

Toelichting Exameneisen Skiff 1^e niveau (SS3)

De aan ommezijde vermelde vaardigheden worden door een examiner afgetekend in de diverse kolommen.

Wanneer aanmelden voor examen?

- De eerste kolom, 'Klaar voor examen' tekent de examiner af als de kandidaat dat onderdeel zo goed beheerst dat hij of zij op kan voor het examen.
- Kolom 'Datum' geeft aan wanneer de leerling dat onderdeel beheerst.

Zodra alle punten in de eerste kolom zijn afgetekend, mag de instructeur het examen aanvragen.

Roeien op het examen

- De derde kolom, 'Examen resultaat' tekent een examiner af tijdens een examenmoment.

2 leden van de examencommissie beoordelen de kandidaat tijdens het examen. Als alle onderdelen goed zijn bevonden, en daarmee de kolom 'Examen resultaat' volledig is ingevuld, wordt het diploma getekend en de datum ingevuld. Hiermee is de roeibevoegdheid SS3 behaald.

Overige informatie

De kandidaat of diens instructeur neemt deze kaart altijd mee naar instructiemomenten en de examendag.

De examendagen staan vermeld op de website en op het prikbord op de Roei.

Alleen de instructeur vraagt het examen aan.

De kandidaat roeit tijdens het examen in een skiff niveau 3.

Aftekenlijst vaardigheden SS3 (Skiff 1^e niveau)

Naam Instructeur

VAARDIGHEID (z.o.z. voor uitleg)	Klaar voor examen	Datum	Examen resultaat
Zelfstandig afstellen van het voetenbord			
Zelfstandig weggkomen van het vlot			
Volgorde armen, romp, benen tijdens ‘recover’			
Volgorde benen, romp, armen tijdens haal			
Veilig roeien door toepassen vaarreglement + regelmatig over beide schouders kijken			
Strijken met 2 riemen met volledig oprijden			
Rondmaken met volledig oprijden			
Halend aanleggen			
Strijkend aanleggen			
Ontspannen roeien met de handles losjes vast			
Roeien met lichte halen			
Krachtig roeien			
Noodstop maken			
Zorgvuldig omgaan met het materiaal			

Zodra kolom ‘Examen resultaat’ volledig is afgetekend:

Naam examinerator: Datum: