MINIMUMVEREISTEN SELECTIECRITERIA TOPSPORTSCHOOL WIELRENNEN 2027-2028

SECUNDAIR ONDERWIJS

Inhoudsopgave

1. Doelstellingen/eindcompetenties Topsportschool Wielrennen 3
2. INSTROOM criteria Topsportschool Wielrennen 4
   2.1. BAANWIELRENNEN FOND 6
      2.1.1. TESTRESULTATEN 6
      2.1.2. EXPERTENBEOORDELING 11
   2.2. BAANWIELRENNEN SPRINT 12
      2.2.1. TESTRESULTATEN 12
      2.2.2. EXPERTENBEOORDELING 17
   2.3. BMX-RACING 18
      2.3.1. TESTRESULTATEN 18
      2.3.2. EXPERTENBEOORDELING 22
   2.4. Selectieprocedure INSTROOM 23
3. DOORSTROOM criteria Topsportschool Wielrennen 24
   3.1. BAANWIELRENNEN FOND 28
      3.1.1. PERMANENTE EVALUATIE 28
      3.1.2. TESTRESULTATEN 29
      3.1.3. EXPERTENBEOORDELING 34
   3.2. BAANWIELRENNEN SPRINT 35
      3.2.1. PERMANENTE EVALUATIE 35
      3.2.2. TESTRESULTATEN 36
      3.2.3. EXPERTENBEOORDELING 42
   3.3. BMX-RACING 43
      3.3.1. PERMANENTE EVALUATIE 43
      3.3.2. TESTRESULTATEN 44
      3.3.3. EXPERTENBEOORDELING 50
   3.4. Selectieprocedure DOORSTROOM 51
4. Beroepsprocedure Topsportschool Wielrennen 52
5. Validiteit Selectiecriteria 53

Bijlagen 54

1. Doelstellingen/eindcompetenties Topsportschool Wielrennen

- Talentontwikkeling van geïdentificeerde talenten wielrennen in de Olympische disciplines van het baanwielrennen en BMX-racing.
- Top 3 EK en/of Top 8 WK junioren of beloften in de Olympische disciplines van het baanwielrennen en BMX-racing tijdens de derde graad van de topsportschool, dit zowel voor vrouwen als mannen.
- Top 3 EK en WK of Top 8 OS in de Olympische disciplines van het baanwielrennen en BMX-racing, dit zowel voor vrouwen als mannen.

2. INSTROOM criteria Topsportschool Wielrennen

Instappen in de topsportschool kan vanaf het jaar dat de renner/renster 15 jaar wordt/is EN naar de 2e graad van het secundair onderwijs gaat. De federatie doet een interne selectie op basis van de scores voor 2 items: 'testresultaten' en 'expertenbeoordeling'. De kandidaat leerling-topsporter wordt beoordeeld in de periode januari-juni voorafgaand aan het schooljaar waarin de renner/renster wil toetreden in de topsportschool. Om in aanmerking te komen voor selectie voor de topsportschool dient de renner/renster minstens 60% te scoren op de testresultaten (*) én minstens 60% te behalen op de som van de te beoordelen criteria (volgens leeftijd, geslacht, sprint/fond/BMX).

- Voor de renners die wensen in te stromen als FOND baanwielrenner, moet hierbij eveneens een minimum score van 40% behaald worden op de som van de uithoudingstesten.
- Voor de renners die wensen in te stromen als BMX rijder, moet hierbij eveneens een minimum score van 40% behaald worden op de som van de techniektesten.

Er zullen bovendien max. 10 instromers in Baanwielrennen FOND per schooljaar worden toegelaten waaronder max. 8 van eenzelfde gender gebaseerd op de ranking van de totale som van alle te beoordelen criteria.

Overzicht selectiecriteria instroom TSS wielrennen per leeftijd, geslacht en discipline:

BAANWIELRENNEN: FOND

		1e j nieuweling(e) **(Jaar waarin renner/renster 15 jaar wordt = 2027: °2012)**	**2e j nieuweling(e)** **(Jaar waarin renner/renster 16 jaar wordt = 2027: °2011)**	**1e j junior(e)** **(Jaar waarin renner/renster 17 jaar wordt = 2027: °2010)**	**2e j junior(e)** **(Jaar waarin renner/renster 18 jaar wordt = 2027: °2009)**
1	**TEST RESULTATEN** **(min. 60%)**	PISTE Fysiek (85 ptn): o Basis motoriek (15 ptn) o Sprint-Weerstand (35 ptn) o Uithouding (35 ptn) * Minimum 40% op Uithouding		PISTE Fysiek (80 ptn): o Sprint-Weerstand (40 ptn) o Uithouding (40 ptn) * * Minimum 40% op Uithouding	
2	**EXPERTEN BEOORDELING**	Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (15 ptn)		Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (20 ptn)	
	TOTAAL	**100 ptn** **(min. 60%)**	**100 ptn** **(min. 60%)**	**100 ptn** **(min. 60%)**	**100 ptn** **(min. 60%)**

BAANWIELRENNEN: SPRINT

		1e j nieuweling(e) (Jaar waarin renner/renster 15 jaar wordt = 2027: °2012)	2e j nieuweling(e) (Jaar waarin renner/renster 16 jaar wordt = 2027: °2011)	1e j junior(e) (Jaar waarin renner/renster 17 jaar wordt = 2027: °2010)	2e j junior(e) (Jaar waarin renner/renster 18 jaar wordt = 2027: °2009)
1	**TEST RESULTATEN** (min. 60%)	PISTE Fysiek (85 ptn): ○ Basis motoriek (15 ptn) ○ Sprongkracht (20 ptn) ○ Sprintvermogen (25 ptn) ○ Weerstand (25 ptn)		PISTE Fysiek (80 ptn): ○ Sprintvermogen (40 ptn) ○ Weerstand (40 ptn)	
2	**EXPERTEN BEOORDELING**	Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (15 ptn)		Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (20 ptn)	
	TOTAAL	**100 ptn** (min. 60%)	**100 ptn** (min. 60%)	**100 ptn** (min. 60%)	**100 ptn** (min. 60%)

