

Basishouding diploma

Datum wedstrijd

16 april 2016

Scheidsrechter

Tinus Prins

Jurylid 1

Jurylid 2

Jurylid 3

Nr. Naam zwemsters

Nr.	Naam zwemsters	Geboortedatum	Vereniging	Zwemmen > bew.tech		Stuwen		Van houding > beweging		Van beweging > figuur		Lenigheid *		Egg-beaten	Maatzwemmen *						Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee		
				a. 25m schoolslag, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen	b. 25m rugcrawl, de hele baan zonder onderbreking uitzwemmen	a. Stuwen op de rug met de handen bij de heupen richting hoofd over circa 10m met aansluitend	b. stuwen op de rug met de handen bij de heupen richting voeten over circa 10 meter	Houding 1; basishouding gestrekte ligging op de rug met de handen bij de heupen, 10 sec vasthouden	houding 2. basishouding gestrekte ligging op de borst met de handen tussen de heupen en schouder, 10 sec vasthouden	a. vanuit de gestrekte ligging op de rug worden de benen naar tubhouding gebracht. Vanuit deze houding naar gestrekte ligging op de rug	b. vanuit de gestrekte ligging op de rug worden de armen gestrekt zijwaarts gebracht en daarna weer teruggebracht naast het lichaam	a. spagaat op de kant rechts met de romp verticaal en knieën gestrekt max. 25 cm tussen kruis en grond, 5 sec aanhouden	b. spagaat op de kant links met de romp verticaal en knieën gestrekt max 25 cm tussen kruis en grond, 5 sec aanhouden		a. op de rug, handen vrij 12,5 m.	a. schoolslag 25 m. met accent op tel 1-3-5-7 (zonder onderbreking uitzwemmen)	b.	a. 12.5 m. rugcrawl benen schopaccent op 1 en 5	b.	a. 25m Schoolslag in tweetallen synchroon naast elkaar			b.	
1	Naryan Soto Alvarez		Trivia	3	3	3	2	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	16	
2	Cheyenne Sambou		HZPC	3	3	3	3	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	17	
3	Evelien Herder		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	2	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	12	
4	Elise Idema		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								

Onderdeel 5; 25cm of minder = 3 pnt; 26 t/m 30 cm = 2 pnt; 31 cm of meer = 1 pnt

Onderdeel 7; Maatzwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde, max 4 zwemsters per vereniging

Verklaring punten

1 = onvoldoende

2 = voldoende

3 = goed

	Zwemmen	Stuwing	Houding/bew.	Bew./Figuur	Lenigheid	Egg-b.	Maatzw.
Aantal onderdelen	2	2	2	2	2	1	6
Maximaal te behalen	6	6	6	6	6	3	18
Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	12

Zeilbootdiploma

Zeilbootdiploma

Datum wedstrijd

16 april 2016

Scheidsrechter

Tinus Prins

Jurylid 1

Jurylid 2

Jurylid 3

Nr. Naam zwemsters

Nr.	Naam zwemsters	Geb.datum	Vereniging	Zwemmen > bew.techn		Stuwen		Van houding > beweging		Van beweging > figuur		Lenigheid *		Egg-beaten	Maatzwemmen *					Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee							
				a. 25m. Rugcrawl zonder onderbreking	b. 25m. Borstcrawl zonder onderbreking	a. op de borst, handen bij de heupen en hoofd in het water richting hoofd over circa 10 meter met aansluitend	b. 10 m. op de rug met handen boven het hoofd richting voeten, torpedostuwning	a. basish. 2 gestrekte ligging op de borst handen tussen heup/schouder, 15 sec.	b. basish. 1 gestrekte ligging op de rug, armen gestrekt boven hoofd, 15 sec.	a. fig.454 Oester	b. basisbew.1.1 Zeilboot beurt.. elke beweging in 2 sec.	a. spagaat op kant rechts 10 cm., 5 sec.	b. spagaat op kant links 10 cm., 5 sec.		a. rechtop. armen/ handen vrij 30 sec.	a. 25 m. rugcrawl benen, ellebogen in zij. Armen	b. boven water wisselen op tel 1-3-5-7	a. 10 m. eggbeaten met 4x omhoog komen op tel 5	b.			a. 25 m. rugcrawlbenen in een rij, synchroon met min.	b. 2 pers., schopaccent op tel 1 en 5					
1	Tessa Roeszing		Trivia	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	29		
2	Floor Bartelds		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30		
3	Maaïke Irma de Vries		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33		
4	Eekta Nathoe		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29		
5	Quirinne de Ridder		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	13		
6																												
7																												
8																												
9																												
10																												
11																												
12																												
13																												
14																												
15																												

