



EVALUATIETABELLEN TOPSPORTSCHOOL WIELRENNEN (voor instap/herselectie richting schooljaar 2024-2025)

1. Piste Fond Jongens

- Basismotoriek – Sprint-Weerstand – Uithouding

2. Piste Fond Meisjes

- Basismotoriek – Sprint-Weerstand – Uithouding

3. Bijlage Progressieve Uithoudingstest



1. EVALUATIETABELLEN – PISTE FOND – JONGENS

BASISMOTORIEK

ZIJWAARTS VERPLAATSEN PLANKJE (#/40")		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	56	59
1	58	61
2	60	63
3	62	65
4	64	67
5	66	69
6	68	71
7	70	73
8	72	75
9	74	77
10	76	79

ZIJDELINGS SPRINGEN OVER PLANKJE (#/30")		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	65	75
1	69	79
2	73	83
3	77	87
4	80	90
5	83	93
6	86	96
7	89	99
8	93	103
9	97	107
10	101	111

BALANCE BEAM (#)		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	42	43
1	45	46
2	48	49
3	51	52
4	54	55
5	57	58
6	60	61
7	63	64
8	66	67
9	69	70
10	72	72

MAXIMUM TRAPFREQUENTIE (#tpm)		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	197	203
1	197	203
2	200	206
3	203	209
4	206	212
5	209	215
6	212	218
7	215	221
8	218	224
9	221	227
10	224	230



SPRINT - WEERSTAND

STAANDE VERTESRPONG - CM		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	180	185
1	183	188
2	186	191
3	189	194
4	192	197
5	195	200
6	198	203
7	203	208
8	208	213
9	213	218
10	218	223

COUNTER MOVEMENT JUMP HIPS - CM		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	22	24
1	23	25
2	24	26
3	25	27
4	26	28
5	27	29
6	28	30
7	29	31
8	30	32
9	31	33
10	32	34

30M SPRINT LOPEN - sec.00		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	5,32	5,21
1	5,21	5,10
2	5,11	5,00
3	5,03	4,92
4	4,95	4,84
5	4,88	4,77
6	4,81	4,70
7	4,73	4,62
8	4,64	4,53
9	4,54	4,43
10	4,43	4,32



30" SPRINT FIETSERGOMETER					
Gemiddeld vermogen - Watt/kg					
punten	nieuweling 1^ej	nieuweling 2^ej	junior 1^ej	junior 2^ej	U23
0	7,50	8,10	8,70	9,10	9,30
1	7,80	8,40	9,00	9,40	9,60
2	8,10	8,70	9,30	9,70	9,90
3	8,40	9,00	9,60	10,00	10,20
4	8,70	9,30	9,90	10,30	10,50
5	9,00	9,60	10,20	10,60	10,80
6	9,30	9,90	10,50	10,90	11,10
7	9,60	10,20	10,80	11,20	11,40
8	9,90	10,50	11,10	11,50	11,70
9	10,20	10,80	11,40	11,80	12,00
10	10,50	11,10	11,70	12,10	12,30

STILSTAANDE START OP DE PISTE WEM TE GENT					
JONGENS (min.sec) 500m/1000m					
punten	nieuweling 1^ej (500m)	nieuweling 2^ej (500m)	junior 1^ej (1000m)	junior 2^ej (1000m)	U23 (1000m)
0	0.41,0	0.40,0	1.12,0	1.11,0	1.10,5
1	0.40,5	0.39,5	1.11,5	1.10,5	1.10,0
2	0.40	0.39	1.11,0	1.10,0	1.09,5
3	0.39,5	0.38,5	1.10,5	1.09,5	1.09,0
4	0.39	0.38	1.10,0	1.09,0	1.08,5
5	0.38,5	0.37,5	1.09,5	1.08,5	1.08,0
6	0.38	0.37	1.09,0	1.08,0	1.07,5
7	0.37,5	0.36,5	1.08,5	1.07,5	1.07,0
8	0.37	0.36	1.07,5	1.06,5	1.06,0
9	0.36,5	0.35,5	1.06,5	1.05,5	1.05,0
10	0.36	0.35	1.05,5	1.04,5	1.04,0



