

Zwembad: Aquamar
 Plaats: Katwijk
 Datum: 3-nov-18
 Aanvang Juryvergadering: **11:30**
 Aanvang wedstrijd: 12:30
 Einde Wedstrijd 15:30

Naam	Bevoegdheid	Vereniging	
N. Cup	8	ACZ	Scheidsrechter
Louise de vreugd	C	BZ&PC	Chef
Fleur Bastiaansen	M	WVZ	Computer
Brianda Zoet	M	DSZ	Computer
Emma de Jager		Katwijk	Muziek

Juryleden - Niet ingezet

Eric van Meel
 M-ZVW

Ard Overkamp	M	GZC Donk
Masja Groeneveld	M	ACZ
Jan Souverijn	M	Katwijk
Kees Bastiaansen	C	WVZ

Jury indeling

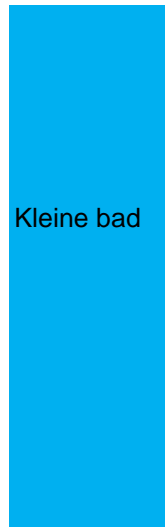
Naam	Bevoegdheid	Vereniging	
Panel 1 Basishouding			
Vanessa Lugthart	9	GZC Donk	
Nanda Bader	11	AZC	
Saskia de Vetten	11	ACZ	
Esther Poelwijk	VS	AZC	
Panel 2 Zeilboot en Spagaat			
Yvonne van den Bos	9	WVZ	
Bianca van der Meulen	9	ZVW	
Yvonne van Leeuwen	9	DSZ	
Chantelle Kalmeijer	VS	GZC Donk	
Panel 3 Balletbeen en Barracuda			
Harry Blom	8	AZC	
Inge van Belen	10	Katwijk	
Recheline van Vliet	10	GZC Donk	
Laura Blokland	VS	ACZ	
Thérèse van der Leden	S	DSZ	Reserve
Herbert van Herwijnen	11	BZ&PC	Reserve

5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100 105 110 115 120 125 130 135 140 145 150 155 160 165 170 175



- 1 Zwemslagen
- 2 Stuwen
- 3 Houdingen
- 4 Figuren
- 5 Lenigheid
- 6 Eggbeaten
- 7 Muziek

Tribune



Allemaal houdingen,figuren en eggbeaten
Net waar vrij is in overleg scheids

Tribune

Basishouding diploma 3 november 2018 Aquamar Scheidsrechter N. Cup Panel 1 Jurylid 1 Vanessa Lugthart 9 GZC Donk Jurylid 2 Nanda Bader 11 AZC Jurylid 3 Saskia de Vetten 11 ACZ Nr. Naam zwemsters Geb. datum Vereniging				Zwemmen > bew.techn		Stuwen		Van houding > beweging		Van beweging > figuur		Lenigheid *		Egg-beaten	Muziekwemmen * 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 10m. 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 rugjigging-tubhouding-rugjigging	b. basish. 1 rugarmen gestrekt zijwaarts en terug	a. spagaat op de kant rechts 25 cm., 5 sec.	b. spagaat op de 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		
1	Katryn van der Westhuizen	22-8-2009	GZC Donk	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	46	Ja
2	Aymee van Driel	6-8-2010	GZC Donk	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	42	Nee
3	Sheidi Ann Mercera	16-9-2009	DSZ	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	Ja
4	Sofia Leon-Nielsen	31-12-2007	DSZ	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	44	Ja
5	Elodie Deleu	30-1-2006	DSZ	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	45	Ja
6	Anastasia Zakharij	4-3-2006	DSZ	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	43	Ja
7	Julia Zakharian	18-8-2009	DSZ	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	41	Ja
8	Yfke Hoek	30-11-2008	Katwijk	1	2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1	2	3	2	1	2	32	Nee
9	Myrthe Groen	15-11-2007	Katwijk	3	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	1	2	3	2	1	2	30	Nee
10	Lieke de Jong	12-8-2008	Katwijk	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	42	Ja
11	Liza Volk	30-11-2008	Katwijk	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	43	Ja
12	Tessa van Onselen	18-5-2010	ZVW	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	1	2	2	3	3	2	2	41	Nee
13	Juno Plug	9-5-2010	ZVW	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	43	Ja
14	Emma Feleus	7-3-2011	ACZ	3	2	2	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	40	Ja
15	Cailyn van de Broek	6-3-2012	ACZ	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	47	Ja	
16	Csengo Briro	26-4-2011	ACZ	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	42	Ja
17	Joy Rijsenberg	7-12-2011	ACZ	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	46	Ja
18	Lieke Buurma	20-10-2008	ACZ	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	43	Ja
19	Sophia Delwig	11-9-2007	ACZ	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	48	Ja	
20	Chiara Verkic	28-7-2010	ACZ	3	3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	3	2	2	2	34	Nee
21	Thura de Jong	21-10-2009	ACZ	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	48	Ja
22	Roemjana Delwig	7-8-2006	ACZ	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	47	Ja
23	Arevik Petrosjan	15-6-2007	ACZ	3	3	1	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	42	Nee
24																						Nee
25																						Nee

