

Survivalrun Diploma Volwassenen

[Versie 1.0]

Brons	Zilver	Goud
<p>Technisch;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 meter Apenhang - 2 x een korte combinatie <p>- 10 meter apenhang op het touw komen + 5 meter catcrawl</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 x opdrukken - Tarzanswing in 8 touwen voetklem - 3 x Swing-over hoogte min. 3 meter <p>- Onderlangs horizontaal net 8 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Borstwaartsom vanaf de grond - Postmanwalk min 8 meter <p>Knoop: mastworp (met veiligheidsknoop)</p> <p>2.000 meter hardlopen Mannen; 08:40 Vrouwen; 10:20</p>	<p>Technisch;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 meter Apenhang <p>1 x korte combinatie + 1 x lange combinatie</p> <p>- Aangewezen enterparcours</p> <ul style="list-style-type: none"> -30 x opdrukken - Korte touwtjes 8 x - Triangels 14 x <p>- 3 x swing-over, hoogte min 3 meter met grond aantikken</p> <p>- Rondje om een horizontaal net, 3 x balk passeren</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 x borstwaartsom vanaf de grond - Hufter <p>Knoop: paalsteek (met veiligheidsknoop)</p> <p>2.500 meter hardlopen Mannen; 11:30 Vrouwen; 13:20</p>	<p>Technisch;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 40 meter Apenhang - 2 x een lange combinatie <p>- Aangewezen enterparcours</p> <ul style="list-style-type: none"> - 40 x opdrukken - Korte stokjes 8 x - Triangels 21 x <p>- 5 x swing-over, hoogte min 3 meter met grond aantikken</p> <p>- Enteren 6 meter, 2 x balk passeren</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 x <u>borstwaartsom</u>: <p><u>Mannen</u>: min. 2 vanuit hang <u>Vrouwen</u>: min. 1 vanuit hang</p> <p>- Apenhang zwaai swing-over (boom tot boom)</p> <p>Knoop: kruissjorring (met veiligheidsknoop)</p> <p>5.000 meter hardlopen Mannen; 23:15 Vrouwen; 27:45</p>

Tijdstabel verschil in leeftijden Mannen

Leeftijdsgroep	Lopen Brons 2.000 meter	Lopen Zilver 2.500 meter	Lopen Goud 5.000 meter	Apenhang			Combinaties kort	Combinaties lang
				20 meter	30 meter	40 meter		
18 t/m 30	08:40	11:30	23:15	2:00	2:10	2:20	2:30	5:00
31 t/m 35	08:55	11:45	24:15	2:20	2:30	2:40	2:40	5:20
36 t/m 40	09:20	12:10	25:15	2:40	2:50	3:00	2:50	5:40
41 t/m 45	09:50	12:30	26:15	3:00	3:10	3:20	3:10	6:00
45 t/m 50	10:20	13:00	27:15	3:30	3:45	4:00	3:30	6:30
50 jaar en ouder	10:50	13:30	29:15	4:00	4:20	4:40	4:00	7:00

Tijdstabel verschil in leeftijden Vrouwen

Leeftijdsgroep	Lopen Brons 2.000 meter	Lopen Zilver 2.500 meter	Lopen Goud 5.000 meter	Apenhang			Combinaties kort	Combinaties lang
				20 meter	30 meter	40 meter		
18 t/m 30	10:20	13:20	27:45	2:30	2:40	2:50	3:00	5:30
31 t/m 35	10:40	13:40	29:30	2:50	3:00	3:10	3:10	5:50
36 t/m 40	11:10	14:10	31:00	3:10	3:20	3:30	3:20	6:10
41 t/m 45	11:40	14:40	32:30	3:30	3:40	3:50	3:40	6:30
45 t/m 50	12:10	15:10	34:00	4:00	4:15	4:30	4:00	7:10
50 jaar en ouder	12:40	15:40	35:30	4:30	4:50	5:10	4:30	8:00

