Cycling Vlaanderen Proef 2021

KLOPPEND
HART VAN HET
WIELRENNEN

INHOUD

Inleiding: waarom bestaat de wielerproef?	**6**
Praktisch: de wielerproef	**8**
Vooraf: naamgeving jeugdcategorieën	**8**
Voor wie?	**8**
Wanneer moet je de proef afleggen,	**10**
Hoe kan ik me inschrijven voor de Cycling Vlaanderen Proef?	**11**
Waar kan ik mijn proef afleggen?	**11**
Wat neem ik mee naar een Cycling Vlaanderen Proef?	**12**
Leg je Cycling Vlaanderen Proef 2021 nog in 2020 af!	**12**
Materiaal – behendigheidsproeven	**13**
Inhoudelijke samenvatting van de Cycling Vlaanderen Proef	**14**
Deel 1: behendigheidstest	**15**
>>> U8	**15**
>>> U12	**17**
>>> U15	**20**
>>> U17	**23**
Deel 2: mechanicatest	**26**
>>> U15	**26**
>>> U17	**26**
Deel 3: kennistest	**28**
>>> U17	**28**
Hoe kan ik me voorbereiden op de Cycling Vlaanderen Proef?	**29**
Nuttige informatie	**33**
Bijlage 1: analyse puntensysteem	**34**
Bijlage 2: vragen wielerkennisdeel U17	**35**

CYCLING VLAANDEREN
STRANDLAAN 3 . 9000 GENT . T.09 321 90 20
INFO@CYCLING.VLAANDEREN . WWW.CYCLING.VLAANDEREN

Beste opleider, trainer, renner of ouder

In deze gids vind je alle info over de Cycling Vlaanderen Proef. **Als een jeugdrenner/-renster in competitie wil treden, zal hij/zij moeten slagen voor de Cycling Vlaanderen Proef**. Deze gids bevat een uitgebreide beschrijving van het wat en hoe rond de Cycling Vlaanderen Proef. Daarnaast lichten we de vaardigheden toe die per leeftijdscategorie getest zullen worden.

De Cycling Vlaanderen Proef omvat globaal gezien drie onderdelen:

- Behendigheidsproeven
- Mechanicatest
- Kennistest

We hebben er bewust voor gekozen om technische behendigheidsvaardigheden te testen die vanaf een bepaalde leeftijd haalbaar zijn. Daarnaast testen we ook kort de mechanische vaardigheden en de kennis over het wielrennen. De puur conditionele vaardigheden laten we dus achterwege. Een renner die laat rijp is en daardoor minder sterk is dan zijn leeftijdsgenoten, verdient evenveel kansen om aan competitiewielrennen te doen. Het gaat dus om een **bekwaamheidsproef**.

CYCLING VLAANDEREN

+

BEHENDIGHEID op de fiets + REACTIVITEIT in het verkeer = VEILIGHEID

+

CRUCIALE JEUGDOPLEIDING EN -OPVOLGING VOOR CATEGORIEËN U8, U12, U15 EN U17

=

CYCLING VLAANDEREN PROEF

GESLAAGD =
TOEGELATEN OM AAN COMPETITIEWIELRENNEN TE DOEN.

NIET GESLAAGD =
VOORLOPIG NIET TOEGELATEN OM AAN COMPETITIEWIELRENNEN TE DOEN.
NIEUWE KANS TIJDENS EEN HERKANSINGSMOMENT.

OPTIMALE VEILIGHEID

CYCLING VLAANDEREN
STRANDLAAN 3 . 9000 GENT . T.09 321 90 20
INFO@CYCLING.VLAANDEREN . WWW.CYCLING.VLAANDEREN

INLEIDING: WAAROM BESTAAT DE WIELERPROEF?

BEHENDIGHEID IN HET VERKEER

Als je gaat fietsen, bevind je je vaak op de openbare weg. Dit houdt in dat je ook in contact komt met obstakels, andere verkeersgebruikers of onvoorspelbare omstandigheden. Dit ligt bijvoorbeeld helemaal anders in het voetbal, waar je op een afgesloten terrein aan het sporten bent en je weinig dient rekening te houden met randomstandigheden op vlak van veiligheid in het verkeer.

De soms gevaarlijke verkeerssituaties vergen een bepaalde mate van **wendbaarheid en controle op je fiets**. Wedstrijden werk je vaak af in peloton of vlak bij andere renners of rensters. **Reactief sturen, remmen en manoeuvreren maken integraal deel uit van de wedstrijdomstandigheden.** Kortom, er komen heel wat vaardigheden bij kijken om veilig en verantwoord aan wielrennen te doen. Een aantal van deze vaardigheden zijn universeel en komen in alle disciplines, gaande van pakweg wegwielrennen tot BMX-fietsen, aan bod.

CYCLING VLAANDEREN PROEF

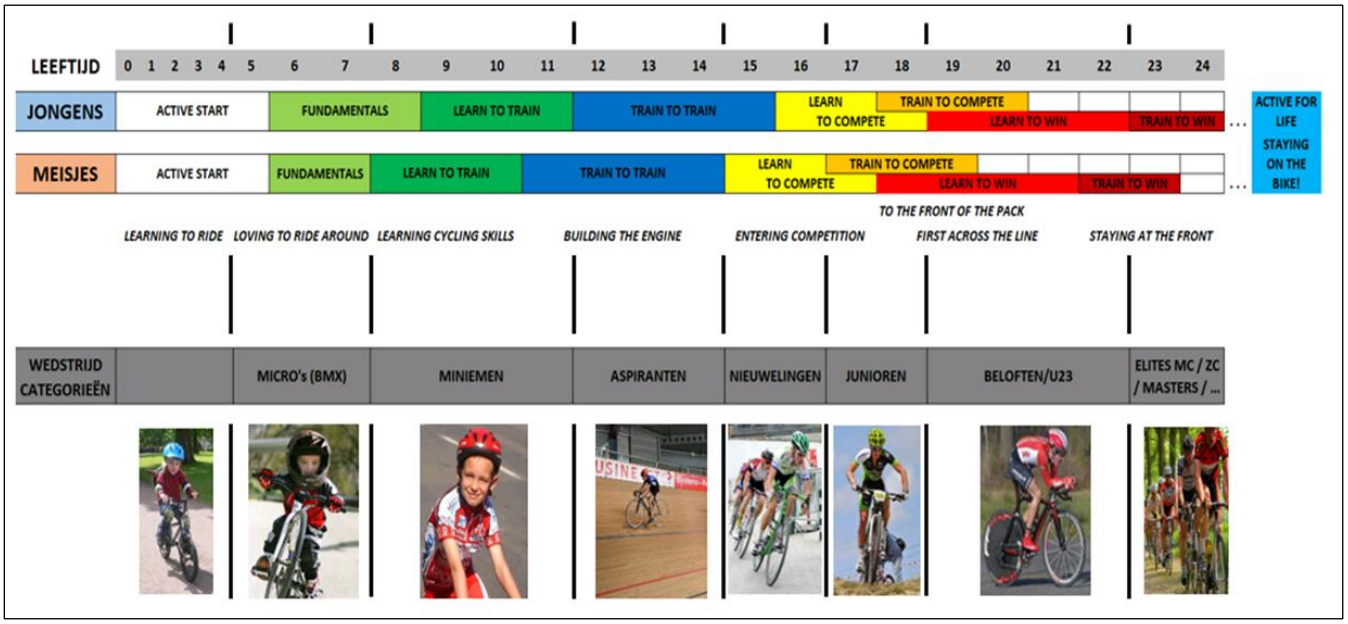
Veilig en verantwoord aan wielrennen doen staat bij Cycling Vlaanderen centraal. Daarom willen wij vanuit onze federatie sterk inzetten op het kneden van de juiste technische basisskills bij jonge renners. Tot 2017 werd er gewerkt met een vaste opleiding van 24 uur lang. De opleiding kreeg dus voor elke jeugdrenner dezelfde invulling. Volbracht je die 24-uurlange opleiding, dan mocht je automatisch deelnemen aan wedstrijden.

