

## Basishouding diploma

Datum wedstrijd

23 januari 2010

Scheidsrechter

Beja Veenstra

Jurylid 1

Alice Roeten

Jurylid 2

Anna Vroukje Kirkenier

Jurylid 3

Dirkje Keizer

Naam zwemsters

Nr.

Nr.	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	Manon Smidt	De Spatter	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
2	Kimberly Lomulder	De Spatter	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
3	Anne Matthijsse	De Spatter	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
4	Marjolijn Nijzingsh	De Spatter	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
5	Jildou Smit	De Spatter	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	3	2	2	3	3	15	
6	Xian Krebbers	De Spatter	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX							0	
7	Jasmijn Banis	ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	3	3	3	3	3	17	
8	Angela Voskuilen	ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
9	Katja Veldhuizen	ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	3	3	3	3	3	17	
10	Kirsten Menge	HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	2	2	16	
11	Rixt van Schoo	HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX							0	
12	Nicky Dijkstra	HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	3	3	3	2	2	15	
13	Ryanne van Dalfsen	HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	3	3	3	3	2	16	
14	Femmy Gerritsma	HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX							0	
15	Liza Kuil	HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	

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	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

## Basishouding diploma

## Datum wedstrijd

23 januari 2010

## Scheidsrechter

Beja Veenstra

## Jurylid 1

Alice Roeten

## Jurylid 2

Anna Vroukje Kirkenier

## Jurylid 3

Dirkje Keizer

## Naam zwemsters

Nr.	Geboortedatum	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.					
16	Rima Arojan	HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX										0	
17	Savanna Hagen	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	
18	Jade Hagen	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	
19	Dieuwertje van Dijk	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	
20	Indy Timmer	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	
21	Denise Tholen	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	
22	Naomi Tholen	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	
23	Svenja de Vries	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX										0	
24	Carmen Renses	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	
25	Dagmar von Pickartz	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	
26	Franka Kuijpers	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX										0	
27	Kimberley Bos	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	
28	Rosanne Schriever	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	
29	Tessa Weeke	Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	
30	Kelly Spoelstra	Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	

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	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

## Zeilbootdiploma

Datum wedstrijd

23 januari 2010

Scheidsrechter

Beja Veenstra

Jurylid 1

Alice Roeten

Jurylid 2

Anna Vroukje Kirkenier

Jurylid 3

Dirkje Keizer

Naam zwemsters

Nr.

Nr.	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. rugcrawlbenen in een rij, synchroon met min.		
1	Katja Veldhuizen	ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	2	3	2	16	
2	Maike van der Heide	ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
3	Dannick Nikkels	DZ&PC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
4	Liset van der Hoek	DZ&PC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
5	Lotte Ruiter	DZ&PC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
6	Liza Kuil	HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	2	3	2	3	2	15	
7	Rima Arojan	HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX							0	
8	Michelle van Dalen	HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	3	3	3	17	
9	Lisa Berger	HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
10	Femke de Boer	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
11	Nina Haan	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
12	Loraine Tichelaar	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
13	Savanna Hagen	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
14	Yanissa Neef	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
15	Jade Hagen	De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	

\* 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
							34

## Balletbeendiploma

Zwemmen > bew.techn	Stuwen	Van houding > beweging	Van beweging > figuur	Lenigheid*	Egg-beaten	Maatzwemmen * a= maat b= uitvoering
------------------------	--------	---------------------------	--------------------------	------------	------------	--

**Datum wedstrijd**

23 januari 2010

**Scheidsrechter**

Beja Veenstra

**Jurylid 1**

Alice Roeten

**Jurylid 2**

Anna Vroukje Kirkenier

**Jurylid 3**

Dirkje Keizer

**Naam zwemsters**

Nr.

Nr.	Naam zwemsters	Geb.datum	Vereniging											Totaal aantal punten		geslaagd ja / nee						
				a. 25 m. vlianderslag benen op de rug	b. 25 m. borstcrawl om de 3 slagen ademhalen	a. 10 m. op de borst richting hoofd, dogpaddie	b. in tabletop 10 sec stuwten met armen bij heupen, armen maken 90 graden bij ellebogen (zgn. Amerikaanse stuwbeweging)	a. gestrekte ligging op de rug, deels salto achterover gehurkt, 4 sec aanhouden in Amerikaanse stuwbeweging	b. aanmemen hoekhouding voorover Basisbew. 3, 4 sec.aanh.	a. fig. 101 Balletbeen, bew. In 4 sec.	b. fig. 321 duikelaar 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. Gehurktedraai, 4 tellen in, draai 16 tellen, 4 tellen uit	
1	Melissa Kootstra		DZ&PC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	2	3	3	17	
2	Joyce Buis		DZ&PC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	2	3	3	17	
3	Maike van der Heide		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
4	Rianne Weggemans		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
5	Ilse Weggemans		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
6	Moniek Bos		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
7	Michelle van Dalen		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	3	2	3	3	15	
8	Lisa Berger		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	3	3	2	3	3	16	
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: 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	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