



Normering afroeien en roei examens Rv de Geeuw

Nieuwe benamingen roeiexamens.

Vanuit onze leden komen regelmatig vragen over wat de examens precies inhouden en waar je aan moet voldoen om een bepaald niveau te behalen. Een duidelijk en eenduidig examensysteem bleek gewenst — voor zowel deelnemers als examinatoren.

De KNRB heeft een examensysteem ingevoerd dat werkt met niveaus (niveau 1, 2 en 3) voor scullen, boordroeien, skiffen en sturen. Wij sluiten hier als vereniging op aan. Wij hebben het niveau basis toegevoegd voor de mensen die hebben afgeroeid (beginners). Onze normeringen dragen voortaan dezelfde namen als die van de roeibond, met heldere en concrete eisen per niveau. De rechten die daaraan verbonden zijn voor het afschrijven van de boten blijven hetzelfde.

Een bijkomend voordeel: wie een boot huurt bij een andere roeivereniging, spreekt nu dezelfde taal. Hieronder vind je het schema met de nieuwe namen naast de oude benamingen. Voor de liefhebbers staat de volledige uitleg in het roeiboek.

Nieuwe benaming roeiexamens

Basis Instructie (Sk-examen)	Wherry + C2x+	Afroeien sc/st (was sc/st 1)		Afroeien sk (was sk 1)	
Niveau 1 Examen	Alle C-boten	SC (was SC 2)	ST (was ST 2)	BR (was BR 1)	extra: coastal voetstuur
Niveau 2 Examen	Alle gladde boten	SC (was SC 3)	ST (was ST 2)	BR (was BR 2)	SK (was SK 2)
Niveau 3 Bestuur SK+vaardigheidsproef	Wedstrijd boten	SC	ST	BR	SK



De opbouw van de examens is gekoppeld aan de boottypes waarin men na het behaalde examen mag roeien/sturen.

Opbouw:

- Basis Sc (scull) en St (sturen), afroeien incl. theorie-examen en Basis Sk (skiff)
- Niveau 1 Sc, St, Br (boord)
- Niveau 2 Sc, St, Sk, Br
- Niveau 3 Sc, St, Sk, Br

Na positief advies van de instructie commissie over de afroeiperiode mogen de roeiers met Basis Sc en St zelfstandig op pad in een wherry en in een aantal C2x+, mits het stoplicht op groen staat. Tijdens deze periode maakt de roeier kilometers, in voorbereiding op niveau 1Sc, St.

Na de eerste periode van skiff instructie kan de roeier afroeien in de skiff voor een van de leden van de examencommissie. Gaat dit goed dan krijgt de skiffeur Basis Sk en mag de skiffeur zelfstandig op stap (eenvoudige routes), mits het stoplicht op groen staat. Een aantal skiffs kunnen nu worden afgeschreven (Basis Sk) en tijdens deze periode maakt de roeier kilometers, in voorbereiding op Niveau 2 Sk.

Twee keer per jaar wordt een examen dag (najaar en voorjaar) georganiseerd. Tijdens deze dag kunnen de roeiers examens afleggen op Niveau 1 en 2. De behaalde certificaten worden bijgeschreven in het systeem. Ook wordt er een aantekening gemaakt op het papieren roeicertificaat.

Ervaren roeiers die lid van de Geeuw worden, kunnen voor-roeien bij de roeicommissaris (of in overleg bij een van de leden van de examencommissie) en de roeicertificaten worden passend bij het niveau bijgeschreven in het systeem.

Aanmelden voor alle examens en vaardigheden gaat via instructie@degeeuw.nl. Dit geldt ook voor aanvragen van niveau 3.

Omschrijving drie niveaus

Niveau 1 Scullen, Sturen en Boordroeien

Doel: zelfstandig kunnen roeien en sturen op water met bruggen en sluizen in wherry, gestuurde C-twee, C-drie en gestuurde C-vier, scullend of boordroeënd. Voor het sturen met een voetstuur is een extra aantekening nodig. Voor het roeien in een coastal moet een extra aantekening worden gehaald.



