



FRYSK LJEPPERS BOUN

Informatie voor licentieljeppers en hun ouders

LICENTIELJEPPEN

Wanneer een ljepper klaar is om van de jeugdschans naar de grote schansen te gaan, dan meldt de trainer zijn/haar pupil aan voor het licentieljeppen. De ljepper springt buiten mededinging mee in een 3e klasse wedstrijd en wordt beoordeeld door iemand van het FLB-instructieteam.

In de kennisbank op www.fierljeppen.frl staan de eisen waar een licentieljepper aan moet voldoen.

WEDSTRIJDKLEDING

Op de grote schansen wordt gesprongen in gesponsorde wedstrijdleding. Je krijgt 3 setjes shirts/shorts in bruikleen. Je betaalt hiervoor een kledingborg van € 30,00.

Wil je later een grotere maat, dan kun je de 3 shirts/shorts omruilen voor een andere set met een ander rugnummer. Bij de wedstrijden ben je verplicht 3 complete sets wedstrijdleding bij je te hebben en te dragen. Het uitgeven en innemen van wedstrijdleding wordt geregeld door het wedstrijdsecretariaat.

AAN- EN AFMELDEN

Na het behalen van je licentie start je in de 3e klasse wedstrijden. Je moet jezelf aan- of afmelden voor de wedstrijden. Dit doe je via je persoonlijke link. Als je bij de jeugdwedstrijden al een persoonlijke link hebt ontvangen, dan kan je deze blijven gebruiken. Via deze link zie je alle wedstrijden waar je aan deel mag nemen.

Meld je ruim van tevoren aan, afmelden via de link kan totdat de wedstrijd is ingedeeld en blauw kleurt. Als de wedstrijdlijst is aangemaakt, kan je niet meer aan- of afmelden. Afmelden doe je vanaf dat moment telefonisch of via app met wedstrijdsecretariaat.

Een paar keer per seizoen is er een promotie/degradatie moment (deze staan in de wedstrijdlijst); er wordt een nieuwe schansindeling per klasse gemaakt op basis van het klassement op dat moment. Als je van klasse verandert, moet je je opnieuw aanmelden voor de wedstrijden. De wedstrijdlijst wordt ingedeeld op randomvolgorde.



VOOR/TIJDENS DE WEDSTRIJD

Bij de wedstrijden regelt je vereniging een coach. Soms is dit een coach van een andere vereniging. De coach helpt je met het zetten van de pols en geeft je aanwijzingen tijdens je sprong. Je moet zelf goed doorgeven hoe ver je de pols hebt staan. Zorg er voor dat je een kwartier voor aanvang van de wedstrijd (warm gelopen en geklommen) bij de schans bent. Op de wedstrijdlijst staat de springvolgorde.

Als het stoplicht op groen springt mag er gesprongen worden en begint de wedstrijd. Je hebt maximaal 2.15 minuut per sprong. Na 1.45 minuut springt het groene stoplicht op oranje. Daarna heb je nog 2 x 15 seconden, voordat het licht op rood springt.

Als je dan nog op de schans bent, wordt je sprong afgekeurd. Het is belangrijk dat je wel springt, je sprong wordt ook opgemeten. Als er een speciale reden is waarom je door rood sprong (bijv. hinder van de pols van de andere schans) en als dit door je coach is gemeld bij de wedstrijdleider, dan wordt je sprong alsnog goedgekeurd.

De gesprongen afstanden worden tijdens de wedstrijd digitaal opgemeten en vastgelegd, dit is meteen zichtbaar in de online-wedstrijdlijst. Iedereen kan tijdens de wedstrijd volgen hoe er wordt gesprongen.

KLASSEMENT

De verste afstand van iedere wedstrijd telt mee voor je klassement. Met 7 afstanden is je klassement vol, daarna vervangt een verdere afstand een minder verre afstand in je klassement.

Bij een promotie/degradatie moment worden de groepen opnieuw ingedeeld op basis van dit klassement.

SPECIALE WEDSTRIJDEN

Tijdens de Tweekamp, het Frysk Kampioenskip en het Nederlands Kampioenschap springen alleen de ljeppers die zich daarvoor kwalificeren. Deze ljeppers ontvangen een uitnodiging voor deelname. Iedereen mag deelnemen aan de NFM in It Heidenskip, hiervoor kan je je aanmelden via je persoonlijke link. Als je nog in de leeftijdsklasse valt van het FK Jeugd of NK Jeugd, dan kan je je ook daarvoor plaatsen. Dat doe je door ook aan jeugdwedstrijden deel te nemen en daar een klassement op te bouwen.

WEBSITE

Op de site van het FLB www.fierljeppen.frl vind je allerlei informatie terug over het fierljeppen. Zorg er daarnaast voor dat je via je afdeling wordt aangemeld voor de FLB-community. In deze Whatsappgroep wordt informatie gedeeld over bijv. afgelasten wedstrijden en andere belangrijke actuele informatie over de wedstrijden en het fierljeppen in het algemeen.

HEEL VEEL SUCCES EN PLEZIER BIJ DE WEDSTRIJDEN OP DE GROTE SCHANS!