



# Aftekenlijsten KNVvL Freefly Licenties

Versie 2024

Koninklijke Nederlandse Vereniging voor Luchtvaart  
Sportcommissie Afdeling Parachutespringen

Uitleg over het systeem is terug te vinden op: <https://www.parachute.nl/freefly0.html>.

Examensprongen FFC zijn terug te zien op : <https://vimeo.com/freeflycoach>



## Inhoud

Aftekenlijst FF-1: beginnend freeflyer	1
Aftekenlijst HU-1: head-up intermediate	2
Aftekenlijst HU-2: head-up gevorderd	3
Aftekenlijst TRACK-1: track intermediate	4
Aftekenlijst TRACK-2: track gevorderd	5
Aftekenlijst ASP-COACH: aspirant coach	6
Aftekenlijst HD-1: head-down intermediate	7
Aftekenlijst HD-2: head-down gevorderd	8
Aftekenlijst FF-COACH: freefly coach (1/2)	9
Aftekenlijst FF-COACH: freefly coach (2/2)	10
Aftekenlijst FFC-EX: freefly coach examiner	11



## Aftekenlijst FF-1: beginnend freeflyer

Volledige naam :  
KNVVl lidnummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

Bij alle onderstaande eisen moet de leerling zelf kunnen uitleggen waarom ze belangrijk zijn.

<u>Eisen:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC/ASP:</u>
De leerling heeft voldoende stabiliteit en hoogtebewustzijn op de buik		
Openingsstelsel is BOC of pull-out.		
BOC pocket is in goede staat, spant voldoende aan. Pilot-chute zit volledig weg.		
Bridle van BOC naar container zit goed afgeschermd van de relatieve wind.		
Flap main container blijft dicht. Geen velcro.		
Closing loop main container is voldoende strak.		
Flap reserve container blijft dicht. Geen velcro.		
Risers zitten afgeschermd van de relatieve wind en covers blijven dicht. Geen velcro.		
Er zit een elastiekje (of andere verbinding) tussen de beenbanden.		
De leerling heeft de beschikking over een auditieve hoogtemeter.		
De leerling kan de auditieve hoogtemeter aanzetten.		
De leerling kan de hoogtes van de auditieve hoogtemeter aanpassen.		
De leerling heeft een briefing gekregen over kortere vrije val tijd, hoogtebewustzijn en afremmen voor openen.		
De leerling heeft een briefing gekregen over de basistechniek voor sifly en tracking.		
De leerling heeft een briefing gekregen over (onzichtbare) horizontale verplaatsing en heading in head-up, tracking en head-down en over loodrecht op de jumprun werken.		
De leerling heeft een briefing gekregen over exitvolgorde.		
De leerling heeft een briefing gekregen over separatietechnieken vanuit head-up, tracking en head-down.		

### Advies

- De licentiehouder kan veilig en zelfstandig solo freeflysprongen maken.
- De licentiehouder kan head-up sprongen maken met andere springers die in het bezit zijn van licentie HU-2.
- De licentiehouder kan tracking sprongen maken met andere springers die in het bezit zijn van licentie TRACK-2.
- Voor het maken van head-down sprongen raden we aan om eerst de licentie HU-1 te behalen.



## Aftekenlijst HU-1: head-up intermediate

Volledige naam :  
KNVvL lidnummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

Alle praktische vaardigheden dienen te worden gedemonstreerd op video en mogen worden verdeeld over verschillende sprongen.

