

KR & ZV "HET SPAARNE "

PROEVENFORMULIER S3 / B3	Naam kandidaat : _____	Proef : S3 <input type="checkbox"/> B3 <input type="checkbox"/>	Naam instructeur : _____	Datum : _____
<p>De proef wordt afgenomen in een gladder 4x+ of 4+ met stuurman/vrouw, die in bezit dient te zijn van een stuurproef (st2). Bij B3 moet op beide boorden gevaren worden. Belangrijk: Bij zowel S3 als B4 wordt de hele ploeg beoordeeld. Er mag maximaal één roeier in zitten die de proef reeds heeft. Voorwaarden voor deze proef: kandidaat dient in bezit te zijn van theorieproef, stuurproef (st2) en S2 of B2</p>				
Exameneisen:	Keuze: + goed +/- net voldoende - onvoldoende	Opmerking: (goed invullen, met name aandachts - en verbeterpunten.)		
1.	Materiaalbehandeling: Boot naar buiten en naar binnen brengen.	(<i>Mag geen - zijn</i>)		
2.	Voetenboord afstellen ophet water.			
3.	Roeibeweging.	(<i>Mag geen - zijn</i>)		
4.	Strijken met volledig oprijden.			
5.	Opvolgen van commando's			
6.	Volgen slag, gelijke in- en uitzet en roeibeweging.			
7.	Verschillende tempo's en kracht. Bijv.: 40% tempo 18, 70% tempo 22, 90% tempo 26			
8.	Juiste roeiritme, ook bij tempo wisseling			
9.	Rondmaken over beide boorden Halen/strijken met volledig oprijden.			
10.	Slippen of intrekken riem.			
11.	Uitvoering noodstop			
12.	Aankomen: halend, zonder het vlot te raken (1 poging)	(<i>Mag geen - zijn</i>)		
RESULTAAT: geslaagd / niet geslaagd		Paraaf examinator:	Met de S3 proef mag je roeien in 4x+ en in opleidings 2x Met de B3 proef mag je roeien in 4+ en 8+ (dus alleen gestuurd)	
Voorwaarden voor slagen: Maximaal twee - minimaal negen + . Indien punt 1, 3 en/of 12 onvoldoende beoordeeld wordt, kan men NIET slagen.				

DIT FORMULIER AAN KANDIDAAT MEEGEGEVEN.