Algemeen reglement Survivalrun Diploma Volwassenen

- Het diploma mag alleen afgenomen worden in voorgeschreven volgorde, dit betekent dat een deelnemer eerst zijn bronzen diploma moet hebben behaald, alvorens hij kan deelnemen aan de afname voor het zilveren diploma.
- Alle diplomaonderdelen moeten op dezelfde dag worden afgenomen. Hier staat geen tijdlimiet voor beschreven.
- Wanneer er 1 van de onderdelen niet behaald wordt, zal de deelnemer niet slagen voor het diploma. Ook zullen alle onderdelen opnieuw moeten worden afgelegd bij een volgend afname moment.
- De volgorde van afleggen van de verschillende onderdelen is vrij en zal bepaald worden door de trainers.
- Een afname moment voor het Survivalrun Diploma Volwassenen is alleen geldig wanneer deze fysiek wordt afgenomen door een trainer.
- Streven is om de leden 2 x per jaar een afnamemoment voor het Survivalrun Diploma Volwassene aan te bieden. Deze zullen worden georganiseerd door de Technische Commissie van de vereniging.

Hardlopen

Het hardloopparcours moet duidelijk worden bewijzerd en of omschreven. Het parcours zal voor een deel onverhard zijn. Deze zal zoveel mogelijk aansluiten aan de survivalsport.

Voor alle deelnemers (voor het zelfde diploma) is het loopparcours gelijk, alleen zal het tijdslimiet verschil maken. Zie Tijdstabellen mannen/ vrouwen. De tijdswaarneming zal worden verzorgd door de trainers.

Knopen

Voor de diploma's brons, zilver en goud zijn drie knopen toegevoegd als basis kennis die getoetst wordt. De mastworp, de paalsteek en de kruissjorring. Dit zijn de meest gebruikte knopen bij het bouwen van hindernissen. De drie knopen dienen te worden gemaakt en te zijn voorzien van een veiligheidsknoop. De veiligheidsknoop is niet afgebeeld in de weergegeven voorbeelden en worden uitgelegd door de trainers.

Reglement Brons

Algemeen; Alles te behalen in 1 poging. Dus een onderdeel niet gehaald, is het diploma compleet overnieuw.

Apenhang

Afstand; 20 meter

Uitvoering;

- Start is inklimmen vanaf de grond, door middel van het verticaal inklimtouw moet de Apenhang aangenomen worden.
- Apenhang is de verplichte techniek van bewegen.
- Er mag niet bovenop het touw worden gekomen om een rustpositie in te nemen.
- Het eindpunt wordt aangegeven door middel van een uitklimtouw.
- Maximaal beschikbare tijd; Zie tabel.

Korte Combinatie

Afstand; De korte combinatie bestaat uit 3 verschillende hindernissen, welke samen 1 geheel vormen. Er dienen voor dit onderdeel 2 verschillende combinaties te worden uitgevoerd. Deze combinaties worden ter plekke door de trainer aangewezen.

Uitvoering;

- Start is inklimmen vanaf de grond, door middel van het verticaal inklimtouw.
- Hierna worden de hindernissen gevold welke de trainer aangeeft.
- Tijdens het uitvoeren van een combinatie mag de grond niet worden aangeraakt.
- Het eindpunt wordt aangegeven door middel van een uitklimtouw, hier dient nog een voetklem in te worden gemaakt.
- Maximale beschikbare tijd; Zie tabel.

Apenhang en op het touw komen

Afstand; 10 meter Apenhang, 5 meter Catcrawl.

Uitvoering;

- Start is inklimmen vanaf de grond, door middel van het verticaal inklimtouw moet de Apenhang aangenomen worden.
- De 10 meter wordt in afstand aangegeven door middel van een lintje, na het passeren van het lintje moet er op het touw worden gekomen.
- Vanaf dit punt gaat men verder in de Catcrawl techniek.
- Het eindpunt wordt aangegeven door middel van een uitklimtouw.
- Tijdens het uitvoeren van deze oefening mag de grond niet worden geraakt.

