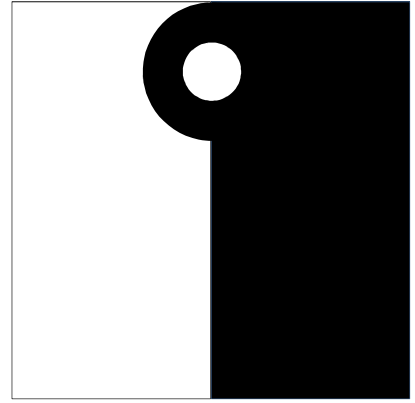
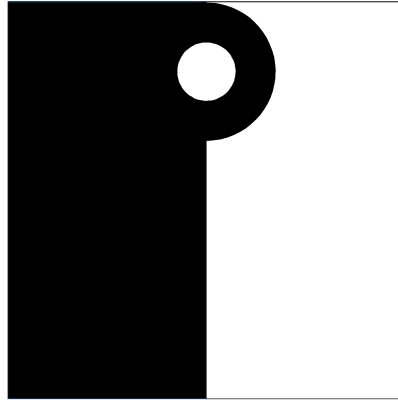
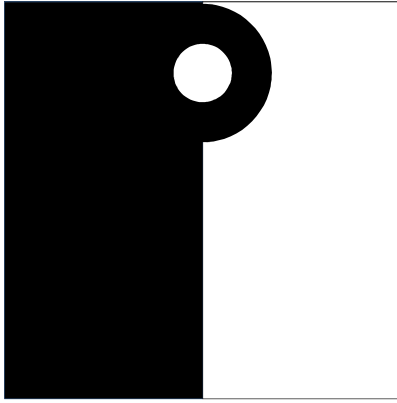
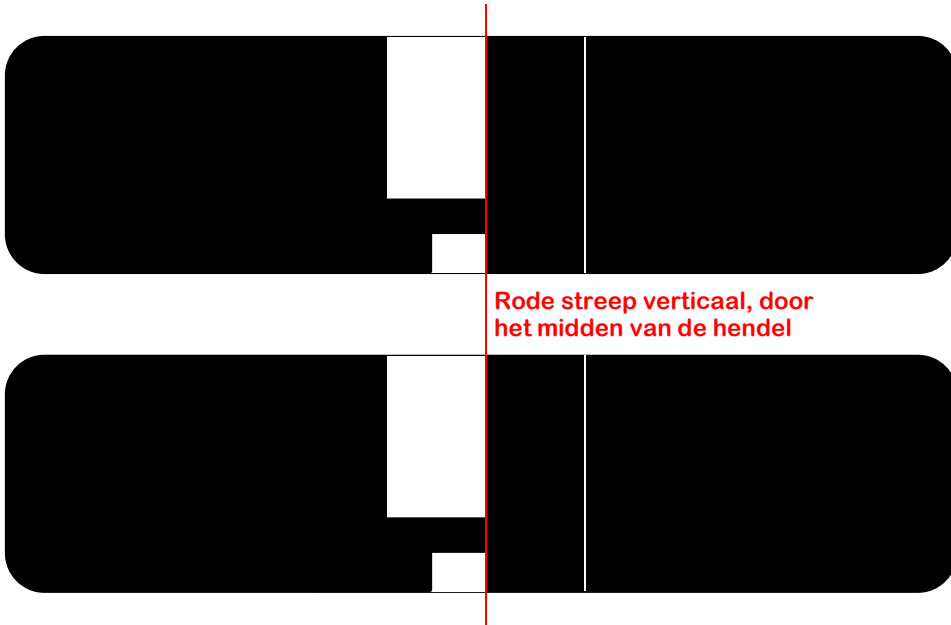


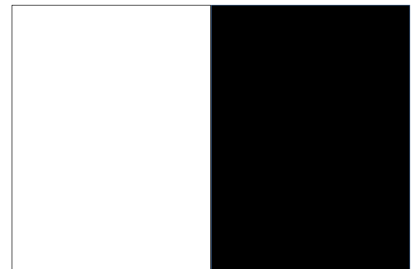
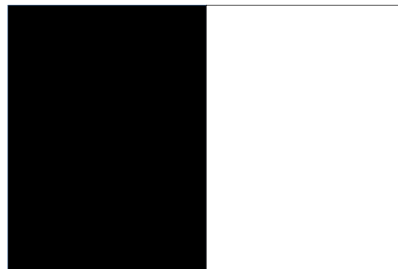
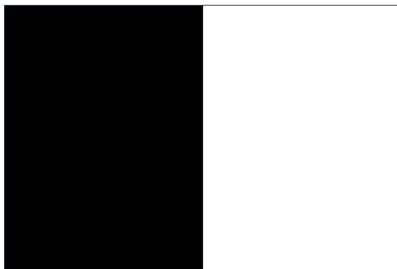
## Ergometer/voeten



