

Basishouding diploma

Datum wedstrijd

04-11-2017

Scheidsrechter

Jan Roffel

Jurylid 1

Jurylid 2

Jurylid 3

Nr. Naam zwemsters

Nr.	Naam zwemsters	Geboortedatum	Vereniging	Zwemmen > bew.techn		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	Femke Veenstra		DZPC	3	3	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	18	
2	Mayke v/d Vlis		DZPC	3	2	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	17	
3	Tereza Akopjan		Trivia	3	3	2	2	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	15	
4	Elene Rijks		Trivia	3	3	2	2	3	1	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	14	
5										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
6										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
7										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
8										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
9										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
10										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
11										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
12										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
13										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
14										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
15										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		

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

04-11-2017

Scheidsrechter

Jan Roffel

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, torpedostuwijng	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. rugcrawl/benen in een rij, synchroon met min.	b. 2 pers., schopaccent op tel 1 en 5	
1	Felicia Weiland		ZCNF'34	3	3	3	2	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	17	
2	Carmen Haisma		ZCNF'34							XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
3	Evelien Herder		ZCNF'34	3	3	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	18	
4	Kirsten Drenth		ZCNF'34	3	3	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	18	
5	Jolin Kleinendorst		ZCNF'34							XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
6	Naomi Kumbangsila		ZCNF'34	3	3	3	2	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	16	
7	Demy Boonstra		DZPC	3	2	3	3	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	16	
8	Jasmine Ye		Trivia	3	3	3	2	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	15	
9										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
10										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
11										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
12										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
13										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
14										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
15										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		

* 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	Stuwijng	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

Balletbeendiploma

Datum wedstrijd

04-11-2017

Scheidsrechter

Jan Roffel

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 * a= maat b= uitvoering						Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee
				a. 25 m. vlinderslag 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 hoehouding voorover Basisbew. 3, 4 sec.aant.	a. fig. 101 Balletbeen, bew. In 4 sec.	b. fig. 321 duitelaar 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 beurt	b. Rugcrawl 2x, salto a.o. en eggbeaten (herhalen)	a. 12,5 m. tub r./l. (in/uit), zeilboot r., wissel	b. naar links, wissel r., strek r. op tel en herhalen	a. Min. 2 personen in rugligging, voeten naar elkaar	b. Gehurkdraai, 4 tellen in, draai 16 tellen, 4 tellen uit		
1	Sylver Nijland		de Spatters	3	3	2	2	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	15	
2	Roelof-Jan Noppers		de Spatters	3	3	2	2	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	14	
3	Lenthe Bakker		Trivia	3	2	2	2	2	1	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	12	nee
4	Floor Bartelds		Trivia	3	3	3	3	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	17	
5	Elise Idema		Trivia	3	3	3	3	1	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	15	nee
6	Tessa Roeszing		Trivia	2	3	3	2	1	1	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	12	nee
7	Maaike de Vries		Trivia	3	3	3	3	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	17	
8	Diem Jansen		Trivia	3	3	1	1	1	1	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	10	nee
9										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
10										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
11										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
12										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
13										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
14										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
15										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		

* 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
Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	12

Spagaatdiploma

Spagaatdiploma

Datum wedstrijd

04-11-2017

Scheidsrechter

Jan Roffel

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 * a= maat b= uitvoering				Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee			
				a.	b.	a.	b.	a.	b.	a.	b.	a.	b.		a.	b.	a.	b.			a.	b.	
1	Amber v/d Werf		DZPC	3	3	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	18	
2	Angelina Eijelaar		DZPC	3	3	3	1	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	15	
3	Noa Oldenhuis		DZPC	3	3	3	2	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	15	
4	Rosalien v/d Veen		DZPC	3	3	3	3	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	17	
5	Fleur Bockhoudt		DZPC	3	3	3	2	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	15	
6	Kaitlin Steensma		DZPC	2	3	1	1	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	12	nee
7	Larissa Krist		HZ&PC	2	3	3	3	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	15	
8	Melody Jankuloski		HZ&PC	3	3	3	2	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	15	
9	Kyra Verhallen		HZ&PC	3	3	3	3	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	16	
10	Shana van der Honig		HZ&PC	3	3	3	2	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	16	
11	Wendy Elferink		HZ&PC	3	3	3	3	1	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	15	nee
12	Veerle de Ridder		HZ&PC	3	3	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	18	
13	Elisa Vaartjes		de Spatters	3	3	3	2	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	15	
14	Tessa Menger		de Spatters	3	3	3	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	16	
15	Tessa Apperloo		ZCNF'34							XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX		

* 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
Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	12

Barracadiploma

Barracadiploma

Datum wedstrijd

04-11-2017

Scheidsrechter

Jan Roffel

Jurylid 1

Jurylid 2

Jurylid 3

Nr. Naam zwemsters

Geb.datum

Vereniging

Zwemmen > bew.techn	Stuwen		Van houding > beweging		Van beweging > figuur		Lenigheid		Egg-beaten	Maatzwemmen *										
	a.	b.	a.	b.	a.	b.	a.	b.		a.	b.	a.	b.							
a. 12,5m. borstr. hoofd op. 12,5 m 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/ bijsluiten/ 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 heupboefjes mogen 5 cm vd grond blijven, 15cm tussen schouder en stok																				
a. 25m als volgt: 12,5m eggebeater voorwaarts r arm op. 12,5 m voorwaarts l. arm op b. zwemmen op muziek 25 m. eggebater, overslag voorover, thrust, balletbeen																				
a. verticaal geb.knieh./min. 2 zwemslagen b. zeilboot r, tubhouding, flamingo r, flamingo l, flamingo r, tubhouding, gestrekt lig op rug, rust																				
a. uitvoering steeds sneller (min 5x uitvoeren) b. in willekeurige slag min. 6 x patroonwisseling, min. 3 uitvoeren met min. 2 en max. 4 zwemmers																				

Totaal aantal punten

geslaagd ja / nee

1	Rena Westerdijk		HZ&PC	3	2	2	2	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	13	
2	Sophie Hallink		de Spatters	3	3	3	3	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	17	
3	Iris Oostra		de Spatters	3	3	3	3	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	16	
4	Dominique Hallink		de Spatters	3	2	3	3	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	16	
5										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
6										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
7										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
8										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
9										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
10										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
11										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
12										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
13										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
14										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		
15										XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX		

* 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