

EXAMENVERLOOP

Sporttechnische proef
Initiator Sportklimmen



EXAMENVERLOOP

Sporttechnische proef Initiator Sportklimmen

1. ALGEMEEN	2
2. OMSCHRIJVING VAN DE ONDERDELEN	2
3. VERLOOP VAN DE PROEF	3
ZELFREDDING	4
THEORIE MATERIAAL EN TECHNIEK	4
STANDPLAATS	5
MOULINETTE (TOPROPE)	5
KNOPEN	6
TAKEL	9
TOUWVERLENGING	10
OMBOUWEN STANDPLAATS TOT AFDALEN	12
AFDALEN	12
KLIMNIVEAU	12
4. BEOORDELING	14

1. ALGEMEEN

Bij het begin van het examen overhandigt elke deelnemer een lijst van 30 klimroutes voorgeklommen, op minimum 3 verschillende rotsmassieven, waarvan minimum 5 routes van niveau 5b of hoger. Te vermelden in het palmares:

- naam en plaats van het rotsmassief
- naam en moeilijkheidsgraad van de route

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

- een enkel klimtouw (min. 60 meter) (De onderdelen worden afgenomen met een enkel touw)
- gordel
- 10 zekeringssetjes
- 4 HMS schroefmusketons
- een zekerings(afdaal)toestel
- een kort en lang lint
- 2 korte hulptouwtjes (+/- 1.5 m) en 1 lang (+/- 4 m) hulptouw
- klimhelm
- 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 maximaal twee jaar geldig is op datum.

2. OMSCHRIJVING VAN DE ONDERDELEN

In de uitvoering spreken we steeds van klemknoop of fixatieknoop. De deelnemer mag vrij kiezen welke knoop hij gebruikt in zijn uitvoering, doch de knoop moet deel uitmaken van onderstaande lijst.

klemknoop	fixatieknoop
Machard	Alpiene slipsteek
Prussik	Wasserklang
Valdotain	
Franse strop	
Machard tressé	

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 de uitvoering van de takel, touwverlenging en zelfredding worden (mechanische) zelfblokkerende toestellen niet toegelaten, enkel hulptouw.

Voor afdalen en zekeren van de voorklimmer worden (mechanische) zelfblokkerende toestellen niet toegelaten, voor afdalen enkel hulptouw als veiligheid.

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

TIMING

1000 Ontvangst deelnemers (palmares) - welkomstwoord - briefing deelnemers dagindeling - Controle materiaal

1015 Start blokken 1 tot 3

BESCHRIJVING BLOKKEN

Blok 1: Zelfredding - Theorie

Blok 2: Standopbouw - Ombouw moulinette (toprope) - Knopen

Blok 3: Zekeren naklimmer - Takel - Touwverlenging - Ombouw stand naar afdalen - Afdalen

Blok 4: Voorklimmen - Niveau - Zekeren voorklimmer - Moulinette (toprope) laten zakken (zonder ombouw)

- De Blokken 1 tot 3 starten onmiddellijk, Blok 4 opent zo snel mogelijk
- Bij slecht weer gaat 1 examiner (blok 1 of 2) onmiddellijk met de helft van de deelnemers naar de zaal, de andere deelnemers gaan naar de zaal zodra ze klaar zijn met blokken 1, 2 en 3 (ook de herkansing indien van toepassing)

DETAILOMSCHRIJVING

Blok 1:

- De deelnemer klimt op het vrij hangend stuk touw een vijftal meter omhoog en de examiner laat hem dan terug zakken.
- Nu trekt zijn theorievragen, krijgt even tijd om deze op papier voor te bereiden en legt dan zijn theorie mondeling af

Blok 2:

- De deelnemer bindt zich in om voor te klimmen, hij bouwt een stand op met krachtendriehoek of seriezekering en maakt een zelfzekering met het eigen touw, hij maakt de zekering van de voorklimmer klaar. (touwcommando's niet vergeten)
- De deelnemer komt aan op de moulinettestand, maakt zelfzekering en bouwt om naar moulinette.
- Rappelstand installeren op door examiner aangeduide stand
- Hij legt de nog niet gebruikte knopen op vraag van de examiner

