

Bevoegdheden per examen

Elke cursus wordt afgesloten met een examen dat bestaat uit een praktijk- en een theoriegedeelte. Je bent geslaagd voor een brevet als je zowel het praktijk- als theoriedeel naar tevredenheid afgelegd hebt. De examencommissie neemt de roei-, stuur- en theorie-examens af en heeft hiervoor gedurende het seizoen een aantal vaste tijdstippen gepland. In overleg met je instructeur of coach schrijf je je in voor een examen via examen@zrzv.nl.

Hieronder is schematisch weergegeven welke bevoegdheden je na een examen hebt. De eerste tabel geldt voor jeugd & junioren, de tweede tabel voor senioren en veteranen. Per brevet (horizontaal) zijn de bevoegdheden uitgesplitst in 'Kolk' en 'Zwarte Water'.

Bevoegdheden jeugd & junioren

P1		S1		S2/B2/P2	S3/B3	Stuur1	Stuur2	Stuur3	Voetstuur
Kolk	Zwarte Water	Kolk	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water
C2x+, C4x+	C2x+, C4x+, alle roeiers hebben P1 (1)	1x	1x (1)	1x, 2x, of 4, (1)	S3- resp. B3-boten (2)	C2x+, C4x+	gladde boten (1)	8+ (1)	gladde boten met voetstuur, zoals 2-, 4- en 4x- (1)

Opmerkingen bij de bevoegdheden van jeugd & junioren:

- 1: Uitsluitend met toestemming of onder begeleiding van een bevoegd instructeur/coach*.
- 2: Ben je als roeier(s) minderjarig, dan ga je niet van de Kolk, tenzij alle roeiers S3 hebben én minimaal 16 jaar zijn én een telefoon bij zich heeft én de ouders en de commissaris Jeugd & Junioren schriftelijk toestemming hebben gegeven.

Bevoegdheden senioren en veteranen

P1		S1		S2/B2/P2	S3/B3	Stuur1	Stuur2	Stuur3	Voetstuur
Kolk	Zwarte Water	Kolk	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water
C2x+, C4x+	C2x+, C4x+, alle roeiers hebben P1	1x	1x (1)	1x, 2x, of 4x+	S3- resp. B3-boten (2)	sturen C-boten (C2x+, C4x+)	sturen gladde boten	sturen 8+	sturen gladde boten met voetstuur (2-, 4- en 4x-)

Opmerkingen bij de bevoegdheden van senioren en veteranen:

- 1: Alleen onder begeleiding van een bevoegd instructeur of S2-roeier.
- 2: Voor boten met voetstuur geldt de bevoegdheid alleen als de stuur ook het brevet Voetstuur heeft.

* De roeicommissaris en de commissaris Jeugd & Junioren geven aan wie bevoegd instructeur of coach is en voor wat; zij doen dit ieder voor hun eigen afdeling.

In de praktijk betekent dit voor senior roeiers die zelfstandig het Zwarte Water op willen het volgende:

Boortype	Naam	Roeibevoegdheid	Stuurdiploma
Wherry		P1	Stuur1
C2+ of C4+	gestuurde C-twee of C-vier	P1	Stuur1
C1x	C-één	S1 onder begeleiding	-
C3x-	C3 zonder	S2 (!!!)	Stuur1
1x	skiff	S1 onder begeleiding	-
2x	dubbeltwee (glad)	S2, P2 of S3 (afhankelijk van de boot)	Stuur1
4x+	dubbelvier met (glad)	S2 of P2	Stuur2
4x-	dubbelvier zonder (glad)	S2 of S3	Stuur2 (en Voetstuur voor boten met voetstuur) *
4+	vier met (boordvier, glad)	B2	Stuur2
4-	vier zonder (boordvier, glad)	B2 of B3	Stuur2 (en Voetstuur voor boten met voetstuur) *
2-	twee zonder (boordtwee, glad)	B3	Stuur2 (en Voetstuur voor boten met voetstuur) *
8+	acht (met)	Voor Wartena B1 of B2, voor Stadshagen en Upmeyer B3	Voor Wartena Stuur2, voor Stadshagen en Upmeyer Stuur3

Opmerkingen bij bevoegdheden

- Voor de roeiers geldt dat 3/4 van de roeiers de vereiste bevoegdheid moet hebben. In een vier kun je dus één onbevoegde roeier meenemen, in een acht twee. De onbevoegde roeier mag niet op boeg of op slag roeien. De stuur moet altijd de juiste bevoegdheid hebben.
- S0-boten zijn boten waar je in kunt oefenen voor je S1. Als je oefent voor je S2, neem je een S1-boot (daar ben je immers voor bevoegd). Voor het oefenen van het omslaan en weer in de skiff klimmen zijn speciaal twee (oude) skiffs aangewezen (deze liggen buiten in het rek).
- Sinds 2016 heeft de ZRZV weer drie stuurbevoegdheden. Het examen Voetstuur is al wel opgenomen in de tabel met exameneisen, maar is nog niet formeel ingevoerd.