<u>Eisen:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC/ASP:</u>
De leerling voldoet aan de voorwaarden voor licentie FF-1.		
Een head-up exit naar keuze op de relatieve wind (heading mag variëren).		
Een gehele sprong (minimaal 30 seconden) onafgebroken een stabiele head-up houding demonstreren.		
Vanuit een stabiele head-up positie 360° draaien om de verticale as.		
Vanuit een stabiele head-up positie 360° draaien om een horizontale as naar keuze.		
Gedurende 5 seconden een stabiele stand-up houding demonstreren.		
Zelfstandig op de afgesproken hoogte afzwaaien en separeren.		
Voldoende horizontale separatie halen door effectieve tracking.		
De leerling heeft een briefing gekregen over exits op de glijbaan en relatieve wind.		
De leerling heeft een briefing gekregen over controleren van het luchtruim voor separatie.		
De leerling heeft een briefing gekregen over vooruit/achteruit vliegen, level houden, links/rechts side-sliden.		
De leerling heeft een briefing gekregen over head-down exits en basishouding.		
De leerling heeft een briefing gekregen over transities van sitfly naar head-down en terug, waarbij de loodrechte as gegarandeerd kan worden.		
De leerling heeft een briefing gekregen over transities van tracking naar head-down en terug, waarbij de loodrechte as gegarandeerd kan worden.		
De leerling heeft een briefing gekregen over (onzichtbare) horizontale verplaatsing.		

### Advies

- De licentiehouder kan veilig 2-way head-up sprongen maken met een andere springer die in het bezit is van licentie HU-1.
- De licentiehouder kan 3-way (of groter) head-up sprongen maken met andere springers die allen in het bezit zijn van licentie HU-2.
- De licentiehouder kan head-down sprongen maken of met andere springers die in het bezit zijn van licentie HD-2.

**NB. Solo head-down sprongen worden sterk afgeraden i.v.m. onbedoelde horizontale verplaatsing!**



## Aftekenlijst HU-2: head-up gevorderd

Volledige naam :  
KNVVl lidnummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

Alle praktische vaardigheden dienen te worden gedemonstreerd op video en mogen worden verdeeld over verschillende sprongen.

<u>Eisen:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC/ASP:</u>
De leerling voldoet aan de voorwaarden voor licentie HU-1.		
Een stabiele head-up exit naar keuze op de relatieve wind (heading blijft gelijk).		
Een gehele sprong (minimaal 30 seconden) onafgebroken een stabiele stand-up houding demonstreren.		
Achteruit vliegen in head-up, onmiddellijk weer vooruit vliegen en krachtig stoppen.		
Op level in head-up voor een andere springer blijven zitten, die zijn of haar valsnelheid varieert.		
Op level in head-up een rondje om een andere springer heen vliegen en weer afstoppen.		
In head-up een op voorhand afgesproken dock maken op een andere springer.		
Separatie inzetten via de rug, nadat het luchtruim gecontroleerd is.		

### Advies

- De licentiehouders kan met iedereen head-up sprongen maken, ongeacht de grootte van de groep.



## Aftekenlijst TRACK-1: track intermediaate

Volledige naam :  
KNVVl lidnummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

Alle praktische vaardigheden dienen te worden gedemonstreerd op video en mogen worden verdeeld over verschillende sprongen.

<u>Eisen:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC/ASP:</u>
De leerling voldoet aan de voorwaarden voor licentie FF-1.		
Direct na een stabiele buik-exit een track inzetten in de vooraf afgesproken richting.		
Een gehele sprong (minimaal 30 seconden) onafgebroken een stabiele track houding demonstreren.		
Zelfstandig en met grondzicht een track sprong navigeren volgens een vooraf afgesproken patroon. Hierin komt minstens een bocht van 45° en een bocht van 90° voor.		
Voorwaarts kunnen versnellen en vertragen.		
Neerwaarts kunnen versnellen en vertragen.		
Zelfstandig op de afgesproken hoogte afzwaaien en separeren in de juiste richting.		
De leerling heeft een briefing gekregen over controleren van het luchtruim voor het maken van een bocht.		
De leerling heeft een briefing gekregen over technieken voor een steile track (angle flying).		
De leerling heeft een briefing gekregen over technieken voor back-track.		
De leerling heeft een briefing gekregen over (de beperkingen van) navigeren bij back-track.		
De leerling heeft een briefing gekregen over technieken voor een steile back-track (angle flying).		