BMX: RACING

		U16 (Jaar waarin renner/renster 15 jaar wordt = 2027: °2012)	U17 (Jaar waarin renner/renster 16 jaar wordt = 2027: °2011)	U18 (Jaar waarin renner/renster 17 jaar wordt = 2027: °2010)	U19 (Jaar waarin renner/renster 18 jaar wordt = 2027: °2009)
1	**TEST RESULTATEN** (min. 60%)	-BMX Techniek (35 ptn) * -BMX Fysiek (50 ptn): ○ Basis motoriek (10 ptn) ○ Sprongkracht (15 ptn) ○ Sprintvermogen (15 ptn) ○ Weerstand (10 ptn) * Minimum 40% op BMX Techniek		-BMX Techniek (35 ptn) * -BMX Fysiek (45 ptn): ○ Sprongkracht (15 ptn) ○ Sprintvermogen (15 ptn) ○ Weerstand (15 ptn) * Minimum 40% op BMX Techniek	
2	**EXPERTEN BEOORDELING**	Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (15 ptn)		Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (20 ptn)	
	TOTAAL	**100 ptn** (min. 60%)	**100 ptn** (min. 60%)	**100 ptn** (min. 60%)	**100 ptn** (min. 60%)

2.1. BAANWIELRENNEN FOND

2.1.1. TESTRESULTATEN

Dit item bestaat uit tests die gebeuren in de omgeving van en op de wielerbaan van het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent of Sport Vlaanderen Heusden-Zolder Velodroom Limburg. De wielerbaan is voor elke renner een uitstekende locatie om gestandaardiseerde proeven af te leggen zonder invloed van weersomstandigheden. Naargelang de leeftijd en het type renner dienen pistetests te worden afgelegd die een inschatting maken van het huidige niveau van de renner. Naast de piste-specifieke testen worden ook aspecifieke tests afgenomen. Net zoals de pistetests zijn de tijden of resultaten hiervan gebaseerd op de ontwikkelingslijnen voor de topsportwerking richting de finaliteit van de topsportschool en de federatie.

Volgende deelaspecten komen als evaluatie van de specifieke Piste Fysieke tests aan bod:

- Basismotoriek
- Sprint-Weerstand
- Uithouding

Voor een detailoverzicht verwijzen we naar de Tabel 1 waarin per leeftijd wordt weergegeven welke proeven voor elk van de deelaspecten dienen afgelegd te worden. De tests worden binnen de topsportschool baanwielrennen in eigen beheer van de federatie op een gestandaardiseerde wijze afgenomen in het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent of Sport Vlaanderen Heusden-Zolder Velodroom Limburg.
Via specifieke (fiets) en aspecifieke (zonder fiets) tests wordt gepeild naar het algemeen atletisch vermogen van het kind in kwestie. Wetenschappelijke bevindingen bepalen dat jongeren met een groot atletisch vermogen meer kans maken op progressie binnen de sport. Hiervoor zijn niet enkel fietsspecifieke tests nodig, integendeel. Per test is er een scoretabel volgens leeftijd en geslacht (zie bijlage 1.1 bij dit document) waarbij de scores gebaseerd werden op:

1. het gemiddelde en de spreiding van de scores van geïdentificeerde wielertalenten
2. het individuele scoretraject van referentie-atleten die de finaliteit van de topsportschool behaalden

Tabel 1 geeft de fysieke testen voor Baanwielrennen FOND weer per leeftijd. Elk van de testen wordt dus eerst apart gescoord. Vervolgens worden per deelaspect (Basismotoriek etc.) de aparte gescoorde testen gewogen om te komen tot een totaalscore per deelaspect. De procentuele bijdrage aan de totaalscore per deelaspect is hiervoor per leeftijd weergegeven in deze tabel.

Tabel 1: Fysieke tests voor de verschillende leeftijdscategorieën in Baanwielrennen FOND

			U17		U19		U23
VAARDIGHEDEN	TESTOMSCHRIJVING	EENHEID	15	16	17	18	19
Basismotoriek							
Coördinatie	Balance Beam	#	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Coördinatie	Zijdelings springen over plankje	#/30sec	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Coördinatie	Zijwaarts verplaatsen plankje	#/40sec	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Sprint-Weerstand							
Sprongtest	Staande vertesprong	cm	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Sprongtest	Countermovement jump (hips)	cm	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Ergometer	30'' sprint ergometer- gem. rel.	Watt/kg	25%	25%	50%	50%	50%
Pistetest	500m staande start	sec,00	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Pistetest	1000m staande start	min.sec,00	nvt	nvt	50%	50%	50%
Uithouding							
Pistetest	2000m 3000m / 4000m SS	min.ss,00	nvt	50%	50%	50%	50%
Looptest	Endurance Shuttle run	min,0	25%	nvt	nvt	nvt	nvt
Ergometer	5’ test – gem. relatief	Watt/kg	75%	50%	50%	50%	50%

BASISMOTORIEK

- **Balance Beam (dynamisch evenwicht)**
  De sporter gaat blootsvoets op de breedste evenwichtsbalk klaar staan met beide voeten achter elkaar. De sporter probeert dan 8 pasjes rugwaarts te doen. Telkens de grond geraakt wordt, start een nieuwe poging. Na drie pogingen op de balk met een breedte van 6 cm wordt dit ook drie keer uitgevoerd op een balk met 4,5 cm breedte en ten slotte nog drie keer op een balk met een breedte van 3 cm.

  De score is de som van het aantal passen dat tijdens de drie pogingen uitgevoerd wordt op elke balk. Bijv.: 8 + 8 + 8 = 24 op de balk van 6cm; 6 + 8 + 5 = 19 op de balk van 4,5cm en 3 + 3 + 5 = 11 op de balk van 3cm. In totaal scoort de sporter dan in dit voorbeeld 54 (= 24 + 19 + 11) punten voor deze test (maximum 72). Indien de sporter de balk in 7 passen overschrijdt, krijgt hij of zij 8 punten toegekend.

