



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

### **1. Piste Sprint Jongens**

- Basismotoriek – Sprongkracht – Sprintvermogen – Weerstand

### **2. Piste Sprint Meisjes**

- Basismotoriek – Sprongkracht – Sprintvermogen – Weerstand



## 1. EVALUATIETABELLEN – PISTE SPRINT – JONGENS

**BASISMOTORIEK**

<b>ZIJWAARTS VERPLAATSEN PLANKJE (#/40")</b>		
<b>punten</b>	<b>nieuweling 1<sup>e</sup>j</b>	<b>nieuweling 2<sup>e</sup>j</b>
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

<b>ZIJDELINGS SPRINGEN OVER PLANKJE (#/30")</b>		
<b>punten</b>	<b>nieuweling 1<sup>e</sup>j</b>	<b>nieuweling 2<sup>e</sup>j</b>
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

<b>BALANCE BEAM (#)</b>		
<b>punten</b>	<b>nieuweling 1<sup>e</sup>j</b>	<b>nieuweling 2<sup>e</sup>j</b>
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

<b>MAXIMUM TRAPFREQUENTIE (#tpm)</b>		
<b>punten</b>	<b>nieuweling 1<sup>e</sup>j</b>	<b>nieuweling 2<sup>e</sup>j</b>
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



## SPRONGKRACHT

STAANDE VERTESRPONG - CM		
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j
0	185	195
1	191	201
2	197	207
3	203	213
4	209	219
5	215	225
6	221	231
7	227	237
8	233	243
9	239	249
10	245	255

COUNTER MOVEMENT JUMP - CM		
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j
0	25	28
1	27	30
2	29	32
3	31	34
4	33	36
5	35	38
6	37	40
7	39	42
8	41	44
9	43	46
10	45	48

**SPRINTVERMOGEN**

<b>30M SPRINT LOPEN - sec.00</b>		
<b>punten</b>	<b>nieuweling 1<sup>e</sup>j</b>	<b>nieuweling 2<sup>e</sup>j</b>
<b>0</b>	5,18	5,07
<b>1</b>	5,07	4,96
<b>2</b>	4,97	4,86
<b>3</b>	4,88	4,77
<b>4</b>	4,80	4,69
<b>5</b>	4,73	4,62
<b>6</b>	4,66	4,55
<b>7</b>	4,58	4,47
<b>8</b>	4,49	4,38
<b>9</b>	4,39	4,28
<b>10</b>	4,28	4,17

<b>6" SPRINT FIETSERGOMETER</b>					
<b>Gemiddeld vermogen - Watt/kg</b>					
<b>punten</b>	<b>nieuweling 1<sup>e</sup>j</b>	<b>nieuweling 2<sup>e</sup>j</b>	<b>junior 1<sup>e</sup>j</b>	<b>junior 2<sup>e</sup>j</b>	<b>U23</b>
<b>0</b>	12,50	13,50	14,50	15,50	16,50
<b>1</b>	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00
<b>2</b>	13,50	14,50	15,50	16,50	17,50
<b>3</b>	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00
<b>4</b>	14,50	15,50	16,50	17,50	18,50
<b>5</b>	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00
<b>6</b>	15,50	16,50	17,50	18,50	19,50
<b>7</b>	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00
<b>8</b>	16,50	17,50	18,50	19,50	20,50
<b>9</b>	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
<b>10</b>	17,50	18,50	19,50	20,50	21,50



<b>200M VLIEGENDE START OP DE PISTE WEM TE GENT - JONGENS (seconden)</b>			
<b>punten</b>	<b>junior 1<sup>e</sup>j</b>	<b>junior 2<sup>e</sup>j</b>	<b>U23</b>
<b>0</b>	11,8	11,6	11,4
<b>1</b>	11,7	11,5	11,3
<b>2</b>	11,6	11,4	11,2
<b>3</b>	11,5	11,3	11,1
<b>4</b>	11,4	11,2	11,0
<b>5</b>	11,3	11,1	10,9
<b>6</b>	11,2	11,0	10,8
<b>7</b>	11,1	10,9	10,7
<b>8</b>	11,0	10,8	10,6
<b>9</b>	10,9	10,7	10,5
<b>10</b>	10,8	10,6	10,4