Blok 3:

- De deelnemer bouwt zelf de beginpositie op (stand en zekeren naklimmer op centrale karabiner): op de door de examiner aangeduide plaats, hij zekert de naklimmer ong. 5m, de naklimmer gaat hangen. Als de deelnemer klaar is geeft de examiner het startsein voor de takel.
- De examiner bouwt samen met de deelnemer om van takel naar touwverlenging en als de deelnemer klaar is om de touwverlenging te starten geeft de examiner het startsein.
- Als de naklimmer op de grond staat gaat de deelnemer zijn stand (die hij nog steeds heeft) ombouwen voor afdalen en daalt hij af.

Blok 4: 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), op deze manier hoeft er niet omgebouwd te worden en kan alles van beneden geëxamineerd worden.

ZELFREDDING

De uitvoering gebeurt met hulp van 2 hulptouwjes en gebruik van twee verschillende klemknopen waarbij de veiligheidsklemknoop zich bevindt boven de klemknoop van de voetsteun.

D SCORES =

- veiligheidsklemknoop werkt niet, geen volledige blokkering wanneer het systeem in werking treedt
- veiligheidsmusketons niet dichtgedraaid wanneer het systeem in werking treedt

THEORIE MATERIAAL EN TECHNIEK

Mondeling examen afgenomen. (je krijgt de tijd om even om papier voor te bereiden)

Vragen komen uit onderstaande lijst. Als voorbereiding kan je de klimschool handleiding van je federatie raadplegen.

- 1 - Over welke minimumuitrusting moet een beginnend klimmer beschikken om op goed geëquipeerde rotsmassieven te klimmen.
- 2- Welke verschillende types van klimgordels bestaan er en welke van deze raad je een beginnende sportklimmer aan en waarom?
- 3- Welke punten verdienen je aandacht bij de aanschaf van een klimtouw? Waarop wijst je een beginner bij de aankoop van een klimtouw?
- 4- Bespreek een aantal situaties waarbij een klimmer gevaarlijk valt, in die zin dat hij ernstige lichamelijke schade kan oplopen.
- 5- Bespreek een aantal situaties waarbij een klimmer zwaar valt (grote valafstand), maar die weinig risico inhouden op lichamelijke schade.
- 6- Beschrijf een situatie van een val met valfactor 2. Welke maatregel(en) kan je nemen om zo een val te vermijden?
- 7- Geef de eigenschappen (voor- en nadelen) van volgende zekeringstoestellen: acht, grigri, halvemast, reverso, emmertje.
- 8- Bespreek de drie verschillende types klimtouwen
- 9- Bespreek de verschillende soorten musketons die de examinerator je toont. Geef gebruik, toepassing en eigenschappen.
- 10- Wat is het verband tussen de vangstoot en de valfactor?
- 11- Waarom moet een touw elastisch zijn?
- 12- Wat betekent de afkorting kN op een musketon? CE? Wat betekenen volgende figuren?
- 13- Wat betekent het als men zegt 'de maximale vangstoot van dit touw is 600 daN

STANDPLAATS

De standplaats bestaat uit een centraal punt verbonden met 2 vaste punten. (krachtendriehoek met knopen of seriezekering) Aandachtpunten bij de installatie van een standplaats:

- zelfzekering op de standplaats gebeurt met het klimtouw zelf
- het zekeren van de naklimmer gebeurt rechtstreeks op de standplaats met een halve mastworp in een HMS musketon

D SCORES =

- veiligheidsmusketons niet dichtgedraaid wanneer het systeem in werking treedt

MOULINETTE (toprope)

Deze ombouw gebeurt op één van de volgende wijzen:

Indien de haken voldoende groot zijn:

