



## Bijlage 2 - Globale exameneisen skiff 1 / 2

### **Skiff 1 diploma**

Voor het skiff 1 diploma is er geen formeel examen. Eind juni en eind september bespreken de instructeurs op basis van hun observaties welke roeiers voldoen aan de skiff 1 eisen.

De cursisten ontvangen diezelfde week bericht via hun instructeur(s) of zij het skiff 1 diploma behaald hebben. Indien dit niet mogelijk is gebeurt dit via de e-mail van de skiffinstructiecoördinator.

### **Skiff 2 examen / diploma**

Eind september bespreken de instructeurs op basis van hun observaties welke roeiers gereed zijn voor het skiff 2 examen. Tijdens dit examen staat de roeibeweging centraal. De verrichtingen zoals rondes, aanleggen, veiligheid en omkijken alsmede de theorie van het roeien en de onderdelen van de boot worden ook getoetst. In het geval cursisten instromen die dicht tegen skiff 2 niveau zitten, (instroom vanuit andere verenigingen of het voorgaande instructiejaar) dan kunnen de instructeurs eind juni een extra schouwmoment aanvragen.

De examenmomenten worden aan het aanvang van het seizoen gepland door de coördinator skiffinstructie en per e-mail gecommuniceerd.

<b>Skiff 1 exameneisen</b>	<b>Skiff 2 exameneisen</b>	
<p><u>Uitbrengen skiff</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 riem in 1 hand, tip naar boven</li><li>• Boot aan boorden tillen</li><li>• Overslagen dicht, dan veilig instappen</li></ul> <p><u>Zelfstandig wegvaren</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Veilig boord maken</li><li>• Geslipt strijken</li></ul> <p><u>Houding</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hoofd hoog, ogen op de einder</li><li>• Schouders laag</li><li>• Open - trotse - houding (borst naar voren, actieve zit maar houdt het ontspannen)</li><li>• Ellebogen net los van het lichaam</li><li>• Vanuit bekken buigen en vallen</li><li>• Polsen horizontaal, duim op kop handvat</li></ul> <p><u>Halen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uitzet<ul style="list-style-type: none"><li>○ Snel bladen uitdrukken</li><li>○ Blad draaien (klippen)</li><li>○ Bladen gelijk en horizontaal</li><li>○ Doorgaande beweging</li></ul></li><li>• Recover<ul style="list-style-type: none"><li>○ Wegzetten, inbuigen, oprijden</li><li>○ Terugklippen na 3<sup>e</sup> stop</li><li>○ Vertraagd oprijden</li></ul></li><li>• Inpik<ul style="list-style-type: none"><li>○ Inpikken vanuit schouder</li><li>○ Gelijk inpikken, dan trappen</li><li>○ Doorgaande beweging</li></ul></li><li>• Haal<ul style="list-style-type: none"><li>○ Horizontaal aanhalen</li><li>○ Benen, rug, dan armen</li><li>○ Aanzwellende beentrap</li></ul></li></ul>	<p><u>Strijken en rondes</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Slifferend half bankje afrijden</li><li>• Armen recht blijven houden</li><li>• Inpikken en oprijden</li><li>• Met kort halen en strijken rondes</li></ul> <p><u>Materiaal en roeiverrichtingen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Functies van onderdelen van de boot</li><li>• Snel uit- en inbrengen van de boot</li><li>• Snel in- en uitstappen</li><li>• Schoon houden van vitale onderdelen</li><li>• Reserveren en schade rapporteren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skiff 1 exameneisen</li></ul> <p>aangevuld met:</p> <p><u>Halen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Recover<ul style="list-style-type: none"><li>○ Watervrij wegzetten</li><li>○ Beperkt slifferen</li></ul></li><li>• Inpik<ul style="list-style-type: none"><li>○ Snel plaatsen</li></ul></li></ul> <p><u>Ritmisch roeien</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beheerst tempo en goede cadans</li></ul> <p><u>4 km roeien binnen tijdslimiet</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• dames binnen de 35 minuten</li><li>• heren binnen de 30 minuten</li></ul>