

Criteria roeiexamen Niveau I en Niveau II

NB: Voordat het examen voor Niveau I wordt afgenomen, heeft de kandidaat het materiaaluur gevolgd.

1. De boot afschrijven.
2. Op de juiste wijze de boot en riemen in het water leggen en het voetenbord goed afstellen.
3. Volgens geleerde normen instappen, beheerst en met respect voor het materiaal.
4. Zelfstandig van het vlot afkomen.
5. **Minimaal 30 halen continu kunnen doorroeien.**
6. **Aan stuurboord wal varen.**
Altijd de eigen veiligheid en die van anderen bewerkstelligen.
7. Dusdanige inpik maken dat de bladen verticaal in het water staan, riemen hierbij losjes vasthouden.
8. **Een goede roei-haal maken: benen gelijkmatig uittrappen, hangend aan de gestrekte armen. Vervolgens rug en armen bijhalen tot voor de borst en sterk zitten (dus niet inzakken) tot en met het einde van de haal.**
9. **Een goede recover maken: Gelijkmatige uitpik maken, waarbij beide bladen tegelijkertijd en verticaal uit het water komen. Na de uitpik armen uitstrekken, de handen achterna bewegend. Inbuigen vanuit de heupen. Rustig en geleidelijk oprijden naar de inpik.**
10. Watervrij met ongedraaid blad kunnen roeien.
11. 360 graden ronden, over bakboord of stuurboord, afhankelijk van het commando.
12. Strijken met oprijden.
13. Slippen (onder brug of poortje door of bij het aanleggen) op commando.
14. Aanleggen aan de korte of lange kant van 1 van de vlotten, halend of strijkend, afhankelijk van het commando.
15. Houden op commando (noodstop).
16. Volgens geleerde normen uitstappen, beheerst en met respect voor het materiaal.
17. Indien van toepassing; boot afsponsen, drogen en in de loods leggen.

De vetgedrukte criteria (punten 5, 6, 8 en 9) moeten in ieder geval voldoende zijn om te slagen.