### Advies

- De licentiehouders kan back-track gaan oefenen met een andere springer die navigeert en die in het bezit is van licentie TRACK-1.
- Bij niet-steile trackinggroepen groter dan 3, dient een TRACK-2 licentiehouders te navigeren en wordt aangeraden niet meer dan drie TRACK-1 licentiehouders mee te nemen.
- Bij steile trackingsprongen dient altijd een TRACK-2 licentiehouders te navigeren en zijn er maximaal twee TRACK-1 licentiehouders aanwezig die aan de tegenovergestelde kant van de formatie blijven.



## Aftekenlijst TRACK-2: track gevorderd

Volledige naam :  
KNVVl lidnummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

Alle praktische vaardigheden dienen te worden gedemonstreerd op video en mogen worden verdeeld over verschillende sprongen.

<u>Eisen:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC/ASP:</u>
De leerling voldoet aan de voorwaarden voor licentie TRACK-1.		
Een stabiele exit waarbij direct een effectieve niet steile track wordt ingezet in de afgesproken richting maar niet in de richting van de jumprun (buik of rug).		
Een stabiele exit waarbij direct een steile track (angle flying) wordt ingezet in de richting van de jumprun, waarna een gecontroleerde bocht wordt gemaakt van 90° (buik of rug).		
Een gecontroleerde hand to hand dock in een steile track houding op de buik (angle flying) op een andere springer die navigeert.		
Binnen 5 meter afstand kunnen blijven van een andere springer die een steile track navigeert waarbij zowel de vlieghoek als de voorwaartse snelheid worden gevarieerd (buik of rug).		
Vanuit een track positie op de buik een transitie maken naar de rug, zonder verlies van voorwaartse snelheid (of andersom).		
De leerling heeft een briefing gekregen over exit volgorde t.o.v. bellyflyers en freeflyers en het verschil daarbij tussen (flat) tracking en angle flying.		
De leerling heeft een briefing gekregen over het vliegen van verschillende patronen ivm exit locatie en windrichting.		
De leerling heeft een briefing gekregen over mogelijke vliegpatronen bij 3 of meer tracking groepen in één load		

### Advies

- De licentiehouders kan met iedereen track sprongen maken, ongeacht de grootte van de groep.
- De licentiehouders kan steile track sprongen (angle flying) navigeren.



## Aftekenlijst ASP-COACH: aspirant coach

Volledige naam :  
KNVvL lidnummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

Alle praktische vaardigheden dienen te worden gedemonstreerd op video en mogen worden verdeeld over verschillende sprongen.

<u>Eisen:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC:</u>
De kandidaat voldoet aan de voorwaarden voor licentie HU-2 en TRACK-2.		
De kandidaat kan minstens 300 freely sprongen aantonen.		
De kandidaat is voorgedragen door een chef-instructeur, en beschikt naar mening van de CI over een goede attitude en veiligheidsbewustzijn.		
De kandidaat beschikt over voldoende algemene kennis over alle aspecten van de sport.		
De kandidaat heeft voor iedere licentie een briefing gekregen over het toekennen daarvan.		
De kandidaat kan 3 willekeurige vragen over het FF manifest beantwoorden en kan uitleggen waarom het een motiverend systeem is in plaats van een limiterend systeem.		

### Advies

- De ASP-coach mag met vermelding van zijn/haar KNVvL lidnummer bij anderen de freely licentie's FF-1, HU-1, HU-2, TRACK-1 en TRACK-2 aftekenen. Hij/zij is verantwoordelijk voor het aanmelden van nieuwe licentiehouders.
- De ASP-coach geeft feedback aan de FFC-en om het licentie systeem actueel te houden.

