

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.techn		Stuwen		Van houding > beweging		Van beweging > figuur		Lenigheid *		Egg-beaten	Maatzwemmen * a= maat b= uitvoering						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	Floor Bartelds		Trivia	3	3	3	2	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	17			
2	Maaïke de Vries		Trivia	3	3	2	2	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	16			
3	Eekta Nathoe		Trivia	3	3	3	3	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	17			
4	Tessa Roeszing		Trivia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	33			
5	Lenthe Bakker		Trivia	2	3	2	2	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	3	3	2	1	27	
6	Kyra Verhallen		HZPC	3	3	2	3	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	16			
7	Lieke Labordus		HZPC	3	3	3	2	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	17			
8	Mare de Waard		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	2	3	3	1	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	12	nee		
9	Selma Zeher		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	XXXXXXXX	15			
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 * 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, torpedostuw	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. rugcrawl benen in een rij, synchroon met min.			b. 2 pers., schopaccent op tel 1 en 5						
1	Elisa Vaartjes		de Spatters	3	3	2	3	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	15	
2	Elise Tillema		de Spatters	3	2	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	17	
3	Norah Rooks		ZCNF'34	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	28	
4	Nathalie de Boer		ZCNF'34	2	2	3	2	3	1	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	13	
5	Larissa Kirst		HZPC	3	2	2	3	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	15	
6	Shana van der Honig		HZPC	3	3	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	18	
7	Veerle de Ridder		HZPC	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	32	
8	Selma Zeher		HZPC	3	3	3	2	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	17	
9	Aniek Veenstra		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	3	3	2	3	3	2					16	
10	Tessa Apperloo		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	2	2	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	13	
11	Marit Johannes		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	2	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	12	
12	Esperanza Boltje		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	XXX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	XX	15	
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

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.	b.	a.	b.	a.	b.	a.	b.	a.	b.		a.	b.	a.	b.	a.	b.				
1	Silke Walma		Trivia							XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
2	Carlinde van Dijk		Trivia	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	28	nee/ja
3	Milou de Wit		HZPC	3	3	3	3	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	16	
4	Alida Slendebroek		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX						XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX		
5	Savoy Bottse		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	3	3	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	13	
6																								
7																								
8																								
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

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 * 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	Rebecca Bult		Trivia	3	2	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	17	
2	Lori Anna Schellenberg		Trivia							XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX		
3	Robin de Plaa		Trivia	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	27	ja/nee
4	Roby Nijland		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	3	3	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	14	
5	Iris Derks		de Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	2	3	3	3	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	XXXXXX	14	
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