

Zwembad: de Kuil
 Plaats: Bodegraven
 Datum: 13/apr/19
 Aanvang Juryvergadering: 11:00
 Aanvang wedstrijd: 12:00
 Einde Wedstrijd: 15:00

Naam	Bevoegdheid	Vereniging	
Eric van Meel	8	ACZ	Scheidsrechter
Wilma van Oossanen	C	BZ&PC	Chef
	M		Computer
	M		Computer
			Muziek

Jury indeling

Naam	Bevoegdheid	Vereniging	
Noortje de Bruijn	9	Donk	Panel 1
Herbert van Herwijnen	11	BZ&PC	Panel 1
Inge van Belen	10	Z&PC Katwijk	Panel 1
Joyce van der Star-Jansen	9	BZ&PC	Panel 2
Cynthia Feller	10	ZVW	Panel 2
Lilian van Dorp	10	WVZ	Panel 2
Nicole Cup	8	ACZ	Panel 3
Saskia Spekman	10	ACZ	Panel 3
Yvonne van Leeuwen	9	DSZ	Panel 3
Marianne Ronner	8	AZC	Panel 4
Yvonne van den Bos	9	WVZ	Panel 4
Ilona van de Heuvel	10	Donk	Panel 4
Harry Blom	8	AZC	reserve
Wim Maas	9	ACZ	niet ingedeeld

Panel 1 BH ZIEK

Panel 2 Zeilboot

Panel 3 BB en SP

Panel 4 BA

M- en / naam	bevoegdheid	vereniging
Marcel Palsgraaf	M	Donk
Nico van Stokrom	M	DSZ
Edwin Verkic	M	ACZ
Gerjanne Versluis	M	Donk (voor ZVW)
Susan van der Plas	M	Z&PC Katwijk Panel 1

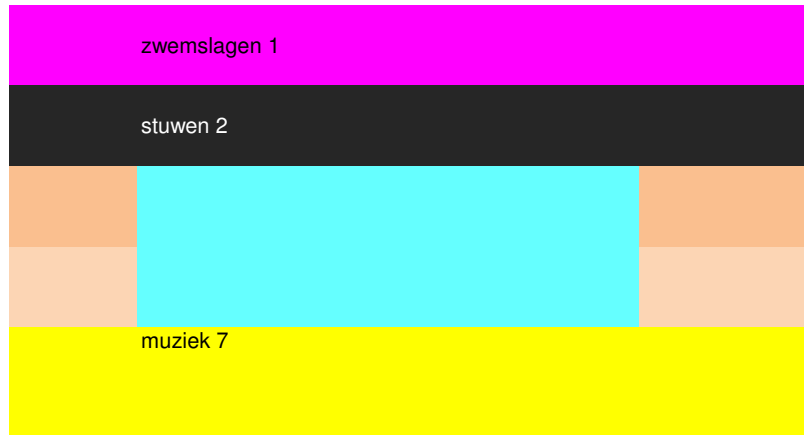
5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100 105 110 115 120 125 130 135 140 145 150 155 160 165 170 175



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

Tribune

Kleine bad



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

Tribune

180

၁၈

Basishouding diploma			Zwemmen		Stuwen		Van houding		Van beweging		Lenigheid *		Egg-beaten	Muziekwemmen *						Totaal aantal punten	gestaagd ja / nee		
			> bew.techn				> beweging		> figuur					a= maat b= uitvoering									
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging	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 rugligging/rubhouding-rugligging	b. basish. 1 rug. armen 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	b.			
1	Rosa de Waal	1/22/2012	GZCDONK	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	38	Ja
2	Nienke Arends	2/5/2012	GZCDONK	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	38	Ja	
3	Elfie van der Maas	9/29/2011	GZCDONK																			Nee	
4	Marti Koen	4/29/2008	WVZ	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49	Ja
5	Noa Nap	4/28/2011	BZ&PC	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	40	Ja	
6	Caithlin Vos	10/31/2006	BZ&PC	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	45	Ja	
7	Cécile Domburg	12/10/2010	BZ&PC	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	36	Ja	
8	Jiska Gentenaar	5/9/2008	BZ&PC	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	36	Ja	
9	Fleur Buitenhuis	5/29/2011	AZC	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	45	Ja	
10	Nomi van Eijk	11/14/2009	AZC	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	44	Ja	
11	Linde van Belen	11/6/2009	Katwijk	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	48	Ja	
12	Evelyn Ouwehand	8/4/2012	Katwijk	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	39	Ja	
13	Ylke Hoek	11/30/2008	Katwijk	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	39	Ja	
14	Isis van Dijk	10/20/2006	Katwijk	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	46	Ja	
15	Myrthe Groen	11/15/2007	Katwijk																			Nee	
16	Wendy Oosenbrug	5/30/2006	ZVW	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	44	Ja	
17	Anette de Loos	1/12/2010	ZVW	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	45	Ja	
18																						Nee	
19																						Nee	
20																						Nee	
21																						Nee	
22																						Nee	
23																						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	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

