



INFORMATIE JEUGD

POLSSTOKBOND HOLLAND



Inhoudsopgave

Voorwoord	3
1. Vaardighedentrap.....	4
2. Gang van zaken op de jeugdwedstrijd	5
3. Aan- en afmelden wedstrijden.....	5
4. Kledingafspraken	7
5. 7 meter stok afspraken.....	8
6. Selectieprocedure jeugd HK en NK 2022.....	9
7. 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 **12** 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 nog vragen hebben die niet beantwoord worden met dit document, kun je altijd bij het jeugdcommissielid van jouw vereniging terecht!

Heel veel leesplezier en veel succes met alle sprongen!

Met sportieve groet,

De jeugdcommissie,

Carla (Vlist), Elsina (Zegveld), Leo (Jaarsveld), Nicole (Stichtse Vecht), Mieke (Polsbroekerdam) en Rianne (Linschoten)

Juni 2022

Voor vragen kunt u naar jeugd@pbholland.com mailen.

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.

Vaardighedentrap jeugdspringers



	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 polstok	■	■	■
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		■	■

■ = aanleren
■ = beheersen

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 bij de wedstrijden, de uitleg hierover staat op de volgende pagina.
- Jeppieshirts met een leuke kikker erop kan je vanaf nu kopen bij je club
- Je meldt je uiterlijk 24u van te voren aan voor een wedstrijd
- Je kan vanaf 24u voor de wedstrijd op 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 een banaan of krentenbol en wat te drinken meenemen.
- 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 knieheffen 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 volgen en zien of je prijs hebt
- Prijsuitreiking na de wedstrijd, 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
- 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 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 of Christa Faaij 06-44876713.

BELANGRIJKE INFORMATIE over JAARSVELD

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. De bovenste 20 springers in het klassement springen tijdens de tweede klasse wedstrijd mee en de rest van de springers komt tijdens de derde klasse wedstrijd in actie. Je kan al 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 aangegeven op welke 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.

Daarnaast kunnen er ook zwarte PBHolland broekjes van €10,00 gekocht worden, deze mogen 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 broekjes zijn te koop bij Christa Faaij (06-44876713). Zijn de broekjes te klein en zien ze er nog netjes uit, dan mogen ze bij Christa geruild worden voor een grotere maat.

De hoofdtrainer of het jeugdcommissielid van de vereniging regelt de verkoop en de voorraad van de shirts.



Vragen over kleding? Bel Christa Faaij (06-44876713).

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 6m 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 NK 2022

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. Omdat er ook kinderen zijn die al op de grote schans springen maar nog wel mee mogen doen met deze wedstrijden, is de selectie voor deze wedstrijden soms ingewikkeld. Hieronder staat uitgelegd hoe dit precies werkt en wat dit voor de springers betekent.

Hollands Kampioenschap, vrijdag 19-08-2022 om 18:00 in Kockengen

Selectie

Alle Hollandse springers die tenminste vier afstanden hebben staan in het klassement mogen meedoen aan het HK. 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 jeugdwedstrijden kiezen waarin zijn buiten mededingen om de prijzen mogen springen. In overleg met de trainer kunnen er vlak voor het HK meer wedstrijden op de jeugdschans worden gesprongen om een betere positie in het klassement te krijgen. Van tevoren krijgen de kinderen die mee mogen doen met het jeugd HK een uitnodiging met daarop alle informatie. Om te kijken in welke categorie je springt, kun je naar het selectieklassement, https://www.pbholland.com/index.php/klassementenoverzicht-details/?id_klassement=159&id_org=3&jaar=2022 op de website. Hier kun je per leeftijdsgroep zien welke springers in de categorie horen.

Tijdens het HK

Alle deelnemers mogen tijdens het HK tenminste twee keer springen. De beste springers van deze twee rondes, gaan door naar de derde ronde. De derde ronde wordt gesprongen door vier kinderen tot en met 10 jaar, vier meisjes van 11 en 12 jaar en zeven jongens van 11 en 12 jaar. Als er nog tijd is in de wedstrijd, kan de wedstrijdleider tijdens het HK beslissen dat er ook nog een vierde sprong gemaakt kan worden door de finalisten.

Nederlands Kampioenschap, zaterdag 27-08-2022 in Winsum (Fr)

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 daar aan meedoen. Daarom moet er een selectie worden gemaakt van de beste jeugdspringers per categorie. Het aantal Hollandse deelnemers per categorie staat hieronder genoemd:

Deelnemers NK:

Meisjes t/m 10 jaar: vier deelnemers

Jongens t/m 10 jaar: vier deelnemers

Meisjes 11/12: zes deelnemers

Jongens 11/12: zes deelnemers

Alle prijswinnaars van het Hollands Kampioenschap (dus de nummer 1,2 en 3) mogen meedoen aan het Nederlands Kampioenschap. Vervolgens wordt de groep aangevuld met de hoogst geplaatste deelnemers in het selectieklassement. Dat houdt dus in:

Meisjes tot en met 10: springsters uit top 3 HK + aanvullen uit het klassement tot vier

Jongens tot en met 10: springers uit top 3 HK + aanvullen uit het klassement tot vier

Meisjes 11/12: top 3 HK + drie hoogst geplaatsten in het klassement

Jongens 11/12: top 3 HK + drie hoogst geplaatsten in het klassement

Een deelnemer kan natuurlijk én in de top 3 eindigen van het HK én in de top 3 van het klassement. Deze deelnemer kan natuurlijk maar 1 plekje innemen, een volgende kandidaat in het klassement wordt dan geselecteerd voor het Nederlands Kampioenschap. Ook voor het jeugd NK krijgen alle kinderen die mee mogen doen een uitnodiging met daarop alle informatie die nodig is.

Voorbeeld:

Klassement jongens 11 en 12 jaar

1. Pietje
2. Klaas
3. Jochem
4. Kees
5. Fin
6. Martijn
7. Roel

Uitslag HK:

1. Jochem
2. Kees
3. Pietje

Aan het jeugd NK mogen dan meedoen Jochem, Kees, Pietje omdat zij een prijs hadden op het jeugd HK en de drie hoogst geplaatste springers in het klassement. Dit zijn dan Klaas, Fin en Martijn.

Tijdens het NK

Tijdens het jeugd NK mogen alle springers in de voorronde drie sprongen maken. Daarna mogen de beste springers per categorie nog 1 of 2 finalesprongen maken om uit te maken wie de titel wint.

Bij de jongens en meisjes van 11 en 12 jaar mogen er vijf springers per categorie naar de finale. Bij de jongens en meisjes tot en met 10 zijn dit drie springers per categorie.

7. 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 zwemmen in Nieuwegein.

Wat 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;)