- 1) voorklimmer maak een zelfzekering aan de relais (leeflijn: bandsling en schroefmusketon, stuk klimtouw en schroefmusketon,...)
- 2) touw dubbel door de haken steken en hierin een achtknoop leggen die men met een schroefmusketon aan de inbindlus in de gordel bevestigt
- 3) zich korter bij de stand trekken, blok vragen aan de naklimmer en de leeflijn losmaken
- 4) de originele inbindknoop losmaken
- 5) afdalen

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

Indien de haken te klein zijn in diameter:

- 1) voorklimmer maak een zelfzekering aan de relais (leeflijn: bandsling en schroefmusketon, stuk klimtouw en schroefmusketon,...)
- 2) het touw enkele meters ophalen en een achtknoop leggen die men met een schroefmusketon aan de inbindlus van de gordel bevestigt
- 3) de originele inbindknoop losmaken, het touw enkel door de haken steken en terug inbinden in de gordel
- 4) de achtknoop in de schroefmusketon aan de inbindlus losmaken
- 5) zich korter bij de stand trekken, blok vragen aan de naklimmer en de leeflijn losmaken
- 6) afdalen

D SCORES =

- veiligheidsmusketons niet dichtgedraaid wanneer het systeem in werking treedt
- zekeraar heeft geen aandacht voor het gevaar van moulinette bij het laten zakken van de voorklimmer
- voorklimmer gebruikt foutieve terminologie bij het boven komen (stand/relais)

KNOPEN

De te kennen knopen zijn:

- de achtknoop
- gestoken achtknoop
- halve mastworp
- mastworp
- zaksteek
- geweven zaksteek
- prusikknoop
- band(sling)knoop
- wasserklang
- alpiene slipsteek
- dubbele vissersknoop
- machard en paalsteek

Alle knopen moeten correct worden gedemonstreerd. Een illustratie van alle knopen vind je hieronder.

D scores =

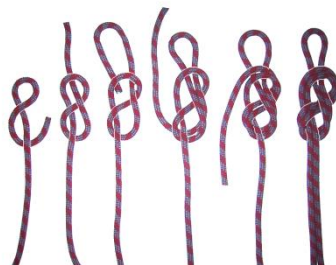
- een knoop kan niet correct worden gelegd.

Illustratie van de knopen

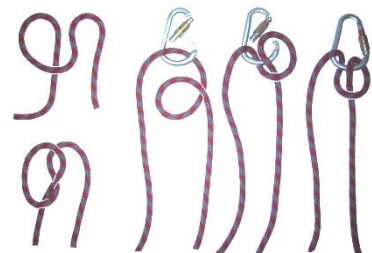
ACHTKNOOP



GESTOKEN ACHTKNOOP



HALVE MASTWORP



MASTWORP

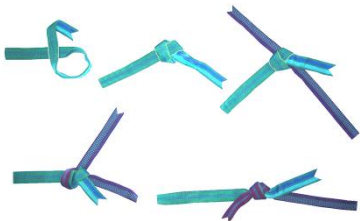
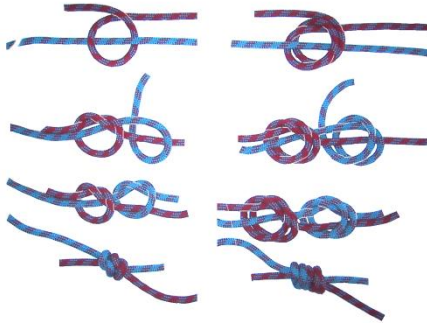
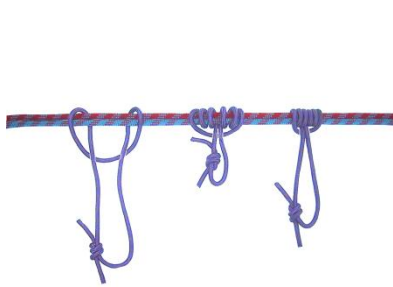
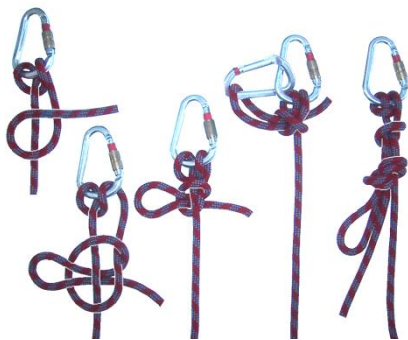
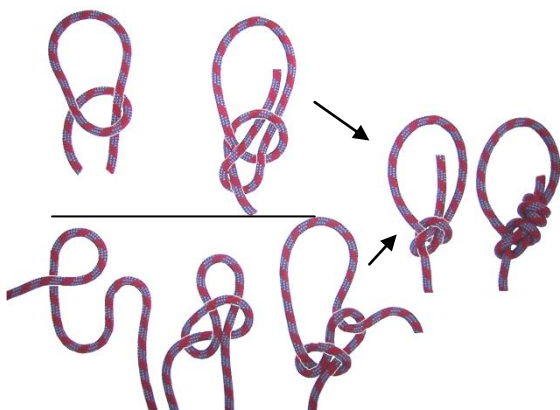