- **Zijdelings springen over plankje (snelheid onderste ledematen)**
  De sporter gaat blootsvoets op de mat staan. De voeten parallel met het balkje. De sporter springt vanaf het startsignaal zo vlug mogelijk heen en weer over het balkje gedurende 15 seconden. Beide voeten moeten de grond raken bij ieder contact. Er worden in totaal 2 pogingen ondernomen met voldoende rust ertussen.

  Telkens de sporter over het balkje springt wordt 1 punt toegekend. De 2 pogingen worden genoteerd en samengeteld.

- **Zijwaarts verplaatsen plankje (grootmotorische coördinatie)**
  De sporter gaat blootsvoets op een plankje staan en houdt het andere plankje in beide handen ter hoogte van het bekken. Op het startsignaal van de testleider plaatst de sporter het plankje van in zijn handen naast het plankje waarop hij staat en stapt vervolgens op dit plankje. Het plankje dat nu vrij is, neemt hij vast met beide handen en plaatst het terug naast zich. Zo gaat de sporter zich zo vlug mogelijk zijwaarts verplaatsen in een rechte lijn gedurende 20 seconden. Er worden in totaal twee pogingen ondernomen.

  Telkens de sporter op het andere plankje staat worden 2 punten toegekend. M.a.w. 1 punt wanneer de sporter het plankje vastgrijpt en 1 punt wanneer de sporter op het plankje gaat staan (dus twee punten per cyclus). Er worden twee pogingen ondernomen en de scores van beide worden samengeteld.

SPRINT-WEERSTAND

- **Staande vertesprong (explosieve kracht onderste ledematen)**

  De sporter plaatst zich, met schoenen, achter een lijn met de voeten lichtjes uit elkaar. De sporter stoot af op twee voeten en gaat zo ver mogelijk springen. Hij/zij krijgt drie pogingen waarbij de beste telt. Bij rugwaarts vallen telt de poging niet mee en krijgt de sporter een nieuwe poging. De vertesprong wordt gescoord in centimeter tot op één cm nauwkeurig. Het beste resultaat van drie pogingen wordt hier genoteerd.

- **Counter Movement Jump – Heupen/Hips (explosieve kracht onderste ledematen)**
  De sporter probeert, met schoenen, zo hoog mogelijk te springen met de handen in de heupen. De sporter squat en springt zo hoog mogelijk op, met de handen in de zij. De benen moeten na het afzetten gestrekt blijven en mogen niet overdreven voorwaarts gebracht worden. De test wordt 3 keer uitgevoerd met voldoende rust tussendoor. Er wordt gemeten met een nauwkeurigheid van 0.1cm. De beste van drie pogingen wordt gescoord.

- **30" Sprint – ergometer (sprintvermogen, weerstand)**
  De test wordt afgenomen op een Wattbike Pro ergometer. De test bestaat er uit om vanuit rust (cadans = 0 tpm; snelheid = 0 m/s) een maximale inspanning over een tijdsinterval van 30 seconden te leveren. De sporter mag (**zowel bij instroom als doorstroom**) klikpedalen gebruiken. Tijdens de uitvoering houdt de sporter het stuur vast in de stuurbeugel. Hij/zij mag neerzitten en/of recht op de pedalen staan tijdens de test. De met de ergometer opgelegde weerstand tijdens de test wordt aangegeven door de Wattbike ergometer op basis van het lichaamsgewicht van de renner. Dezelfde instelling van deze weerstand wordt gehanteerd bij de doorstroomtesten. Bij het scoren van de 30" test, wordt het gemiddelde relatief vermogen over 30 seconden (in W/kg) genoteerd.

- **Pistetest: 500 meter of 1000 meter (stilstaande start)**
  Hier geldt het klassieke protocol van de wedstrijd volgens de geldende wedstrijdreglementen. De fiets moet voldoen aan de wedstrijdreglementen van de categorie van de renner/renster. Tijden van officiële wedstrijden gerealiseerd in dezelfde categorie en in hetzelfde schooljaar op het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent of Sport Vlaanderen Heusden-Zolder Velodroom Limburg zijn ook geldig. Bij het scoren van de 250/500/1000m test wordt de tijd in (min:)sec,00 genoteerd.

UITHOUDING

- **Endurance Shuttle Run (cardio-respiratorische uithouding)**
  Deze test wordt in zaal afgelegd met loopschoenen. De proefpersoon tracht zo lang mogelijk, en met steeds hogere snelheid, heen en weer te lopen tussen twee lijnen op 20 m afstand van elkaar. Het tempo wordt geregeld door een "biep-geluid" dat op regelmatige tijdstippen wordt uitgezonden door de geluidsbox. De proefpersoon dient zijn loopsnelheid zodanig aan te passen dat hij op het einde van de 20 m lange strook is wanneer het signaal weerklinkt. Hij/zij moet telkens één voet over de lijn plaatsen, kort draaien en vertrekken in de tegenovergestelde richting. De snelheid is laag in het begin, maar neemt elke minuut langzaam toe. De proefpersoon tracht het aangegeven tempo zo lang mogelijk te volgen. De testleider noteert het aantal volgehouden minuten (tot op een halve minuut nauwkeurig).

  Wanneer een proefpersoon stopt, wordt de tijd genoteerd tot op de laatst afgewerkte halve minuut nauwkeurig. Voorbeeld: 3 minuten en 14 seconden lopen geeft een score van 3.0; 3 minuten en 34 seconden lopen geeft een score van 3.5.

- **Pistetest: 2000 meter (15/16 jaar),3000 meter (17/18 jaar) of 4000 meter (+18 jaar) (stilstaande start)**
  Afhankelijk van de wedstrijdcategorie dient de renner/renster een individuele achtervolging te rijden volgens het klassieke protocol van de wedstrijd en de geldende wedstrijdreglementen. De fiets moet voldoen aan de wedstrijdreglementen van de categorie van de renner/renster. Tijden van officiële wedstrijden gerealiseerd in dezelfde categorie en in hetzelfde schooljaar op het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent of Sport Vlaanderen Heusden-Zolder Velodroom Limburg zijn ook geldig. Bij het scoren van de 2000/3000/4000m test wordt de tijd in min:sec,00 genoteerd.

