

# scoreformulier SwimKick techniekwedstrijd

vlinderslag			brons	brons			brons	brons			brons	brons	max. 60 pnt	max. 45 pnt	max. 30 pnt
			zilver	zilver	zilver		zilver	zilver	zilver		zilver	zilver			
	goud	goud	goud	goud	goud	goud	goud	goud	goud	goud	goud	goud			
naam	startduik	slaglengte	ritme	hoofd	afvlakken	finish	vlinder totaal	vlinden zijligging	vlinder met 1 arm	vlinder bc.benen	25m vlinden	afzetten en uitdrijven	eindscore goud	eindscore zilver	eindscore brons
1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
6	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
10	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
13	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
15	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
16	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
17	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
20	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
17	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
18	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
19	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
20	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			

- startduik**
- greepstart
  - onderwaterfase, stroomlijn met handen op elkaar
  - onderwaterfase met 6 vlinderslagbeenslagen
- ritme**
- slagcyclus met 1 armslag en 2 beenslagen
  - juiste ritme tussen arm- en beenslag (neerslag tijdens inzet en tijdens uithaal)
- slaglengte**
- inzet van de handen met vrijwel gestrekte armen
  - duwfase eindigt met vrijwel gestrekte armen
- hoofdhouding**
- hoofdbeweging ondersteunt de totaalbeweging
- afvlakken**
- tijdens ademhaling komen uitsluitend schouders en hoofd vrij van water
  - na ademhaling blijft het lichaam dichtbij wateroppervlak
- finish**
- aantik met twee handen aan het wateroppervlak
  - de laatste slag voor de finish wordt niet geademd
- totaal vlinderslag**
- beoordeling van de gehele 25m vlinderslag
- 25m techniek oefening 1**
- vlinderslag beenslag in zijligging; een arm gestrekt langs het hoofd; een arm gestrekt langs het lichaam
- gestrekte arm aan wateroppervlak
  - stabiele romphouding en hoofdhouding
  - soepele, stuwende beenslag vanuit heupen
- 25m techniek oefening 2**
- vlinderslag met één arm; passieve arm gestrekt langs het hoofd
- soepel, stuwende beenslag vanuit de heupen
  - juiste ritme van 1 armslag en 2 beenslagen
  - hoofdbeweging ondersteunt de totaalbeweging (adem mag aan zijkant)
- 25m techniek oefening 3**
- vlinderslag met borstcrawl beenslag; accent op vlakke ligging
- na de handinzet blijft het zakken van schouders en hoofd beperkt
  - er is sprake van een soepele, afgevlakte golfbeweging
- 25m vlinderslagbeenslag**
- met plank
  - tijd opnemen tussen voeten los van de muur en aantik
- |                 |                 |                 |          |
|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| brons           | zilver          | goud            |          |
| >40,00 sec      | >36,00 sec      | >32,00 sec      | 1 punt   |
| 35,00-39,99 sec | 31,00-35,99 sec | 27,00-31,99 sec | 2 punten |
| 30,00-34,99 sec | 26,00-30,99 sec | 22,00-26,99 sec | 3 punten |
| 25,00-29,99 sec | 21,00-25,99 sec | 17,00-21,99 sec | 4 punten |
| <24,99 sec      | <20,99 sec      | <16,99 sec      | 5 punten |
- afzet en uitdrijven**
- afzet in buikligging onder water
  - in buikligging uitdrijven tot stilstand
  - afstand meten in cm (hoofd)
- |                  |                  |                   |          |
|------------------|------------------|-------------------|----------|
| brons            | zilver           | goud              |          |
| <4 meter         | <5 meter         | <6 meter          | 1 punt   |
| 4,01-6,00 meter  | 5,01-7,00 meter  | 6,01-8,00 meter   | 2 punten |
| 6,01-8,00 meter  | 7,01-9,00 meter  | 8,01-10,00 meter  | 3 punten |
| 8,00-10,00 meter | 9,00-11,00 meter | 10,01-12,00 meter | 4 punten |
| >10,01 meter     | >11,01 meter     | >12,01 meter      | 5 punten |