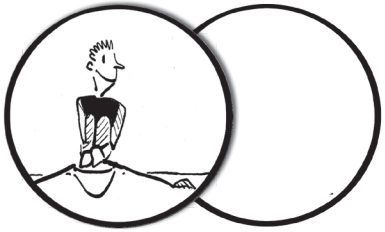
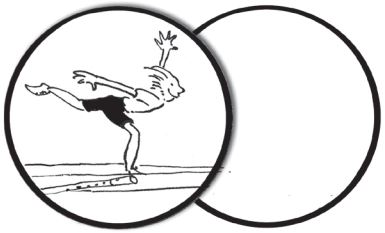
ROEIDIPLOMA KONINKLIJKE NEDERLANDSE ROEIBOND

NAAM _____

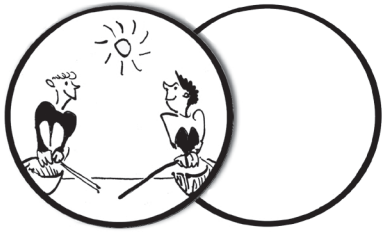
VERENIGING _____



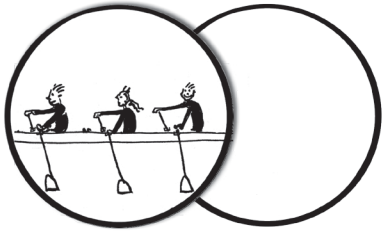
A · Skiff/C1 1e niveau



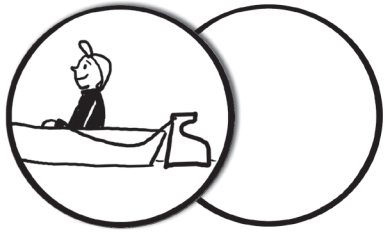
B · Behendigheid



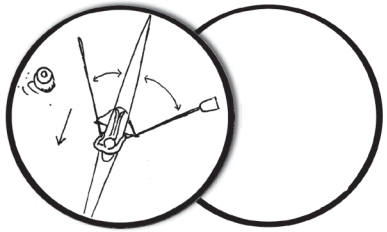
C · Theorie



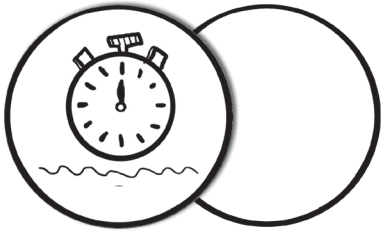
D · Ploegroeien 1e niveau



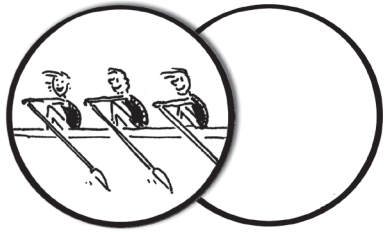
E · Sturen



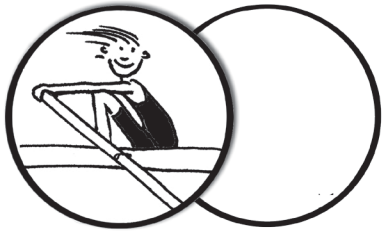
F · Skiff 2e niveau



G · Vaardigheidsproef KNRB



H · Ploegroeien 2e niveau



I · Skiff 3e niveau

J · Aspirant instructeur

A • Skiff/C1 1e niveau

- Veilig roeien voor jezelf, materiaal en omgeving.
- Weg te komen van het vlot door uit te duwen met het blad.
- Roeien met de juiste bewegingsvolgorde benen/armen.
- Strijken met twee riemen zonder op te rijden.
- Rondmaken zonder op te rijden.
- Slippen met één riem.
- Houden met beide riemen.
- Halend aanleggen.

B • Behendigheid

- Veilig handelen na omslaan.
- Vertrouwd zijn in de skiff.
- Diverse vormen van balanceren.
- Varen van behendigheidsbanen.

C • Theorie

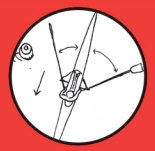
- Kennis van het vaarreglement, commando's, het materiaal en de verenigingsregels.

D • Ploegroeien 1e niveau

- Gelijk roeien en manoeuvreren op commando van de stuur.
- Vaardigheden van proef A in ploegverband uitvoeren.
- Zorgvuldig en juist uit/inbrengen van de boot met de ploeg.

E • Sturen

- Luid, duidelijk en met overwicht de ploeg commanderen.
- Leiden van het uit/inbrengen van de boot.
- Juiste stuurtechniek.
- Slippen bij smalle doorgangen.
- Aanleggen aan vlot en hoge wal.



F • Skiff 2e niveau

- Veilig roeien door toepassen vaarreglement, voldoende kijken en zorg voor het materiaal.
- Zelfstandig afstellen van het voetenbord en uitzetten van het vlot.
- Roeien met de juiste bewegingsvolgorde benen/rug/armen.
- Strijken en rondmaken met volledig rijden.
- Slippen met beide riemen.
- Zelfstandig halend en strijkend aanleggen.

G • Vaardigheidsproef KNRB

- Het binnen de toegestane tijd roeien van de leeftijdsgebonden afstand.

H • Ploegroeien 2e niveau

- Gelijk roeien en manoeuvreren op commando van de stuur of slag.
- Vaardigheden van proef F in ploegverband uitvoeren.

I • Skiff 3e niveau

- Veilig en juist manoeuvreren tijdens roeien met kracht.
- Vlotte en goede omgang met het materiaal.
- Roeien met goede versnelling van de boot.
- Rechte lijn en watervrij strijken.
- Aanleggen tussen twee boten of op een dwarsvlot.

J • Aspirant instructeur

- Volgen van een cursus van de combinatie-functionaris roeien.
- Jeugdlid laten slagen voor proef A.