

## Examenformulier Ab1

Kandidaat.....	Mail adres.....
Boot : ..... Positie:.....	Examinator. ....
Datum: .....	Handtekening.....

### Onderdelen van het examen

### Beoordeling

<b>G=goed, O= onvoldoende, N= niet gepraktiseerd</b>	<b>G/O/N</b>
1. Check voor vertrek (onder andere veiligheid en zichtbaarheid borgen)	
2. De roeier mag geen essentiële fouten meer laten zien	
3. De boot moet goed in balans, recht door het water gaan, weinig dompen	
4. Lichaamswerk, lichaamscoördinatie	
5. Haalvolgorde	
6. Doorgaande beweging / niet stilzitten / rustig oprijden / actieve wegzet	
7. Niet door bankje trappen	
8. Geen kromme armen	
9. Niet diepen (alleen blad in het water)	
10. Niet uitlopen, niet narukken	
11. Water naderen, niet vlinderen	
12. Gelijke inpik, gelijkmatige haal	
13. Watervrij roeien	
14. Met de buitenhand trekken; met de binnenhand draaien	
15. De roeier moet gedurende een langer stuk hard kunnen roeien, zonder dat de techniek hieronder lijdt	
16. Goed sturen en omkijken tijdens het roeien met een krachtige haal zonder de beweging te verstoren	
17. De roeier moet in principe op beide boorden kunnen roeien	

**Toelichting:**

- Examinator geeft per onderdeel aan of de kandidaat op dat onderdeel “goed”, dat wil zeggen overtuigend (G), “niet voldoende” (O) presteert dan wel of betreffend onderdeel tijdens de outing niet gepraktiseerd is (N).
- Bij onvoldoende steeds verbeter- / aandachtspunten aangeven.
- Voordat een kandidaat voor een examen opgaat, dient zijn instructeur zich ervan te overtuigen dat de kandidaat toe is aan het examen.
- Buiten deze exameneisen dient de kandidaat coaching/ instructie bevoegdheid of ervaring te hebben en dient het examenformulier ‘coaching/instructie’ te kunnen overleggen, evenals het examenformulier ‘botenwagen laden’.