

Handleiding Survivalrun Diploma (Brons / Zilver / Goud)

De eisen zijn vastgesteld door de Survivalrun Bond Nederland, de oefeningen staan beschreven op iedere diploma.

Instructie:

- ✓ Iedere oefening gaat in een doorgaande beweging. Stoppen tijdens de oefening betekent opnieuw.
- ✓ Tijd per oefening is maximaal 2 minuten (m.u.v. knopen, hangen en lopen)
- ✓ Een deelnemer mag 1 maal opnieuw aan de oefening of opdracht beginnen binnen die 2 minuten.
- ✓ Tussen de opdrachten zit maximaal 2 minuten pauze.
- ✓ De totaal tijd bedraagt max. 40 minuten.
- ✓ Het begin is het knopen.
- ✓ Het lopen is altijd de afsluiting. Tussendoor maakt de volgorde niet uit.

Aanvullende informatie:

- *Zwaarte diploma's* – bij een aantal oefeningen zijn de eisen pittig. Dit is gedaan om de grondbeginselen goed te laten oefenen en om in de Jeugd Survivalrun (JSR) goed mee te kunnen komen. Met het lopen zal de jeugd een bepaalde basisconditie moeten hebben, leeftijd bepaald mede het kunnen behalen van de diplomazwaarte.
- *Knopen* – om ook met de opbouw van hindernissen mee te kunnen helpen, leren we een aantal basisknopen aan. Het knopen wordt zelfstandig uitgevoerd, er wordt niet bij elkaar afgekeken.
- *Hoogte* – de hindernissen zijn **maximaal** 2,5 meter hoog.
- *Rekstock* – deze kan soortgelijk zijn aan een officiële rekstock maar mag ook een dunne ronde balk of stok zijn. Jeugd moet wel geheel los kunnen hangen (denk aan een trapeuning of -spijl)
- *Apenhang* – de touwen hangen redelijk strak en zijn dik, soortgelijk als die in de runs. Jeugd klimt met de duim om het touw en in de juiste techniek en ritme.
- *Swingover/klimmen* – dit dient op techniek met de slag te gebeuren. Zowel heen als terug. Zo ook bij het net.
- *Postmanswalk* – het boventouw hangt voorbij het ondertouw, zodat bij gebruik van het boventouw een cirkel gemaakt kan worden.
- *Knie optrekken* – dit kan hangend aan de rekstock. De knie rustig optrekken tot horizontaal en weer terug tot hang. Dit in 2 tellen per optrek.
- *Borstwaartsom* – dit gaat hangend, waarbij vanaf de benen het lichaam omhoog wordt bewogen tot over de rekstock/balk.
- *Triangles* – hebben een goede greep en hangen minimaal een meter uit elkaar en hangen aan minimaal een meter touw.
- *Lengte hindernis* - indien de lengte van een oefening niet voldoende is, kan deze heen en weer genomen worden.