Sinds 2018 werken we met een vernieuwd type testmoment. We riepen de Cycling Vlaanderen Proef in het leven. Sommige renners leren namelijk bepaalde vaardigheden sneller aan dan andere renners. Zij hebben minder dan 24 uur opleidingstijd nodig om de gevraagde basisskills onder de knie te krijgen. Voor hen is de opleiding niet uitdagend genoeg. Andere renners hebben meer moeite met bepaalde vaardigheden in eenzelfde tijd te ontwikkelen en moeten langer oefenen om de gevraagde basisoefeningen onder de knie te krijgen. Met de Cycling Vlaanderen Proef creëren we een testmoment op maat van elke jeugdrenner. De Cycling Vlaanderen Proef is een **verplichte test** alvorens een renner competitiegerechtigd is.

LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT

Aan het verhaal van de Cycling Vlaanderen Proef gekoppeld, houden we steeds het **LTAD-model** in het achterhoofd. De afkorting “LTAD” staat voor Long Term Athlete Development. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat vroege specialisatie in één sport nefast is voor de ontwikkeling van een jongere. Het accent moet liggen op een volledige lichamelijke ontwikkeling en atletische vorming op jongere leeftijd. Kinderen die van jongs af aan alleen maar met wielrennen bezig zijn, krijgen een veel te eenzijdige ontwikkeling en raken de sport bovendien sneller beu. Vanuit Cycling Vlaanderen willen wij dan ook werken aan een stelselmatige ontwikkeling van elke atleet in de breedste zin van het woord.

Hieronder vind je een afbeelding van het LTAD-model, toegepast op de wielersport.



Met de vernieuwde Cycling Vlaanderen Proef valt de verplichting om de vroegere 24 uur-opleiding te volgen weg. Als je slaagt voor de wielerproef krijg je een **sticker** op je competitievergunningskaart en mag je deelnemen aan wedstrijden. Je hoeft de wielerproef maar **één keer per categorie** af te leggen.

Het vernieuwde systeem van de Cycling Vlaanderen Proef betekent dat je als renner zelf de **verantwoordelijkheid** krijgt om aan je technische vaardigheden te werken. Ook de clubs krijgen hierdoor meer verantwoordelijkheid. We rekenen op de clubs, hun trainers en begeleiders om hun renners goed voorbereid aan de start van de wielerproef te laten verschijnen.

Na het slagen op de Cycling Vlaanderen Proef is een zekere **opvolging** van cruciaal belang. Iedere discipline heeft zijn addertjes onder het gras. Het aanleren van de specifieke discipline is en blijft dus heel belangrijk. Wil je deelnemen aan een wedstrijd op de wielerpiste? Dan zal een voorafgaande initiatietraining belangrijk zijn. Zin om dit weekend deel te nemen aan een MTB-wedstrijd? Dan zal een grondige parcoursverkenning cruciaal zijn. Ben je BMX-fanaat? Bekijk dan eerst eens de verschillende hindernissen.

PRAKTISCH: DE WIELERPROEF?

VOORAF: **NAAMGEVING JEUGDCATEGORIEËN**

Sinds enkele jaren gebruiken wij de naamgeving die de Internationale Wielerunie (UCI) hanteert voor de diverse jeugdcategorieën. Dit vergemakkelijkt de doorstroming, wisselwerking en communicatie over onze federatie en de internationale wielerfederatie heen.

Hieronder vind je een overzicht van de benamingen die gegeven worden aan de diverse jeugdcategorieën. In de **rechterkolom** staan de actuele naamgevingen. Ze komen ook zo verder aan bod in deze handleiding.

LEEFTIJD	***OUDE BENAMING PER CATEGORIE***	**ACTUELE BENAMING PER CATEGORIE**
> 8 jaar	*Micro*	**U8**
8-9-10-11 jaar	*Miniem*	**U12**
12-13-14 jaar	*Aspirant*	**U15**
15-16 jaar	*Nieuweling*	**U17**

VOOR **WIE**?

De wielerproef is **verplicht** voor alle competitievergunninghouders uit de categorieën **U8**, **U12, U15 en U17**, **ongeacht de discipline**.

De Cycling Vlaanderen Proef moet afgelegd worden door **volgend type renners/rensters**:

- Renners/rensters die **overgaan naar een nieuwe categorie** (U8/U12/U15/U17).
- Renners/rensters die **voor het eerst ooit aan competitiewielrennen** doen.

Als je wil deelnemen aan wedstrijden, dan leg je de proef van **jouw categorie** af. Ook als je je allereerste vergunning bij Cycling Vlaanderen aanvraagt, doe je de proef van de categorie waarvoor je de vergunning aanvraagt. **Als je slaagt voor de wielerproef, zit je goed voor je hele periode binnen die categorie**. **Per rennerscategorie** dien je dus maar **één maal** de Cycling Vlaanderen Proef af te leggen. Dit betekent dat je maar maximaal 4 keer voor de wielerproef moet slagen als je vanaf de leeftijd van 5 jaar met competitiewielrennen zou beginnen.

In 2020:

- Geboortejaar **2005**: renners/rensters die overgaan naar de categorie U17.
- Geboortejaar **2008**: renners/rensters die overgaan naar de categorie U15.
- Geboortejaar **2012**: renners/rensters die overgaan naar de categorie U12.
- **Nieuwe jeugdleden** die willen deelnemen aan wedstrijden voor de categorieën U8, U12, U15 of U17.

In 2021:

- Geboortejaar **2006**: renners/rensters die overgaan naar de categorie U17.
- Geboortejaar **2009**: renners/rensters die overgaan naar de categorie U15.
- Geboortejaar **2013**: renners/rensters die overgaan naar de categorie U12.
- **Nieuwe jeugdleden** die willen deelnemen aan wedstrijden voor de categorieën U8, U12, U15 of U17.

Als je voor de proef slaagt, wordt dit binnen de database van Cycling Vlaanderen aangepast in jouw rennersfiche. Dit gebeurt dus digitaal. We werken niet langer met het kleven van stickers op de vergunning.

Deelname aan de Cycling Vlaanderen Proef is **gratis**.

WANNEER MOET JE DE PROEF AFLEGGEN?

Wil je weten **op welk tijdstip** je als renner ten laatste in orde dient te zijn met het afleggen van de Cycling Vlaanderen Proef? Dan kijk je steeds naar het **kalenderjaar in relatie tot je geboortejaar.**

Klassiek voorbeeld: een kind is 11 jaar en is wegrenner. Hij neemt al 3 jaar deel aan wegwedstrijden in de categorie U12 en behoort volgend jaar tot de U15. Als hij wil deelnemen aan wedstrijden bij de U15 moet hij vóór de start van zijn eerste wegwedstrijd bij de U15 de wielerproef voor de U15 hebben afgelegd.

Wat met veldrijders/baanwielrenners/mountainbikers en andere disciplinerijders anders dan de wegrijders?

Het **kalenderjaar** is steeds de maatstaf. Voor sommige disciplines (veldrijden, baanwielrennen, mountainbike en andere) valt het begin van een seizoen niet samen met de start van een nieuw kalenderjaar. Het kan zijn dat je reeds in een volgende categorie terechtkomt (bv. vanaf oktober 2020 voor veldrijders) nog voor we begonnen zijn aan het kalenderjaar 2021.

Voorbeeld: een kind is U12 en wordt op basis van zijn geboortejaar U15 in 2021. Het kind is crosser. Het crossseizoen als U15 start reeds in oktober 2020. Van oktober tot december 2020 mag de renner/renster nog aan de start verschijnen met zijn/haar Cycling Vlaanderen-vergunning die hij/zij kreeg als U12. Vanaf 01 januari 2021 moet hij/zij echter wel in het bezit zijn van zijn/haar vergunning als U15. Als hij/zij op 01 januari 2021 een crosswedstrijd wil afwerken, moet hij/zij dus zorgen dat hij/zij ten laatste op 31 december 2020 slaagt voor zijn/haar Cycling Vlaanderen Proef voor de categorie U15 om zijn/haar crossseizoen te kunnen voortzetten. Je dient je dus te baseren op het ***kalenderjaar****.*

Toegepast op seizoen 2020

Wie dit jaar, in 2020, nog met competitiewielrennen wil beginnen, werkt zijn/haar Cycling Vlaanderen Proef van zijn/haar categorie best dus zo snel mogelijk af. Je kan niet in competitie treden als je je Cycling Vlaanderen Proef niet hebt afgelegd.

