2020

CYCLING VLAANDEREN PROEF

CYCLING VLAANDEREN PROEF

DE CYCLING VLAANDEREN PROEF

In deze folder vind je terug welke fietstesten je zal afwerken tijdens jouw **Cycling Vlaanderen Proef**. Deze proef is een verplicht testmoment voor alle renners uit de jeugdcategorieën U8, U12, U15 en U17.
Het doel van deze proef is jouw mate van behendigheid op een fiets te meten. Veiligheid is het belangrijkste aspect.

De fietstesten die hieronder per categorie beschreven staan, zullen allemaal afgenomen worden. Je oefent daarom best eens elke test van vooraf in. Elke proef wordt uitgelegd en staat uitgetekend zodat je hiermee zelf aan de slag kan.

Vergeet je ook niet op voorhand in te schrijven voor het afleggen van je Cycling Vlaanderen Proef. Dit kan je doen op jouw persoonlijk profiel op het webplatform van My Cycling Vlaanderen.

Op onze website vind je ook een filmpje van elke test terug.
Surf dus zeker eens naar **www.cycling.vlaanderen**.

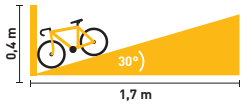
www.cycling.vlaanderen

Onderdeel Fietsproeven

Test 1: Start/Stop

Opstelling: aan het begin van een schuine plank van 1,7 meter met een hellingsgraad van 30° staat een verticaal plankje van 40 centimeter hoog.

- Ik kan met het voorwiel gesteund tegen het verticale plankje op de fiets blijven zonder voet aan de grond te zetten.
- Ik zit gedurende 7 seconden op het zadel en sta gedurende 3 seconden recht op de pedalen met mijn voorwiel tegen de plank.



Test 2: Jump

Opstelling: een inrijstrook van 20 meter lang en 4 meter breed met daarna 2 kegels of andere aanduiding die 5 meter uit elkaar staan.

- Ik kan in een zone van 5 meter mijn voorwiel een keer omhoogheffen.

Test 3: Handsfree

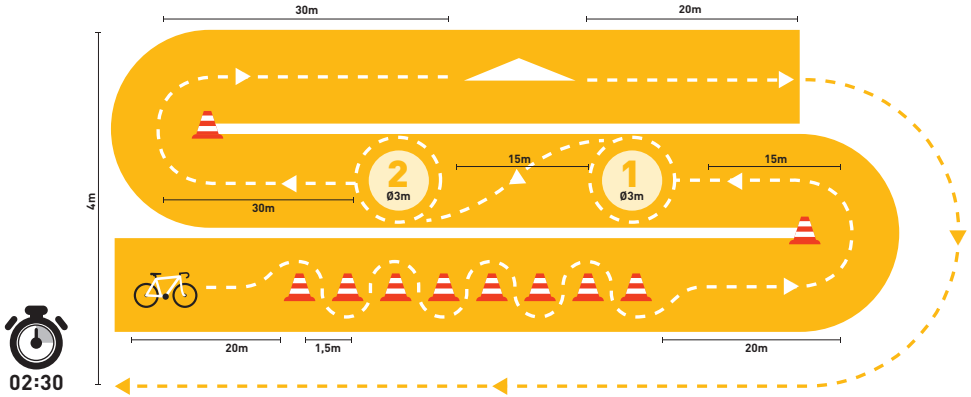
Opstelling: rechte lijn van 20 meter lang en 4 meter breed met daarna 2 kegels die 5 meter uit elkaar staan.

- Ik kan 1 hand loslaten en met 1 hand de afstand van 5 meter tussen de kegels afleggen.

Test 4: Speed on Wheels

Opstelling: behendigheidsparcours bestaande uit:
Start – 20 meter zonder hindernis – slalom van 8 kegels op 1,5 meter uit elkaar – 20 meter zonder hindernis – U-turn over baanbreedte – 15 meter zonder hindernis – O-turn 1 bestaande uit 4 kegels die een denkbeeldige cirkel vormen met een diameter van 3 meter – 15 meter zonder hindernis – O-turn 2 waarbij in andere richting dan O-turn 1 gedraaid wordt – 30 meter zonder hindernis – U-turn – 30 meter zonder hindernis – schans – 20 meter zonder hindernis – U-turn – 50 meter zonder hindernis – aankomst.