Opdrukken

Aantal keren; 20.

Uitvoering:

- Plaats de handen schouderbreedte, voeten naast elkaar, of over elkaar heen.
- Het lichaam is compleet gestrekt.
- Het doorzakken gebeurt tot de armen een hoek van 90 graden hebben bereikt.
- Bij het uitdrukken moeten de armen weer compleet worden gestrekt.
- Tijdens de uitvoering mogen er geen andere lichaamsdelen contact maken met de grond.
- 1 x op de voorgeschreven manier doorzakken en hierna het weer strekken van de armen telt voor 1 goede herhaling.

Tarzanswing

Aantal keren; verplaatsen in 8 verschillende touwen.

Uitvoering:

- Start met een voetklem in het verticaal inklimtouw.
- Verplaats door middel van de voetklem en met gebruik van de armen in het volgende verticale touw.
- Herhaal deze techniek tot dat er een voetklem in het laatste verticale touw (uitklimtouw) is gezet.
- Tijdens het uitvoeren van deze oefening mag de grond niet worden geraakt.

Swing-over

Hoogte: Minimale hoogte van 3 meter. Er dienen voor dit onderdeel 3 verschillende swing-overs te worden uitgevoerd. Deze Swing-overs worden ter plekke door de trainer aangewezen.

Uitvoering:

- Er wordt omhoog geklommen door middel van een voetklem.
- Na een hoogte van minimaal 3 meter dient er een balk of een touw te worden gepasseerd, waarna de deelnemer aan de andere kant van de passage weer naar beneden klimt.
- Aan de andere kant dient er minimaal 1 x een voetklem te worden gelegd.
- Wanneer de deelnemer weer op de grond staat is er 1 swing-over gedaan.

Horizontaal net

Afstand; 8 meter.

Uitvoering:

- Start vanaf de balk/ of inklimtouw en vervolg de weg onder het net door.
- De techniek van het onderlangs verplaatsen is vrij.
- Tijdens het uitvoeren van deze oefening mag de grond niet worden geraakt.
- Deze hindernis is klaar, wanneer het uiteinde van het net met de hand wordt aangeraakt.

Borstwaartsom

Aantal keren: 1.

Uitvoering;

- De borstwaartsom mag vanaf de grond worden ingezet.
- Hierbij mogen verder geen hulpmiddelen worden ingezet.
- De techniek mag om een vast object worden uitgevoerd.
- Tijdens de passage van de "stang" moeten de voeten en vervolgens de benen al eerst passeren, vervolgens de rest van het lichaam.

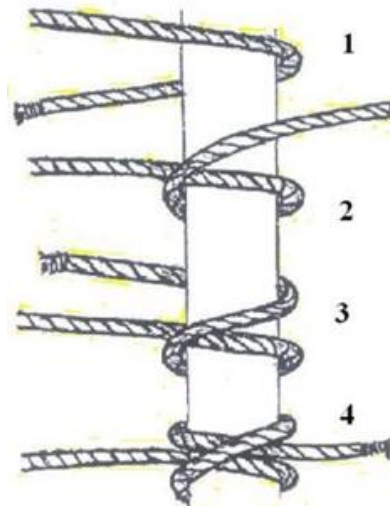
Postmanwalk

Afstand; 8 meter.

Uitvoering;

- Deze oefening begint door op de onderlijn tegen de boom te gaan staan en de slappe bovenlijn vast te pakken.
- Gedurende de verplaatsing naar de overkant moet er met de voeten over de onderlijn worden gelopen en moeten de handen contact blijven houden met de slappe bovenlijn.
- De techniek van de handen is hier in vrij.
- Tijdens het uitvoeren van deze oefening mag de grond niet worden geraakt.
- Wanneer de boom aan de overzijde wordt aangeraakt met de voet of hand, dan is de hindernis volbracht.

