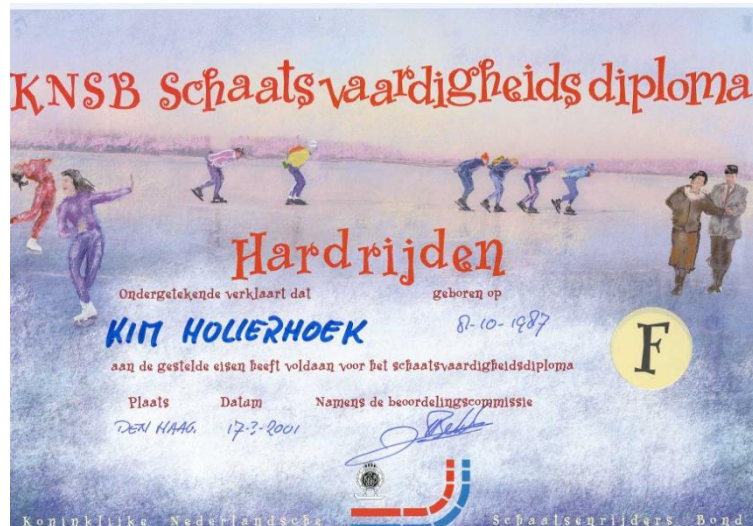


Diplomaschaatsen

Nieuwe stijl



Seizoen 2010-2011

Proeven

&

Puntensysteem

Inhoud:

	Inleiding		Bladzijde 1
1)	Start- remproef	Alle niveaus	Bladzijde 2
2)	Slalomproef	Alle niveaus	Bladzijde 3
3)	Glijden op twee benen 50 meter	Beginners niveau	Bladzijde 4
4)	Glijden op één been 20 meter	Beginners niveau	Bladzijde 5
5)	Glijden op één been 45 meter	Medium niveau	Bladzijde 6
6)	Eenvoudige bocht	Medium niveau	Bladzijde 7
7)	Glijden op één been 90 meter	Gevorderde niveau	Bladzijde 8
8)	Complexe bocht	Gevorderde niveau	Bladzijde 9
9)	Baanindeling e.d.		Bladzijde 10
10)	Verdere algemene informatie		Bladzijde 11

Inleiding

We onderscheiden voor het Diplomaschaatsen 3 niveaus, te weten het beginners niveau, het medium niveau en het gevorderden niveau.

De start- remproef en de slalomproef worden door alle niveaus gedaan.

De beginners zullen naast start- rem en slalom ook het glijden op twee benen en één been moeten uitvoeren.

Het mediumniveau zal naast start- rem en slalom ook het glijden op één been moeten uitvoeren evenals een eenvoudige bocht.

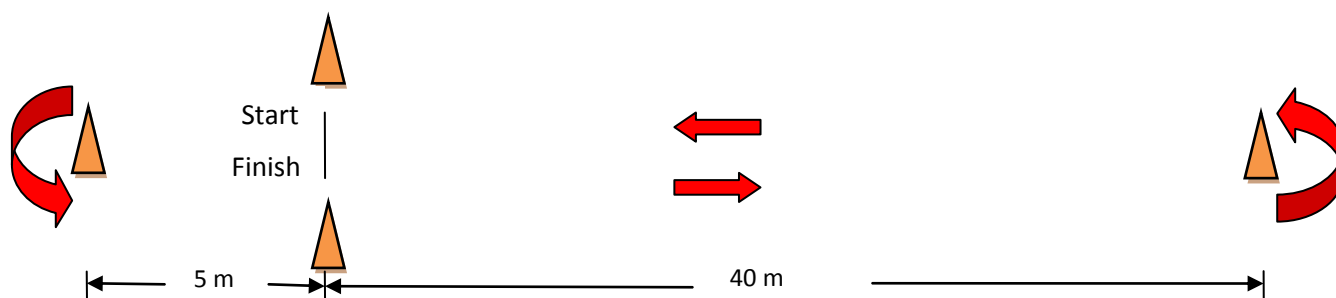
De gevorderden zullen naast start- rem en slalom ook het glijden op één been over een langere afstand moeten uitvoeren evenals een complexe bocht.

Per proef treft u een toelichting aan over hoe deze uitgevoerd dient te worden evenals de puntentelling gericht op de diverse niveaus.