- **5’ test (cardio-respiratorische uithouding)**
  De test wordt uitgevoerd op een Cyclus 2-ergometer, waarop de fiets van de geteste renner wordt gemonteerd. De renner voert een all-out inspanning van 5 minuten uit, waarbij hij/zij zelf de weerstand en pacingstrategie bepaalt.
  De test start bij een uitgangsvermogen van 100 watt, binnen een cadansbereik van 95–110 tpm. Tijdens de test moet de cadans gemiddeld boven de 95 tpm blijven om een geldig resultaat te bekomen.
  De test eindigt wanneer 5 minuten verstreken zijn. Het resultaat wordt uitgedrukt als het gemiddeld geleverde vermogen over de volledige testduur, relatief ten opzichte van het lichaamsgewicht (in W/kg).

Belangrijk:
Gezien de techniciteit van de snelheidsnummers is het aan te raden om voorafgaand aan het testmoment, enkele oefenmomenten op de piste te voorzien.
Indien er voor instroom gekozen werd voor de uithoudingstests (subdiscipline Piste FOND) moet dit ook voor de herselectie. Wijzigingen hierop kunnen enkel na heroriëntering van de renner, dewelke enkel gebeurt in onderling overleg tussen renner, ouders, trainer en technisch directeur topsport.

2.1.2. EXPERTENBEOORDELING

Naast de beoordeling van de testresultaten wordt voor de selectie of her-selectie ook rekening gehouden met de beoordeling door de trainers van de topsportschool, de technisch directeur topsport en de desbetreffende coach van de discipline(s) waarvoor de renner/renster zich kandidaat stelt. Deze kenners van het jeugdwielrennen zijn door gerichte scouting correct geplaatst om de renner in te schatten op items zoals wedstrijdtactiek, techniek en groeipotentieel. De totaalscore voor dit deel is het gemiddelde van de ingegeven scores van alle geraadpleegde personen.

2.2. BAANWIELRENNEN SPRINT

2.2.1. TESTRESULTATEN

Dit item bestaat uit tests die gebeuren in de omgeving van en op de wielerbaan van het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent of Sport Vlaanderen Heusden-Zolder Velodroom Limburg. De wielerbaan is voor elke renner een uitstekende locatie om gestandaardiseerde proeven af te leggen zonder invloed van weersomstandigheden. Naargelang de leeftijd en het type renner dienen pistetests te worden afgelegd die een inschatting maken van het huidige niveau van de renner. Voor een detailoverzicht verwijzen we naar de onderstaande tabel, waarin per leeftijd en type renner duidelijk wordt weergegeven welke proeven moeten worden uitgevoerd.
Naast deze piste-specifieke testen worden ook aspecifieke tests afgenomen. Net zoals de pistetests zijn de tijden of resultaten hiervan gebaseerd op de ontwikkelingslijnen voor de topsportwerking richting de finaliteit van de topsportschool en de federatie.

Volgende deelaspecten komen als evaluatie van de specifieke Piste Fysieke tests aan bod:

- Basismotoriek
- Kracht
- Sprintvermogen
- Weerstand

Voor een detailoverzicht verwijzen we naar de Tabel 2 waarin per leeftijd wordt weergegeven welke proeven voor elk van de deelaspecten dienen afgelegd te worden. De tests worden binnen de topsportschool BAANWIELRENNEN in eigen beheer van de federatie op een gestandaardiseerde wijze afgenomen in het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent of Sport Vlaanderen Heusden-Zolder Velodroom Limburg.
Via specifieke (fiets) en aspecifieke (zonder fiets) tests wordt gepeild naar het algemeen atletisch vermogen van het kind in kwestie. Wetenschappelijke bevindingen bepalen dat jongeren met een groot atletisch vermogen meer kans maken op progressie binnen de sport. Hiervoor zijn niet enkel fietsspecifieke tests nodig, integendeel. Per test is er een scoretabel volgens leeftijd en geslacht (zie bijlage 1.2 bij dit document) waarbij de scores gebaseerd werden op:

1. het gemiddelde en de spreiding van de scores van geïdentificeerde wielertalenten
2. het individuele scoretraject van referentie-atleten die de finaliteit van de topsportschool behaalden

Tabel 2 geeft de fysieke testen voor PISTE SPRINT weer per leeftijd. Elk van de testen wordt dus eerst apart gescoord. Vervolgens worden per deelaspect (Basismotoriek etc.) de aparte gescoorde testen gewogen om te komen tot een totaalscore per deelaspect. De procentuele bijdrage aan de totaalscore per deelaspect is hiervoor per leeftijd weergegeven in deze tabel.

Tabel 2: Fysieke tests voor de verschillende leeftijdscategorieën in Baanwielrennen SPRINT

			U17		U19		U23
VAARDIGHEDEN	TESTOMSCHRIJVING	EENHEID	15	16	17	18	19
Basismotoriek							
Coördinatie	Balance Beam	#	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Coördinatie	Zijdelings springen over plankje	#/30sec	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Coördinatie	Zijwaarts verplaatsen plankje	#/40sec	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Sprongkracht							
Coördinatie	Staande vertesprong	cm	50%	50%	nvt	nvt	nvt
Coördinatie	Countermovement jump (hips)	cm	50%	50%	nvt	nvt	nvt
Sprintvermogen							
Ergometer	6'' sprint – gem. relatief	Watt/kg	25%	25%	25%	25%	25%
Ergometer	6'' sprint – piek relatief	Watt/kg	25%	25%	25%	25%	25%
Pistetest	200m vliegende start	Sec,00	50%	50%	50%	50%	50%
Weerstand							
Ergometer	30'' sprint ergometer-gem. relatief	Watt/kg	25%	25%	25%	25%	25%
Pistetest	250 m stilstaande start	Sec,00	75%	75%	75%	75%	75%

BASISMOTORIEK

- **Balance Beam (dynamisch evenwicht)**
  De sporter gaat blootsvoets op de breedste evenwichtsbalk klaar staan met beide voeten achter elkaar. De sporter probeert dan 8 pasjes rugwaarts te doen. Telkens de grond geraakt wordt, start een nieuwe poging. Na drie pogingen op de balk met een breedte van 6 cm wordt dit ook drie keer uitgevoerd op een balk met 4,5 cm breedte en ten slotte nog drie keer op een balk met een breedte van 3 cm.

