

Basishouding diploma

Basishouding diploma			Zwemmen > bew.techn	Stuwen		Houdingen		Figuren	Lenigheid *			Egg-beaten	Muziekwemmen *		Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee	
Datum	20-11-2021		a. 12,5 m. Schoolslag uitdrijven met armen voor, 1/2 draai om lengte asmet aansluitend 12,5 m Rugcrawl	a. 12,5 m. stuwen op rug richting hoofd handen heupen	b. aansluitend 12,5 m stuwen richting voeten	a. basish. 1 op rug handen bij de heupen, 10 sec.	b. basish. 2 op borst handen bij de heupen, 10 sec	a. basish. 1 rugligging-tubhouding-halve draai-rugligging	a. spagaat op de kant rechts 25 cm., 5 sec.	b. spagaat op de kant links 25 cm., 5 sec.	c. Split kant 30 cm, 5 sec.	a. 20 sec. eggbeaten op de plaats	a. 12,5 m schoolslag, voor uitdrijven, hoofd op 1/2 draai om lengte as met aansluitend 12,5 m rugcrawl armen gestrekt	b.			
Locatie	Den Hommel Utrecht																
Scheidsrechter:	Bevoegdheid	Vereniging															
Els Verploegh	S	HOM															
Jurylid 1: Jettie Klein	S	ZPCH															
Jurylid 2: Marlies van Hoek	9	VZC															
Jurylid 3: Ans van Berkel	9	HOM															
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging														
1	Indy van Gendt	9-3-2002	Zwemlust	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	Ja	
2	Moni van Gendt	1-6-2005	Zwemlust	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Nee	
3	Esmée van Steen	25-6-1989	Zwemlust	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	34	Ja	
4	Mila Koekoek	26-6-2013	zpch	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	30	Ja
5	Isa Taylor	25-2-2014	zpch	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	29	Ja
6	Jill Neerincx	15-11-2014	zpch	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	34	Ja
7	Joulze-Jolie Hendriks		zpch	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	33	Ja	
8	Marianne Tores Farias	12-12-2012	zpch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Nee	
9	Sarah Ising	28-6-2014	zpch	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	31	Ja
10	Emelyne Semana	22-12-2012	mee	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	35	Ja	
11	Myrre van Enk	24-2-2011	mee	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Nee	
12																	

Onderdeel 5; 25cm of minder = 3 pnt; 26 t/m 30 cm = 2 pnt; 31 cm of meer = 1 pnt; Voor split: 30 cm of minder 3 pnt; 31 t/m 35 cm = 2 pnt.; 36 cm of meer= 1 pnt.

Onderdeel 7; Muziekwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde; maximaal 4 zwemsters per vereniging

	Zwemmen	Stuwng	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Egg-b.	Muziek
Verklaring punten	Aantal onderdelen	1	2	2	1	2	2
1 = onvoldoende							
2 = voldoende	Maximaal te behalen	3	6	6	3	9	6
3 = goed	Minimaal te behalen	2	4	4	2	6	4