ZAKSTEEK



GESTOKEN ZAKSTEEK



BANDKNOOP**VISSERKNOOP (enkel-dubbel)****MACHARD****PRUSIKKNOOP (gelegd of gestoken)****ALPINE SLIPSTEEK****WASSERKLING****PAALSTEEK**

GEWEVEN MACHARDVALDOTAINFRANSE STROP

TAKEL Dit is de enkelvoudige takel met een teruglooprem.

Uitvoering 1

1. Hoofdtouw fixeren met een fixatieknoop.
2. Hulptouwtje op het hoofdtouw bevestigen met behulp van een klemknoop, en fixeren aan het vaste punt. Dit zorgt ervoor dat het touw niet kan terugglijden bij het takelen.
3. Een tweede hulptouw bevestigen met behulp van een klemknoop op het hoofdtouw, zo laag mogelijk. Een musketon aan de lus hangen, en daar het hoofdtouw doorsteken.
4. Maak nu de fixatieknoop van het hoofdtouw los, en haal de halve mastworp uit het touw, zodat het hoofdtouw gewoon door de schroefmusketon loopt. Start het takelen door aan het hoofdtouw te trekken. *(de volgorde van handeling 3. en 4. mag verwisseld worden)*
5. Wanneer de takel klemknoop bij de veiligheidsklemknoop komt laat je de kracht weer overgaan op de veiligheidsklemknoop. Schuif de takelklemknoop in de richting van de naklimmer. Je kunt nu de handeling herbeginnen.

Uitvoering 2

1. Hoofdtouw fixeren met een fixatieknoop.
2. Maak een veiligheid op het hoofdtouw met een klemknoop.
(Verleng eventueel het relaispunt met een lint, plaats er een schroefmusketon in die je onmiddellijk over het gespannen hoofdtouw klikt). Plaats het hulptouwtje in de schroefmusketon en maak een klemknoop. Zorg ervoor dat de klemknoop goed aangespannen is zodat hij zich rond het hoofdtouw kan vastzetten.
3. Maak een tweede klemknoop op het gespannen hoofdtouw (in de richting van de naklimmer). Steek er een musketon in en plaats het losse deel van het hoofdtouw in de musketon. Dit is je takelsysteem.
4. Verwijder de musketon uit de lus van de fixatieknoop en maak deze los. Laat de kracht overgaan op de klemknoop. Verwijder de halve mastworp uit de schroefmusketon en verwijder het touw uit deze schroefmusketon. Het touw loopt nu nog enkel door de schroefmusketon van de klemknoop.
5. Door aan het losse hoofdtouw achter de takel klemknoop te trekken zet je het takelsysteem in beweging.
6. Wanneer de takelklemknoop bij de veiligheidsklemknoop komt laat je de kracht weer overgaan op de veiligheidsklemknoop. Schuif de takelklemknoop in de richting van de naklimmer. Je kunt nu de handeling herbeginnen.

