

Basishouding diploma			Zwemmen	Stuwen		Houdingen		Figuren	Lenigheid *			Egg-	Muziekwzemen *		Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee	
Datum	17-6-2023		> bew.techn	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	Zwembad Amerena		Scheidsrechter:												Bevoegdheid	Vereniging	Els Verploegh
Jurylid 1:	Willem Schrauwen		8	Aquarijn													
Jurylid 2:	Rachelle Dens		11	ZPCH													
Jurylid 3:	Sabine Hardeman		10	VZC													
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	26	Ja
1	Eva van Leeuwen	29-11-2013	De Dolfijn	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	Ja
2	Zoë Pavlova	11-11-2014	De Dolfijn	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	Ja
4	Franca Snip	6-1-2015	DAW	2	1	1	2	2	2	3	3	3	1	1	1	22	Nee
5	Emily van den Brink	11-11-2014	DAW	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	18	Nee
6	Gea Zappadu	16-7-2014	DWT	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	22	Nee
7,5	Maya Khir Aldin	31-8-2011	Aquarijn	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	29	Ja	
8,8	Shams Khir Aldin	24-9-2012	Aquarijn	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	34	Ja	
10	Fenna Merts	16-7-2014	VZC	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	31	Ja	
11	Sara van Kwawegen	16-5-2014	VZC	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	29	Ja	
13	Emma Nap	8-7-2014	VZC	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	31	Ja	
14	Jalysa van Garderen	22-7-2009	VZC	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	28	Ja	
15	Liv v d Vaart	1-2-2014	ZPCH	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	34	Ja	
17	Cynthia Jin	10-11-2011	ZPCH	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	28	Ja	
18	Jehnaaz Singh	23-8-2015	ZPCH	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	29	Ja	
19	Eva Alva de Vos	21-5-2013	Zwemlust d.H.	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	31	Ja	
21	Fleur Bolhuis	9-8-2013	Zwemlust d.H.	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	30	Ja	
22	Giulia Codonesu	13-11-2012	Zwemlust d.H.	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	33	Ja	
23	Amelie Coffe	18-12-2012	Zwemlust d.H.	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	Ja	
24	Lise Dekker	19-5-2013	Zwemlust d.H.	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	28	Ja	
26	Nora de Meijer	8-7-2013	Zwemlust d.H.	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	28	Ja	
27	Amy Rondagh	1-5-2014	Zwemlust d.H.	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	32	Ja	
28	Klara Rutter	22-4-2015	Zwemlust d.H.	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	28	Ja	

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; Muziekwzemen 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

zwemmen

Zeilbootdiploma			Zwemmen > bew. techn		Stuwen		Houdingen		Figuren		Lenigheid *			Egg-beaten	Muziekwemmen *		Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee	
Datum	17-6-2023		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. eggb. 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.			
Scheidsrechter:	Bevoegdheid	Vereniging																	
Els Verploegh	S	Zwemlust d. H.																	
Jurylid 1:																			
Marlies van Hoek	9	VZC																	
Jurylid 2:																			
Aude Duret	11	De Dolfijn																	
Jurylid 3:																			
Shehla Adnan	9	ZPC Amersfoort																	
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging																
1	Marsha van der Gaag	30-9-2014	Aquarijn	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	37	Ja
2	Juna Sinnige	20-4-2014	Aquarijn	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Ja
3	Feline Schehrer	15-2-2013	Aquarijn	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	35	Ja	
4	Fayhae Smeding	8-2-2014	Aquarijn	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	37	Ja	
5	Annemeijs Kroesbergen	18-8-2014	VZC	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	Ja	
6	Marit Bruggink	23-2-2014	VZC	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	38	Ja	
7	Milou Diepeveen	31-10-2014	VZC	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	39	Ja	
8	Nova Goetzl	22-12-2011	VZC	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	39	Ja	
9	Lana Kemper	9-8-2014	DWT	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Ja	
10	Violette Lebreton	2-10-2012	De Dolfijn	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	39	Ja	
11	Matilda Onyango	29-9-2013	De Dolfijn	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	41	Ja	
12	Emilie Uzel	6-3-2014	De Dolfijn	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	38	Ja	
13	Sofia Ilarregui	25-4-2014	De Dolfijn	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	35	Ja	
14	Hanne Visser	27-3-2012	ZPC Amersfoort	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	41	Ja	
15	Amélie Koster	16-2-2012	ZPC Amersfoort																
16	Roosmarijn Timmer	15-4-2015	ZPC Amersfoort	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	37	Ja	
17	Sanne Stokvis	27-8-2011	ZPC Amersfoort	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	35	Ja	
18	Katja Artemova	23-8-2012	ZPC Amersfoort	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	39	Ja	
19	Jaylie Cado	19-6-2012	Zwemlust d.H	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	37	Ja	
20	Hayfa Kaouass	4-7-2012	Zwemlust d.H	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	33	Ja	
21	Lien van Peursum	19-1-2012	Zwemlust d.H	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	3	3	36	Ja	
22																			

