EVALUATIETABELLEN TOPSPORTSCHOOL WIELRENNEN

(voor instap/herselectie richting schooljaar 2027-2028)

1. **Piste Fond Jongens**
    - Basismotoriek – Sprint-Weerstand – Uithouding

2. **Piste Fond Meisjes**
    - Basismotoriek – Sprint-Weerstand – Uithouding

1. EVALUATIETABELLEN – PISTE FOND – JONGENS

BASISMOTORIEK

ZIJWAARTS VERPLAATSEN PLANKJE (#/40”)		
punten	nieuweling 1ej	nieuweling 2ej
0	53	56
1	58	61
2	62	65
3	65	68
4	67	70
5	68	71
6	69	72
7	71	74
8	74	77
9	78	81
10	83	86

ZIJDELINGS SPRINGEN OVER PLANKJE (#/30”)		
punten	nieuweling 1ej	nieuweling 2ej
0	75	83
1	81	89
2	86	94
3	90	98
4	93	101
5	95	103
6	97	105
7	100	108
8	104	112
9	109	117
10	115	123

BALANCE BEAM (#)		
punten	nieuweling 1ej	nieuweling 2ej
0	52	56
1	55	59
2	57	61
3	58	62
4	59	63
5	60	64
6	61	65
7	62	66
8	63	67
9	65	69
10	68	72

SPRINT - WEERSTAND

STAANDE VERTESRPONG - CM		
punten	nieuweling 1ej	nieuweling 2ej
0	173	178
1	181	186
2	188	193
3	194	199
4	199	204
5	203	208
6	207	212
7	212	217
8	218	223
9	225	230
10	233	238

COUNTER MOVEMENT JUMP HIPS - CM		
punten	nieuweling 1ej	nieuweling 2ej
0	22	24
1	25	27
2	27	29
3	29	31
4	30	32
5	31	33
6	32	34
7	33	35
8	35	37
9	37	39
10	40	42

30" SPRINT FIETSERGOMETER Gemiddeld vermogen - Watt/kg					
punten	nieuweling 1ej	nieuweling 2ej	junior 1ej	junior 2ej	U23 1ej
0	8,08	8,49	8,83	9,09	9,27
1	8,46	8,89	9,24	9,52	9,71
2	8,82	9,26	9,63	9,92	10,11
3	9,14	9,59	9,98	10,28	10,48
4	9,42	9,89	10,29	10,59	10,81
5	9,66	10,14	10,55	10,87	11,08
6	9,90	10,40	10,81	11,14	11,36
7	10,20	10,71	11,14	11,47	11,70
8	10,56	11,08	11,53	11,87	12,11
9	10,98	11,53	11,99	12,35	12,59
10	11,47	12,05	12,53	12,90	13,16

STILSTAANDE START in VWEM of VELODROOM ZOLDER (mm:ss,0) 500m/1000m					
punten	**nieuweling 1^{e}j (500m)**	**nieuweling 2^{e}j (500m)**	**junior 1^{e}j (1000m)**	**junior 2^{e}j (1000m)**	**U23 1^{e}j (1000m)**
0	00:40,2	00:39,2	01:13,7	01:12,7	01:11,4
1	00:39,7	00:38,7	01:12,8	01:11,8	01:10,5
2	00:39,1	00:38,1	01:11,8	01:10,8	01:09,6
3	00:38,6	00:37,6	01:10,9	01:09,9	01:08,7
4	00:38,0	00:37,0	01:09,9	01:08,9	01:07,8
5	00:37,5	00:36,5	01:09,0	01:08,0	01:06,9
6	00:37,0	00:36,0	01:08,2	01:07,2	01:06,2
7	00:36,5	00:35,5	01:07,4	01:06,4	01:05,6
8	00:36,0	00:35,1	01:06,6	01:05,6	01:04,9
9	00:35,5	00:34,6	01:05,8	01:04,8	01:04,3
10	00:35,0	00:34,1	01:05,0	01:04,0	01:03,6

