

Ungdomens teknikmärke

Valör

Brons

Silver

Guld

Högre valör

Märkesbestämmelser

- * Märket får tas av ungdomar i åldern upp till 18 år (senast det kalenderår under vilken vederbörande fyller 18 år).
- * Märket måste tas i stigande ordning med början av ungdomens teknikmärke i brons.
- * Endast en märkesvalör får lösas av en och samma provtagare per säsong. undantag görs dock för 18-åringar, som skall beredas tillfälle att erövra samtliga märkesvalörer samma säsong.
- * Samtliga prov för en valör behöver inte tas samma dag. Som dag för avlagt prov ska i protokollet anges det datum då det sista provet för ifrågavarande valör avlades.

Provledare

- * Provtagning skall ske under kontroll av tränare eller ledamot av föreningsstyrelse.
- * Protokoll ska föras. Efter avlagda godkända prov ska ett exemplar insändas till Svenska Roddförbundets kansli och ett exemplar behållas av föreningen. Protokollet ska undertecknas av provledaren samt styrelseledamot i föreningen.

Fordringar för Ungdomens teknikmärke i Brons, Silver och Guld

Brons
moment 1 - 3

Silver
moment 1 - 4

Guld
moment 1 - 5

1. *Rodd och strykning*

Från liggande - rodd framåt med fullt slejdarbete 50 m - stoppa båten - stryk tillbaka över startlinjen.

Brons = 2 minuter

Silver = 1.5 minuter

Guld = 50 sekunder

2. *Balans och båtbehärskning*

Från liggande (båten får ej vara i rörelse) - sittande ställning med ben och armar - balans där årbladen ej får vidröra vattnet.

Brons = 5 sekunder

Silver = 10 sekunder

Guld = 30 sekunder

3. *Vändningsövning*

Från liggande - ro och stryk samtidigt eller växelvis med vardera åran - tre varv - därefter tillbaka till utgångsläget.

Brons = 5 minuter

Silver = 3.5 minuter

Guld = 2.5 minuter

4. *Rodd på tid*

Från liggande - start och därefter rodd med full slejd 150 m - vändning runt boj som ej får vidröras med båt eller åra - rodd tillbaka över startlinjen.

Silver = 2.5 minuter

Guld = 2 minuter

5. *Säkerhetsövning (utan tid)*

Roddaren skall ligga vid sidan av båten på djupt vatten

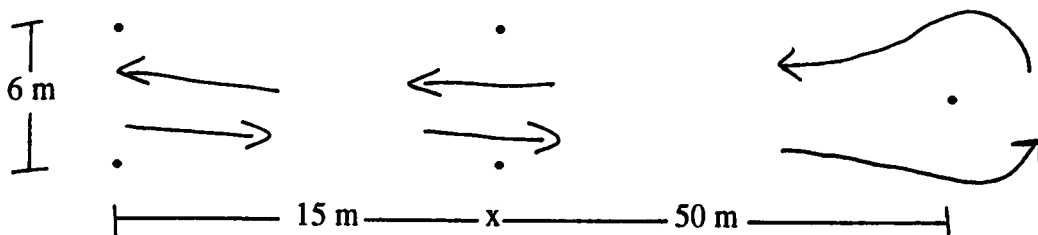
a) ta sig upp i båten och göra sig redo för rodd

b) precisionsro igenom en rektangel (6 x 15 m) som utmärks med bojar

c) ro 50 m och vända runt en boj och ro tillbaka mot rektangeln

d) precis då fören passerar första bojparet i rektangeln ska årlommarna pressas ned mot låren så att båten kommer i balansläge och utan att årbladen tuschar mot vattenytan passerar genom hela rektangeln (= 15 m)

Illustration:



Fordringar för Ungdomens teknikmärke i Högre valör

1. *Rodd och strykning*

Från liggande - rodd framåt med fullt slejdarbete 50 m - stoppa båten - stryk tillbaka över startlinjen.

Fordringar: 45 sekunder

2. *Presisionsrodd*

Från liggande - start och därefter rodd rakt fram i 250 m - med hjälp av riktmärken akterifrån passera 2 bojar som markerar banans bredd.

Fordringar: pojkar = 60 sekunder flickor 70 sekunder

3. *Balans*

Stillaliggande båt - stå upp utan att hålla i årorna - sitt ner och börja ro.

Fordringar: 20 sekunder

4. *Säkerhetsövning (utan tid)*

Roddaren skall ligga vid sidan av båten på djupt vatten

- ta sig upp i båten och göra sig redo för rodd
- precisionsro genom en rektangel (6 x 15 m) som utmärks med bojar
- ro 50 m och vända runt en boj och ro tillbaka mot rektangeln
- precis då fören passerar första bojparet i rektangeln ska årlommarna pressas ned mot låren så att båten kommer i balansläge och utan att årbladen tuschar mot vattenytan passerar genom hela rektangeln (= 15 m)

Illustration:

