

Wedstrijd: 3e competitie
Zwembad: Nieuwe Hateboer
Plaats: Sittard
Organisatie: Zwemsport Parkstad
Datum: 9-12-2018

Niveau Basishouding

Figuren

Fig.1	Rugligging, 10 sec., handen bij de heupen
Fig.2	Borstligging, 10 sec., handen tussen heup en schouder
Fig.3	Rugligging-tubhouding-rugligging
Fig.4	Rugligging, armen naar gestrekt zijwaarts en weer terug

Startvlg	Naam	Vereniging
1	Maud van de Ven	ZPC Nw
2	Fabiana Hasanoski	HZPC
3	Sofie Kleeven	HZPC
4	Yentl Belzer	de Treffers
5	Esmee Baetsen	ZPC Nw
6	Yasmine van Werkhoven	PSV Synchro Team Eindhoven
7	Zara Reshitaj	Hellas-Glana
8	Mirte Bongers	ZPC Nw
9	Pien Janssen	HZPC
10	Charlotte Benninga	de Treffers
11	Fien Tacken	HZPC
12	Catalina Blom	Hellas-Glana
13	Diede Michiels	ZPC Nw
14	Nenna Dijkstra	de Treffers
15	Tessa Hagamanss	Hellas-Glana
16	Iris Jenniskens	HZPC
17	Britt Tegels	HZPC

Niveau**Zeilboot****Figuren**

Fig.1	Basishouding borst, handen tussen heup en schouder, 15 sec.
Fig.2	Rugligging, armen gestrekt boven hoofd, 15 sec.
Fig.3	Oester, Fig. 454
Fig.4	Zeilboot beurtelings, basisbeweging 1.1, beweging in 2 sec.

Startvlg	Naam	Vereniging
1	Alana Conings	Hellas-Glana
2	Sonya Dey	PSV Synchro Team Eindhoven
3	Esmee van de Pas	DKL
4	Sanne Hermans	SPIO
5	Alesandra Deladi	PSV Synchro Team Eindhoven
6	Ziva Kanters	HZPC
7	Eline Oudenhoven	SPIO
8	Ize van Gestel	DKL

Niveau**Balletbeen****Figuren**

Fig.1	Aannemen tuckhouding, 4 sec vasthouden
Fig.2	Aannemen hoekhouding, basisbeweging 3, houding 4 sec. vasthouden
Fig.3	Balletbeen, Fig. 101, beweging in 4 sec.
Fig.4	Inhoeken, doorhoeken, 1 been neerleggen=ballethouding onder water, bewegingen in 4 sec.

Startvlg	Naam	Vereniging
1	Sietske Verstedden	DKL
2	Elena Voorwinden	Hellas-Glana
3	Leyla Schrooyen	Hieronymus
4	Sarah Willems	de Treffers
5	Isa Hoeben	HZPC
6	Auke Vlassak	ZPC Nw
7	Hannah Geenen	ZPC Nw
8	Romy van Peer	Hieronymus
9	Yara Faassen	SPIO
10	Siena Voorwinden	Hellas-Glana
11	Elise Gielen	ZPC Nw
12	Loïs Bos	SPIO
13	Loïs Bastiaansen	DKL
14	Elise Schuurmans	de Treffers
15	Lynn Houben	HZPC
16	Lotte Houben	ZPC Nw
17	Pip Knapen	ZPC Nw
18	Lenneke Eijmael	HZPC
19	Janneke Houben	ZPC Nw
20	Emily Pol	de Treffers
21	Fabiënne Duijs	HZPC
22	Ellis Manders	ZPC Nw
23	Sanne Thijssen	ZPC Nw
24	Amaanië Gajapersad	Hieronymus
25	Fay Bastiaansen	DKL

Niveau**Spagaat**

Figuren	
Fig.1	Basishouding borst, hoekhouding, kraanhouding. Houdingen 4 sec. vasthouden
Fig.2	Vertikaal gebogen kniehouding. 10 sec., onder water zakken
Fig.3	Spagaathouding, overslag, oppervlakteboog, rugligging, bewegingen in 5 sec.
Fig.4	Aannemen balletbeen,flamigohouding. Bewegingen 5 sec.

Startvlg	Naam	Vereniging
1	Esther van Aert	PSV Synchro Team Eindhoven
2	Suus v Vegchel	HZPC
3	Britt Rutten	ZPC Nw
4	Noor Jenniskens	HZPC
5	Stefania de Kock	Hieronymus
6	Chloë Aalders	Hellas-Glana
7	Maud Jenniskens	HZPC
8	Kim Baaijens	PSV Synchro Team Eindhoven
9	Milou van der Wegen	SPIO
10	Fenne Hendrix	HZPC
11	Alexandra Blom	Hellas-Glana
12	Evelien Smits	HZPC

Niveau**Barracuda**

Figuren	
Fig.1	Borstligging, hoek, kraan ,bijsluiten, vertikaal onder, afmaken met salto achterover onder water. Elke houding 6 sec.
Fig.2	Hoeken,doorhoeken, 1 been neer, met splitstuwing. Elke houding 6 sec. vasthouden
Fig.3	Barracuda, Fig. 301
Fig.4	Vertikaal geb. knie, halve draai, amerikaanse stuwbeweging, onder water. Bewegingen in 6 sec.

Startvlg	Naam	Vereniging
1	Tine de Smet	Hieronymus
2	Isabel van Oorschodt	PSV Synchro Team Eindhoven
3	Anna Vos	Hieronymus