



# Aanmeldformulier Licentieljeppen

Naam: \_\_\_\_\_ M/V

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Zwemdiploma: \_\_\_\_\_ A / B / C / D / Anders, nl.

Kledingmaat: \_\_\_\_\_

Lid van afdeling: \_\_\_\_\_

Voorgedragen door: \_\_\_\_\_

- Zorg ervoor dat de ljepper als lid van de afdeling goed in de database ingevoerd is.
- Zorg ervoor dat zowel de ljepper als de trainer / coach op de hoogte zijn van de minimale eisen voor het behalen van een licentie.

**Dit formulier uiterlijk één week van te voren mailen naar wedstrijdsecretariaat, [johanna@fierljeppen.frl](mailto:johanna@fierljeppen.frl)**

## **Werkwijze:**

- De trainer of een bestuurslid meldt de ljepper minimaal één week van tevoren aan door het aanmeldformulier (zie kennisbank) naar wedstrijdsecretariaat te mailen, [johanna@fierljeppen.frl](mailto:johanna@fierljeppen.frl)
- Het licentieljeppen vindt plaats over de waterbreedte waar de betreffende ljepper in de 2e klasse over zou moeten springen.
- Er wordt buiten mededinging mee gesprongen in de 3e klasse wedstrijd. Bij twijfel kan de ljepper gevraagd worden nog een vierde sprong te maken.
- Er wordt gesprongen met stoplichten (er worden géén sprongen afgekeurd) en de afstand wordt gemeten.
- De ljepper krijgt maximaal 4 sprongen om te laten zien dat hij/zij aan de minimale eisen voldoet. (Dat hoeft niet allemaal in één sprong)

## **(Minimale) eisen:**

- De gesprongen afstand is minimaal een 0,5 meter over de rand
- De ljepper maakt minimaal 2 klimslagen en landt naast de stok
- De ljepper laat een zijwaarts valbreken zien
- De ljepper laat iets van een doorzwaai zien (niet gelijk de voeten tegen de pols)
- De ljepper weet zelf de eigen aanloop lengte
- De ljepper checkt voor het concentreren of er op de andere schans een ljepper klaar staat
- De ljepper luistert naar de instructies / commando's van de coach

## **Advies:**

- Spring met een beetje
- Zorg er voor dat de ljepper zich minimaal 4 keer op kan trekken in een klimpaal