



## **EVALUATIETABELLEN TOPSPORTSCHOOL WIELRENNEN** (voor instap/herselectie richting schooljaar 2026-2027)

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

- Basismotoriek – Sprongkracht – Sprintvermogen – Weerstand

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

- Basismotoriek – Sprongkracht – Sprintvermogen – Weerstand



## 1. EVALUATIETABELLEN – PISTE SPRINT – JONGENS

## BASISMOTORIEK

| ZIJWAARTS VERPLAATSEN PLANKJE<br>(#/40") |                                |                                |
|------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| punten                                   | nieuweling<br>1 <sup>e</sup> j | nieuweling<br>2 <sup>e</sup> j |
| 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<br>PLANKJE (#/30") |                                |                                |
|---------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| punten                                      | nieuweling<br>1 <sup>e</sup> j | nieuweling<br>2 <sup>e</sup> j |
| 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<br>(#) |                                |                                |
|---------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| punten              | nieuweling<br>1 <sup>e</sup> j | nieuweling<br>2 <sup>e</sup> j |
| 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                             |

## SPRONGKRACHT

| STAANDE VERTESRPONG - CM |                                |                                |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| punten                   | nieuweling<br>1 <sup>e</sup> j | nieuweling<br>2 <sup>e</sup> j |
| 0                        | 185                            | 195                            |
| 1                        | 193                            | 203                            |
| 2                        | 200                            | 210                            |
| 3                        | 206                            | 216                            |
| 4                        | 211                            | 221                            |
| 5                        | 215                            | 225                            |
| 6                        | 219                            | 229                            |
| 7                        | 224                            | 234                            |
| 8                        | 230                            | 240                            |
| 9                        | 237                            | 247                            |
| 10                       | 245                            | 255                            |

| COUNTER MOVEMENT JUMP HIPS -<br>CM |                                |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| punten                             | nieuweling<br>1 <sup>e</sup> j | nieuweling<br>2 <sup>e</sup> j |
| 0                                  | 26                             | 29                             |
| 1                                  | 29                             | 32                             |
| 2                                  | 31                             | 34                             |
| 3                                  | 33                             | 36                             |
| 4                                  | 34                             | 37                             |
| 5                                  | 35                             | 38                             |
| 6                                  | 36                             | 39                             |
| 7                                  | 37                             | 40                             |
| 8                                  | 39                             | 42                             |
| 9                                  | 41                             | 44                             |
| 10                                 | 44                             | 47                             |

## SPRINTVERMOGEN

| 6" SPRINT FIETSERGOMETER     |                                |                                |                            |                            |                        |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|
| Gemiddeld vermogen - Watt/kg |                                |                                |                            |                            |                        |
| punten                       | nieuweling<br>1 <sup>e</sup> j | nieuweling<br>2 <sup>e</sup> j | junior<br>1 <sup>e</sup> j | junior<br>2 <sup>e</sup> j | U23 – 1 <sup>e</sup> j |
| 0                            | 16,0                           | 16,6                           | 17,4                       | 18,1                       | 18,6                   |
| 1                            | 16,7                           | 17,4                           | 18,3                       | 19,0                       | 19,5                   |
| 2                            | 17,4                           | 18,2                           | 19,0                       | 19,7                       | 20,3                   |
| 3                            | 18,1                           | 18,8                           | 19,7                       | 20,5                       | 21,1                   |
| 4                            | 18,6                           | 19,4                           | 20,3                       | 21,1                       | 21,7                   |
| 5                            | 19,1                           | 19,9                           | 20,8                       | 21,6                       | 22,3                   |
| 6                            | 19,6                           | 20,4                           | 21,4                       | 22,2                       | 22,8                   |
| 7                            | 20,2                           | 21,0                           | 22,0                       | 22,8                       | 23,5                   |
| 8                            | 20,9                           | 21,7                           | 22,8                       | 23,6                       | 24,3                   |
| 9                            | 21,7                           | 22,6                           | 23,7                       | 24,6                       | 25,3                   |
| 10                           | 22,7                           | 23,6                           | 24,8                       | 25,7                       | 26,5                   |

