

Wedstrijd: 4^e competitiewedstrijd
Zwembad: Laco Sportcentrum
Plaats: Hilvarenbeek
Organisatie: De Dokkelaers
Datum: 17-2-2019

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	Amber van den Broek	Hieronymus
2	Britt Tegels	HZPC
3	Catalina Blom	Hellas-Glana
4	Deveny Heule	Hieronymus
5	Fabiana Hasanoski	HZPC
6	Maud van de Ven	ZPC Nw
7	Manouk de Wijs	de Treffers
8	Lieke Loijen	ZPC Nw
9	Julia Dresselhuys	de Treffers
10	Joëlle Duif	DKL
11	Jazz van den Hanenberg	de Treffers
12	Iris Jenniskens	HZPC
13	Fien Tacken	HZPC
14	Tessa Beemster	DKL
15	Sofie Kleeven	HZPC
16	Sofia Tolhuijsen	de Treffers
17	Pien Janssen	HZPC
18	Nenna Dijkstra	de Treffers
19	Nardos Ermias Gebremeskel	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	Charlotte Benninga	de Treffers
2	Diede Michiels	ZPC Nw
3	Ziva Kanters	HZPC
4	Esmee Baetsen	ZPC Nw
5	Yentl Belzer	de Treffers
6	Elles Loijen	ZPC Nw

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	Sofie Baremans	Synchro Breda
2	Marjolein Heida	Hieronymus
3	Marieke v Dijk	HZPC
4	Pip Knapen	ZPC Nw
5	Ninte Vorstenbosch	HZV Lutra
6	Myrna Wijen	ZPC Nw
7	Marlieke Wiskerke	Hieronymus
8	Sietske Verstedden	DKL
9	Romy van Peer	Synchro Breda
10	Lynn Houben	HZPC
11	Loïs Bastiaansen	DKL
12	Lieke Boxstart	HZV Lutra
13	Elise Gielen	ZPC Nw
14	Amber van Zwieten	Hieronymus
15	Amaanië Gajapersad	Hieronymus
16	Ingrid van Koningsbrugge	de Treffers
17	Fay Bastiaansen	DKL
18	Fabiënne Duijs	HZPC
19	Esmee van de Pas	DKL
20	Elise Schuurmans	de Treffers
21	Lieka Vorstenbosch	HZV Lutra
22	Lenneke Eijmael	HZPC
23	Ize van Gestel	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	Suus v Vegchel	HZPC
2	Sterre Lenting	Synchro Breda
3	Maud Jenniskens	HZPC
4	Leyla Schrooyen	Hieronymus
5	Fenne Hendrix	HZPC
6	Emily Pol	de Treffers
7	Ellis Manders	ZPC Nw
8	Chloë Aalders	Hellas-Glana
9	Britt Rutten	ZPC Nw
10	Auke Vlassak	ZPC Nw
11	Alexandra Blom	Hellas-Glana

Niveau Barracuda

Figuren	
Fig.1	Borstligging, hoek, kraan ,bijsluiten, vertikaal onder, afmaken met salto achterover onder water. Elke houding 6 sec. vasthouden
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	Anne-Jolein Bartels	Synchro Breda
2	Stefanie Kock	Hieronymus
3	Marit Vliegthart	Synchro Breda