Stuur1 – basis

Heeft overzicht over de ploeg. Kan veilig C-boten sturen, koers houden, aanleggen. Kent de commando's (bij het hanteren van materiaal en op het water) en geeft deze op het juiste moment. Weet waarop hij letten moet wat betreft veiligheid.

Stuur2 – glad

Stuur1, en daarbij: Kan veilig sturen in gladde boten. Voelt het ritme van de boot en weet daarnaar te handelen.

Heeft een bescheiden arsenaal aan oefeningen en kiest daaruit wat past bij de prestatie van de roeiers. Is omgevings- en risicobewust.

Stuur3 – 8+

Stuur2, en daarbij: Kan veilig een acht sturen:

- "is in control" van een acht onder alle omstandigheden: veiligheid
- begeleidt de ploeg naar betere roeiprestaties

* Voetstuur

Kan veilig als boeg een boot met voetstuur sturen en alle taken die daarbij horen tegelijk uitvoeren.

Deze cursus is nog niet door O&I ingevoerd.

Exameneisen per brevet

Naast de eisen in onderstaande tabel, gelden voor alle examens enkele extra eisen.

Voor S3/B3 en voor Stuur2 en Stuur3 zijn uitgebreidere opmerkingen over de vereiste vaardigheden opgenomen.

	P1	S1	S2	S3	P2/B2	B3	Stuur1	Stuur2	Stuur3	Voet- stuur*
Boortype	C4x+	1x	1x	1x	4x+/4+	2-	C4x+	4x+ 4+	8+	2-, 4x- 4-
Roeitechniek										
Wegkomen van het vlot zonder hulp	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
“Krabbend” naar het vlot of van het vlot af									X	
Strijken zonder oprijden, in een rechte lijn	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Strijken met oprijden, in een rechte lijn			X	X	X	X		X	X	
Elke 3e haal kunnen omkijken, afwisselend over beide schouders, zonder het haalritme te verstoren.		X	X	X		X				X
Haalbeeld; volgorde + lichaamshouding + vlakke polsen	X	X	X	X	X	X				
Balans, ontspannen indruk, bootbeheersing		X	X	X	X	X				

	P1	S1	S2	S3	P2/B2	B3	Stuur1	Stuur2	Stuur3	Voet- stuur
Correcte uitpik bladen	X	X	X	X	X	X				
Correcte inpik bladen			X	X	X	X				
Bladen op tijd draaien	X	X	X	X	X	X				
Watervrij roeien: belangrijk!	X		X	X	X	X				
Roeien met wisseling in tempo en kracht, met behoud van techniek en balans			X	X		X				
Aankomen zonder het vlot met de boot aan te raken (zelf zijde kiezen)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Aankomen zonder het vlot met de boot aan te raken (beide zijden vlot)			X	X	X	X	X	X	X	X
Noodstop maken met armen en benen gestrekt	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Noodstop en direct de boot in 45 graden leggen (parallel aan fictieve golf)			X	X	X	X		X	X	X

	P1	S1	S2	S3	P2/B2	B3	Stuur1	Stuur2	Stuur3	Voet- stuur
Ronden over bak- en stuurboord	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ronden tussen de vloten			X	X						
Stuur- of bakboord best	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Uitoefenen smalle, lage brug	X		X	X	X	X	X	X	X	X
Vorrangsregels toepassen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ploeg - volgen										
Gelijk met elkaar draaien blad en inpikken	X				X	X				
Gelijk met elkaar halen en oprijden in rechte lijn	X				X	X				
Gelijktijdige uitpik, eenparig glijden recover	X				X	X				
Gelijk met elkaar strijken en rijden in rechte lijn	X				X	X				
Gelijk met elkaar rondend (in een boordboot om en om)	X				X					
Opvolgen stuurcommando's	X				X	X				

	P1	S1	S2	S3	P2/B2	B3	Stuur1	Stuur2	Stuur3	Voet- stuur
Ploeg - sturen										
Wegvaren van het vlot <u>met roertje recht</u> (!!)						X	X	X	X	X
Sturen met gebruik van roertje						X	X	X	X	X
Sturen zonder gebruik van roertje						X		X	X	X
Aanleggen zonder gebruik roertje										
Een achtje kunnen roeien met besten en gebruik van roer, dus zonder ronden of houden.								X		
Commando's hoorbaar geven + kort en duidelijk + juiste timing						X	X	X	X	X
Actief zijn in de stuurstoel: De stuur laat zien en horen dat deze op het water is, laat zien dat deze overzicht heeft en actief bezig is met de taak van stuurman.						X	X	X	X	X
Tonen van inzicht in de situatie, omgevingsbewust sturen.						X	X	X	X	X