  De score is de som van het aantal passen dat tijdens de drie pogingen uitgevoerd wordt op elke balk. Bijv.: 8 + 8 + 8 = 24 op de balk van 6cm; 6 + 8 + 5 = 19 op de balk van 4,5cm en 3 + 3 + 5 = 11 op de balk van 3cm. In totaal scoort de sporter dan in dit voorbeeld 54 (= 24 + 19 + 11) punten voor deze test (maximum 72). Indien de sporter de balk in 7 passen overschrijdt, krijgt hij of zij 8 punten toegekend.

- **Zijdelings springen over plankje (snelheid onderste ledematen)**
  De sporter gaat blootsvoets op de mat staan. De voeten parallel met het balkje. De sporter springt vanaf het startsignaal zo vlug mogelijk heen en weer over het balkje gedurende 15 seconden. Beide voeten moeten de grond raken bij ieder contact. Er worden in totaal 2 pogingen ondernomen met voldoende rust ertussen.

  Telkens de sporter over het balkje springt wordt 1 punt toegekend. De 2 pogingen worden genoteerd en samengeteld.

- **Zijwaarts verplaatsen plankje (grootmotorische coördinatie)**
  De sporter gaat blootsvoets op een plankje staan en houdt het andere plankje in beide handen ter hoogte van het bekken. Op het startsignaal van de testleider plaatst de sporter het plankje van in zijn handen naast het plankje waarop hij staat en stapt vervolgens op dit plankje. Het plankje dat nu vrij is, neemt hij vast met beide handen en plaatst het terug naast zich. Zo gaat de sporter zich zo vlug mogelijk zijwaarts verplaatsen in een rechte lijn gedurende 20 seconden. Er worden in totaal twee pogingen ondernomen.

  Telkens de sporter op het andere plankje staat worden 2 punten toegekend. M.a.w. 1 punt wanneer de sporter het plankje vastgrijpt en 1 punt wanneer de sporter op het plankje gaat staan (dus twee punten per cyclus). Er worden twee pogingen ondernomen en de scores van beide worden samengeteld.

SPRONGKRACHT

- **Staande vertesprong (explosieve kracht onderste ledematen)**

  De sporter plaatst zich, met schoenen, achter een lijn met de voeten lichtjes uit elkaar. De sporter stoot af op twee voeten en gaat zo ver mogelijk springen. Hij/zij krijgt drie pogingen waarbij de beste telt. Bij rugwaarts vallen telt de poging niet mee en krijgt de sporter een nieuwe poging. De vertesprong wordt gescoord in centimeter tot op één cm nauwkeurig. Het beste resultaat van drie pogingen wordt hier genoteerd.

- **Counter Movement Jump – Heupen/Hips (explosieve kracht onderste ledematen)**
  De sporter probeert, met schoenen, zo hoog mogelijk te springen met de handen in de heupen. De sporter squat en springt zo hoog mogelijk op, met de handen in de zij. De benen moeten na het afzetten gestrekt blijven en mogen niet overdreven voorwaarts gebracht worden. De test wordt 3 keer uitgevoerd met voldoende rust tussendoor. Er wordt gemeten met een nauwkeurigheid van 0.1cm. De beste van drie pogingen wordt gescoord.

SPRINTVERMOGEN

- **6” Sprint – ergometer (sprintvermogen (gemiddelde vermogen), explosiviteit (piekvermogen)**
  De test wordt afgenomen op een Wattbike Pro ergometer. De test bestaat er uit om vanuit rust (cadans = 0 tpm; snelheid = 0 m/s), uit het zadel, een maximale inspanning over een tijdsinterval van 6 seconden te leveren. De sporter mag (zowel bij instroom als doorstroom) klikpedalen gebruiken. Tijdens de uitvoering houdt de sporter het stuur vast in de stuurbeugel.
  Na opwarming, krijgt de sporter vier pogingen met minstens vijf minuten rust tussen de uitvoeringen. De weerstand van de Wattbike Pro wordt door de testleider zo ingesteld dat er een voldoende grote spreiding in de cadansrange is. Op die manier krijgt elke renner de kans om dicht tegen zijn/haar optimale cadans te testen. De testleider start met de instelling die het toestel aangeeft volgens lichaamsgewicht en geslacht (zie figuur 1). Deze waarde wordt gebruikt als uitgangspunt om de spreiding te bepalen. Twee richtlijnen naar spreiding op basis van gewicht kan je in de tabellen hieronder terugvinden. Bij het scoren van de 6” test, wordt als eerste parameter het gemiddelde relatief vermogen over 6 seconden (in W/kg) genoteerd. De tweede parameter die bij deze test gescoord wordt is het grootste piekvermogen dat tijdens de sprint bereikt wordt en wordt eveneens uitgedrukt in W/kg.

