

## Basishouding diploma

Basishouding diploma				Zwemmen > bew.techn	Stuwen		Houdingen		Figuren	Lenigheid *			Egg- beaten	Muziekwemmen *		Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee
Datum	18-2-2023			a. 12,5 m. Schoolslag uitdrijven met armen voor, 1/2 draai om lengte as met aansluitend 12,5 m rugcrawl b. 12,5 m. stuwen op rug richting hoofd handen c. aansluitend 12,5 m stuwen richting voeten	a. 12,5 m. stuwen op rug richting hoofd handen 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.	a= maat b= uitvoering					
Locatie	Nieuwegein																
Scheidsrechter:	Bevoegdheid	Vereniging															
Nynke Muller	S	DWT															
Jurylid 1:																	
Wwillem Schrauwen	8	Aquarijn															
Jurylid 2:																	
Stefan Terpstra	11	DAW															
Jurylid 3:																	
Judith Bruin	11	De Meeuwen															
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging														
1	Lana Kemper	20120908	DWT	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	31	Ja
2	Hebony Bwambi	20111408	De Meeuwen	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	30	Ja
3	Feline Scherer	20131502	Aquarijn	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	27	Ja
4	Marit Bruggink	20142302	VZC Veenendaal	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	31	Ja
5	Milou Diepeveen	20143110	VZC Veenendaal	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	27	Ja
6	Annemeijs Kroesbergen	20141808	VZC Veenendaal	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	29	Ja
7	Lieke Man	20132403	VZC Veenendaal	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	26	Ja
8	Katja Artemova	20122308	ZPC Amersfoort	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	35	Ja
9	Roosmarijn Timmers	20151504	ZPC Amersfoort	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	30	Ja
10	Amélie Koster	20121602	ZPC Amersfoort	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	33	Ja
11	Sanne Stokvis	20112708	ZPC Amersfoort	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	Ja
12																	
13																	

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
							36
							24

Handtekening Scheidsrechter

Handtekening Assistent



12	Sophie Petrenko	20111008	Zwemlust De Hommel	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	31	Ja
13	Lien van Peursum	20121901	Zwemlust De Hommel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
14	Zoey Suur Kyomuhendo	20121802	Zwemlust De Hommel	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	38	Ja
15	Jula Tegelaar	20110204	Zwemlust De Hommel	3	3	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	32	Ja
16	Jasmijn Spoor	20100801	ZPC Amersfoort	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	36	Ja
17	Esmee Wallet	20111912	ZPC Amersfoort	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Ja
18	Michelle Koval	20141710	ZPCH	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	33	Ja
19	Naisha Cijntje	20122312	ZPCH	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	32	Ja
20	Feline van Veen	20120305	ZPCH	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	26	Nee
21	Sarah Grzeczynska	20121406	ZPCH	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	34	Ja
22																			
23																			
24																			
25																			

\* 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	Stuwing	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**



13	Tulin Bildik	20081010	Aquarijn	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	42	Ja	
14	Emma Steenmetz	20142712	Aquarijn	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	40	Ja	
15	Vivian Cobelens	20132312	Aquarijn	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	41	Ja
16	Esther Engelberts	20131406	Aquarijn	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	Ja	
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.

Handtekening scheidsrechter

\* 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	2	1	2	
1 = onvoldoende									
2 = voldoende	Maximaal te behalen	6	6	6	6	9	6	6	45
3 = goed	Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	4	26

Handtekening Scheidsrechter

Handtekening Assistent



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, 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	51
3 = goed	Minimaal te behalen	4	2	6	6	8	4	4	34

Handtekening Scheidsrechter

Handtekening Assistent





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, 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: 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/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 Scheidrechter

Handtekening Assistent