<b>Chef-instructeur</b>	<b>FF Coach</b>
Naam:	Naam:
I-nr.:	FFC nr.:
Handtekening:	Handtekening:



## Aftekenlijst HD-1: head-down intermediate

Volledige naam :  
KNVV lidnummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

Alle praktische vaardigheden dienen te worden gedemonstreerd op video en mogen worden verdeeld over verschillende sprongen.

<u>Eisen:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC:</u>
De leerling voldoet aan de voorwaarden voor licentie HU-1.		
Een stabiele head-down exit naar keuze.		
Een gehele sprong (minimaal 30 seconden) onafgebroken een stabiele head-down houding demonstreren.		
Vanuit een stabiele head-down positie 360° draaien om de verticale as.		
Transitie van head-down naar head-up met behoud van oriëntatie en valsnelheid.		
Transitie van head-up naar head-down met behoud van oriëntatie en valsnelheid.		
Zelfstandig op de afgesproken hoogte afzwaaien en separeren vanuit head-down.		
Voldoende horizontale separatie halen door effectieve tracking.		
De leerling heeft een briefing gekregen over vooruit/achteruit vliegen en level houden.		
De leerling heeft een briefing gekregen over controleren van het luchtruim voor separatie.		
De leerling heeft een briefing gekregen over (onzichtbare) horizontale verplaatsing		

### Advies

- De licentiehouder kan veilig 2-way head-down sprongen maken met een andere springer die in het bezit is van licentie HD-1. Om afdrijven te voorkomen is het zeer sterk aan te raden om altijd met één persoon in head-up en één persoon in head-down te werken en halverwege de sprong of voor de volgende sprong van rol te wisselen.
- De licentiehouder kan 3-way (of groter) head-down sprongen maken met andere springers die allen in het bezit zijn van licentie HD-2.
- De licentiehouder kan head-down sprongen maken met HU-2 licentiehouders die de gehele sprong in head-up blijven.





## Aftekenlijst HD-2: head-down gevorderd

Volledige naam :  
KNVVV lidnummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

Alle praktische vaardigheden dienen te worden gedemonstreerd op video en mogen worden verdeeld over verschillende sprongen.

<u>Eisen:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC:</u>
De leerling voldoet aan de voorwaarden voor licentie HD-1.		
De praktische vaardigheden moeten verplicht vanuit head-up gefilmd worden. Dit om aan te tonen dat de kandidaat-licentie houder zelfstandig zijn slot kan vliegen in head-down en dat het niet de videoman of FF-coach is die al het werk doet.		
Achteruit vliegen in head-down, onmiddellijk weer vooruit vliegen en krachtig stoppen.		
Vanuit een stabiele head-down positie 360° draaien om een horizontale as naar keuze zonder verlies van valsnelheid.		
Op level in head-down voor een andere springer blijven staan, die zijn of haar valsnelheid varieert.		
Op level in head-down een rondje om een andere springer heen vliegen en weer afstoppen.		
In head-down een op voorhand afgesproken dock maken op een andere springer.		
Separatie inzetten door 180° te draaien en via back track weg te vliegen, nadat het luchtruim gecontroleerd is. De overgang van steil naar vlak dient langzaam te gaan, en bij de transitie naar belly track dient de vliegrichting hetzelfde te blijven.		

### Advies

- De licentie houder kan met iedereen head-down sprongen maken, ongeacht de grootte van de groep.



## Aftekenlijst FF-COACH: freely coach (1/2)

Volledige naam :  
KNVVV lidnummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

- Alle praktische vaardigheden dienen te worden gedemonstreerd in twee examensprongen met een FF examiner die vooraf moeten worden aangekondigd bij een chef-instructeur.
- De video's van deze sprongen worden beoordeeld door twee FF examinatoren.
- De sprong mag alleen opnieuw worden gedaan i.v.m. technische redenen (camera malfunctie, slecht weer, etc.).
- Na behalen worden de examensprongen geplaatst op <https://vimeo.com/freelycoach>.