UITHOUDING

3000M STAANDE START OP DE PISTE WEM TE GENT - (min.sec)		
punten	Junior 1 ^e j	Junior 2 ^e j
0	3.46	3.44
1	3.45	3.43
2	3.44	3.42
3	3.43	3.41
4	3.42	3.40
5	3.41	3.39
6	3.40	3.38
7	3.39	3.37
8	3.37	3.35
9	3.35	3.33
10	3.33	3.31

GEBROKEN 2000M OP DE PISTE WEM TE GENT - (min.sec)	
punten	U23 1ej
0	02:37,00
1	02:35,00
2	02:33,00
3	02:31,00
4	02:29,00
5	02:27,00
6	02:25,00
7	02:22,00
8	02:19,00
9	02:16,00
10	02:14,00

ENDURANCE SHUTTLE RUN – Min.		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	6,5	7,0
1	7,0	7,5
2	7,5	8,0
3	8,0	8,5
4	8,5	9,0
5	9,0	9,5
6	9,5	10,0
7	10,0	10,5
8	10,5	11,0
9	11,0	11,5
10	11,5	12,0



PROGRESSIEVE UITHOUDINGSTEST OP DE PISTE WEM TE GENT					
Aantal ronden (#)					
punten	nieuweling 1^ej	nieuweling 2^ej	junior 1^ej	junior 2^ej	U23
0	50	55	58	61	63
1	51	56	59	62	64
2	52	57	60	63	65
3	53	58	61	64	66
4	54	59	62	65	67
5	55	60	63	66	68
6	58	63	66	69	71
7	61	66	69	72	74
8	64	69	72	75	77
9	67	72	75	78	80
10	70	75	78	81	83



2. EVALUATIETABELLEN – PISTE FOND – MEISJES

BASISMOTORIEK

ZIJWAARTS VERPLAATSEN PLANKJE (#/40")		
punten	nieuweling 1^ej	nieuweling 2^ej
0	50	52
1	53	55
2	56	58
3	59	61
4	62	64
5	65	67
6	68	70
7	71	73
8	74	76
9	77	79
10	80	82

ZIJDELINGS SPRINGEN OVER PLANKJE (#/30")		
punten	nieuweling 1^ej	nieuweling 2^ej
0	64	67
1	68	71
2	72	75
3	76	79
4	79	82
5	82	85
6	85	88
7	88	91
8	92	95
9	96	99
10	100	103

BALANCE BEAM (#)		
punten	nieuweling 1^ej	nieuweling 2^ej
0	50	51
1	52	53
2	54	55
3	56	57
4	58	59
5	60	61
6	62	63
7	64	65
8	66	67
9	68	69
10	70	71

MAXIMUM TRAPFREQUENTIE (#tpm)		
punten	nieuweling 1^ej	nieuweling 2^ej
0	179	185
1	182	188
2	185	191
3	188	194
4	191	197
5	194	200
6	197	203
7	200	206
8	203	209
9	206	212
10	209	215

SPRINT - WEERSTAND

STAANDE VERTESRPONG - CM		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	170	175
1	173	178
2	176	181
3	179	184
4	182	187
5	185	190
6	188	193
7	191	196
8	194	199
9	197	202
10	200	205

COUNTER MOVEMENT JUMP HIPS - CM		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	23	24
1	24	25
2	25	26
3	26	27
4	27	28
5	28	29
6	29	30
7	30	31
8	31	32
9	32	33
10	33	34

30M SPRINT LOPEN - sec.00		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	5,67	5,62
1	5,55	5,50
2	5,44	5,39
3	5,34	5,29
4	5,25	5,20
5	5,17	5,12
6	5,09	5,04
7	5,00	4,95
8	4,90	4,85
9	4,79	4,74
10	4,67	4,62