Handtekening Scheidsrechter

Handtekening Assistent

Zeilbootdiploma				Zwemmen > bew.techn		Stuwen		Houdingen		Figuren		Lenigheid *			Egg-beaten	Muziekwemmen * a= maat b= uitv		Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee
Datum	20-11-2021			a. 25m. Borstcrawl om de drie slagen ademhalen b. 25m. Schoolslag, uitdrijven met armen voor	a. 12.5 m. stuwen op rug, richting voeten (torpedo) b. 5 m stuwen op borst richting hoofd (dogpaddle)	a. Basish. 14a. geb. kniehouding op borst, 10 sec. b. Basish.14b geb. kniehouding op rug, 10sec.	a. fig. 310 Salto achterover gehurkt b. fig. 301 Barrauda t/m gehoekte houding a.o.	a. Spagaat op kant rechts 15 cm, 5 sec. aanhouden b. Spagaat op kant links 15 cm, 5 sec. aanhouden c. Split op de kant, 20 cm, 5 sec.	a. 30 sec.egg. rechtop, handen vrij schouder droog a. vanaf kant als potlood; 25 m: 2 x school, 1 x zijslag r op rug draaien, benen naar tub, halve draai staan b.	a. 30 sec.egg. rechtop, handen vrij schouder droog	a. vanaf kant als potlood; 25 m: 2 x school, 1 x zijslag r op rug draaien, benen naar tub, halve draai staan	b.	Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee					
Locatie	Den Hommel Utrecht																		
Scheidsrechter:	Bevoegdheid	Vereniging																	
Els Verploegh	S	HOM																	
Jurylid 1:																			
Jettie Klein	S	ZPCH																	
Jurylid 2:																			
Marlies van Hoek	9	VZC																	
Jurylid 3:																			
Ans van Berkel		HOM																	
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging																
1	Jolie Nieuwkamer Sanchez	14-3-2012	zpch	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	38	Ja	
2	Jasmijn Korenwinder	19-8-2012	zpch	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	37	Ja	
3	Veronika Nikulina	2-8-2011	zpch	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	41	Ja	
4	Uliana Dronova	12-10-2011	zpch	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	41	Ja	
5	Yvaine IJsselmuiden	25-7-2012	zpch	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	39	Ja	
6	Lemya Belhalba	30-5-2009	zpcA	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	37	Ja	
7	Philipa Valkenburg	19-7-2009	mee	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	39	Ja	
8	Niki Gerasimou	27-2-2012	mee	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	40	Ja	
9	Fellon Leeman	16-11-2011	mee	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	39	Ja	
10	Lorèn Korse	18-12-2009	mee	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	Ja	
11	Emma van den Briel	11-8-2010	mee	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Nee	
12	Leyli van Helmond	7-4-2009	mee	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	41	Ja	
13	Chelsea Nwachie	28-8-2009	mee	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	38	Ja	

* Onderdeel 5: 15 cm of minder = 3 pnt; 16 t/m 25 cm = 2 pnt; 26 cm of meer = 1 pnt; Voor split: 20 cm of minder = 3 pnt; 21 t/m 30 = 2 pnt; 31 cm of meer=1 pnt.

* Onderdeel 7: Muziekwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde; maximaal 4 zwemsters per vereniging

		Zwemmen	Stuwng	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Egg-b.	Muziek	
Verklaring punten	Aantal onderdelen	2	2	2	2	3	1	2	
1 = onvoldoende									
2 = voldoende	Maximaal te behalen	6	6	6	6	9	3	6	42
3 = goed	Minimaal te behalen	4	4	4	4	6	2	4	28

Handtekening Scheidsrechter

Handtekening Assistent

Balletbeen diploma				Zwemmen > bew.techn		Stuwen		Houdingen		Figuren		Lenigheid *			Egg-beaten		Muziekwemmen *		Totaal aantal punten	gestaagd ja / nee
Datum	20-11-2021			a. 25 m. 3 sl. borstcrawl/ 3 sl. rugcrawl doordr. baan uitzw	b. 25 m. zijslag (2sl. Links; 2 sl. Rechts; baan uitzw.	a. 12,5 m. stuwen op rug handen boven hfd (dolfijnst of trekken)	b. Gestr ligging borst in amerik. stuw voeten tegen kant (10 st)	a. Bh 3a balletbeenh. a.d. watersp., 5 sec. vasthouden	b. Bh 16a. Spagaath. 5 sec. vasthouden	a. Bb. 3: het aannemen v.d. gehoekte houding v.o.	b. fig. 311 Kiep t/m een ged. salto a.o. gehurkt (tuck) sch. loodr. Op waterspiegel	a. Spagaat op kant rechts 10 cm, 5 sec. aanhouden	b. Spagaat op de kant links 10 cm, 5 sec. aanhouden	c. Split op de kant, 15 cm, 5 sec.	a. 12,5 m eggb. zijwaarts a. l.schouder, aansl. 12,5 m zijwaarts a. r.schouder	b. 2x bodyboost waterspiegel onder borst	a. Induiken, 25 m. in vrije volgorde zeilboot beurteilings; salto achterover; zij-eggbeat met aribew. minimaal twee verschillende zwemslagen	b.		
Scheidsrechter:	Bevoegdheid	Vereniging																		
Els Verploegh	S	HOM																		
Jurylid 1:																				
Irma Kok	S	HOM																		
Jurylid 2:																				
Miranda Burger	9	ZPCH																		
Jurylid 3:																				
Franco Lai	9	DOL																		
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging																	
1	Sabina Ariesen	6-2-2010	vzc	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	42	Ja
2	Nova Diepeveen	8-6-2010	vzc	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	40	Ja
3	Kardelen Erdugo	4-8-2010	vzc	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	43	Ja
4	Mathilda Bouman	3-11-2009	zpch	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	40	Ja
5	Anna Touwen	29-6-2009	hom	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	43	Ja
6	Romee van Hezik	24-12-2009	hom	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	44	Ja
7	Ella Dobber	22-11-2008	dol	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	Ja
8																				

