



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 NK 2025.....	8
7. De Nationale Fierljep Manifestatie 2025.....	9
8. Jeugduitje.....	10

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 **19** fantastische jeugdwedstrijden, een jeugd-HK, een jeugd-NK en een NFM 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

Robert Miltenburg (Stichtse Vecht): 06-29353967

Sonja van den Brink (Polsbroekerdam): 06-52015447

Suzanne Mulder (Vlist): 06-37183823

Maart, 2025

Eventuele vragen kunt u mailen naar: 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.

Vaardighedentrappjeugdspringers

Polsstokbond Holland

	pupillen "over het water"	deelname 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			
Twee slagen klimmen in bewegende polsstok			
Veilig landen met zij-uit sprong (recht door, 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			

versie 2025

versie: 2025

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 24 uur van tevoren aan voor een wedstrijd (via je persoonlijke link).
- Je kan vanaf 24 uur voor de wedstrijd op www.pbholland.com zien in welke groep je mag springen.
- Doe dit in je sporttas: Jeppieshirts, 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 polsstok 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 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 Polsstokverspringen! Bij de verschillende wedstrijden die gesprongen worden in een seizoen, zijn ook heel veel vrijwilligers nodig. Denk hier bijvoorbeeld aan

mikers, 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 e-mailadres, telefoonnummer, adres, of extra e-mailadres/telefoonnummer laten registreren kan alleen via de ledenadministratie van de vereniging.

Vragen?

jeugdwedstrijden@pbholland.com of Christa Faaij

06-44876713.

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 Jeppieshirt 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 m polsstok.

6. Selectieprocedure jeugd NK en HK 2025

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 jeugdwedstrijden (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 25 juli 2025 in Vlist

Selectie

De selectie vindt plaats op basis van de resultaten in het klassement. De geselecteerde deelnemers dienen tenminste vier afstanden te hebben staan in het klassement. De selectie wordt bekendgemaakt tijdens de laatste klassementswedstrijd voorafgaande aan het HK.

Er wordt in 3 categorieën gesprongen: jeugd t/m 9 jaar, jongens 10-11 jaar en meisjes 10-11 jaar.

Groepsnaam	Leeftijd op peildatum 31 december 2024	Aantal deelnemers voorronde
Jeugd t/m 9 jaar	t/m 9 jaar	8
Meisjes 10 en 11 jaar	10 en 11 jaar	8
Jongens 10 en 11 jaar	10 en 11 jaar	14

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&jaar=2025

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 9 jaar zijn er 3 finalisten. Bij de jongens 10-11 jaar zijn er 5 finalisten en bij de meisjes 10-11 jaar zijn er 3 finalisten. De finale bestaat uit 2 sprongen. 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 Jeugd-HK, mogen automatisch door naar het Jeugd-NK.

Nederlands Kampioenschap, zaterdag 23 augustus 2025 in Zegveld (Holland)

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.

De selectie wordt bekendgemaakt tijdens de laatste klassementswedstrijd voorafgaande aan het NK.

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).

De finale wordt gesprongen na de voorronde van de betreffende categorie. Als de finale afgelopen is, wordt de voorronde van de volgende categorie gesprongen, gevolgd door die finale.

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.fierljeppe.nl/nfm/>. De jeugd heeft een eigen NFM op de donderdag voor het 'grote' NFM. Een erg gezellige wedstrijddag 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 31 juli 2025.

8. Jeugduitje

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

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

Bij het einduitje worden ook de klassemmentsprijzen uitgereikt! Belangrijk dat je hierbij bent 😊