30" SPRINT FIETSERGOMETER					
Gemiddeld vermogen - Watt/kg					
punten	nieuwelinge 1^ej	nieuwelinge 2^ej	juniore 1^ej	juniore 2^ej	U23
0	4,40	5,10	5,90	7,20	8,50
1	4,80	5,50	6,30	7,50	8,70
2	5,20	5,90	6,70	7,80	8,90
3	5,60	6,30	7,10	8,10	9,10
4	6,00	6,70	7,50	8,40	9,30
5	6,40	7,10	7,90	8,70	9,50
6	6,80	7,50	8,30	9,00	9,70
7	7,20	7,90	8,70	9,30	9,90
8	7,60	8,30	9,10	9,60	10,10
9	8,00	8,70	9,50	9,90	10,30
10	8,40	9,10	9,90	10,20	10,50

STILSTAANDE START OP DE PISTE WEM TE GENT					
MEISJES (min.sec) 500m					
punten	nieuwelinge 1^ej	nieuwelinge 2^ej	juniore 1^ej	juniore 2^ej	U23
0	0.45	0.44	0.43	0.42,5	0.42
1	0.44,5	0.43,5	0.42,5	0.42	0.41,5
2	0.44	0.43	0.42	0.41,5	0.41
3	0.43,5	0.42,5	0.41,5	0.41	0.40,5
4	0.43	0.42	0.41	0.40,5	0.40
5	0.42,5	0.41,5	0.40,5	0.40	0.39,5
6	0.42	0.41	0.40	0.39,5	0.39
7	0.41,5	0.40,5	0.39,5	0.39	0.38,5
8	0.41	0.40	0.39	0.38,5	0.38
9	0.40,5	0.39,5	0.38,5	0.38	0.37,5
10	0.40	0.39	0.38	0.37,5	0.37



UITHOUDING

2000M STAANDE START OP DE PISTE WEM TE GENT - (min.sec)		
punten	Juniore 1 ^e j	Juniore 2 ^e j
0	2.46	2.44
1	2.45	2.43
2	2.44	2.42
3	2.43	2.41
4	2.42	2.40
5	2.41	2.39
6	2.40	2.38
7	2.39	2.37
8	2.37	2.35
9	2.35	2.33
10	2.33	2.31

GEBROKEN 2000M OP DE PISTE WEM TE GENT - (min.sec)	
punten	U23 1 ^e j
0	02:45.00
1	02:43,00
2	02:41,00
3	02:39,00
4	02:37,00
5	02:35,00
6	02:33,00
7	02:30,00
8	02:27,00
9	02:24,00
10	02:22,00

ENDURANCE SHUTTLE RUN – Min.		
punten	nieuwelinge 1 ^e j	nieuwelinge 2 ^e j
0	5,00	5,50
1	5,50	6,00
2	6,00	6,50
3	6,50	7,00
4	7,00	7,50
5	7,50	8,00
6	8,00	8,50
7	8,50	9,00
8	9,00	9,50
9	9,50	10,00
10	10,00	10,50



PROGRESSIEVE UITHOUDINGSTEST OP DE PISTE VWEM TE GENT					
MEISJES (aantal rondes)					
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j	juniore 1 ^e j	juniore 2 ^e j	U23
1	31	36	39	42	44
2	32	37	40	43	45
3	33	38	41	44	46
4	34	39	42	45	47
5	35	40	43	46	48
6	37	43	46	49	51
7	39	46	49	52	54
8	41	49	52	55	57
9	43	52	55	58	60
10	45	55	58	61	63