| 6" SPRINT FIETSERGOMETER |                                |                                |                            |                            |                       |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------|
| Piek vermogen - Watt/kg  |                                |                                |                            |                            |                       |
| punten                   | nieuweling<br>1 <sup>e</sup> j | nieuweling<br>2 <sup>e</sup> j | junior<br>1 <sup>e</sup> j | junior<br>2 <sup>e</sup> j | U23- 1 <sup>e</sup> j |
| 0                        | 18,0                           | 18,7                           | 19,6                       | 20,4                       | 21,0                  |
| 1                        | 18,8                           | 19,6                           | 20,5                       | 21,3                       | 22,0                  |
| 2                        | 19,6                           | 20,4                           | 21,4                       | 22,2                       | 22,9                  |
| 3                        | 20,3                           | 21,2                           | 22,2                       | 23,0                       | 23,7                  |
| 4                        | 20,9                           | 21,8                           | 22,9                       | 23,7                       | 24,4                  |
| 5                        | 21,5                           | 22,4                           | 23,5                       | 24,3                       | 25,1                  |
| 6                        | 22,0                           | 22,9                           | 24,0                       | 24,9                       | 25,7                  |
| 7                        | 22,7                           | 23,6                           | 24,8                       | 25,7                       | 26,5                  |
| 8                        | 23,5                           | 24,5                           | 25,6                       | 26,6                       | 27,4                  |
| 9                        | 24,4                           | 25,4                           | 26,7                       | 27,7                       | 28,5                  |
| 10                       | 25,5                           | 26,6                           | 27,9                       | 28,9                       | 29,8                  |



| 200M VLIEGENDE START in VWEM of VELODROOM (seconden) |                                |                                |                            |                            |                        |
|------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|
| punten                                               | nieuweling<br>1 <sup>e</sup> j | nieuweling<br>2 <sup>e</sup> j | junior<br>1 <sup>e</sup> j | junior<br>2 <sup>e</sup> j | U23 – 1 <sup>e</sup> j |
| 0                                                    | 13,27                          | 12,86                          | 12,33                      | 11,56                      | 10,95                  |
| 1                                                    | 13,09                          | 12,69                          | 12,16                      | 11,45                      | 10,87                  |
| 2                                                    | 12,91                          | 12,51                          | 11,99                      | 11,33                      | 10,79                  |
| 3                                                    | 12,73                          | 12,34                          | 11,82                      | 11,22                      | 10,71                  |
| 4                                                    | 12,55                          | 12,17                          | 11,66                      | 11,11                      | 10,63                  |
| 5                                                    | 12,38                          | 12,00                          | 11,50                      | 11,00                      | 10,55                  |
| 6                                                    | 12,23                          | 11,85                          | 11,36                      | 10,89                      | 10,47                  |
| 7                                                    | 12,07                          | 11,70                          | 11,21                      | 10,78                      | 10,39                  |
| 8                                                    | 11,92                          | 11,56                          | 11,07                      | 10,67                      | 10,31                  |
| 9                                                    | 11,77                          | 11,41                          | 10,94                      | 10,57                      | 10,24                  |
| 10                                                   | 11,63                          | 11,27                          | 10,80                      | 10,46                      | 10,16                  |