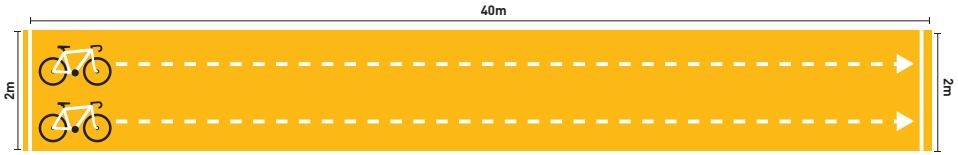
- Ik kan een mooie slalom tussen de kegels afwerken.
- Ik kan probleemloos de U-turns uitvoeren.
- Ik kan beide O-turns (in wijzerzin en tegenwijzerzin) uitvoeren.
- Ik kan zonder problemen over de schans fietsen.
- Ik leg het parcours af binnen een tijd van 2 minuten 30 seconden.
  Per foutje wordt er 5 seconden bij je totale tijd geteld.



Test 5: Skills

Opstelling: rechte baan van 40 meter lang en 2 meter breed.

- Ik kan per 2 naast elkaar fietsen gedurende 40 meter.



Onderdeel Mechanica

Als U8 hoef je nog geen fietsmechanicatest af te leggen.

Onderdeel Fietskennis

Als U8 hoef je nog geen fietskennistest af te leggen.

De Cycling Vlaanderen Proef voor de categorie U12

Onderdeel Fietsproeven

Test 1: Start/Stop I

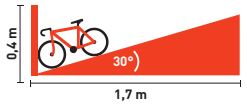
Opstelling: een inrijstrook van 80 meter lang en 4 meter breed waar aan het einde een stopvak van 3 meter wordt voorzien.

- Ik klik in de pedalen (indien ik klikpedalen heb), kom aangereden, kan stoppen binnen het aangegeven vak en kan 1 voet aan grond zetten. Ik kan dit zowel met de linker- als de rechtervoet.

Test 2: Start/Stop II

Opstelling: aan het begin van een schuine plank van 1,7 meter met een hellingsgraad van 30° staat een verticaal plankje van 40 centimeter hoog.

- Ik kan met het voorwiel gesteund tegen het verticale plankje op de fiets blijven zonder voet aan de grond te zetten.
- Ik kan gedurende 10 seconden op het zadel zitten en sta meteen aansluitend gedurende 10 seconden recht op de pedalen met mijn voorwiel tegen de plank.



Test 3: Jump

Opstelling: een inrijstrook van 80 meter lang en 4 meter breed met daarna een verhoog van 10 centimeter.

- Ik kan veilig over het verhoog rijden zonder te vallen en zonder voet aan grond te zetten.

Test 4: Handsfree

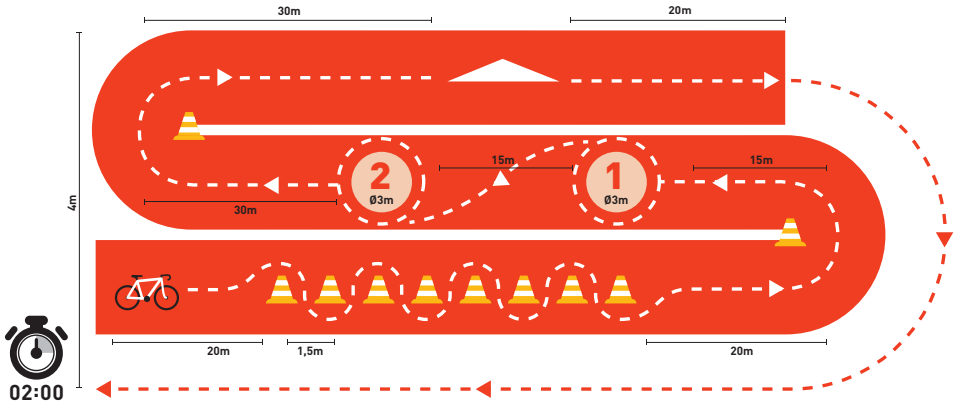
Opstelling: een inrijstrook van 20 meter lang en 4 meter breed met daarna 2 kegels op 10 meter van elkaar. Op de eerste kegel staat op kniehoogte een drinkbus waarvan de bodem is afgesneden.

- Ik kan de drinkbus van de eerste kegel nemen en deze op de tweede kegel plaatsen.
- Ik kan dit zowel met de linker- als de rechterhand.