Knoop



Reglement Zilver

Apenhang

Afstand; 30 meter.

Uitvoering;

- Start is inklimmen vanaf de grond, door middel van het verticaal inklimtouw moet de Apenhang aangenomen worden.
- Apenhang is de verplichte techniek van bewegen.
- Er mag niet bovenop het touw worden gekomen om een rustpositie in te nemen.
- Het eindpunt wordt aangegeven door middel van een uitklimtouw.
- Maximaal beschikbare tijd; Zie tabel.

Korte Combinatie

Afstand; De korte combinatie bestaat uit 3 verschillende hindernissen, welke samen 1 geheel vormen. Deze combinatie wordt ter plekke door de trainer aangewezen.

Uitvoering;

- Start is inklimmen vanaf de grond, door middel van het verticaal inklimtouw.
- Hierna worden de hindernissen gevold welke de trainer aangeeft.
- Tijdens het uitvoeren van een combinatie mag de grond niet worden aangeraakt.
- Het eindpunt wordt aangegeven door middel van een uitklimtouw, hier dient nog een voetklem in te worden gemaakt.
- Maximale beschikbare tijd; Zie tabel.

Lange Combinatie

Afstand; De lange combinatie bestaat uit minimaal 5 en maximaal 7 hindernissen, welke samen 1 geheel vormen. Deze combinatie wordt ter plekke door de trainer aangewezen.

Uitvoering;

- Start is inklimmen vanaf de grond, door middel van het verticaal inklimtouw.
- Hierna worden de hindernissen gevold welke de trainer aangeeft.
- Tijdens het uitvoeren van een combinatie mag de grond niet worden aangeraakt.
- Het eindpunt wordt aangegeven door middel van een uitklimtouw, hier dient nog een voetklem in te worden gemaakt.
- Maximale beschikbare tijd; Zie tabel.

Enterparcours

Aantal keren; Zijwaarts verplaatsen in minimaal 6 en maximaal 8 hindernissen. Het enterparcours word ter plekke door de trainer aangewezen.

Uitvoering;

- Start is inklimmen vanaf de grond, door middel van het verticaal inklimtouw.
- Hierna worden de desbetreffende hindernissen zijwaarts genomen tot het uitklimtouw aan de overzijde.
- De techniek in het zijwaarts verplaatsen is vrij.
- Het eindpunt word aangegeven door middel van het uitklimtouw, hier dient nog een voetklem in te worden gemaakt.
- Tijdens het uitvoeren van het enterparcours mag de grond niet worden aangeraakt.

Opdrukken

Aantal keren; 30.

Uitvoering:

- Plaats de handen schouderbreedte, voeten naast elkaar, of over elkaar heen.
- Het lichaam is compleet gestrekt.
- Het doorzakken gebeurd tot de armen een hoek van 90 graden hebben bereikt.
- Bij het uitdrukken moeten de armen weer compleet worden gestrekt.
- Tijdens de uitvoering mogen er geen andere lichaamsdelen contact maken met de grond.
- 1 x op de voorgeschreven manier doorzakken en hierna het weer strekken van de armen telt voor 1 goede herhaling.

Korte Touwtjes

Aantal keren: Zijwaarts verplaatsen in 8 verschillende korte touwtjes.

Uitvoering:

- Start met het vastpakken de eerste touwtjes naast de boom.
- Verplaats zijwaarts door middel van handen en armen naar de volgende korte touwtjes.
- Herhaal deze techniek tot dat er met de hand of voet contact is gemaakt met de boom aan de overzijde.
- Tijdens het uitvoeren van deze oefening mag de grond niet worden geraakt.
- De techniek van het verplaatsen in de korte touwtjes is vrij.

Triangels

Aantal keren; verplaatsen in 14 'verschillende' triangels.