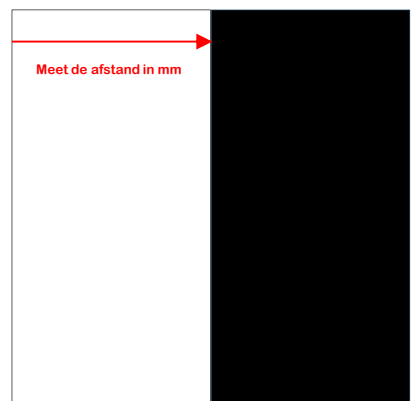
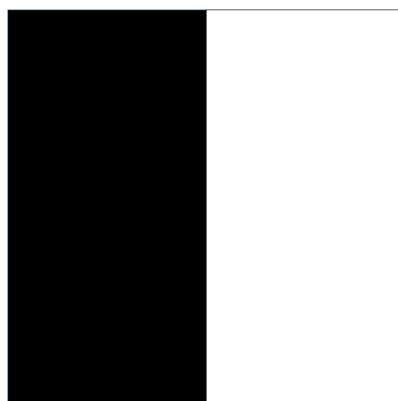
## Hendel



## Bankje



## Afstand



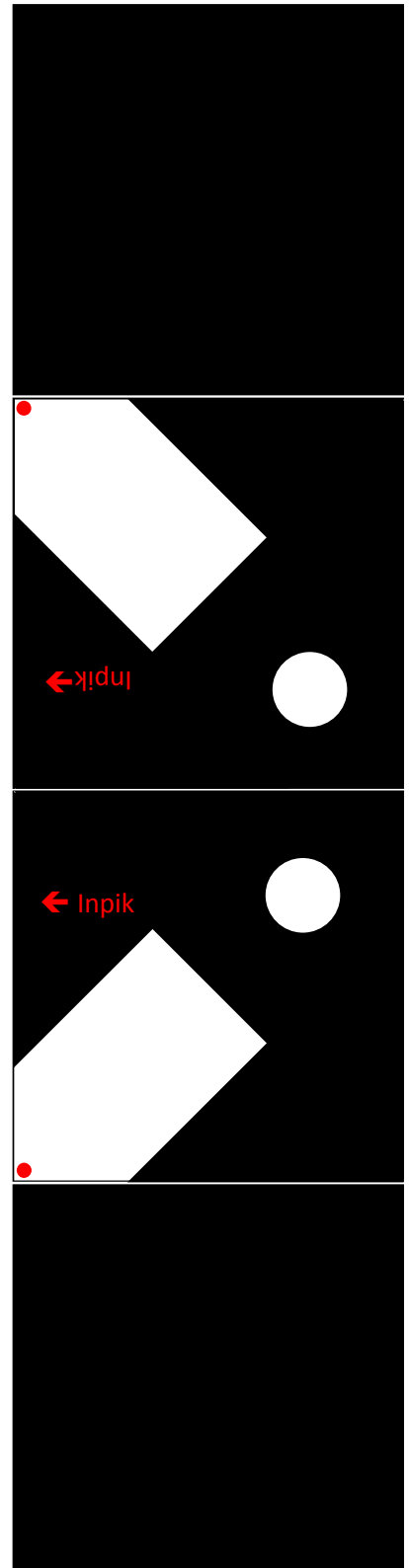
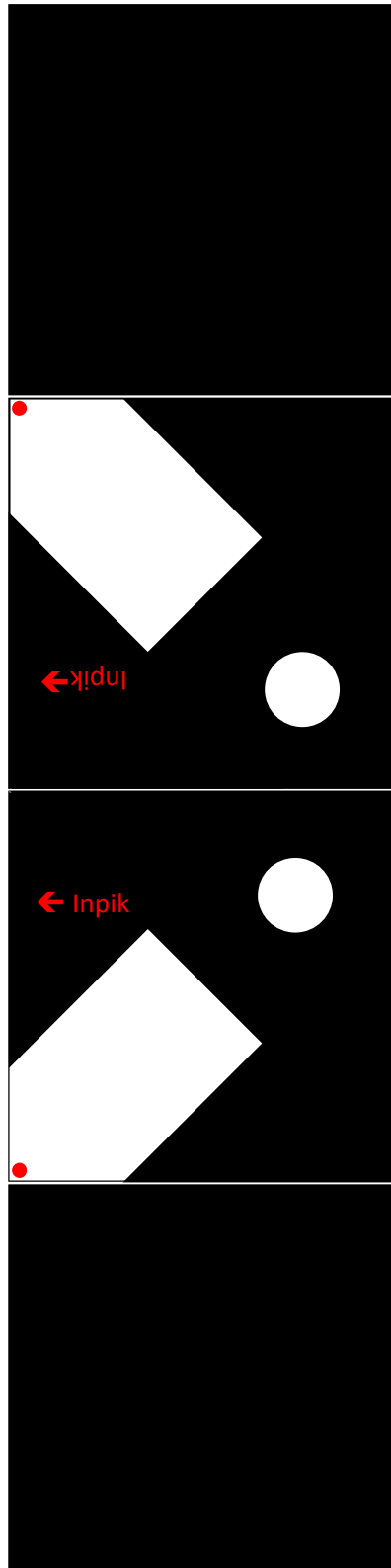
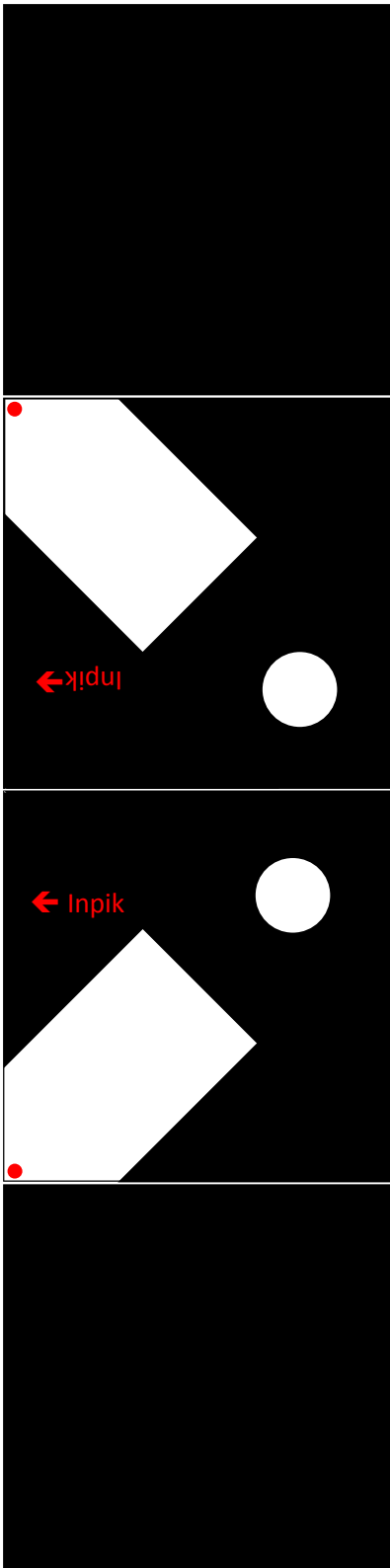
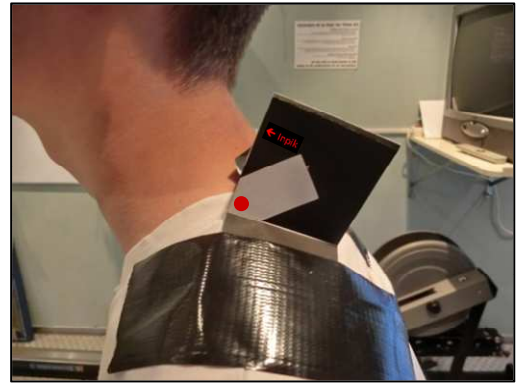
# Rugmarkering roeier

Vouw de rugmarker als volgt: 

Plak deze met duct tape op het shirt van de roeier

Plaats hem aan de camera-zijde in de nek

Met de rode stip op de kraag van het t-shirt.



# Markeer reguliere ergometer

Geschikt voor:

1. gewone ergometer en
2. ergometer op slides.