Test 5: Speed on Wheels

Opstelling: behendigheidsparcours bestaande uit:
Start – 20 meter zonder hindernis – slalom van 8 kegels op 1,5 meter uit elkaar – 20 meter zonder hindernis – U-turn over baanbreedte – 15 meter zonder hindernis – O-turn 1 bestaande uit 4 kegels die een denkbeeldige cirkel vormen met een diameter van 3 meter – 15 meter zonder hindernis – O-turn 2 waarbij in andere richting dan O-turn 1 gedraaid wordt – 30 meter zonder hindernis – U-turn – 30 meter zonder hindernis – schans – 20 meter zonder hindernis – U-turn – 50 meter zonder hindernis – aankomst.

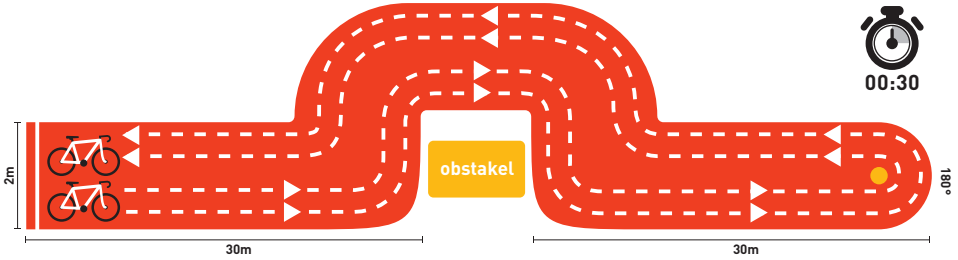
- Ik kan de O-turns langs de binnenkant van de kegels nemen.
- Ik kan over de schans rijden.
- Ik kan van de kleine naar de grote versnelling schakelen.
- Ik kan het parcours afleggen binnen een tijd van maximaal 2 minuten
  Per foutje wordt er 5 seconden bij je totale tijd geteld.



Test 6: Skills

Opstelling: een inrijstrook van 30 meter lang en 2 meter breed gevolgd door een obstakel waarbij per 2 renners naast elkaar een uitwijkmanoeuvre gemaakt moet worden (S-bocht). De oefening wordt herhaald in de andere richting.

- Ik kan per 2 naast elkaar rijden gedurende 30 meter.
- Ik kan het uitwijkmanoeuvre maken met een renner naast mij (S-bocht).
- Ik kan de bocht van 180° maken met een renner naast mij.
- Ik kan de oefening met de renner naast mij afwerken in maximaal 30 seconden.



Onderdeel Mechanica

Als U12 hoef je nog geen fietsmechanicatest af te leggen.

Onderdeel Fietskennis

Als U12 hoef je nog geen fietskennistest af te leggen.

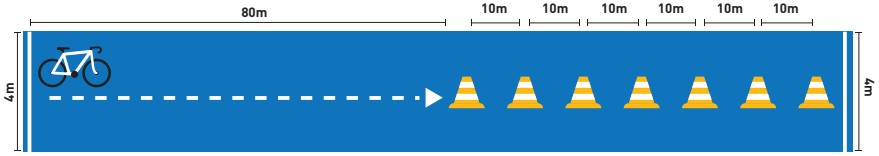
Test 2: Start/Stop II

Onderdeel Fietsproeven

Test 1: Start/Stop I

Opstelling: een inrijstrook van 80 meter lang en 4 meter breed waarna om de 10 meter een kegel wordt geplaatst.

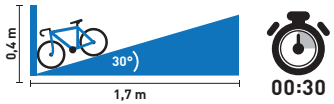
- Ik klik in de pedalen en kom aangereden aan een snelheid van +/- 30 kilometer per uur. Na de inrijstrook geeft de examinator aan een willekeurige kegel een signaal. Bij de volgende kegel moet ik tot stilstand komen.
- Uitzondering: als ik de test afwerk met een BMX-fiets krijg ik 2 kegels de tijd om tot stilstand te komen.



Test 2: Start/Stop II

Opstelling: aan het begin van een schuine startplank van 1,7 meter met een hellingsgraad van 30° staat een verticaal plankje van 40 centimeter hoog.

- Ik kan tegen een startplank op de fiets blijven zonder voet aan grond te zetten.
- Ik zit gedurende 15 seconden op het zadel en sta meteen aansluitend gedurende 15 seconden recht op de pedalen met mijn voorwiel tegen de plank.