* Onderdeel 5: 10cm of minder = 3 pnt; 11 t/m 20 cm = 2 pnt; 21 cm of meer = 1 pnt; Voor split: 15 cm of minder=3 pnt.; 16 t/m 25 cm= 2pnt.; 26 cm of meer= 1 pnt.

* Onderdeel 6: Bodyboost waterspiegel onder borst= 3 pnt.; waterspiegel boven borst= 2 pnt.; waterspiegel schouderhoogte= 1 pnt.

Handtekening scheidsrechter

* Onderdeel 7: Muziekwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde; maximaal 4 zwemsters per vereniging

		Zwemmen	Stuwing	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Egg-b.	Muziek
Verklaring punten	Aantal onderdelen	2	2	2	2	2	1	2
1 = onvoldoende								
2 = voldoende	Maximaal te behalen	6	6	6	6	9	6	6
3 = goed	Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	4

Handtekening Scheidrechter

Handtekening Assistent

Spagaat diploma				Zwemmen > bew.techn		Stuwen	Houdingen			Figuren			Lenigheid *				Eggbeaten Bodyboost*		Muziekwemmen *		Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee
Datum	20-11-2021			a. 25m kickjes, 2x r. arm voor en 2x l. arm voor, schoolslag benen, zndr onderbreking	b. 12,5 onder water zwemmen op borst, in water beginnen	a. 5 m stuwen op rug (trekken) naar oppervlakteboog met splitsstuwing 4 sec vasthouden	a. Bh. 14c Verticaal geb. kniehouding 10 sec. vast	b. Bh. 8: Zwaluwstaarhouding 10 sec. vast	c. Bh. 6: Verticale houding, min. enkelhoogte 10 sec.	a. fig. 324 Duikelaar	b. Basisbew. 6a: Overslag voorover vanuit spagaath.	c. fig 101: Balletbeen	a. Spagaat op kant rechts 0 cm, 5 sec. vast	b. Spagaat links op kant 0 cm, 5 sec. vast	c. Split op de kant 10 cm, 5 sec. vast	d. Spagaat in het water 130°-140°, 5 sec. vast	a. 15 sec. eggb. op plaats met armbew., 1x met 2 arm	b. 3x bodyboost, waterspiegel tot navelhoogte	a. Vanaf kant duiken, 25 m (in vrije volgorde) minisplit; balletbeenhouding; inhoeken; eggb. met 1 arm boven hoofd; minimaal 1 bodyboost	b.		
Locatie	Den Hommel Utrecht																					
Scheidsrechter:	Bevoegdheid	Vereniging																				
Els Verploegh	S	HOM																				
Jurylid 1:																						
Irma Kok	S	HOM																				
Jurylid 2:																						
Miranda Burger	9	ZPCH																				
Jurylid 3:																						
Franco Lai	9	DOL																				
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging																			
1	Kayleigh Samuels	30-8-2010	zpch	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	44	Ja
2	Eliza Kranendonk	11-2-2008	zpch	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	50	Ja
3	Lenne v.d. Ende	2-2-2010	zpch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Nee
4	Senna Driessen	12-4-2011	zpch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Nee
5	Fay v.d. Bosch	11-11-2011	zpch	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	Ja
6	Liza Chernikh	5-9-2008	zpch	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	46	Ja
7	Anna Blinkova	23-6-2010	zpch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Nee
8	Ruby le Sager	2-2-2007	hom	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	46	Ja
9	Caterina Lupo	24-7-2009	hom	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	49	Ja
10																						

* Onderdeel 1: Onder water zwemmen; 12,5 m= 3 pnt. ; 10-12,5 m = 2 pnt.; minder dan 10 m= 1 pnt.

