

Diplomazwemmen

Datum 23-4-2022
Zwembad Veenweidebad
Adres zwembad Ontspanningsweg 1, 3641 SV Mijdrecht
Juryvergadering 13.45u.
Inzwemmen 14.00u.
Aanvang 14.30u.
Einde 17.00u.

Jettie Klein S ZPCH

Basishouding 16

Panel 1 Wieteke Elzinga 8 DAW
Martijn Koekkoek 11 ZPCH
Jeroen Wallet 11 ZPC Amerfoort
Voorstarter Ellen Zwart DAW

Zeilboot 22

Panel 2 Nienke Muller S DWT
Petra Koch 11 Aquarijn
Carola Simons 9 ZPC Amersfoort
Voorstarter Bianca Snijders ZPC AMersfoort

Balletbeen, Spagaat en Barracuda 15, 5 en 2

Panel 3 Els Verploegh S Zwemlust den Hommel
Marlies v d Hoek 9 VZC Veenendaal
Linda Visser 8 DWT
Voorstarter Judith Dietvorst ZPC Amersfoort

Reserve Casper Höyng 11 ZPC Amersfoort

Basishouding diploma			Zwemmen	Stuwen		Houdingen		Figuren	Lenigheid *			Egg-beaten	Muziekzwemmen *		Totaal aantal punter	geslaagd ja / nee	
Datum	23-4-2022		> bew.techn										a= maat b= uitvoering				
Locatie	Mijdrecht		a. 12,5 m. Schoolslag uitrijven met armen voor, 1/2 draai om lengte as met 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. basis. 1 op rug handen bij de heupen, 10 sec. b. basis. 2 op borst handen bij de heupen, 10 sec.	a. basis. 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 uitrijven, hoofd op 1/2 draai om lengte as met aansluitend 12,5 m rugcrawl armen gestrekt b.	Totaal aantal punter		geslaagd ja / nee						
Scheidsrechter:	Bevoegdheid	Vereniging															
Jettie Klein	S	ZPCH															
Jurylid 1:																	
Wieteke Elzinga	8	DAW															
Jurylid 2:																	
Martijn Koekkoek	11	ZPCH															
Jurylid 3:																	
Jeroen Wallet	11	ZPC Amersfoort															
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging														
1	Jinna Luttkik	20141009	DAW	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	32	Ja
2	Yvi Hogendorp	20142811	DAW	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	29	Ja
3	Lieke Rutterkamp	22-7-2012	VZC Veenendaal	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	29	Ja
4	Amy Ditewig	30-10-2008	VZC Veenendaal	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	34	Ja
5	Valerie van der Raad	5-6-2012	VZC Veenendaal	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	29	Ja
6	Mira Allouh	2013/19/06	DWT	2	2	2	2	1	2	3	3	3	1	2	2	25	Nee
7	Jette Blum	28-4-2014	ZPCH	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	31	Ja
8	Elize Mars	14-9-2013	ZPCH	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	28	Ja
9	MadisonRoot	31-5-2013	ZPCH	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	31	Ja
10	Malika Malki	30-12-2012	ZPCH	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	30	Ja
11	Vivienne Soest	5-11-2008	ZPC Amersfoort	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	32	Ja
12	Jasmijn Spoor	1-8-2010	ZPC Amersfoort	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	27	Ja
13	Esmee Wallet	12/19/2011	ZPC Amersfoort	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	31	Ja
14	Mette Höyng	8/25/2014	ZPC Amersfoort	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	27	Ja
15	Juno Beekers	21-7-2013	ZPC Amersfoort	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	31	Ja
16	Nisa Yurtseven	1-6-2012	ZPC Amersfoort	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	32	Ja
17																	

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; Muziekzwemmen 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	1	2	
1 = onvoldoende									
2 = voldoende	Maximaal te behalen	3	6	6	3	9	3	6	36
3 = goed	Minimaal te behalen	2	4	4	2	6	2	4	24