Zeilboot diploma			Zwemmen		Stuwen		Van houding		Van beweging		Lenigheid *		Egg-beaten		Muziekwemmen *				Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee		
13 april 2019 de Kuil			> bew.techn				> beweging		> figuur						a= maat b= uitvoering							
Scheidsrechter			a. 25m. Rugcrawl zonder onderbreking	b. 25m. Borstcrawl zonder onderbreking	a. 10 m op de borst, handen bij de heupen	b. aansluitend 10 m. rug richting voeten, torpedostuwijng	a. basisch. 2 op borst handen tussen heuperschouder, 15 sec.	b. basisch. 1 op de rug, handen boven hoofd, 15 sec	a. fig. 454 Oester	b. basisbew. 1.1 Zeilboot beurt., elke beweging in 2 sec.	a. spagaat op kant rechts 10 cm., 5 sec.	b. spagaat op kant links 10 cm., 5 sec.	a. rechtop, handen vrij 30 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			
Eric van Meel Panel 2																						
Jurylid 1 Joyce van der Star-Jansen																						
Jurylid 2 Cynthia Feller																						
Jurylid 3 Lilian van Dorp																						
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging																			
1	Elodie Deleu	1/30/2006	DSZ	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	49	Ja	
2	Julia Zakharian	8/18/2009	DSZ	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49	Ja	
3	Anastasia Zakharus	3/4/2006	DSZ																		Nee	
4	Tessa Holleman	8/18/2009	DSZ	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	46	Ja
5	Zoë Gruijic	8/10/2010	WVZ	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	42	Ja	
6	Ella Pitko	3/1/2009	WVZ	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	42	Ja
7	Thura de Jong	10/21/2009	ACZ	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50	Ja
8	Chiara Verkie	7/28/2010	ACZ	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	46	Ja
9	Emma Feleus	3/7/2011	ACZ	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50	Ja
10	Callyn van de Broek	3/6/2012	ACZ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	48	Ja	
11	Joy Rijsenberg	12/7/2011	ACZ	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	47	Ja
12	Caengo Briro	4/26/2011	ACZ	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	44	Ja
13	Lenka van der Meijden	7/1/2008	AZC	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	50	Ja
14	Liza Volk	11/30/2008	Katwijk	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	47	Ja
15	Liake de Jong	8/12/2008	Katwijk	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	44	Ja
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		Stuwijng		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

Balletbeen 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. datum	Vereniging	a. 25 m. vinderslag benen op de rug	b. 25 m. borstcrawl om de 3 slagen ademhalen	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.aanl.	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. lzijwaarts, 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. (inuit), 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	Lieke van den Brink	12/7/2007	WVZ	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	41	Ja
2	Evi van Leeuwen	12/1/2010	BZ&PC	3	3	2	2	2	1	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	40	Nee
3	Emma Spekman	2/13/2006	ACZ	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	45	Ja
4	Rosalie Verschoor	10/12/2007	ACZ	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	48	Ja
5	Kisa Groenewoud	4/30/2008	AZC	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	44	Ja
6	Barbara Makar	3/6/2007	AZC	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	35	Nee
7	Noelie Ansel	9/13/2007	Katwijk	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	1	1	2	2	40	Ja
8	Sara Guijt	11/12/2007	Katwijk	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	3	3	40	Ja
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: 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

