

**Basishouding diploma**

**Basishouding diploma**

Datum wedstrijd

Scheidsrechter

Jurylid 1

Jurylid

Jurylid 3

Nr. Naam zwemsters

Geboortedatum

Vereniging

	Zwemmen > bew.techn		Stuwen		Van houding > beweging		Van beweging > figuur		Lenigheid *		Egg-beaten	Muziekwzemmen *				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 10 m. richting voeten	a. basish. 1 op rug handen bij heupen, 10 sec.	b. basish. 2 op borst handen bij heupen, 10 sec.	a. basish. 1 rugjgging-tubhouding-rugligging	b. basish. 1 rug:armen gestrekt zijwaarts en terug	a. spagaat op kant rechts 25 cm., 5 sec.	b. spagaat op 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.
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

Onderdeel 5; 25cm of minder = 3 pnt; 26 t/m 30 cm = 2 pnt; 31 cm of meer = 1 pnt  
 Onderdeel 7; Muziekwzemmen 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