

Exameneisen Hemus per 1 maart 2023

Roeien in gestuurd

S1/B1	Voor roeien in gestuurde boten van categorie 1 (C-boten) is vereist:
	Roeien in de juiste volgorde haal/ recover: inpik, beentrap, romp, armen, uitpik, wegzet, inbuigen (eerst armen, dan rug), glijden (volledig buigen van de benen)
	Een goed ritme: tijdsduur van de haal korter dan van de recover
	Gelijk roeien (gelijke in- en uitpik)
	Volgen van de slag
	Commando's opvolgen
	Zelfstandig (zonder hulp van iemand op het vlot) van het vlot weggelopen
	Ronden over beide boorden zonder oprijden
	Scull: slippen met één riem volledig langs de boot
	Scull en boord: slippen met twee riemen (beide boorden) onder 45 graden
	Houden
	Strijken zonder oprijden, in een rechte lijn
	Oefening derde stop
	6) Juiste verzorging van het materiaal en op juiste wijze omgaan met het materiaal tijdens uit- en inbrengen, in- en uitstappen en tijdens de vaart
	Kennis van Handboek Hemus ¹⁾ , met name:
	* commando's
	* veiligheid (waaronder risico's van roeien op open water)
* vaarreglement	
* bootonderdelen	
Bekend zijn met het Huishoudelijk Reglement ¹⁾	
Bekend zijn met het afschrijfsysteem ¹⁾	
Bewezen naar fietsbrug te roeien met behoud van techniek ¹⁾	

S2/B2	Voor roeien in gestuurde boten van categorie 2 (gladde boten) is vereist:
	Eisen die gelden voor S1/B1 met extra:
	Afstellen op het water (buiten de vlotdrukke)
	Ronden over beide boorden met oprijden
	Strijken in een rechte lijn, met oprijden
	Goede balans
	Directe inpik
	Schone uitpik en doorgaande armbeweging
	Vrijwel watervrij roeien (mag niet meer bladen constant over het water laten gaan)
	Strijkend en halend aanleggen, vrijwel watervrij zonder het vlot te raken
	Bekend met en in staat tot het uitvoeren van de gebruikelijke roei-technische oefeningen zoals roeien met eerste, tweede en derde stop, ongedraaid blad en haal opbouwen vanuit vaste bank

S3/B3	Voor roeien in gestuurde boten van categorie 3 (gladde boten) is vereist:
	Eisen die gelden voor S2/B2 met extra:
	Roeien met een krachtige haal en in verschillende tempo's met behoud van techniek
	Watervrij roeien, ook tijdens de oefeningen en bijzondere verrichtingen
	Strijkend en halend aanleggen, watervrij en zonder het vlot te raken
	Balanscorrecties kunnen uitvoeren
	Beheersing van de gevorderde roeitechniek: kennis en beheersing van een efficiënte, effectieve roeitechniek zoals gangbaar in het Nederlandse wedstrijdroeien
Bewezen naar Baarn te kunnen roeien met behoud van de voorgeschreven techniek ¹⁾	

Roeien in ongestuurd ⁴⁾

SO1/ BO1	Voor roeien in ongestuurde boten van categorie 1 (C-boten) is vereist:
	Eisen die gelden voor S1/B1 en G1, met extra:
	Regelmatig omkijken over beide schouders
	Stuurboordwal houden
	Koers houden
	Halend aankomen op een aangegeven plaats, zonder het vlot te raken
Inzicht tonen in en omgaan met omstandigheden (stroming, wind, overig verkeer)	

SO2⁵⁾/ BO2	Voor roeien in ongestuurde boten van categorie 2 (gladde boten waaronder skiffs) is vereist:
	Eisen die gelden voor S2/B2 en SO1/BO1 met extra:
	De aantekening inklimmen in skiff hebben gehaald ²⁾ (voor jeugd verplicht, voor volwassenen aanbevolen)
	Doorgaande haal tijdens het omkijken
Fietsbrug: in één keer door stuurboordgat varen, ronden en door stuurboordgat terugvaren ¹⁾	

