

## KR & ZV "HET SPAARNE"

<b>PROEVENFORMULIER S4 / B4</b>	Naam kandidaat : _____	Proef : S4 <input type="checkbox"/> B4 <input type="checkbox"/>	Naam instructeur : _____	Datum : _____
De proef wordt afgenomen in een 1x of 2- (glad). Bij B4 moet op beide boorden gevaren worden. Belangrijk: Bij B4 wordt de ploeg beoordeeld. Er mag maximaal één roeier met B4 in de ploeg zitten. Voorwaarden voor deze proef: kandidaat dient in bezit te zijn van theorieproef, stuurproef (st2) en S2 of B2				
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.	10 halen met vertical bladen.			
6.	Toepassing vaarreglement en regelmatig omkijken.			
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 op aangegeven plaats, Zonder het vlot te raken ( 1 poging)	( <i>Mag geen - zijn</i> )		
RESULTAAT: geslaagd / niet geslaagd		Paraaf examinator:	Met de S4 proef mag je zelfstandig roeien in alle verenigings-sculloboten.  Met de B4 proef mag je zelfstandig roeien in alle verenigings-boordboten.	
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.**