Basishouding diploma

Datum wedstrijd

……

Scheidsrechter

……..

Jurylid 1

…….....

Jurylid

……

Jurylid 3

……

Nr.	Naam zwemsters	Geboortedatum	Vereniging	Zwemmen > bew.techn		Stuwen		Van houding > beweging		Van beweging > figuur		Lenigheid *		Egg-beaten	Muziekzwemmen * a= maat b= uitvoering						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.	a. 12,5 m. rugcrawl benen schopaccent op 1 en 5	b.	a. Schoolslag in tweetallen synchroon naast elkaar	b.		
1																						
2																						
3																						
4																						
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

Verklaring punten
1 = onvoldoende
2 = voldoende
3 = goed

	Zwemmen	Stuwing	Houding/bew.	Bew./Figuur	Lenigheid	Egg-b.	Muziek	
Aantal onderdelen	2	2	2	2	2	1	6	
Maximaal te behalen	6	6	6	6	6	3	18	51
Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	12	34