

Roei- en stuurexamens U.R.V. Viking

Eisen en uitvoering van de examens

URV Viking kent de volgende examens waarvoor exameneisen zijn opgesteld:

Inhoudsopgave

Sturen 1 (St1).....	2
Sturen 2 (St2).....	2
Sturen 3 (St3).....	3
Sturen 4 (St4).....	4
Scullen 1 (Sc1).....	4
Scullen 2 (Sc2).....	5
Scullen 2a (Sc2a).....	5
Scullen 3 (Sc3).....	6
Scullen 4 (Sc4).....	7
Boordroeien 1 (B1).....	7
Boordroeien 2 (B2).....	8
Boordroeien 3 (B3).....	8
Boordroeien 4 (B4).....	9

Algemeen

Ter voorbereiding op het examen mag men onder verantwoordelijkheid en toezicht van een coach of instructeur oefenen in het boottype waarin het examen wordt afgenomen. De coach of instructeur fietst mee op de kant. Bij het oefenen voor de examens Scullen 1, Boordroeien 1, Boordroeien 2, Sturen 1 en Sturen 2 mag de instructeur ook vanuit de boot instructie geven.

De examinerator houdt een voorgesprek met de kandidaten. De examinerator maakt duidelijk wat wordt verwacht van de kandidaten en waarop wordt gelet.

Onder begeleiding van de examinerator wordt de boot uit de loods gehaald en in het water gelegd. De examinerator laat de ploeg instappen, een stuk varen, manoeuvres uitvoeren en één of meer keer aanleggen.

Skiff-roeiërs, slag- en boegroeiers en stuurlieden dragen tijdens het varen voor eenieder die zich op het water bevindt en in alle omstandigheden goed zichtbare kleding. Alternatief is een Hi-Vis veiligheidshesje over de kleding.

Voor alle examens gelden de volgende punten:

- aanleggen zonder het vlot te raken, hierbij moet het blad met de bolle kant naar onderen zijn gekeerd;
- de examenkandidaat heeft overzicht en weet te anticiperen;
- zowel de roeiers als de stuur kennen de commando's, de roeiers weten deze te volgen en de stuur geeft de commando's op het juiste moment;
- de examenkandidaat kent het vaarreglement van Viking, Triton en Orca, en het binnenvaartpolitiereglement (BPR) en weet deze reglementen toe te passen.
- Bij slechte weersomstandigheden kan de examinerator besluiten dat het examen niet wordt afgenomen.

Onder begeleiding van de examiner wordt de boot uit het water gehaald, schoongemaakt en weer in de loods gelegd. Of de examiner op het vlot de verrichtingen bekijkt, meefietst, meeroeit op boegplaats of vanaf de stuurplek examen afneemt is afhankelijk van het examen.

Geldigheid examens

Alleen voor Boordroeien 4 en Scullen 4 zijn elke 5 jaar herexamens verplicht. Die examens dienen het jaar waarin het actuele jaar minus het geboortjaar door 5 deelbaar is opnieuw te worden afgelegd om de geldigheid ervan te behouden.

Examens van oud-leden blijven 5 jaar geldig.

Jeugdexamens worden omgezet in normale examens met ingang van het jaar waarin de 16 jarige leeftijd wordt bereikt.

Sturen 1 (St1)

Exameneisen:

- Boten kunnen reserveren en de reservering kunnen bevestigen;
- Geven van de juiste commando's op het juiste moment;
- Leiding geven bij het in- en uitbrengen van de boot;
- Het (strijkend) kunnen aanleggen, keren in smal vaarwater (bijvoorbeeld onder de eerste brug over de Vaartsche Rijn) waarbij de kandidaat de afwisselende haal- en strijkcommando's geeft, manoeuvreren tussen obstakels;
- Kennis van bootonderdelen (benaming);
- Veiligheidsaspecten kennen, zoals de boegbal, maar ook goed zichtbare kleding dragen;
- Aanleggen aan hoge wal;
- Kennis van veiligheid op het water: wat te doen bij 'man overboord', onweer, hoge golven;
- Overzicht en overzicht hebben.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een wherry. De examiner vaart mee op de stuurstoel.

De kandidaat neemt initiatief bij reserveren, afschrijven, uitbrengen en wegvaren van de boot.

