

Examenformulier Ax1

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

Onderdelen van het examen

Beoordeling

G=goed, O= onvoldoende, N= niet gepraktiseerd	G/O/N
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. De roeier moet gedurende een langer stuk minimaal tempo 24 kunnen roeien, zonder dat de techniek hier onder lijdt. En, afhankelijk van de weersomstandigheden, tot tempo 25 en tempo 26 kunnen versnellen.	
15. De roeier moet tijdens het roeien met een krachtige haal kunnen sturen en omkijken zonder de roeibeweging te verstoren. Concreet: vanaf de zuidelijke kant van de jachthaven tot ruim 100m voorbij het botenhuis.	

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’.