1) Start- remproef

Deze proef is alleen voor alle niveaus om uit te voeren.
De afstand bedraagt (2 X) 40 meter.

De pupillen moeten starten bij de startlijn tussen de 2 pylonen. Vervolgens moeten ze om de pylon die op 40 meter afstand staat heen schaatsen. Voor de veiligheid en het remmen is er bij start en finish een "vrij vak" van 5 meter gecreëerd.



Aandachtspunten voor de jury:

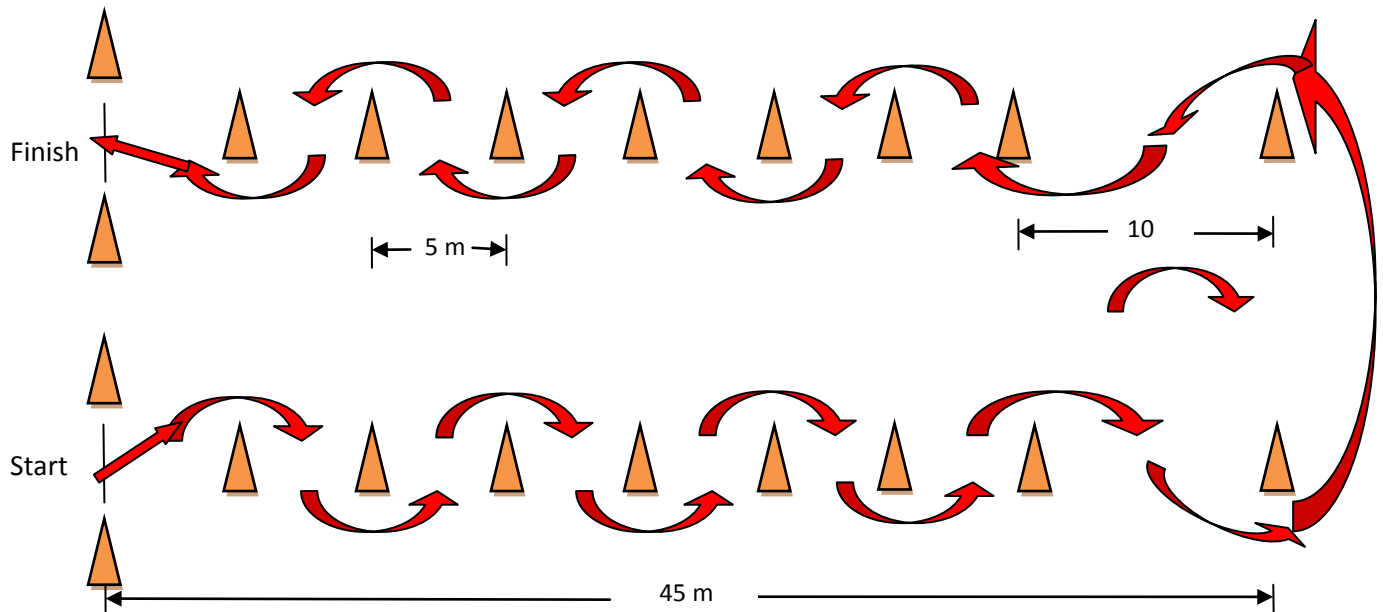
In het start- en finishvak mag slechts gebruikt worden door 1 persoon, te weten degene die de proef aan het uitvoeren is. De tijd wordt door 2 waarnemers opgenomen waarbij het gemiddelde als resultaat zal gelden. De geschaatste tijd zal bepalen wat het aantal behaalde punten (zie tabel) zal zijn. Deze worden overgenomen op de kaart.

Start- remproef Baan 1B, 2B en 3B		
van	tot	punten
0	19	15
19,1	21	12
21,1	23	10
23,1	28	8
28,1	33	6
33,1	38	4
≥ 38,1		2

2) Slalomproef

Deze proef is alleen voor alle niveaus om uit te voeren.
De afstand bedraagt (2 X) 45 meter.

De pupillen moeten starten bij de startlijn tussen de 2 pylonen. Vervolgens moeten ze om de pylonen slalommen die elk op 5 meter afstand van elkaar staan. Let goed op dat de eerste pylon na de start aan de linkerzijde gepasseerd dient te worden, opdat er om de verst weggelegde pylonen heen gereden zal worden.