* Onderdeel 5; 25cm of minder = 3 pnt; 26 t/m 30 cm = 2 pnt

* Onderdeel 7; Muziekwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde

		Zwemmen		Stuwing		Houding/bew.		Bew./Figuur		Lenigheid		Egg-b.		Maatzw.	
Verklaring punten	Aantal onderdelen	2		2		2		2		2		1	6		
1 = onvoldoende															
2 = voldoende	Maximaal te behalen	6		6		6		6		6		3	18		51
3 = goed	Minimaal te behalen	4		4		4		4		4		2	12		34

Handtekening Scheidsrechter

Handtekening Assistent

Zeilboot diploma 3 november 2018 Aquamar Scheidsrechter N. Cup Panel 2 Jurylid 1 Yvonne van den Bos 9 WVZ Jurylid 2 Bianca van der Meulen 9 ZVW Jurylid 3 Yvonne van Leeuwen 9 DSZ				Zwemmen		Stuwen		Van houding		Van beweging		Lenigheid *		Egg-beaten	Muziekwemmen *						Totaal aantal punten	gestlaagd ja / nee
				> bew.techn				> beweging		> figuur					a= maat b= uitvoering							
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging	a. 25m. Rugcrawl zonder onderbreking	b. 25m. Borsicrawl zonder onderbreking	a. 10 m op de borst, handen bij de heupen	b. aansluitend 10 m. rug richting voeten, torpedostuwing	a. basish. 2 op borst handen tussen heup/schouder, 15 sec.	b. basish. 1 op de rug, handen boven hoofd, 15 sec.	a. fig.454 Oester	b. basisbew. 1.1 Zeilboot betut., elke beweging in 2 sec.	a. spagaat op kant rechts 10 cm., 5 sec.	b. spagaat op kant links 10 cm., 5 sec.	a. 25 m. rugcrawl benen, ellebogen met armwissel	b. ter hoogte van zij aan waterspiegel	a. 10 m. eggbeaten met 4x omhoog komen op tel 5	b.	a. 25 m. rugcrawlbenen in een rij, synchroon met min.	b. 2 pers., schopaccent op tel 1 en 5			
1	Sara Guijt	12-11-2007	Katwijk	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	47	Ja	
2	Noelie Ansel	13-9-2007	Katwijk	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	44	Ja	
3	Christianne van Vreedendaal	17-3-2008	BZ&PC	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	46	Ja	
4	Amber Pouwelse	7-8-2008	BZ&PC	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	48	Ja	
5	Manon Kwinkelenberg	23-1-2010	BZ&PC	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	42	Ja	
6	Anouchka Kuijff	2-4-2010	BZ&PC	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	44	Ja	
7	Poppy Haig	29-3-2010	AZC	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	47	Ja	
8	Kisa Groenewoud	30-4-2008	AZC	3	3	2	1	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	43	Nee	
9	Barbara Makar	6-3-2007	AZC	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	43	Ja	
10																					Nee	
11																					Nee	
12																					Nee	
13																					Nee	
14																					Nee	
15																					Nee	
16																					Nee	
17																					Nee	
18																					Nee	
19																					Nee	
20																					Nee	
21																					Nee	
22																					Nee	
23																					Nee	
24																					Nee	
25																					Nee	
26																					Nee	
27																					Nee	
28																					Nee	
29																					Nee	
30																					Nee	
31																					Nee	

