SPORTRAPPORT - BMX-U15

Koen Beeckman - Chris Jacobs - Erwin Koninckx - Jelle Verdijck

Naam renner/renster:
Klas:
Categorie

	1e semester	*2e semester*	
1. Permanente evaluatie			**TOTAAL: ##### / 20**
A. ATTITUDE	**0,0 /5**	**0,0 /5**	**0,0 / 5**
- Stiptheid	*/1*	*/1*	
- Houding en mentaliteit	*/1*	*/1*	
- Hygiëne en verzorging	*/1*	*/1*	
- Materiaal, kledij en infrastructuur	*/1*	*/1*	
- Veiligheid	*/1*	*/1*	
B. TRAININGSUITVOERING, WEDSTRIJDPLANNING EN TRAININSDAGBOEK	**/5**	**/5**	**##### / 5**
C. MENTAAL PROFIEL	**0,0 /5**	**0,0 /5**	**0,0 / 5**
- Omgaan met tegenslagen	*/1*	*/1*	
- Openheid voor feedback	*/1*	*/1*	
- Zelfstandigheid	*/1*	*/1*	
- Fouten durven maken	*/1*	*/1*	
- Taakgerichtheid	*/1*	*/1*	
D. TOPSPORTMENTALITEIT	**/5**	**/5**	**##### / 5**
2. Testresultaten			**TOTAAL (*): 0,0 / 70**
			Beste jaarscore:
BMX TECHNIEK (***)	**0,0 /35**	**0,0 /35**	**0,0 / 35**
Start (25%)	*/10*	*/10*	
Bocht (15%)	*/10*	*/10*	
Sprong Klein (30%)	*/10*	*/10*	
Sprong Groot (10%)	*/10*	*/10*	
Oppak (10%)	*/10*	*/10*	
Lift (10%)	*/10*	*/10*	
BMX FYSIEK	**0,0 /35**	**0,0 /35**	**0,0 / 35**
Basismotoriek	*0,0 /10*	*0,0 /10*	*0,0 / 10*
Balance Beam (33%)	*/10*	*/10*	
Zijdelings springen over een balkje (33%)	*/10*	*/10*	
Zijwaarts verplaatsen balkje (33%)	*/10*	*/10*	
Sprongkracht	*0,0 /10*	*0,0 /10*	*0,0 / 10*
Staande vertesprong (50%)	*/10*	*/10*	
Counter Movement Jump (Hips) (25%)	*/10*	*/10*	
Squat Jump (25%)	*/10*	*/10*	
Sprintvermogen	*0,0 /10*	*0,0 /10*	*0,0 / 10*
Vlakke 30m fietssprint (50%)	*/10*	*/10*	
6" sprint gemiddeld vermogen (25%)	*/10*	*/10*	
6" sprint piek vermogen (25%)	*/10*	*/10*	
Weerstand	*0,0 /5*	*0,0 /5*	*0,0 / 5*
15" sprint ergometer	*/10*	*/10*	
3. Expertenbeoordeling			**TOTAAL: ##### / 10**
Beoordeling trainers, TSC en coach	**/10**	**/10**	**##### / 10**

HERSELECTIE: JAARTOTAAL = ######## % (**)

Feedback 1e Semester:

Feedback 2e Semester:

Handtekening federatie

(*) = in kader van herselectie moet hier een minimum van 60% behaald worden.
(**) = in kader van herselectie moet hier een resultaat van min. 60% behaald worden.
(***) = in kader van herselectie moet hier een resultaat van min. 50% behaald worden.

