Basishouding diploma

Datum wedstrijd
20 maart 2010
Scheidsrechter
Marian van der Sluis
Jurylid 1

Jurylid 2

Jurylid 3

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 knieen gestrekt max. 25 cm tussen kruis en grond, 5 sec aanhouden	b. spagaat op de kant links met de romp verticaal en knieen 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 Spatters	3	3	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	18	
2	Marjolijn Nijzingh		De Spatters	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	31	
3	Kirsten Menge		HZPC	3	3	2	2	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	16	
4	Nicky Dijkstra		HZPC	3	3	1	1	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	12	
5	Ryanne van Dalfsen		HZPC	------	------	------	------	------	------	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	0	
6	Georgina Versluis		Trivia	3	3	2	2	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	16	
7	Demi van Dalen		Trivia	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	32	
8	Katja Veldhuizen		ZCNF'34	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	0	
9	Jasmijn Banis		ZCNF'34	3	3	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	18	
10	Angela Voskuilen		ZCNF'34	3	3	3	3	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	17	
11	Savanna Hagen		De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	12	
12	Jade Hagen		De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	13	
13	Kimberly Lomulder		De Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	2	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	14	
14	Anne Matthijsse		De Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	15	
15	Jildou Smit		De Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	2	2	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	11	

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	51
Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	12	34

Basishouding diploma

Datum wedstrijd
20 maart 2010
Scheidsrechter
Marian van der Sluis
Jurylid 1

Jurylid 2

Jurylid 3

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 knieen gestrekt max. 25 cm tussen kruis en grond, 5 sec aanhouden	b. spagaat op de kant links met de romp verticaal en knieen 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.		
16	Jasmin Elnabty		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	13	
17	Rahma Jabouzi		Trivia	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	2	2	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	11	
18	Rima Arojan		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
19	Svenja de Vries		De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	3	3	3	3	18	
20																					0	
21																					0	
22																					0	
23																					0	
24																					0	
25																					0	
26																					0	
27																					0	
28																					0	
29																					0	
30																					0	

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	51
Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	12	34

Zeilbootdiploma

Datum wedstrijd
20 maart 2010
Scheidsrechter
Marian van der Sluis
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= 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,torpedostuwing	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. rugcrawlbenen in een rij, synchroon met min.	b.2 pers., schopaccent op tel 1 en 5		
1	Femke de Boer		De Kikker	3	3	3	3	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	17	
2	Sanne Wiersma		De Spatters	3	3	2	2	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	16	
3	Dannick Nikkels		DZPC	3	3	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	18	
4	Liset van der Hoek		DZPC	3	3	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	18	
5	Lotte Ruiter		DZPC	3	2	3	3	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	17	
6	Katja Veldhuizen		ZCNF'34	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	0	
7	Savanna Hagen		De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	13	
8	Jade Hagen		De Kikker	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	2	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	12	
9	Rima Arojan		HZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	3	3	16	
10																					0	
11																					0	
12																					0	
13																					0	
14																					0	
15																					0	

*** 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	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

Balletbeendiploma

Datum wedstrijd
20 maart 2010
Scheidsrechter
Marian van der Sluis
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= 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 tafeltop 10 sec stuwen 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. aannemen 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. u.b 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	Michelle van Dalen		HZPC	3	3	2	3	3	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	16	
2	Lisa Berger		HZPC	3	3	3	2	3	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	17	
3	Maike van der Heide		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	2	2	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	11	
4	Rianne Weggemans		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	13	
5	Ilse Weggemans		ZCNF'34	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	3	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	13	
6	Melissa Kootstra		DZPC	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	3	2	2	2	3	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	12	
7	Claudia Spallink		De Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	2	2	2	2	2	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	10	
8	Janneke Tingen		De Spatters	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	------	------	------	------	------	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	XXX	0	
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						

*** 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	51
Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	12	34