

Basishouding diploma

Datum wedstrijd

10-03-2018

Scheidsrechter

Tinus Prins

Jurylid 1

Jurylid

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	Nora Wester		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	2	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	14	
2	Rosanne Oenema		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	13	
3	Charlotte van Gorkum		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	13	
4	Mirthe van der Heide		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
5	Mirthe Jonker		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	13	
6	Janneke Veenstra		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	14	
7	Tereza Akopjan		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	15	
8	Laurien de Jong		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	3	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	12	
9	Claudia Popovic		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	1	2	3	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	11	nee
10	Eleonore Popovic		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	3	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	12	
11	Femke Veenstra		DZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	3	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	12	
12	Mayke v/d Vlis		DZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	3	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	11	
13				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
14				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
15				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		

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

10-03-2018

Scheidsrechter

Tinus Prins

Jurylid 1

.....

Jurylid

.....

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

Datum wedstrijd

10-03-2018

Scheidsrechter

Tinus Prins

Jurylid 1

Jurylid

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. 25 m. vliederslag benen op de rug	b. 25 m. borstcrawl om de 3 slagen ademhalen	a. 10 m. op de borst richting hoofd, dogspaddle	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 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	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	2	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	14	
2	Floor Bartelds		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	2	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	12	
3	Elise Idema		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	11	
4	Diem Jansen		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	11	
5				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
6				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
7				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
8				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
9				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
10				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
11				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
12				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
13				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
14				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
15				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		

* 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

10-03-2018

Scheidsrechter

Tinus Prins

Jurylid 1

Jurylid

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, eggbeat, 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			a. in willekeurige slag 3x patroonwissel., min. 2x boven
1	Tessa Apperloo		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
2	Nathalie de Boer		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	3	1	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	11	nee
3	Larissa Krist		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	14	
4	Wendy Elferink		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	11	
5	Kyra Verhallen		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	3	3	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	13	
6	Melody Jankuloski		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	3	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	12	
7	Veerle de Ridder		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
8	Roelof-Jan Noppers		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	1	2	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	10	nee
9	Tessa Roeszing		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	1	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	10	nee
10	Rosalien v/d Veen		DZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	14	
11	Noa Oldenhuis		DZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	3	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	12	
12	Amber v/d Werff		DZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	3	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	12	
13	Angelina Eijelaar		DZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	2	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	12	
14	Fleur Bockhoudt		DZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	1	3	1	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	10	nee
15				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		

* On Yanissa Neef

* 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

Barracadiploma

Barracadiploma

Datum wedstrijd

10-03-2018

Scheidsrechter

Tinus Prins

Jurylid 1

Jurylid

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= maat b= uitvoering						
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. zijspilt op kant 5 cm.	b. Cobra heupboefjes mogen 5 cm vd grond blijven, 15cm tussen schouder en slok	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. eggebeater, 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	b. uitvoeren met min. 2 en max. 4 zwemmers

Totaal aantal punten

geslaagd ja / nee

1	Rena Westerdijk		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	14	
2	Sophie Hallink		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	13	
3	Dominique Hallink		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	12	
4	Iris Oostra		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	12	
5	Tessa Menger		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	15	
6	Elisa Vaartjes		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	2	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	14	
7	Maaïke de Vries		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	1	3	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	11	Nee
8				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
9				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
10				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
11				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
12				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
13				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
14				XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
15				XXX	XXX	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	51
Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	12	34