

## C-Brevet: Afroeienonderdelen en bijbehorende waardering

Versie september 2017.

### Uitgangspunten van C-Brevet, in volgorde van belang:

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

### 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. Commando's correct en vlot opvolgen	2	1	0
2b. Ronden over SB/BB.		1	0
2c. Stukje strijken.		1	0
2d. Noodstop.		1	0
2e. Veiligboord.		1	0
max. pt.	6		
geslaagd bij	5	83%	

### 3. Techniek

3a. Gelijkheid in samenroeien.	2	1	0
3b. Bladvoering: watervrij, klippen, in- en uit-pikken.	2	1	0
3c. Sterk zitten bij inpik.		1	0
3d. In de haal hangen met gestrekte armen aan de riemen (geen rug opgooien).		1	0
3e. Inbuigen vanuit het heupgewricht.		1	0
3f. Gestrekte polsen.		1	0
3g. 20x harde halen.		1	0
max. pt.	9		
geslaagd bij	7	78%	

Referentie: MWC Roeiboek & Bijlagen (2017).