## WEERSTAND

| <b>30" SPRINT FIETSERGOMETER</b><br><b>Gemiddeld vermogen - Watt/kg</b> |                                |                                |                            |                            |                        |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|
| punten                                                                  | nieuweling<br>1 <sup>e</sup> j | nieuweling<br>2 <sup>e</sup> j | junior<br>1 <sup>e</sup> j | junior<br>2 <sup>e</sup> j | U23 – 1 <sup>e</sup> j |
| 0                                                                       | 7,95                           | 8,43                           | 9,10                       | 10,01                      | 11,01                  |
| 1                                                                       | 8,32                           | 8,82                           | 9,53                       | 10,48                      | 11,53                  |
| 2                                                                       | 8,67                           | 9,19                           | 9,93                       | 10,92                      | 12,01                  |
| 3                                                                       | 8,98                           | 9,52                           | 10,29                      | 11,31                      | 12,45                  |
| 4                                                                       | 9,26                           | 9,82                           | 10,60                      | 11,66                      | 12,83                  |
| 5                                                                       | 9,50                           | 10,07                          | 10,88                      | 11,96                      | 13,16                  |
| 6                                                                       | 9,74                           | 10,32                          | 11,15                      | 12,26                      | 13,49                  |
| 7                                                                       | 10,03                          | 10,63                          | 11,48                      | 12,63                      | 13,89                  |
| 8                                                                       | 10,38                          | 11,00                          | 11,88                      | 13,07                      | 14,38                  |
| 9                                                                       | 10,80                          | 11,44                          | 12,36                      | 13,60                      | 14,95                  |
| 10                                                                      | 11,28                          | 11,96                          | 12,92                      | 14,21                      | 15,63                  |

| <b>250M STILSTAANDE START in VWEM of VELODROOM (seconden)</b> |                                |                                |                         |                         |                        |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| punten                                                        | nieuweling<br>1 <sup>e</sup> j | nieuweling<br>2 <sup>e</sup> j | junior 1 <sup>e</sup> j | junior 2 <sup>e</sup> j | U23 – 1 <sup>e</sup> j |
| 0                                                             | 20,86                          | 20,54                          | 19,82                   | 19,40                   | 19,14                  |
| 1                                                             | 20,63                          | 20,32                          | 19,65                   | 19,24                   | 18,98                  |
| 2                                                             | 20,41                          | 20,10                          | 19,49                   | 19,08                   | 18,82                  |
| 3                                                             | 20,19                          | 19,88                          | 19,32                   | 18,92                   | 18,66                  |
| 4                                                             | 19,97                          | 19,66                          | 19,16                   | 18,76                   | 18,51                  |
| 5                                                             | 19,75                          | 19,45                          | 19,00                   | 18,60                   | 18,35                  |
| 6                                                             | 19,65                          | 19,35                          | 18,91                   | 18,51                   | 18,26                  |
| 7                                                             | 19,55                          | 19,26                          | 18,81                   | 18,41                   | 18,17                  |
| 8                                                             | 19,46                          | 19,16                          | 18,72                   | 18,32                   | 18,08                  |
| 9                                                             | 19,36                          | 19,06                          | 18,62                   | 18,23                   | 17,99                  |
| 10                                                            | 19,26                          | 18,97                          | 18,53                   | 18,14                   | 17,90                  |



## 2. EVALUATIETABELLEN – PISTE SPRINT – MEISJES



## BASISMOTORIEK

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

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

| BALANCE BEAM<br>(#) |                                |                                |
|---------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| punten              | nieuweling<br>1 <sup>e</sup> j | nieuweling<br>2 <sup>e</sup> j |
| 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                             |

## SPRONGKRACHT

| STAANDE VERTESRPONG - CM |                             |                             |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| punten                   | nieuweling 1 <sup>e</sup> j | nieuweling 2 <sup>e</sup> j |
| 0                        | 163                         | 170                         |
| 1                        | 171                         | 178                         |
| 2                        | 178                         | 185                         |
| 3                        | 184                         | 191                         |
| 4                        | 189                         | 196                         |
| 5                        | 193                         | 200                         |
| 6                        | 197                         | 204                         |
| 7                        | 202                         | 209                         |
| 8                        | 208                         | 215                         |
| 9                        | 215                         | 222                         |
| 10                       | 223                         | 230                         |

| COUNTER MOVEMENT JUMP - CM |                             |                             |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| punten                     | nieuweling 1 <sup>e</sup> j | nieuweling 2 <sup>e</sup> j |
| 0                          | 21                          | 23                          |
| 1                          | 24                          | 26                          |
| 2                          | 26                          | 28                          |
| 3                          | 28                          | 30                          |
| 4                          | 29                          | 31                          |
| 5                          | 30                          | 32                          |
| 6                          | 31                          | 33                          |
| 7                          | 32                          | 34                          |
| 8                          | 34                          | 36                          |
| 9                          | 36                          | 38                          |
| 10                         | 39                          | 41                          |

