

# Uddannelses kort Scullerret



## Med sculler ret må du

Ro uden instruktør i outrigger

Ro single outrigger på Bygholm sø

Med en styrmand i båden ro alle outrigger i lokalt rofarvand

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

## Krav for at du kan få scullerret.

Svømmeprøve 300 meter.

Have en rutine i roning i outrigger, 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 røvroning)						4
Rytme. Fremkørsel, tager den dobbelte tid af taget						4
Balance i båden og manøvrere båden.						4
Lægge til ved bro og håndtering af båden						3
Regler for roning på Bygholm Sø						5

Gennemføre en sculler prøve der indeholder.

1. Rigning af singlesculler, lægge båden i ved bro og indskrivning af turen på rokort.
2. 5 km roning i singlesculler under observation af instruktør.
3. Entring af singlesculler
4. Lægge til ved bro, afrigning og udskrivning af turen.

Roerens navn. ....

Ovenstående roer anmoder bestyrelsen om rettigheden scullerret.

Dato og år.  
Instruktør.

Dato og år.  
Bestyrelses repræsentant.

Navn

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 Scullerret.docx

Godkendt af  
Bestyrelsen Horsens Roklub  
August 2020