Figuur 1: weerstandstabel Wattbike Pro gebaseerd op het gewicht en het geslacht van de renner

Wattbike Pro

Male			Female		
Weight (kg)	Air Setting	Magnet Setting	Weight (kg)	Air Setting	Magnet Setting
<50	1	1	<45	1	1
51-55	2	1	46-50	1	1
56-60	2	1	51-55	2	1
61-65	3	1	56-60	2	1
66-70	3	1	61-65	2	1
71-75	4	1	66-70	2	1
76-80	4	1	71-75	3	1
81-85	4	1	76-80	3	1
86-90	5	1	81-85	3	1
91-95	5	1	86-90	4	1
96-100	6	1	91-95	4	1
101-105	6	1	96-100	5	1
106-110	7	1	101-105	5	1
111-115	7	1	106-110	5	1
116-120	8	1	111-115	5	1
121-125	8	1	116-120	6	1
126-130	9	1	121-125	6	1
131-135	9	1	126-130	7	1
136-140	10	1	131-135	7	1
141-145	10	1	136-140	8	1
146-150	10	5	141-145	8	1

Tabel 3: overzicht van de spreiding in weerstand met het lichaamsgewicht van de atleet als indicator

Renner <=70kg	Luchtweerstand	Magnetische weerstand
Uitvoering 1	1	1
Uitvoering 2	4	1
Uitvoering 3	8	1
Uitvoering 4	10	4

Tabel 4: overzicht van de spreiding in weerstand met het lichaamsgewicht van de atleet als indicator

Renner <=70kg	Luchtweerstand	Magnetische weerstand
Uitvoering 1	1	1
Uitvoering 2	5	1
Uitvoering 3	10	1
Uitvoering 4	10	6

- **200 meter (vliegende start)**

  Deze proef wordt verreden volgens het protocol van de wedstrijd volgens de geldende wedstrijdreglementen. De fiets moet voldoen aan de wedstrijdreglementen van de categorie van de renner/renster. Tijden van officiële wedstrijden gerealiseerd in dezelfde categorie en in hetzelfde schooljaar op het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent of Sport Vlaanderen Heusden-Zolder Velodroom Limburg zijn ook geldig. Bij het scoren van de 200 meter wordt de tijd in sec,00 genoteerd.

WEERSTAND

- **30” Sprint – ergometer (sprintvermogen, weerstand)**
  De test wordt afgenomen op een Wattbike Pro ergometer. De test bestaat er uit om vanuit rust (cadans = 0 tpm; snelheid = 0 m/s) een maximale inspanning over een tijdsinterval van 30 seconden te leveren. De sporter mag (**zowel bij instroom als doorstroom**) klikpedalen gebruiken. Tijdens de uitvoering houdt de sporter het stuur vast in de stuurbeugel. Hij/zij mag neerzitten en/of recht op de pedalen staan tijdens de test. De met de ergometer opgelegde weerstand tijdens de test wordt aangegeven door de Wattbike ergometer op basis van het lichaamsgewicht van de renner. Dezelfde instelling van deze weerstand wordt gehanteerd bij de doorstroomtesten. Bij het scoren van de 30” test, wordt het gemiddelde relatief vermogen over 30 seconden (in W/kg) genoteerd.

- **Piste: 250 meter (stilstaande start)**
  Hier geldt eveneens het klassieke protocol van de wedstrijd volgens de geldende wedstrijdreglementen. De fiets moet voldoen aan de wedstrijdreglementen van de categorie van de renner/renster. Tijden van officiële wedstrijden gerealiseerd in dezelfde categorie en in hetzelfde schooljaar op het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent of Sport Vlaanderen Heusden-Zolder Velodroom Limburg zijn ook geldig. Bij het scoren van de 250/500/1000m test wordt de tijd in (min:)sec,00 genoteerd.

Belangrijk:
Gezien de techniciteit van de snelheidsnummers is het aan te raden om voorafgaand aan het testmoment, enkele oefenmomenten op de piste te voorzien.
Indien er voor instroom gekozen werd voor de snelheidstests (subdiscipline Piste SPRINT), moet dit ook voor de herselectie. Wijzigingen hierop kunnen enkel na heroriëntering van de renner, dewelke enkel gebeurt in onderling overleg tussen renner, ouders, trainer en technisch directeur topsport.

2.2.2. EXPERTENBEOORDELING

Naast de beoordeling van de testresultaten wordt voor de selectie of her-selectie ook rekening gehouden met de beoordeling door de trainers van de topsportschool, de technisch directeur topsport en de desbetreffende coach van de discipline(s) waarvoor de renner/renster zich kandidaat stelt. Deze kenners van het jeugdwielrennen zijn door gerichte scouting correct geplaatst om de renner in te schatten op items zoals wedstrijdtactiek, techniek en groeipotentieel. De totaalscore voor dit deel is het gemiddelde van de ingegeven scores van alle geraadpleegde personen.

2.3. BMX-RACING

2.3.1. TESTRESULTATEN

Dit item bestaat uit tests die gebeuren tijdens een BMX-specifieke testsessie op het BMX-parcours op Circuit Heusden-Zolder. Dit BMX-parcours met 8M-startheuvel is een uitstekende locatie om gestandaardiseerde proeven af te leggen in functie van de latere doorstroom naar topsport-elite. Naargelang de leeftijd dienen verschillende tests te worden afgelegd die een inschatting maken van het huidige niveau van de piloot. Voor een detailoverzicht verwijzen we naar de tabel op pagina 5, waarin per leeftijd duidelijk wordt weergegeven welke proeven moeten worden uitgevoerd. Elk van de testen wordt eerst apart gescoord. Vervolgens worden per deelaspect (Basismotoriek etc.) de aparte gescoorde testen gewogen om te komen tot een totaalscore per deelaspect. De procentuele bijdrage aan de totaalscore per deelaspect is hiervoor eveneens per leeftijd weergegeven in tabel 3 op de volgende bladzijde.

2.3.1.1. BMX Techniek

De onderstaande tabel geeft de verschillende deelaspecten en hun procentuele bijdrage aan de totaalscore voor techniek per leeftijd weer.

Tabel 5: overzicht van de procentuele bijdrage van elk deelaspect aan de score BMX Techniek.