Niveau 2 Scullen, Sturen, Boordroeien en Skiffen

Doel: zelfstandig kunnen roeien en sturen op water met bruggen en sluizen in een skiff, 2x, 2- of gestuurde 4x+ of boord 4+ of roeien in een 8+ of 8x+ **Niveau 3 Scullen, Sturen, Boordroeien en Skiffen**

Doel: actief kunnen trainen voor eventuele wedstrijden in alle gladden boten inclusief 4x of 4- en sturen van 8+/8x+ tijdens wedstrijden.

Toelichting vaardigheden

Roeien niveau 1

- In staat zijn om onder leiding een C-boot goed te tillen en uit- en in te brengen.
- Goed kunnen in- en uitstappen, d.w.z. veilig voor de boot en de persoon. Dit kan inhouden dat dit op een geïmproviseerde manier wordt gedaan en niet met alle roeiers tegelijk.
- Weten hoe het voetenbord afgesteld moet worden.
- Een grotendeels watervrije haal kunnen maken, inclusief het draaien van het blad.
- Roeien in een stijl die weinig kans op blessures geeft, zonder grote technische fouten.
- De slagroeier kunnen volgen en de roeihaal redelijk gelijk uitvoeren.
- Alle gangbare commando's adequaat kunnen uitvoeren.
- Ongeveer 30 minuten achtereen of een toertocht tot ca. 20 kilometer op een dag kunnen roeien.
- In wherry en C- boot op het water kunnen wisselen van slag- naar stuurplaats v.v.
- Afschrijven van alle C-boten in het afschrijfboek.

Roeien niveau 2

De roei-eisen zijn uitgebreider dan die bij het niveau 1 en het examen wordt in een gladde boot afgenomen.

- In staat zijn om de boot van deze klassen goed te tillen en uit- en in te brengen.
- Goed kunnen manoeuvreren, halend en strijkend (dit laatste alleen in ongestuurd materiaal) kunnen aanleggen op beide boorden en bij gelimiteerde ruimte, ook met wind.
- Inzicht hebben in de gevolgen van en kunnen omgaan met windrichting en windkracht.



- Snel en adequaat reageren op onverwachte omstandigheden.
- Roeibeweging zonder essentiële fouten in juiste volgorde ook in hoger tempo en met kracht kunnen uitvoeren (> t 25, met 75 % kracht)
- Grotendeels watervrij kunnen roeien.
- Ongestuurd tijdens het roeien regelmatig omkijken over beide schouders zonder roeibeweging te onderbreken.
- Wedstrijdstart kunnen maken, zowel stilliggend als vliegend.
- Afschrijven van alle boten genoemd onder niveau 1 en bijna alle gladde boten (behalve de boten waarvoor niveau 3 vereist is).

Roeien niveau 3

De roei-eisen zijn uitgebreider dan die bij het niveau 2 en gericht op eventueel wedstrijdroeien in gladde boten.

- In staat zijn om de boot van deze klassen goed te tillen en uit- en in te brengen.
- Geroutineerd manoeuvreren in een 1x/ 2-/2x/4-/4x, onder alle omstandigheden.
- Vlot strijkend en halend kunnen aankomen.
- Snel kunnen rondmaken en zonder aarzeling meteen de haal weer oppakken.
- Goede roeitechniek, met een stevige haal rechtuit varen, zonder dat gecorrigeerd hoeft te worden, ritmisch en watervrij roeien en tijdens roeien omkijken.
- Vanuit stilstand snel kunnen oppakken naar een stevige haal in hoger tempo (> 25) waarna een langer stuk zo doorgeroeid wordt en waarbij ook in kracht en tempo op verzoek gewisseld wordt.
- Wedstrijdstart kunnen maken, zowel stilliggend als vliegend.
- Afschrijven van alle boten genoemd onder niveau 1, 2 en 3.
- Niveau 3 Sk, zie addendum

Sturen

Examen geeft bevoegdheid voor sturen in:

- Niv 1 wherry, C2x+, C3x+, C2+, C4x+, C4+
- Niv 2 4+, 4x+
- Niv 3 8+, 8x+

Bij het examen sturen horen alle eisen qua administratie, zoals afschrijven en schade melden. Kennis van in- en uitbrengen van de boten, commando's, vaarregels, materiaal en veiligheid. Men dient onder alle omstandigheden overzicht over de ploeg te hebben.



