EVALUATIETABELLEN TOPSPORTSCHOOL WIELRENNEN

(voor instap/herselectie richting schooljaar 2027-2028)

1. **BMX Jongens**
    - Basismotoriek – Sprongkracht – Sprintvermogen
2. **BMX Meisjes**
    - Basismotoriek – Sprongkracht – Sprintvermogen

1. EVALUATIETABELLEN – BMX – JONGENS

BASISMOTORIEK

ZIJWAARTS VERPLAATSEN PLANKJE (#/40”)		
punten	nieuweling 1ej	nieuweling 2ej
0	57	60
1	62	65
2	66	69
3	69	72
4	71	74
5	72	75
6	73	76
7	75	78
8	78	81
9	82	85
10	87	90

ZIJDELINGS SPRINGEN OVER PLANKJE (#/30”)		
punten	nieuweling 1ej	nieuweling 2ej
0	80	88
1	86	94
2	91	99
3	95	103
4	98	106
5	100	108
6	102	110
7	105	113
8	109	117
9	114	122
10	120	128

BALANCE BEAM (#)		
punten	nieuweling 1ej	nieuweling 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

SPRONGKRACHT					
STAANDE VERTESRPONG - CM					
punten	nieuweling 1ej	nieuweling 2ej	junior 1ej	junior 2ej	U23 – 1ej
0	193	205	216	226	234
1	201	213	224	234	242
2	208	220	231	241	249
3	214	226	237	247	255
4	219	231	242	252	260
5	223	235	246	256	264
6	227	239	250	260	268
7	232	244	255	265	273
8	238	250	261	271	279
9	245	257	268	278	286
10	253	265	276	286	294

COUNTERMOVEMENTJUMP HIPS - CM					
punten	nieuweling 1ej	nieuweling 2ej	junior 1ej	junior 2ej	U23 – 1ej
0	34	33	38	42	45
1	35	36	41	45	48
2	34	38	43	47	50
3	36	40	45	49	52
4	37	41	46	50	53
5	38	42	47	51	54
6	39	43	48	52	55
7	40	44	49	53	56
8	42	46	51	55	58
9	44	48	53	57	60
10	47	51	56	60	63

SQUATJUMP - CM					
punten	**nieuweling 1ej**	**nieuweling 2ej**	**junior 1ej**	**junior 2ej**	**U23 – 1ej**
0	26	29	34	38	41
1	29	32	37	41	44
2	31	34	39	43	46
3	33	36	41	45	48
4	34	37	42	46	49
5	35	38	43	47	50
6	36	39	44	48	51
7	37	40	45	49	52
8	39	42	47	51	54
9	41	44	49	53	56
10	44	47	52	56	59

SPRINTVERMOGEN

30M SPRINT FIETSEN - sec.00					
punten	**nieuweling 1ej**	**nieuweling 2ej**	**junior 1ej**	**junior 2ej**	**U23 – 1ej**
0	4,45	4,35	4,27	4,21	4,17
1	4,37	4,27	4,20	4,14	4,10
2	4,30	4,21	4,13	4,08	4,04
3	4,25	4,16	4,08	4,02	3,98
4	4,20	4,11	4,04	3,98	3,94
5	4,16	4,07	4,00	3,94	3,90
6	4,12	4,03	3,96	3,90	3,86
7	4,07	3,98	3,91	3,86	3,82
8	4,02	3,93	3,86	3,81	3,77
9	3,96	3,87	3,80	3,75	3,71
10	3,89	3,80	3,74	3,68	3,65

Tijd onderaan de 8m berg - sec.00					
punten	**nieuweling 1ej**	**nieuweling 2ej**	**junior 1ej**	**junior 2ej**	**U23 – 1ej**
0	2,80	2,78	2,76	2,74	2,72
1	2,77	2,75	2,73	2,71	2,69
2	2,75	2,73	2,71	2,69	2,67
3	2,73	2,71	2,69	2,67	2,65
4	2,71	2,69	2,67	2,65	2,63
5	2,70	2,68	2,66	2,64	2,62
6	2,69	2,67	2,65	2,63	2,61
7	2,67	2,65	2,63	2,61	2,59
8	2,65	2,63	2,61	2,59	2,57
9	2,63	2,61	2,59	2,57	2,55
10	2,60	2,58	2,56	2,54	2,52