* Onderdeel 5 : spagaat 0 cm= 3 pnt, 1t/m 10cm= 2 pnt, 11cm of meer = 1 pnt Voor split: 10 cm of minder = 3 pnt; 11 t/m 20 cm = 2 pnt; 21 cm of meer = 1 pnt

Voor spagaat in water: 130° -140° = 3 pnt, 110°-120°=2 pnt, tot 100° = 1 pnt

* Onderdeel 6: Bodyboost tot navel= 3 pnt, waterspiegel onder de borst = 2pnt, waterspiegel boven borst = 1 punt

* Onderdeel 7: Muziekwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde; maximaal 4 zwemsters per vereniging

		Zwemmen	Stuwing	Houding/bew.	Bew./Figuur	Lenigheid	Egg-b.	Maatzw.
Verklaring punten	Aantal onderdelen	2	1	3	3	4	2	2
1 = onvoldoende								
2 = voldoende	Maximaal te behalen	6	3	9	9	12	6	6
3 = goed	Minimaal te behalen	4	2	6	6	8	4	4
								51
								34

Handtekening Scheidsrechter

Handtekening Assistent

Barracuda diploma				Zwemmen > bew.techn		Stuwen	Van houding > beweging			Van beweging > figuur			Lenigheid *				Eggbeaten Bodyboost*			Muziekwemmen a= maat b= uitvoer		Totaal aantal punten	gestlaagd ja / nee		
Datum	20-11-2021			a. 25 m zijeggb/rugcrawl benen/zijeggbeet/borstcrawl benen, arm strak over	b. 25 m onder water zwemmen borst of rug, in water beginnen	a. 25 m snelle torpedo	a. Bh 14d: Oppervlakteboog geb kniehouding, 7 sec vasth	b. Bh 6: Verticale houding halverwege kuit, 10 sec vasth	c. Bh 17: Dolcohouding, 7 sec vasthouden	a. Fig. 301 Barracuda	b. Fig. 103 Duikboot	c. Fig. 316 Kiepnus	a. Spagaat op kant rechts 0 cm, 5 sec. vast	b. Spagaat links op kant 0 cm, 5 sec. vast	c. Split op de kant 10 cm, 5 sec. vast	d. Spagaat in het water 150°-160°, 5 sec. vast	a. 12,5 m zijwaarts l.arm op, met continue armbeweging	b. 12,5 m zijwaarts r.arm op, met continue armbeweging	c. 4x bodyboost met 2 arm op, waterspiegel navelhoogte	a. Vanaf kant duiken, 25 m (in vrije volgorde); oversl met inhoeken, zwaluwstrhoud, Bbhouding, flamingohouding, bodyboost met armen, eggb	b.				
Locatie	Den Hommel Utrecht																								
Scheidsrechter:	Bevoegdheid	Vereniging																							
Els Verploegh	S	HOM																							
Jurylid 1:																									
Irma Kok	S	HOM																							
Jurylid 2:																									
Miranda Burger	9	ZPCH																							
Jurylid 3:																									
Franco Lai	9	DOL																							
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging																						
1	Katarina Dabo	13-12-1985	dol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Nee
2	Jada van den Brink	25-11-2008	vzc	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52	Ja
3	Jelena Hardeman	11-3-2009	vzc	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53	Ja
4	Romy Tergouw	16-12-2009	vzc	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	48	Ja
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									

* Onderdeel 1: Onder water zwemmen: 25 m = 3 pnt. ; 25-15 m = 2 pnt.; minder dan 15 m = 1 pnt.

* Onderdeel 5 : spagaat 0 cm = 3 pnt, 11/m 10cm = 2 pnt, 11cm of meer = 1 pnt Voor split: 10 cm of minder = 3 pnt; 11 t/m 20 cm = 2 pnt; 21 cm of meer = 1 pnt

Voor spagaat in water: 150° -160° = 3 pnt, 130°-140°=2 pnt, tot 120° = 1 pnt

* Onderdeel 6 : Bodyboost tot navel= 3 pnt, waterspiegel onder de borst = 2pnt, waterspiegel boven borst = 1 punt

* Onderdeel 7: Muziekwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde; maximaal 4 zwemsters per vereniging

		Zwemmen	Stuwen	Houding/bew.	Bew./Figuur	Lenigheid	Eggb/bodyb	Muziek	
Verklaring punten	Aantal onderdelen	2	1	3	3	4	3	2	
1 = onvoldoende									
2 = voldoende	Maximaal te behalen	6	3	9	9	12	9	6	54
3 = goed	Minimaal te behalen	4	2	6	6	8	6	4	36

Handtekening Scheidsrechter

Handtekening Assistent