

**Balletbeendiploma**

Datum wedstrijd

Scheidsrechter

Jurylid 1

Jurylid

Jurylid 3

Naam zwemsters

**Balletbeendiploma**

Nr.	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. 25 m. vinderslag 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 stuwbeweg.	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 Gehurkdraai, 4 tellen in, draai 16 tellen, 4 tellen uit			
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			

\* 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

1 = onvoldoende

2 = voldoende

3 = goed

	Zwemmen	Stuwng	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