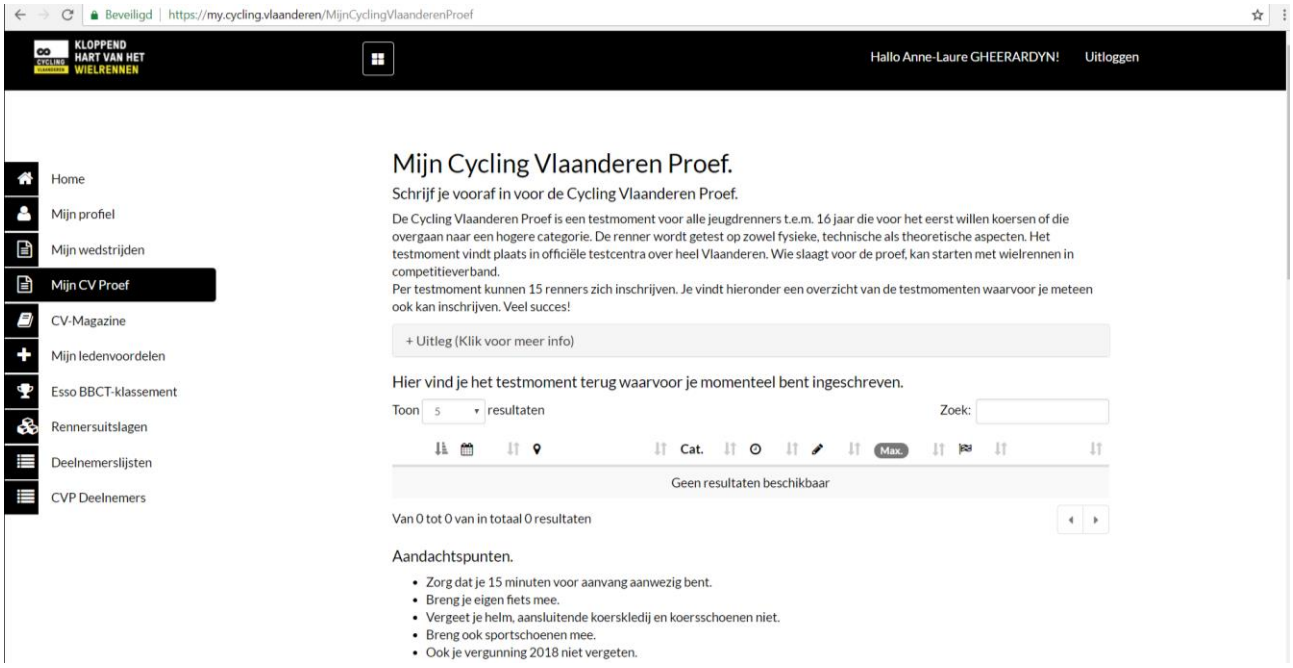
Toegepast op seizoen 2021

Je dient de proef af te leggen **vóór je aan de start verschijnt van je eerste wedstrijd in 2021**. Het is voor renners die in 2020 al een competitievergunning hebben reeds mogelijk vanaf augustus 2020 je proef 2021 af te leggen. We raden je daarom aan je proef nog in 2020 af te werken, ongeacht de discipline die je beoefent. Zo is je vergunning 2021 sneller in orde.

HOE KAN IK MIJ **INSCHRIJVEN** VOOR DE CYCLING VLAANDEREN PROEF?

Je dient je **vooraf in te schrijven** bij deelname aan een Cycling Vlaanderen Proef. Dit kan **online** via onderstaand webadres. Met de barcode die op je vergunning staat, kan je een online account aanmaken en kan je je daarna inschrijven voor een gepast proefmoment.

>>>> https://my.cycling.vlaanderen



WAAR?

De Cycling Vlaanderen Proefcentra liggen verspreid over heel Vlaanderen. Hieronder vind je meer informatie over de diverse locaties in Vlaanderen.

Locatie	Adres	Provincie
Sport Vlaanderen Brugge	Nijverheidsstraat 12, Brugge	West-Vlaanderen
Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx	Strandlaan 2, Gent	Oost-Vlaanderen
Provinciaal Wielercentrum Antwerpen	Moerelei 117, Wilrijk	Antwerpen
Sport Vlaanderen Herentals	Vorselaarsebaan 60, Herentals	Antwerpen
Circuit Zolder	Terlamen 30, Heusden-Zolder	Limburg
Provinciaal Wielercentrum Heverlee	Hertogstraat 203/2, Heverlee	Vlaams-Brabant
Provinciaal Wielercentrum Affligem	Geertruidebaan, Affligem	Vlaams-Brabant

WAT NEEM IK MEE NAAR EEN CYCLING VLAANDEREN PROEF?

- Je eigen racefiets. Indien je enkel over een BMX-fiets beschikt, mag je op de BMX-fiets een lang zadel plaatsen.
- Je fietshelm. Veiligheid boven alles!
- Je vergunningskaartje indien je deze al in het bezit hebt.

LEG JE CYCLING VLAANDEREN PROEF 2021 NOG IN 2020 AF!

Zoals hierboven beschreven is het voor renners die in 2020 een competitievergunning hebben reeds mogelijk om **vanaf augustus 2020** de Cycling Vlaanderen Proef in functie van het seizoen 2021 af te leggen. Vanuit de federatie raden we elke renner, ongeacht de discipline, aan om zijn/haar Cycling Vlaanderen Proef nog dit jaar af te werken. Op die manier ben je sneller in orde met je vergunning voor 2021. We voorzien nog heel wat proefmomenten over heel Vlaanderen in 2020.

Alle **testmomenten** per locatie kan je terugvinden op de website van Cycling Vlaanderen: https://cycling.vlaanderen/jeugd/proef/proef-afleggen

Reminder: vooraf **inschrijven** voor de Cycling Vlaanderen Proef is noodzakelijk en kan via je persoonlijk account op de inschrijvingswebsite van Cycling Vlaanderen: www.my.cycling.vlaanderen

MATERIAAL - BEHENDIGHEIDSPROEVEN

Algemene opstelling:

Voor het behendigheidsluik van de Cycling Vlaanderen Proef is er een verharde oppervlakte nodig van 150 meter lang en 4 meter breed. Op deze ruimte kunnen alle testen voor de manoeuvres van de wielerproef worden afgenomen met behulp van enkele simpele materialen. De Cycling Vlaanderen Proef is zo opgebouwd dat de verschillende testopstellingen snel kunnen worden geplaatst en verwijderd.

Hieronder vind je een lijst van benodigdheden die je kunt aanwenden om alle opstellingen van de testen over alle categorieën heen te simuleren.

Lijst benodigdheden om het parcours uit te tekenen:

- ✓ Ruime parking/ruimte van 150 meter lengte X 4 meter breedte
- ✓ 40 kegels (hoogte = 18 centimeter)
- ✓ 8 hoge kegels (hoogte = 35 centimeter)
- ✓ 4 drinkbussen
- ✓ 4 tennisballen
- ✓ Schans
- ✓ Verhoog: platform van 10 centimeter hoogte
- ✓ Blad papier (A4-formaat)
- ✓ Balkje van 10 centimeter hoogte
- ✓ Chronometer
- ✓ Krijt (niet-uitwisbaar)
- ✓ Fietspomp
- ✓ BMX-startplank

INHOUDELIJKE SAMENVATTING VAN DE CYCLING VLAANDEREN PROEF

OPBOUW CYCLING VLAANDEREN PROEF

De Cycling Vlaanderen Proef heeft per categorie een andere invulling. Hoe ouder de renner, hoe meer er inhoudelijk verwacht wordt. In de tabel hieronder zie je welke onderdelen afgelegd moeten worden per categorie.

CYCLING VLAANDEREN PROEF		U8	U12	U15	U17
DEEL 1	**Behendigheidstesten**	X	X	X	X
DEEL 2	**Mechanicatest**			X	X
DEEL 3	**Kennistest**				X

BEOORDELING/PUNTENSYSTEEM

De wielerproef is opgedeeld in verschillende onderdelen die bestaan uit testen. Voor elke test wordt er een score gegeven in de vorm van 'geslaagd' of 'niet geslaagd'. Om op de totale proef te slagen mag je **voor maximaal één test een 'niet geslaagd'** behalen.

Bij het starten van de wielerproef werk je elke test af en krijg je daarvoor **maximaal drie pogingen per test**. Bij het slagen krijg je een sticker op je vergunning gekleefd. Als je niet zou slagen voor je wielerproef kan je op een ander testmoment opnieuw proberen.