3. BIJLAGE PROGRESSIEVE UITHOUDINGSTEST



Tussentijden Progressieve Uithoudingstest							
Ronde (#)	Rondetijd (mm:ss,0)	Totaaltijd (mm:ss,0)	Snelheid (km/u)	Ronde (#)	Rondetijd (mm:ss,0)	Totaaltijd (mm:ss,0)	Snelheid (km/u)
1	00:26,0	00:26,0	34,62	51	00:21,0	19:58,5	42,86
2	00:25,9	00:51,9	34,75	52	00:20,9	20:19,4	43,06
3	00:25,8	01:17,7	34,88	53	00:20,8	20:40,2	43,27
4	00:25,7	01:43,4	35,02	54	00:20,7	21:00,9	43,48
5	00:25,6	02:09,0	35,16	55	00:20,6	21:21,5	43,69
6	00:25,5	02:34,5	35,29	56	00:20,5	21:42,0	43,90
7	00:25,4	02:59,9	35,43	57	00:20,4	22:02,4	44,12
8	00:25,3	03:25,2	35,57	58	00:20,3	22:22,7	44,33
9	00:25,2	03:50,4	35,71	59	00:20,2	22:42,9	44,55
10	00:25,1	04:15,5	35,86	60	00:20,1	23:03,0	44,78
11	00:25,0	04:40,5	36,00	61	00:20,0	23:23,0	45,00
12	00:24,9	05:05,4	36,14	62	00:19,9	23:42,9	45,23
13	00:24,8	05:30,2	36,29	63	00:19,8	24:02,7	45,45
14	00:24,7	05:54,9	36,44	64	00:19,7	24:22,4	45,69
15	00:24,6	06:19,5	36,59	65	00:19,6	24:42,0	45,92
16	00:24,5	06:44,0	36,73	66	00:19,5	25:01,5	46,15
17	00:24,4	07:08,4	36,89	67	00:19,4	25:20,9	46,39
18	00:24,3	07:32,7	37,04	68	00:19,3	25:40,2	46,63
19	00:24,2	07:56,9	37,19	69	00:19,2	25:59,4	46,87
20	00:24,1	08:21,0	37,34	70	00:19,1	26:18,5	47,12
21	00:24,0	08:45,0	37,50	71	00:19,0	26:37,5	47,37
22	00:23,9	09:08,9	37,66	72	00:18,9	26:56,4	47,62
23	00:23,8	09:32,7	37,82	73	00:18,8	27:15,2	47,87
24	00:23,7	09:56,4	37,97	74	00:18,7	27:33,9	48,13
25	00:23,6	10:20,0	38,14	75	00:18,6	27:52,5	48,39
26	00:23,5	10:43,5	38,30	76	00:18,5	28:11,0	48,65
27	00:23,4	11:06,9	38,46	77	00:18,4	28:29,4	48,91
28	00:23,3	11:30,2	38,63	78	00:18,3	28:47,7	49,18
29	00:23,2	11:53,4	38,79	79	00:18,2	29:05,9	49,45
30	00:23,1	12:16,5	38,96	80	00:18,1	29:24,0	49,72
31	00:23,0	12:39,5	39,13	81	00:18,0	29:42,0	50,00
32	00:22,9	13:02,4	39,30	82	00:17,9	29:59,9	50,28
33	00:22,8	13:25,2	39,47	83	00:17,8	30:17,7	50,56
34	00:22,7	13:47,9	39,65	84	00:17,7	30:35,4	50,85



35	00:22,6	14:10,5	39,82	85	00:17,6	30:53,0	51,14
36	00:22,5	14:33,0	40,00	86	00:17,5	31:10,5	51,43
37	00:22,4	14:55,4	40,18	87	00:17,4	31:27,9	51,72
38	00:22,3	15:17,7	40,36	88	00:17,3	31:45,2	52,02
39	00:22,2	15:39,9	40,54	89	00:17,2	32:02,4	52,33
40	00:22,1	16:02,0	40,72	90	00:17,1	32:19,5	52,63
41	00:22,0	16:24,0	40,91	91	00:17,0	32:36,5	52,94
42	00:21,9	16:45,9	41,10	92	00:16,9	32:53,4	53,25
43	00:21,8	17:07,7	41,28	93	00:16,8	33:10,2	53,57
44	00:21,7	17:29,4	41,47	94	00:16,7	33:26,9	53,89
45	00:21,6	17:51,0	41,67	95	00:16,6	33:43,5	54,22
46	00:21,5	18:12,5	41,86	96	00:16,5	34:00,0	54,55
47	00:21,4	18:33,9	42,06	97	00:16,4	34:16,4	54,88
48	00:21,3	18:55,2	42,25	98	00:16,3	34:32,7	55,21
49	00:21,2	19:16,4	42,45	99	00:16,2	34:48,9	55,56
50	00:21,1	19:37,5	42,65	100	00:16,1	35:05,0	55,90