

EXAMENVERLOOP

Sporttechnische proef Initiator Sportklimmen



**Vlaamse
Trainersschool**

Samenwerkingsverband Bloso - Universiteiten
en Hogescholen L.O. - Sportfederaties

EXAMENVERLOOP

Sporttechnische proef Initiator Sportklimmen

| | |
|--|----|
| 1. ALGEMEEN | 2 |
| 2. OMSCHRIJVING VAN DE ONDERDELEN | 2 |
| 3. VERLOOP VAN DE PROEF | 2 |
| 3.1. TIMING | 2 |
| 3.2. OPSOMMING BLOKKEN | 2 |
| 3.3. BESCHRIJVING BLOKKEN | 3 |
| 4. DETAILOMSCHRIJVINGEN | 3 |
| 4.1. THEORIE MATERIAAL EN TECHNIEK | 3 |
| 4.2. KNOPEN | 7 |
| 4.3. TOPROPE (MOULINETTE) | 8 |
| 4.4. TOUWCOMMANDO'S | 9 |
| 4.5. KLIMNIVEAU | 9 |
| 4.5.a. LENGTEROUTE | 9 |
| 4.5.b. TRAVERSE | 10 |
| 4.6. EXAMENROUTES ZEKEREN | 10 |
| 5. BEOORDELING | 12 |

1. ALGEMEEN

Om aan het examen te kunnen deelnemen, moet elke deelnemer minimum in het bezit zijn van volgend CE gekeurde persoonlijke uitrusting:

- een enkel klimtouw.
- een heupgordel.
- 10 zekeringssetjes.
- 2 HMS schroefmusketons, waarvan maximaal 1 safebiner.
- een halfautomatisch zekeringstoestel.
- een bandsling (optioneel zie onderdeel 'toprope').
- klimschoenen.
- lidkaart federatie of student L.O.

De deelnemer dient minimum 16 jaar te zijn op de dag van de proef. Bij het slagen in de proef krijgt de deelnemer een brevet dat **3 jaar** geldig blijft.

2. OMSCHRIJVING VAN DE ONDERDELEN

Indien er meerdere uitvoeringen worden vermeld per proef heeft de deelnemer de keuze welke hij toepast. Indien de volgorde van de punten kan gewisseld worden staat dit ook specifiek vermeld.

Voor het zekeren van de voorklimmer worden halfautomaten toegelaten.

Actieve halfautomaten (type Petzl 'Grigri', Camp 'Matik', ...) en passieve halfautomaten (type Mammut 'Smart', Climbing Technology 'Click-up', ...).

Lijst van te kennen klimtechnieken: evenwicht, voetplaatsing, voetenwissel (drie varianten), uit de benen klimmen, uithangen, indraaien.

Bij het uitvoeren van de proeven dient al het nodige materiaal aan de klimgordel te hangen.

De opsomming van de D scores is niet gegarandeerd volledig.

3. VERLOOP VAN DE PROEF

3.1. TIMING

Aanvangsuur zie laatste briefing deelnemers

Ontvangst deelnemers - welkomstwoord - briefing deelnemers.

Start blokken 1 en 2, blok 3 start na einde blok1.

Einde proeven: deliberatie en mededeling aan de deelnemers.

3.2. OPSOMMING BLOKKEN

Blok 1: Theorie – Knopen – Ombouw toprope – Demonstreren klimtechnieken in traverse.

Blok 2: Voorklimmen - Niveau - Zekeren voorklimmer (laten zakken zonder ombouw).

Traverse klimmen (demonstreren technieken).

Blok3: Deelnemers die niet slaagden in één klimroute krijgen een herkansing, zij hebben de kans om een derde route 5c te klimmen

3.3. SUMMIERE BESCHRIJVING BLOKKEN

Blok 1:

- 1.1. De deelnemer trekt zijn theorievragen.
En krijgt tijd om het op papier voor te bereiden en legt de test dan mondeling af
- 1.2. De deelnemer bindt zich in om voor te klimmen.
En legt de niet gebruikte knopen op vraag van de examinerator.
- 1.3. De deelnemer krijgt een omlooppunt voor toprope aangeduid, maakt hierop een zelfzekering en bouwt om naar toprope.
- 1.4. De deelnemer demonstreert 3-4 klimtechnieken uit de lijst tijdens een traverse en kan het doel van deze technieken verwoorden.

