

SPORTRAPPORT - MTB XCO F-statuut U17

Koen Beeckman - Sander Hubrechts - Erwin Koninckx - Jasper Bert

Naam renner/renster:

school:

Categorie

	1e semester	2e semester	
1. Permanente evaluatie			TOTAAL: 0,0 / 20
A. ATTITUDE	0,0 / 5	0,0 / 5	0,0 / 5
- Stiptheid	0,0 / 1	0,0 / 1	
- Houding en mentaliteit	0,0 / 1	0,0 / 1	
- Hygiëne en verzorging	0,0 / 1	0,0 / 1	
- Materiaal, kledij en infrastructuur	0,0 / 1	0,0 / 1	
- Veiligheid	0,0 / 1	0,0 / 1	
B. TRAININGSUITVOERING, WEDSTRIJDPLANNING EN TRAININGS DAGBOEK	0,0 / 5	0,0 / 5	0,0 / 5
C. MENTAAL PROFIEL	0,0 / 5	0,0 / 5	0,0 / 5
- Zelfregulatie	0,0 / 1	0,0 / 1	
- Weerbaarheid	0,0 / 1	0,0 / 1	
- Emotieregulatie	0,0 / 1	0,0 / 1	
- Visualiseren	0,0 / 1	0,0 / 1	
- Communicatie	0,0 / 1	0,0 / 1	
- Coping	0,0 / 1	0,0 / 1	
- Motivatie	0,0 / 1	0,0 / 1	
D. TOPSPORTMENTALITEIT	0,0 / 5	0,0 / 5	0,0 / 5
2. Testresultaten			TOTAAL (*): 0,0 / 70
MTB TECHNIEK	0,0 / 30	0,0 / 30	Beste jaarscore: 0,0 / 30
Surplace (8%)	0,0 / 10	0,0 / 10	
Noodstop (8%)	0,0 / 10	0,0 / 10	
endo(8%)	0,0 / 11	0,0 / 11	
Wheelie (8%)	0,0 / 10	0,0 / 10	
Bochten (14%)	0,0 / 10	0,0 / 10	
Bunny hop (13%)	0,0 / 10	0,0 / 10	
Rockgarden (13%)	0,0 / 10	0,0 / 10	
Drop (7%)	0,0 / 10	0,0 / 10	
Jump (7%)	0,0 / 10	0,0 / 10	
Klimmen (14%)	0,0 / 10	0,0 / 10	
BMX FYSIEK	0,0 / 40	0,0 / 40	0,0 / 40
Basismotoriek	0,0 / 10	0,0 / 10	0,0 / 10
Balance Beam (33%)	0,0 / 10	0,0 / 10	
Zijdelings springen over een balkje (33%)	0,0 / 10	0,0 / 10	
Zijwaarts verplaatsen balkje (33%)	0,0 / 10	0,0 / 10	
sprint weerstand	0,0 / 15	0,0 / 15	0,0 / 15
15" sprint wattbike (50%)	/10	0,0 / 10	
1' test-gem. relatief (50%)	0 / 10	0 / 10	
uithouding	0,0 / 15	0,0 / 15	0,0 / 15
5' test ergometer gem. relatief (50%)	0,0 / 10	0,0 / 10	
Bepaling anaërobe drempel (50%)	0,0 / 10	0,0 / 10	
3. Expertenebeoordeling			TOTAAL: 0,0 / 10
Beoordeling trainers, TSC en coach	0,0 / 10	0,0 / 10	0,0 / 10

HERSELECTIE: JAARTOTAAL = 0,0 % (**)

Feedback 1e Semester:

Feedback 2e Semester:

Handtekening federatie

Handtekening ouders

(*) = in kader van herselectie moet hier een minimum van 80% behaald worden.

(**) = in kader van herselectie moet hier een resultaat van min. 75% behaald worden.

SPORTRAPPORT - MTB XCO F-statuuat U18-U23

Koen Beeckman - Sander Hubrechts - Erwin Koninckx - Jasper Bert

Naam renner/renster:

school:

Categorie

	1e semester	2e semester	
1. Permanente evaluatie			TOTAAL: 0,0 / 20
A. ATTITUDE	0,0 /5	0,0 /5	0,0 / 5
- Stiptheid	0,0 /1	0,0 /1	
- Houding en mentaliteit	0,0 /1	0,0 /1	
- Hygiëne en verzorging	0,0 /1	0,0 /1	
- Materiaal, kledij en infrastructuur	0,0 /1	0,0 /1	
- Veiligheid	0,0 /1	0,0 /1	
B. TRAININGSUITVOERING, WEDSTRIJDPLANNING EN TRAININGSDAGBOEK	0,0 /5	0,0 /5	0,0 / 5
C. MENTAAL PROFIEL	0,0 /5	0,0 /5	0,0 / 5
- Zelfregulatie	0,0 /1	0,0 /1	
- Weerbaarheid	0,0 /1	0,0 /1	
- Emotieregulatie	0,0 /1	0,0 /1	
- Visualiseren	0,0 /1	0,0 /1	
- Communicatie	0,0 /1	0,0 /1	
- Coping	0,0 /1	0,0 /1	
- Motivatie	0,0 /1	0,0 /1	
D. TOPSPORTMENTALITEIT	0,0 /5	0,0 /5	0,0 / 5
2. Testresultaten			TOTAAL (*): 0,0 / 70
MTB TECHNIEK	0,0 /30	0,0 /30	Beste jaarscore: 0,0 / 30
Surplace (4%)	0,0 /10	0,0 /10	
Noodstop (4%)	0,0 /10	0,0 /10	
endo(7%)	0,0 /10	0,0 /11	
Wheelie (7%)	0,0 /10	0,0 /10	
Bochten (15%)	0,0 /10	0,0 /10	
Bunny hop (15%)	0,0 /10	0,0 /10	
Rockgarden (15%)	0,0 /10	0,0 /10	
Drop (9%)	0,0 /10	0,0 /10	
Jump (9%)	0,0 /10	0,0 /10	
Klimmen (15%)	0,0 /10	0,0 /10	
BMX FYSIEK	0,0 /40	0,0 /40	0,0 / 40
sprint weerstand	0,0 /20	0,0 /20	0,0 / 20
15" sprint wattbike (50%)	0,0 /10	0,0 /10	
1' test-gem. relatief (50%)	0 /10	0 /10	
uithouding	0,0 /20	0,0 /20	0,0 / 20
5' test ergometer gem. relatief (50%)	0,0 /10	0,0 /10	
Bepaling anaërobe drempel (50%)	0,0 /10	0,0 /10	
3. Expertenebeoordeling			TOTAAL: 0,0 / 10
Beoordeling trainers, TSC en coach	0,0 /10	0,0 /10	0,0 / 10

HERSELECTIE: JAARTOTAAL = 0,0 % ()**

Feedback 1e Semester:

Feedback 2e Semester:

Handtekening federatie

Handtekening ouders

(*) = in kader van herselectie moet hier een minimum van 80% behaald worden.

(**) = in kader van herselectie moet hier een resultaat van min. 75% behaald worden.