* 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	gestlaagd ja / nee	
Datum	17-6-2023		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 1ea. Spagaath. 5 sec. vasthouden	a. Bb. 3: het aannemen v.d. gehoekte houding v.o. b. fig. 311. Klep 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. Lschouder, aansl. 12,5 m zijwaarts a. r.schouder b. 2x bodyboost waterspiegel onder borst	a. Induiken, 25 m. in vrije volgorde zeilboot beurtelings: salto achterover; zij-eggbeat met armbew. minimaal twee verschillende zwemslagen b.	a. 12,5 m 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.	a. 12,5 m of minder = 3 pnt.; waterspiegel boven borst= 2 pnt.; waterspiegel schouderhoogte= 1 pnt.	Muziekwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde; maximaal 4 zwemsters per vereniging							
Locatie	Zwembad Amerea																			
Scheidsrechter:	Bevoegdheid	Vereniging																		
Els Verploegh	S	Zwemlust d.H																		
Jurylid 1:																				
Celine Ronda	9	ZPCH																		
Jurylid 2:																				
Sindy Dieveveen	10	VZC																		
Jurylid 3:																				
Veronica Garcia Monserrat	10	De Dolfijn																		
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging																	
1	Hannah Jongejan	12-3-2014	VZC	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	43	Ja
2	Michelle Koval	17-10-2014	ZPCH	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	38	Ja
3	Naisha Cijntje	23-12-2012	ZPCH	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	33	Ja
4	Feline van Veen	3-5-2012	ZPCH	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	31	Ja
5	Sarah Grzeczynska	6-4-2012	ZPCH	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	39	Ja
6	Nine Duret	9-4-2011	De Dolfijn	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	38	Ja
7	Frances Mehr	22-6-2012	De Dolfijn	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	37	Ja
8	Olivia Woolery	14-2-2014	De Dolfijn	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	40	Ja
9	Amani Ijounen	15-2-2014	De Dolfijn	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	40	Ja
10																				

* 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

Spagaat diploma			Zwemmen	Stuwen	Houdingen	Figuren	Lenigheid *				Eggbeaten	Muziekwemmen *	Totaal aantal punten	gestaagd ja / nee						
			> bew.techn								Bodyboost*	a= maat b= uitvoering								
Datum	17-6-2023		a. 25m kloegjes, 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 oppervlaktehoog met splitsuwing 4 sec vasthouden		a. Bh. 14c: Verticaal geb. kniehouding 10 sec. vast b. Bh. 6: Zwaluwaart houding 10 sec. vast c. Bh. 6: Verticale houding, min. enkelhoogte 10 sec.	a. fig. 324 Duikelaar b. Basisbew. 6st. 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) minispit; balletbeenhouding; inhoeken; eggb. met 1 arm boven hoofd; minimaal 1 bodyboost	b.										
Locatie	Zwembad Amerena																			
Scheidsrechter:	Bevoegdheid	Vereniging																		
Els Verploegh	S	Zwemlust d.H																		
Jurylid 1:																				
Heidi Oudejans	8	De Dolfijn																		
Jurylid 2:																				
Sonja Vennegoor	10	ZPC Amersfoor																		
Jurylid 3:																				
Deborah Cabib	9	ZPCH																		
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging																	
1	Gabriella Wieseahn	3-6-2011	DAW	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	38	Ja
2	Yvi Hogendorp	28-11-2014	DAW	2	3	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	37	Nee
3	Jinna Luttk	10-9-2014	DAW	2	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	39	Ja
4	Isabella van Spil	8-2-2013	DAW	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	40	Ja
5	Saar Terpstra	1-11-2012	DAW	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	41	Ja
6	Emma Vedder	29-2-2012	DAW	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	3	1	3	2	41	Ja
7	Ipek Renda	9-12-2013	DAW	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	44	Ja
8	Fabienne Groot	24-10-2013	DAW	2	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1	3	1	3	2	32	Nee
9	Tamra Akhtar	10-5-2012	DAW	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	42	Ja
10	Jette Blum	22-11-2013	ZPCH	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	50	Ja
11	Elize Mars	14-9-2013	ZPCH	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	46	Ja
12	Marianna Farias Torres	12-12-2012	ZPCH	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	47	Ja
13																				