## SPRINTVERMOGEN

| 6" SPRINT FIETSERGOMETER     |                                 |                                 |                             |                             |                       |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Gemiddeld vermogen - Watt/kg |                                 |                                 |                             |                             |                       |
| punten                       | nieuwelinge<br>1 <sup>e</sup> j | nieuwelinge<br>2 <sup>e</sup> j | juniore<br>1 <sup>e</sup> j | juniore<br>2 <sup>e</sup> j | U23- 1 <sup>e</sup> j |
| 0                            | 11,3                            | 12,1                            | 12,9                        | 13,7                        | 14,2                  |
| 1                            | 11,7                            | 12,6                            | 13,4                        | 14,2                        | 14,8                  |
| 2                            | 12,2                            | 13,0                            | 13,9                        | 14,8                        | 15,4                  |
| 3                            | 12,5                            | 13,4                            | 14,4                        | 15,2                        | 15,8                  |
| 4                            | 12,9                            | 13,8                            | 14,7                        | 15,6                        | 16,2                  |
| 5                            | 13,1                            | 14,0                            | 15,0                        | 15,9                        | 16,6                  |
| 6                            | 13,4                            | 14,3                            | 15,3                        | 16,2                        | 16,9                  |
| 7                            | 13,7                            | 14,7                            | 15,7                        | 16,7                        | 17,3                  |
| 8                            | 14,1                            | 15,1                            | 16,2                        | 17,2                        | 17,8                  |
| 9                            | 14,6                            | 15,7                            | 16,7                        | 17,8                        | 18,5                  |
| 10                           | 15,2                            | 16,3                            | 17,4                        | 18,5                        | 19,2                  |

| 6" SPRINT FIETSERGOMETER |                                 |                                 |                             |                             |                       |
|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Piek vermogen - Watt/kg  |                                 |                                 |                             |                             |                       |
| punten                   | nieuwelinge<br>1 <sup>e</sup> j | nieuwelinge<br>2 <sup>e</sup> j | juniore<br>1 <sup>e</sup> j | juniore<br>2 <sup>e</sup> j | U23- 1 <sup>e</sup> j |
| 0                        | 12,7                            | 13,6                            | 14,5                        | 15,4                        | 16,0                  |
| 1                        | 13,2                            | 14,1                            | 15,1                        | 16,0                        | 16,7                  |
| 2                        | 13,7                            | 14,6                            | 15,7                        | 16,6                        | 17,3                  |
| 3                        | 14,1                            | 15,1                            | 16,2                        | 17,1                        | 17,8                  |
| 4                        | 14,5                            | 15,5                            | 16,6                        | 17,6                        | 18,3                  |
| 5                        | 14,8                            | 15,8                            | 16,9                        | 17,9                        | 18,6                  |
| 6                        | 15,1                            | 16,1                            | 17,2                        | 18,3                        | 19,0                  |
| 7                        | 15,4                            | 16,5                            | 17,7                        | 18,7                        | 19,5                  |
| 8                        | 15,9                            | 17,0                            | 18,2                        | 19,3                        | 20,1                  |
| 9                        | 16,5                            | 17,6                            | 18,8                        | 20,0                        | 20,8                  |
| 10                       | 17,1                            | 18,3                            | 19,6                        | 20,8                        | 21,6                  |