	P1	S1	S2	S3	P2/B2	B3	Stuur1	Stuur2	Stuur3	Voet- stuur
Kennen van en handelen naar de verantwoordelijkheid van de stuur voor boot en bemanning en weten wat dit in de praktijk betekent.							X	X	X	X
Kennen van een (hieronder) beschreven basisset aan oefeningen, deze in opdracht van de coach (bij Stuur2) of zelfstandig (bij Stuur3) weten in te zetten, de roeiers kunnen uitleggen wat gevraagd wordt en waarom en na uitvoering feedback aan de roeiers geven.								X	X	
Bekend zijn met het gebruik van de CoxBox.								X	X	
Algemeen										
Boot afschrijven	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Boot en riemen uitbrengen, daartoe de juiste commando's volgen dan wel geven.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Instappen en wegvaren middels afzetten / slippen van het vlot	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Aankomen en uitstappen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

	P1	S1	S2	S3	P2/B2	B3	Stuur1	Stuur2	Stuur3	Voet- stuur
Schade melden	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Boot en riemen schoonmaken (incl. slidings), drogen, openen luchtdeksels en opbergen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Opmerkingen bij alle examens:

- Bij alle examens wordt een theorietoets afgenomen. Pas als je praktijk en theorie behaald hebt, ben je geslaagd voor het brevet.
- Bij alle examens wordt gelet op zorgzaam gebruik van het materiaal. Dit betreft ook het schadevrij uit- en inbrengen van boot en riemen, het schoonmaken van de slidings, openen van de luchtdeksels en/of deksels in de taft om schimmelvorming te voorkomen, enzovoort.

Opmerkingen bij de eisen voor S3/B3-examens:

- De examencommissie moet ervan overtuigd zijn dat de kandidaten onder alle omstandigheden de boot beheersen
- De roeiers moeten een uitstekend haalbeeld hebben en oefeningen en termen kennen om het haalbeeld en de snelheid te verbeteren
- De roeiers moeten de volgende oefeningen kunnen uitvoeren:
 - Broekrand-stop (ook wel stop 1½ genoemd) en stop 3, beide watervrij
 - Passieve oefening plaatsen blad: uitpik positie; drie keer soppen achter of/en voor en rustig plaatsen (watervrij)
 - Passieve oefening plaatsen blad: als boven, maar dan gevolgd door een krachtige haal
 - Kwart bank zitten: bladen verticaal in het water, strijkend oprijden tot driekwart of hele bank, dan een krachtige haal
 - Een stuk roeien (max. 500 meter) waarin verschillende tempi (van 18 tot 28) en verschillende intensiteiten (spoel tot hard) en/of een combinatie daarvan kunnen worden getoond
 - Ca. 1 km hard (minimaal tempo 24-25) kunnen roeien met behoud van techniek, met 2x een versnelling naar 3 tempi hoger en omkijken zowel links als rechts

Exameneisen Stuur2:

Voor Stuur2 geldt een aantal specifieke eisen, namelijk alles wat voor Stuur1 geldt, plus:

- Heeft overwicht, dwingt door toon en houding respect af bij de roeiers.
- Weet hoe een gladde vier correct uitgebracht en binnengebracht wordt, geeft hiertoe de juiste commando's.
- Kan de manoeuvres uitvoeren, zoals beschreven onder de exameneisen voor P2.
- Commando's: kort, bondig en kordaat; juiste timing; met een helder en goed verstaanbaar stemgebruik.
- Is bekend met het gebruik van de CoxBox.
- Kent een set basisoefeningen: zie hieronder in dit document.
- Kan deze oefeningen in opdracht van de coach vertalen naar de roeiers, kan hen uitleggen wat gevraagd wordt en waarom en kan na uitvoering feedback aan de roeiers en de coach geven.
- Is actief in de stuurstoel: de stuur laat zien en horen dat deze op het water is, laat zien dat deze het overwicht heeft en actief bezig is met de taak van stuurman.
- Reageert adequaat in onverwachte situaties.
- Laat zien dat hij/zij omgevingsbewust stuurt. Is zich bewust van zijn/haar verantwoordelijkheid voor de veiligheid van bemanning en boot.

Onderstaande oefeningen moet een stuur bij Stuur2 kunnen uitleggen en begeleiden:

- Uittlengen
- Roeien met verschil in intensiteit: slow (0%), light (30%), medium (65%), strong (75/85%), hard (85/99%)
- Tubben speciaal (dus ook gewoon tubben)

Tubben speciaal: beide boegen laten roeien, dan boeg eraf en nr. 2 erbij, vervolgens, nr. 2 eraf en slag erbij. Kan ook andersom.