Er wordt een stukje gevaren, waar onderweg bijzondere manoeuvres worden uitgevoerd, zoals aanleggen aan hoge wal.

Aandachtspunten voor de kandidaat:

Een stuur (m/v) moet overzicht hebben op de ploeg. Dat wil zeggen dat commando's helder en zonder aarzelen worden gegeven en dat de stuur bij onverwachte situaties kordaat optreedt. Een stuur moet bovendien inzicht hebben. Dat wil zeggen dat de stuur de snelheid en de wendbaarheid van de boot juist beoordeelt, rekening houdend met wind en stroming. De stuur moet in drukke situaties voor het vlot de juiste beslissingen nemen en anticiperen op situaties die waarschijnlijk gaan ontstaan. De punten 'overzicht' en 'inzicht' wegen zeer sterk bij de beoordeling van het examen.

Sturen 2 (St2)

Exameneisen:

- In het bezit zijn van Sturen 1;
- Goed kunnen aanleggen aan het vlot;
- Zowel halend als strijkend goed kunnen aanleggen aan een hoge wal, bij een boordboot: met intrekken van de riemen.
- Goede timing van de commando's.
- Goede en tijdige commando's geven bij lage en smalle bruggen.
- Het hebben van overzicht en overzicht; en het kunnen aangeven van oefeningen zoals een sprintje of de inpik.
- Verdere eisen overeenkomstig sturen 1.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een C4. De examinerer fietst mee of roeit mee op boeg, zorg dus altijd voor een complete bemanning.

Het halend en strijkend aanleggen aan hoge wal wordt gedaan zonder de riemen uit de dollen te halen. De boot moet zodanig zijn aangelegd dat de stuur kan uitstappen.

Het keren in nauw vaarwater wordt bijvoorbeeld onder de brug van de snelweg uitgevoerd.

Beide kanten slippen en plat achterover (alsof er sprake is van een smalle, respectievelijk lage brug).

Aandachtspunten voor de kandidaat:

Er wordt tevens beoordeeld op het hebben van overzicht, zowel bij het in- en uitbrengen van de boot, maar ook bij het uitvoeren van manoeuvres.

Een sturen-2 kandidaat moet in staat zijn een ploeg te 'begeleiden'. Hij/zij hoeft geen coach te zijn, maar moet wel in staat zijn oefeningen aan te geven.

Bij het keren in nauw water gaat het er om dat de stuur daadwerkelijk de positie van de boot in de gaten houdt en op basis daarvan handelt en dus niet maar gewoon commando's roept.

Bij strijkend aanleggen rekening houden met ruimte, draaiing, snelheid, opletten op verkeer, wind en obstakels (roertje beschermen).

Sturen 3 (St3)

Exameneisen:

- In het bezit zijn van Sturen 2;
- Het hebben van overzicht en overzicht;
- Het goed kunnen sturen van een gladde vier; waaronder het geven van instructies om de ploeg beter samen te laten roeien;
- Verdere eisen overeenkomstig sturen 2.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een gladde boord- of scull- vier.

De examinerer beoordeelt het in- en uitbrengen van de boot onder leiding van de kandidaat. Bovendien moet een sturen-3 kandidaat in staat zijn een ploeg coachend te sturen.

De examinerer fietst mee of roeit mee op boeg.

Aandachtspunten voor de kandidaat:

Het veilig en op de juiste wijze in- en uitbrengen van een gladde boot vraagt speciale aandacht; dit dient onder leiding van een coach geoefend te zijn.

Het overzicht hebben over de roeiers en het goed kunnen uitvoeren van manoeuvres; de kandidaat moet de boot onder alle omstandigheden beheersen.

Is duidelijk (kort en bondig) naar de ploeg. Herkent (ziet of voelt) wat er goed gaat in de boot en wat beter kan. Geeft feedback aan de ploeg over het roeien, indien nodig op individuen. Is het verlengstuk van de coach in de boot. Weet welke oefening bij welk verbeterpunt hoort. Zorgt dat de oefening/het verbeterpunt in doorgaande haal wordt toegepast door de ploeg.

