

## **Vereisten voor het behalen van permissie Scull 3**

### **Vooraf**

**De vaardigheidsproef:** deze moet je vooraf hebben afgelegd en houdt in dat je een bepaalde afstand binnen een bepaalde tijd moet roeien. De vereiste afstand is afhankelijk van leeftijd en geslacht.

Zie voor de afstanden per leeftijd op de site: bibliotheek/ handleidingen en naslag. Je kunt je opgeven voor de proef bij: [vaardigheidsproeven@dieleythe.nl](mailto:vaardigheidsproeven@dieleythe.nl)

### **Contraprestatie**

Om deze permissie te kunnen halen vraagt de vereniging een contraprestatie. Concreet betekent dit dat je voor een langere periode vrijwilligerswerk (hebt) verricht. Denk aan instructie geven, coachen of commissiewerk.

### **Veel meters maken**

Voor het behalen van deze permissie is het van belang om veel roei ervaring op te doen door regelmatig te roeien onder verschillende weersomstandigheden. En aan veel werken aan je roeitechniek. Denk aan minstens één seizoen twee of meermaals per week skiffen. Onder regelmatige begeleiding door een ervaren coach.

### **Coach en tweede beoordelaar**

Er is een kleine groep mensen binnen de vereniging die bereid en in staat is roeiers richting scull 3 te begeleiden. Je kunt zelf iemand benaderen en er is een lijst beschikbaar van mensen. Voor die lijst kun je de afroecommissie benaderen. Je coach bepaalt of je toe bent aan voor roeien. Om de objectiviteit te verzekeren is vereist dat een tweede beoordelaar een keer mee kijkt. Ook hiervoor zijn diverse mensen aanwezig binnen de vereniging. Die lijst is eveneens op te vragen bij de afroei commissie. Emailadres: [voorroeien@dieleythe.nl](mailto:voorroeien@dieleythe.nl)

### **Inschrijven**

Op de site staan de data vermeld waarop S3 halen mogelijk is. Vraag ruim van te voren aan, de uiterste datum is twee weken van te voren. Je krijgt bericht van de afroecommissie of het voor roeien doorgaat. Aanvragen kan op de site onder activiteiten, voor de datum die er staat, of via emailadres: [voorroeien@dieleythe.nl](mailto:voorroeien@dieleythe.nl).

### **Het voor roeien zelf**

#### **Waar letten de examinatoren op?**

Het gaat om een goede techniek en beheersing van je lichaam én de boot. Besef van welke spieren je wanneer gebruikt en hoe dat efficiënt en effectief te doen.

Het gaat om het vertonen van een consistent en consequent vloeiend haalbeeld. Een vloeiende beweging, dat wil zeggen zonder stop achterin of onderweg in de haal.

Je blad dient de gehele haal constant op de juiste diepte te blijven. Met een constante druk.

Dat moet je consequent kunnen doen bij zowel light, als medium, als strong. En onder verschillende wateromstandigheden. En in verschillende boten.

Belangrijk is dat je een goed verschil weet te maken tussen light, medium en strong in je haal.

En daarbij een ontspannen houding vast kunt houden. Dat is belangrijk voor de balans in de boot. En het watervrij kunnen roeien in verschillende weersomstandigheden.

Je moet vloeiend kunnen strijken over een grotere afstand. En vlot en goed aanleggen op een beperkte plek, zowel strijkend als halend. En een noodstop kunnen maken.

Tenslotte gaat het ook om het vertonen van besef van verantwoordelijkheid voor de boot en eigen en andermans veiligheid. Tijdens het roeien, maar ook bij het in en uittillen van de boot en bij het aanleggen.

### **Theorie**

Na het roeien zal je kennis van de vaarregels getoetst worden. Zie voor die regels de site onder het kopje bibliotheek, vaarregels en verkeersborden.