%	U15	U16	U17	U18	U19
Start	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**
Bocht	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**
Sprong K	**30**	**15**	**10**	**10**	**10**
Sprong G	**10**	**25**	**30**	**30**	**30**
Oppak	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**
Lift	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**

Voor elk van deze onderdelen is er een scorekaart waarin deelvaardigheden per techniek apart beoordeeld worden door de coach. Het relatieve belang van de deelvaardigheden binnen een techniek is afhankelijk van de leeftijdscategorie en is in de scorekaart procentueel aangegeven. Per deelvaardigheid zijn ongewenste compensaties omschreven. Per observatie van een ongewenste compensaties is er een puntenaftrek van 33% op een maximum van 100% per deelvaardigheid voorzien. De totale score voor het aspect BMX techniek komt tot stand rekening houdend met de procentuele verdeling weergegeven in bovenstaande tabel.. De BMX technische vaardigheden worden gescoord tijdens een specifieke testsessie op het BMX-parcours op Circuit Heusden-Zolder. Naar aanleiding van deze testsessie komen ook de BMX-specifieke fysieke tests naast het circuit aan bod (30m sprint – tijdsopnames 8m startberg – zie volgende paragraaf).
Voor puntenscores per techniek > zie bijlage 3: Score BMX-technieken.

2.3.1.2. BMX Fysiek

Volgende deelaspecten komen als evaluatie van de specifieke BMX Fysiektest aan bod:

- Basismotoriek
- Kracht
- Sprintvermogen
- Weerstand

Voor een detailoverzicht verwijzen we naar de Tabel 6, waarin per leeftijd wordt weergegeven welke proeven voor elk van de deelaspecten dienen afgelegd te worden. De tests worden binnen de topsportschool BMX in eigen beheer van de federatie op een gestandaardiseerde wijze afgenomen in het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx of komen aan bod tijdens BMX specifieke tests in de buurt van Circuit Zolder tijdens de sessie voor beoordeling van BMX Techniek (zie hoger). Minstens 1x per jaar organiseert de federatie een aspecifieke testdag waar de meest talentvolle renners/rensters uit de categorieën miniemen, aspiranten en nieuwelingen worden uitgenodigd. Via specifieke (fiets) en aspecifieke (zonder fiets) testjes wordt gepeild naar het algemeen atletisch vermogen van het kind in kwestie. Wetenschappelijke bevindingen bepalen dat jongeren met een groot atletisch vermogen meer kans maken op progressie binnen de sport. Hiervoor zijn niet enkel fietsspecifieke tests nodig, integendeel. Van alle tests (leeftijds -en geslachtsgebonden) wordt per renner/renster een gemiddelde score gemaakt. Per test is er een scoretabel (zie bijlage 1.3 bij dit document) waarbij de scores gebaseerd werden op:

1. het gemiddelde en de spreiding van de scores van geïdentificeerde wielertalenten
2. het individuele scoretraject van referentie-atleten die de finaliteit van de topsportschool behaalden

Tabel 6: Fysieke tests voor de verschillende leeftijdscategorieën in BMX-Racing

			U17		U19		U23
VAARDIGHEDEN	TESTOMSCHRIJVING	EENHEID	15	16	17	18	19
Basismotoriek							
Coördinatie	Balance Beam	#	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Coördinatie	Zijdelings springen over plankje	#/30sec	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Coördinatie	Zijwaarts verplaatsen plankje	#/40sec	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Sprongkracht							
Sprongtest	Staande vertesprong	cm	50%	50%	50%	50%	50%
Sprongtest	Countermovement jump (hips)	cm	25%	25%	25%	25%	25%
Sprongtest	Squat jump	cm	25%	25%	25%	25%	25%
Sprintvermogen							
Vlakke sprint	30 m sprint fietsen	sec.00	30%	20%	20%	10%	nvt
Ergometer	6'' sprint gemiddeld vermogen	Watt/kg	25%	25%	20%	20%	20%
Ergometer	6'' sprint piekvermogen	Watt/kg	25%	25%	20%	20%	20%
Startberg	8-Startberg onderaan	sec.00	20%	30%	40%	50%	60%
Weerstand							
Ergometer.	15'' sprint ergometer	Watt/kg	100%	100%	100%	100%	100%

BASISMOTORIEK

- **Balance Beam (dynamisch evenwicht)**
  De sporter gaat blootsvoets op de breedste evenwichtsbalk klaar staan met beide voeten achter elkaar. De sporter probeert dan 8 pasjes rugwaarts te doen. Telkens de grond geraakt wordt, start een nieuwe poging. Na drie pogingen op de balk met een breedte van 6 cm wordt dit ook drie keer uitgevoerd op een balk met 4,5 cm breedte en ten slotte nog drie keer op een balk met een breedte van 3 cm.
  De score is de som van het aantal passen dat tijdens de drie pogingen uitgevoerd wordt op elke balk. Bijv.: 8 + 8 + 8 = 24 op de balk van 6cm; 6 + 8 + 5 = 19 op de balk van 4,5cm en 3 + 3 + 5 = 11 op de balk van 3cm. In totaal scoort de sporter 54 (= 24 + 19 + 11) punten voor deze test (maximum 72). Indien de sporter de balk in 7 passen overschrijdt, krijgt hij of zij 8 punten toegekend.

- **Zijdelings springen over plankje (snelheid onderste ledematen)**
  De sporter gaat blootsvoets op de mat staan. De voeten parallel met het balkje. De sporter springt vanaf het startsignaal zo vlug mogelijk heen en weer over het balkje gedurende 15 seconden. Beide voeten moeten de grond raken bij ieder contact. Er worden in totaal 2 pogingen ondernomen met voldoende rust ertussen.Telkens de sporter over het balkje springt wordt 1 punt toegekend. De 2 pogingen worden genoteerd en samengeteld.

- **Zijwaarts verplaatsen plankje (grootmotorische coördinatie)**
  De sporter gaat blootsvoets op een plankje staan en houdt het andere plankje in beide handen ter hoogte van het bekken. Op het startsignaal van de testleider plaatst de sporter het plankje van in zijn handen naast het plankje waarop hij staat en stapt vervolgens op dit plankje. Het plankje dat nu vrij is, neemt hij vast met beide handen en plaatst het terug naast zich. Zo gaat de sporter zich zo vlug mogelijk zijwaarts verplaatsen in een rechte lijn gedurende 20 seconden. Er worden in totaal twee pogingen ondernomen.
  Telkens de sporter op het andere plankje staat worden 2 punten toegekend. M.a.w. 1 punt wanneer de sporter het plankje vastgrijpt en 1 punt wanneer de sporter op het plankje gaat staan (dus twee punten per cyclus). Er worden twee pogingen ondernomen en de scores van beide worden samengeteld.

