

Examens

De instructie-periode wordt afgesloten met een examen/voorroeien/praktijktest. De instructie moet leiden tot het met goed gevolg kunnen afleggen van deze test.

De roeicommissie organiseert een aantal keer per jaar en naar behoefte roei-examens. In bepaalde gevallen kunnen examens ook op meer willekeurige momenten afgenomen worden indien de omstandigheden dat vraagt (b.v. bij mensen met examenvrees of roeiers die het roeien bij andere verenigingen hebben geleerd).

De praktijk- en theorie-examens worden afgenomen door minimaal twee examinatoren, niet zijnde hun instructeur of familie. Waarbij wordt beoordeeld of leden voldoende ervaring hebben opgedaan om een bepaald type boot te roeien en/of sturen. Bij SC1 volstaat één examinator.

De behaalde niveaus zullen van elk lid bijgehouden worden op de ledenlijst.

De theorie wordt door de examencommissie apart getoetst bij het examen Sturen 1.

Voor alle examens gelden voor de roeiers de volgende regels:

- Iedere deelnemer moet kunnen zwemmen
- Het examen moet - indien mogelijk - in clubtenue worden afgelegd
- De roeicommando's uit het roeiboekje kennen
- De onderdelen van de boot kennen
- De boottypen kunnen onderscheiden
- Op de hoogte zijn van de regels die de vereniging heeft met betrekking tot reservering boten, vaarverboden en het omgaan met materiaal, roeibevoegdheden en de manier waarop schade moet worden gemeld
- De basisregels van het verkeer op het water kennen

Examinatoren geven na het afnemen van het examen terugkoppeling; tijdens examens wordt geen reactie gegeven op de verrichtingen.

Onderstaand zijn voor scullen en voor sturen de toets criteria aangegeven en waar mogelijk in de vorm van aan te tonen vaardigheden. De examinator(en) hebben de vrijheid om te bepalen hoe deze moeten worden aangetoond, naast een aantal vereisten die van toepassing zijn.

In "Beoordelingsgrondslag slagen voor Scullen, versie 3.xlsx" zijn de vereisten voor Sc1, Sc2 en Sc3 weergegeven op onderdeel van de haal met de bijbehorende roeihouding.

Scullen 1

Exameneisen:

- In staat zijn om onder leiding van een examinator een boot goed in- en uit te brengen
- In staat zijn een slag te volgen door de roeishaal gelijk uit te voeren
- veilig in en uit stappen
- In staat zijn commando's bij het manoeuvreren adequaat uit te voeren
- Roeihouding: goede lichaamshouding en goede volgorde roeibeweging: benen, rug, armen, armen, rug, benen. Einde haal zijn benen gestrekt
- Handen bij elkaar houden
- Doldruk houden en niet overpakken bij klippen
- Bladen recht in het water inzetten (niet diepen)

De kandidaat beheerst de roeishaal zodanig dat hij/zij geen blessures oploopt. Check hierbij de volgende aandachtspunten:

- Goed aangespannen klaar zitten voor de inpik (niet door het bankje trappen),
- Polsen recht, niet knijpen
- armen in principe om de knieën heen bij de recover (niet er tussenin).
- Rechttop in de boot, schouders niet opgetrokken en niet te veel rug opzwaai

Uitvoering van het examen:

Een examen wordt met een ploeg in een C2x+ of C4x+ met roeiers van zo veel mogelijk gelijk niveau afgenomen. Onder leiding van de examinator wordt de boot uit de loods gehaald en in het water gelegd (of vice versa als de boot al aan het vlot klaar ligt). De ploeg stapt in en gaat een stuk heen en weer varen, waarbij

de examiner toekijkt. De stuur voert enkele manoeuvres uit, waarbij gekeken wordt naar adequate reactie. Aankomen en ploeg laten uitstappen.

Rol examinatoren:

De examiner beoordeelt de kandida(a)t(en) vanaf de wal, d.w.z. niet vanuit de boot.

Scullen 2

Exameneisen:

- In bezit van Scullen 1 en Sturen 1.
- Stabiel en ontspannen in de boot bij zowel uitzet als haal, goed rechtop (d.w.z. niet ingedoken)
- Haal afmaken, blad bedekt (niet uitlopen) en bladen gelijk uit en hangen in de buikspieren (niet over de riem heen krullen)
- Inbuigen rug vanuit bekken en niet te ver inbuigen (niet door de verticaal stand onderbenen heen gaan)
- Niet stilzitten, vloeiende doorgaande beweging.
- Op tijd blad klippen (tussen knieën en tenen) en water naderen naar inpik
- Op tijd inpikken vanuit de schouders (niet met de rug inpikken)
- Kunnen aanleggen, ook strijkend.
- Noodstop maken

Het algemene beeld: de bevestiging dat de roei(st)er de baas is over de C1x en niet andersom.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een C1x. Er moet enkele keren weg geroeid worden en weer aangelegd worden op het vlot. De kandidaat roeit een stuk waarbij de examiner de roeibeweging, het sturen en het overzicht houden op de situatie te water door de kandidaat kan beoordelen.

Rol examinatoren:

Er zijn twee examinatoren aanwezig die de verrichtingen beoordelen vanaf de wal.

Scullen 3

Exameneisen:

- In bezit van Scullen 2 (en voldoen aan eisen van scullen 2)
- Alle eisen van Scullen 2 beheersen in een skiff
- Druk hebben bij begin van de haal en deze vasthouden gedurende de hele haal (niet uitlopen)
- Beheersing van de techniek ook bij opvoeren van de kracht van de haal
- Watervrije haal

Het algemene beeld: de bevestiging dat de roei(st)er de baas is over de skiff en niet andersom. Er is het vertrouwen dat de kandidaat zelfstandig op en neer kan roeien naar de Blauwe brug.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een gladde skiff.

