



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

1. BMX Jongens

- Basismotoriek – Sprongkracht – Sprintvermogen

2. BMX Meisjes

- Basismotoriek – Sprongkracht – Sprintvermogen



1. EVALUATIETABELLEN – BMX – JONGENS

BASISMOTORIEK

ZIJWAARTS VERPLAATSEN PLANKJE (#/40")		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
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

ZIJDELINGS SPRINGEN OVER PLANKJE (#/30")		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	82	93
1	86	97
2	90	101
3	93	104
4	96	108
5	100	111
6	104	115
7	109	120
8	113	124
9	117	128
10	120	131

BALANCE BEAM (#)		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	57	62
1	58	63
2	59	64
3	60	65
4	61	66
5	62	67
6	64	68
7	66	69
8	68	70
9	70	71
10	72	72

MAXIMUM TRAPFREQUENTIE (#tpm)		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e 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^ej	nieuweling 2^ej	junior 1^ej	junior 2^ej	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^ej	nieuweling 2^ej	junior 1^ej	junior 2^ej	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 ^e j	nieuweling 2 ^e j	junior 1 ^e j	junior 2 ^e 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 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	4,97	4,86
1	4,88	4,77
2	4,80	4,69
3	4,73	4,62
4	4,66	4,55
5	4,58	4,47
6	4,49	4,38
7	4,39	4,28
8	4,29	4,18
9	4,19	4,08
10	4,09	3,98

30M SPRINT FIETSEN - sec.00					
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j	junior 1 ^e j	junior 2 ^e 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 8m berg - sec.00					
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j	junior 1 ^e j	junior 2 ^e j	U23
0	3,05	2,96	2,90	2,86	2,83
1	3,00	2,92	2,86	2,81	2,77
2	2,96	2,88	2,82	2,75	2,72
3	2,92	2,84	2,78	2,71	2,68
4	2,88	2,80	2,74	2,68	2,66
5	2,83	2,76	2,71	2,66	2,64
6	2,79	2,72	2,68	2,64	2,62
7	2,75	2,70	2,66	2,62	2,60
8	2,72	2,67	2,64	2,60	2,57
9	2,69	2,65	2,62	2,58	2,55
10	2,66	2,62	2,59	2,56	2,53

6" SPRINT FIETSERGOMETER					
Gemiddeld vermogen - Watt/kg					
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j	junior 1 ^e j	junior 2 ^e 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

15" SPRINT FIETSERGOMETER					
Gemiddeld vermogen - Watt/kg					
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j	junior 1 ^e j	junior 2 ^e j	U23
0	10,13	10,73	11,31	11,86	12,38
1	10,58	11,19	11,76	12,30	12,81
2	11,04	11,64	12,21	12,75	13,26
3	11,51	12,10	12,67	13,20	13,70
4	11,98	12,57	13,13	13,66	14,15
5	12,45	13,04	13,59	14,11	14,61
6	12,93	13,51	14,06	14,58	15,06
7	13,41	13,99	14,53	15,04	15,53
8	13,90	14,47	15,01	15,51	15,99
9	14,39	14,95	15,49	15,99	16,46
10	14,88	15,44	15,97	16,47	16,93



2. EVALUATIETABELLEN – BMX – MEISJES

BASISMOTORIEK

ZIJWAARTS VERPLAATSEN PLANKJE (#/40")		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
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

ZIJDELINGS SPRINGEN OVER PLANKJE (#/30")		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	81	84
1	85	88
2	88	92
3	92	95
4	95	99
5	99	102
6	103	106
7	108	111
8	112	115
9	116	119
10	120	123

BALANCE BEAM (#)		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	53	54
1	55	56
2	57	58
3	58	60
4	60	62
5	62	64
6	64	66
7	66	68
8	68	70
9	70	71
10	72	72

MAXIMUM TRAPFREQUENTIE (#tpm)		
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j
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 ^e j	nieuweling 2 ^e j	juniore 1 ^e j	juniore 2 ^e j	U23
0	180	187	194	201	208
1	183	190	197	204	211
2	186	193	200	207	214
3	189	196	203	210	217
4	192	199	206	213	220
5	195	202	209	216	223
6	198	205	212	219	226
7	201	208	215	222	229
8	204	211	218	225	232
9	207	214	221	228	235
10	210	217	224	231	238

COUNTERMOVEMENTJUMP HIPS - CM

punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j	juniore 1 ^e j	juniore 2 ^e 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 ^e j	nieuweling 2 ^e j	juniore 1 ^e j	juniore 2 ^e 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 ^e j	nieuweling 2 ^e j
0	5,24	5,18
1	5,17	5,11
2	5,11	5,05
3	5,05	4,99
4	4,98	4,92
5	4,90	4,84
6	4,81	4,75
7	4,71	4,65
8	4,61	4,55
9	4,51	4,41
10	4,41	4,31

30M SPRINT FIETSEN - sec.00					
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j	juniore 1 ^e j	juniore 2 ^e 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



Tijd onderaan de 8m berg - sec.00					
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j	juniore 1 ^e j	juniore 2 ^e j	U23
0	3,46	3,32	3,20	3,12	3,03
1	3,41	3,27	3,16	3,06	2,96
2	3,36	3,23	3,12	3,00	2,91
3	3,31	3,18	3,07	2,95	2,87
4	3,27	3,14	3,03	2,92	2,83
5	3,21	3,09	2,99	2,89	2,80
6	3,17	3,05	2,96	2,86	2,77
7	3,12	3,01	2,93	2,83	2,74
8	3,06	2,97	2,90	2,80	2,71
9	3,02	2,94	2,87	2,77	2,69
10	2,99	2,91	2,83	2,75	2,67

6" SPRINT FIETSERGOMETER					
Gemiddeld vermogen - Watt/kg					
punten	nieuweling 1 ^e j	nieuweling 2 ^e j	juniore 1 ^e j	juniore 2 ^e j	U23
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 ^e j	nieuweling 2 ^e j	junior 1 ^e j	junior 2 ^e 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