



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

**1. BMX Jongens**

- Basismotoriek – Sprongkracht – Sprintvermogen

**2. BMX Meisjes**

- Basismotoriek – Sprongkracht – Sprintvermogen



## 1. EVALUATIETABELLEN – BMX – JONGENS

**BASISMOTORIEK**

ZIJWAARTS VERPLAATSEN PLANKJE (#/40")		
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> 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 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j
0	73	84
1	77	88
2	82	93
3	86	97
4	90	101
5	93	104
6	96	108
7	100	111
8	104	115
9	109	120
10	113	124

BALANCE BEAM (#)		
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j
0	47	48
1	50	51
2	53	54
3	55	56
4	58	59
5	60	61
6	64	65
7	66	67
8	69	70
9	71	72
10	74	74

MAXIMUM TRAPFREQUENTIE (#tpm)		
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j
0	217	221
1	220	225
2	223	228
3	227	231
4	230	234
5	233	238
6	237	241
7	240	244
8	243	247
9	246	251
10	250	254

**SPRONGKRACHT**

STAANDE VERTESRPONG - CM					
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j	junior 1 <sup>e</sup> j	junior 2 <sup>e</sup> j	U23
0	185	195	205	215	225
1	191	201	211	221	231
2	197	207	217	227	237
3	203	213	223	233	243
4	209	219	229	239	249
5	215	225	235	245	255
6	221	231	241	251	261
7	227	237	247	257	267
8	233	243	253	263	273
9	239	249	259	269	279
10	245	255	265	275	285

COUNTERMOVEMENTJUMP HIPS - CM					
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j	junior 1 <sup>e</sup> j	junior 2 <sup>e</sup> j	U23
0	26	29	32	36	40
1	28	31	35	40	44
2	30	34	38	42	46
3	32	36	40	44	48
4	33	37	41	45	50
5	35	39	43	47	52
6	36	40	44	48	53
7	38	42	46	50	55
8	39	43	47	51	56
9	42	45	49	53	59
10	45	48	52	56	62



SQUATJUMP - CM					
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j	junior 1 <sup>e</sup> j	junior 2 <sup>e</sup> j	U23
0	23	26	29	32	35
1	25	28	31	34	37
2	27	30	33	36	39
3	29	32	35	38	41
4	31	34	37	40	43
5	33	36	39	42	45
6	35	38	41	44	47
7	37	40	43	46	49
8	39	42	45	48	51
9	41	44	47	50	53
10	43	46	49	52	55

**SPRINTVERMOGEN**

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

30M SPRINT FIETSEN - sec.00					
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j	junior 1 <sup>e</sup> j	junior 2 <sup>e</sup> j	U23
0	4,50	4,40	4,30	4,22	4,16
1	4,41	4,31	4,22	4,15	4,10
2	4,33	4,23	4,14	4,07	4,02
3	4,28	4,17	4,09	4,02	3,96
4	4,23	4,12	4,04	3,97	3,91
5	4,20	4,10	4,02	3,95	3,90
6	4,14	4,05	3,97	3,91	3,85
7	4,10	4,01	3,94	3,88	3,83
8	4,03	3,96	3,89	3,84	3,80
9	3,98	3,90	3,83	3,78	3,75
10	3,88	3,83	3,78	3,75	3,73



Tijd onderaan de berg - sec.00					
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j	junior 1 <sup>e</sup> j	junior 2 <sup>e</sup> j	U23
0	3,15	3,06	2,97	2,89	2,83
1	3,09	2,99	2,91	2,84	2,79
2	3,03	2,94	2,86	2,79	2,73
3	2,99	2,90	2,82	2,75	2,69
4	2,96	2,87	2,79	2,72	2,66
5	2,94	2,85	2,77	2,71	2,65
6	2,90	2,81	2,74	2,68	2,62
7	2,87	2,79	2,72	2,66	2,60
8	2,82	2,75	2,69	2,63	2,58
9	2,79	2,71	2,65	2,59	2,55
10	2,72	2,66	2,61	2,57	2,53

6" SPRINT FIETSERGOMETER					
Gemiddeld vermogen - Watt/kg					
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j	junior 1 <sup>e</sup> j	junior 2 <sup>e</sup> j	U23
0	13,50	14,31	15,08	15,81	16,50
1	14,11	14,91	15,68	16,40	17,09
2	14,73	15,52	16,28	17,00	17,68
3	15,35	16,14	16,89	17,60	18,27
4	15,97	16,76	17,50	18,21	18,87
5	16,61	17,38	18,12	18,82	19,48
6	17,24	18,01	18,75	19,44	20,09
7	17,88	18,65	19,38	20,06	20,70
8	18,53	19,29	20,01	20,69	21,32
9	19,19	19,94	20,65	21,32	21,95
10	19,85	20,59	21,29	21,96	22,58



## WEERSTAND

<b>15" 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>	10,13	10,73	11,31	11,86	12,38
<b>1</b>	10,58	11,19	11,76	12,30	12,81
<b>2</b>	11,04	11,64	12,21	12,75	13,26
<b>3</b>	11,51	12,10	12,67	13,20	13,70
<b>4</b>	11,98	12,57	13,13	13,66	14,15
<b>5</b>	12,45	13,04	13,59	14,11	14,61
<b>6</b>	12,93	13,51	14,06	14,58	15,06
<b>7</b>	13,41	13,99	14,53	15,04	15,53
<b>8</b>	13,90	14,47	15,01	15,51	15,99
<b>9</b>	14,39	14,95	15,49	15,99	16,46
<b>10</b>	14,88	15,44	15,97	16,47	16,93





