



Examenreglement RV de Waal

Versie: 1.0
Datum: 8-10-2017

Examens

Voor verschillende boottypes moet examen worden afgelegd voordat men onbegeleid in deze types mag varen. Soms zijn meerdere niveaus voor één boottype opgesteld, om de betere boten aan de meer geoefende roeiers te gunnen. De examens worden afgenomen door de examencommissie.

Examencommissie

De examencommissie bestaat uit een groep van drie tot vijf personen, welke zijn aangewezen door het bestuur. Tijdens een examen moet minimaal 1 persoon uit de examencommissie aanwezig zijn om het examen af te nemen.

1. C4(x)+ (introkursus)

De introductie cursus bij RV de Waal wordt afgerond met een examen. Deze wordt afgelegd in een C4+ of C4x+. De roeiers ontvangen na het behalen van het examen het certificaat "Boordroeien 1" en "Scullen 1" plus sturen 1. Zie de exameneisen bij het betreffende boottype (Boordroeien 1, Scullen 1 of sturen 1).

2. Boordroeien

De examens in boordroeien gelden voor de C4+, 2-, 4+, 4- en 8+.

2.1 Boordroeien 1

Na dit examen mag de roeier in het al het boord geriggede C-materiaal roeien. Exameneisen:

- Kent de commando's van de stuur en volgt deze ook op;
- Heeft minimaal 8 keer getraind in C+ materiaal.
- Is in staat met zijn ploeg de boot zelfstandig (onder begeleiding van de stuur) in en uit het water te halen;
- Kan redelijk watervrij roeien;
- Kan adequaat en snel een noodstop uitvoeren;
- Heeft kennis van het boteninschrijfsysteem;

2.2 Boordroeien 2

Dit examen wordt afgelegd in een 4+ of een 8+. De stuur moet in het bezit zijn van "Sturen 2" (zie hoofdstuk x). Het is verplicht om voor dit examen 8 keer "geoefend" te hebben in een 4+ of 8+ boot onder begeleiding van een coach die in bezit is van boordroeien 2. Voordat men mag oefenen moet men reeds 8 keer na behalen boord 1 getraind hebben in C4+. De coach kan niet ook de stuur zijn, de boot wordt ingeschreven door de coach. Wanneer dit examen behaald is mag de roeier in de gestuurde gladde boordvloot roeien. Exameneisen:

- In het bezit van "Boordroeien 1";
- Minimaal 8 keer getraind in C4, minimaal 8 keer geoefend in 4+ of 8+ onder begeleiding van coach in bezit van boord 2.
- Technische goede roeihaal;
- Gelijke roeihaal met de andere roeiers;
- Kan oefeningen zoals stopjes, slippen, een opzetje en vast blad, goed uitvoeren;

2.3 Boordroeien 3

Dit examen wordt afgelegd in een 4- of een 2-. Het is verplicht om voor dit examen 8 keer "geoefend" te hebben in een 2- of 4- boot onder begeleiding van een coach die in bezit is van boordroeien 3.



Examenreglement RV de Waal

Voordat men mag oefenen moet men reeds achter keer na behalen van boord 2 getraind hebben in 4+ of 8+. De coach kan niet ook de stuur zijn, de boot word ingeschreven door de coach. Wanneer dit examen behaald is mag de roeier in de gladde 4- en 2- (wedstrijd)vloot roeien. Exameneisen:

- In het bezit van "Boordroeien 2";
- Minimaal 8 keer getraind in 4+ of 8+ en minimaal 8 keer geoefend in 2- of 4- onder begeleiding van coach in bezit van boord 3.
- Kan zelfstandig en verantwoord de boot uit de loods halen, in het water leggen, aanleggen en de boot weer in de loods leggen;
- Vaart beheerst en gecontroleerd;
- Vaart in een rechte lijn en grotendeels watervrij;
- Kijkt geregeld om (boegpositie);

3. Scullen

2.1 Scullen 1

Dit is het examen wanneer een introductiegroep besluit in een scull geriggede C4 de introductieperiode te willen afsluiten. Na dit examen mag de roeier in het al het scull geriggede Cx+ materiaal roeien uitgezonderd het ongestuurde C materiaal. Voor het ongestuurde C materiaal is een boeg met scull 2 vereist of een coach met minimaal scull 1. Exameneisen scull 1:

- Kent de commando's van de stuur en volgt deze ook op;
- Minimaal 8 keer geoefend in C4x+;
- Is in staat met zijn ploeg de boot zelfstandig (onder begeleiding van de stuur) in en uit het water te halen;
- Kan redelijk watervrij roeien;
- Kan adequaat en snel een noodstop uitvoeren;
- Heeft kennis van het boteninschrijfsysteem.

2.2 Scullen 2

Dit examen wordt afgelegd in een 4x- of een 2x. Het is verplicht om voor dit examen 8 keer "geoefend" te hebben in een 2x of 4x+ boot onder begeleiding van een coach die in bezit is van scull 2. Voordat men mag oefenen moet men reeds acht keer na behalen scull 1 getraind hebben in C4x+. De coach kan niet ook de stuur zijn, de boot word ingeschreven door de coach. Wanneer dit examen behaald is mag de roeier in de gladde scull geriggede vloot roeien en de boegpositie innemen van de C2x (zonder stuur) en C3x (zonder stuur). Exameneisen:

- In het bezit van "scullen 1";
- Minimaal 8 keer getraind in C4, minimaal 8 keer geoefend in 4+ of 8+ onder begeleiding van coach in bezit van boord 2.
- Technische goede roeihaal;
- Gelijke roeihaal met de andere roeiers;
- Kan oefeningen zoals stopjes, slippen, een opzetje en vast blad, goed uitvoeren;
- Kan zelfstandig en verantwoord de boot uit de loods halen, in het water leggen, aanleggen en de boot weer in de loods leggen;
- Kijkt geregeld om (boegpositie);

4. Skiffen

Binnen de skiffvloot is een splitsing gemaakt in trainingsmateriaal en wedstrijd materiaal. Indien recreatief geroeid gaat worden, kan met het Skiff 1 examena afleggen om in het trainingsmateriaal te kunnen roeien. Mochten er wedstrijden gevaren gaan worden, kan men het Skiff 2 examen afleggen om aanspraak te mogen doen op het wedstrijd materiaal.



Examenreglement RV de Waal

4.1 Skiff 1

Dit examen wordt afgelegd in een trainingsskiff. Het is verplicht om voor dit examen 8 keer “geoefend” te hebben in een skiff onder begeleiding van een coach die in het bezit is van skiff 2. De coach schrijft reserveert de boot. Na het behalen van dit examen, mag de roeier zelfstandig met een trainingsskiff het water op. Exameneisen:

- Kan de boot uit de loods halen, in het water leggen, eruit halen en terug in de loods leggen;
- Minimaal 8 keer getraind in oefenskiff onder begeleiding van coach in bezit van skiff 2.
- Stapt op juiste wijze in- en uit de boot;
- Heeft goede bootcontrole, zowel tijdens trainingshaal als bij een opzetje;
- Kan adequaat en snel een noodstop uitvoeren;
- Kan zowel halend als strijkend aanleggen;
- Heeft kennis van het boteninschrijfsysteem.

4.1 Skiff 2

Dit examen wordt afgelegd in een categorie 2 skiff. Na het behalen van dit examen mag de roeier zelfstandig met een wedstrijdskiff het water op. De wedstrijdskiffs dienen wel toegewezen te zijn door het bestuur/de materiaalcommissie. Exameneisen:

- Is in het bezit van “Skiff 1”;
- Minimaal 8 keer getraind in skiff van niveau 2 onder begeleiding van coach in bezit van skiff 2. De coach schrijft de boot in.
- Heeft goede bootcontrole;
- Kan gecompliceerde oefeningen zoals strijkhaal, slippen en vast blad, goed uitvoeren

5. Sturen

5.1 Sturen 1

Dit examen wordt afgenomen in een C4 en kan eventueel gecombineerd worden met een “Boordroeien 1” of “Scullen 1” examenen. Exameneisen:

- Geeft juiste commando's en spreekt ze verstaanbaar uit;
- Neemt de leiding vanaf het moment dat de boot uit de loods wordt gehaald totdat deze weer op zijn plek ligt;
- Heeft overzicht in de ploeg en overzicht op het water;
- Kan de boot veilig aanleggen

5.2 Sturen 2

Dit examen wordt afgenomen in een 4(x)+ of een 8+. Na het behalen van dit examen mag de stuur onbegeleid alle gestuurde boten in de vloot sturen.

- Is in het bezit van “Sturen 1”;
- Heeft minimaal 8 keer geoefend in een gladde boot onder begeleiding van een coach in bezit van sturen 2.
- Stuurt de boot in een rechte lijn;
- Kan de ploeg ook technisch coachen;