Test 3: Jump

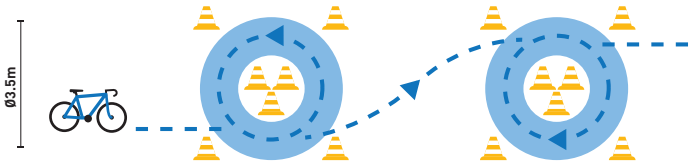
Opstelling: een inrijstrook van 80 meter lang en 4 meter breed met aan het einde een A4-blad dat in de breedte wordt gelegd.

- Ik kan veilig over het papier springen zonder te vallen, zonder voet aan grond te zetten en zonder het blad met de fiets te raken. Er wordt naar bandensporen gekeken op het blad.

Test 4: Handsfree

Opstelling: 2 denkbeeldige cirkels van kegels worden gemaakt waarbij de buitenste cirkel een diameter heeft van 3,5 meter bestaande uit 4 kegels en de binnenste cirkel bestaat uit 3 kegels die tegen elkaar staan.

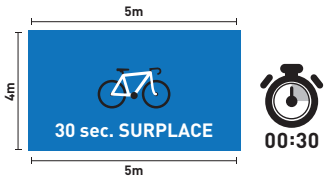
- Ik rijd tussen de 2 cirkels met kegels in. Ik neem een tennisbal van de kegels af en plaats deze op een volgende kegel. Ik kan dit zowel rechts als links. De tennisbal ligt aan het einde van de opdracht stil op de kegel.



Test 5: Skills

Opstelling: een vak van 5 meter lang waar de renner individueel inrijdt. Er wordt gechronometreerd hoelang de renner in het vak kan surplacen. De tijd begint te lopen als de renner met het grondvlak van zijn voorwiel in het vak komt.

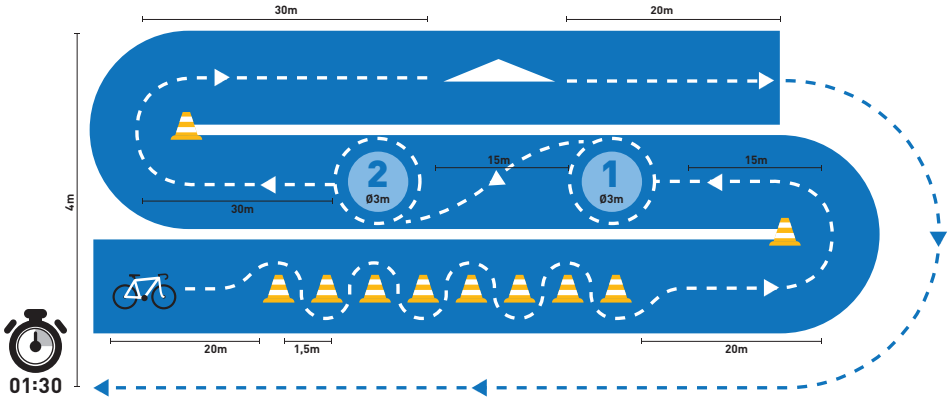
- Ik kan gedurende 30 seconden binnen het vak blijven met mijn fiets voorwaarts gericht.
- Ik zet geen voet aan grond en de handen blijven aan mijn stuur gedurende de test.



Test 6: Speed on Wheels

Opstelling: behendigheidsparcours bestaande uit:
Start – 20 meter zonder hindernis – slalom van 8 kegels op 1,5 meter uit elkaar – 20 meter zonder hindernis – U-turn over baanbreedte – 15 meter zonder hindernis – O-turn 1 bestaande uit een denkbeeldige cirkel met een diameter van 3 meter van 4 markeringspionnen – 15 meter zonder hindernis – O-turn 2 waarbij in andere richting dan O-turn 1 gedraaid wordt – 30 meter zonder hindernis – U-turn – 30 meter zonder hindernis – schans – 20 meter zonder hindernis – U-turn – 50 meter zonder hindernis – aankomst.

- Ik kan de slalom en U-turns staand nemen.
- Ik kan de O-turns nemen met de binnenste hand los van het stuur.
- Ik heb geschakeld van de kleine versnelling naar de grote versnelling.
- Ik heb over de schans gesprongen.
- Ik kan binnen de richttijd van 1 minuut 30 seconden aankomen.
  Per foutje wordt er 5 seconden bij je totale tijd geteld.



Onderdeel Mechanica

- Ik kan mijn voorwiel uit de fiets halen en laat dit zien aan de begeleider.
- Ik kan mijn achterwiel uit de fiets halen en laat dit zien aan de begeleider.
- Mijn fiets is opnieuw rijklaar binnen de 5 minuten.

