

Overzicht van beoordelingspunten bij het afroeien

In de onderstaande tabel wordt een overzicht gegeven van **veel voorkomende verkeerde bewegingen** bij het roeien waarop bij het afroeien beoordeeld wordt.

De technische beoordelingspunten zijn ingedeeld naar **blesuregevoeligheid en verstoring van de effectiviteit van het roeien**. Daarnaast zijn er een aantal punten met betrekking tot materiaal, veiligheid en sturen.

Beoordelingspunten van het type A worden als ernstiger aangemerkt dan die van type B, terwijl type C het minst ernstig is.

Techniek

		A	B	C
1	Rug opzwaaien	X		
2	Op de armen inzetten	X		
3	Door het bankje trappen	X		
4	Met kromme pols aanhalen	X		
5	Scheef zitten	X		
6	Na rukken		X	
7	Niet in een rechte lijn aanhalen (diepen of uitlopen)		X	
8	Handen niet bij elkaar	X	X	
9	Optrekken aan de riem		X	
10	Onder water draaien	X		
11	Uitzetten vanuit de schouders		X	
12	Te ver of niet vergenoeg doorhalen			X
13	Te ver doorvallen		X	
14	Links en rechts ongelijk uitzetten			X
15	Oprijden voordat met de armen (en rug is weggezet)	X		
16	Te vroeg het blad weer opdraaien			X
17	Te laat het blad weer opdraaien		X	
18	Niet ver genoeg of te ver het blad opdraaien			X
19	Geen doldruk houden; riemen uit de dollen trekken		X	
20	Niet watervrij roeien			X
21	Te snel oprijden		X	
22	Niet ver genoeg oprijden			X
23	Niet vasthouden van de arm-romp positie bij het rijden	X		
24	Vlaggen		X	
25	Het water aanraken op vast moment in de recover		X	
26	Naduiken	X		
27	Stil zitten voorin			X
28	Geen balans		X	
29	Ongelijk roeien (bij een twee, vier of acht)		X	

Materiaal/ Veiligheid/ Sturen

		A	B	C
30	Onjuiste materiaalbehandeling	X		
31	Onjuiste wal houden, of slecht sturen	X		
32	Niet correct aanleggen	X		
33	Niet verstaanbaar communiceren	X		
34	Niet duidelijk de leiding hebben	X		
35	Onvoldoende theoriekennis		X	