SO3⁵⁾/ BO3	Voor roeien in ongestuurde boten van categorie 3 (gladde boten waaronder skiffs) is vereist:
	Eisen die gelden voor S3/B3 en SO2/BO2 met extra:
	Ambitie en capaciteit hebben die uitzicht bieden op uitstekende bootbeheersing Halend en strijkend aanleggen tussen twee boten, watervrij en zonder het vlot te raken

SO/BO 3p-4p	Voor roeien in ongestuurde 3- en 4-persoonsboten van alle categorieën, C-boten en gladde boten, skull en boord is naast de bevoegdheid op het betreffende niveau, met ingang van 1-1-2024 tevens vereist:
	De aantekening "Ongestuurd Roeien in 3- en 4-persoonsboten" ²⁾

Sturen

G1 ³⁾	Voor sturen in boten van categorie 1 (C-boten) is vereist:
	Voorwaarde: roeibevoegdheid S1/B1
	Goed en veilig kunnen sturen: stuurboordwal houden/ juiste positie op het water, inzicht tonen in moeilijke situaties en hoe om te gaan met wisselende omstandigheden (stroming, wind, overig verkeer)
	Veilig en op de juiste manier halend aanleggen op een aangegeven plaats zonder met de boot de kant te raken
	Zonder roer de boot sturen (met commando's)
	Leiding kunnen geven aan een ploeg
	Duidelijk en luid commando's geven. Dit geldt voor alle handelingen: bij het uit- en inbrengen van de boot, tijdens het varen, uitzetten en aankomen van de boot

G2 ³⁾	Voor sturen in boten van categorie 2 en 3 (gladde boten inclusief achten en wedstrijdboten) is vereist:
	Eisen die gelden voor G1 met extra:
	Goed en behendig kunnen sturen, ook in een acht en op hoge(re) snelheid
	Veilig en op de juiste manier halend en strijkend aanleggen op een aangegeven plaats zonder met de boot de kant te raken
	Kennis hebben van en het duidelijk aangeven van de gebruikelijke roei-technische instructies en oefeningen (zoals roeien met stops, ongedraaid blad en haal opbouwen vanuit vaste bank)

G3	Voor sturen in boten van categorie 2 en 3, tijdens drukke wedstrijden is vereist:
	Eisen die gelden voor G2 met extra:
	G3 is een bevoegdheid die nodig is voor het veilig sturen (inclusief coaching van de roeiers) van een twee, vier of acht tijdens een drukke wedstrijd bijv. Head of the River.
	G3 kan je pas behalen nadat je een aantal kleinere wedstrijden hebt gestuurd. Denk hierbij bv aan de Natroweemus, de Eemhead of de Lingebokaal. OF door gedurende een langere tijd met regelmaat te sturen bij een wedstrijd ploeg en door deze ploeg 'opgeleid' te worden als sturen. Het sturen van dergelijke wedstrijden kan ook al plaatsgevonden hebben bij verenigingen waar je eerder hebt geroeid.

Voetnoten:

¹⁾ Toetsing door de Roeischool/instructeur. Tijdens het examen kunnen hier vragen over worden gesteld.

²⁾ De aantekeningen "inklimmen" en "Ongestuurd Roeien in 3- en 4-persoonsboten" worden door de Examencommissie verleend al dan niet op aanwijzing van de Roeischool.

³⁾ Bij het afroeien is de combinatie S1-G1 -voor zover mogelijk- verplicht; de combinatie S2-G2 wordt sterk aanbevolen.

⁴⁾ Voor 'ongestuurd' wordt afgeroeid in een C1, skiff of 2-.

⁵⁾ Wie wil roeien in een gladde meerpersoons ongestuurde scullboot, maar niet in een skiff, kan afroeien in een 2x mits op boeg. De bevoegdheid wordt dan SO2P of SO3P genoemd.

⁶⁾ Zij-instromers die afroeien op een niveau van gevorderden, worden geacht de theorie te kennen, zoals die bij S1/G1 aan de orde komt. De examencommissie kan hiernaar informeren tijdens het afroeien.