UITHOUDING

STILSTAANDE START in VWEM of VELODROOM ZOLDER (mm:ss,0) 2000/3000/4000m					
punten	**nieuweling 1e j (2000m)**	**nieuweling 2e j (2000m)**	**junior 1e j (3000m)**	**junior 2e j (3000m)**	**U23 1e j (4000m)**
0	02:41,9	02:35,5	03:42,7	03:37,5	04:39,6
1	02:40,3	02:34,0	03:40,9	03:35,8	04:37,6
2	02:38,7	02:32,5	03:39,2	03:34,1	04:35,7
3	02:37,1	02:31,0	03:37,4	03:32,4	04:33,8
4	02:35,5	02:29,5	03:35,7	03:30,7	04:31,9
5	02:34,0	02:28,0	03:34,0	03:29,0	04:30,0
6	02:32,8	02:26,8	03:32,3	03:27,2	04:27,8
7	02:31,5	02:25,6	03:30,6	03:25,4	04:25,6
8	02:30,3	02:24,5	03:28,9	03:23,6	04:23,4
9	02:29,1	02:23,3	03:27,2	03:21,8	04:21,2
10	02:27,9	02:22,2	03:25,5	03:20,0	04:19,0

5' TEST FIETSERGOMETER Gemiddeld vermogen - Watt/kg					
punten	**nieuweling 1e j**	**nieuweling 2e j**	**junior 1e j**	**junior 2e j**	**U23 1e j**
0	4,45	4,60	4,80	5,00	5,20
1	4,59	4,74	4,94	5,14	5,34
2	4,73	4,88	5,08	5,28	5,48
3	4,87	5,02	5,22	5,42	5,62
4	5,01	5,16	5,36	5,56	5,76
5	5,15	5,30	5,50	5,70	5,90
6	5,35	5,50	5,70	5,90	6,10
7	5,55	5,70	5,90	6,10	6,30
8	5,75	5,90	6,10	6,30	6,50
9	5,95	6,10	6,30	6,50	6,70
10	6,15	6,30	6,60	6,80	7,00

ENDURANCE SHUTTLE RUN – Min.	
Punten	**Nieuweling 1ej**
0	8,5
1	9,0
2	9,5
3	10,0
4	10,5
5	11,0
6	11,5
7	12,0
8	12,5
9	13,0
10	13,5

2. EVALUATIETABELLEN – PISTE FOND – MEISJES

BASISMOTORIEK

ZIJWAARTS VERPLAATSEN PLANKJE (#/40”)		
punten	nieuwelinge 1ej	nieuwelinge 2ej
0	79	84
1	85	90
2	90	95
3	94	99
4	97	102
5	99	104
6	101	106
7	104	109
8	108	113
9	113	118
10	119	124

ZIJDELINGS SPRINGEN OVER PLANKJE (#/30”)		
punten	nieuwelinge 1ej	nieuwelinge 2ej
0	56	59
1	61	64
2	65	68
3	68	71
4	70	73
5	71	74
6	72	75
7	74	77
8	77	80
9	81	84
10	86	89

BALANCE BEAM (#)		
punten	nieuwelinge 1ej	nieuwelinge 2ej
0	58	60
1	60	62
2	61	63
3	63	65
4	64	66
5	64	66
6	65	67
7	66	68
8	67	69
9	68	70
10	70	72

SPRINT - WEERSTAND

STAANDE VERTESRPONG - CM		
punten	nieuwelinge 1ej	nieuwelinge 2ej
0	161	166
1	169	174
2	176	181
3	182	187
4	187	192
5	191	196
6	195	200
7	200	205
8	206	211
9	213	218
10	221	226

COUNTER MOVEMENT JUMP HIPS - CM		
punten	nieuwelinge 1ej	nieuwelinge 2ej
0	19	20
1	22	23
2	24	25
3	26	27
4	27	28
5	28	29
6	29	30
7	30	31
8	32	33
9	34	35
10	37	38