Sturen 4 (St4)**Examineisen:**

- In het bezit zijn van Sturen 3;
- Het goed kunnen sturen van een 8;
- Het geven van instructies om de ploeg beter te laten roeien;
- Verdere eisen overeenkomstig sturen 3.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt in een 8 afgenomen. De examinerator fietst mee. Voor dit examen dient buiten de reguliere examendata een afspraak via de examencommissie gemaakt te worden.

Na inroeien hoort de examinerator, aan welk(e) verbeterpunt(en) en met welke oefening(en) de kandidaat gaat werken.

Aandachtspunten voor de kandidaat:

Ook bij dit stuurexamen is van groot belang: het overzicht hebben over de roeiers zowel bij het roeien en het in- en uitbrengen van de boot als het goed kunnen uitvoeren van manoeuvres; de kandidaat dient beheersing te hebben van de boot onder alle omstandigheden. De beperkte wendbaarheid van de boot en de vaak hogere snelheid daarvan vragen er om (veranderende) situaties op het vaarwater lang van tevoren te kunnen inschatten en daar op te kunnen inspelen.

Is duidelijk (kort en bondig) naar de ploeg. Herkent (ziet of voelt) wat er goed gaat in de boot en wat beter kan. Geeft feedback aan de ploeg over het roeien, indien nodig op individuen. Is het verlengstuk van de coach in de boot. Weet welke oefening bij welk verbeterpunt hoort. Zorgt dat de oefening/het verbeterpunt in doorgaande haal wordt toegepast door de ploeg.

Scullen 1 (Sc1)**Examineisen:**

- Redelijk watervrije roeihaal maken (inclusief het draaien van het blad);
- In staat zijn een slag te volgen door de roeihaal gelijk uit te voeren;
- In staat zijn commando's bij het manoeuvreren adequaat uit te voeren.

Uitvoering van het examen:

Een examen wordt met een ploeg in een wherry met bij voorkeur gelijk geoefende roeiers afgenomen.. De examinerator zit op de stuurplek. De stuur voert enkele manoeuvres uit.

Aandachtspunten voor de kandidaat:

Er wordt gekeken naar het adequaat reageren daarop.

Roeibeweging: met gestrekte polsen, blad goed bedekt door het water, met horizontale krachtinzet en een koppeling benen-rug-armen en goede volgorde van wegzet, inbuigen en glijden in de recover.

Goed in- en uitstappen.

Scullen 2 (Sc2)**Exameneisen:**

- In het bezit zijn van Scullen 1 en Sturen 1;
- Redelijke (circa 7 van de 10 halen) watervrije haal maken (balans aanwezig);
- Zelfstandig in- en uitstappen;
- Wegroeien met peddelend strijken bij boten zonder drukstang;
- Goed manoeuvreren van de boot;
- Verdere eisen overeenkomstig scullen 1.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een C1.

De kandidaat roeit één of meer keren heen en weer voor het vlot en – zo mogelijk – fietst de examinerator een stuk mee langs de kant.

Aandachtspunten voor de kandidaat:

Er wordt gekeken naar de roeibeweging en naar het kunnen manoeuvreren en het overzicht hebben van de situatie op het kanaal.

Roeibeweging: met gestrekte polsen, blad goed bedekt door het water, met horizontale krachtinzet en een koppeling benen-rug-armen en goede volgorde van wegzet, inbuigen en glijden in de recover.

Goed in- en uitstappen.

Eigen wal houden, positie op water, voldoende omkijken.

Scullen 2a (Sc2a)**Exameneisen:**

- In het bezit zijn van Scullen 2;
- Technisch goede roeihaal maken op het niveau van Scullen 3;
- Goede balans en beheersing van de boot;
- Weten hoe te handelen bij omslaan;
- Veiligheidsaspecten kennen, zoals hielstring;
- In- en uitstappen op een normale manier, waarbij het gewicht op het juiste moment wordt verplaatst tussen de voet op de wal en de voet in de boot;

- Goed samen roeien;
- Kunnen wisselen in tempo en kracht;
- Verdere eisen overeenkomstig scullen 2.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een gladde 4x+.

Onder leiding van de stuur wordt de boot uit de loods gehaald en in het water gelegd. De examiner laat de ploeg instappen en bekijkt vanaf de wal de verrichtingen. Dit doet hij door hen enige malen voor het vlot heen en weer te laten varen en – zo mogelijk – fietst de examiner een stuk mee.