<u>Eisen algemeen:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC-EX:</u>
De kandidaat voldoet aan de voorwaarden voor licentie HU-2, TRACK-2 en HD-2.		
De kandidaat kan minstens 500 freely sprongen aantonen.		
De kandidaat is voorgedragen door een chef-instructeur, en beschikt naar mening van de CI over een goede attitude en veiligheidsbewustzijn.		
De kandidaat beschikt over voldoende algemene kennis over alle aspecten van de sport.		
De kandidaat is in de laatste 3 maanden niet voor een FF-coach examensprong gezakt.		

<u>Eisen sprong 1:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC-EX:</u>
Losse stabiele stand-up exit in de relatieve wind..		
Gecontroleerde head-up hand-hand dock met de andere springer die ook head-up vliegt.		
Transitie van head-up naar head-down waarbij de kandidaat in zijn/haar slot blijft vliegen tegenover de andere springer en oogcontact houdt.		
Gecontroleerde head-down hand-hand dock met de andere springer, waarbij de andere springer in head-up blijft vliegen.		
Dubbele transitie (720°) over een horizontale as naar keuze met behoud van de valsnelheid.		
Een volledige eagle of reversed eagle om de andere springer heen, waarbij de andere springer in head-up blijft vliegen.		



## Aftekenlijst FF-COACH: freestyle coach (2/2)

Volledige naam :  
KNVvL lidnummer :  
Handtekening :

Eisen sprong 2:	Datum:	FFC-EX:
De kandidaat springt 2 seconden later achter een andere springer aan die onmiddellijk bij exit een steile tracking inzet op 90° van de jumprun.		
De kandidaat komt in track houding op de buik naast de andere springer vliegen en maakt een gecontroleerde hand-hand dock.		
De kandidaat maakt een transitie naar rug en maakt een gecontroleerde hand-voet dock op de andere springer (de andere springer mag hierbij de voet aanreiken).		
De kandidaat blijft binnen 5 meter afstand als de andere springer de hoek geleidelijk aanpast naar head-down. Gecontroleerde hand-hand dock met de andere springer.		
De kandidaat kijkt naar de grond voor oriëntatie en zet geleidelijk een track in in de vooraf afgesproken richting. De andere springer volgt op de rug.		
De kandidaat houdt de vlieghoek vast rond de 45° en reikt zijn/haar voet aan voor een hand-voet dock met de andere springer zonder de vlieghoek en de vliegrichting te veranderen.		
De kandidaat heeft voor iedere licentie een briefing gekregen over het toekennen daarvan.		
De kandidaat kan 3 willekeurige vragen over het FF manifest beantwoorden en kan uitleggen waarom het een motiverend systeem is in plaats van een limiterend systeem.		

### Advies

- De FF-coach krijgt een uniek licentienummer en mag freestyle licenties FF-1, HU-1, HU-2, TRACK-1, TRACK-2, HD-1 en HD-2 aftekenen. Hij/zij is verantwoordelijk voor het aanmelden van nieuwe licentiehouders.
- De FF-coach geeft feedback aan de KNVvL om het licentiesysteem actueel te houden.

Chef-instructeur	FF Coach Examiner 1	FF Coach Examiner 2
Naam:	Naam:	Naam:
I-nr.:	FFC nr.:	FFC nr.:
Handtekening:	Handtekening:	Handtekening:



## Aftekenlijst FFC-EX: freestyle coach examiner

Volledige naam :  
KNVvL lidnummer :  
FFC-nummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

De examinatorlicentie moet bevestigd worden door twee andere FFC examinatoren.

<u>Eisen algemeen:</u>
De kandidaat is minstens een jaar in het bezit van de FF-COACH licentie.
De kandidaat heeft minstens 20 freestyle licenties (m.u.v. FF-1) afgetekend.

<b>FF Coach Examiner 1</b>	<b>FF Coach Examiner 2</b>
Naam:	Naam:
FFC nr.:	FFC nr.:
Handtekening:	Handtekening: