

Examencompetenties der ZSR BOREAS



Boord niveau 1 (B1):

Examen Competenties:

“Focus op veilig, blessurevrij en schadevrij roeien”

Veiligheid en Vaarregels

- Zelfstandig gezamenlijk instappen op commando van de stuur. (1-2-3)
- Uit kunnen voeren van stuurcommando's.
- Uit kunnen voeren van een noodstop.
- Uit kunnen voeren van een wissel in de boot.

Roeivaardigheden

- **Blessurevrij een roeihaal kunnen maken, Duidelijke cadans. (vanuit de inpik: Benen-rug-armen-armen-rug-benen)**
- **Blessurevrij een roeihaal kunnen maken, Rechte polsen tijdens de haal.**
- **Blessurevrij een roeihaal kunnen maken, in staat zijn om sterk zittend een haal te maken.**
- Kunnen ronden over beide boorden op commando van de stuur (strijken → halen)
- Kunnen strijken, klapjes geven en halen.

Materiaal

- Riemen op de juiste wijze ophalen en opbergen.
- Boot schadevrij gezamenlijk te water brengen.
- Boot schadevrij gezamenlijk opbergen.
- Boot schoonmaken na gebruik, inclusief slidings.
- Voetenbord zelfstandig op een acceptabele wijze afstellen.

Boord niveau 2 (B2):

Examen Competenties:

“Focus op vaardig roeien”

Minimaal alle competenties vanuit het B1 examen.

Veiligheid en Vaarregels

- Volledige controle over stuur commando's en adequaat opvolgend van deze.
- Kennis van de algemene vaarregels.
 - o Voorrangsregels zwarte water.
 - o Voorrangsregels aanleggen en wegvaren.
- Vanuit boegpositie, Kunde hebben tot het meekijken voor de stuur.
- Lage brug oefeningen uit kunnen voeren.
- Directe noodstop kunnen uitoefenen

Roeivaardigheden

- Minimaal alle competenties vanuit het B1 examen.
- Nadruk op blessurevrije ontspannend houding tijdens de haal en recovery.
- Als ploeg in een gelijke cadans kunnen varen.
- Ritmisch correct als ploeg kunnen roeien, Recovery en haal.
- Duidelijke gelijke in en uittik gezamenlijk als ploeg.
- Duidelijke versnellingen bij opzetjes. (3-op-10 / 5-op-20)

Materiaal

- Minimaal alle competenties vanuit het B1 examen.
- Waar nodig extra schoonmaken van bankjes, riemen en stuurplaats.
- Pro-actief melden van materiele gebreken.
- Dollen als ploeg op een correcte hoogte kunnen afstellen.
- Voetenbord op een ideale positie kunnen afstellen. (Inpik/uitpik locatiekeuze aan coach)

Skiff niveau 1 (S1):

Examen Competenties:

“Focus op veilig, blessurevrij en schadevrij roeien.”

Veiligheid en vaarregels:

- Zelfstandig instappen en veilig weggkomen van het vlot.
- Omgaan en **inklimmen** (binnen 30 seconden).
- Stuurboordwal houden.
- Regelmatig **omkijken** (per 3-5 halen).
- **Noodstop**.

Roeivaardigheden:

- **Bewegingsvolgorde tijdens de haal (benen → rug → armen) en het oprijden (armen → rug → benen).**
- **Goede lichaamshouding (ontspannen polsen, correcte buiging rug).**
- Over beide boorden kunnen ronden (afwisselend strijken en halen).
- Met beide boorden kunnen strijken, afzonderlijk en tegelijkertijd met een vaste bank.
- Met beide boorden kunnen houden, afzonderlijk en tegelijkertijd met een vaste bank.
- Met beide boorden kunnen halen, afzonderlijk en tegelijkertijd met een vaste bank.
- Correct draaien van de bladen.
- Halend aanleggen zonder het vlot te raken.
- Slippen met één riem aan beide boorden

Materiaal:

- Boot afschrijven.
- Boot en riemen op een juiste manier in- en uitbrengen.
- Voetenbord zelfstandig afstellen (vuist tussen riemen in uittik).
- Boot afdrogen en slidings schoonmaken.
- Boot schadeloos opbergen.

Skiff niveau 2 (S2):

Examen Competenties:

“Focus op vaardig roeien”

Minimaal alle competenties vanuit het S1 examen.

Veiligheid en vaarregels:

- Regelmatig omkijken (per 3-5 halen).
- Kennis over bruggen (lichten).
- Kennis over voorrangsregels.
- Kennis over voorroeien (naar Zwarte Water begeleiden, uitleggen inklimmen, omgaan met verkeer, etc.)

Skiff vaardigheden:

- **Bewegingsvolgorde tijdens de haal (benen → rug → armen) en het oprijden (armen → rug → benen) en in verschillende tempo's.**
- **Goede lichaamshouding (ontspannen polsen, correcte buiging rug, niet door bankje trappen, niet narijken, etc.).**
- Zowel halend als strijkend aanleggen.
- Koersvast roeien met volledig rijden.
- Roeien in het juiste ritme (haal duurt korter dan recovery), in verschillende (kracht)tempo's.
- Strijken met rijden en strijken in een rechte lijn.
- Rondmaken met rijden in rap tempo.
- Roeien met correcte in- en uittik.
- Slippen met twee riemen (lage, smalle brug).
- Rondmaken tussen vlot en dukdalf.
- ~10 halen achter elkaar watervrij kunnen roeien.
- Roeien op het Zwarte Water.

Materiaal:

- Kennis over positioneren skiff bij golven (haaks of parallel).
- Zelfstandig afstellen van de boot (voetenbord, dolhoogte).
- Correct tillen van riemen en boot met behoud van materiaal.

Stuur niveau 1 (St1):

Examen Competenties:

“Focus op veilig en schadevrij sturen”

Veiligheid en vaarregels:

- Kennis van de vaarregels op het Zwarte Water (stuurboordwal, voorrangsregels).
- Kennis van de vaarverboden (mist, onweer, storm, etc.).
- Kennis van de belangrijkste seinen en lichten.
- Duidelijk overzicht hebben van de situatie op het water bij het wegvaren.

Stuurvaardigheden:

- Overzicht van het water hebben (genoeg voor, naast en achter de boot kijken, ook bij laten lopen).
- Aangeven ritme, stopje 3, opzetje.
- Halend aanleggen zonder het vlot te raken (kiest een logische hoek).
- Noodstop.
- Alle vaardigheden en acties met gepaste commando's

Materiaal:

- Kennis over positioneren boot bij golven (haaks of parallel).
- Brengt de boot veilig naar buiten en naar binnen met de juiste commando's (dollen dicht, kiel tegen de wind, etc.).
- Overziet de roeiers bij instappen en afstellen van de boot.

Stuur niveau 2 (St2):

Examen Competenties:

“Focus op vaardig sturen”

Minimaal alle competenties vanuit het St1 examen.

Een examiner roeit tijdens dit examen mee in de boot.

Veiligheid en vaarregels:

- Kennis over wedstrijdssituaties (afsnijden bocht, voorrangregels wedstrijden, algemene regels in- en uitroeien, etc.).

Stuurvaardigheden:

- Kan coachen op houding, ritme, bladhandeling, techniek, etc.
- Kan tempowisselingen aangeven.
- Kan een startje uitvoeren.
- Kan strijkend (zonder gebruik van het roertje te maken) en halend aanleggen zonder het vlot te raken.

Materiaal:

- Kennis over coxbox en slagenteller.