Een **voorbeeld van een beoordelingsformulier** vind je als bijlage terug achteraan in dit document.

DEEL 1 CVP: BEHENDIGHEIDSFIETSTESTEN

Hieronder vind je een inhoudelijke samenvatting van het behendigheidsdeel van de Cycling Vlaanderen Proef over alle categorieën heen. Elke behendigheidstest moet afgelegd worden op een Cycling Vlaanderen Proef-moment.

CATEGORIE U8

1. Test Start/Stop	Doel van de test: Bij deze test wordt er nagegaan of de renner/renster veilig kan starten van een startheuvel met een bepaalde hellingsgraad. Testopstelling: Schuine startplank van 1,7 meter lang. Aan het einde van de plank staat een verticale plank van 40 centimeter hoog. De hellingsgraad bedraagt 30°. Evaluatie: De renner/renster kan tegen een startplank op de fiets blijven zonder voet aan grond te zetten. De renner/renster zit gedurende 7 seconden op het zadel en staat gedurende 3 seconden recht op de pedalen met zijn voorwiel tegen de plank.

2. Test Jump	Doel van de test: Bij deze test wordt er nagegaan of de renner/renster bekwaam is om samen met zijn fiets veilig over een obstakel te geraken. Testopstelling: Een rechte baan met een inrijstrook van 20 meter lengte en 4 meter breed. Na 20 meter plaatst men 2 kegels die 5 meter uit elkaar staan. Evaluatie: De renner/renster kan in een zone van 5 meter zijn voorwiel een keer opheffen.

3. Test Handsfree	Doel van de test: Bij deze test wordt het evenwicht van de renner/renster nagegaan. Om veilig door het verkeer te rijden, moet hij/zij kunnen signaleren wat zijn/haar rijrichting is. Testopstelling: Een rechte baan met een inrijstrook van 20 meter lengte en 4 meter breedte. Na 20 meter plaatst men 2 kegels die 5 meter uit elkaar staan. Evaluatie: De renner/renster kan 1 hand loslaten en met 1 hand de afstand van 5 meter tussen de 2 kegels afleggen. Hij/zij kan dit zowel links als rechts.

4. Test Speed on wheels	<u>Doel van de test:</u> Bij deze test wordt de stuurvaardigheid van de renner/renster nagegaan. Er wordt gekeken naar de bochtentechniek en het schakelen. <u>Testopstelling:</u> Verhard oppervlak van 100 meter lang en 4 meter breed waar onderstaande constructie op uitgezet is: Start – 20 meter zonder hindernis – slalom van 8 kegels op 1,5 meter uit elkaar – 20 meter zonder hindernis – U-turn over baanbreedte – 15 meter zonder hindernis – O-turn 1 bestaande uit 4 kegels die een denkbeeldige cirkel vormen met een diameter van 3 meter – 15 meter zonder hindernis – O-turn 2 waarbij in de andere richting dan O-turn 1 gedraaid wordt – U-turn – 30 meter zonder hindernis – schans – 20 meter zonder hindernis – U-turn – 50 meter zonder hindernis – aankomst. <u>Evaluatie:</u> De renner/renster kan een mooie slalom tussen de kegels afwerken. De renner/renster kan probleemloos de U-turn uitvoeren. De renner/renster kan beide O-turns (in wijzerzin en tegenwijzerzin) uitvoeren. De renner/renster kan zonder problemen over de schans fietsen. De renner/renster legt het parcours af binnen een tijd van 2 minuten 30 seconden. **Per foutje wordt er 5 seconden bij je totale tijd geteld.**

5. Test Skills	<u>Doel van de test:</u> In dit onderdeel wordt de vaardigheid getest waarbij de renners kort bij elkaar kunnen rijden en manoeuvres kunnen maken met andere renners in de buurt. <u>Testopstelling</u>: Een rechte baan van 40 meter lang en 2 meter breed. <u>Evaluatie:</u> De renners kunnen per 2 naast elkaar fietsen gedurende 40 meter.

CATEGORIE U12

1. Test Start/Stop	**Test 1** Doel van de test: Bij deze test wordt er nagegaan of de renner/renster veilig kan starten en kan stoppen met zijn/haar fiets. Er wordt ook gekeken naar het in- en uitklikken van de pedalen. Testopstelling: Een rechte baan met een inrijstrook van 80 meter lengte en 4 meter breedte. Na 80 meter wordt een stopvak van 3 meter voorzien. Evaluatie: De renner/renster klikt in de pedalen (indien er klikpedalen aanwezig zijn), komt aangereden, kan stoppen binnen het aangegeven vak en kan 1 voet aan grond zetten. De renner/renster kan dit zowel met de linker als met de rechtervoet. **Test 2** Doel van de test: Bij deze test wordt er nagegaan of de renner/renster veilig kan starten van een startheuvel met een bepaalde hellingsgraad. Testopstelling: Schuine startplank van 1,7 meter lang. Aan het einde van de plank staat een verticale plank van 0,4 meter hoog. De hellingsgraad bedraagt 30°. Evaluatie: De renner/renster kan tegen een startplank op de fiets blijven zonder voet aan grond te zetten. De renner/renster zit gedurende 10 seconden op het zadel en staat meteen aansluitend gedurende 10 seconden recht op de pedalen met zijn/haar voorwiel tegen de plank.

2. Test Jump	Doel van de test: Bij deze test wordt er nagegaan of de renner/renster bekwaam is om samen met zijn fiets veilig over een obstakel te geraken. Testopstelling: Een rechte baan met inrijstrook van 80 meter lengte en 4 meter breedte. Na 80 meter plaatst men een verhoog van 10 centimeter waar de renner/renster over kan fietsen. Evaluatie: De renner/renster kan veilig over het verhoog rijden zonder te vallen en zonder voet aan grond te zetten.

3. Test Handsfree	Doel van de test:

	Bij deze test wordt het evenwicht van de renner/renster nagegaan. Om veilig door het verkeer te rijden, moeten hij kunnen signaleren wat zijn rijrichting is. De renner/renster moet eveneens kunnen aantonen dat hij bekwaam is om een voorwerp aan te nemen. <u>Testopstelling:</u> Een rechte lijn met een inrijstrook van 20 meter lengte en 4 meter breedte. Na 20 meter plaatst men 2 kegels die 10 meter uit elkaar staan. De kegels hebben een hoogte van 35 centimeter. Op de eerste kegel staat een drinkbus waarvan de bodem is afgesneden. <u>Evaluatie:</u> De renner/renster kan de drinkbus van de eerste kegel nemen en deze op de tweede kegel plaatsen. De renner/renster kan dit met zowel de linker- als de rechterhand.

4. Test Speed on wheels	<u>Doel van de test:</u> Bij deze test wordt de stuurvaardigheid van de renner/renster nagegaan. Er wordt gekeken naar de bochtentechniek en het schakelen. <u>Testopstelling:</u> Verhard oppervlak van 100 meter lang en 4 meter breed waar onderstaande constructie op uitgezet is: Start – 20 meter zonder hindernis – slalom van 8 kegels op 1,5 meter uit elkaar – 20 meter zonder hindernis – U-turn over baanbreedte – 15 meter zonder hindernis – O-turn 1 bestaande uit 4 kegels die een denkbeeldige cirkel vormen met een diameter van 3 meter – 15 meter zonder hindernis – O-turn 2 waarbij in de andere richting dan O-turn 1 gedraaid wordt – U-turn – 30 meter zonder hindernis – schans – 20 meter zonder hindernis – U-turn – 50 meter zonder hindernis – aankomst. <u>Evaluatie:</u> De renner/renster kan de O-turns langs de binnenkant van de kegels nemen. De renner/renster kan over de schans rijden. De renner/renster kan van de kleine versnelling naar de grote versnelling (vooraan) schakelen op de rechte lijn richting de schans. De renner/renster kan het parcours afleggen binnen een tijd van 2 minuten. **Per foutje wordt er 5 seconden bij je totale tijd geteld.**

5. Skills	<u>Doel van de test:</u> In dit onderdeel wordt de vaardigheid getest waarbij de renners kort bij elkaar kunnen rijden en manoeuvres kunnen maken met andere renners in de buurt. <u>Testopstelling:</u> Een inrijstrook van 30 meter lang en 2 meter breed gevolgd door een obstakel waarbij per 2 renners naast elkaar een uitwijkmanoeuvre gemaakt moet worden (S-bocht). De oefening wordt herhaald in de andere richting. <u>Evaluatie:</u> De renner/renster kan per 2 naast elkaar rijden gedurende 30 meter. De renner/renster kan het uitwijkmanoeuvre maken met een renner naast zich (S-bocht). De renner/renster kan de bocht van 180° maken met een renner naast zich. De renner/renster kan de oefening met de renner naast zich afwerken in maximaal 30 seconden.

