

Barracadiploma

Barracadiploma

Datum wedstrijd

Scheidsrechter

Jurylid 1

Jurylid

Jurylid 3

Nr. Naam zwemsters

Geb.datum

Vereniging

Zwemmen > bew.techn		Stuwen		Van houding > beweging		Van beweging > figuur		Lenigheid		Egg-beaten	Muziekwemmen * a= maat b= uitvoering		
a. 12,5m. borstcr. hoofd op, 12,5 m torpedo	b. 12,5m. pompen, 12,5 m + 1/2 draai	a. torpedo balletbeen 10 m. onder water	b. 25 m. zeilboot r./l. (wissel 2x) en b.been r./l. (2 tellen)	a. Borst/hoek/kraan/ bijsluiten/ verticaal onder (6 sec.)	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 10 cm.	a. 12,5 m voorwaarts r.arm op, 12,5 m l. arm op	a. Eggebeater 2 armen/thrust/overslag volb.been/ verticaal geb.knieh./min. 2 zwemslagen	b. zeilb. r., tubhouding, flamingo r., flamingo l., flamingo flamingo r., tubhouding, beide benen naar rugligging, r	c. in willekeurige slag min. 6 x patroonwisseling, min. 3 uitvoeren met min. 2 en max. 4 zwemmers

Totaal aantal punten

geslaagd ja / nee

1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	

\* Onderdeel 5: a. zijsplit: 5cm of minder = 3 pnt; 6 t/m 15 cm = 2 pnt; 16 cm of meer = 1 pnt

\* 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

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