Het geheel wordt afgenomen tegen de tijd.

Maximale duur is 2'30'

De deelnemer bouwt zelf de beginsituatie op (zekeren van de naklimmer van op de standplaats).

Hij bouwt de stand op zoals dit in de gegeven situatie het meest logische is.

Startpunt: de gekwetste hangt in het touw gezeerd op HMS, schroefmusketon dichtgedraaid.

Deelnemer zegt dat hij klaar is om te starten. De tijd start op het teken van de examinerator.

Eindpunt: na de eerste volledige takelbeweging, dus bij het begin van de tweede takelbeweging.

D SCORES =

- veiligheidsklemknoop werkt niet, geen volledige blokkering wanneer het systeem in werking treedt
- fixatieknoop niet extra beveiligd tijdens het ombouwen
- veiligheidsmusketons niet dichtgedraaid wanneer het systeem in werking treedt
- halve mastworp niet verwijderd uit schroefmusketon bij de start van de takel
- takel uitgevoerd niet binnen de tijdslimiet (2'30")

TOUWVERLENGING De examinerator helpt bij de ombouw van takel naar touwverlenging.

De examinerator legt een knoop (zaksteek) in het touw als simulatie van de verbinding van de twee touwen.

Uitvoering 1

1. Stoppen met laten zakken, en het touw fixeren.
2. Hulptouwtje op het hoofdtouw bevestigen met behulp van een klemknoop, het andere uiteinde aan de verankering fixeren d.m.v. een halve mastworp, geblokkeerd met een fixatieknoop.
3. De eerste fixatieknoop van het hoofdtouw losmaken, en de belasting op het hulptouwtje overbrengen door het touw te laten vieren. Het is toegelaten de klemknoop te laten doorschuiven om de meest gunstige werkafstand te bekomen.
4. Verlengde touw na de knoop in de rem leggen en met een tweede fixatieknoop blokkeren.
5. Fixatieknoop van het hulptouwtje losmaken en laten vieren, totdat de belasting weer op het hoofdtouw rust. Het hulptouw mag gerecupereerd worden.
6. Losmaken van de tweede fixatieknoop van het verlengde touw, en het neerlaten kan worden voortgezet.

Uitvoering 2

1. Laat de gekwetste zakken tot je het touw tussen de halve mastworp en de verbindingsknoop nog kunt fixeren met fixatieknoop. Beveilig deze fixatieknoop door een musketon in de lus te plaatsen. Je hebt nu je beide handen vrij om te werken. (stelling 1)
2. Plaats een tweede schroefmusketon op de standplaats en maak hierin een halve mastworp met beveiligde fixatieknoop. Je doet dit met het touw net na de verbindingsknoop en zo kort mogelijk bij deze verbindingsknoop. Je hebt zo een nieuwe afdaalstelling gebouwd waarop je straks de gekwetste kunt laten zakken. (stelling 2)
3. Installeer nu een systeem om van de ene afdaalstelling naar de andere over te gaan. Je doet dit door een lang hulptouwtje met een klemknoop te bevestigen op het gespannen hoofdtouw en dit in de richting van de gekwetste. Schuif de klemknoop tot tegen de halve mastworp en maak de rest van het hulptouwtje met een halve mastworp en fixatieknoop vast aan een derde

schroefmusketon op de standplaats. Zorg ervoor dat het hulptouwtje zo kort mogelijk is.

Beveilig de fixatieknoop. (stelling 3)

(de volgorde van handeling 2. en 3. mag verwisseld worden)

4. Maak de fixatieknoop van stelling 1 los en laat touw doorschuiven zodat de kracht overgaat op het hulptouwtje van stelling 3. Verwijder de halve mastworp van stelling 1 en haal het touw uit de schroefmusketon.
5. Maak de fixatieknoop van stelling 3 los en laat het hulptouwtje doorschuiven zodat de kracht overgaat op de knopen van stelling 2. Verwijder de halve mastworp van stelling 3 en haal het touw uit de schroefmusketon. Verwijder indien mogelijk de klemknoop en zo ook het hulptouw van het hoofdtouw.
6. Maak de fixatieknoop van stelling 2 los en laat de gekwetste verder zakken.