CATEGORIE U15

1. Test Start/Stop	**Test 1** Doelstelling van de test: Bij deze test wordt er nagegaan of de renner/renster veilig kan starten en stoppen met zijn/haar fiets. Er wordt ook gekeken naar het blind in- en uitklikken van de pedalen. De renner/renster moet een noodstop kunnen uitvoeren nadat hij maximaal heeft opgetrokken. Testopstelling: Een inrijstrook van 80 meter lengte en 4 meter breedte. Na 80 meter plaatst men om de 10 meter een kegel. Evaluatie: De renner/renster klikt in de pedalen en komt aangereden aan +/- 30 kilometer per uur. Na de inrijstrook geeft de examinator een signaal aan een willekeurige kegel. Bij de volgende kegel moet de renner/renster tot stilstand komen. *Uitzondering*: renners die de test afwerken met een BMX-fiets krijgen twee kegels de tijd om tot stilstand te komen. **Test 2** Doelstelling van de test: Bij deze test wordt er nagegaan of de renner/renster veilig kan starten van een startheuvel met een bepaalde hellingsgraad. Testopstelling: Schuine startplank van 1,7 meter lang. Aan het einde van de plank staat een verticale plank van 0,4 meter hoog. De hellingsgraad bedraagt 30°. Evaluatie: De renner/renster kan tegen een startplank op de fiets blijven zonder voet aan grond te zetten. De renner/renster zit gedurende 15 seconden op het zadel en staat meteen aansluitend gedurende 15 seconden recht op de pedalen met zijn/haar voorwiel tegen de plank.

2. Test Jump	Doel van de test: Bij deze test wordt er nagegaan of de renner/renster bekwaam is om samen met zijn/haar fiets veilig over een obstakel te geraken. Testopstelling: Een rechte baan met inrijstrook van 80 meter lang en 4 meter breed. Na 80 meter plaatst men een A4-blad dat in de breedte wordt gelegd. Evaluatie: De renner/renster kan veilig over het papier springen zonder te vallen, zonder voet aan grond te zetten en zonder het blad met de fiets te raken. Er wordt naar bandensporen gekeken op het blad.

3. Test Handsfree	Doel van de test: Bij deze test wordt het evenwicht van de renner/renster nagegaan. Om veilig door het verkeer te rijden, moeten hij kunnen signaleren wat zijn/haar rijrichting is. De renner/renster moet eveneens kunnen aantonen dat hij bekwaam is om een voorwerp aan te nemen. Testopstelling: 2 denkbeeldige cirkels van kegels worden gemaakt waarbij de buitenste cirkel een diameter heeft van 3,5m bestaande uit 4 kegels en de binnenste cirkel bestaat uit 3 kegels die tegen elkaar staan. Evaluatie: De renner/renster rijdt tussen de 2 cirkels met kegels in. Hij neemt een tennisbal van de kegels af en plaatst deze op een volgende kegel. De renner/renster kan dit zowel rechts als links. De tennisbal ligt aan het einde van de opdracht stil op de kegel.

4. Test Skills	Doel van de test: In dit onderdeel wordt de vaardigheid getest waarbij de renners kort bij elkaar kunnen rijden en manoeuvres kunnen maken met andere renners in de buurt. Testopstelling: Een vak van 5 meter lang waar de renner/renster individueel inrijdt. Er wordt gechronometreerd hoelang de renner/renster in het vak kan surplacen. De tijd begint te lopen als de renner/renster met het grondvlak van zijn voorwiel in het vak komt. Evaluatie: De renner/renster kan gedurende 30 seconden binnen het vak blijven met zijn fiets voorwaarts gericht. Er wordt geen voet aan grond gezet en de handen blijven aan het stuur.

5. Test Speed on wheels	Doel van de test: Bij deze test wordt de stuurvaardigheid van de renner/renster nagegaan. Er wordt gekeken naar de bochtentechniek en het schakelen. Testopstelling: Verhard oppervlak van 100 meter lang en 4 meter breed waar onderstaande constructie op uitgezet is: Start – 20 meter zonder hindernis – slalom van 8 kegels op 1,5 meter uit elkaar – 20 meter zonder hindernis – U-turn over baanbreedte – 15 meter zonder hindernis – O-turn 1 bestaande uit een denkbeeldige cirkel met een diameter van 3 meter van 4 markeringspionnen – 15 meter zonder hindernis – O-turn 2 waarbij in de andere richting dan O-turn 1 gedraaid wordt – U-turn – 30 meter zonder hindernis – schans – 20 meter zonder hindernis – U-turn – 50 meter zonder hindernis – aankomst. Evaluatie: De renner/renster neemt de slalom en U-turns staand. De renner/renster kan de O-turns nemen met de binnenste hand los van het stuur.

	De renner/renster kan van de kleine versnelling naar de grote versnelling (vooraan) schakelen op de rechte lijn richting de schans. De renner/renster kan over schans springen waardoor beide wielen van de grond geraken. De renner/renster kan het parcours afleggen binnen een tijd van 1 minuut en 30 seconden. **Per foutje wordt er 5 seconden bij je totale tijd geteld.**

CATEGORIE U17

1. Test Start/Stop	**Test 1** Doelstelling van de test: Bij deze test wordt er nagegaan of de renner/renster veilig kan starten en stoppen met zijn/haar fiets. Er wordt ook gekeken naar het blind in- en uitklikken van de pedalen. De renner/renster moet een noodstop kunnen uitvoeren nadat hij/zij maximaal heeft opgetrokken. Testopstelling: Een inrijstrook van 80 meter lengte en 4 meter breedte. Na 80 meter plaatst men om de 10 meter een kegel. Evaluatie: De renner/renster klikt in de pedalen en komt aangereden. Na de inrijstrook geeft de examinator een signaal aan een willekeurige kegel. Bij de volgende kegel moet de renner/renster tot stilstand komen zonder dat er slipbeweging volgt. *Uitzondering*: renners die de test afwerken met een BMX-fiets krijgen twee kegels de tijd om tot stilstand te komen. **Test 2** Doelstelling van de test: Bij deze test wordt er nagegaan of de renner/renster veilig kan starten van een startheuvel met een bepaalde hellingsgraad. Testopstelling: Schuine startplank van 1,7 meter lang. Aan het einde van de plank staat een verticale plank van 0,4 meter hoog. De hellingsgraad bedraagt 30°. Evaluatie: De renner/renster kan tegen een startplank op de fiets blijven zonder voet aan grond te zetten. De renner/renster zit gedurende 15 seconden op het zadel en staat meteen aansluitend gedurende 15 seconden recht op de pedalen met zijn/haar voorwiel tegen de plank.

2. Test Jump	Doel van de test: Bij deze test wordt er nagegaan of de renner/renster bekwaam is om samen met zijn/haar fiets veilig over een obstakel te geraken. Testopstelling: Een rechte baan met inrijstrook van 80 meter lengte en 4 meter breedte. Na 80 meter plaatst men een balk van 10 centimeter hoog en 2 centimeter breed. Evaluatie: De renner/renster kan veilig over de balk springen zonder te vallen, zonder voet aan grond te zetten en zonder dat de balk omvalt.

3. Test Handsfree	Doel van de test: Bij deze test wordt het evenwicht van de renner/renster nagegaan. Om veilig door het verkeer te rijden, moeten hij/zij kunnen signaleren wat zijn/haar rijrichting is. De renner/renster moet eveneens kunnen aantonen dat hij/zij bekwaam is om een voorwerp aan te nemen. Testopstelling: Aanloopstrook van 80 meter lengte en 4 meter breedte waarop de renner/renster snelheid kan maken tot ongeveer 30km/u. Na 80 meter staat de begeleider van de renner/renster met een drinkbus in de hand Evaluatie: De renner/renster kan met zijn/haar rechterhand een drinkbus aannemen van zijn/haar begeleider.