Uitvoering;

- Start met een voetklem in het verticaal inklimtouw.
- Verplaats via de verschillende triangels naar de overkant, tik daar met een voet de boom aan en vervolg de weg weer terug naar het startpunt.
- Wanneer er een voetklem in het inklimtouw is gemaakt, is de oefening gereed.
- Om de triangels goed te nemen mag er alleen gebruik worden gemaakt van de handen.
- De techniek van het vastpakken van de triangels is vrij.
- Tijdens het uitvoeren van deze oefening mag de grond niet worden geraakt.

Swing-over

Hoogte: Minimale hoogte van 3 meter. Er dient voor dit onderdeel 3 x een swing-over te worden gemaakt in dezelfde hindernis, waarbij na elke swing-over de grond moet worden aangetikt met de hand. De swing-over wordt ter plekke door de trainer aangewezen.

Uitvoering:

- Er wordt omhoog geklommen door middel van een voetklem.
- Na een hoogte van min 3 meter dient er een balk of een touw te worden gepasseerd, waarna de deelnemer aan de andere kant van de passage weer naar beneden klimt.
- Hierna blijft de deelnemer door middel van een voetklem in het touw hangen en raakt met minimaal 1 hand de grond aan.
- Wanneer de deelnemer de grond aan heeft geraakt, kan deze verder gaan met de oefening door deze nog 2 x te herhalen.
- Let op! De deelnemer hoeft de grond maar 2 x aan te tikken en 3 x een swing-over te maken.
- Tijdens het uitvoeren van deze 3 swing-overs mogen er geen andere lichaamsdelen contact maken met de grond.

Rondje Horizontaal net

Afstand; ronde om het net, met 3 x het passeren van een balk.

Uitvoering;

- Start met een voetklem in het verticaal inklimtouw.
- Passeer de eerste balk en ga over het net naar de overkant.
- Passeer de tweede balk en verplaats onder het net door naar de volgende (eerste) balk.
- De techniek van het onderlangs verplaatsen is vrij.
- Tijdens het uitvoeren van deze oefening mag de grond niet worden geraakt.
- Wanneer de eerste balk voor de tweede keer is gepasseerd is de oefening gereed.

Borstwaartsom

Aantal keren; 3.

Uitvoering;

- De borstwaartsom mag vanaf de grond worden ingezet.
- Hierbij mogen verder geen hulpmiddelen worden ingezet.
- De techniek mag 1 x om een vast object worden uitgevoerd.
- De techniek moet 2 x om een touw worden uitgevoerd.
- Tijdens de passage van stang, of touw, moeten de voeten en vervolgens de benen al eerst passeren, vervolgens de rest van het lichaam.

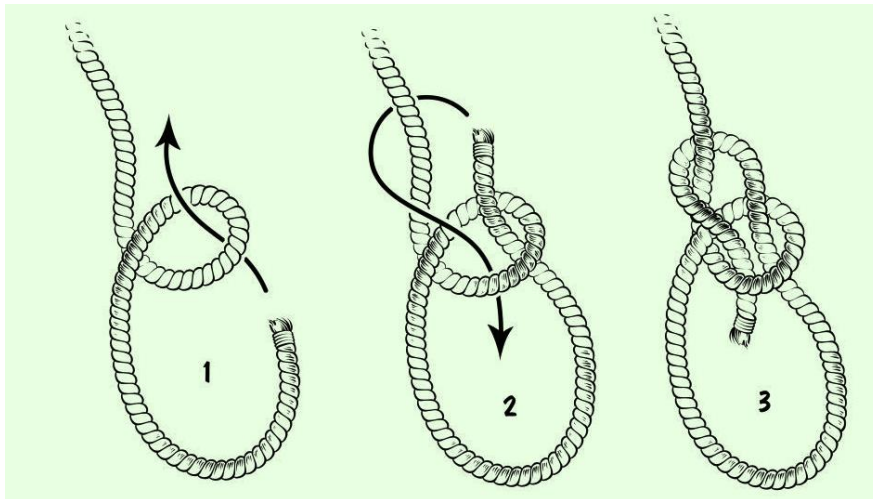
Hufter

Aantal keren: 1.