- Stops: 1, 1 ½ (broekrand), 3, 4 (NB: de roeibond heeft stop-2 laten vervallen.)
- Opzetjes aangeven
- Startjes begeleiden:
 - Bij beginnende wedstrijd ploegen: startje met 3x ¾ en daarna verder op hele halen. Voordeel: bootsnelheid en tempo blijven bij elkaar passen. Van hieruit kan – bij toenemende bootsnelheid – het tempo desgewenst nog wat opgevoerd worden.
 - Bij gevorderde wedstrijd ploegen: startje met ¾, ½, ½, ¾, heel. Dit levert een hoog tempo bij lage bootsnelheid, waardoor het ritme verstoord is. Let erop dat je het tempo terugbrengt naar een tempo dat past bij de bootsnelheid en voldoende lang volgehouden kan worden.
- Easy up

Examinering van Stuur2 en Stuur3: de examinerator roeit mee, liefst op boeg, ervaart zo welk effect de stuur op de ploeg heeft, of deze verstaanbaar is enzovoort.

Exameneisen Stuur3:

Voor Stuur3 geldt een aantal specifieke eisen, namelijk alles wat voor Stuur2 geldt en daarbij extra het kunnen sturen van een 8:

- Heeft de volledige controle over de boot en bemanning, ook onder lastige omstandigheden.
- Stuurt subtiel, doch daadkrachtig en proactief/omgevingsbewust.
- Kent een brede variatie aan oefeningen (zie hieronder); weet welke oefening wanneer in te zetten.
- Kan deze oefeningen uitleggen (wat gevraagd wordt en waarom) en kan na uitvoering feedback aan de roeiers geven.
- Is een verlengstuk van de coach, met andere woorden: kan instructies/opmerkingen geven waardoor de bemanning beter kan roeien.
- Beheerst de manoeuvre “man over boord”: op de meest effectieve manier de drenkeling ophalen.
- Is onderdeel van een ploeg, werkt samen met de roeiers naar resultaat.
- Bereidt samen met de ploeg een wedstrijd voor en handelt adequaat tijdens de wedstrijd; is ook in staat de wedstrijd te evalueren.
- Heeft wedstrijdervaring, dus heeft een wedstrijd gestuurd (in een 4 of in een 8), heeft wedstrijdtraining gegeven, wedstrijd voorbereid, stuurliedenvergadering, kent de specifieke stuurregels voor wedstrijden en het wedstrijdreglement, voelt het tempo aan, kan de energie van het team op een goede manier over de wedstrijd verdelen.

Onderstaande oefeningen moet een stuur bij Stuur3 kunnen uitleggen en begeleiden, passend bij wat de ploeg nodig heeft:

- Pimenov
- Uitlengen vanuit 1/4 bank
- Uitlengen vanuit vaste bank, in light of medium; start met alleen armen, zonder druk,
- Hoogspoelen gevolgd door 15 a 20 halen hard
- Uitpik-inpik, oefening van Lars: begint bij de uitpik, uitpik, recover, inpik; na een paar keer een lichte haal er achteraan. Tubbend 4 om 4.
- Ongedraaid / vast blad
- Startjes begeleiden:
 - Bij beginnende wedstrijd ploegen: startje met $3 \times \frac{3}{4}$ en daarna verder op hele halen. Voordeel: bootsnelheid en tempo blijven bij elkaar passen. Van hieruit kan – bij toenemende bootsnelheid – het tempo desgewenst nog wat opgevoerd worden.
 - Bij gevorderde wedstrijd ploegen: startje met $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, heel. Dit levert een hoog tempo bij lage bootsnelheid, waardoor het ritme verstoord is. Let erop dat je het tempo terugbrengt naar een tempo dat past bij de bootsnelheid en voldoende lang volgehouden kan worden.
- Kwart bank hard en vervolgens elke 10 halen er een kwart bankje bij: (op tijd blad draaien en klaar voor de inpik)
- Startjes met 100/200 meter hard
- Zorgen voor focus bij de roeiers door tijdens langere hardere stukken door bijvoorbeeld 10 accent halen (bijvoorbeeld op de uitpik, op de benen, inpik of rust in het glijden, ritme) de ploeg-performance aanzienlijk verbeteren. De stuur moet dus door hebben wanneer het

begint te rommelen of te verslappen en dan met een goede accent oefening komen. Begeleiden en motiveren van de ploeg op die langere stukken

- Strong of harde haal met light recover. Tempo is dus laag maar bootsnelheid relatief hoog ten opzichte van tempo
- 60 light halen gevolgd door 30 strong of hard en dat enkele keren herhalen of piramides.
- Ontspanningsoefeningen zoals spoelhaal, ogen dicht, hand in de zij enzovoort of spelevaren

Examinering van Stuur2 en Stuur3: de examinerator roeit mee, liefst op boeg, ervaart zo welk effect de stuur op de ploeg heeft, of deze verstaanbaar is enzovoort.