4. Test Speed on wheels	Doel van de test: Bij deze test wordt de stuurvaardigheid van de renner/renster nagegaan. Er wordt gekeken naar de bochtentechniek en het schakelen. Testopstelling: Verhard oppervlak van 100 meter lang en 4 meter breed waar onderstaande constructie op uitgezet is: Start – 20 meter zonder hindernis – slalom van 8 kegels op 1,5 meter uit elkaar – 20 meter zonder hindernis – U-turn over baanbreedte – 15 meter zonder hindernis – O-turn 1 bestaande uit 4 kegels die een denkbeeldige cirkel vormen met een diameter van 3 meter – 15 meter zonder hindernis – O-turn 2 waarbij in de andere richting dan O-turn 1 gedraaid wordt – U-turn – 30 meter zonder hindernis – schans – 20 meter zonder hindernis – U-turn – 50 meter zonder hindernis – aankomst. Evaluatie: De renner/renster neemt de slalom en U-turns staand. De renner/renster kan de O-turns nemen met het voorwiel aan de buitenkant van de markeringspionnen en het achterwiel aan de binnenkant van de markeringspionnen. De renner/renster kan van de kleine versnelling naar de grote versnelling (vooraan) schakelen op de rechte lijn richting de schans. De renner/renster kan over schans springen waardoor beide wielen van de grond geraken. De renner/renster kan het parcours afleggen binnen een tijd van 1 minuut en 30 seconden. **Per foutje wordt er 5 seconden bij je totale tijd geteld.**

5. Test Skills	Doel van de test: In dit onderdeel wordt de vaardigheid getest waarbij de renners kort bij elkaar kunnen rijden en manoeuvres kunnen maken met andere renners in de buurt. Testopstelling:

	Een vak van 5 meter lang en 1 meter breed waar de renner/renster individueel inrijdt. Er wordt gechronometreerd hoelang de renner/renster in het vak kan surplacen. De tijd begint te lopen als de renner/renster met het grondvlak van zijn/haar voorwiel in het vak komt. <u>Evaluatie:</u> De renner/renster kan gedurende 45 seconden binnen het vak blijven met zijn/haar fiets voorwaarts gericht. Er wordt geen voet aan grond gezet en de handen blijven aan het stuur.

DEEL 2 CVP: MECHANICATEST

Deze test dient alleen maar afgelegd te worden door de **U15**- en **U17**-categorie. De U8- en U12-categorie hoeft geen mechanicatest af te werken.

	CATEGORIE	U8	U12	U15	U17
DEEL 2: MECHANICA		///	///	Voor- en achterwiel in- en uithalen binnen de **5 minuten**	Voor- en achterwiel in- en uithalen + 1 band vervangen met eigen materiaal binnen de **10 minuten**

CATEGORIE U8:

Als U8 hoef je geen mechanicatest af te werken.

CATEGORIE U12:

Als U12 hoef je geen mechanicatest af te werken.

CATEGORIE U15:

U15	<u>Doel van de test:</u> Tijdens een fietstocht kunnen wel eens mechanische problemen optreden. Kleine defecten moet een renner/renster zelf kunnen oplossen. <u>Testopstelling:</u> De renner/renster maakt gebruik van zijn eigen fiets. <u>Evaluatie:</u> De renner/renster kan zijn voorwiel uit de fiets halen en dit laten zien aan de begeleider. De renner/renster kan zijn achterwiel uit de fiets halen en dit laten zien aan de begeleider. De fiets is opnieuw rijklaar binnen de 5 minuten.

CATEGORIE U17:

U17	<u>Doelstelling van deze test:</u> Tijdens een fietstocht kunnen wel eens mechanische problemen optreden. Kleine defecten moet een renner/renster zelf kunnen oplossen. <u>Testopstelling:</u> De renner/renster maakt gebruik van zijn/haar eigen fiets en materiaal om een band volledig te vervangen en de fiets terug rijklaar te maken. Een goede pomp wordt door het centrum voorzien. <u>Evaluatie:</u> De renner/renster kan zijn/haar voorwiel uit de fiets halen, de binnenband uit het wiel halen, dit laten zien aan de begeleider en daarna zijn/haar fiets terug rijklaar maken binnen de 10 minuten.

DEEL 3 CVP: KENNISTEST

Deze test dient alleen maar afgelegd te worden door de **U17**-categorie. De U8-, U12- en U15-categorie hoeft geen mechanicatest af te werken.

	CATEGORIE	**U8**	**U12**	**U15**	**U17**
DEEL 3: KENNIS		///	///	///	5 kennisvragen over 5 verschillende thema's.

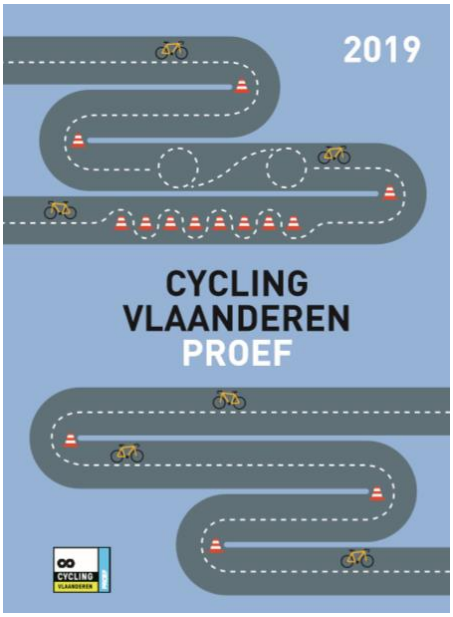
Achteraan deze bundel vind je als bijlage voorbeeldkennisvragen terug.

HOE KAN IK ME VOORBEREIDEN OP DE CYCLING VLAANDEREN PROEF?

Didactisch materiaal Cycling Vlaanderen Proef

Op de website van Cycling Vlaanderen hebben wij ruimte voorzien voor allerhande didactisch materiaal dat kan helpen om je zo optimaal mogelijk voor te bereiden op de Cycling Vlaanderen Proef.

Behendigheidsboekje Cycling Vlaanderen Proef



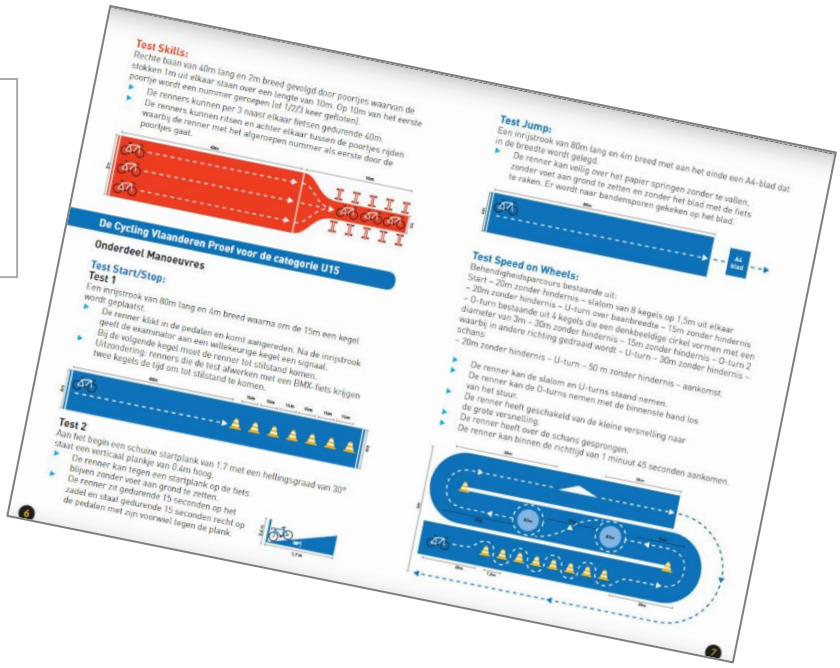
Dit handige boekje is terug te vinden op onze website!

www.cycling.vlaanderen

Doorklikken naar:

- *"Administratie"*
- *"Informatiebank"*
- *"Gezond groeien in de koers"*
- *"Didactisch materiaal"*

Elke behendigheidsproef staat er duidelijk per categorie uitgeschreven, aangevuld en verduidelijkt met behulp van tekeningen.



