

4 april 2017  
Anders Franzén

## Test för att bli graderad från D-roddare till C-roddare i Stockholms Roddförening

Testet bygger på Svenska Roddförbundets bestämmelser för Ungdomens teknikmärke. Utöver förbundets krav har Stockholms Roddförening lagt till ett antal teoretiska och praktiska moment.

Stockholms Roddförenings test är anpassat för en målgrupp som inte avser att tävla. Syftet är att roddaren ska visa att hon/han på ett säkert sätt behärskar *grundläggande roddteknik i en bred övningssingel* och känner till regler och rutiner för säker rodd och hantering av roddmateriel mm.

För att få genomföra testet ska ca 50 – 100 km singelrodd i bred övningssingel finnas bokförda i roddjournalen.

### Praktiska moment

1. Ta ut båten från båthuset eller båtställningen
2. Bära ut årorna på ett korrekt sätt
3. Sätta i årorna i svirvlarna korrekt
4. Kunna sätta sig i båten på ett korrekt och säkert sätt
5. Gå ut från bryggan och gå in till bryggan säkert
6. Kunna gå upp på bryggan efter rodd på ett korrekt sätt
7. Ha korrekt grepp på årorna under rodd
8. Kunna vända båten genom att växelvís stryka och ro 2 varv (ett till höger och ett till vänster)
9. Från stillastående ro cirka 50-60 meter med kraft och högt tempo och därefter stanna på kortast möjliga sträcka och stryka ca 20 meter
10. Kunna ta in båten efter rodd till båthuset eller till båtställning
11. Kunna ta sig upp i en kantrad övningssingel från djupt vatten (genomförs då vattnet har badtemperatur)

### Teoretiska moment

1. Känna till trafikregler på Djurgårdsbrunnsviken för SRFs roddare
2. Känna till säkerhetsregler om området för daglig rodd och när singelrodd och rodd i tvåa utan styrman är förbjuden
3. Känna till vid vilken väderlek rodd på sjön inte är tillåten
4. Veta var information finns om vilka båtar och åror som en C-roddare får använda
5. Veta hur man gör felanmälan
6. Veta hur långa standardsträckorna på Djurgårdsbrunnsviken är och kunna fylla i roddjournalen
7. Teoretiskt veta hur man tar sig upp från en kantrad båt.

Anmäl intresse för att genomföra testet till: [nyborjare@stockholmsroddforening.se](mailto:nyborjare@stockholmsroddforening.se) eller ring 08-123 50 335.