SPORTRAPPORT - BMX-U16

Koen Beeckman - Chris Jacobs - Erwin Koninckx - Jelle Verdijck

Naam renner/renster:
Klas:
Categorie

	1e semester	*2e semester*	
1. Permanente evaluatie			**TOTAAL: ##### / 20**
A. ATTITUDE	**0,0 /5**	**0,0 /5**	**0,0 / 5**
- Stiptheid	*/1*	*/1*	
- Houding en mentaliteit	*/1*	*/1*	
- Hygiëne en verzorging	*/1*	*/1*	
- Materiaal, kledij en infrastructuur	*/1*	*/1*	
- Veiligheid	*/1*	*/1*	
B. TRAININGSUITVOERING, WEDSTRIJDPLANNING EN TRAININSDAGBOEK	**/5**	**/5**	**##### / 5**
C. MENTAAL PROFIEL	**0,0 /5**	**0,0 /5**	**0,0 / 5**
- Omgaan met tegenslagen	*/1*	*/1*	
- Openheid voor feedback	*/1*	*/1*	
- Zelfstandigheid	*/1*	*/1*	
- Fouten durven maken	*/1*	*/1*	
- Taakgerichtheid	*/1*	*/1*	
D. TOPSPORTMENTALITEIT	**/5**	**/5**	**##### / 5**
2. Testresultaten			**TOTAAL (*): 0,0 / 70**
			Beste jaarscore:
BMX TECHNIEK (***)	**0,0 /35**	**0,0 /35**	**0,0 / 35**
Start (25%)	*/10*	*/10*	
Bocht (15%)	*/10*	*/10*	
Sprong Klein (15%)	*/10*	*/10*	
Sprong Groot (25%)	*/10*	*/10*	
Oppak (10%)	*/10*	*/10*	
Lift (10%)	*/10*	*/10*	
BMX FYSIEK	**0,0 /35**	**0,0 /35**	**0,0 / 35**
Basismotoriek	*0,0 /10*	*0,0 /10*	*0,0 / 10*
Balance Beam (33%)	*/10*	*/10*	
Zijdelings springen over een balkje (33%)	*/10*	*/10*	
Zijwaarts verplaatsen balkje (33%)	*/10*	*/10*	
Sprongkracht	*0,0 /10*	*0,0 /10*	*0,0 / 10*
Staande vertesprong (50%)	*/10*	*/10*	
Counter Movement Jump (Hips) (25%)	*/10*	*/10*	
Squat Jump (25%)	*/10*	*/10*	
Sprintvermogen	*0,0 /10*	*0,0 /10*	*0,0 / 10*
Vlakke 30m fietssprint (30%)	*/10*	*/10*	
6" sprint gemiddeld vermogen (25%)	*/10*	*/10*	
6" sprint piek vermogen (25%)	*/10*	*/10*	
8-startberg onderaan (20%)	*/10*	*/10*	
Weerstand	*0,0 /5*	*0,0 /5*	*0,0 / 5*
15" sprint ergometer	*/10*	*/10*	
3. Expertenbeoordeling			**TOTAAL: ##### / 10**
Beoordeling trainers, TSC en coach	**/10**	**/10**	**##### / 10**

HERSELECTIE: JAARTOTAAL = ######## % (**)

Feedback 1e Semester:

Feedback 2e Semester:

Handtekening federatie

(*) = in kader van herselectie moet hier een minimum van 60% behaald worden.
(**) = in kader van herselectie moet hier een resultaat van min. 60% behaald worden.

(***) = in kader van herselectie moet hier een resultaat van min. 50% behaald worden