Onderdeel Fietskennis

Als U15 hoef je nog geen fietskennistest af te leggen.

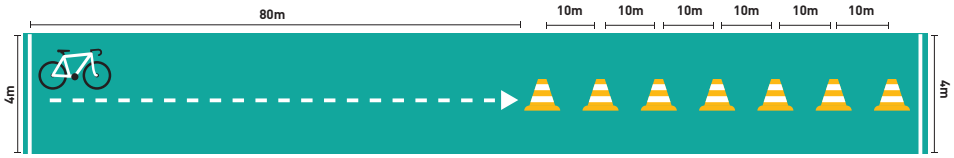
De Cycling Vlaanderen Proef voor de categorie U17

Onderdeel Fietsproeven

Test 1: Start/Stop I

Opstelling: een inrijstrook van 80 meter lang en 4 meter breed waarna om de 10 meter een kegel wordt geplaatst.

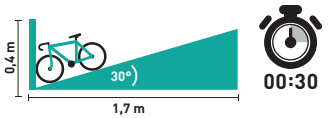
- Ik klik in de pedalen en kom aangereden aan een snelheid van +/- 35 kilometer per uur. Na de inrijstrook geeft de examinator aan een willekeurige kegel een signaal. Bij de volgende kegel moet ik tot stilstand komen.
- Uitzondering: als ik de test afwerk met een BMX-fiets krijg ik 2 kegels de tijd om tot stilstand te komen.



Test 2: Start/Stop II

Opstelling: aan het begin van een schuine startplank van 1,7 meter met een hellingsgraad van 30° staat een verticaal plankje van 40 centimeter hoog.

- Ik kan tegen een startplank op de fiets blijven zonder voet aan grond te zetten.
- Ik zit gedurende 15 seconden op het zadel en sta meteen aansluitend gedurende 15 seconden recht op de pedalen met mijn voorwiel tegen de plank.



Test 3: Jump

Opstelling: een inrijstrook van 80 meter lang en 4 meter breed met aan het einde een balk van 10 centimeter hoog en 2 centimeter breed die over de weg wordt gelegd.

- Ik kan veilig over de balk springen zonder te vallen, zonder voet aan grond te zetten en zonder dat de balk omvervalt.

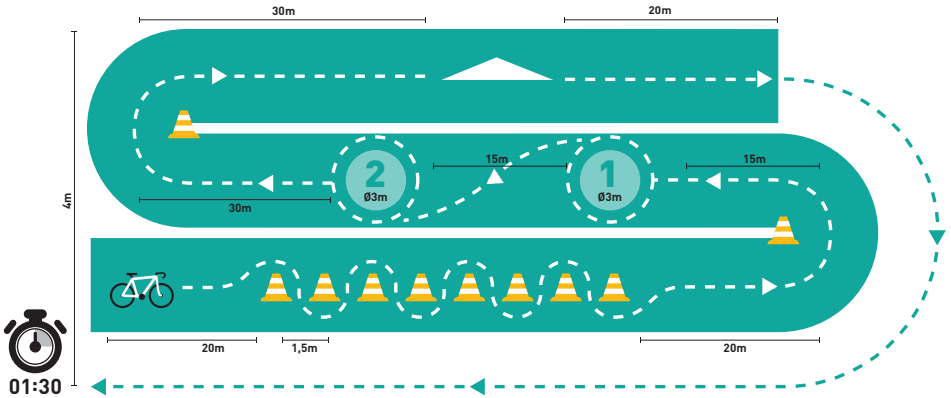
Test 4: Handsfree

Opstelling: een inrijstrook van 80 meter lang en 4 meter breed waarop de renner snelheid maakt tot ongeveer 30 kilometer per uur. Na de 80 meter staat de begeleider van de renner met een drinkbus in de hand.

- Ik kan met mijn rechterhand een drinkbus aannemen van mijn begeleider.

Test 5: Speed on Wheels

Opstelling: behendigheidsparcours bestaande uit:
Start – 20 meter zonder hindernis – slalom van 8 kegels op 1,5 meter uit elkaar – 20 meter zonder hindernis – U-turn over baanbreedte – 15 meter zonder hindernis – O-turn 1 bestaande uit 4 kegels die een denkbeeldige cirkel vormen met een diameter van 3 meter – 15 meter zonder hindernis – O-turn 2 waarbij in andere richting dan O-turn 1 gedraaid wordt – 30 meter zonder hindernis – U-turn – 30 meter zonder hindernis – schans – 20 meter zonder hindernis – U-turn – 50 meter zonder hindernis – aankomst.