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

Handtekening Scheidrechter

Handtekening Assistent

Spagaat diploma				Zwemmen		Stuwen		Van houding		Van beweging		Lenigheid *		Egg-beaten		Muziekwemmen *				Totaal aantal punten gestlaagd ja / nee			
				> bew.techn				> beweging		> figuur						a= maat b= uitvoering							
13 april 2019 de Kuil Scheidsrechter				Eric van Meel Panel 3		a. 25m. Zijslag, 2x links en 2x rechts b. 25m. 4 slagen borstcrawl, 4 slagen rugcrawl herhalen		a. aansluitend 10m. op de rug dolfijnstuwling b. 25m. op de rug wordt thruust + torpedo uitgev. min 5x		a. basissh. 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 flamingo. aan waterspiegel 5 sec		a. zijspilt op kant 10 cm. b. Cobra 15 cm. heupboten 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/eggebeat + armbew./1x schoolsl, 1x zijslag arm over-> inhoeken/overstag/torpedo/oeester b. Zeilb. r., b.been r., zeilb.r. gestr.liggng, tubh. r.been tubh. l.been, beide benen naar gestr. liggng, rust c. in willekeurige slag 3x patroonwissel., min. 2x boven ultvoeren met min. 2 en max. 4 zwemmers (30 sec.)					
Nr.	Naam zwemsters	Geb.Jaar	Vereniging																				
1	Poppy Haig	3/29/2010	AZC	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	37	Ja
2	Daisy Haig	8/10/2008	AZC	3	3	3	3	2	1	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	41	Nee
3	Charlotte Kwerrevel	10/16/2006	AZC																				Nee
4	Sterre Lucas	8/8/2007	AZC	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	45	Ja
5	Lorna Bitarho	12/4/2008	ZVW	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	48	Ja
6	Sil Houweling	6/10/2007	ZVW	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	47	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. zijspilt: 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

Barracuda diploma			Zwemmen		Stuwen		Van houding		Van beweging		Lenigheid *		Egg-	Muziekwzemmen *						Totaal aantal punten	gestaagd ja / nee	
13 april 2019 de Kuil			> bew.techn				> beweging		> figuur		beaten		a= maat b= uitvoering									
Nr.	Naam zwemsters	Geb. datum	Vereniging	a. 12,5m. borstcr. hoofd op. 12,5m. torpedo	b. 12,5m. pompen, 12,5 m. + 1/2 draal	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 draal/onder (Amerikaanse stuw)	a. zijspijt op kant 5 cm.	b. Cobra 10cm.	a. 12,5m voorwaarts r arm op. 12,5 m l. arm op	a. Eggbaaien 2 armen/ thrust,overslag vo/b.been/verticaal geb.knieh./min. 2 zwemslagen	b.zeilboot r./ tubhouding, flamingo r., flamingo l., flamingo l.,	flamingo r., tubhouding, beide benen naar rgligging, rust	c. in willekeurige slag min. 6 x patroonwisseling, min. 3	uitvoeren met min. 2 en max. 4 zwemmers			
1	Evi Heemskerck	1/8/2008	AZC	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	42	Ja
2	Eva Keijzer	2/6/2008	AZC	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	43	Ja
3	Amber Duurkoop	5/13/2009	WVZ	2	1	1	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	32	Nee
4	Jingyao Wu	8/10/2009	WVZ	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	40	Ja
5	Kyra van Houte	11/9/2006	GZCDONK	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	38	Ja
6	Sophia Onverzaagt	9/23/2006	GZCDONK	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	3	3	3	3	2	3	3	35	Nee
7	Evi van Herwijnen	1/22/2008	BZ&PC	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	44	Ja	
8	Jamie Ruven	4/4/2008	BZ&PC	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	41	Ja	
9	Kate de Jong	6/5/2009	BZ&PC	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	44	Ja	
10	Maud Bannink	9/29/2009	BZ&PC	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	47	Ja	
11	Melina Kwinkelenberg	3/3/2006	BZ&PC	3	2	3	2	1	1	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	36	Nee
12	Vittoria de Vetten	5/2/2009	ACZ	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49	Ja	
13	Tyarah de Lange	2/9/2009	ACZ	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	Ja	
14	Kaylee van Dijk	9/18/2009	ACZ	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47	Ja	
15	Alara Yapar	10/9/2010	ACZ	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	Ja	
16	Flooritje Lindhout	2/24/2010	ACZ	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50	Ja	
17	Lauren van den Broek	7/23/2010	ACZ	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50	Ja	
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: Muziekwzemmen 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 Scheidrechter

Handtekening Assistent