

**Zeilbootdiploma**

**Zeilbootdiploma**

Datum wedstrijd

.....

Scheidsrechter

.....

Jurylid 1

.....

Jurylid

.....

Jurylid 3

.....

Nr. **Naam zwemsters**

Nr.	Naam zwemsters	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. 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, torpedostuwning	a. basish. 2op borst handen tussen heup/schouder, 15 s	b. basish. 1 op 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 30sec.	a. 25 m. rugcrawl benen, ellebogen met armwissel ter hoogte van zij aan waterspiegel	a. 10 m. eggbeten met 4x omhoog komen op tel 5	b.			a. 25 m. rugcrawlbenen in een rij, synchroon met min. 2 pers., schopaccet op tel 1 en 5
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					

\* 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

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