SPORTRAPPORT - BMX-U17

TOPSPORTSCHOOL WIELRENNEN

Koen Beeckman - Chris Jacobs - Erwin Koninckx - Jelle Verdijck

Naam renner/renster:
Klas:
Categorie

	1e semester	*2e semester*	
1. Permanente evaluatie			**TOTAAL: ##### / 20**
A. ATTITUDE	**0,0 /5**	**0,0 /5**	**0,0 / 5**
- Stiptheid	*/1*	*/1*	
- Houding en mentaliteit	*/1*	*/1*	
- Hygiëne en verzorging	*/1*	*/1*	
- Materiaal, kledij en infrastructuur	*/1*	*/1*	
- Veiligheid	*/1*	*/1*	
B. TRAININGSUITVOERING, WEDSTRIJDPLANNING EN TRAININSDAGBOEK	**/5**	**/5**	**##### / 5**
C. MENTAAL PROFIEL	**0,0 /5**	**0,0 /5**	**0,0 / 5**
- Omgaan met tegenslagen	*/1*	*/1*	
- Openheid voor feedback	*/1*	*/1*	
- Zelfstandigheid	*/1*	*/1*	
- Fouten durven maken	*/1*	*/1*	
- Taakgerichtheid	*/1*	*/1*	
D. TOPSPORTMENTALITEIT	**/5**	**/5**	**##### / 5**
2. Testresultaten			**TOTAAL (*): 0,0 / 70**
			Beste jaarscore:
BMX TECHNIEK (***)	**0,0 /35**	**0,0 /35**	**0,0 / 35**
Start (25%)	*/10*	*/10*	
Bocht (15%)	*/10*	*/10*	
Sprong Klein (10%)	*/10*	*/10*	
Sprong Groot (30%)	*/10*	*/10*	
Oppak (10%)	*/10*	*/10*	
Lift (10%)	*/10*	*/10*	
BMX FYSIEK	**0,0 /35**	**0,0 /35**	**0,0 / 35**
Basismotoriek	*0,0 /10*	*0,0 /10*	*0,0 / 10*
Balance Beam (33%)	*/10*	*/10*	
Zijdelings springen over een balkje (33%)	*/10*	*/10*	
Zijwaarts verplaatsen balkje (33%)	*/10*	*/10*	
Sprongkracht	*0,0 /10*	*0,0 /10*	*0,0 / 10*
Staande vertesprong (50%)	*/10*	*/10*	
Counter Movement Jump (Hips) (25%)	*/10*	*/10*	
Squat Jump (25%)	*/10*	*/10*	
Sprintvermogen	*0,0 /10*	*0,0 /10*	*0,0 / 10*
Vlakke 30m fietssprint (20%)	*/10*	*/10*	
6" sprint gemiddeld vermogen (25%)	*/10*	*/10*	
6" sprint piek vermogen (25%)	*/10*	*/10*	
8-startberg onderaan (30%)	*/10*		
Weerstand	*0,0 /5*	*0,0 /5*	*0,0 / 5*
15" sprint ergometer	*/10*	*/10*	
3. Expertenbeoordeling			**TOTAAL: ##### / 10**
Beoordeling trainers, TSC en coach	**/10**	**/10**	**##### / 10**

HERSELECTIE: **JAARTOTAAL = ######## % (**)**

Feedback 1e Semester:

Feedback 2e Semester:

Handtekening federatie

(*) = in kader van herselectie moet hier een minimum van 60% behaald worden.
(**) = in kader van herselectie moet hier een resultaat van min. 60% behaald worden.
(***) = in kader van herselectie moet hier een resultaat van min. 50% behaald worden

SPORTRAPPORT - BMX-U19

Koen Beeckman - Chris Jacobs - Erwin Koninckx - Jelle Verdijck

Naam renner/renster:
Klas:
Categorie

	1e semester		*2e semester*		
1. Permanente evaluatie				**TOTAAL:**	**##### / 20**
A. ATTITUDE	**0,0 /5**		**0,0 /5**		**0,0 / 5**
- Stiptheid	*/1*		*/1*		
- Houding en mentaliteit	*/1*		*/1*		
- Hygiëne en verzorging	*/1*		*/1*		
- Materiaal, kledij en infrastructuur	*/1*		*/1*		
- Veiligheid	*/1*		*/1*		
B. TRAININGSUITVOERING, WEDSTRIJDPLANNING EN TRAININSDAGBOEK	**/5**		**/5**		**##### / 5**
C. MENTAAL PROFIEL	**0,0 /5**		**0,0 /5**		**0,0 / 5**
- Omgaan met tegenslagen	*/1*		*/1*		
- Openheid voor feedback	*/1*		*/1*		
- Zelfstandigheid	*/1*		*/1*		
- Fouten durven maken	*/1*		*/1*		
- Taakgerichtheid	*/1*		*/1*		
D. TOPSPORTMENTALITEIT	**/5**		**/5**		**##### / 5**
2. Testresultaten				**TOTAAL (*):**	**0,0 / 70**
				Beste jaarscore:	
BMX TECHNIEK (***)	**0,0 /35**		**0,0 /35**		**0,0 / 35**
Start (25%)	*/10*		*/10*		
Bocht (15%)	*/10*		*/10*		
Sprong Klein (10%)	*/10*		*/10*		
Sprong Groot (30%) (***)	*/10*		*/10*		
Oppak (10%)	*/10*		*/10*		
Lift (10%)	*/10*		*/10*		
BMX FYSIEK	**0,0 /35**		**0,0 /35**		**0,0 / 35**
Sprongkracht	*0,0 /10*		*0,0 /10*		*0,0 / 10*
Staande vertesprong (50%)	*/10*		*/10*		
Counter Movement Jump (Hips) (25%)	*/10*		*/10*		
Squat Jump (25%)	*/10*		*/10*		
Sprintvermogen	*0,0 /15*		*0,0 /15*		*0,0 / 10*
Vlakke 30m fietssprint (20%)	*/10*		*/10*		
6" sprint gemiddeld vermogen (20%)	*/10*		*/10*		
6" sprint piek vermogen (20%)	*/10*		*/10*		
8-Startberg onderaan (40%)	*/10*		*/10*		
Weerstand	*0,0 /10*		*0,0 /10*		*0,0 / 5*
15" sprint ergometer	*/10*		*/10*		
3. Expertenbeoordeling				**TOTAAL:**	**5,5 / 10**
Beoordeling trainers, TSC en coach	**5,0 /10**		**6,0 /10**		**5,5 / 10**