Plaats de drie markeringen zoals op de ergometer-tekeningen hiernaast:

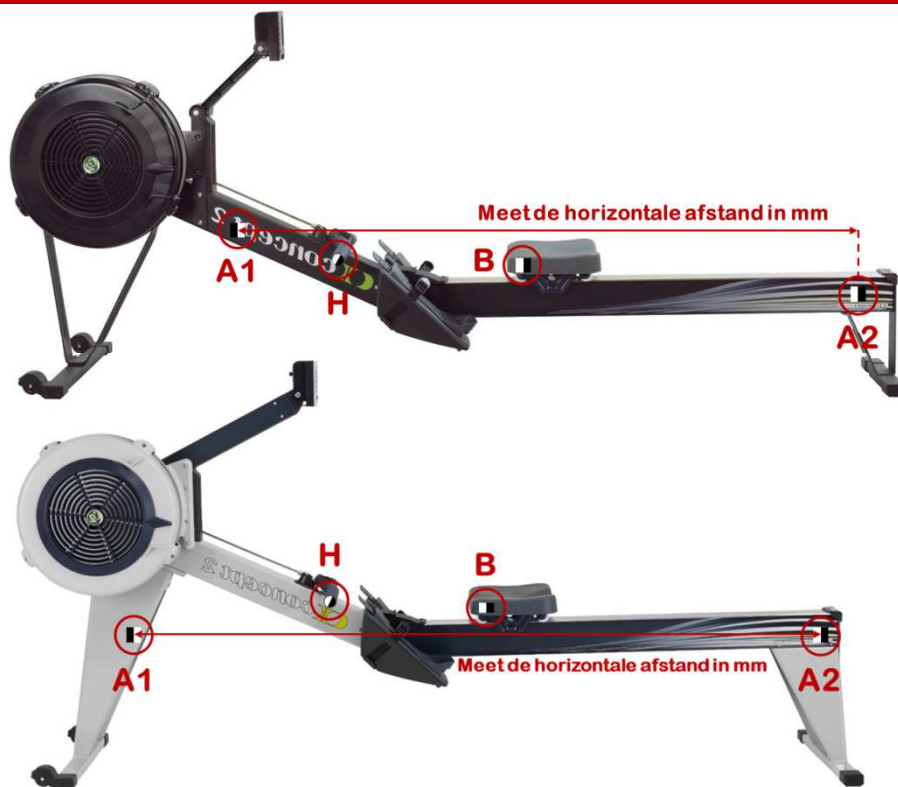
**H:** Hendel

**B:** Bankje

**A:** Afstandsreferentie

Gebruik de markeringen uit dit document

Meet de afstandsreferentie in horizontaal gemeten millimeters



# Markeer rowperfect/dynamic ergometer

Geschikt voor:

1. Rowperfect ergometer en
2. Concept2 dynamic.

Plaats de vier markeringen zoals op de ergometer-tekeningen hiernaast:

