



Utrechtsche  
Studenten  
Alpen  
Club



## KVB Outdoor Voorklimmen Singlepitch – ROUTELIJST

Naam cursist: \_\_\_\_\_

NKBV-nr: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

	Datum	Gebied	Routenaam	Waardering	Met welke SKB/SKI?	Bijzonderheden (nuts, meerdere lengtes enz.)
1						
2						
3						
4						
5						

<b>Casussen*:</b>	Terugtrekken over scherpe haak	Wanneer:	Met wie:
-------------------	--------------------------------	----------	----------

Om bij de USAC Outdoor Voorklimmer te worden gelden een aantal extra vereisten bovenop de door de NKBV gestelde verplichte competenties:

- Je moet **ten minste** 5 routes hebben voorgeklommen onder toezicht van ten minste twee verschillende SKB's of SKI's van de USAC.
- Je moet een keer een valtraining hebben gedaan (mag binnen de IV-cursus).

**Let op:** Wanneer je **tenminste 5** routes hebt voorgeklommen kun je **zelf** beslissen om met je examen te beginnen door een Praktijkbegeleider of SKI te vragen jou op de onderstaande competenties te toetsen. Sommige competenties zijn eenvoudig te leren, anderen zullen eigen inzet en voorbereiding vereisen. Wanneer je alles hebt ingevuld, of wanneer je vragen hebt, mail dan naar de Opleidingscommissie: [oc@usac.climbing.nl](mailto:oc@usac.climbing.nl)

\* Casussen worden mondeling doorgesproken met de instructeur

## Beoordelingsformulier KVB 'Outdoor Voorklimmen Singlepitch' (OV), deel 1/2.

**NB.:** Het OV-examen kan pas gestart worden wanneer er **minimaal 5 routes** zelfstandig zijn voorgeklommen en genoteerd op de routelijst. Dit examen kan in meerdere delen worden afgenomen, op verschillende weekenden en met verschillende instructeurs. Het heeft echter de **voorkeur** om alles in één keer te doen! Let op dat er **tussen het eerste toetsmoment en het laatste maximaal 2 maanden** mogen zitten!

**Let op:** het KVB-OV Singlepitch zal pas worden toegekend wanneer de hieronder beschreven competenties (2 pagina's) beheerst worden **en** wanneer de op de routelijst gespecificeerde zelfstandige klimervaring is opgedaan.

### Kritische handelingen (in te vullen door instructeur en inleveren bij OC)

Competentie			Datum	Instructeur
Gordel aantrekken		ja/nee		
Inbinden klimmer		ja/nee		
Inbinden zekeraar		ja/nee		
Partnercheck		ja/nee		
Zekeren vanaf grond		ja/nee		
Touwcommando's		ja/nee		
Klimmen	<b>Minimaal 5 routes voorgeklommen</b>	ja/nee		
Ombouwen toprope		ja/nee		
Ombouwen laten zakken		ja/nee		
Bouwen van standplaats		ja/nee		
Ombouwen abseil		ja/nee		
<b>Resultaat kritische handelingen</b>	<b>Alle kritische handelingen correct uitgevoerd?</b>	<b>ja/nee</b>		

**Beoordelingsformulier KVB 'Outdoor Voorklimmen Singlepitch' (OV), deel 2/2.**

**Handelingen ten behoeve van goede sportuitoefening (schoolcijfers, door instructeur)**

<b>Competentie</b>		<b>Cijfer</b>	<b>Datum</b>	<b>Instructeur</b>
Gezondheid behouden en bevorderen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warming up</li> <li>• vertelt over blessurepreventie</li> <li>• risicobewustzijn</li> <li>• angstreductie</li> </ul>			
Handelen in geval van een ongeval	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cursist weet hoe te handelen in geval van een ongeval (communicatie)</li> <li>• terugtrekken op scherpe haak <b>(zie routelijst!)</b></li> </ul>			
Gereedmaken voor het klimmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• neemt voldoende materiaal mee</li> <li>• communiceert met partner wat er gaat gebeuren</li> <li>• lezen en interpreteren van topo en route</li> <li>• gedraagt zich ethisch verantwoord in klimomgeving</li> </ul>			
Zekeren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• anticipeert op probleemsituaties</li> <li>• geeft voldoende touw uit als klimmer setje wil inclippen</li> <li>• let op touwverloop</li> <li>• let op voetfout</li> <li>• spot de klimmer voordat deze de eerste haak heeft geclippt</li> <li>• bekend met krachtenspel</li> </ul>			
Klimmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zorgt voor juist touwverloop</li> <li>• klipt setjes goed in</li> <li>• demonstreert basale klimtechniek</li> <li>• gebruikt relevante touwcommando's</li> </ul>			
<b>Totaal aantal Punten</b>				

*Geslaagd = alle kritische handelingen goed en minimaal 36 punten, maximaal 1 vijf, en geen lagere cijfers. Zowel resultaat kritische handelingen als handelingen ten behoeve van een goede sportuitoefening dienen voldoende te zijn.*

<b>Geslaagd</b>	<b>Datum</b>	<b>Naam PB/LC</b>	<b>Opmerkingen</b>
ja/nee			