Blok 2:

- 2.1. Deze proef gebeurt op de voorziene examenroutes, de klimmer klimt zijn route en keert terug in toprope (hij laat een veiligheidsmusketon achter op de stand indien dit niet voorzien is door de zaal), op deze manier hoeft er niet omgebouwd te worden en kan alles van op grond geëxamineerd worden.
- 2.2 De deelnemer klimt een traverse en demonstreert de gevraagde technieken.

Blok 3:

- 3.1. Deze proef gebeurt op de voorziene examenroutes, de klimmer klimt zijn route en keert terug in toprope (hij laat een veiligheidsmusketon achter op de stand indien dit niet voorzien is door de zaal), op deze manier hoeft er niet omgebouwd te worden en kan alles van op grond geëxamineerd worden.

4. DETAILOMSCHRIJVINGEN

4.1. THEORIE MATERIAAL EN TECHNIEK

Examen wordt mondeling afgenomen (je krijgt de tijd om even om papier voor te bereiden).
Vragen komen uit onderstaande lijst.

ALGEMEEN

1. Wat is 'on sight'?
2. Wat is 'flash'?
3. Wat is 'après travail'?
4. Wanneer is een klimroute correct uitgeklimmen
5. Geef drie fouten tegen fairplay van het indoorklimmen?
6. Bespreek de meest voorkomende touwcommando's
7. Wat betekent actief zekeren?
8. Waarop let je bij het inpikken van een setje?
9. In welk van de wedstrijdvormen bestaat geen tijdslimiet
10. Hoe kun je zelf je emoties sturen
11. Welk vormen van klimmen heb je (indoor en outdoor)?

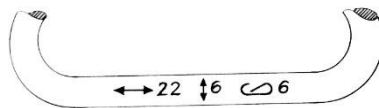
MATERIAAL

12. Over welke minimumuitrusting moet een beginnend klimmer beschikken om een single pitch op een artificiële klimstructuur te klimmen?

13. Welke verschillende types van klimgordels bestaan er en welke van deze raad je een beginnende klimmer aan en waarom?
14. Benoem de verschillende onderdelen van je klimgordel
15. Waarop let je bij het aandoen?
16. Geef de voordelen van verstelbare beenlussen t.o.v. vaste beenlussen?
17. Geef de soorten musketons
18. Neem een willekeurige musketon van je gordel en verklaar wat de cijfers erop betekenen
19. Bespreek de verschillende soorten musketons die de examinerator je toont. De examinerator vraagt naar gebruik, toepassing en eigenschappen.
'Snapper' of gewone musketon, Schroefmusketon, HMS-musketon, Twistlocks, Safebiners of Veiligheidsmusketon met een zelfsluitende vergrendeling
20. Zeg voor elke musketon die de examinerator je toont onder welke categorie hij valt.
Ball lock, push and twist, twist lock, schroefmusketon, belay master

| | extra beveiligde systemen | niet extra beveiligde |
|-------------------|---------------------------|-----------------------|
| Zelfsluitend | | |
| niet-zelfsluitend | | |

21. Verklaar waarom de maximale breukkracht in de lengterichting van onderstaande musketon = 22 kN terwijl de impactwaarde van een enkel touw maximaal 12 kN mag zijn en van 1 streng van een dubbel touw = 8 kN?



22. Hoe omschrijf je een safebiner en geef de types?
23. Hoe kan je voorkomen dat een musketon gaat draaien (in het uiteinde van een setje, of in de zekeringslus van je gordel)?
24. Bespreek de werking van één zekeringstoestel uit elk van de volgende categorieën: actieve halfautomaten, passieve halfautomaten, tubers.
25. Verklaar de waarden in de tabel hieronder (1^{ste} kolom).

| Booster III 9,7 mm | Performances | UIAA Norm Euro Norm |
|--------------------------------|----------------|------------------------|
| • IMPACT WAARDE | 7.30 kN | ≤ 12 kN |
| • DIAMETER | 9,7 mm | |
| • AANTAL UIAA VALLEN | 9 | ≥ 5 |
| • DYNAMISCH REKPERCENTAGE | 38 % | ≤ 40 % |
| • DE REK VAN HET TOUW BIJ 80kg | 9,7 % | ≤ 10 % |
| • MANTEL VERSCHUIVING | 0 mm | ≤ 20 mm / 2m/2m |
| • GEWICHT PER METER | 63 g | |
| • MATERIE | Polyamide (PA) | |

26. a. Sorteert deze halfautomaten volgens de groep waarin ze behoren.

b. Bij welke toestellen kan je bij het laten zakken twee handen gebruiken om te remmen?



27. Welke punten verdienen je aandacht bij de aanschaf van een klimtouw? Waarop wijs je een beginner bij de aankoop van een klimtouw?

