

Zeilbootdiploma

Zeilbootdiploma

Datum wedstrijd

21 januari 2018

Scheidsrechter

Alice Roeten

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. basisch. 2 gestrekte ligging op de borst handen tussen heup/schouder, 15 sec.	b. basisch. 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.		
1	Joya Stevens		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	3	3	16	
2	Felicia Weiland		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	2	2	2	2	12	
3	Carmen Haisma		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
4	Evelien Herder		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	2	3	17	
5	Jolin Kleinendorst		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	1	2	2	3	14	
6	Naomi Kumbangsila		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	2	3	17	
7	Jasmine Ye		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
8	Demy Boonstra		DZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
9				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
10				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
11				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
12				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
13				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
14				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
15				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								

* 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

Spagaatdiploma

Spagaatdiploma

Datum wedstrijd

21 januari 2018

Scheidsrechter

Alice Roeten

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. 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 aarhouden)	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 flamingoh. 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, baltebeen 1/2 salto achterover tot kiep. vertic. Onder. salto afmaken, eggbeet, arm naar keuze, 1x schoolslag, 1x zijslag? Kick en overslagarm>	b. /inhoeken/overslag/torpedo/oester	a. zeilboot r, baltebeen r, zeilboot r, gestrekte ligging, tut r, tub l	b. beide benen naar gestrekte ligging, rust	a. in willekeurige slag 3x patroonwissel, min. 2x boven		
1	Nathalie de Boer		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	3	3	3	3	3	17	
2	Tessa Apperloo		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
3	Tessa Roeszing		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	2	2	3	3	14	
4	Wendy Elferink		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	2	3	2	16	
5	Shana van der Honig		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
6	Melody Jankuloski		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	2	2	16	
7	Larissa Krist		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	2	2	16	
8	Kyra Verhallen		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	2	2	14	
9	Veerle de Ridder		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	2	17	
10	Amber v/d Werff		DZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	3	3	16	
11	Angelina Eijelaar		DZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	3	3	16	
12	Noa Oldenhuis		DZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	3	3	16	
13	Rosalien v/d Veen		DZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	3	3	16	
14	Fleur Bockhoudt		DZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
15	Elisa Vaartjes		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	3	3	16	

* 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	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	34

Spagaatdiploma

Spagaatdiploma

Datum wedstrijd

21 januari 2018

Scheidsrechter

Alice Roeten

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. 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 aarhouden)	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 flamingoh. 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, balletbeen	1/2 salto achterover tot kiep. vertic. Onder. salto afmaken, eggbeet, arm naar keuze, 1x schoolslag, 1x zijslag? Kick en overslagarm>	b. /inhoeken/overslag/torpedo/oester	a. zeilboot r, balletbeen r, zeilboot r, gestrekte ligging, tut r, tub l	b. beide benen naar gestrekte ligging, rust		
16	Roelof-Jan Noppers		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	2	2	3	3	14	
17	Tessa Menger		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
18				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
19				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
20				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
21				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
22				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
23				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
24				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
25				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
26				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
27				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
28				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
29				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
30				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								

* 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	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

Barracudadiploma

Datum wedstrijd

21 januari 2018

Scheidsrechter

Alice Roeten

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. 12,5m. borstcr. 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 heupbotjes 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	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	Sophie Hallink		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	3	3	3	3	16	
2	Iris Oostra		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	3	3	3	3	16	
3	Dominique Hallink		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	3	3	3	3	16	
4	Floor Bartelds		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	2	3	3	3	3	17	
5				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
6				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
7				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
8				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
9				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
10				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
11				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
12				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
13				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
14				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								
15				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX								

* 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