* Onderdeel 5: 10 cm of minder = 3 pnt; 11 t/m 20 cm = 2 pnt; 21 cm of meer = 1 pnt

* Onderdeel 7: Muziekwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde

		Zwemmen	Stuwng	Houding/bew.	Bew./Figuur	Lenigheid	Egg-b.	Maatzw.	
Verklaring punten	Aantal onderdelen	2	2	2	2	2	1	6	
1 = onvoldoende									
2 = voldoende	Maximaal te behalen	6	6	6	6	6	3	18	51
3 = goed	Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	12	34

Handtekening Scheidsrechter

Handtekening Assistent

Balletbeen diploma 3 november 2018 Aquamar Scheidsrechter N. Cup Panel 3 Jurylid 1 Harry Blom 8 AZC Jurylid 2 Inge van Belen 10 Katwijk Jurylid 3 Recheline van Vliet 10 GZC Donk				Zwemmen		Stuwen		Van houding		Van beweging		Lenigheid *		Egg-beaten	Muziekwemmen *						Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee
				> bew.techn				> beweging		> figuur					a= maat b= uitvoering							
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging	a. 25 m. vlinderslag benen op de rug	b. 25 m. borstcrawl om de 3 slagen ademenhalen	a. 10 m. op de borst richting hoofd, dogpaddle	b. in tabletop 10 sec stuwen in amerikaanse stuwbeving	a. aannemen tuckhouding bh 9 benen verticaal, 4 sec vasthouden	b. aannemen hoekhouding Basisbew. 3, 4 sec.aanh.	a. fig. 101 Balletbeen, bew. in 4 sec.	b. fig. 321 duikelaar tm b.been onder water, bew. 4sec.	a. spagaat op kant rechts 0 cm, 5 sec.	b. spagaat op kant links 0 cm, 5 sec.	a. 12,5 m. l.zijwaarts, aansluitend 12,5 m. r. zijwaarts	a. 25m. Zijslag r./l. 2x, draai op rug/zeilboot beurt.	Rugcrawl 2x, salto a.o. en eggbeaten (herhalen)	b. 12,5 m. tub r./l. (in/uit), zeilboot r., wissel	naar links, wissel r., strek r. op tel en herhalen	c. Min. 2 personen in rugligging, voeten naar elkaar	Gehurkte draai, 4 tellen in, draai 16 tellen, 4 tellen uit		
1	Lorna Bitariho	4-12-2008	ZVW	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	49	Ja
2	Sil Houweling	10-6-2007	ZVW	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	47	Ja
3	Maud Bannink	29-9-2009	BZ&PC	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	43	Ja
4	Melina Kwinkelenberg	3-3-2006	BZ&PC	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	45	Ja
5	Lauren van den Broek	24-7-2010	ACZ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	49	Ja
6	Tyarah de Lange	9-2-2009	ACZ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	Ja
7	Kaylee van Dijk	18-9-2009	ACZ	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	46	Ja
8	Vittoria de Vetten	2-5-2009	ACZ	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50	Ja
9	Alara Yapar	10-10-2010	ACZ	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50	Ja
10	Floortje Lindhout	25-2-2010	ACZ	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49	Ja
11	Evi Heemskerk	8-1-2008	AZC	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	44	Ja
12	Eva Keijzer	6-2-2008	AZC	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	42	Ja
13	Amber Duurkoop	13-5-2009	WVZ	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	39	Ja
14																						Nee
15																						Nee
16																						Nee
17																						Nee
18																						Nee
19																						Nee
20																						Nee
21																						Nee
22																						Nee
23																						Nee
24																						Nee
25																						Nee