Maximale duur is 3'

Startpunt: gekwetste hangt in touw gezeerd op HMS. De deelnemer zegt dat hij klaar is om te starten. De tijd start op het teken van de examinerator.

Eindpunt: wanneer de knoop voorbij de zekering is, het nieuwe touw belast en al het materiaal is gerecupereerd (indien mogelijk ook het lang hulptouw)

D SCORES =

- touwverlenging uitgevoerd niet binnen de tijdslimiet (3')
- veiligheidsmusketons niet dichtgedraaid wanneer het systeem in werking treedt
- klemknoop werkt niet, geen volledige blokkering wanneer het systeem in werking treedt
- fixatieknoop niet extra beveiligd tijdens het ombouwen

OMBOUWEN STANDPLAATS TOT AFDALEN

Aandachtspunten bij het ombouwen van de standplaats tot afdalen:

- zelfzekering op de stand gebeurt met een leeflijn (bandsling en schroefmusketon, stuk klimtouw en schroefmusketon,...)
- correcte installatie van het rappeltouw (correcte verankering, kno(o)p(en) in touwuiteinden indien met niet zeker is dat de touweinden de grond raken, uitgooien/klaarhangen touwen)

D SCORES =

- veiligheidsmusketons niet dichtgedraaid wanneer het systeem in werking treedt
- onveilige overgang

AFDALEN

Aandachtspunten bij het afdalen:

- correcte zelfzekering (klemknoop bevestigd aan het inbindpunt van de klimgordel, onder of boven het afdaalapparaat, zelfzekering is niet toegelaten aan de beenlus)
- correct gedrag tijdens afdalen (touwverloop, snelheid afdalen, recuperatie touw ...)

D SCORES

- klemknoop werkt niet, geen volledige blokkering wanneer het systeem in werking treedt
- veiligheidsmusketon niet dichtgedraaid wanneer het systeem in werking treedt
- onveilige overgang van zelfzekering met leeflijn naar zekering op touw via klemknoop

KLIMNIVEAU

De klimmers moeten aantonen dat men de basishoudingen (driepuntsregel, optimale positionering van het lichaamzwaartepunt, statisch als dynamisch) van het klimmen beheerst, door het voorklimmen van een route met moeilijkheidsniveau 5b (op rots, buiten) of bij slecht weer 5c (in zaal, binnen).

Bij het voorklimmen wordt gelet op:

- correct inpikken setjes (correct touwverloop en vermijden torsie van de bandsling)
- correct hangen tussenzekeringen (afhankelijk van routeverloop)
- correcte touwcommando's

Bij het zekeren wordt gelet op:

- 'spotten' en dynamisch zekeren
- aandacht voor het vermijden touwspaghetti en voor het touwuiteinde
- partnercheck
- correcte touwcommando's (communicatie)

Outdoor:

De klimmers trekken drie routes. Twee van de drie routes dienen ze succesvol voor te klimmen.

Te klimmen routes

Marche-Les-Dames

Le Chimi (blauw)

Le Gamin (rood)

Gargamelle (groen)

L'Illusion (rood)

Durnal

Prise Taillée

Trou Foré

Surplomb Malaise

Indoor :

De klimmers trekken drie routes door het lot aangeduid. Twee van de drie routes dienen ze succesvol voor te klimmen. Het klimniveau is hier 5c.

4. 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.
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.

BELANGRIJK : indien een kandidaat een D score behaalt moet hem dit onmiddellijk gezegd worden !

* Bij één D score op de takel of touwverlenging die te wijten is aan het overschrijden van de tijd is er maximaal eenmalig één herkansing mogelijk. De kandidaat krijgt nog één kans om de proef tot een goed resultaat te volbrengen en dit na alle proeven zijn volbracht en voor de deliberatie.

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