6” SPRINT FIETSERGOMETER Gemiddeld vermogen - Watt/kg					
punten	**nieuweling 1ej**	**nieuweling 2ej**	**junior 1ej**	**junior 2ej**	**U23 – 1ej**
0	14,9	15,5	16,3	16,9	17,4
1	15,6	16,2	17,0	17,7	18,2
2	16,2	16,9	17,7	18,4	19,0
3	16,8	17,5	18,4	19,1	19,6
4	17,3	18,1	18,9	19,7	20,2
5	17,8	18,5	19,4	20,2	20,8
6	18,2	19,0	19,9	20,7	21,3
7	18,8	19,6	20,5	21,3	21,9
8	19,4	20,3	21,2	22,0	22,7
9	20,2	21,1	22,1	22,9	23,6
10	21,1	22,0	23,1	23,9	24,7

6” SPRINT FIETSERGOMETER Piekvermogen - Watt/kg					
punten	**nieuweling 1ej**	**nieuweling 2ej**	**junior 1ej**	**junior 2ej**	**U23 – 1ej**
0	16,8	17,5	18,3	19,0	19,5
1	17,5	18,3	19,2	19,9	20,5
2	18,3	19,0	20,0	20,7	21,3
3	18,9	19,7	20,7	21,5	22,1
4	19,5	20,3	21,3	22,1	22,8
5	20,0	20,9	21,9	22,7	23,4
6	20,5	21,4	22,4	23,2	23,9
7	21,1	22,0	23,1	23,9	24,7
8	21,9	22,8	23,9	24,8	25,5
9	22,8	23,7	24,8	25,8	26,6
10	23,8	24,8	26,0	26,9	27,7

WEERSTAND

15” SPRINT FIETSERGOMETER Gemiddeld vermogen - Watt/kg					
punten	**nieuweling 1ej**	**nieuweling 2ej**	**junior 1ej**	**junior 2ej**	**U23**
0	11,2	11,9	12,6	13,2	13,8
1	11,8	12,5	13,2	13,9	14,4
2	12,2	13,0	13,8	14,4	15,0
3	12,7	13,4	14,3	15,0	15,6
4	13,1	13,9	14,7	15,4	16,0
5	13,4	14,2	15,1	15,8	16,5
6	13,8	14,6	15,5	16,2	16,9
7	14,2	15,0	15,9	16,7	17,4
8	14,7	15,5	16,5	17,3	18,0
9	15,2	16,2	17,1	18,0	18,7
10	15,9	16,9	17,9	18,8	19,5

2. EVALUATIETABELLEN – BMX – MEISJES

BASISMOTORIEK

ZIJWAARTS VERPLAATSEN PLANKJE (#/40”)		
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

ZIJDELINGS SPRINGEN OVER PLANKJE (#/30”)		
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

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

SPRONGKRACHT

STAANDE VERTESRPONG - CM					
punten	**nieuwelinge 1ej**	**nieuwelinge 2ej**	**juniore 1ej**	**juniore 2ej**	**U23- 1ej**
0	165	175	184	192	198
1	173	183	192	200	206
2	180	190	199	207	213
3	186	196	205	213	219
4	191	201	210	218	224
5	195	205	214	222	228
6	199	209	218	226	232
7	204	214	223	231	237
8	210	220	229	237	243
9	217	227	236	244	250
10	225	235	244	252	258

COUNTERMOVEMENTJUMP HIPS - CM					
punten	**nieuwelinge 1ej**	**nieuwelinge 2ej**	**juniore 1ej**	**juniore 2ej**	**U23 – 1ej**
0	23	26	30	33	35
1	26	29	33	36	38
2	28	31	35	38	40
3	30	33	37	40	42
4	31	34	38	41	43
5	32	35	39	42	44
6	33	36	40	43	45
7	34	37	41	44	46
8	36	39	43	46	48
9	38	41	45	48	50
10	41	44	48	51	53

SQUATJUMP - CM					
punten	**nieuwelinge 1ej**	**nieuwelinge 2ej**	**juniore 1ej**	**juniore 2ej**	**U23 – 1ej**
0	22	25	29	32	34
1	24	27	31	34	36
2	26	29	33	36	38
3	27	30	34	37	39
4	28	31	35	38	40
5	29	32	36	39	41
6	30	33	37	40	42
7	31	34	38	41	43
8	32	35	39	42	44
9	34	37	41	44	46
10	36	39	43	46	48