Uitvoering:

- Start is inklimmen vanaf de grond, door middel van het verticaal inklimtouw.
- Passeer hierna de eerste balk.
- Klim vervolgens door de slappe lus, zonder hierbij de grond aan te raken.
- Na de slappe lus moet er weer omhoog worden geklommen om vervolgens de tweede balk te passeren.
- De tweede balk wordt als een swing-over genomen, waarna de deelnemer via het uitklimtouw de hindernis verlaat.

Knoop



Reglement Goud

Apenhang

Afstand; 40 meter.

Uitvoering;

- Start is inklimmen vanaf de grond, door middel van het verticaal inklimtouw moet de Apenhang aangenomen worden.
- Apenhang is de verplichte techniek van bewegen.
- Er mag niet bovenop het touw worden gekomen om een rustpositie in te nemen.
- Het eindpunt wordt aangegeven door middel van een uitklimtouw.
- Maximaal beschikbare tijd; Zie tabel.

Lange Combinatie

Afstand; De lange combinatie bestaat uit minimaal 5 en maximaal 7 hindernissen, welke samen 1 geheel vormen. Er dienen voor dit onderdeel 2 verschillende combinaties te worden uitgevoerd. Deze combinatie wordt ter plekke door de trainer aangewezen.

Uitvoering;

- Start is inklimmen vanaf de grond, door middel van het verticaal inklimtouw.
- Hierna worden de hindernissen gevold welke de trainer aangeeft.
- Tijdens het uitvoeren van een combinatie mag de grond niet worden aangeraakt.
- Het eindpunt wordt aangegeven door middel van een uitklimtouw, hier dient nog een voetklem in te worden gemaakt.
- Maximale beschikbare tijd. Zie tabel.

Enterparcours

Aantal keren; Zijwaarts verplaatsen in minimaal 6 en maximaal 8 hindernissen. Het enterparcours wordt ter plekke door de trainer aangewezen.

Uitvoering;

- Start is inklimmen vanaf de grond, door middel van het verticaal inklimtouw.
- Hierna worden de desbetreffende hindernissen zijwaarts genomen tot het uitklimtouw aan de overzijde.
- De techniek in het zijwaarts verplaatsen is vrij.
- Het eindpunt wordt aangegeven door middel van het uitklimtouw, hier dient nog een voetklem in te worden gemaakt.
- Tijdens het uitvoeren van het enterparcours mag de grond niet worden aangeraakt.

Opdrukken

Aantal keren; 40.

Uitvoering:

- Plaats de handen schouderbreedte, voeten naast elkaar, of over elkaar heen.
- Het lichaam is compleet gestrekt.
- Het doorzakken gebeurt tot de armen een hoek van 90 graden hebben bereikt.
- Bij het uitdrukken moeten de armen weer compleet worden gestrekt.
- Tijdens de uitvoering mogen er geen andere lichaamsdelen contact maken met de grond.
- 1 x op de voorgeschreven manier doorzakken en hierna het weer strekken van de armen telt voor 1 goede herhaling.

Korte Stokjes

Aantal keren: Zijwaarts verplaatsen in 8 verschillende korte stokjes.

Uitvoering:

- Start met het vastpakken de eerste stokjes naast de boom.
- Verplaats zijwaarts door middel van handen en armen naar de volgende korte stokjes.
- Herhaal deze techniek tot dat er met de hand of voet contact is gemaakt met de boom aan de overzijde.
- Tijdens het uitvoeren van deze oefening mag de grond niet worden geraakt.
- De techniek van het verplaatsen in de korte stokjes is vrij.

Triangels

Aantal keren; verplaatsen in 21 'verschillende' triangels.

