Waarnemingsformulier Boordroeiexamens RV Rijnland

Examen B1 B2 B3 Datum: _____	Kandidaat	Instructeur	Examinator 1	Examinator 2
	_____	_____	_____	_____

	B1	B2	B3	*De kandidaat…*	*Toelichting*
				Algemeen	
☐	1	2	3	kan in- en uitstappen	
☐	1	2	3	kan het voetenbord afstellen in hoogte en afstand en weet wat het effect daarvan is	
☐	1	2	3	kan afstelling dolhoogte met klikringen beoordelen en weet welk effect dat heeft (diepen en uitlopen)	
☐	1	2	3	houdt riem losjes vast met buitenhand aan uiteinde en polsen recht; klippen met binnenhand	
☐	1	2		maakt juiste fasering van benen, rug, armen tijdens de haal en recover	
☐		2	3	maakt juiste fasering van benen, rug, armen tijdens de haal en recover in een vloeiende beweging	
☐	1			kan in een C2+ of C4+ zowel op bakboord als op stuurboord roeien *(evt. één boord ivm fysieke beperking)*	
☐	1			kan strijken met en zonder oprijden, evt. slifferend en voert commando “ronden over...” vlot uit	
☐		2	3	kan samen met de andere roeier(s) zodanig strijken dat de boot rechtuit gaat	
☐	1	2	3	kent stuurcommando’s in het Nederlands en kan deze uitvoeren (w.o. riemen intrekken)	
☐		2	3	kan halend en houdend meewerken aan het aanleggen van de boot	
☐		2	3	geeft zonodig juiste en duidelijke commando’s	
				Technisch	
☐	1	2	3	houdt schouders laag	
☐	1	2	3	draagt bij aan de balans van de boot door op de juiste hoogte aan te halen en weg te zetten	
☐	1	2	3	kijkt recht vooruit, zit recht in de boot, draait bij eind v.d. recover en begin v.d. haal met de schouders iets mee met de handle	

	B1	B2	B3	*De kandidaat…*	*Toelichting*
☐	1	2	3	strekt tijdens de recover de buitenarm en volgt met een gebogen binnenarm de beweging van de binnenhandle	
☐	1			roeit samen nagenoeg watervrij	
☐		2	3	roeit samen watervrij	
☐		2	3	houdt bladen bedekt (bovenkant bladen vlak onder de waterlijn)	
☐			3	roeit in vloeiende beweging met volledige bootcontrole en balans	
☐			3	zit klaar vlak vóór de inpik (ingebogen en blad teruggeklipt)	
☐	1	2	3	kan technische oefeningen uitvoeren (ongeklipt roeien, stops e.d.)	
☐	1	2	3	is gelijk met de slag en trekt niet om	
				Snelheid	
☐	1	2	3	houdt gedurende de hele haal druk op het blad, in het begin alleen met de benen, halverwege door benen en rug en aan het eind door hoofdzakelijk armen en rug	
☐		2	3	kan 20 halen, resp. 300 m hard roeien	
☐			3	zorgt ervoor dat de snelheid van de boot overeenkomt met de snelheid waarmee hij/zij beweegt	
				Veiligheid	
☐		2	3	kijkt als boeg en roeiend stuur regelmatig om en/of gebruikt daartoe een spiegeltje en past vaarregels goed toe	
☐		2	3	houdt samen eigen wal	
☐		2	3	is zich bewust van en houdt rekening met de overige gebruikers van het water	
☐	1	2	3	brengt zonder problemen *(afgezien van fysieke problemen)* de boot in en uit	
☐	1	2	3	draagt goed zichtbare kleding	
☐	1	2	3	behandelt het materiaal met zorg	
☐	1	2	3	kan op elk willekeurig moment een noodstop maken	

Behaald niveau	☐ B1 ☐ B2 ☐ B3	Paraaf Ex. 1 Paraaf Ex. 2

Na afloop van het examen dit compleet ingevulde formulier overhandigen aan voorzitter examencommissie