SPRINTVERMOGEN

30M SPRINT FIETSEN - sec.00					
punten	**nieuwelinge 1ej**	**nieuwelinge 2ej**	**juniore 1ej**	**juniore 2ej**	**U23 – 1ej**
0	5,00	4,89	4,79	4,70	4,65
1	4,91	4,80	4,70	4,62	4,56
2	4,84	4,73	4,63	4,55	4,50
3	4,77	4,67	4,57	4,49	4,44
4	4,72	4,62	4,53	4,44	4,39
5	4,67	4,57	4,48	4,40	4,35
6	4,63	4,53	4,44	4,36	4,30
7	4,58	4,48	4,39	4,31	4,26
8	4,52	4,42	4,33	4,25	4,20
9	4,45	4,35	4,26	4,19	4,14
10	4,37	4,27	4,19	4,11	4,06

Tijd onderaan de 8m berg - sec.00					
punten	**nieuwelinge 1ej**	**nieuwelinge 2ej**	**juniore 1ej**	**juniore 2ej**	**U23 – 1ej**
0	2,98	2,96	2,94	2,92	2,89
1	2,95	2,93	2,91	2,89	2,86
2	2,93	2,91	2,89	2,87	2,84
3	2,91	2,89	2,87	2,85	2,82
4	2,89	2,87	2,85	2,83	2,80
5	2,88	2,86	2,84	2,82	2,79
6	2,87	2,85	2,83	2,81	2,78
7	2,85	2,83	2,81	2,79	2,76
8	2,83	2,81	2,79	2,77	2,74
9	2,81	2,79	2,77	2,75	2,72
10	2,78	2,76	2,74	2,72	2,69

6” SPRINT FIETSERGOMETER Gemiddeld vermogen - Watt/kg					
punten	**nieuwelinge 1ej**	**nieuwelinge 2ej**	**juniore 1ej**	**juniore 2ej**	**U23 – 1ej**
0	10,5	11,2	12,0	12,7	13,2
1	10,9	11,7	12,5	13,2	13,7
2	11,3	12,1	12,9	13,7	14,2
3	11,6	12,5	13,3	14,1	14,7
4	11,9	12,8	13,7	14,5	15,1
5	12,2	13,0	13,9	14,8	15,4
6	12,4	13,3	14,2	15,1	15,7
7	12,7	13,6	14,6	15,5	16,1
8	13,1	14,0	15,0	15,9	16,6
9	13,6	14,5	15,5	16,5	17,1
10	14,1	15,1	16,2	17,1	17,8

6” SPRINT FIETSERGOMETER Piekvermogen - Watt/kg					
punten	**nieuwelinge 1ej**	**nieuwelinge 2ej**	**juniore 1ej**	**juniore 2ej**	**U23 – 1ej**
0	11,8	12,6	13,5	14,3	14,8
1	12,3	13,1	14,0	14,9	15,5
2	12,7	13,6	14,5	15,4	16,0
3	13,1	14,0	15,0	15,9	16,5
4	13,4	14,4	15,4	16,3	16,9
5	13,7	14,7	15,7	16,6	17,3
6	14,0	15,0	16,0	17,0	17,6
7	14,3	15,3	16,4	17,4	18,1
8	14,8	15,8	16,9	17,9	18,6
9	15,3	16,3	17,5	18,5	19,3
10	15,9	17,0	18,2	19,3	20,0

WEERSTAND

15” SPRINT FIETSERGOMETER Gemiddeld vermogen - Watt/kg					
punten	**nieuwelinge 1ej**	**nieuwelinge 2ej**	**juniore 1ej**	**juniore 2ej**	**U23 – 1ej**
0	7,8	8,2	8,7	9,2	9,5
1	8,1	8,6	9,1	9,5	9,9
2	8,4	8,9	9,4	9,9	10,3
3	8,6	9,2	9,7	10,2	10,6
4	8,9	9,4	10,0	10,5	10,9
5	9,0	9,6	10,2	10,7	11,1
6	9,2	9,8	10,4	10,9	11,3
7	9,5	10,0	10,6	11,2	11,6
8	9,7	10,3	10,9	11,5	12,0
9	10,1	10,7	11,3	11,9	12,4
10	10,5	11,1	11,8	12,4	12,9