Aandachtspunten voor de kandidaat:

Er wordt gekeken naar de roeibeweging en naar het samen roeien.

“Natuurlijk roeien: de techniek is een logische, natuurlijke beweging, zonder abrupte bewegingen waardoor de boot hokt of afremt. Lichaamsbeweging, handle-voering en rijden (ook glijden genoemd) moeten in overeenstemming zijn met de snelheid van de boot.” ¹

Scullen 3 (Sc3)

Exameneisen:

- In het bezit zijn van Scullen 2 en Sturen 1;
- Technisch goede roeihaal maken, overwegend (circa 8 van de 10 halen) watervrij, in het juiste ritme, waarbij de boot goed doorloopt;
- Strijkend kunnen aanleggen;
- In- en uitstappen op een normale manier, waarbij het gewicht op het juiste moment wordt verplaatst tussen de voet op de wal en de voet in de boot;
- Veiligheidsaspecten kennen, zoals hielstring en boegbal;
- Verdere eisen overeenkomstig Scullen 2.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een scullen 3 skiff. De kandidaat roeit één of meer keren heen en weer voor het vlot en - zo mogelijk - fietst de examiner een stuk mee langs de kant.

Aandachtspunten voor de kandidaat:

“Natuurlijk roeien: de techniek is een logische, natuurlijke beweging, zonder abrupte bewegingen waardoor de boot hokt of afremt. Lichaamsbeweging, handle-voering en rijden (ook glijden genoemd) moeten in overeenstemming zijn met de snelheid van de boot.” ¹

Er wordt gekeken naar de hiervoor omschreven roeibeweging, die goed moet zijn bijvoorbeeld door met een redelijke balans watervrij te kunnen roeien, naar een goede bootbeheersing (bijvoorbeeld door te kunnen strijken en keren en/of afwisselend light en strong te kunnen roeien) en naar het

¹ Deze zinnen komen uit een artikel: "Rowing Technique" geschreven door oud-bondscoach Kris Korzeniowski, in een (hier bewerkte) vertaling door Jan Timens.

kunnen sturen en overzicht hebben van de situatie op het kanaal (anticiperen op situaties en tijdig beslissingen nemen).

Scullen 4 (Sc4)

Exameneisen:

- In het bezit zijn van Scullen 3 en Sturen 1;
- Technisch goede roeihaal maken, watervrij
- Beheersing van de boot onder alle omstandigheden;
- Verdere eisen overeenkomstig Scullen 3.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een Scullen 4 skiff. De kandidaat roeit één of meer keren heen en weer voor het vlot en – zo mogelijk – fietst de examinerator een stuk mee langs de kant.

Aandachtspunten voor de kandidaat:

Er wordt gekeken naar de roeibeweging, die goed moet zijn bijvoorbeeld door met een goed opgebouwde haal met een goede balans watervrij te kunnen roeien, naar een goede bootbeheersing (bijvoorbeeld door te kunnen strijken en keren en/of afwisselend light en strong te kunnen roeien) en naar het kunnen sturen en overzicht hebben op de situatie op het kanaal (anticiperen en tijdig beslissingen nemen). Natuurlijk roeien: de techniek is een logische, natuurlijke beweging, zonder abrupte bewegingen waardoor de boot hokt of afremt. Lichaamsbeweging, handle-voering en rijden (ook glijden genoemd) moeten in overeenstemming zijn met de snelheid van de boot.

NB Dit examen dient het jaar waarin het actuele jaar minus het geboortjaar door 5 deelbaar is opnieuw te worden afgelegd om de geldigheid ervan te behouden.

Boordroeien 1 (B1)

Exameneisen:

- Redelijk watervrije roeihaal maken (inclusief het draaien van het blad);
- In staat zijn een slag te volgen door de roeihaal gelijk uit te voeren en commando's goed uit te voeren.

Uitvoering van het examen:

Een examen wordt met een ploeg in een C4+ met bij voorkeur gelijk geoefende roeiers afgenomen. De examinerator beoordeelt het roeien vanaf het vlot, of de examinerator fietst een stuk mee langs de kant. De stuur voert enkele manoeuvres uit.

