

Uddannelses kort Coastalret



Med coastalret må du

Ro uden instruktør i coastalbåde.

Med en styrmand i båden ro coastal C2x eller C4x+ i alle farvand.

Krav for at du kan få coastalret.

Svømmeprøve 300 meter

Frigivet inriggerroer

Have en rutine i coastalbåd roning, kræver min. 100 km roning i en sæson.

Beherske færdighederne herunder til den krævede karakter

Karakter	1	2	3	4	5	MÅL
Årens gang i vandet.						4
Åretagets start						4
Åretagets slutning						4
Skive åren						5
Koordination og brug af de "tre motorer"						4
Håndleddets bevægelse og positioner						5
Torso spændt når ben bruges (ingen røvrøning)						5
Rytme. Fremkørsel, tager den dobbelte tid af taget						3
Balance i båden og manøvrere båden.						5
Lægge til bro & håndtering af båden						3

Gennemføre en prøve der indeholder.

1. Rigning af single coastal, lægge båden i ved bro.
2. 5 km roning i single coastal under observation af instruktør.
3. Entring af single coastal.
4. Lægge til ved bro, og afrigning.

Roerens navn.

Ovenstående roer anmoder bestyrelsen om rettigheden coastalret

Dato og år.

Instruktør.

Navn

Dato og år.

Bestyrelses repræsentant.

Navn

Underskrift.

Underskrift.

Evaluerings skala: 1: Kan ikke udføre øvelse uden støtte. 2: Kan repetere øvelse få gange, uden hjælp. 3: Kan repetere øvelse, men ikke rutineret. 4: Kan udføre øvelser med rutine, ved koncentreret indsats. 5: Rutineret med små mangler.

Filnavn: Udd_Kort Coastalret.docx

Godkendt af
Bestyrelsen Horsens Roklub
August 2020