**E:** Ergometer

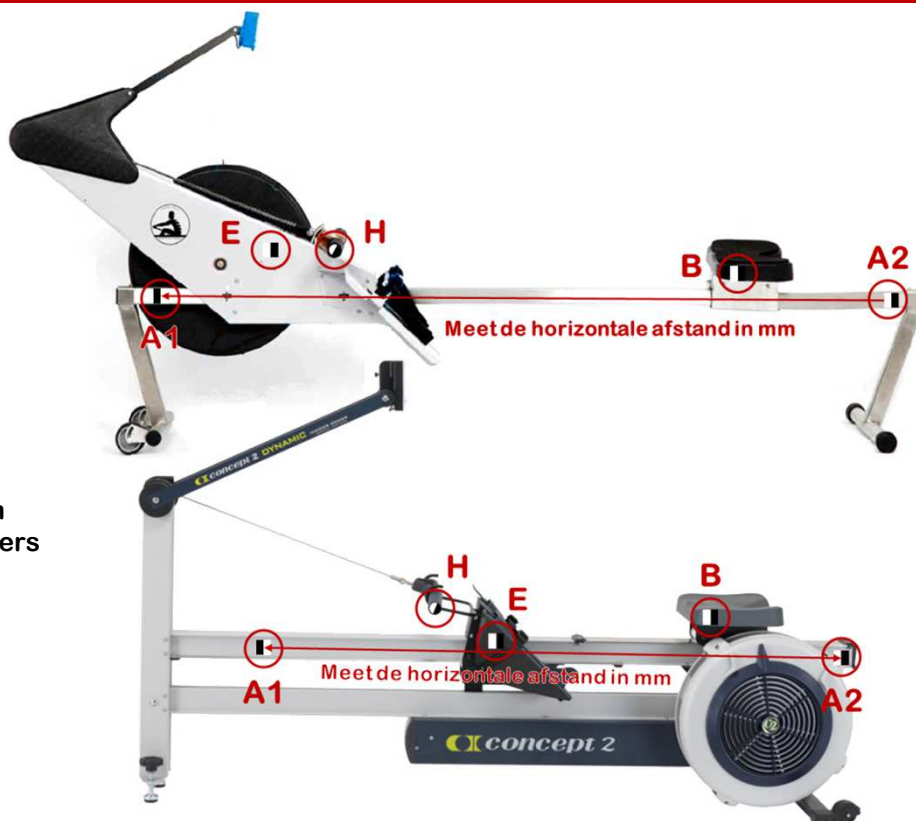
**H:** Hendel

**B:** Bankje

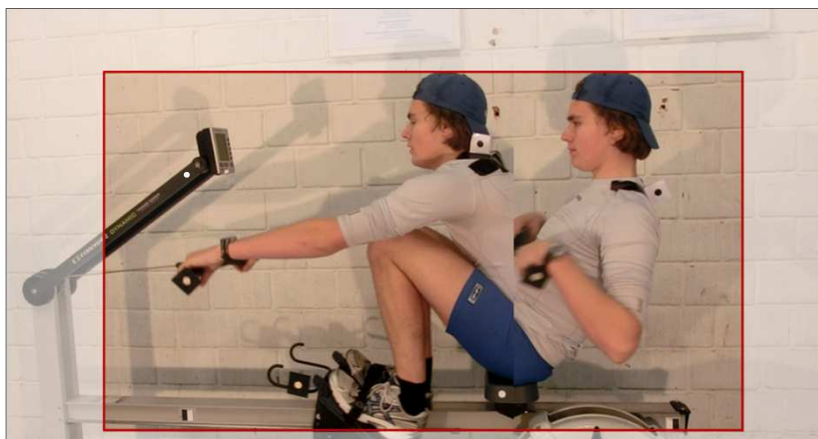
**A:** Afstandsreferentie

Gebruik de markeringen uit dit document

Meet de afstandsreferentie in horizontaal gemeten millimeters



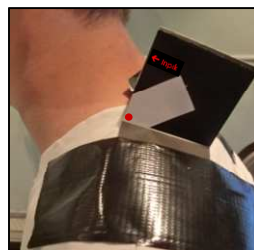
# Stel de camera op



Stel de camera zo dichtbij op, dat de roeier/roeister zo groot mogelijk is en dat alle markers steeds zichtbaar zijn

## Belangrijke tips:

1. Elke telefoon/camera is geschikt
2. Neem de hoogste resolutie
3. Geen interlacing video formaat
4. Gebruik bij voorkeur een statief
5. Video haaks op de ergometer
6. Video met veel licht
7. Alle markers steeds zichtbaar



Zet de rugmarker met tape vast in de nek, de rode stip op de boordrand van het t-shirt.

Check voor de opname:

Rugmarker ok? Alle markers in beeld? Camera aan?

# Video de roeier(s)/roeister(s)

## Belangrijke tips:

1. Niet hoger dan tempo 30 en voor wedstrijdroeiers ook niet lager: dit tempo geeft de meeste bruikbare informatie.
2. Vergeet de rugmarker niet.
3. Zet tien halen op de video, niet meer en niet minder, daarvan worden er vijf gebruikt.
4. Een vermoeide roeier kan zijn haal niet mooier doen lijken: video bijvoorbeeld pas na de eerste minuut van een 500m.
5. Roep desgewenst duidelijk de 500m splittijden af, zodat die op de video(audio) te horen zijn.

## Handige volgorde:

1. Breng met doorzichtig plakband de ergometermarkers aan.
2. Meet de afstandsreferentie in millimeters.
3. Breng met duct tape bij de roeier de rugmarker aan.
4. Laat de roeier roeien en check of de markers in beeld blijven.
5. Vraag de roeier te starten met roeien.
6. Zet na ongeveer één minuut de video-opname aan.
7. Neem 10 representatieve halen op in tempo 30 (indien mogelijk) en roep de splittijden of wattages af.

## Neem mee/leg klaar:

- ✓ deze instructies;
- ✓ afgedrukte markers;
- ✓ schaar;
- ✓ (doorzichtig) plakband;
- ✓ (duct) tape;
- ✓ rolmaat;
- ✓ pen en papier;
- ✓ (video)camera/smartphone.

## Noteer de:

- ✎ testdatum;
- ✎ afstandsreferentie in mm;
- ✎ volledige naam;
- ✎ geslacht;
- ✎ geboortedatum;
- ✎ lengte;
- ✎ gewicht.