* 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 zwembriil en met een vaste volgorde; maximaal 4 zwemsters per vereniging

	Zwemmen	Stuwing	Houding/bew.	Bew./Figuur	Lenigheid	Egg-b.	Maatzw.
Verklaring punten	Aantal onderdelen						
1 = onvoldoende		2	1	3	3	4	2
2 = voldoende	Maximaal te behalen	6	3	9	9	12	6
3 = goed	Minimaal te behalen	4	2	6	6	8	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	geslaagd ja / nee				
Datum	17-6-2023		a. 25 m zijgebb/rugcrawl benen/zijgebbeat/horstraw/benen, arm strak over b. 25 m onder water zwemmen borst of rug, in water beginnen	a. 25 m snelle torpedo	a. Bh 14d: Oppervlaktehoog geb kniehouiding, 7 sec vasth	b. Bh 6: Verticale houding halverwege kuit, 10 sec vasth	c. Bh 17: Dolchhouding , 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 rarm op, met continue armbeweging	b. 12,5 m zijwaarts rarm 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, zwaluwshoud, Bbhouding, flankinghouding, bodyboost met armen, eggb	b.		
Locatie	Zwembad Amerena																						
Scheidsrechter:	Bevoegdheid	Vereniging																					
Els Verploegh	S	Zwemlust d.H.																					
Jurylid 1:																							
Jettie Klein	S	ZPCH																					
Jurylid 2:																							
Gerdien Keizer	8	DAW																					
Jurylid 3:																							
Mirte van Dijk	10	ZPC Amersfoort																					
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	44	Ja	
1	Lema Belhalba	5/30/2009	ZPC Amersfoort	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	44	Ja
2	Ilse Geerse	7-1-2010	ZPC Amersfoort	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	49	Ja
3	Puck van der Woude	10/23/2011	ZPC Amersfoort	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	Ja
4	Vivienne Soest	11-5-2008	ZPC Amersfoort	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	48	Ja
5	Daphne van Capelleveen	10/15/2011	ZPC Amersfoort	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	51	Ja
6	Noor Meijer	8-7-2011	ZPC Amersfoort	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	49	Ja
7	Sara van Beek	19-5-2012	ZPC Amersfoort	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	47	Ja
8	Jowella Sahvoun	5-5-2012	ZPC Amersfoort	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	50	Ja
9	Carmen Garcia-Monserrat	15-5-2013	De Dolfin	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	51	Ja
10	Lena Pitchouguine	22-1-2013	De Dolfin	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	48	Ja
11	Elina de Vries	2-8-2013	De Dolfin	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	46	Ja
12	Marvam Hanim	3-3-2013	Aquarijn	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	44	Ja
13	Esther Engelberts	14-6-2013	Aquarijn	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	50	Ja
14	Kavra Jacobs	11-8-2013	Aquarijn	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	47	Ja
15	Tulin Bildik	20-10-2008	Aquarijn	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	44	Ja
16	Mirthe Enders	12-4-2010	Aquarijn	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	45	Ja
17	Larissa Mattutis	17-7-2012	Aquarijn	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	46	Ja
18	Amy Ditewig	30-10-2008	VZC	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	50	Ja
19	Sophie Ditewig	23-3-2011	VZC	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	49	Ja
20	Nova Diepeveen	8-6-2010	VZC	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	46	Ja
21	Minte Goossens	21-2-2011	VZC	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	49	Ja
22	Mila Koekkoek	26-6-2013	ZPCH	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	50	Ja
23	Jill Neerincx	15-11-2014	ZPCH	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53	Ja
24	Sarah Ising	28-6-2014	ZPCH	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	50	Ja
25	Malika Malki	30-12-2012	ZPCH	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	46	Ja
26																							

* 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