

Waarnemingsformulier Basis-C RV Rijnland



Examen Basis-C	Kandidaat	Instructeur	Examinator 1	Examinator 2
Datum: _____	_____	_____	_____	_____

De kandidaat...	Toelichting
Algemeen	
<input type="checkbox"/> kan in- en uitstappen	
<input type="checkbox"/> kan het voetenbord afstellen	
<input type="checkbox"/> houdt riem losjes vast met duim aan uiteinde en polsen recht (links boven rechts)	
<input type="checkbox"/> Houdt doldruk	
<input type="checkbox"/> maakt juiste fasering van benen, rug, armen tijdens de haal	
<input type="checkbox"/> maakt juiste fasering van armen, rug, benen tijdens de recover	
<input type="checkbox"/> beheerst strijken, dat mag slifferend	
<input type="checkbox"/> Kan beheerst strijken	
<input type="checkbox"/> Kan de roeicommando's begrijpen en uitvoeren	
<input type="checkbox"/> Gaat zorgvuldig met het materiaal om	
Technisch	
<input type="checkbox"/> houdt schouders laag	
<input type="checkbox"/> kijkt recht vooruit	
<input type="checkbox"/> roeit nagenoeg watervrij	
<input type="checkbox"/> Volgt de slagroeier	
<input type="checkbox"/> houdt bladen bedekt (bovenkant bladen vlak onder de waterlijn)	
<input type="checkbox"/> Kan eenvoudige technische oefeningen uitvoeren (bv. 3 ^e stops)	
Veiligheid	
<input type="checkbox"/> Brengt zonder problemen de boten in en uit	
<input type="checkbox"/> Draagt goed zichtbare kleding	

Geslaagd Ba-C ja/nee	Paraaf Ex. 1	Paraaf Ex. 2
----------------------	--------------	--------------

Na afloop van het examen dit compleet ingevulde formulier scannen/fotograferen en mailen aan Commissaris Roeien, en dit formulier overhandigen aan Roeier.