28. Waarom moet een touw elastisch zijn?

29. Geef het belang van dynamische eigenschappen van touw

30. Wat is een standaardlengte van een klimtouw?

31. Wanneer schrijf je een touw af?

32. Geef de voordelen van een touwzak

33. Geef de twee grote groepen zekeringstoestellen en hun subgroepen

34. Hoe zorg je voor dynamisch zekeren bij 'halfautomaten' en tuberachtigen?

35. Wat kan je vertellen over een setje (gebruik, samenstelling)

TECHNIEKEN

36. Wat weet je over de 'Gaswerkmethode' bij zekeren met Grigri en wanneer wordt die gebruikt?

37. Bespreek een aantal situaties waarbij een klimmer gevaarlijk valt, in die zin dat hij ernstige lichamelijke schade kan oplopen.

38. Bespreek een aantal situaties waarbij een klimmer zwaar valt (grote valafstand), maar die weinig risico inhouden op lichamelijke schade.

39. Wat wordt er allemaal gecontroleerd tijdens een partnercheck?

40. Verklaar het begrip “poulie-effect”.

41. Wanneer roepen we “voetfout”

VALFACTOR

42. Welke twee getallen gebruiken we om de valfactor te berekenen en benoem ze?

43. Geef de formule voor het berekenen van de valfactor.

GEZONDHEID

44. Wat is het belang van warming-up en cooling down?

45. Hoe pas je warming-up en cooling down toe bij het klimmen in de praktijk?

46. Wat zijn twee veelvoorkomende klimblessures?

47. Geef drie manieren om blessures te vermijden?

48. Handelen bij een ongeval?

RISICOBEWUSTZIJN

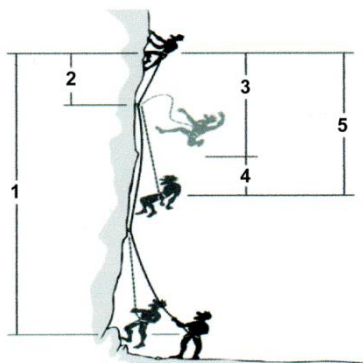
49. Geef situaties waarbij je als voorklimmer niet wilt vallen

50. Geef andere risicovolle situaties

51. Geef voorbeelden van preventief gedrag

52. Wat zijn drie risicovolle situaties bij indoorklimmen?

53. Hoe ga je om met een groot gewichtsverschil?



4.2. KNOPEN

Leg knopen altijd netjes, leg de strengen parallel. Zorg dat de touweindjes lang genoeg zijn ($\pm 10\%$ v/d diameter). Trek een knoop goed aan door elke streng apart aan te trekken.

Een correcte knoop is een knoop die maximaal is aangetrokken, de correcte grootte heeft voor het beoogde gebruik, een uiteinde heeft van 10% van de diameter.

De te kennen knopen zijn:

- achtknoop in lus.
- gestoken achtknoop.
- dubbele overhandse knoop (stopknoop).

Alle knopen moeten correct worden gedemonstreerd.

Een illustratie van alle knopen vind je hieronder.

D scores =

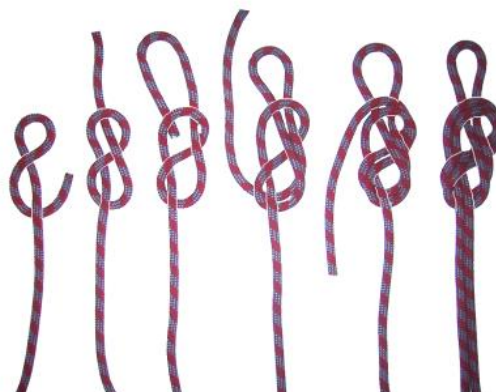
- een knoop kan niet correct worden gelegd.
- 5 herhalingen (of meer) nodig om tot de correcte knoop te komen.

Illustratie van de knopen

ACHTKNOOP IN LUS



GESTOKEN ACHTKNOOP



DUBBELE OVERHANDSE KNOOP (dubbele STOPKNOOP)



4.3. TOPROPE (MOULINETTE)

Deze ombouw gebeurt op één van de volgende wijzen:

Indien de maillon voldoende groot is:

- 1) deelnemer maakt een zelfzekering aan de relais (bandsling en schroefmusketon, stuk klimtouw en schroefmusketon of een setje ...) en blijft de zelfzekering onder belasting houden.
- 2) deelnemer steekt touw dubbel door de maillon en legt een achtknoop in lus, op het doorgestoken touw. Deze lus verbindt hij met een schroefmusketon aan de zekeringslus van zijn gordel.
- 3) deelnemer trekt zich korter bij de stand, vraagt blok en maakt de leeflijn of setje los.
- 4) deelnemer maakt de originele inbindknoop los en verwijdert dit deel van het touw uit de maillon.
- 5) deelnemer vraagt om hem te laten zakken.