Aandachtspunten voor de jury:

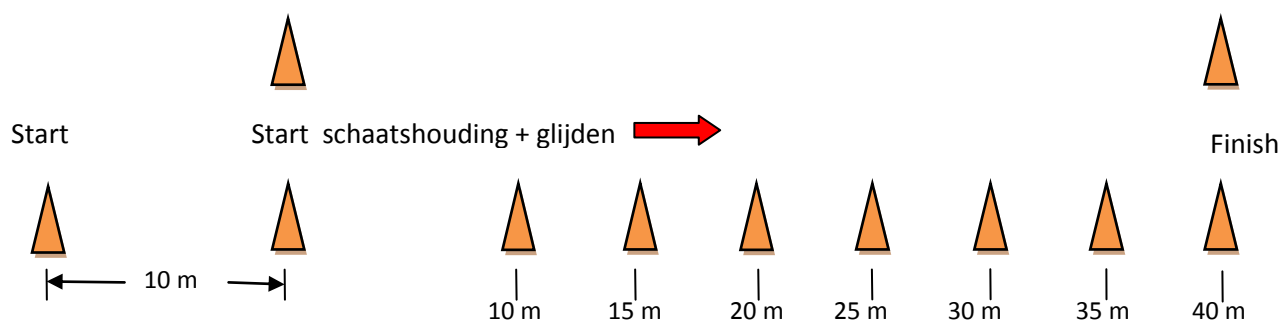
De tijd wordt door 2 waarnemers opgenomen waarbij het gemiddelde als resultaat zal gelden.
De geschatte tijd zal bepalen wat het aantal behaalde punten (zie tabel) zal zijn.
Deze worden overgenomen op de kaart.

Slalomproef Baan 1A, 2A en 3A		
van	tot	punten
0	20	15
20,1	23	12
23,1	26	10
26,1	31	8
31,1	36	6
36,1	41	4
> 41		2

3) Glijden op twee benen (in de schaatshouding)

Deze (rechte eind) proef is alleen voor het beginners niveau om uit te voeren.
De totale afstand bedraagt 50 meter, 10 meter aanschaatsen en 40 meter (max.) glijden.

De pupillen moeten 10 meter aanschaatsen (van pylon 1 tot waar er twee pylonen staan).
Vervolgens moeten ze tussen de pylonen door en gelijk in de schaatshouding gaan zitten en zo ver mogelijk doorglijden langs de pylonen (5 meter tussenafstand) aan het einde van de baan waar weer twee pylonen (op 40 meter v/a de start) staan.



Aandachtspunten voor de jury:

De afgelegde afstand is het aantal punten waard zoals in de tabel is weergegeven.
Deze worden overgenomen op de kaart.

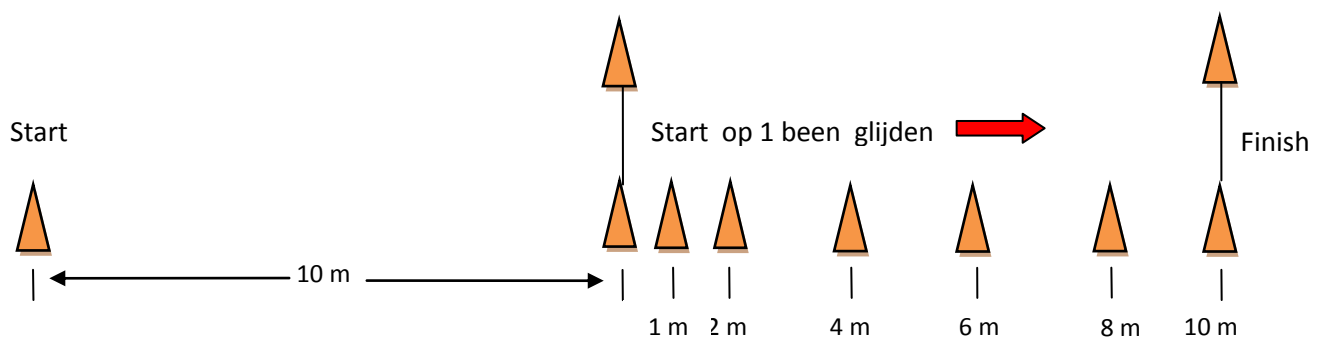
Glijden op 2 benen (50 meter) Baan 1C		
van	tot	punten
0	10	1
	15	2
	20	3
	25	4
	30	6
	35	8
	40	10

4) Glijden op één been beginners niveau (bij voorkeur in de schaatshouding)

Deze tweede (rechte eind) proef is met een maximale afstand van 10 meter glijden alleen voor het beginners niveau om uit te voeren.