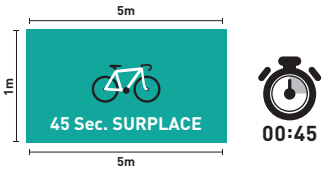


- Ik kan de slalom en U-turns staand nemen.
- Ik kan de O-turns nemen met het voorwiel aan de buitenkant van de markeringspionnen en het achterwiel aan de binnenkant van de markeringspionnen.
- Ik heb geschakeld van de kleine versnelling naar de grote versnelling.
- Ik heb over de schans gesprongen.
- Ik kan binnen de richttijd van 1 minuut 30 seconden aankomen.
  Per foutje wordt er 5 seconden bij je totale tijd geteld.

Test 6: Skills

Opstelling: een vak van 5 meter lang en 1 meter breed waar de renner individueel inrijdt. Er wordt gechronometreerd hoelang de renner in het vak kan surplacen. De tijd begint te lopen als de renner met het grondvlak van zijn voorwiel in het vak komt.

- Ik kan gedurende 45 seconden binnen het vak blijven met mijn fiets voorwaarts gericht.
- Ik zet geen voet aan grond en mijn handen blijven aan het stuur gedurende de test.



Onderdeel Fietsmechanica

- Ik kan mijn voor- en achterwiel uit mijn fiets halen.
- Ik kan de binnenband uit het wiel halen.
- Ik laat zien aan de begeleider dat ik bovenstaande 2 testen kan.
- Mijn fiets is opnieuw rijklaar binnen de 10 minuten.

Onderdeel Wielerkennis

- Ik kan enkele specifieke kennisvragen beantwoorden.
- Een hele resem voorbeeldkennisvragen staan online op de website van Cycling Vlaanderen: www.cycling.vlaanderen

Nog vragen rond de Cycling Vlaanderen Proef?

Check onze website www.cycling.vlaanderen

Je vindt er eveneens een apart voorbeeldfilmpje terug van elke test uit de Cycling Vlaanderen Proef!

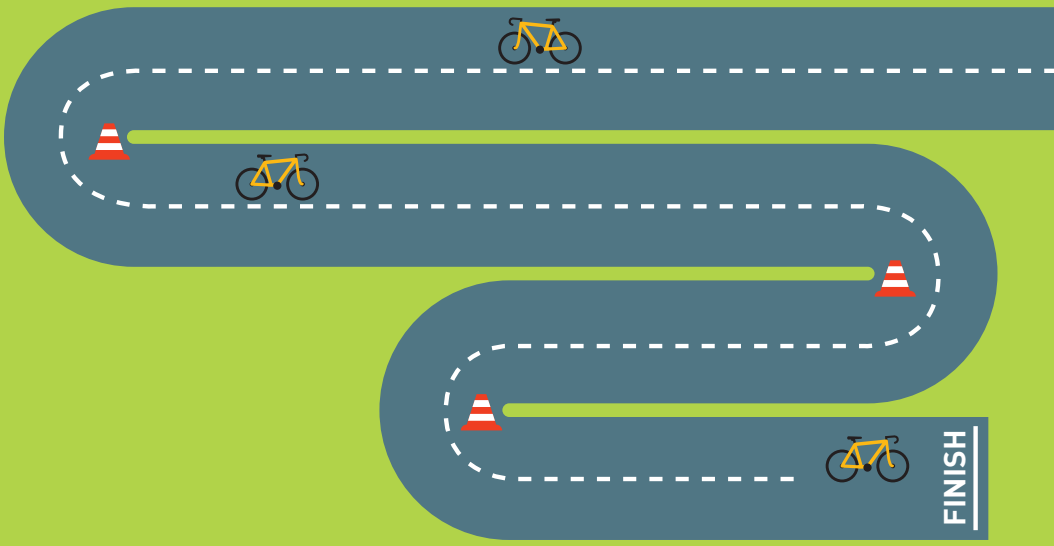
CYCLING VLAANDEREN

CYCLING VLAANDEREN

Cycling Vlaanderen
Strandlaan 3 • 9000 Gent • BELGIE

NOTITIES

OEFENING	Nr.	vul datum in STARTDATUM	zet een " I " iedere keer AANTAL SESSIES



CYCLING VLAANDEREN

CYCLING VLAANDEREN PROEF

CYCLING VLAANDEREN ACADEMIE