



## **EVALUATIETABELLEN TOPSPORTSCHOOL WIELRENNEN** (voor instap/herselectie richting schooljaar 2025-2026)

### **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	60	63
1	62	65
2	64	67
3	66	69
4	68	71
5	70	73
6	72	75
7	74	77
8	76	79
9	78	81
10	80	83

<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	73	83
1	77	87
2	80	90
3	83	93
4	86	96
5	89	99
6	93	103
7	97	107
8	101	111
9	105	115
10	109	119

<b>BALANCE BEAM (#)</b>		
<b>punten</b>	<b>nieuweling 1<sup>e</sup>j</b>	<b>nieuweling 2<sup>e</sup>j</b>
0	50	54
1	52	56
2	54	58
3	56	60
4	58	62
5	60	64
6	62	66
7	65	68
8	68	70
9	70	71
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	206	212
1	209	215
2	212	218
3	215	221
4	218	224
5	221	227
6	224	230
7	227	233
8	230	236
9	233	239
10	236	242



## 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>	4,97	4,86
<b>1</b>	4,88	4,77
<b>2</b>	4,80	4,69
<b>3</b>	4,73	4,62
<b>4</b>	4,66	4,55
<b>5</b>	4,58	4,47
<b>6</b>	4,49	4,38
<b>7</b>	4,39	4,28
<b>8</b>	4,29	4,18
<b>9</b>	4,19	4,08
<b>10</b>	4,09	3,98

<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 in VWEM of VELODROOM - 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	8,20	8,70	9,10	9,50	9,70
1	8,50	9,00	9,40	9,80	10,00
2	8,80	9,30	9,70	10,10	10,30
3	9,10	9,60	10,00	10,40	10,60
4	9,40	9,90	10,30	10,70	10,90
5	9,70	10,20	10,60	11,00	11,20
6	10,00	10,50	10,90	11,30	11,50
7	10,30	10,80	11,20	11,60	11,80
8	10,60	11,10	11,50	11,90	12,10
9	10,90	11,40	11,80	12,20	12,40
10	11,20	11,70	12,10	12,50	12,70

<b>250M STILSTAANDE START in VWEM of VELODROOM (min.sec)</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	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**

<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	58
1	59	61
2	62	64
3	65	67
4	68	70
5	71	73
6	74	76
7	77	79
8	80	82
9	83	85
10	86	88

<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	72	75
1	76	79
2	79	82
3	82	85
4	85	88
5	88	91
6	92	95
7	96	99
8	100	103
9	104	107
10	108	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	50	54
1	52	56
2	54	58
3	56	60
4	58	62
5	60	64
6	62	66
7	65	68
8	68	70
9	70	71
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	191	197
1	194	200
2	197	203
3	200	206
4	203	209
5	206	212
6	209	215
7	212	218
8	215	221
9	218	224
10	221	227



## SPRONGKRACHT

STAANDE VERTESRPONG - CM		
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j
0	180	187
1	183	190
2	186	193
3	189	196
4	192	199
5	195	202
6	198	205
7	201	208
8	204	211
9	207	214
10	210	217

COUNTER MOVEMENT JUMP - CM		
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j
0	26	27
1	27	28
2	28	29
3	29	30
4	30	31
5	31	32
6	32	33
7	33	34
8	34	35
9	35	36
10	36	37



## SPRINTVERMOGEN

<b>30M SPRINT LOPEN - sec.00</b>		
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j
<b>0</b>	5,24	5,18
<b>1</b>	5,17	5,11
<b>2</b>	5,11	5,05
<b>3</b>	5,05	4,99
<b>4</b>	4,98	4,92
<b>5</b>	4,90	4,84
<b>6</b>	4,81	4,75
<b>7</b>	4,71	4,65
<b>8</b>	4,61	4,55
<b>9</b>	4,51	4,41
<b>10</b>	4,41	4,31

<b>6" SPRINT FIETSERGOMETER</b>					
Gemiddeld vermogen - Watt/kg					
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j	juniore 1 <sup>e</sup> j	juniore 2 <sup>e</sup> j	U23
<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

**WEERSTAND**

<b>200M VLIEGENDE START in VWEM of VELODROOM - 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>
0	13,2	12,7	12,2
1	13,1	12,6	12,1
2	13,0	12,5	12,0
3	12,9	12,4	11,9
4	12,8	12,3	11,8
5	12,7	12,2	11,7
6	12,6	12,1	11,6
7	12,5	12,0	11,5
8	12,4	11,9	11,4
9	12,3	11,8	11,3
10	12,2	11,7	11,2

<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	5,20	6,00	7,80	8,60	8,80
1	5,60	6,40	8,00	8,80	9,00
2	6,00	6,80	8,20	9,00	9,20
3	6,40	7,20	8,40	9,20	9,40
4	6,80	7,60	8,60	9,40	9,60
5	7,20	8,00	8,80	9,60	9,80
6	7,60	8,40	9,10	9,80	10,00
7	8,00	8,80	9,40	10,00	10,20
8	8,40	9,20	9,70	10,20	10,40
9	8,80	9,60	10,00	10,40	10,60
10	9,20	10,00	10,30	10,60	10,80



<b>250M STILSTAANDE START in VWEM of VELODROOM</b>					
<b>MEISJES (min.sec)</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>	23,5	23	22,5	22,1	21,7
<b>1</b>	23,2	22,7	22,2	21,8	21,4
<b>2</b>	22,9	22,4	21,9	21,5	21,1
<b>3</b>	22,6	22,1	21,6	21,2	20,8
<b>4</b>	22,3	21,8	21,3	20,9	20,5
<b>5</b>	22,0	21,5	21,0	20,6	20,2
<b>6</b>	21,7	21,2	20,7	20,3	19,9
<b>7</b>	21,4	20,9	20,4	20,0	19,6
<b>8</b>	21,1	20,6	20,1	19,7	19,4
<b>9</b>	20,9	20,4	19,9	19,6	19,1
<b>10</b>	20,7	20,2	19,7	19,4	18,8