Handtekening Scheidsrechter

Handtekening Assistent

Zeilbootdiploma				Zwemmen		Stuwen		Houdingen		Figuren		Lenigheid *			Egg-beaten	Muziekwemmen *	Totaal aantal punter gestaagd ja / nee														
Datum		23-4-2022		> bew.techn											beaten	a= maat b= uitv															
Locatie		Mijdrecht		a. 25m. Borstcrawl om de drie slagen ademhalen		b. 25m. Schoolslag, uitdrijven met armen voor		a. 12,5 m. stuwen op rug, richting vekten (terpedo)		b. 5 m stuwen op boest richting hoofd (dogpaddle)		a. Baesh. 14z. geb. kniehouding op borst, 10 sec.		b. Baesh. 14z. geb. kniehouding op rug, 10sec.		a. fig. 310. Salto achterover gehurkt		b. fig. 301. Barraude 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. eggb. rechtop, handen vijf schoulers droog		a. versel kent als pedaal: 25 m, 2 x school, 1 x gislag op rug draaien, benen naar tub, halve draai staan		b.	
Scheidsrechter:		Bevoegdheid		Vereniging																											
Jettie Klein		S		ZPCH																											
Jurylid 1:		8		DWT																											
Jurylid 2:		11		Aquarijn																											
Jurylid 3:		9		ZPC Amersfoort																											
Carola Simons																															
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging																												
1	Sterre van Geel	3-12-2011	VZC Veenendaal	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	39	Ja												
2	Sophie Ditewig	1-9-2009	VZC Veenendaal	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	39	Ja												
3	Minte Goossens	21-2-2011	VZC Veenendaal	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	39	Ja												
4	Sara Bertit	2013/03/08	DWT	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	32	Ja												
5	Gabrielle Persinette Gautrez	2012/13/03	DWT	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	33	Ja												
6	Veerle Kampkes	2011/04/12	DWT	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	34	Ja												
7	Isabella van Spil	2013/08/02	DWT	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	34	Ja												
8	Lotte van den Bogaard	2013/22/02	DWT	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	32	Ja												
9	Sara Ising	28-0-2014	ZPCH	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	2	3	35	Ja												
10	Isa Taylor		ZPCH	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	29	Ja												
11	Mahasri Gunabalan	4-1-2011	ZPCH	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	33	Ja												
12	Jill Neerincx		ZPCH																												
13	Mila Koekkoek		ZPCH	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	31	Ja												
14	Joulze-Jolie	7-2-2014	ZPCH	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	37	Ja												
15	Ilse Geerse	7-1-2010	ZPC Amersfoort	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	32	Ja												
16	Fleur Schardt	19-8-2011	ZPC Amersfoort	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	34	Ja												
17	Linde Dietvorst	28-5-2011	ZPC Amersfoort	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	35	Ja												
18	Erin Willems	8-12-2013	ZPC Amersfoort	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	33	Ja												
19	Milou de Blois	20-7-2013	ZPC Amersfoort	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	34	Ja												
20	Stella Sybesma	7-5-2012	ZPC Amersfoort	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	33	Ja												
21	Lisa Stockvis	29-4-2013	ZPC Amersfoort	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	30	Ja												
22	Elena de Bruin	10-10-2011	ZPC Amersfoort	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	33	Ja												
23																															

* 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
3 = goed	Minimaal te behalen	4	4	4	4	6	2	4
								42
								28

Handtekening Scheidsrechter

Handtekening Assistent

Balletbeen diploma			Zwemmen		Stuwen	Houdingen	Figuren	Lenigheid *			Egg-beaten	Muziekzwemmen *		Totaal aantal punten	gestlaagd ja / nee			
Datum	23-4-2022		> bew.techn									an maat bij uitvoering						
Locatie	Mijdrecht																	
Scheidsrechter:	Bevoegdheid	Vereniging																
Jettie Klein	S	ZPCH																
Jurylid 1:																		
Els Verploegh	S	Zwemlust den Hommel																
Jurylid 2:																		
Marlies v d Hoek	9	VZC Veenendaal																
Jurylid 3:																		
Linda Visser	8	DWT																
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging															
1	Danae Lijesen	20091201	DAW	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	42	Ja	
2	Mayla Borcheld	20071709	DAW	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	39	Ja	
3	Lisa Dodegom	18-1-2006	VZC Veenendaal															
4	Uliana Dronova	12-10-2011	ZPCH	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	43	Ja	
5	Veronika Nikulina	2-8-2011	ZPCH	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	41	Ja	
6	Anna Blinkova	23-6-2010	ZPCH	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	42	Ja	
7	Yvaine Ijsselmuiden	25-7-2012	ZPCH	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	41	Ja	
8	Jasmijn Korenwinder		ZPCH	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	40	Ja	
9	Jolie Nieuwkamer Sanchez		ZPCH	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	41	Ja	
10	Puck van der Woude	23-10-2011	ZPC Amersfoort	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	42	Ja	
11	Jowella Sahyoun	05-05-2012	ZPC Amersfoort	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	44	Ja	
12	Emma van Beek	27-05-2010	ZPC Amersfoort	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	39	Ja
13	Daphne van Capelleveen	15-10-2012	ZPC Amersfoort	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	Ja	
14	Noor Meijer	7-9-2011	ZPC Amersfoort	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	43	Ja	
15	Sara van Beek	19-5-2012	ZPC Amersfoort	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	43	Ja
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		
23																		
24																		
25																		

