

Koen Beeckman - Chris Jacobs - Erwin Koninckx - Jelle Verdijck

Naam renner/renster:

Klas:

Categorie

	1e semester	2e semester	
1. Permanente evaluatie			TOTAAL: / 20
A. ATTITUDE	/5	/5	/ 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 TRAININGSDAGBOEK	/5	/5	/ 5
C. MENTAAL PROFIEL	/5	/5	/ 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 (*): / 70
BMX TECHNIEK (**)	/35	/35	Beste jaarscore: / 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	/35	/35	/ 35
Basismotoriek	/10	/10	/ 10
Balance Beam (33%)	/10	/10	
Zijdelings springen over een balkje (33%)	/10	/10	
Zijwaarts verplaatsen balkje (33%)	/10	/10	
Sprongkracht	/10	/10	/ 10
Staande vertesprong (50%)	/10	/10	
Counter Movement Jump (Hips) (25%)	/10	/10	
Squat Jump (25%)	/10	/10	
Sprintvermogen	/10	/10	/ 10
Vlakke 30m fietssprint (50%)	/10	/10	
6" sprint gemiddeld vermogen (25%)	/10	/10	
6" sprint piek vermogen (25%)	/10	/10	
Weerstand	/5	/5	/ 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