



# FRYSK LJEPPERS BOUN

## INFORMATIE VOOR WEDSTRIJDJEUGD

### INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave	pagina 1
Voorwoord	pagina 2
Ljeptrep Frysk Ljeppers Boun	pagina 3
Jeugdwedstrijden 2025	pagina 4
Gang van zaken tijdens een jeugdwedstrijd	pagina 5
Aan- en afmelden wedstrijden	pagina 6
Klassementswedstrijden	pagina 7
Nationale Fierljep Manifestatie	pagina 7
Ljeppie de ljiip	pagina 7
FKJ en NKJ in 2025	pagina 8
Jeugddag	pagina 9
Adressen fierljepverenigingen en parkeerinformatie	pagina 10

# VOORWOORD



Hoi Ljeptalent,

Wat leuk dat je dit seizoen deel mag nemen aan de jeugdwedstrijden! Hopelijk heb je veel plezier in het ljeppen en kom je steeds een beetje verder.

Hieronder zie je een overzicht van de jeugdwedstrijden in 2025. Zet de wedstrijden snel in je agenda.

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

Er staat veel informatie in dit document. Mocht je toch nog vragen hebben, dan kun je altijd bij de contactpersoon van jouw vereniging terecht.

Heel veel plezier bij de fierljepwedstrijden!

Met sportieve groet,

















Jeugdcommissie Frysk Ljeppers Boun,

<b>Coördinator:</b>	Anna Martha van der Mei	+31 6 29 08 07 71
<b>Namens de afdelingen:</b>		
Buitenpost:	Lisanne de Jong	+31 6 23 42 55 53
	Wietske Pafforaad	+31 6 30 61 75 36
	Daniël Veenstra	+31 6 13 52 53 92
Burgum:	Frauke Tijsma	+31 6 22 81 66 65
	Pytrix Westra	+31 6 24 35 61 55
Grijskerk	Jasper Henstra	+31 6 29 75 35 31
	Femke Rispens	+31 6 10 25 35 56
It Heidenskip	Johannes Haanstra	+31 6 43 54 33 40
	Dytmer v/d Wal	+31 6 13 30 05 81
IJlst	Tirza Boschma	+31 6 27 26 17 40
Winsum	Hilde v/d Weij	+31 6 39 34 57 24
	Jeltske Terpstra	+31 6 43 72 91 74

# LJEPTREP FRYSK LJEPPERS BOUN



Om ervoor te zorgen dat de sprongen veilig uitgevoerd worden, is er de ljeptrep bedacht. Hierop kan je precies de vaardigheden zien, die je moet beheersen om aan jeugdwedstrijden te mogen deelnemen.

VAARDIGHEID	JEUGD 'OVER HET WATER'	DEELNAME JEUGDWEDSTRIJDEN
Zelf opbouwen / materialen klaarleggen		
Weten waar pols moet staan		
Weten waar de aanloop begint		
Zelf pols kunnen zetten		
Zelf kunnen polshouden		
Goed in kunnen springen met doorzwaai		
Eén slag klimmen in bewegende pols		
Veilig landen met zij-uitsprong		
Op tijd loslaten, goed luisteren naar coach		



= aanleren



= beheersen

# JEUGDWEDSTRIJDEN 2025



DATUM	TIJD	LOCATIE
vrijdag 2 mei 2025	09:30 uur	Heerenveen - Jeugddag Sportstad
zaterdag 17 mei 2025	10:30 uur	Burgum
zaterdag 24 mei 2025	10:30 uur	It Heidenskip
zaterdag 31 mei 2025	10:30 uur	Grijskerk
zaterdag 7 juni 2025	10:30 uur	Buitenpost
zaterdag 14 juni 2025	10:30 uur	IJlst
zaterdag 21 juni 2025	10:30 uur	Burgum
zaterdag 28 juni 2025	10:30 uur	Buitenpost
zaterdag 12 juli 2025	10:30 uur	Winsum
zaterdag 19 juli 2025	10:30 uur	Burgum
zaterdag 26 juli 2025	10:30 uur	Grijskerk
donderdag 31 juli 2025	11:00 uur	It Heidenskip - NFM Jeugd
zaterdag 9 augustus 2025	10:00 uur	IJlst - Fryske Kampioenskippen Jeugd (FKJ)
maandag 18 augustus 2025	18:30 uur	It Heidenskip
zaterdag 23 augustus 2025	13:00 uur	Zegveld - Nederlandse Kampioenschappen Jeugd (NKJ)

