

Spagaatdiploma

Spagaatdiploma

Datum wedstrijd

Scheidsrechter

Jurylid 1

Jurylid

Jurylid 3

Nr. Naam zwemsters

Geb.datum

Vereniging

Nr.	Naam zwemsters	Geb.datum	Vereniging	Zwemmen > bew.techn		Stuwen		Van houding > beweging		Van beweging > figuur		Lenigheid		Egg-beaten	Muziekwemmen *			Totaal aantal punten	geslaagd ja / nee		
				a. 25m. Kick/pull/kick arm laag over	b. 25m. 4 slagen boorcrawl, 4 slagen rugcrawl herhalen	a. aansluitend 10 m. op de rug r. hoofd, dolfijnstuwing	b. 25m. Op rug wordt thrust + torpedo uitgev. min 5x	a. basish. Borst, naar hoek, naar kraan houd. 5 sec.)	b. Verticaal gebogen kniehouding, 10 sec. vasthouden	a. spagaath., overslag, oppervlakteboog, naar rugl. (5 s)	b. fig 130 flamingo tot flamingoh. aan waterspiegel 5sec	a. zijsplit op kant 10 cm.	b. Cobra 15 cm; heupbotten blijven 5 cm. boven de gro		zijw.r. arm gestr. langs oor 12,5 m, wissel l. arm op 12,5	a. 25m zijslag 2x/draai op rug/b.been/salto a.o.	naar verticale h./onder/eggbeat + armbew./1x schoolsl.			1x zijsl. arm over-> inhoeken/overslag/orpedo/oester	b. zeilb. r., b.been r., zeilb. r., gestr.ligging, tubh. r.been
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					

* 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

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