30" SPRINT FIETSERGOMETER Gemiddeld vermogen - Watt/kg					
punten	nieuwelinge 1ej	nieuwelinge 2ej	juniore 1ej	juniore 2ej	U23 – 1ej
0	6,25	6,75	7,15	7,51	7,81
1	6,51	7,03	7,45	7,82	8,14
2	6,74	7,28	7,72	8,11	8,43
3	6,95	7,51	7,96	8,36	8,69
4	7,13	7,70	8,16	8,57	8,91
5	7,28	7,86	8,33	8,75	9,10
6	7,42	8,02	8,50	8,92	9,28
7	7,61	8,22	8,71	9,14	9,51
8	7,84	8,46	8,97	9,42	9,80
9	8,11	8,76	9,28	9,75	10,14
10	8,43	9,11	9,66	10,14	10,54

STILSTAANDE START in VWEM of VELODROOM ZOLDER MEISJES (mm:ss,0) 500m/1000m					
punten	**nieuwelinge 1^{e}j (500m)**	**nieuwelinge 2^{e}j (500m)**	**juniore 1^{e}j (1000m)**	**juniore 2^{e}j (1000m)**	**U23 1^{e}j (1000m)**
0	00:44,3	00:43,2	01:17,0	01:15,9	01:15,3
1	00:43,7	00:42,6	01:16,5	01:15,4	01:14,7
2	00:43,1	00:42,1	01:16,0	01:14,9	01:14,1
3	00:42,6	00:41,6	01:15,5	01:14,3	01:13,5
4	00:42,0	00:41,0	01:15,0	01:13,8	01:12,9
5	00:41,5	00:40,5	01:14,5	01:13,3	01:12,3
6	00:41,0	00:40,0	01:13,9	01:12,7	01:11,6
7	00:40,5	00:39,5	01:13,3	01:12,1	01:10,9
8	00:40,0	00:39,1	01:12,7	01:11,4	01:10,3
9	00:39,5	00:38,6	01:12,1	01:10,8	01:09,6
10	00:39,1	00:38,1	01:11,5	01:10,2	01:08,9

UITHOUDING

STILSTAANDE START in VWEM of VELODROOM ZOLDER (mm:ss,0) 2000/3000/4000m					
punten	nieuwelinge 1e j (2000m)	nieuwelinge 2e j (2000m)	juniore 1e j (3000m)	juniore 2e j (3000m)	U23 1e j (4000m)
0	03:01,0	02:52,4	04:08,4	04:05,2	05:10,0
1	02:58,3	02:49,8	04:05,4	04:02,3	05:07,0
2	02:55,7	02:47,3	04:02,5	03:59,4	05:03,9
3	02:53,1	02:44,8	03:59,6	03:56,6	05:00,9
4	02:50,5	02:42,4	03:56,8	03:53,8	04:58,0
5	02:48,0	02:40,0	03:54,0	03:51,0	04:55,0
6	02:45,8	02:37,9	03:51,7	03:48,7	04:52,6
7	02:43,7	02:35,9	03:49,3	03:46,4	04:50,3
8	02:41,5	02:33,8	03:47,0	03:44,1	04:48,0
9	02:39,4	02:31,8	03:44,8	03:41,9	04:45,7
10	02:37,4	02:29,9	03:42,5	03:39,7	04:43,4

5' TEST FIETSERGOMETER Gemiddeld vermogen - Watt/kg					
punten	nieuwelinge 1e j	nieuwelinge 2e j	juniore 1e j	juniore 2e j	U23 1e j
0	3,10	3,30	3,50	3,70	3,90
1	3,28	3,48	3,68	3,88	4,08
2	3,46	3,66	3,86	4,06	4,26
3	3,64	3,84	4,04	4,24	4,44
4	3,82	4,02	4,22	4,42	4,62
5	4,00	4,20	4,40	4,60	4,80
6	4,20	4,40	4,60	4,80	5,00
7	4,40	4,60	4,80	5,00	5,20
8	4,60	4,80	5,00	5,20	5,40
9	4,80	5,00	5,20	5,40	5,60
10	5,00	5,20	5,40	5,60	5,80

ENDURANCE SHUTTLE RUN – Min.	
Punten	**Nieuwelinge 1ej**
0	6,5
1	7,0
2	7,5
3	8,0
4	8,5
5	9,0
6	9,5
7	10,0
8	10,5
9	11,0
10	11,5