je springt, kun je naar het selectieklassement op de website:

[https://pbholland.com/index.php/klassement/?id\\_org=3&pbh=1&id\\_org=3&pbh=1&&jaar=2024](https://pbholland.com/index.php/klassement/?id_org=3&pbh=1&id_org=3&pbh=1&&jaar=2024)

Hier kun je per leeftijdsgroep zien welke springers in iedere categorie ingedeeld zijn.

#### Springers t/m 12 jaar die al een licentie hebben

Ook de springers die al een licentie hebben moeten vier klassementsafstanden hebben genoteerd. Hiervan moeten er tenminste twee op de jeugdschans zijn behaald. Hiervoor mogen zij zelf twee en maximaal\* 4 jeugdwedstrijden kiezen waarin zij mogen springen, waarbij zij niet in aanmerking komen voor de prijzen.

\*anders kan het voorkomen dat de jeugdwedstrijden te druk worden en te lang gaan duren.

Kinderen die mee mogen doen met het jeugd HK, krijgen een persoonlijke uitnodiging met daarin alle informatie.

#### Tijdens het HK

In de voorrondes wordt 3 x gesprongen. Na de voorrondes wordt de finale gesprongen. Bij de jeugd t/m 10 jaar zijn er 3 finalisten. Bij de jongens 11-12 jaar zijn er 6 finalisten en bij de meisjes 11-12 jaar zijn er 3 finalisten. De finale bestaat uit 1 sprong. Uiteindelijk geldt voor de plaatsbepaling de verste afstand van de dag (dus de voorronde afstanden tellen mee als het gaat om de uiteindelijke podiumplaatsen).

Wildcard voor JNK: De winnaars van het JHK, mogen automatisch door naar het JNK.



## **Nederlands Kampioenschap, zaterdag 24-08-2024 in Burgum (Friesland).**

Tijdens het Nederlands Kampioenschap zullen de beste Hollandse jeugdspringers en de beste Friese jeugdspringers het tegen elkaar opnemen om de Nederlandse titel mee naar huis te nemen. Helaas kan niet iedereen daaraan meedoen. Daarom moet er een selectie worden gemaakt van de beste jeugdspringers per categorie (dit gaat op basis van het klassement). De deelnemers moeten tenminste 1 klimslag kunnen maken en naast de pols uit kunnen springen. Het aantal deelnemers per categorie staat hieronder genoemd. Er wordt gesprongen met stoplichten.

Deelnemers NK:

Meisjes t/m 10 jaar: 3 deelnemers per district (3 uit Holland en 3 uit Friesland)

Jongens t/m 10 jaar: 3 deelnemers per district

Meisjes 11/12 jaar: 5 deelnemers per district

Jongens 11/12 jaar: 5 deelnemers per district

Jongens en meisjes t/m 12 jaar die al op de grote schans springen kunnen zich kwalificeren voor het jeugd NK, door tenminste 2 afstanden genoteerd te hebben uit 2 jeugdwedstrijden van tenminste 9.5 meter.

Ook voor het jeugd NK krijgen alle kinderen die mee mogen doen een uitnodiging met daarop alle informatie die nodig is.

### Tijdens het NK

Tijdens het jeugd NK mogen alle springers in de voorronde drie sprongen maken. Daarna mogen de beste springers nog 2 finalesprongen maken om uit te maken wie de titel wint (3 finalisten per leeftijdscategorie per geslacht).

Beide finales worden aan het eind gesprongen. Dus beide finales, nadat alle voorrondes geweest zijn.

Het publiek (ouders, broertjes, zusjes, vriendjes, etc.) mag niet achter de schansen komen.

## **7. De Nationale Fierljep Manifestatie (NFM).**

De unieke NFM wordt sinds 1989 ieder jaar in 't Heidenskip (Friesland) georganiseerd. Het is een open kampioenschap waaraan iedereen mee kan doen. Na verschillende voorrondes is er in de avond een spectaculaire finale waaraan de beste fierljeppers van de dag deelnemen. Op de website van 't Heidenskip komen alle details te staan: <https://www.fierljeppen.nl/nfm/>. De jeugd heeft een eigen NFM op de donderdag voor het 'grote' NFM. Een erg gezellige wedstrijd-dag waar dus ook open op ingeschreven kan worden. Het inschrijfformulier zal op bovenstaande website komen te staan. Het jeugd-NFM zal hoogstwaarschijnlijk gehouden worden op donderdag 1 augustus 2024.

## 8. Jeppie blijft 'on tour'!



Hij zal bij iedere jeugdwedstrijd aanwezig zijn om vervolgens met een jeugd springer mee naar huis te gaan. Jeppie blijft daar logeren tot de volgende jeugdwedstrijd. Zijn avonturen mogen in het avonturenboek worden opgeschreven. Dit mag je natuurlijk leuk versieren of een foto bijplakken waar je samen met Jeppie op staat. Het is naar eigen invulling. Maak er iets leuks van!

Bij de eerstvolgende jeugdwedstrijd neem je Jeppie weer mee en gaat hij met de volgende jeugd springer mee naar huis.

Mocht je nu de eerstvolgende wedstrijd er zelf niet bij kunnen zijn, zet Jeppie dan op de taxi naar een clubgenoot die er wel bij kan zijn. Zo kan de tour van Jeppie gewoon doorgaan.

Jeppie gaat met de jeugd springer mee die als vierde is geëindigd in de groep, hij zal je opvrolijken en overhalen om de volgende keer nèt nog wat verder te springen, zodat je dan bij de eerste 3 zit! Bij de 1<sup>e</sup> jeugdwedstrijd is dit de vierde van groep A, de 2<sup>e</sup> jeugdwedstrijd is dit de vierde van groep B, enz. Zie onderstaande schema.

Komt een jeugdspringer voor de 2<sup>e</sup> keer aan de beurt, dan gaat Jeppie mee met de vijfde van die groep.

	Datum	Tijd	Plaats	Vierde van de groep
1	Za 11-05-2024	13.00	Kockengen	A
2	Za 18-05-2024	13.00	Linschoten	B
3	Za 25-05-2024	13.00	Zegveld	C
4	Za 01-06-2024	13.00	Jaarsveld	D
5	Za 08-06-2024	13.00	Linschoten	A
6	Za 15-06-2024	15.00	Jaarsveld	B
7	Za 22-06-2024	13.00	Vlist	C
8	Za 29-06-2024	13.00	Polsbroekerdam	D
9	Za 13-07-2024	13.00	Zegveld	A
10	Wo 17-07-2024	19.00	Vlist	B
11	Za 20-07-2024	13.00	Jaarsveld	C
12	Di 23-07-2024	19.00	Polsbroekerdam	D
13	Za 27-07-2024	13.00	Linschoten	A
14	Wo 07-08-2024	18.30	Zegveld	B
15	Za 10-08-2024	13.00	Kockengen	C
16	Di 13-08-2024	18.30	Vlist	D
17	Wo 21-08-2024	18.30	Jaarsveld	A

## 9. Jeugduitje

Elk jaar organiseert de jeugdcommissie een jeugduitje aan het **begin** en aan het **einde** van het seizoen. Dit jaar gaan we als start-activiteit weer zwemmen. Hier volgt een aparte e-mail met informatie over.

Waar en wanneer het eind-uitje gaat worden is nog onbekend. Maar zodra daar meer duidelijkheid over is, krijgen jullie dat z.s.m. te horen.

Bij het eind-uitje worden ook de klassement prijzen uitgereikt! Belangrijk dat je hierbij bent;)