* Onderdeel 5: 10 cm of minder = 3 pnt; 11 t/m 20 cm = 2 pnt; 21 cm of meer = 1 pnt

* Onderdeel 7: Maatzwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde

Verklaring punten

1 = onvoldoende

2 = voldoende

3= goed

	Zwemmen	Stuwng	Houding/bew.	Bew./Figuur	Lenigheid	Egg-b.	Maatzw.
Aantal onderdelen	2	2	2	2	2	1	6
Maximaal te behalen	6	6	6	6	6	3	18
Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	12

Balletbeendiploma**Datum wedstrijd**

16 april 2016

Scheidsrechter

Tinus Prins

Jurylid 1**Jurylid 2****Jurylid 3****Nr.** **Naam zwemsters****Geb.datum****Vereniging**

Nr.	Naam zwemsters	Geb.datum	Vereniging	Zwemmen > bew.techn		Stuwen		Van houding > beweging		Van beweging > figuur		Lenigheid*		Egg-beaten	Maatzwemmen *		Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee		
				a. 25 m. vinderslag benen op de rug	b. 25 m. borstcrawl om de 3 slagen ademhalen	a. 10 m. op de borst richting hoofd, dogpaddle	b. in tabletop 10 sec stuwen met armen bij heupen, armen maken 90 graden bij ellebogen (zgn Amerikaanse stuwbeving)	a. gestrekte ligging op de rug , deels salto achterover gehurkt, 4 sec aanhouden in Amerikaanse stuwbeving	b. aannemen hoekhouding voorover Basisbew. 3, 4 sec.aant.	a. fig. 101 Balletbeen, bew. In 4 sec.	b. fig. 321 duikeelaar tm b.been onder water, bew. 4sec	a. spagaat op kant rechts 0 cm, 5 sec.	b. spagaat op kant links 0 cm, 5 sec.		a. 12,5 m. l.zijwaarts, aansluitend 12,5 m. r. zijwaarts	a. 25m. Comb.Zijslag r./l. 2x, draai op rug/zeilboot beuren			b. Rugcrawl 2x, salto a.o. en eggbeaten (herhalen)	a. 12,5 m. tub r./l. (in/uit), zeilboot r., wissel
1	Tessa Apperloo		ZCNF'34	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	XXXXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX	28	
2	Nathalie de Boer		ZCNF'34	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	XXXXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX	25	
3	Marit Johannes		HZPC	3	3	2	2	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX	16	
4	Roelof Jan Baauw		de Spatters	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	XXXXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX	23	
5	Elisa Vaartjes		de Spatters	3	3	3	3	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX	17	
6	Tessa Menger		de Spatters	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	XXXXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX	31	
7	Lenthe Westerlaan		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	2	2	3	XXXXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX	11	
8	Melody Jankuloski		HZPC	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	XXXXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX	30	
9	Dominique Hallink		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	2	3	XXXXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX	14	
10	Angelina Eijgelaar		DZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	3	XXXXX	XXXXX	XXXXX	XXXXX	13	
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				

* Onderdeel 5: 0cm = 3 pnt; 1 t/m 10 cm = 2 pnt; 11 cm of meer = 1 pnt

* Onderdeel 7: Maatzwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde

Verklaring punten

1 = onvoldoende

2 = voldoende

3 = goed

	Zwemmen	Stuwing	Houding/bew.	Bew./Figuur	Lenigheid	Egg-b.	Maatzw.	
Aantal onderdelen	2	2	2	2	2	1	6	
Maximaal te behalen	6	6	6	6	6	3	18	51
Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	12	34