## WEERSTAND

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

<b>250M STILSTAANDE START OP DE PISTE WEM TE GENT</b>					
<b>JONGENS (min.sec)</b>					
<b>punten</b>	<b>nieuweling 1<sup>e</sup>j (500m)</b>	<b>nieuweling 2<sup>e</sup>j (500m)</b>	<b>junior 1<sup>e</sup>j (1000m)</b>	<b>junior 2<sup>e</sup>j (1000m)</b>	<b>U23 (1000m)</b>
0	22,3	21,8	21,4	21,1	20,8
1	22	21,5	21,1	20,8	20,5
2	21,7	21,2	20,8	20,5	20,2
3	21,4	20,9	20,5	20,2	19,9
4	21,2	20,7	20,3	20	19,7
5	20,9	20,4	20,0	19,7	19,4
6	20,6	20,1	19,7	19,4	19,1
7	20,3	19,8	19,4	19,1	18,8
8	20	19,5	19,1	18,8	18,5
9	19,8	19,3	18,9	18,6	18,3
10	19,6	19,1	18,7	18,4	18,1



## 2. EVALUATIETABELLEN – PISTE SPRINT – MEISJES



**BASISMOTORIEK**

ZIJWAARTS VERPLAATSEN PLANKJE (#/40")		
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j
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 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j
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 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j
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 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j
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



## SPRONGKRACHT

STAANDE VERTESRPONG - CM		
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j
0	177	184
1	180	187
2	183	190
3	186	193
4	189	196
5	192	199
6	195	202
7	198	205
8	201	208
9	204	211
10	207	214

COUNTER MOVEMENT JUMP - CM		
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j
0	25	26
1	26	27
2	27	28
3	28	29
4	29	30
5	30	31
6	31	32
7	32	33
8	33	34
9	34	35
10	35	36

**SPRINTVERMOGEN**

<b>30M SPRINT LOPEN - sec.00</b>		
<b>punten</b>	<b>nieuweling 1<sup>e</sup>j</b>	<b>nieuweling 2<sup>e</sup>j</b>
<b>0</b>	5,51	5,45
<b>1</b>	5,41	5,35
<b>2</b>	5,32	5,26
<b>3</b>	5,24	5,18
<b>4</b>	5,17	5,11
<b>5</b>	5,11	5,05
<b>6</b>	5,05	4,99
<b>7</b>	4,98	4,92
<b>8</b>	4,90	4,84
<b>9</b>	4,81	4,75
<b>10</b>	4,71	4,65

<b>6" SPRINT FIETSERGOMETER</b>					
<b>Gemiddeld vermogen - Watt/kg</b>					
<b>punten</b>	<b>nieuweling 1<sup>e</sup>j</b>	<b>nieuweling 2<sup>e</sup>j</b>	<b>juniore 1<sup>e</sup>j</b>	<b>juniore 2<sup>e</sup>j</b>	<b>U23</b>
<b>0</b>	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00
<b>1</b>	8,50	9,50	10,50	11,50	12,50
<b>2</b>	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00
<b>3</b>	9,50	10,50	11,50	12,50	13,50
<b>4</b>	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00
<b>5</b>	10,50	11,50	12,50	13,50	14,50
<b>6</b>	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
<b>7</b>	11,50	12,50	13,50	14,50	15,50
<b>8</b>	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00
<b>9</b>	12,50	13,50	14,50	15,50	16,50
<b>10</b>	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00



<b>200M VLIEGENDE START OP DE PISTE WEM TE GENT - MEISJES (seconden)</b>			
<b>punten</b>	<b>juniore 1<sup>e</sup>j</b>	<b>juniore 2<sup>e</sup>j</b>	<b>U23</b>
<b>0</b>	13,2	12,7	12,2
<b>1</b>	13,1	12,6	12,1
<b>2</b>	13,0	12,5	12,0
<b>3</b>	12,9	12,4	11,9
<b>4</b>	12,8	12,3	11,8
<b>5</b>	12,7	12,2	11,7
<b>6</b>	12,6	12,1	11,6
<b>7</b>	12,5	12,0	11,5
<b>8</b>	12,4	11,9	11,4
<b>9</b>	12,3	11,8	11,3
<b>10</b>	12,2	11,7	11,2

**WEERSTAND**

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

<b>250M STILSTAANDE START OP DE PISTE WEM TE GENT</b>					
<b>MEISJES (min.sec)</b>					
<b>punten</b>	<b>nieuwelinge 1<sup>e</sup>j</b>	<b>nieuwelinge 2<sup>e</sup>j</b>	<b>juniore 1<sup>e</sup>j</b>	<b>juniore 2<sup>e</sup>j</b>	<b>U23</b>
0	23,5	23	22,5	22,1	21,7
1	23,2	22,7	22,2	21,8	21,4
2	22,9	22,4	21,9	21,5	21,1
3	22,6	22,1	21,6	21,2	20,8
4	22,3	21,8	21,3	20,9	20,5
5	22,0	21,5	21,0	20,6	20,2
6	21,7	21,2	20,7	20,3	19,9
7	21,4	20,9	20,4	20,0	19,6
8	21,1	20,6	20,1	19,7	19,4
9	20,9	20,4	19,9	19,6	19,1
10	20,7	20,2	19,7	19,4	18,8

