

A-Brevet: Afroeienonderdelen en bijbehorende waardering

Versie september 2017.

Uitgangspunten van A-Brevet, in volgorde van belang:

1. Veiligheid op het water.
2. Integriteit van materiaal.
3. Gezondheid van de roeiers.
4. Roeitechniek.

1. In- en uit-brengen van de boot

1a. Op de juiste wijze riemen en boot uitbrengen.	2	1	0
1b. Op de juiste wijze instappen en uitstappen.	2	1	0
1c. Op de juiste wijze riemen in de boot zetten en voetenbord afstellen.		1	0
1d. Boot schoonmaken en wegleggen.	2	1	0
max. pt.	7		
geslaagd bij	5	71%	

2. Manoeuvreren

2a. Op het water

2a.1 Ronden over SB/BB met oprijden.	2	1	0
2a.2 Strijken in rechte lijn met oprijden.		1	0
2a.3 Strijkend zeehondje ophalen.		1	0
2a.4 Noodstop.		1	0
2a.5 Veiligboord.		1	0
2a.5 Omkijken (tijdens haal) en bijsturen zonder te stoppen met roeien.	2	1	0
2a.7 Overzicht van de omgeving (boten, golven, etc.).		1	0

2b. Aanleggen

2b.1 Aan binnenvlot, halend onder een hoek van minimaal 30 graden.	2	1	0
2b.2 Aan buitenvlot, "vrije hoek", met stroom mee / tegen.	2	1	0
2b.3 Aan binnen-/buitenvlot, strijkend.	2	1	0
max. pt.	15		
geslaagd bij	11	73%	

3. Techniek

3a. Volgorde van beweging. Timing inpik, niet onderuit trappen.	2	1	0
3b. Bladvoering: diepte bladen tijdens de haal (niet uitlopen), bij inpik, gelijk en schoon uitpikken.	2	1	0
3c. Balans en watervrij.		1	0
3d. In de haal hangen met gestrekte armen aan de riemen (bij inpik geen rug opgooien).		1	0
3e. Lichaamswerk: gestrekte polsen, lage schouders, ontspanning bovenlichaam, ontspanning van de handen. Inbuigen, doorvallen, volledige haal maken.	2	1	0
3f. Ritmiek: boot versnellen tijdens de haal, rustig oprijden met verhouding 1:2.	2	1	0
3g. 20x harde halen.		1	0
max. pt.	11		
geslaagd bij	9	82%	

Referentie: MWC Roeiboek & Bijlagen (2017).