| 200M VLIEGENDE START in VWEM of VELODROOM (seconden) |                                |                                |                             |                             |                        |
|------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|
| punten                                               | nieuweling<br>1 <sup>e</sup> j | nieuweling<br>2 <sup>e</sup> j | juniore<br>1 <sup>e</sup> j | juniore<br>2 <sup>e</sup> j | U23 – 1 <sup>e</sup> j |
| 0                                                    | 14,44                          | 13,90                          | 12,91                       | 12,49                       | 11,94                  |
| 1                                                    | 14,24                          | 13,71                          | 12,78                       | 12,36                       | 11,85                  |
| 2                                                    | 14,04                          | 13,52                          | 12,65                       | 12,24                       | 11,76                  |
| 3                                                    | 13,85                          | 13,34                          | 12,53                       | 12,12                       | 11,67                  |
| 4                                                    | 13,66                          | 13,15                          | 12,40                       | 12,00                       | 11,59                  |
| 5                                                    | 13,47                          | 12,97                          | 12,28                       | 11,88                       | 11,50                  |
| 6                                                    | 13,30                          | 12,81                          | 12,16                       | 11,76                       | 11,41                  |
| 7                                                    | 13,14                          | 12,65                          | 12,04                       | 11,64                       | 11,33                  |
| 8                                                    | 12,97                          | 12,49                          | 11,92                       | 11,53                       | 11,24                  |
| 9                                                    | 12,81                          | 12,33                          | 11,80                       | 11,41                       | 11,16                  |
| 10                                                   | 12,65                          | 12,18                          | 11,68                       | 11,30                       | 11,08                  |

## WEERSTAND

| 30" SPRINT FIETSERGOMETER<br>Gemiddeld vermogen - Watt/kg |                                 |                                 |                             |                             |       |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------|
| punten                                                    | nieuwelinge<br>1 <sup>e</sup> j | nieuwelinge<br>2 <sup>e</sup> j | juniore<br>1 <sup>e</sup> j | juniore<br>2 <sup>e</sup> j | U23   |
| 0                                                         | 6,37                            | 6,88                            | 7,57                        | 8,33                        | 8,83  |
| 1                                                         | 6,64                            | 7,17                            | 7,88                        | 8,67                        | 9,19  |
| 2                                                         | 6,88                            | 7,43                            | 8,17                        | 8,99                        | 9,53  |
| 3                                                         | 7,09                            | 7,66                            | 8,42                        | 9,26                        | 9,82  |
| 4                                                         | 7,27                            | 7,85                            | 8,64                        | 9,50                        | 10,07 |
| 5                                                         | 7,42                            | 8,01                            | 8,81                        | 9,70                        | 10,28 |
| 6                                                         | 7,57                            | 8,17                            | 8,99                        | 9,89                        | 10,48 |
| 7                                                         | 7,76                            | 8,38                            | 9,22                        | 10,14                       | 10,75 |
| 8                                                         | 7,99                            | 8,63                            | 9,49                        | 10,44                       | 11,07 |
| 9                                                         | 8,27                            | 8,93                            | 9,82                        | 10,81                       | 11,46 |
| 10                                                        | 8,60                            | 9,29                            | 10,22                       | 11,24                       | 11,91 |

| 250M STILSTAANDE START in VWEM of VELODROOM (seconden) |                                 |                                 |                          |                          |       |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------|
| punten                                                 | nieuwelinge<br>1 <sup>e</sup> j | nieuwelinge<br>2 <sup>e</sup> j | juniore 1 <sup>e</sup> j | juniore 2 <sup>e</sup> j | U23   |
| 0                                                      | 22,97                           | 22,44                           | 21,86                    | 20,86                    | 20,40 |
| 1                                                      | 22,72                           | 22,20                           | 21,63                    | 20,74                    | 20,28 |
| 2                                                      | 22,48                           | 21,96                           | 21,39                    | 20,62                    | 20,16 |
| 3                                                      | 22,23                           | 21,72                           | 21,16                    | 20,49                    | 20,04 |
| 4                                                      | 21,99                           | 21,48                           | 20,93                    | 20,37                    | 19,92 |
| 5                                                      | 21,75                           | 21,25                           | 20,70                    | 20,25                    | 19,80 |
| 6                                                      | 21,60                           | 21,10                           | 20,56                    | 20,17                    | 19,72 |
| 7                                                      | 21,45                           | 20,95                           | 20,41                    | 20,09                    | 19,64 |
| 8                                                      | 21,30                           | 20,81                           | 20,27                    | 20,01                    | 19,56 |
| 9                                                      | 21,15                           | 20,66                           | 20,13                    | 19,93                    | 19,49 |
| 10                                                     | 21,00                           | 20,52                           | 19,99                    | 19,85                    | 19,41 |