* Onderdeel 5: 0cm = 3 pnt; 1 t/m 10 cm = 2 pnt; 11 cm of meer = 1 pnt

* Onderdeel 7: Muziekwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde

		Zwemmen	Stuwing	Houding/bew.	Bew./Figuur	Lenigheid	Egg-b.	Maatzw.	
Verklaring punten	Aantal onderdelen	2	2	2	2	2	1	6	
1 = onvoldoende									
2 = voldoende	Maximaal te behalen	6	6	6	6	6	3	18	51
3 = goed	Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	12	34

Handtekening Scheidsrechter

Handtekening Assistent

Spagaat diploma			Zwemmen		Stuwen		Van houding		Van beweging		Lenigheid *		Egg-beaten		Muziekwemmen *						Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee	
			> bew.techn				> beweging		> figuur						a= maat b= uitvoering								
Nr.	Naam zwemsters	Geb.Jaar	Vereniging	a. 25m. Zijslag, 2x links en 2x rechts	b. 25m. 4 slagen borstcrawl, 4 slagen rugcrawl herhalen	a. aansluitend 10m. op de rug dolfinstuwing	b. 25m. op de rug wordt thrust + torpedo uitgev. min 5x	a. basis. Borst, naar hoek naar kraan houd. 5 sec	b. verticaal gebogen kniehouding, 10 sec vasthouden	a. spagaath., overslag, oppervlaktehoog, naar rugl. 5 sec	b. fig 130 flamingo tot flamingoh. aan waterspiegel 5 sec	a. zijsplit op kant 10 cm.	b. Cobra 15 cm. heupbotten blijven 5 cm boven de grond	zijw.r. arm gestr. langs oor 12,5 m, wissel l. arm op 12,5 m	a. 25m zijslag 2x/draai op rug /b.been/salto a.o. naar verticale h./onder/eggbeat + armbew./1x schoolsl,	1x zijslag arm over-> inhoeken/overslag/forpedo/oeester	b. Zeilb. r., b.been r., zeilb.r., gestr.ligging, tubh. r.been	tubh. l.been, beide benen naar gestr. ligging, rust	c. in willekeurige slag 3x patroonwissel, min. 2x boven	uitvoeren met min. 2 en max. 4 zwemmers (30 sec.)			
1	Evi van Herwijnen	22-1-2008	BZ&PC	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	46	Ja
2	Jamie Ruven	4-4-2008	BZ&PC	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	41	Ja
3	Kate de Jong	5-6-2009	BZ&PC	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	46	Ja
4	Fleur Senou	27-2-2010	WVZ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	Ja
5	Jingyao Wu	10-8-2009	WVZ	2	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	42	Ja
6																							Nee
7																							Nee
8																							Nee
9																							Nee
10																							Nee
11																							Nee
12																							Nee
13																							Nee
14																							Nee
15																							Nee
16																							Nee
17																							Nee
18																							Nee
19																							Nee
20																							Nee
21																							Nee
22																							Nee
23																							Nee
24																							Nee
25																							Nee

* Onderdeel 5: a. zijsplit: 10 cm of minder = 3 pnt; 11 t/m 20 cm = 2 pnt; 21 cm of meer = 1 pnt

* Onderdeel 5 : b. Cobra: 15 cm of minder = 3 pnt; 16 t/m 25 cm = 2 pnt; 26 cm of meer = 1 pnt