Spagaatdiploma

Spagaatdiploma

Datum wedstrijd

16 april 2016

Scheidsrechter

Tinus Prins

Jurylid 1

Jurylid 2

Jurylid 3

Nr. Naam zwemsters

Nr.	Naam zwemsters	Geb.datum	Vereniging	Zwemmen > bew.techn		Stuwen		Van houding > beweging		Van beweging > figuur		Lenigheid		Egg-beaten	Maatzwemmen *						Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee	
				a. 25m. Zijslag. 2x links en 2x rechts	b. 25m. 4 slagen borstcrawl, 4 slagen rugcrawl herhalen	a. stuwen achter hoofd op de rug handen boven hoofd (c)	b. 25m.vanuit gestrekte ligging op de rug wordt thrust + torpedo uitgev. min 5x	a. gestrekte ligging borst naar gehoekte houding voorover > kraanhouding (5 sec aanhouden)	b. verticaal gebogen kniehouding, 10 sec met Amerikaanse stuwbeving, onder water salto a.o. afmaken	a. basisbeweging 5a, overslag voorover vanuit spagaathouding (5 sec)	b. fig 130 flamingo tot flamingo. aan waterspiegel 5sec	a. zijsplit op kant 10 cm.	b. Cobra 15 cm.		zijw.r. arm gestr. langs oor 12,5 m, wissel l. arm op 12,5 m	a. 25 m 2x zijslag, op rug draaien, baliebeen 1/2 salto achterover tot kiek. vertic. Onder, salto afmaken, eggbeat, arm naar keuze, 1x schoolslag, 1x zijslag? Kick en overslagarm>	b. /inhoeken/overslag/torpedo/oester	a. zeilboot r, baliebeen r, zeilboot r, gestrekte ligging, tub r, tub l	b. beide benen naar gestrekte ligging, rust	a. in willekeurige slag 3x patroonwissel, min. 2x boven			b. uitvoeren met min. 2 en max. 4 zwemmers (30 sec.)
1	Judith Apperloo		ZCNF'34	3	3	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	18	
2	Kim van der Wel		ZCNF'34	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	31	
3	Myrthe Kruisheer		ZCNF'34	3	3	2	2	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	14	
4	Esmee de Boer		ZCNF'34	3	2	2	2	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	13	
5	Lisanne Melein		HZPC	3	3	3	3	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	17	
6	Iris Oostra		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	13	
7	Julia Postma		DZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
8	Sophie Hallink		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		3	3	3	3	3	3	18	
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							

* Onderdeel 5: a. zijsplit: 10 cm of minder = 3 pnt; 11 t/m 20 cm = 2 pnt; 21 cm of meer = 1 pnt

* Onderdeel 5 : b. Cobra: 15 cm of minder = 3 pnt; 16 t/m 25 cm = 2 pnt; 26 cm of meer = 1 pnt

* Onderdeel 7: Maatzwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde

Verklaring punten

1 = onvoldoende

2= voldoende

3 = goed

	Zwemmen	Stuwing	Houding/bew.	Bew./Figuur	Lenigheid	Egg-b.	Maatzw.	
Aantal onderdelen	2	2	2	2	2	1	6	
Maximaal te behalen	6	6	6	6	6	3	18	51
Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	12	34

Barracadiploma

Datum wedstrijd

16 april 2016

Scheidsrechter

Tinus Prins

Jurylid 1

Jurylid 2

Jurylid 3

Nr. Naam zwemsters

Nr.	Naam zwemsters	Geb.datum	Vereniging	Zwemmen > bew.techn		Stuwen		Van houding > beweging		Van beweging > figuur		Lenigheid		Egg-beaten	Maatzwemmen *				Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee		
				a= 12,5m torpedo boven water gevolgd door	b= 12,5m. pompen, 12,5 m idem + 1/2 draai	a. 10m torpedo-balletbeen onder water	b. 25 m. zeilboot r./l. (wissel 2x) en b.been r./l.(2 tellen)	a. vanuit gestrekte ligging op de borst naar gehoekte houding voorover. 1 been kraanhouding/ b)sluiten/ verticaal onder (6 sec.)	b. vanuit gestrekte ligging op de borst naar gehoekte houding voorover/ dubbel balletbeen onder water, elke houd. 6 sec.	a. Fig. 301 Barracuda	b. Vert. geb.knieh./1/2 draai/onder (Amerikaanse stuw)	a. zijsplit op kant 5 cm.	b. Cobra heupboltes mogen 5 cm vd grond blijven, 15cm tussen schouder en stok		a. 25m als volgt: 12,5m eggebeater voorwaarts r arm op op. 12,5 m voorwaarts l. arm op	a. zwemmen op muziek 25 m. eggebater, overslag voorover, thrust, balletbeen	b. verticaal geb.knieh./min. 2 zwemslagen	a.zeilboot r, tubhouding, flamingo r, flamingo l, flamingo r, tubhouding, gestrekt lig op rug, rust			b. uitvoering steeds sneller (min 5x uitvoeren)	a. in willekeurige slag min. 6 x patroonwisseling, min. 3
1	Vivian Muggen		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18		
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						

* Onderdeel 5: a. zijsplit: 5cm of minder = 3 pnt; 6 t/m 15 cm = 2 pnt; 16 cm of meer = 1 pnt

* Onderdeel 5 : b. Cobra: 10 cm of minder = 3 pnt; 11 t/m 20 cm = 2 pnt; 21 cm of meer = 1 pnt

* Onderdeel 7: Maatzwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde

Verklaring punten

1 = onvoldoende

2 = voldoende

3 = goed

	Zwemmen	Stuwng	Houding/bew.	Bew./Figuur	Lenigheid	Egg-b.	Maatzw.
Aantal onderdelen	2	2	2	2	2	1	6
Maximaal te behalen	6	6	6	6	6	3	18
Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	12