Sturen niveau 1

- Zorgvuldig manoeuvreren op het water, bij het weg roeien, bij aanleggen, ook onder wat lastiger omstandigheden zoals aan een hoge wal.
- Het kunnen manoeuvreren in een sluis, op een bochtig traject, onder lage bruggen of door smalle bruggen, etc.
- Kennis van de juiste commando's en deze adequaat kunnen gebruiken.

Sturen niveau 2

- Inzicht hebben in de gevolgen van en kunnen omgaan met windrichting en windkracht. Snel en adequaat reageren op onverwachte omstandigheden, overzicht op ploeg hebben.
- Zorgvuldig manoeuvreren met een gladde 4 op het water.
- Kennis hebben over sturen van lange baanwedstrijden (zie bijvoorbeeld site Head of the River) en van Reglement van Roeiwedstrijden (RvR).
- Wedstrijdstart kunnen maken, zowel vanuit stilliggen als vliegend.
- Kennis hebben van eenvoudige oefeningen en de commando's van coach juist kunnen overbrengen.
- Boten vervoer, boot klaar leggen, kunnen af- en opriggen.

Sturen niveau 3

- Zorgvuldig manoeuvreren met een 8+, 8x+ op het water.
- Kennis hebben over sturen lange baan en 2K wedstrijden (eventuele administratie daar omheen en van alle relevante reglementen).
- Goed kunnen omgaan met cox box.
- Wedstrijdstart kunnen maken, zowel vanuit stilliggen als vliegend in een 8+, 8x+.
- Kennis hebben van eenvoudige oefeningen en de commando's van coach juist kunnen overbrengen.
- Boten vervoer, boot klaar leggen, kunnen af- en opriggen.

Extra



Coastal roeien

- Niveau 1 sturen en roeien is vereist.
- Boot zelfstandig zonder schade in- en uit het water kunnen brengen.
- Goed kunnen omkijken tijdens het roeien en rekening houden met de windgevoeligheid van de boot tijdens alle omstandigheden.

Voetstuur

- Niveau 1 sturen en roeien is vereist.
- Commando's geven vanaf de boegplaats.
- Veilig de boot onder alle omstandigheden kunnen sturen (aandacht voor voldoende omkijken).

Niveau 3 Skiff

Voor Niv 3 Sk geldt een extra vaardigheidsproef. Deze proef dient elke 5 jaar te worden afgelegd. De Niv 3 Sk rechten vervallen 5 jaar nadat de proef is afgelegd. De proef wordt door twee ervaren skiffeurs afgenomen die door het bestuur (roeicommissaris) zijn gevraagd als examinerator.

Voorwaarden:

De niv 2 sk proef is gehaald en er is minimaal één seizoen ervaring opgedaan in een skiff en er is in dat jaar minimaal 20 keer in een skiff geroeid.

Inhoud van de proef:

Binnen 120 minuten wordt een bepaalde afstand geroeid in een skiff. De afstand die geroeid wordt is afhankelijk van leeftijd en geslacht in overeenstemming met de KNRB-richtlijnen:

- 15/16 jaar: jongens 16 km, meiden 14 km
- 17/18 jaar: jongens 18 km, meiden 16 km
- 18 t/m 36 jaar: heren 20 km, dames 18 km
- 37 t/m 50 jaar: heren 18 km, dames 16 km
- 51 t/m 65 jaar: heren 16 km, dames 14 km
- 66 jaar+ ouder: heren 14 km, dames 12 km