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

Handtekening scheidsrechter

	Zwemmen	Stuwng	Houdingen	Figuren	Lenigheid	Egg-b.	Muziek
Verklaring punten	2	2	2	2	2	1	2
1 = onvoldoende							
2 = voldoende	6	6	6	6	9	3	6
3 = goed	4	4	4	4	6	2	4

Handtekening Scheidsrechter

Handtekening Assistent

Spagaat diploma			Zwemmen x bew.techn		Stuwen	Houdingen			Figuren			Lenigheid *				Eggbeaten Bodyboost*		Muziekzwemmen ** a= maat b= uitvoering		Totaal aantal punten	gestaagd ja / nee			
Datum	23-4-2022		Locatie	Mijdrecht	Scheidsrechter:	Bevoegdheid	Vereniging	Jettie Klein	S	ZPCH	Jurylid 1:	Els Verploegh	S	Zwemlust den Hommel	Jurylid 2:	Marlies v d Hoek	9	VZC Veenendaal	Jurylid 3:			Linda Visser	8	DWT
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	43	Ja
1	Mathilde Bouman	11-3-2009	ZPCH	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	47	Ja	
2	Jasmijn Bakker	20-4-2010	ZPC Amersfoort	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	46	Ja	
3	Inge Zunneberg	23-11-2011	ZPC Amersfoort	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	46	Ja	
4	Hannah Griffioen	2-10-2010	ZPC Amersfoort	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	51	Ja	
5	Yannick van der Heijden	24-10-2008	ZPC Amersfoort																					
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								
25																								

* 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, 10m 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 navels = 3 pnt, waterspiegel onder de borst = 2pnt, waterspiegel boven borst = 1 punt

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

		Zwemmen	Stuwng	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 = maat b= uitvoer																																
Datum	23-4-2022		a. 25 m zijeggb/bor/crawl benen/zijeggb/bor/crawl benen, arm strak over b. 25 m onder water zwemmen borst of rug, in water beginnen	a. 25 m snelle torpedo	a. Bh 14c: Oppervlakteboog geb kniehouding, 7 sec vasth	b. Bh b: Verticale houding halverwege kult, 10 sec vasth	c. Bh 17: Dolchhouding, 7 sec vasthouden	a. Fig. 301 Barracuda	b. Fig. 103 Duijboot	c. Fig. 316 Klepnus	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 niveauhoogte	a. Vanaf kant duiken, 25 m (in vlnje volgorde); overs het inlopen, zwaartstroomd. Bthouding.	b.	Totaal aantal punten	gestaafd ja / nee																				
Locatie	Mijdrecht																																								
Scheidsrechter:	Bevoegdheid	Vereniging																																							
Jettie Klein	S	ZPCH																																							
Jurylid 1:																																									
Els Verploegh	S	Zwemlust den Hommel																																							
Jurylid 2:																																									
Marlies v d Hoek	9	VZC Veenendaal																																							
Jurylid 3:																																									
Linda Visser	8	DWT																																							
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging																																						
1	Kayleigh Samuels	30-8-2010	ZPCH	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	44	Ja																			
2	Beau de Kort	15-10-2009	ZPCH	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	46	Ja																			
3	Roos van Dam	5-10-2004	Zwemlust den Hommel	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	52	Ja																				
4																																									
5																																									
6																																									
7																																									
8																																									
9																																									
10																																									
11																																									
12																																									
13																																									
14																																									
15																																									
16																																									
17																																									
18																																									
19																																									
20																																									
21																																									
22																																									
23																																									
24																																									
25																																									

* 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, 10m 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	Egg/body	Muziek
Verklaring punten	Aantal onderdelen	2	1	3	3	4	2
1 = onvoldoende							
2 = voldoende	Maximaal te behalen	6	3	9	9	12	6
3 = goed	Minimaal te behalen	4	2	6	6	8	4
							54
							36

Handtekening Scheidrechter

Handtekening Assistent