De totale afstand bedraagt 20 meter, 10 meter aanschaatsen en 10 meter (max.) glijden. Deze proef zal twee keer uitgevoerd dienen te worden, zowel voor het rechter- als voor het linkerbeen.

De pupillen moeten 10 meter aanschaatsen (van pylon 1 tot waar er twee pylonen staan). Vervolgens moeten ze tussen de pylonen door en gelijk op één been gaan glijden, bij voorkeur in de schaatshouding. Ze moeten zo ver als mogelijk doorglijden langs de pylonen (tussenafstand zie tekening) tot aan het einde van de baan waar weer twee pylonen (op 20 meter v/a de start) staan.



Aandachtspunten voor de jury:

De diplomaschaatsers moeten deze proef zowel op het rechter- als op het linkerbeen uitvoeren.

Men telt de behaalde afstanden bij elkaar op om vervolgens te delen door 2.

Dit is de gemiddelde afgelegde afstand en is het aantal punten waard zoals in de tabel is weergegeven. Deze worden overgenomen op de kaart.

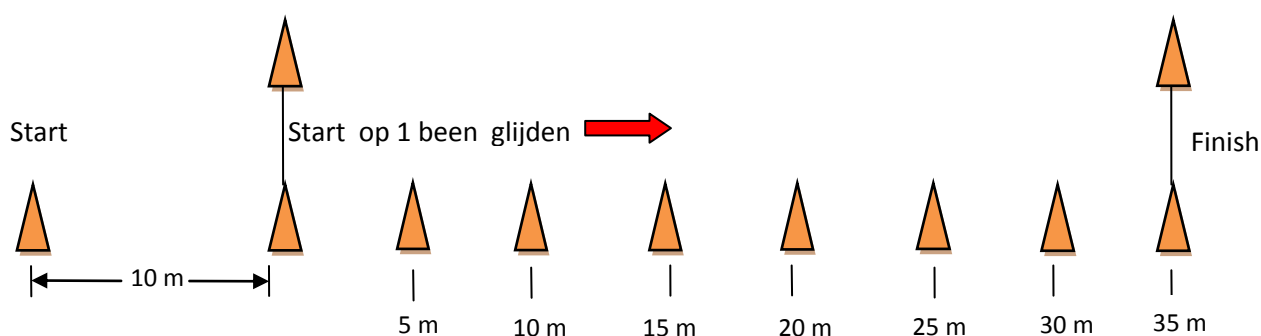
Glijden op 1 been (20 meter) Baan 1D		
van	tot	punten
0	1	1
	2	2
	4	4
	6	6
	8	8
	10	10

5) Glijden op één been medium niveau (in de schaatshouding)

Deze (rechte eind) proef is met een maximale afstand van 35 meter glijden alleen voor het medium niveau om uit te voeren.

De totale afstand bedraagt 45 meter, 10 meter aanschaatsen en 35 meter (max.) glijden. Deze proef zal twee keer uitgevoerd dienen te worden, zowel voor het rechter- als voor het linkerbeen.

De pupillen moeten 10 meter aanschaatsen (van pylon 1 tot waar er twee pylonen staan). Vervolgens moeten ze tussen de pylonen door en gelijk op één been gaan glijden, uiteraard in de schaatshouding. Ze moeten zo ver als mogelijk doorglijden langs de pylonen (tussenafstand zie tekening) tot aan het einde van de baan waar weer twee pylonen (op 35 meter v/a de start) staan.



Aandachtspunten voor de jury:

De diplomaschaatsers moeten deze proef zowel op het rechter- als op het linkerbeen uitvoeren.

De afgelegde afstand is het aantal punten waard zoals in de tabel is weergegeven.

Men telt de punten behaald op elk been bij elkaar op en deelt dit door 2. Het gemiddelde zal worden overgenomen op de kaart.