(de volgorde van handeling 3 en 4 mag verwisseld worden).

Indien de maillon te klein is in diameter:

- 1) deelnemer maakt een zelfzekering aan de relais (bandsling en schroefmusketon, stuk klimtouw en schroefmusketon of een setje ...) en blijft de zelfzekering onder belasting houden.
- 2) deelnemer haalt het touw enkele meters op en legt een achtknoop in lus, die hij met een schroefmusketon aan de zekeringslus van zijn gordel bevestigt.
- 3) deelnemer maakt originele inbindknoop los, steekt het touw enkel door de maillon en bindt zich terug in op zijn gordel.
- 4) deelnemer maakt de achtknoop in lus aan de zekeringslus los.
- 5) deelnemer trekt zich korter bij de stand, vraagt blok en maakt de leeflijn of setje los.
- 6) deelnemer vraagt om hem te laten zakken.

D SCORES =

- leeflijn of setje in een schakel van de ketting hangen.
- musketons met een veiligheidsfunctie niet dichtgedraaid wanneer het systeem in werking treedt.
- zekeraar heeft geen aandacht voor het gevaar van top rope bij het laten zakken van de voorklimmer.
- voorklimmer gebruikt foutieve terminologie bij het boven komen (stand/relais).
- leeflijn of setje niet belast gehouden tijdens het ombouwen.
- geen blok vragen voor de leeflijn of setje weggehaald wordt.

4.4. TOUWCOMMANDO'S

| | |
|---|---|
| Touw los (Mou) | Wanneer het touw te strak gespannen is en je meer vrij touw wenst |
| Strak touw (Sec) | Wanneer het touw niet strak genoeg gespannen is en je een strakker touw wenst. De klimmer zit waarschijnlijk in een moeilijke situatie en denkt dat hij misschien zal vallen. De zekeraar dient in te halen en met STRAK TOUW te zekeren. |
| Blok (Bloc) | Wanneer je in het touw wenst te gaan hangen; bijvoorbeeld bij het weer naar beneden komen na ombouw van moulinette. |
| Touw (Corde) | Wanneer je het klimtouw naar beneden wil gooien bij rappel of als je het doortrekt na moulinette. Hiermee verwittigt je de omstanders. |
| Vertrek – Vertrek Oké (Départ – Départ oké) | Wanneer de klimmer klaar is om te vertrekken en de zekeraar klaar is om de klimmer te zekeren. |

4.5. KLIMNIVEAU

4.5.a. Lengteroute

De klimmer bindt zich in met een gestoken achtknoop.

De klimmer moet aantonen dat hij/zij de basistechnieken (route lezen handen, driepuntsregel, optimale positionering van het lichaamsswaartepunt, statisch als dynamisch) van het klimmen beheerst, door het voorklimmen op een artificiële klimstructuur van minimum één van de twee technische routes met moeilijkheidsniveau 5c.

De routes dienen te worden voorgeklommen, waarbij de setjes eigenhandig worden aangebracht. Één van de twee routes moeten succesvol worden voorgeklommen.

Het correct klimmen van de route (welke structuren mogen wel/niet gebruikt worden, wanneer is men voorbij een haak geklommen) wordt beoordeeld op basis van de internationale wedstrijdreglementen.

Bij het voorklimmen wordt gelet op:

- correct inbinden op de gordel (volgens de richtlijnen van de fabrikant)
- partnercheck.
- correct hangen tussenzekeringen (afhankelijk van routeverloop).
- correct inpikken setjes (correct touwverloop en vermijden torsie van de bandsling).
- correcte touwcommando's.
- correcte beenpositie ten opzichte van het touw (voetfout).
- correct het klimtouw bevestigen in het omlooppunt aan het einde van de route (er wordt gebrieft op welke manier dit dient te gebeuren, afhankelijk van de klimzaal)
- correct klimmen (zonder te vallen, zonder zich vast te houden aan een setje, zonder in het touw te hangen, zonder andere grepen te gebruiken, ...)
- veilig uit de route springen bij een eventuele voorklimmersval
- route lezen