CYCLING VLAANDEREN
STRANDLAAN 3 . 9000 GENT . T.09 321 90 20
INFO@CYCLING.VLAANDEREN . WWW.CYCLING.VLAANDEREN

Voorbeeldfilmpjes - Behendigheidsoefeningen Cycling Vlaanderen Proef

Alle behendigheidsoefeningen zijn eveneens in de vorm van een **langspeelfilm** terug te vinden op onze website. Per categorie kan je dus per behendigheidstest visueel checken wat er van je verwacht wordt.

Dit filmpje is eveneens terug te vinden op onze website!

www.cycling.vlaanderen

Doorklikken naar:

- *"Administratie"*
- *"Informatiebank"*
- *"Gezond groeien in de koers"*
- *"Didactisch materiaal"*

Boekjes “Renner wordt atleet” – Stabilisatieoefeningen voor jeugdrenners

Deze boekjes zijn gevuld met allerhande oefeningen om je buik-, rug- en rompspieren te versterken. Dit zal ook je stabiliteit op de fiets opvallend doen verbeteren.

Deze boekjes zijn online terug te vinden op onze website!

www.cycling.vlaanderen

Doorklikken naar:

- *“Administratie”*
- *“Informatiebank”*
- *“Gezond groeien in de koers”*
- *“Didactisch materiaal”*

Hulp vanuit de wielerclubs

De **clubinfrastructuren** kunnen het nodige technische materiaal ter beschikking stellen om de renners zo optimaal mogelijk te laten voorbereiden op de behendigheidsproeven van de Cycling Vlaanderen Proef. Met het ter beschikking gestelde materiaal kunnen de oefeningen gesimuleerd worden zoals ze aan bod zullen komen op de Cycling Vlaanderen Proef.

Kennisvragen

Kennisvragen maken enkel deel uit van de Cycling Vlaanderen Proef voor de categorie **U17**.

Als bijlage in dit document vind je voorbeeldvragen terug die tijdens je Cycling Vlaanderen Proef aan bod kunnen komen als kennisvragen.

NUTTIGE INFORMATIE:

CYCLING VLAANDEREN

SPORTTECHNISCH COÖRDINATOR

Massimo Van Lancker – massimo.van.lancker@cycling.vlaanderen - +32 0 9 321 90 29

SPORTTECHNISCH MEDEWERKER

Anne-Laure Gheerardyn – anne-laure.gheerardyn@cycling.vlaanderen - +32 0 9 321 90 40

JEUGDGIDS 2020

BIJLAGE 1: ANALYSE PUNTENSYSTEEM

VOORBEELD VAN EEN LEEG TESTFORMULIER.

Naam:

Voornaam:

Geboortedatum:

Neemt deel aan de wielerproef voor: U8/U12/U15/U17

Hoofdactiviteit:

Club:

E-mailadres:

Telefoonnummer:

Onderdeel	Test	U8	U12	U15	U17	Opmerkingen
Manoeuvres	Start/Stop					
Manoeuvres	Jump					
Manoeuvres	Handsfree					
Manoeuvres	Speed on Wheels					
Manoeuvres	Skills					
Mechanica	Mechanica	NVT	NVT			
Kennis	Kennis	NVT	NVT	NVT		1 punt = 3/5
	Totaalscore					1 punt per test
	Geslaagd = Minimum	>4/5	>4/5	>5/6	>6/7	

- ✓ Per test kan de renner één punt verdienen.
  - U8 = moet minstens 4 op 5 behalen.
  - U12= moet minstens 4 op 5 behalen.
  - U15= moet minstens 5 op 6 behalen.
  - U17= moet minstens 6 op 7 behalen.

- ✓ Enkel voor categorie U17: bij de kennisvragen moet de renner minimum 3 op 5 vragen halen. Dit wordt gelijkgesteld met 1 punt in de totaalscore.

BIJLAGE 2: VRAGEN WIELERKENNIS – U17

VRAGEN WIELERKENNIS: De verschillende thema's zijn training, voeding, verkeersveiligheid, fietsmechanica en reglementering.

TRAINING

1. Wat is het voordeel van een renner die op regelmatige basis stabilisatietraining inplant? Antwoord: Versterken diepe buik- en rugspieren. Met het opwaarderen van je spierkorset, hebben je ledematen een stabielere basis om op te werken.
2. Wat is het omslagpunt? Antwoord: Dit is het hoogste vermogen/hartslag waarop je je inspanning langere tijd kan volhouden. Vanaf dit punt begin je te verzuren. Je lichaam kan de aangemaakte afvalstoffen niet voldoende meer afvoeren. Dit wordt uitgedrukt in hartslag/vermogen en op basis van dit punt worden trainingszones gemaakt.
3. Waarom is voldoende rust na een training belangrijk? Antwoord: Trainen maakt je lichaam moe. Dit is voor je lichaam het signaal om zich te herstellen tot op een hoger niveau dan voor je training. Om te kunnen verbeteren heb je dus de juiste combinatie training en rust nodig.
4. Waarom is het belangrijk dat ik op jonge leeftijd naast het fietsen ook nog andere sporten beoefent? Antwoord: Als je vanaf jonge leeftijd enkel fietst, dan gaat je lichaam zich niet evenwichtig ontwikkelen. Op korte termijn kan dit een voordeel zijn. Andere sporten kunnen je tot op een bepaalde hoogte helpen om een basis te vormen die je prestaties op de fiets op lange termijn kunnen verbeteren.
5. Waar of niet waar en motiveer. Meer trainen levert altijd een toename in conditie op. Antwoord: Neen, als je teveel traint, en niet voldoende varieert, zal je conditiepeil met de tijd stagneren.

VOEDING

1. Hoelang voor de wedstrijd eet ik best mijn laatste maaltijd? Antwoord: 3 uur. Je maaltijd heeft ongeveer 3 uur nodig om verteerd te geraken. Je eet best iets met veel koolhydraten, bv Pasta.
2. Geef 2 alternatieven voor dure sportrepen op training. Antwoord:
   - ✓ Peperkoek
   - ✓ Sultana-/Granykoek
   - ✓ Banaan
   - ✓ Rijsttaartje
   - ✓ Appel
   - ✓ Gedroogd fruit (rozijnen, abrikozen, …)
   - ✓ Stroopwafel
   - ✓ Suikerwafel
3. Welke kleur heeft je urine als je voldoende hebt gedronken? Antwoord: licht doorschijnend/wit/…
4. Hoeveel drinkbussen drink je minimum per uur op een training/wedstrijd tijdens normale omstandigheden? Antwoord: Minimum 1 per uur, idealiter 1 per 45 minuten.

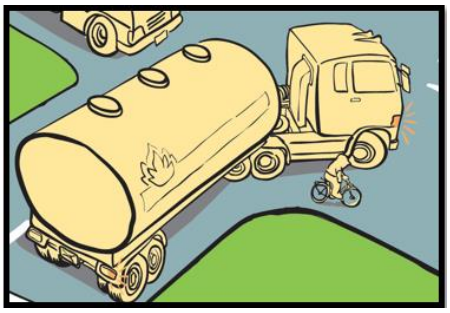
5. Waar of niet waar en motiveer. Een gezonde voeding is niet voldoende om aan wielrennen te doen. Het extra gebruik van vitamines en supplementen is essentieel. Antwoord: Zonder ziek te zijn of last te hebben van door bloedonderzoek vastgestelde tekorten volstaat een gevarieerde en gezonde voeding in principe om je lichaam de nodige bouwstoffen en energie aan te bieden.

VERKEERSVEILIGHEID

1. Je komt aan een kruispunt zonder lichten, verkeersborden. Wie heeft er voorrang? Antwoord: Voorrang van rechts geldt op dit kruispunt
2. Ik fiets langs dit verkeersbord (FOTO 1), wat doe ik aan het volgende kruispunt. Antwoord: Voor het volgende kruispunt rem ik al wat. Ik moet voorrang kunnen geven aan het verkeer dat van rechts komt.
3. Mogen fietsers altijd naast elkaar rijden? Antwoord: Neen, je moet buiten de bebouwde kom achter elkaar gaan rijden als een auto je wil inhalen. Ook in een erg smalle weg moet je achter elkaar fietsen.
4. Is sms'en, net zoals achter het autostuur, verboden tijdens het fietsen? Antwoord: Ja, dat klopt. Je kan er zelfs een boete voor krijgen.