Glijden op 1 been (45 meter) Baan 2C		
van	tot	punten
0	5	5
	10	7
	15	9
	20	11
	25	13
	30	14
	35	15

6) Eenvoudige bocht

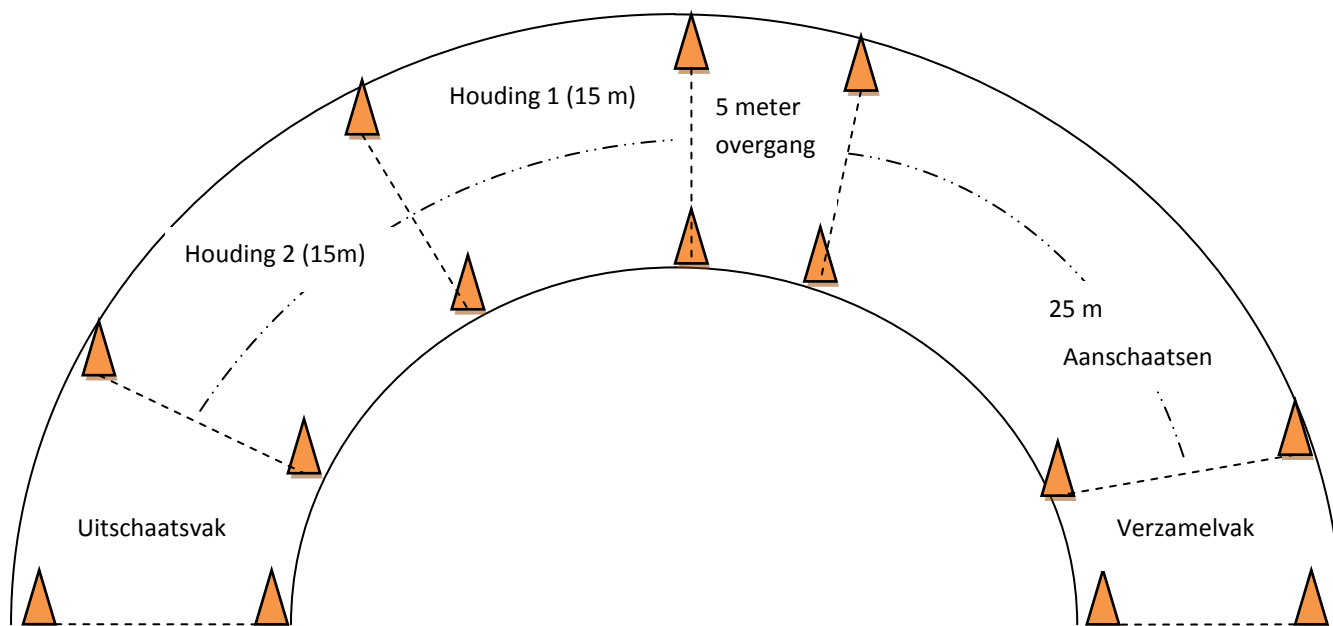
Deze (bocht)proef is voor het medium niveau om uit te voeren. Gekeken zal worden naar een aantal basistechnieken die nodig zijn om in een latere fase de bocht goed te kunnen lopen. De totale afstand van de proef bedraagt 90 meter waarbinnen deze proef in stappen (te weten 2 houdingen) zal worden gedaan.

De uitvoering:

De pupillen schaatsen 25 meter aan.

Vervolgens gaat men glijden in de bocht-schaatsglijhouding (houding 1), waarbij de rechterschaats op het ijs blijft, de heup er goed in. Om in deze houding (positie) te komen heeft men 5 meter. Het gewicht is op links, bij voorkeur over links.

Na 15 meter mag de pupil onder rechts door links gaan afzetten en doorglijden (houding 2).



Aandachtspunten voor de jury:

Tijdens houding 1 zal er gelet worden op:

- Inzetten van de heup
- Gewicht op (voorkeur over) links

Tijdens houding 2 zal er gelet worden op:

- Linker afzet (onder rechts door)
- Of men de afstand geheel kan uitglijden in de juiste (2) houdingen