## 2. EVALUATIETABELLEN – BMX – 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	72	75
1	76	80
2	81	84
3	85	88
4	88	92
5	92	95
6	95	99
7	99	102
8	103	106
9	108	111
10	112	115

BALANCE BEAM (#)		
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j
0	53	54
1	55	56
2	57	58
3	58	59
4	60	61
5	62	63
6	64	66
7	66	67
8	68	69
9	70	71
10	72	73

MAXIMUM TRAPFREQUENTIE (#tpm)		
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j
0	185	191
1	188	194
2	191	197
3	194	200
4	197	203
5	200	206
6	203	209
7	206	212
8	209	215
9	212	218
10	215	221

**SPRONGKRACHT**

**STAANDE VERTESRPONG - CM**

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
0	177	184	191	198	205
1	180	187	194	201	208
2	183	190	197	204	211
3	186	193	200	207	214
4	189	196	203	210	217
5	192	199	206	213	220
6	195	202	209	216	223
7	198	205	212	219	226
8	201	208	215	222	229
9	204	211	218	225	232
10	207	214	221	228	235

**COUNTERMOVEMENTJUMP HIPS - CM**

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
0	26	27	28	29	30
1	28	29	30	31	32
2	30	31	32	33	34
3	31	32	34	35	37
4	32	34	35	37	38
5	33	35	37	38	40
6	35	36	38	40	42
7	36	38	40	41	43
8	37	39	41	43	45
9	39	41	43	46	48
10	41	43	45	48	50



SQUATJUMP - CM					
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
0	19	20	21	22	23
1	21	22	23	24	25
2	23	24	25	26	27
3	25	26	27	28	29
4	27	28	29	30	31
5	29	30	31	32	33
6	31	32	33	34	35
7	33	34	35	36	38
8	35	36	37	39	41
9	37	38	40	42	44
10	39	40	42	45	47

**SPRINTVERMOGEN**

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

30M SPRINT FIETSEN - sec.00					
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j	junio 1 <sup>e</sup> j	junio 2 <sup>e</sup> j	U23
0	5,12	4,95	4,81	4,68	4,58
1	5,01	4,85	4,71	4,59	4,50
2	4,91	4,76	4,62	4,51	4,41
3	4,85	4,70	4,56	4,45	4,35
4	4,79	4,64	4,51	4,39	4,30
5	4,76	4,61	4,48	4,37	4,28
6	4,69	4,56	4,43	4,32	4,23
7	4,66	4,52	4,40	4,29	4,20
8	4,57	4,45	4,34	4,25	4,17
9	4,51	4,39	4,28	4,19	4,11
10	4,40	4,31	4,22	4,15	4,09



<b>Tijd onderaan de berg - sec.00</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>
0	3,48	3,34	3,22	3,11	3,02
1	3,40	3,27	3,16	3,05	2,97
2	3,34	3,21	3,10	3,00	2,91
3	3,30	3,17	3,06	2,96	2,87
4	3,26	3,13	3,02	2,92	2,84
5	3,24	3,11	3,00	2,91	2,82
6	3,19	3,08	2,97	2,88	2,79
7	3,17	3,05	2,94	2,85	2,77
8	3,11	3,01	2,91	2,83	2,75
9	3,07	2,96	2,87	2,78	2,71
10	2,99	2,91	2,83	2,76	2,70

<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>
0	8,64	9,54	10,40	11,22	12,00
1	9,23	10,12	10,97	11,79	12,56
2	9,82	10,71	11,55	12,36	13,13
3	10,41	11,30	12,14	12,94	13,70
4	11,02	11,89	12,73	13,53	14,28
5	11,62	12,49	13,33	14,11	14,86
6	12,24	13,10	13,93	14,71	15,45
7	12,85	13,71	14,53	15,31	16,04
8	13,48	14,33	15,14	15,91	16,64
9	14,11	14,95	15,76	16,52	17,24
10	14,74	15,58	16,38	17,14	17,85



## WEERSTAND

15" SPRINT FIETSERGOMETER					
Gemiddeld vermogen - Watt/kg					
punten	nieuweling 1 <sup>e</sup> j	nieuweling 2 <sup>e</sup> j	junior 1 <sup>e</sup> j	junior 2 <sup>e</sup> j	U23
0	6,48	7,16	7,80	8,42	9,00
1	6,92	7,59	8,23	8,84	9,42
2	7,36	8,03	8,67	9,27	9,85
3	7,81	8,47	9,10	9,71	10,28
4	8,26	8,92	9,55	10,14	10,71
5	8,72	9,37	9,99	10,59	11,15
6	9,18	9,83	10,44	11,03	11,59
7	9,64	10,29	10,90	11,48	12,03
8	10,11	10,75	11,36	11,93	12,48
9	10,58	11,22	11,82	12,39	12,93
10	11,06	11,69	12,29	12,85	13,39