

Diplomazwemmen Regio Mid West 11 april 2015

Scheidsrechter: **Mw. E. Verploegh** **S** **Houten**

Panel Basishouding/ Zeilboot

Els Verploegh	S
Gea Rijsman	10
Marjan v.d. Berg	10

Panel Balletbeen/ Spagaat

Irma Kok	S
Dagmar van Ooijen	10
Hymke Jansen	10

Sportfondsenbad Amersfoort

Juryvergadering: 15:45 uur
Inzwemmen: 16:00 uur
Aanvang: 16:30 uur
Einde: 19.00 uur

Watertemperatuur: 27o

Deelnemende verenigingen:

A.Z & P.C.
V.Z.C. E&P
Zwemlust den Hommel

Amersfoort
Veenendaal
Utrecht

Basishoudingdiploma

1. Amber Wallenburg	A.Z & P.C44.....
2. Nicole Zunneberg	A.Z & P.C.42.....
3. Baska van den Brink	Zwemlust den Hommel42.....
4. Hind Alitou	Zwemlust den Hommel48.....

Zeilbootdiploma

1. Sara Jacobs	Zwemlust den Hommel--.....
2. Assia Ouazil	Zwemlust den Hommel46.....
3. Luca Moeken	A.Z & P.C.48.....
4. Suzanna Avedisian	A.Z & P.C.45.....

Balletbeendiploma

1. Faja Ruizendaal	A.Z & P.C.47.....
2. Kimberley Klijsen	A.Z & P.C.45.....
3. Juliette Klijsen	A.Z & P.C.45.....
4. Ibtissam Eddarkaoui	A.Z & P.C.41.....
5. Jasmijn Wallenburg	A.Z & P.C.50.....

Spagaatdiploma

1. Lois Vink	V.Z.C. E&P48.....
2. Kristel van Viegen	V.Z.C. E&P--.....
3. Kazu Landman	V.Z.C. E&P49.....
4. Charlotte Plomp	V.Z.C. E&P48.....

Basishouding diploma

Datum wedstrijd
11. april 2015.....

Scheidsrechter
Els Verploegh.....

Jurylid 1
Els Verploegh.....

Jurylid 2
Gees Rysman.....

Jurylid 3
Marian v.d. Berg.....

Naam zwemmers

Geboortedatum
 Vereniging

Nr.	Naam zwemmers	Geboortedatum	Vereniging	Zwemmen > bew. techn		Stuwen		Van houding > beweging		Van beweging > figuur		Lenigheid *		Egg-beaten	Muziekzwemmen *					Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee		
				a. 25m. Schoolslag zonder onderbreking	b. 25m. Rugcrawl zonder onderbreking	a. 10m. rug richting hoofd handen heupen	b. aansluitend 10 m. richting voeten	a. basish. 1 op rug handen bij heupen, 10 sec.	b. basish. 2 op borst handen bij heupen, 10 sec.	a. basish. 1 rugligging-tubhouding-rugligging	b. basish. 1 rug:armen gestrekt zijwaarts en terug	a. spagaat op kant rechts 25 cm., 5 sec.	b. spagaat op kant links 25 cm., 5 sec.		a. op de rug, handen vrij 12,5 m.	a. schoolslag 25 m. met accent op tel 1-3-5-7	b. 12,5 m. rugcrawl benen schopaccent op 1 en 5	b.	b.			b.	
1	Amber Wallenburg		AZRL	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	44	
2	Nicole Zonneberg		AZRL	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	42	
3	Baska van den Brink		ZOH	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	42	
4	Hind Altona		ZOH	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	47	
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							

Onderdeel 5; 25cm of minder = 3 pnt; 26 t/m 30 cm = 2 pnt; 31 cm of meer = 1 pnt
 Onderdeel 7; Muziekzwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde

Zwemmen	Stuwing	Houding/bew.	Bew./Figuur	Lenigheid	Egg-b.	Muziek
Aantal onderdelen	2	2	2	2	1	6
Maximaal te behalen	6	6	6	6	3	18
Minimaal te behalen	4	4	4	4	2	12
						34

Verklaring punten
 1 = onvoldoende
 2 = voldoende
 3 = goed