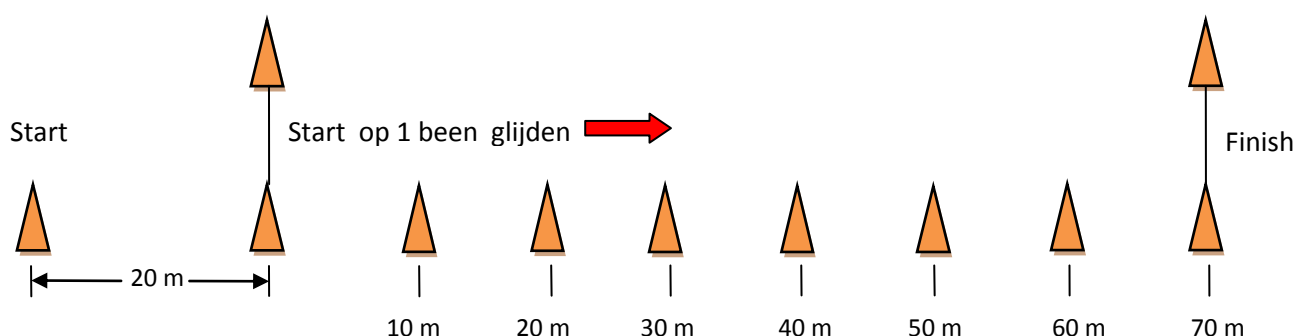
bocht eenvoudig Baan 2D	
punten	
1 - 5	Inzetten van de heup
1 - 5	Gewicht op (voorkeur over) links
1 - 5	Linker afzet (onder rechts door)
3 - 15	totaal

7) Glijden op één been gevorderde niveau (in de schaatshouding)

Deze (rechte eind) proef is met een maximale afstand van 70 meter glijden alleen voor het gevorderde niveau om uit te voeren.

De totale afstand bedraagt 90 meter, 20 meter aanschaaften en 70 meter (max.) glijden. Deze proef zal twee keer uitgevoerd dienen te worden, zowel voor het rechter- als voor het linkerbeen.

De pupillen moeten 20 meter aanschaaften (van pylon 1 tot waar er twee pylonen staan). Vervolgens moeten ze tussen de pylonen door en gelijk op één been gaan glijden, uiteraard in de schaatshouding. Ze moeten zo ver als mogelijk doorglijden langs de pylonen (tussenafstand zie tekening) tot aan het einde van de baan waar weer twee pylonen (op 70 meter v/a de start) staan.



Aandachtspunten voor de jury:

De diplomaschaatsers moeten deze proef zowel op het rechter- als op het linkerbeen uitvoeren.

De afgelegde afstand is het aantal punten waard zoals in de tabel is weergegeven.

Men telt de punten behaald op elk been bij elkaar op en deelt dit door 2. Het gemiddelde zal worden overgenomen op de kaart.

Glijden op 1 been (70 meter) Baan 3C		
van	tot	punten
0	10	10
	20	12
	30	14
	40	16
	50	18
	60	19
	70	20

8) Complexe bocht

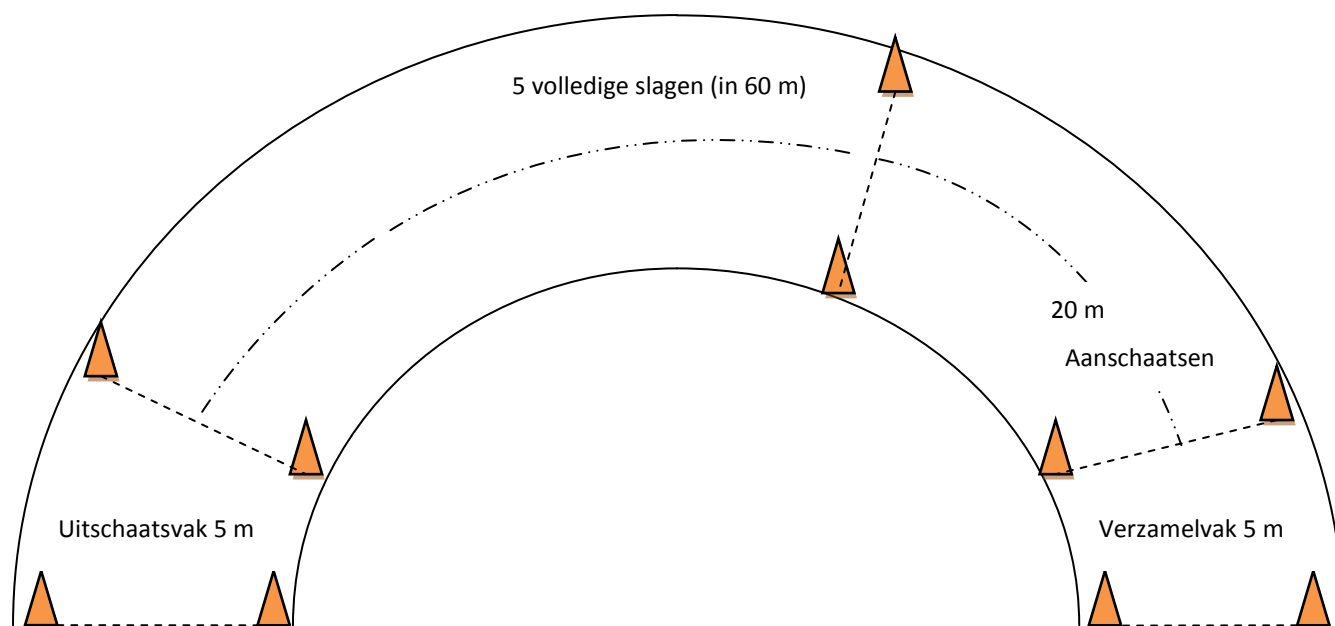
Deze (bocht)proef is voor het gevorderde niveau om uit te voeren. Gekeken zal worden of de basistechnieken zich transformeren naar een aantal noodzakelijke technieken die nodig zijn om de bocht goed te kunnen lopen.