Uitvoering;

- Start met een voetklem in het verticaal inklimtouw.
- Verplaats via de verschillende triangels naar de overkant, tik daar met een voet de boom aan en vervolg de weg weer terug naar het inklimtouw.
- Tik het inklimtouw met de voet en vervolg de weg weer terug naar de boom.
- Wanneer er contact is gemaakt met de boom, is de oefening gereed.
- Om de triangels goed te nemen mag er alleen gebruik worden gemaakt van de handen.
- De techniek van het vastpakken van de triangels is vrij.
- Tijdens het uitvoeren van deze oefening mag de grond niet worden geraakt.

Swing-over

Hoogte: Minimale hoogte van 3 meter. Er dient voor dit onderdeel 5 x een swing-over te worden gemaakt in dezelfde hindernis, waarbij na elke swing-over de grond aan moet worden getikt met de hand. De swing-over wordt ter plekke door de trainer aangewezen.

Uitvoering:

- Er wordt omhoog geklommen door middel van een voetklem.
- Na een hoogte van min 3 meter dient er een balk of een touw te worden gepasseerd, waarna de deelnemer aan de andere kant van de passage weer naar beneden klimt.
- Hierna blijft de deelnemer door middel van een voetklem in het touw hangen en raakt met minimaal 1 hand de grond aan.
- Wanneer de deelnemer de grond aan heeft geraakt, kan deze verder gaan met de oefening door deze nog 4 x te herhalen.
- Let op! De deelnemer hoeft de grond maar 4 x aan te tikken en 5 x een swing-over te maken.
- Tijdens het uitvoeren van deze 5 swing-overs mogen er geen andere lichaamsdelen contact maken met de grond.

Enteren

Afstand; 6 meter, met 3 x het passeren van een balk.

Uitvoering;

- Start met een voetklem in het verticaal inklimtouw.
- Passeer de eerste balk door middel van een swing-over techniek en ga met 2 armen onder het touw hangen (hierbij mag er weer een voetklem in het inklimtouw worden gelegd).
- De techniek van het onderlangs verplaatsen is vrij, waarbij alleen de handen mogen worden gebruikt.
- Tijdens het uitvoeren van deze oefening mag de grond niet worden geraakt.
- Aan de overkant moet de tweede balk ook worden gepasseerd door middel van een swing-over techniek (hierbij mag er ook een voetklem worden gelegd in het touw).
- Wanneer de deelnemer weer op de grond staat eindigt de enteroefening.

Borstwaartsom

Aantal keren; 3.

Uitvoering;

- De borstwaartsom mag vanaf de grond worden ingezet.
- Hierbij mogen verder geen hulpmiddelen worden ingezet.
- De techniek mag om een vast object worden uitgevoerd.

!Let op:

Voor mannen: *De techniek moet 2 van de 3 x uit hang worden uitgevoerd (hierbij mag er dus geen afzet van de grond worden gemaakt).

Voor vrouwen;* De techniek moet 1 van de 3x uit hang worden uitgevoerd.

- Tijdens de passage van stang, of touw, moeten de voeten en vervolgens de benen al eerst passeren, vervolgens de rest van het lichaam.

Apenhang- zwaai- Swing-over

Aantal keren; 1 x uitvoeren van de technische combinatie.

Uitvoering;

- Start is vanaf de boom meteen beginnen met een apenhang.
- Bij de knoop aangekomen verplaats je met het slappe touw naar de swing-over.
- De swing-over dient te worden genomen, conform oefening Swing-over.
- Hierna word er weer terug verplaatst door middel van het slappe touw naar de apenhang.
- Via de apenhang word de dikke boom aan de overkant aangetikt, waarbij de combinatie gereed is.
- Tijdens het uitvoeren van de combinatie mag de grond niet worden aangeraakt.
- De techniek verplaatsen in het slappe touw is vrij.

Knoop