* Onderdeel 7: Muziekwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde

		Zwemmen	Stuwng	Houding/bew.	Bew./Figuur	Lenigheid	Egg-b.	Maatzw.		
Verklaring punten	Aantal onderdelen	2	2	2	2	2	1	6		
1 = onvoldoende										
2 = voldoende	Maximaal te behalen	6	6	6	6	6	3	18		51
3 = goed	Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	12		34

Handtekening Scheidsrechter

Handtekening Assistent

Barracuda diploma			Zwemmen		Stuwen		Van houding		Van beweging		Lenigheid *		Egg-	Muziekwemmen *						Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee	
			> bew.techn				> beweging		> figuur				beaten	a= maat b= uitvoering								
3 november 2018			a. 12,5m. borsttor. hoofd op, 12,5m. torpedo	b. 12,5m. pompen, 12,5 m. + 1/2 draai	a. torpedo balletbeen 10m. onder water	b. 25m. zeilboot r./l. (wissel 2x) en b.been r./l. (2 tellen)	a. Borst/hoek/kraan/bijsluiten/verticaal onder (6sec)	b. Hoeken/doorhoeken/1 been neer, elke houd. 6 sec	a. Fig. 301 Barracuda	b. Vert. geb.knieh./1/2 draai/onder (Amerikaanse stuw)	a. zijsplit op kant 5 cm.	b. Cobra 10cm.	a. 12,5m voorwaarts r arm op, 12,5 m l. arm op	a. Eggbaeten 2 armen/ thrust/overslag vo/b.been/	verticaal geb.knieh./min. 2 zwemslagen	b.zeilboot r., tubhouding, flamingo r., flamingo l.,	flamingo r., tubhouding, beide benen naar r/glijding, rust	c. in willekeurige slag min. 6 x patroonwisseling, min. 3	uitvoeren met min. 2 en max. 4 zwemmers			
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum																				Vereniging
	Scheidsrechter	N. Cup																				
		Panel 3																				
	Jurylid 1																					
	Harry Blom	8	AZC																			
	Jurylid 2																					
	Inge van Belen	10	Katwijk																			
	Jurylid 3																					
	Recheline van Vliet	10	GZC Donk																			
1	Cara Leupe	23-11-2006	ACZ	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	47	Ja
2	Andrina Jucker	22-11-2005	ACZ	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	47	Ja
3	Lucy Groeneveld	1-6-2007	ACZ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	Ja
4	Olivia Merkus	16-5-2008	ACZ	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50	Ja
5	Sanne Bloos	7-6-2006	BZ&PC	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	46	Ja
6	Mirthe Geene	21-9-2005	Katwijk	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	43	Ja
7	Isa van Egmond	26-12-2005	Katwijk	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	44	Ja
8	Tessa van der Boon	30-11-2004	Katwijk	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	39	Ja
9	Izabeau van der Werf	11-7-2005	AZC	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	48	Ja
10	Camilla Serrou	17-7-2008	WVZ	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	43	Ja
11																						Nee
12																						Nee
13																						Nee
14																						Nee
15																						Nee
16																						Nee
17																						Nee
18																						Nee
19																						Nee
20																						Nee
21																						Nee
22																						Nee
23																						Nee
24																						Nee
25																						Nee

* Onderdeel 5 : b. Cobra: 10 cm of minder = 3 pnt; 11 t/m 20 cm = 2 pnt; 21 cm of meer = 1 pnt

* Onderdeel 7: Muziekwemmen is zonder zwembril en met een vaste volgorde

		Zwemmen	Stuwng	Houding/bew.	Bew./Figuur	Lenigheid	Egg-b.	Maatzw.	
Verklaring punten	Aantal onderdelen	2	2	2	2	2	1	6	
1 = onvoldoende									
2 = voldoende	Maximaal te behalen	6	6	6	6	6	3	18	51
3 = goed	Minimaal te behalen	4	4	4	4	4	2	12	34

Handtekening Scheidsrechter

Handtekening Assistent