

Examineisen

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

De roeicommissie organiseert de roei-examens enkele keren per jaar. 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.

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

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

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

Scullen 1

Examineisen:

- In staat zijn om onder leiding een boot goed in- en uit te brengen
- In staat zijn een slag te volgen door de roeibaal gelijk uit te voeren
- Goed in- en uitstappen
- In staat zijn commando's bij het manoeuvreren adequaat uit te voeren
- Roeihouding:
 - goede volgorde roeibeweging: benen, rug, armen, armen, rug, benen (niet te veel rugopzwaai)
 - polsen recht
 - schouders niet opgetrokken
 - rechtop in de boot
 - doldruk
 - niet overpakken bij clippen
- waternvrije roeibaal (inclusief het op tijd draaien van het blad).
- Handen bij elkaar houden

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 examiner wordt de boot uit de loods gehaald en in het water gelegd. 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 het adequaat reageren daarop. Bij ernstige ongelijkheidsproblemen kan de slag gewisseld worden. Aankomen en ploeg laten uitstappen.

Rol examinatoren:

De twee examinatoren volgt de verrichtingen van de kandidaat zonder commentaar. Examiner grijpt in wanneer veiligheid in het geding is. De beoordeling vindt plaats ná de uitvoering, na overleg tussen de examinatoren.

Scullen 2

Exameneisen:

- In bezit van scullen 1 en sturen 1

naast de eisen van Scullen 1 ook

- watervrije haal
- Bladen recht in het water
- Niet uitlopen, je haal afmaken
- Niet stilzitten vloeiende doorgaande beweging.
- Stabiël en ontspannen in de boot
- Niet knijpen
- Niet te ver doorvallen
- Niet te ver inbuigen
- Niet door bankje trappen
- Op tijd blad klippen (tussen knie en tenen)
- Op tijd inpikken
- Onder alle omstandigheden kunnen aanleggen, ook strijkend.
- Noodstop maken

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een C1x. Er moet enkele keren weggeroeid 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:

De twee examinatoren volgt de verrichtingen van de kandidaat zonder commentaar. Examiner grijpt in wanneer veiligheid in het geding is. De beoordeling vindt plaats ná de uitvoering, na overleg tussen de examinatoren.

Scullen 3

Exameneisen:

- het bezit van Scullen 2 (en voldoen aan eisen van scullen 2)
- Alle eisen van Scullen 2 beheersen in een skiff

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een gladde skiff. De boot en riemen zijn naar keuze.

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

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

Er wordt gekeken naar de roeibeweging, die goed moet zijn, bijvoorbeeld door watervrij te kunnen roeien, naar een goede bootbeheersing (bijvoorbeeld door te kunnen strijken en keren en/of afwisselen light 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 zonder commentaar. Examiner grijpt in wanneer veiligheid in het geding is. De beoordeling vindt plaats ná de uitvoering, na overleg tussen de examinatoren.

Scullen 4

Exameneisen:

- het bezit van Scullen 3;
- Eisen Scullen 3 in een glad wedstrijd skiff

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een gladde wedstrijd skiff.

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

De kandidaat roeit één of meer keren heen en weer voor het vlot en - zo mogelijk - fietst de examinerator 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. Opmerking! Het examen dient 5 jaar ná het vorige examen opnieuw te worden afgelegd om de geldigheid ervan te behouden.

Rol examinatoren:

De twee examinatoren volgt de verrichtingen van de kandidaat zonder commentaar. Examinerator grijpt in wanneer veiligheid in het geding is. De beoordeling vindt plaats ná de uitvoering, na overleg tussen de examinatoren.

STUURBEVOEGDHEDEN

Sturen 1

Exameneisen:

- 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
- Rondmaken in smal vaarwater
- Hebben van overzicht over de roeiers
- Uitvoeren van 6 bijzondere manoeuvres (deze staan omschreven in de instructie lijst)
- Noodstop maken

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een C2x+. De examiner vaart mee op boeg of op slag. 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, b.v. in de passantenhaven. 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 volgt de verrichtingen van de kandidaat zonder commentaar. Examiner grijpt in wanneer veiligheid in het geding is. De beoordeling vindt plaats ná de uitvoering, na overleg tussen de examinatoren.

Van belang zijn vooral overzicht en inzicht.

Overzicht --> commando's helder en zonder aarzelen en in onverwachte situaties adequaat

Inzicht --> snelheid en wendbaarheid van de boot juist beoordelen, anticiperen op situaties op het water en mogelijkheden om bijvoorbeeld aan te leggen of rond te maken juist inschatten.

Sturen 2

Exameneisen:

- In bezit van sturen 1
- Goed kunnen aanleggen op het vlot [ook strijkend] zonder het vlot te raken
- Rondmaken door 'ronden' en afwisselend strijken/halen
- Start maken
- Noodstop maken
- Gelijkheid van de uitvoering de roeiers realiseren.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een C4(x)+, waarbij de examinatoren meeroeien, één op slag en één op boeg. Er wordt rondgemaakt onder een brug, waarbij de kandidaat afwisselend stuur- en bakboordcommando's geeft, of de ploeg laat ronden. Verder wordt het uitbrengen van de boot, het inleggen en wegroeien, het aanleggen en uithalen van de boot en het geven van de juiste commando's bij deze handelingen getoetst. Het rondmaken in nauw vaarwater wordt uitgevoerd, bijvoorbeeld in de passantenhaven, waarbij de stuurman/vrouw de afwisselende stuur- en bakboordcommando's zelf geeft. En 'inparkeren in een haven'.

Rol examinatoren:



De twee examinatoren volgt de verrichtingen van de kandidaat zonder commentaar. Examinator grijpt in wanneer veiligheid in het geding is. De beoordeling vindt plaats ná de uitvoering, na overleg tussen de examinatoren.

Aandachtspunten voor de kandidaat:

Er wordt tevens beoordeeld op het hebben van overzicht, zowel bij het in- en uitbrengen van de boot, maar ook bij het uitvoeren van manoeuvres. Bovendien moet een sturen-2 kandidaat in staat zijn een ploeg te, laten we het noemen, 'begeleiden'. Hij/zij hoeft uiteraard geen coach te zijn, maar moet wel in staat zijn een sprintje aan te geven, of om de inpik aan te geven als dat nodig is.

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 St-3 ook een basisinstructie moeten kunnen geven. Dat wil zeggen: moeten leren doorzien waar een 4(x)+ correctie behoeft en de ploeg begeleiden.

Vier zaken verdienen bij het ploegroeien de aandacht van de stuur (als instructeur):

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
- de BIC-cursus gevolgd hebben of met St3-instructeur de filmpjes bekijken
- het goed in en uit kunnen brengen van een gladde vier
- het goed kunnen aanleggen van een gladde vier (zonder het vlot te raken)
- het goed kunnen sturen van een gladde vier : dit houdt in:
 - de ploeg als een geheel weten te krijgen in ritme, gelijkheid, balans en waterwerk (of in elk geval weten waar het probleem ligt)
 - de volgende oefeningen kennen en weten wanneer en waarom dat toe te passen:
 - van vaste bank naar volle bank, in 6 stoppen (armen, rug ¼ bank, ½ bank, ¾ bank, hele bank) en terug
 - de verschillende stop-oefeningen kennen (stop 1, stop 2 en stop 3)
 - moet weten hoe op een juiste manier naar harde halen op te bouwen en weer netjes af te bouwen
 - bochten weten te maken met stuurboord- en bakboord, sterk, met en zonder roer