

INSTRUCTIE- EN EXAMENEISEN

Roeivereniging De Kop kent drie instructielijnen, namelijk de basisinstructie voor volwassenen, de skiffinstructie voor volwassenen en de jeugd- en junioreninstructie volgens het Jeugd Stappenplan van de KNRB.

In elke instructielijn worden verschillende examens afgelegd.

Zodra de roeiers en de instructeur van mening zijn dat de roeiers over voldoende vaardigheid voor het betreffende diploma beschikken draagt de instructeur hen voor bij de afroecommissie om het examen af te kunnen nemen. Als de afroecommissie óók van mening is dat de roeiers gereed zijn voor het betreffende examen worden de roeiers daarvoor ingedeeld. De examens worden 2x per roeiseizoen afgenomen, meestal op een zondag. De data daarvan worden aangekondigd op de website.

EXAMENEISEN

Basisroeidiploma volwassenen:

- Het kennen van onderdelen van boot en riemen
- Goede bootbehandeling
- Correct in- en uitbrengen van de boot
- Juiste riembehandeling
- Met goede techniek en gelijk kunnen roeien op iedere plaats in een C4x+, C2x+ of wherry
- Goed commando's opvolgen onder alle omstandigheden
- Meerdere malen de wateren tussen Van Ewijcksluis en Oudesluis bevaren te hebben in een C4
- Eenvoudige bepalingen van het vaarreglement kennen (BPR)

Stuurbevoegdheid 1 volwassenen:

- Meerdere malen de wateren tussen Van Ewijcksluis en Oudesluis sturend bevaren hebben in een C4x+, C2x+ of wherry
- Brug met zowel hoog als laag water op een correcte wijze kunnen passeren
- Slippend onder de burg door kunnen
- Goed kunnen sturen en zelfstandig aanleggen aan het vlot (halend en strijkend)
- Correcte en duidelijk commando's kunnen geven zowel op het water tijdens het roeien als bij het in- en uitbrengen van de boot
- Eenvoudige bepalingen van het vaarreglement kennen (BPR)

Stuurbevoegdheid 2 volwassenen:

- Als stuurbevoegdheid 1, maar dan met gevorderde stuurtechniek
- Correcte en duidelijk commando's kunnen geven onder **alle** omstandigheden (druk vaarwater met beroepsvaart, pleziervaart en/of rondvaartboten)
- Goed kunnen sturen en aanleggen (halend en strijkend) aan iedere willekeurige aanlegplek (hoge wal, steiger, beschoeiing)

Zelfstandig afschrijven van een boot (zonder instructeur) is alleen toegestaan mits alle roeiers in een ploeg in het bezit zijn van het basisroeidiploma volwassenen en minimaal 1 (bij voorkeur 2) van de roeiers in het bezit is (zijn) van stuurbevoegdheid 1.

Roeibevoegdheid B1 (boardroeien):

Deze bevoegdheid stelt dezelfde eisen als aan S1 met als extra dat er voldoende roeivaardigheid aan zowel stuurboord als bakboord moet zijn en er extra op de balans gelet wordt.

Roeibevoegdheid B1 is noodzakelijk voor het mogen roeien in boardgeriggede boten m.u.v. de 'gladde boten'.

Roeibevoegdheid B2:

Deze bevoegdheid stelt dezelfde eisen als aan B1 met als extra dat de bevoegdheid wordt uitgebreid met het roeien in boardgerigged 'glad materiaal'.

Skiff-1 en C1 voor volwassenen:

Hoofddoel is veiligheid voor de roeier zelf, veiligheid voor anderen op het water en behoud van het materiaal.

Specifieke eisen:*Praktijk*

- 4000 meter roeien (heren: 35 minuten, dames: 45 minuten)
- De skiff (met hulp bij de punt) en de riemen met blad naar voren en bolle kant naar beneden uitbrengen en / of inbrengen
- Met ontspannen schouders en polsen een vlakke haal maken
- De haal inzetten met de benen, overnemen met de rug en afmaken met de armen (trap-hang coördinatie)
- Omkijken en sturen
- Rondmaken d.m.v. halen en strijken
- Noodstop (= sterk houden met gestrekte armen) kunnen maken met veilige boorden
- Over beide boorden halend en strijkend aanleggen.

Theorie

- Onderdelen van boot en riemen kennen om schade te kunnen beschrijven
- De voorrangs- en vaarregels voor de skiff

Skiff-2 voor volwassenen:

Hoofddoel is beschikken over gevorderde roeitechniek.

Specifieke eisen:*Praktijk*

- Als skiff-1, behalve de tijden over de 4000 meter
- 4000 meter roeien (heren: 30 minuten, dames: 35 minuten)

Betere roeitechniek, onder meer blijkend uit:

- De roeier beheerst een vloeiende roebeweging met een aanzwellende haal en een vertragende recover (de recover duurt langer dan de haal)
- De haal met vol blad afmaken
- Een verticale uitzet maken
- Watervrij wegzetten
- Tijdens het oprijden met het blad het water naderen
- Omkijken en sturen in één doorgaande beweging

Theorie

- Als skiff-1

Jeugdkiff

Jeugd instructie wordt gegeven aan jeugd in de leeftijd 10 - 17 jaar. De roei-instructie voor de jeugd wordt gegeven volgens het Jeugd Stappenplan van de KNRB. Bij deze methode horen een aantal genormeerde roei-proeven en examens op verschillende niveaus en voor verschillende boottypen. Er zijn examens skiff op drie niveaus, examens ploegroeien op twee niveaus, een examen behendigheid, vaardigheid (afstand binnen tijdslimiet), theorie (vaarreglement), sturen en aspirant jeugdinstructeur.

Bij de doorstroom van jeugd naar volwassenen wordt de volgende lijn aangehouden:

- Examen jeugdkiff-2 wordt gelijk gesteld aan skiff-1 volwassenen
 - Examen jeugdkiff-3 wordt gelijk gesteld aan skiff-2 volwassenen
 - Examen jeugd sturen wordt gelijk gesteld aan stuurbevoegdheid 1 volwassenen
- Anders dan bij het volwassenen roeien betekent het behalen van een examen niet automatisch dat "vrij" geroeid mag worden in het betreffende boottype. In verband met de veiligheid en de verantwoordelijkheid voor de jeugd worden de volgende regels gehanteerd: "vrij" roeien is toegestaan mits:
- o 13 jaar of ouder én
 - o in het bezit van een skiff-2 diploma én
 - o onder begeleiding van een volwassene.
- Of:
- o 16 jaar of ouder én
 - o in het bezit van een skiff-3 diploma én
 - o minimaal met z'n tweeën.

Als voorbeeld hieronder de examen-eisen voor **jeugdkiff-1**:

- Boot kunnen afschrijven
- Onderdelen kennen van de jeugdkiff en de riemen
- Met hulp correct kunnen in- en uitbrengen van de boot en riemen
- Zelfstandig weggkomen van het vlot
- Roeien in juiste bewegingsvolgorde
- Strijken met twee riemen (zonder oprijden)
- Rondmaken over beide boorden (zonder oprijden)
- Slippen met één riem
- Noodstop met beide riemen
- Varen met in achtneming van (eenvoudige) voorrangsregels
- Zelfstandig halend en strijkend aanleggen aan het vlot
- Minstens vijf halen watervrij kunnen roeien
- Eenvoudige bepalingen van het vaarreglement kennen (BPR).