Foto 1

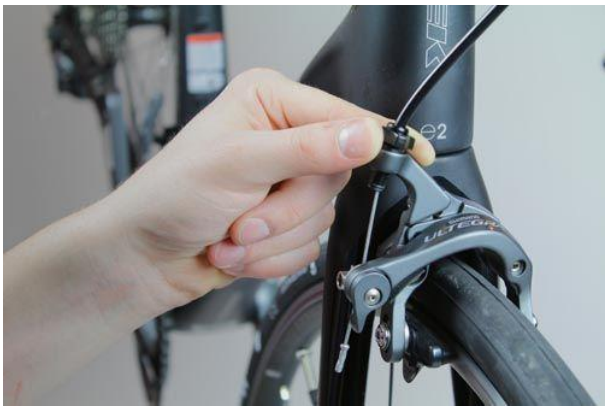
Foto 2



5. Staat de fietser hier in de dode hoek van de vrachtwagen? (FOTO 2) Antwoord: Ja, hier kan de chauffeur je helemaal niet zien.

FIETSMECHANICA

1. Stelling: je hebt 2 paar wielen, jammer genoeg hebben de velgen niet dezelfde breedte. Op welke manieren kan je je rem bijstellen? Toon aan op je fiets.

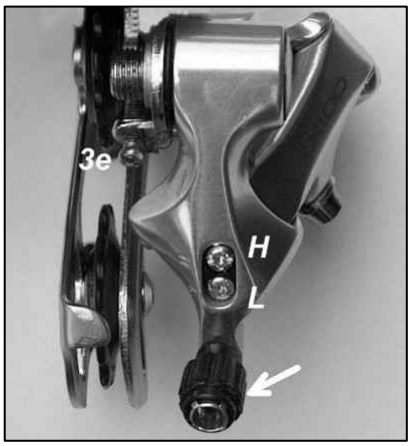


Antwoord:

- Stelschroef op remhoef aandraaien of losdraaien.

- Stelschroef op remhendel aandraaien of losdraaien.
- Kabel aanspannen met inbussleutel (remhoef).
- Bij race/Campagnolo eventueel het knopje in de remhendel verschuiven.

2. Bandendruk: Bij een slecht wegdek en/of kasseistrook, verhoog of verlaag je de bandendruk en leg uit waarom? Antwoord: Verlagen. Dit zal zorgen voor een comfortabel gevoel.
3. Hoe check je makkelijk of je balhoofd (kopserie) speling heeft? Toon aan op je fiets. Antwoord: Voorrem dichtknijpen, op de fiets of op de bovenbuis zitten en afwisselend druk naar voor en achter uitoefenen. Bij speling zal het frame lichtjes bewegen t.o.v. de vork. Alternatief: indien er spacers onder de stuurpen zitten mag je die in principe niet kunnen verdraaien met je hand. Indien dit wel zo is zit er (lichte) speling op het balhoofd.
4. Je versnelling ratelt bij het schakelen van het 5e naar het 6e kransje op je cassette. Aan welk schroefje draai je om het op te lossen. Toon aan op je fiets. Antwoord: Die aangeduid met het pijltje.



5. Wat is de maximale velghoogte bij wielen voor de categorie U17 (nieuweling) Antwoord: 40 mm

REGLEMENTERING

BMX

1. Mag je in de laatste rechte lijn van je lijn afwijken? Antwoord: Neen, dit mag niet, in de laatste rechte lijn moet je in een rechte lijn naar de finish toe rijden.
2. Wat betekent de groene vlag van de commissaris? Antwoord: De baan is vrij en de volgende race kan/mag vertrekken.
3. Mag ik in een korte racebroek rijden? Antwoord: Ja, dit mag, als mijn knieën en schenen tot onderaan de enkel beschermd zijn met beschermpads.
4. Heb ik buiten mijn stuurbord nog elders een racenummer nodig? Antwoord: Ja, je moet ook een nummer vooraan je frame bevestigen.
5. Krijg je strafpunten als je de finish niet haalt? Antwoord: Neen, je krijgt de punten van de laatste deelnemer in wedstrijd.

WEGWIELRENNEN

1. Aan welke kant van de weg moet ik stoppen wanneer ik materiaalpech heb tijdens een wedstrijd met volgwagens? Antwoord: Steeds uiterst rechts van de rijweg stoppen.

2. Aan welke zijde van de weg moet mijn begeleider plaatsnemen indien hij mij een drinkbus wil aangeven? Antwoord: Langs de rechterzijde van de weg.
3. Aan hoeveel wedstrijden (van dezelfde discipline) mag ik deelnemen als U17 per week? Antwoord: 2
4. De maximale afstand van een nieuwelingenversnelling mag 7.32m bedragen. Toon aan met je fiets hoe de commissarissen dit controleren. Antwoord: De renner plaatst één pedaal helemaal onderaan. Na 7.32m moet dezelfde pedaal terug volledig naar beneden staan.
5. Mag ik de dag voor het Belgisch Kampioenschap een andere wedstrijd rijden? Antwoord: Neen, dit is niet toegelaten.

CYCLOCROSS

1. Wat is de maximum breedte van tube, bandje in het veldrijden? Antwoord: 33 mm
2. Mag er bevoorrading (drinken) aangenomen worden in een veldrit? Antwoord: Normaal niet, enkel bij hoge temperaturen en pas na goedkeuring van de commissarissen. Meenemen in je achterzak of bidonhouder mag wel.
3. Mag ik mij bij de start vasthouden aan de nadarhekken? Antwoord: Neen, dit is niet toegelaten.
4. Mag er buiten de voorziene materiaalposten gewisseld worden van materiaal? (Fiets, wiel, schoenen, …) Antwoord: Neen, in geen enkel geval. Enkel in de voorziene posten mag men wisselen. Wanneer men pech heeft ter hoogte van de materiaalpost op het parcours tussen de gele start- en eindvlag mag men terugkeren naar de ingang tegen de rijrichting in. (niet doorsteken over de linten.
5. Wat is de 80% regel. Antwoord: Wanneer de achterstand opgelopen is tot 80% van de rondetijden van de kop van de wedstrijd wordt men uit de wedstrijd genomen maar wel opgenomen in de uitslag.

BAANWIELRENNEN

1. Wanneer mag je in een 1 tegen 1 sprint onderdoor of langs links voorbijsteken? Antwoord: Altijd, op voorwaarde dat de renner die je passeert zich niet in het sprintersvak bevindt, namelijk tussen de onderste lijn en de rode lijn.
2. Wat gebeurt er als je in een afvalling bewust over de dikke blauwe strook (de cote d'azur) rijdt. Antwoord: De renner wordt bij de volgende afvalling uit de wedstrijd genomen.
3. Welke renners krijgen in een puntenkoers punten? Antwoord: De eerste 4 renners van een sprint, evenals de renner die een ronde kan nemen op het peloton.
4. Je wil een renner op de piste inhalen. Langs waar of hoe ga je deze voorbijsteken? Antwoord: Je zal onder normale omstandigheden altijd langs boven of langs rechts een renner voorbijsteken.
5. Uit hoeveel disciplines/proeven bestaat een officieel UCI-omnium en benoem ze in de juiste volgorde? Antwoord: 4 disciplines. Scratch, temporace, afvalling, puntenkoers.

MOUNTAINBIKE

1. Wat is het maximale verzet op een mountainbike? Antwoord: In het Mountainbiken, is er geen reglement omtrent het verzet op een MTB.
2. Waar op het parcours mag je drinken aannemen? Enkel bij de feed en materiaalzone.

3. Je rijdt plat net na de materiaalzone, mag je teruglopen of moet je verder tot aan de volgende materiaalpost? Je moet verder het parcours volgen tot aan de volgende materiaalpost.
4. Je ketting valt af tijdens de wedstrijd en je krijgt die er niet makkelijk terug op. Mag je hulp krijgen van een toeschouwer die langs de kant van het parcours staat? bv mag hij je ketting er terug opleggen en je eventueel daarna terug in gang duwen? Antwoord : nee, de renners mogen enkel hulp krijgen in de materiaalpost.
5. - Tijdens een wedstrijd op een zeer modderig parcours val je en je glijdt onder het lint van het parcours. Waar je stopt met glijden ben je dicht bij het parcours maar eigenlijk 10m verder dan waar je onder het lint bent geschoven, mag je terug op het parcours waar je gestopt bent met glijden of moet je terug naar het punt waar je onder het lint ging? Antwoord : je moet terug naar waar je onder het lint ging.