Aandachtspunten voor de kandidaat:

Roeibeweging: met gestrekte polsen, blad goed bedekt door het water, met horizontale krachtinzet en een koppeling benen-rug-armen en goede volgorde van wegzet, inbuigen en glijden in de recover. Bij inpik bovenlichaam in het boord gedraaid: buitenarm gestrekt tussen de benen, schouders evenwijdig aan riem. Bij uitpik recht in de boot. Adequaat reageren op commando's. Goed in- en uitstappen.

Boordroeien 2 (B2)

Exameneisen:

- In het bezit zijn van Boordroeien 1;
- Redelijk gelijke roeihaal;
- Watervrij roeien;
- Verdere eisen overeenkomstig boordroeien 1.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een B/C 2+.

Onder leiding van de stuur wordt de boot uit de loods gehaald en in het water gelegd. De examiner laat de ploeg instappen en bekijkt vanaf de wal de verrichtingen. Dit doet hij door hen enige malen voor het vlot heen en weer te laten varen en – zo mogelijk – fietst de examiner een stuk mee.

Aandachtspunten voor de kandidaat:

Roeibeweging: met gestrekte polsen, blad goed bedekt door het water, met horizontale krachtinzet en een koppeling benen-rug-armen en goede volgorde van wegzet, inbuigen en glijden in de recover. Bij inpik bovenlichaam in het boord gedraaid: buitenarm gestrekt tussen de benen, schouders evenwijdig aan riem. Bij uitpik recht in de boot. Goed in- en uitstappen

Boordroeien 3 (B3)

Exameneisen:

- In het bezit zijn van Boordroeien 2;
- Technisch goede roeihaal, watervrij, in het juiste ritme, waarbij de boot goed doorloopt;
- Goede balans en beheersing van de boot;
- Verdere eisen overeenkomstig Boordroeien 2.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een gladde 4+.

Onder leiding van de stuur wordt de boot uit de loods gehaald en in het water gelegd. De examiner laat de ploeg instappen en bekijkt vanaf de wal de verrichtingen. Dit doet hij door hen enige malen voor het vlot heen en weer te laten varen en – zo mogelijk – fietst de examiner een stuk mee.

Aandachtspunten voor de kandidaat:

Onder een technisch goede roeihaal wordt verstaan het: "Natuurlijk roeien: de techniek is een logische, natuurlijke beweging, zonder abrupte bewegingen waardoor de boot hokt of afremt. Lichaamsbeweging, handle-voering en rijden (ook glijden genoemd) moeten in overeenstemming zijn met de snelheid van de boot." ²

Er wordt gekeken naar de hiervoor omschreven roeibeweging, die goed moet zijn bijvoorbeeld door met een goede balans watervrij te kunnen roeien.

² Deze zinnen komen uit een artikel: "Rowing Technique" geschreven door oud-bondscoach Kris Korzeniowski, in een (hier bewerkte) vertaling door Jan Timens

Kunnen wisselen in tempo en kracht (bv. strijken, halen, afwisselend light/strong, houden).

Boordroeien 4 (B4)

Exameneisen:

- In het bezit zijn van Boordroeien 3 en Sturen 1;
- Beheersing van de boot onder alle omstandigheden, waarbij sturen een wezenlijk deel uitmaakt van het examen;
- Verdere eisen overeenkomstig Boordroeien 3.

Uitvoering van het examen:

Het examen wordt afgenomen in een 2-. Die wordt uit de loods gehaald en in het water gelegd. De examiner laat de ploeg instappen en bekijkt vanaf de wal de verrichtingen. Dit doet hij door hen enige malen voor het vlot heen en weer te laten varen en (zo mogelijk) fietst de examiner een stuk mee.

Aandachtspunten voor de kandidaat:

Er wordt gekeken naar de roeibeweging, die geheel goed moet zijn bijvoorbeeld door watervrij te kunnen roeien, naar een goede bootbeheersing (bijvoorbeeld door te kunnen strijken en keren en/of te wisselen in tempo en kracht) en naar het kunnen manoeuvreren en overzicht hebben op de situatie op het kanaal.

NB Dit examen dient het jaar waarin het actuele jaar minus het geboortjaar door 5 deelbaar is opnieuw te worden afgelegd om de geldigheid ervan te behouden.