D SCORES klimmer =

- vertrekken zonder gebruik van correcte touwcommando's.
- haak voorbij klimmen wanneer een grondval mogelijk is.
- haak of setje gebruiken als greep of steun bij het klimmen.
- geen knoop in het einde touw of einde touw niet ingebonden (onvolledige partnercheck).
- te veel handenwissels op plaatsen waar dit niet voorzien was wijst op niet duidelijk lezen van de route

4.5.b. Traverse

De klimmer moet aantonen dat hij/zij volgende 6 technieken van het klimmen beheerst, door het klimmen van een traverse op een artificiële klimstructuur

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| - Evenwicht | - Uit de benen klimmen |
| - Voetplaatsing | - Uithangen |
| - Voetwissel (3 varianten) | - Indraaien |

D SCORES klimmer

- Veelvuldig verkeerd gebruik van de techniek
- Niet demonstreren van een techniek
- Evenwicht:
 - Open deur
 - Evenwichtsverlies
- Voetplaatsing:
 - Voeten worden niet op de tenen (of hiel bij hielhoek) belast
 - Voeten schuiven weg van de greep
- Voetwissel:
 - Slepen van de voeten tegen de wand
 - Niet gecontroleerde voetwissel
 - Niet demonstreren van de verschillende voetwissels (zie ontwikkelingslijn)
- Uit de benen klimmen:
 - Armen constant onder spanning, benen dragen niets bij
- Uithangen
 - Klimmen met gebogen armen
 - Zwaartepunt niet omlaag brengen
- Indraaien
 - Geen "winst" maken door het indraaien
 - Evenwichtsverlies bij het indraaien

4.6. EXAMENROUTE(S) ZEKEREN MET HALFAUTOMAAT

Bij het zekeren wordt gelet op:

- touwvoorbereiding: stopknop (dubbel overhandse knoop) in het eind van het touw leggen, het touw klaarleggen en controleren, het eind van de klimmer opzij leggen. De touwzak dient enkel als matje.
- aandacht voor het vermijden van touwspaghetti.
- partnercheck.
- 'spotten' en actief zekeren (touw-in, touw-uit, pas vooruit, pas achteruit, ...).
- correcte zekeringstechniek.
- correcte touwcommando's (communicatie).

D SCORES zekeraar =

- niet of onvoldoende spotten.
- veiligheidsmusketon van het zekeringstoestel niet dichtgedraaid wanneer het systeem in werking treedt.
- veiligheidsmusketon van het zekeringstoestel foutief met de gordel verbonden (niet volgens de richtlijnen van de fabrikant van de gordel).
- onveilig zekeren (o.a. touwen boven toestel samennemen, touw met twee vingers vasthouden, ...).
- geen knoop in het einde touw of einde touw niet ingebonden (onvolledige partnercheck).
- remtouw loslaten tijdens het zekeren. (ook bij halfautomaten).

5. BEOORDELING

Per onderdeel wordt elke deelnemer beoordeeld met een A, B, C of D score

| Quotering | Oordeel | Verduidelijking |
|-----------|---|---|
| A | Zeer goed | De quotering "A" maakt duidelijk dat de deelnemer getoond heeft over meer dan de vereiste competentie te beschikken voor het betreffende onderdeel. |
| B | Voldoende (en vrijgesteld) | De examiner geeft de quotering "B" wanneer hij van oordeel is dat de deelnemer de vereiste competentie bezit. Deze quotering "B" komt niet automatisch overeen met het beheersen van de helft van de leerstof of het correct beantwoorden van de helft van de vragen. |
| C | Onvoldoende, maar delibereerbaar | De examiner geeft de quotering "C" wanneer hij van oordeel is dat de deelnemer niet beschikt over de vereiste competentie maar dat dit tekort, volgens de vooropgestelde deliberatiecriteria, gedelibereerd kan worden. Elke "C" dient besproken te worden tijdens de deliberatie. |
| D | Onvoldoende en niet delibereerbaar* | De examiner geeft de quotering "D" wanneer hij van oordeel is dat de deelnemer niet beschikt over de vereiste competentie én dat dit tekort zo duidelijk is dat de deelnemer onder geen beding als geslaagd kan beoordeeld worden. Dit tekort is dus niet delibereerbaar.* D scores worden toegekend aan (zware) fouten tegen de veiligheid en wanneer een proef niet wordt uitgevoerd zoals voorgeschreven. |

BELANGRIJK: indien een kandidaat een D score behaald moet hem dit onmiddellijk – zodra het veilig kan - gezegd worden!

Dit examenverloop is tot stand gekomen in gezamenlijk overleg tussen beide Vlaamse federaties, Natuursportvrienden en Klim en Bergsport Federatie, Hoge Scholen en Universiteiten en VTS