De totale afstand van de proef bedraagt 90 meter waarbinnen deze proef zal worden gedaan.

De uitvoering:

De pupillen schaatsen 20 meter aan.

Vervolgens gaat men minimaal 5 volledige slagen maken waarmee men laat zien hoe men de bocht loopt.



Aandachtspunten voor de jury:

Tijdens het lopen van de bocht (minimaal 5 slagen) zal er gelet worden op:

- Schaatshouding en het inzetten van de heup
- Afzet met rechts
- Onderdoor afzetten met links
- Linker schaats gewicht op de buitenkant (over links!)

bocht complex Baan 3D	
punten	
1 - 5	Schaatshouding en het inzetten van de heup
1 - 5	Afzet met rechts
1 - 5	Onderdoor afzetten met links
1 - 5	Linker schaats gewicht op de buitenkant (over links!)
4 - 20	totaal

9) Baanindeling e.d.

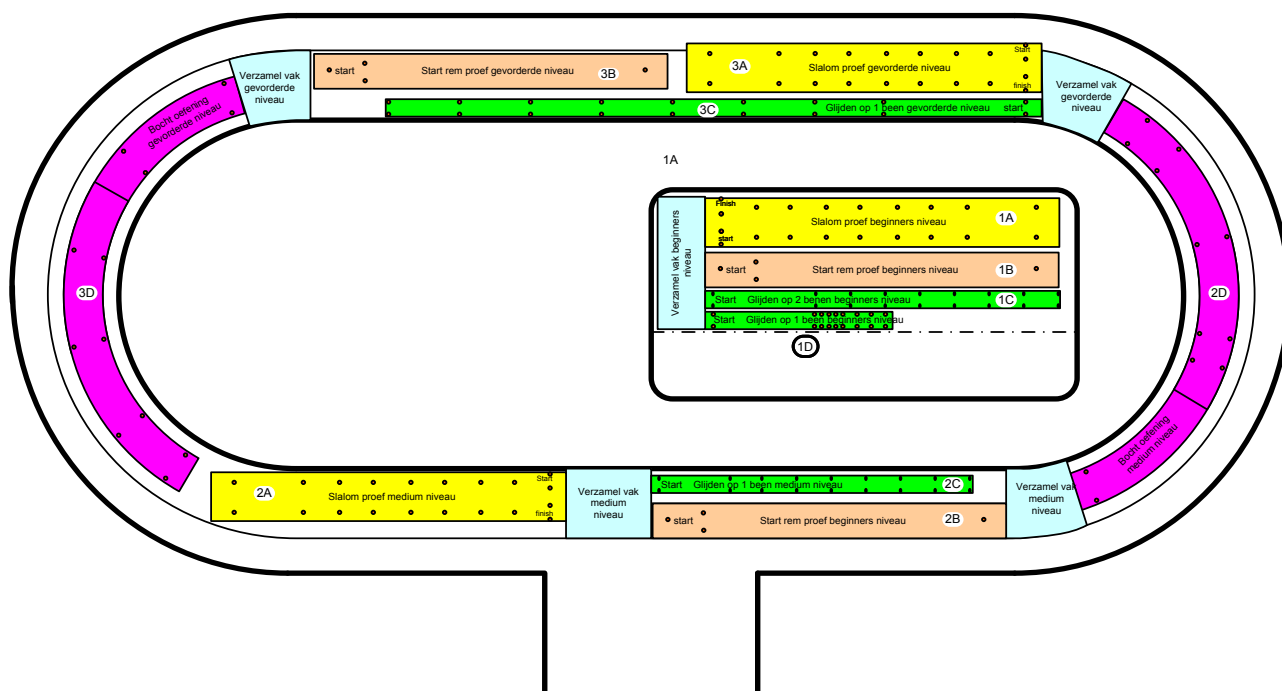
funrink		beginners niveau	
proef	baan	min	max
slalom	1A	2	8
start-rem	1B	2	8
recht 50 m	1C	1	10
recht 20 m	1D	1	10
totaal		6	36