De kandidaat roeit één of meer keren heen en weer voor het vlot, - zo mogelijk - fietst de examiner een stuk mee langs de kant.

Rol examinatoren:

De twee examinatoren volgt de verrichtingen van de kandidaat

Scullen 4 (niet relevante tekst verwijderd, verder *niet herijkt*)

Exameneisen:

- In bezit van Scullen 3;
- Eisen Scullen 3 in een gladde wedstrijd skiff

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een gladde wedstrijd skiff.

De kandidaat moet één of meer keren weg roeien van en aankomen bij het vlot.

De kandidaat roeit één of meer keren heen en weer voor het vlot en - zo mogelijk - fietst de examiner een stuk mee langs de kant.

Er wordt gekeken naar de roeibeweging, die geheel goed moet zijn bijvoorbeeld door watervrij te kunnen roeien, naar een goede bootbeheersing (bijvoorbeeld door te kunnen strijken en keren en/of afwisselend licht en strong te kunnen roeien) en naar het kunnen sturen en overzicht hebben op de situatie op het kanaal.

.

Rol examinatoren:

De twee examinatoren volgt de verrichtingen van de kandidaat.

STUURBEVOEGDHEDEN

Sturen 1

Examineisen:

- Kunnen reserveren en uitschrijven van de boot
- Kennis van bootonderdelen en deze kunnen benoemen
- Kennis van veiligheid op het water: onweer, hoge golven etc.
- Kennis van de voornaamste regels uit het vaarreglement en de voorrangsregels
- Geven van de juiste commando's op basis van het roeiboekje
- Leidinggeven bij het in- en uitstappen van de boot
- Het (strijkend) kunnen aanleggen zonder het vlot te raken
- Beheersing van de C2x+; ook in de beperkte manoeuvre ruimte (bijv. ronden van de paal bij passantenhaven, dukdalf etc.)
- Anticiperen op omstandigheden en rekening houden met weersinvloeden
- Noodstop maken

Het algemene beeld is dat de kandidaat inzicht en overwicht heeft op de boot en heldere commando's geeft. De veiligheid van de boot en medevaarverkeer is in goede handen bij de kandidaat.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een C2x+. De examiner vaart mee op boeg. De kandidaat neemt initiatief bij reserveren en uitbrengen en wegvaren van de boot. Er zal een stuk gevaren worden, waarbij rondmaken, strijken, en enkele manoeuvres worden uitgevoerd. Daarna weer op de juiste wijze aanleggen en leidinggeven aan het naar binnen brengen van de boot.

Theoretische kennis uit dit roeiboekje zal apart (na de praktijktest) schriftelijk getoetst worden.

Rol examinatoren:

De twee examinatoren volgen de verrichtingen van de kandidaat.

Sturen 2

Examineisen:

- In bezit van Sturen 1
- Goed kunnen aanleggen op het vlot (ook strijkend) zonder het vlot te raken
- Beheersing van de C4x+; ook in de beperkte manoeuvre ruimte (bijv. ronden van de paal bij passantenhaven, dukdalf etc.)
- Anticiperen op omstandigheden en rekening houden met weersinvloeden
- Noodstop maken

Het algemene beeld is dat de kandidaat inzicht en overwicht heeft op de boot en heldere commando's geeft. De veiligheid van de boot en medevaarverkeer is in goede handen bij de kandidaat.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een C4(x)+, waarbij de examinatoren mee roeien, één op slag en één op boeg. Verder wordt het uitbrengen van de boot, het inleggen en weg roeien, het aanleggen en uithalen van de boot en het geven van de juiste commando's bij deze handelingen getoetst.

Rol examinatoren:

De twee examinatoren volgt de verrichtingen van de kandidaat

Sturen 3

Naast het sturen van de boot 4(x)+ heeft de stuurman/vrouw een belangrijke rol bij het begeleiden van de ploeg. Het is de bedoeling dat stuurlieden voor St3 ook een basisinstructie moeten kunnen geven. Dat wil zeggen: moeten leren voorzien waar een 4(x)+ correctie behoeft en de ploeg kunnen begeleiden.

De stuur (als instructeur) let op onderstaande aandachtspunten:

Ritme:	de snelheid en directheid (één doorgaande beweging) van de wegzet is daarbij belangrijk, gecombineerd met de rust van het rijden
Gelijkheid:	kijken naar de verschillende haallengtes en haalsegmenten van de individuele roeiers
Balans:	belangrijk om lekker te kunnen roeien en om de kracht via de riem op het water te kunnen overbrengen
Waterwerk:	vooral watervrij roeien

Exameneisen:

- In het bezit van Sturen 2
- Beheersing van de 4x+; o.m. inschatten snelheid, bochten en roeruitslag / stuurgedrag (gebruik maken van de roeiers)
- Anticiperen op omstandigheden en rekening houden met weersinvloeden
- Inzicht in welke oefeningen kunnen bijdragen aan het beter laten lopen van de boot (*)

Het algemene beeld is dat de kandidaat inzicht en overzicht heeft op de boot en heldere commando's geeft. De veiligheid van de boot en medevaarverkeer is in goede handen bij de kandidaat.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een 4(x)+, waarbij de examinatoren mee roeien, één op slag en één op boeg.. Verder wordt het uitbrengen van de boot, het inleggen en weg roeien, het aanleggen en uithalen van de boot en het geven van de juiste commando's bij deze handelingen getoetst.

Rol examinatoren:

De twee examinatoren volgt de verrichtingen van de kandidaat