# GANG VAN ZAKEN TIJDENS EEN JEUGDWEDSTRIJD



- Nadat je trainer je heeft aangemeld, krijg je per e-mail een link om je aan te kunnen melden voor de wedstrijden, de uitleg hierover staat op de volgende pagina.
- 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.fierljeppen.frl](http://www.fierljeppen.frl) zien in welke groep je mag springen.
- Wat neem je mee naar een wedstrijd? Doe in je sporttas: club/wedstrijdshirts, zwarte broekjes, stokkendoek, fietsband, hars, handdoek, plastic tasje, (club-)trainingspak, warme trui, sportschoenen, 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 vlak bij de accommodaties.
- Meld je bij je coach, zodra je aanwezig bent. Meestal is er een coach van je eigen vereniging aanwezig. Zo niet, dan is dit van tevoren met de ljeppers en hun ouders besproken. Er is altijd een coach van een andere vereniging die bereid is te helpen.
- Het publiek (ouders, broertjes, zusjes, vriendjes, etc.) mag niet achter de schansen komen.
- 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.
- 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 je coach, de meter en de wedstrijdbegeleider.
- Spring je verder dan je ooit gedaan hebt? Hoera! Je hebt een nieuw Persoonlijk Record!
- 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 is.
- Op [www.fierljeppen.frl](http://www.fierljeppen.frl) kun je de tussenstand en de uitslagen meteen volgen en zien of je een prijs hebt.
- De prijsuitreiking is meteen na afloop van de wedstrijd. Trek je clubshirt of trainingspak aan (zit je haar goed? Er kunnen foto's worden gemaakt).
- Help mee met het opruimen van de materialen (polsen, matten, polshouders, 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 fierljeppen! Bij de verschillende wedstrijden die gesprongen worden in een seizoen, zijn ook heel veel vrijwilligers nodig. Denk hier bijvoorbeeld aan polshouders, 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 in zijn werk gaat en wat je kunt doen om hierbij te begeleiden. Een paar weken voordat de wedstrijden beginnen bij je eigen vereniging kunt je je opgeven als vrijwilliger. Alvast bedankt voor je inzet!

# AAN- EN AFMELDEN WEDSTRIJDEN



Jeugdspringers mogen aan alle klassementswedstrijden en de NFM voor jeugd 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.

Via de persoonlijke aanmeldlink kom je op een pagina met een overzicht met alle wedstrijden waar de ljepper 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.

KLEUR	BETEKENIS
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 aan- of afgemeld

Zodra een wedstrijdlijst aangemaakt is, kan er niet meer aan- of afgemeld worden.

Geef wijzigingen dan aan het wedstrijdsecretariaat door.

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, wordt dit bekend gemaakt in de whatsappgroep van je eigen afdeling. Het bericht wordt ook op de sociale media van het FLB geplaatst.

## WIJZIGINGEN DOORGEVEN

Als je je 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 je dit wil wijzigen, dan moet je dit doorgeven aan de ledenadministratie van de eigen vereniging.

Het wijzigen van mailadres, telefoonnummer, adres, of extra mailadres/telefoonnummer laten registreren kan alleen via de ledenadministratie van de eigen vereniging.

# KLASSEMENTSWEDSTRIJDEN



Voor iedere klassementswedstrijd worden alle aangemelde ljeppers op basis van hun gesprongen afstanden ingedeeld in 4 niveaugroepen, jongens en meisjes door elkaar.

De twee groepen waarin het minst ver gesprongen wordt, C en D, springen over de schans met 5 meter water. De twee groepen waarin het verst gesprongen wordt, A en B, springen over de schans met 6 meter water.

De groepen D en B springen als eerste en daarna volgen de groepen C en A.

De springvolgorde binnen een groep wordt random door het systeem bepaald.

De verste sprong van een wedstrijd wordt meegenomen bij het opbouwen van een klassement. De 5 verste sprongen worden hiervoor bij elkaar opgeteld.

Aan het einde van het seizoen worden er klassementsprijzen uitgereikt bij het Fierljeppgala.

## NATIONALE FIERLJEP MANIFESTATIE

De unieke NFM wordt sinds 1989 ieder jaar in It Heidenskip (Friesland) georganiseerd. Het is een open kampioenschap, waaraan iedereen kan deelnemen. Na verschillende voorrondes is er in de avond een spectaculaire finale, waarin de beste fierljeppers van de dag deelnemen.

Op de website van It Heidenskip komen alle details te staan: <https://www.fierljepp.nl/nfm/>. De jeugd heeft een eigen NFM op de donderdag voorafgaand aan het 'grote' NFM. Een erg gezellige wedstrijddag, waar dus ook open op ingeschreven kan worden.

Kinderen die nog niet aan wedstrijden deelnemen kunnen bij deze wedstrijd over 4-meter water springen. Omdat dit een open, vrije wedstrijd is, telt deze niet mee voor het klassement.



## LJEPPIE DE LJIP

Ljeppie is onze mascotte, het is een kievit. Het fierljeppen is ontstaan vanuit het kievitseieren zoeken. Met een houten pols sprongen de mensen van de vogelwacht over de sloten. Ljeppie de Ljip is bij de belangrijke wedstrijden aanwezig om iedereen aan te moedigen.

Ben jij al met Ljeppie op de foto geweest?

# FKJ EN NKJ IN 2025



Ieder jaar wordt er voor de springers van de jeugd een Frysk Kampioenschap en een Nederlands Kampioenschap georganiseerd. Hiervoor kunnen alle kinderen die onder de jeugd vallen zich kwalificeren, ook als ze al op de grote schans wedstrijden springen.

Tijdens deze wedstrijden worden de groepen niet ingedeeld op klassement, maar op leeftijd en geslacht. Omdat niet alle ljeppers mee mogen doen, telt deze wedstrijd niet mee voor het klassement. Bij het FKJ en NKJ zijn TC-leden (Technische Commissie) aanwezig. Deze wedstrijden worden met stoplichten gesprongen.

## FRYSK KAMPIOENSCHAP JEUGD, ZATERDAG 09-08-2025 IN IJLST

### SELECTIE DEELNEMERS VOOR HET FKJ

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

Jongens t/m 10 jaar:	6 deelnemers
Meisjes t/m 10 jaar:	6 deelnemers
Jongens 11-12 jaar:	8 deelnemers
Meisjes 11-12 jaar:	8 deelnemers

Hier kun je per leeftijdsgroep zien hoe het klassement ervoor staat:

[https://fierljeppen.frl/klassement/?id\\_org=2&flb=1&jaar=2025](https://fierljeppen.frl/klassement/?id_org=2&flb=1&jaar=2025)

De deelnemers krijgen een persoonlijke uitnodiging met daarin alle informatie.

### HET VERLOOP VAN HET FKJ

In de voorrondes wordt 3x 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 3 finalisten en bij de meisjes 11-12 jaar zijn er ook 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 HET FKJ

Wanneer er te weinig deelnemers aan de wedstrijden zijn om een wedstrijdgroep vol te plannen, bestaat de mogelijkheid voor een nieuwe ljepper om bij de NFMJ een wildcard voor het FKJ te krijgen. De ljepper wordt hiervoor beoordeeld op de technische vaardigheden die als instapeis voor alle wedstrijdlijppers gelden; een klimslag maken en naast de pols landen. Als er een wildcard verstrekt wordt, wordt dit afgestemd met en gecommuniceerd via de trainer.



## NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP JEUGD, ZATERDAG 23-08-2025 IN ZEGVELD

### SELECTIE DEELNEMERS VOOR HET NKJ

De selectie vindt plaats op basis van de resultaten in het klassement. Deelnemers aan het NK jeugd krijgen een uitnodiging met daarop alle informatie die nodig is.

Jongens t/m 10 jaar:	3 deelnemers per district (3 uit Holland en 3 uit Friesland)
Meisjes t/m 10 jaar:	3 deelnemers per district
Jongens 11-12 jaar:	5 deelnemers per district
Meisjes 11-12 jaar:	5 deelnemers per district

### HET VERLOOP VAN HET NKJ

Tijdens het NK jeugd 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 einde van de wedstrijd gesprongen. Dus beide finales, nadat alle voorrondes geweest zijn.

## JEUGDDAG

Elk jaar organiseert de jeugdcommissie aan het **begin** van het seizoen een jeugddag. Meestal is dat in Sportstad Heerenveen. Zo kun je voor het wedstrijdseizoen begint je medelieppers alweer zien en bijpraten na de winterperiode, ook broertjes, zusjes en vrienden van harte welkom.

Je krijgt hier een aparte uitnodiging voor.



# ADRESSEN FIERLJEPVERENIGINGEN EN PARKEERINFORMATIE



Bij de FLB zijn 6 fierljepverenigingen aangesloten. De jeugdwedstrijden worden bij en door alle 6 de verenigingen georganiseerd. Zorg ervoor dat je een half uur voor aanvang van de wedstrijd aanwezig bent.



## LJEPPERSKLUB BUITENPOST

Jeltingalaan 80  
9285 WL Buitenpost



## FIERLJEPFERIENING DRYLTS

Sudergoweg 1C  
8651 NE IJlst



## LJEPPERSKLUP BURGUM

Ljeppershiem aan de Burgumerdaam  
achter het gemeentehuis.



## FIERLJEPFERIENING IT HEIDENSKIP

Brânburren 26  
8724 LH It Heidenskip



## FIERLJEPVERENIGING GRIJSKERK

Jonkerslaan  
9843 BR Grijskerk



## FIERLJEPFERIENING WINSUM

Skâns 12A  
8831 XS Winsum