krabbelbaan		medium niveau	
proef	baan	min	max
slalom	2A	4	12
start-rem	2B	4	12
recht 45 m	2C	5	15
bocht eenvoudig	2D	3	15
totaal		16	54

kruising		gevorderden	
proef	baan	min	max
slalom	3A	10	15
start-rem	3B	10	15
recht 90 m	3C	10	20
bocht complex	3D	4	20
totaal		34	70

van	tot	diploma
1	10	1
11	20	2
21	30	3
31	40	4
41	50	5
51	60	6
61	70	7

Baan indeling op de Uithof



10) Verdere algemene informatie

Reden diplomaschaatsen Nieuwe stijl:

De reden om het diplomaschaatsen eens goed onder de loep te nemen is gebaseerd op ervaringen bij het diploma schaatsen. Hierbij viel vooral op dat het rondjes rijden en het uitrijden van een aantal rondjes weinig zegt over de schaatsvaardigheid van de pupil. In het huidige (oude) systeem zijn er nauwelijks oefeningen waarbij de schaatstechniek bepalend is voor de hoogte van het diploma. De hoogte van het behaalde diploma wordt dus alleen bepaald door de slalom en start rem proef. Het (grote) aantal rondjes wat gereden moet worden is in het geheel niet representatief voor de schaats kwaliteit.

Diplomaschaatsen een uitdaging:

Het introduceren van meer technische schaatsproeven mag het voor jonge en beginnende pupil niet onmogelijk maken aan deze onderdelen mee te doen. De meer geoefende pupil moet zijn/haar technische vooruitgang kunnen aantonen.

Voor de jonge en beginnende pupillen moet meedoen aan het diplomaschaatsen een uitdaging vormen voor de lessen en het diplomaschaatsen van het volgend schaats seizoen. De meer geoefende pupillen zouden (nog) meer het nut van technische oefeningen moeten inzien door te ervaren dat ze erdoor ontwikkelen.

Beoordelen van de proeven:

Getracht is het beoordelen van de proeven eenvoudig te houden. Dat is prettig voor de afwikkeling maar het voorkomt ook lange wachttijden bij de verschillende schaatsproeven.

Vorbereiding en veiligheid:

Een goede voorbereiding op en de organisatie tijdens het diploma schaatsen zijn mede bepalend voor het succes. Het zou geweldig zijn als het niet alleen voor de pupillen een geweldige happening is maar ook voor alle begeleiders en vrijwilligers. Zoals altijd staat de veiligheid op en rond het ijs hoog in het vaandel.

Met dank voor de inzet en medewerking van de jeugdschaatscoördinatoren uit ons gewest en andere enthousiastelingen!

Nico Boekesteijn (DVIJC); Jose de Vos (Gouda); John van Wasbeek (DVIJC);
John van Wasbeek (DVIJC); Erik van Winden (Pijnacker); Leon van Bohemen (DKIJV);
Erik van Winden (IJVP); Lex Priem (HVHW); Jan Revet (Gouda); Hans de Ridder (NIJC);
Ton Hilgersom (Molenvaart); Wim Schelvis (Noordwijk); Edward Wijsman (Woudbrugge);
Jacolien Vogelzang (SVR); e.v.a.



Met sportieve groet,
Frank Herrebout
VZ JC HVHW