HERSELECTIE: **JAARTOTAAL = ######## %** **(**)**

Feedback 1e Semester:

Feedback 2e Semester:

Handtekening federatie

(*) = in kader van herselectie moet hier een minimum van 60% behaald worden.
(**) = in kader van herselectie moet hier een resultaat van min. 60% behaald worden.
(***) = in kader van herselectie moet hier een resultaat van min. 50% behaald worden, alsook een minimum score van 50% op het techniek gedeelte 'sprong groot'.

SPORTRAPPORT - BMX- U23

Koen Beeckman - Chris Jacobs - Erwin Koninckx - Jelle Verdijck

Naam renner/renster:
Klas:
Categorie

	1e semester	*2e semester*	
1. Permanente evaluatie			**TOTAAL: ##### / 20**
A. ATTITUDE	**0,0 /5**	**0,0 /5**	**0,0 / 5**
- Stiptheid	*/1*	*/1*	
- Houding en mentaliteit	*/1*	*/1*	
- Hygiëne en verzorging	*/1*	*/1*	
- Materiaal, kledij en infrastructuur	*/1*	*/1*	
- Veiligheid	*/1*	*/1*	
B. TRAININGSUITVOERING, WEDSTRIJDPLANNING EN TRAININSDAGBOEK	**/5**	**/5**	**##### / 5**
C. MENTAAL PROFIEL	**0,0 /5**	**0,0 /5**	**0,0 / 5**
- Omgaan met tegenslagen	*/1*	*/1*	
- Openheid voor feedback	*/1*	*/1*	
- Zelfstandigheid	*/1*	*/1*	
- Fouten durven maken	*/1*	*/1*	
- Taakgerichtheid	*/1*	*/1*	
D. TOPSPORTMENTALITEIT	**/5**	**/5**	**##### / 5**
2. Testresultaten			**TOTAAL (*): 0,0 / 70**
			Beste jaarscore:
BMX TECHNIEK (***)	**0,0 /35**	**0,0 /35**	**0,0 / 35**
Start (25%)	*/10*	*/10*	
Bocht (15%)	*/10*	*/10*	
Sprong Klein (10%)	*/10*	*/10*	
Sprong Groot (30%) (***)	*/10*	*/10*	
Oppak (10%)	*/10*	*/10*	
Lift (10%)	*/10*	*/10*	
BMX FYSIEK	**0,0 /35**	**0,0 /35**	**0,0 / 35**
Sprongkracht	*0,0 /10*	*0,0 /10*	*0,0 / 10*
Staande vertesprong (50%)	*/10*	*/10*	
Counter Movement Jump (Hips) (25%)	*/10*	*/10*	
Squat Jump (25%)	*/10*	*/10*	
Sprintvermogen	*0,0 /15*	*0,0 /15*	*0,0 / 10*
6" sprint gemiddeld vermogen (20%)	*/10*	*/10*	
6" sprint piek vermogen (20%)	*/10*	*/10*	
Startberg (60%)	*/10*	*/10*	
Weerstand	*0,0 /10*	*0,0 /10*	*0,0 / 5*
15" sprint ergometer	*/10*	*/10*	
3. Expertenbeoordeling			**TOTAAL: ##### / 10**
Beoordeling trainers, TSC en coach	**/10**	**/10**	**##### / 10**

HERSELECTIE: **JAARTOTAAL = ######## %** **(**)**

Feedback 1e Semester:

Feedback 2e Semester:

Handtekening federatie

(*) = in kader van herselectie moet hier een minimum van 60% behaald worden.
(**) = in kader van herselectie moet hier een resultaat van min. 60% behaald worden.
(***) = in kader van herselectie moet hier een resultaat van min. 50% behaald worden, alsook een minimum score van 50% op het techniek gedeelte 'sprong groot'.