

scoreformulier SwimKick techniekwedstrijd

borstcrawl					brons	brons			brons	brons			brons	brons	max. 60 pnt	max. 45 pnt	max. 30 pnt																																		
					zilver	zilver	zilver	zilver	zilver	zilver	zilver	zilver	zilver																																						
					goud	goud	goud	goud	goud	goud	goud	goud	goud																																						
naam	startduik				keepunt				beenslag				ligging en schouders				slaglengte				armdoorhaal				borstcrawl totaal				bc.benen zijligging				borstcrawl 1 arm				wrikken VOOR				25m bc.benen				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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											
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											

- startduik**
- greepstart
 - onderwaterfase; stroomlijn met handen op elkaar
 - onderwaterfase met 4 vlinderslagbeenslagen
- beenslag**
- ononderbroken, stuwende beenslag
 - 6-2 ritme of 2-2 ritme
- keepunt**
- voor keepunt een enkele armdoorhaal
 - tijdens koprol is het lichaam zo klein mogelijk
- ligging en schouders**
- horizontale ligging
 - stabiele hoofdpositie; blik naar de bodem
 - roterende schouders rondom lichaams lengteas
- slaglengte**
- inzet voor schouder met vrijwel gestrekte arm
 - uithaal bij de heup
- armdoorhaal**
- hoge elleboog tijdens doorhaal
 - na inzet gaat hand maximaal 1 handbreedte naar buiten
- totaal borstcrawl**
- beoordeling van de gehele 50m borstcrawl
- 25m techniekoefening 1**
- borstcrawl beenslag in zijligging; een gestrekt langs het hoofd, een arm gestrekt langs het lichaam
- gestrekte arm aan wateroppervlak
 - stabiele romphouding en hoofdhouding
 - soepele, stuwende beenslag vanuit heupen
- 25m techniekoefening 2**
- borstcrawl met 1 arm; passieve arm is gestrekt langs het hoofd
- stabiele romphouding en hoofdhouding
 - ononderbroken, stuwende beenslag
 - armslag met goede doorhaal en overhaal
- 25m techniekoefening 3**
- wrikken MIDDEN met beendrijver, hoofd zoveel mogelijk in het water
- horizontale, stabiele ligging
 - elleboog en hand wrikken exact op de schouderlijn
 - gezicht in het water; uitgezonderd over ademhaling
- 25m borstcrawlbeenslag op tijd**
- 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 |