SPRONGKRACHT

- **Staande vertesprong (explosieve kracht onderste ledematen)**
  De sporter plaatst zich blootsvoets achter een lijn met de voeten lichtjes uit elkaar. De sporter stoot af op twee voeten en gaat zo ver mogelijk springen. Hij/zij krijgt twee pogingen waarbij de beste telt. Bij rugwaarts vallen telt de poging niet mee en krijgt de sporter een nieuwe poging. De vertesprong wordt gescoord in centimeter tot op één cm nauwkeurig. Het beste resultaat van drie pogingen wordt hier genoteerd.

- **Counter Movement Jump – Heupen/Hips (explosieve kracht onderste ledematen)**
  De sporter probeert zo hoog mogelijk te springen met de handen in de heupen. De sporter squat en springt zo hoog mogelijk op, met de handen in de zij. De benen moeten na het afzetten gestrekt blijven en mogen niet overdreven voorwaarts gebracht worden. De test wordt 3 keer uitgevoerd met voldoende rust tussendoor. Er wordt gemeten met een nauwkeurigheid van 0.1cm. De beste van drie pogingen wordt gescoord.

- **Squat Jump (explosieve kracht onderste ledematen)**
  De sporter probeert zo hoog mogelijk te springen met de handen in de heupen. De sporter squat tot een kniehoek van 90° en houdt deze positie 3 seconden statisch aan. Daarna sprint hij/zij zo hoog mogelijk op, met de handen in de zij. De benen moeten na het afzetten gestrekt blijven en mogen niet overdreven voorwaarts gebracht worden. De test wordt 3 keer uitgevoerd met voldoende rust tussendoor. Er wordt gemeten met een nauwkeurigheid van 0.1cm. De beste van drie pogingen wordt gescoord.

SPRINTVERMOGEN

- **6” Sprint – ergometer (sprintvermogen → gemiddelde / explosiviteit → piekvermogen)**
  De test wordt afgenomen op een ergometer die uitgerust is met een vermogensmeter (Wattbike Trainer / Wattbike Pro). De test bestaat er uit om vanuit rust (cadans = 0tpm; snelheid = 0m/s), uit het zadel, een maximale inspanning over een tijdsinterval van 6 seconden te leveren. De sporter mag (**zowel bij instroom als doorstroom**) klikpedalen gebruiken. Tijdens de uitvoering houdt de sporter het stuur vast in de stuurbeugel. Hij/zij blijft recht op de pedalen staan tijdens de test. De sporter krijgt twee pogingen met min. twee minuten rust tussen beide uitvoeringen. De weerstand tijdens **de eerste uitvoering** wordt bepaald op basis van het lichaamsgewicht van de renner, aangegeven door de Wattbike ergometer. De weerstand tijdens **de tweede uitvoering** wordt bijgestuurd met als doel om de sporter een gemiddelde cadans tussen de 130-140tpm te laten halen tegen de door de ergometer opgelegde weerstand in. Welke weerstand hiervoor nodig is wordt aangegeven door de testleider. Bij het scoren van de 6” test, wordt als eerste parameter het gemiddelde relatief vermogen over 6 seconden (in W/kg) genoteerd. De tweede parameter die bij deze test gescoord wordt is het grootste piekvermogen dat tijdens de sprint bereikt wordt en wordt eveneens uitgedrukt in W/kg.

- **30m sprint – fietsen**

  De test wordt afgenomen op de persoonlijke BMX fiets van de rijder. De fiets moet voldoen aan de wedstrijdreglementen van de categorie van de renner/renster. De sporter wordt bij de start in balans gehouden door de testleider vlak voor de startlijn en kan de sprint aanvatten op het moment dat hij zelf verkiest (geen startsignaal). De beste sprinttijd van twee pogingen wordt gescoord in sec.00. Er wordt gebruik gemaakt van tijdspoortjes.

- **8-startberg**

  De test wordt afgenomen op de persoonlijke BMX fiets van de rijder. De fiets moet voldoen aan de wedstrijdreglementen van de categorie van de renner/renster. De sporter houdt bij de start achter het starthek van de 8m heuvel op het BMX circuit van Zolder zichzelf in balans. De tijd begint te lopen bij het geautomatiseerd vallen van het starthek. De eindtijd wordt gemeten onderaan de startberg. De beste tijden van twee pogingen wordt telkens gescoord in sec.00. Er wordt gebruik gemaakt van de geïntegreerde timing**.**

WEERSTAND

- **15” Sprint – ergometer (sprintvermogen, weerstand)**

  De test wordt afgenomen op een ergometer die uitgerust is met een vermogensmeter (Wattbike Trainer / Wattbike Pro). De test bestaat er uit om vanuit rust (cadans = 0tpm; snelheid = 0m/s) een maximale inspanning over een tijdsinterval van 30 seconden te leveren. De sporter mag (**zowel bij instroom als doorstroom**) klikpedalen gebruiken. Tijdens de uitvoering houdt de sporter het stuur vast in de stuurbeugel. Hij/zij blijft tijdens de volledige testduur recht op de pedalen staan tijdens de test. De weerstand tijdens de test wordt bepaald op basis van het lichaamsgewicht van de renner, aangegeven door de Wattbike ergometer. Bij het scoren van de 15” test, wordt het gemiddelde relatief vermogen over 30 seconden (in W/kg) genoteerd.

Belangrijk:
Gezien de techniciteit bij BMX is het aan te raden om voorafgaand aan het testmoment, enkele oefenmomenten te voorzien.
Indien er voor instroom gekozen werd voor de BMX fysieke en techniek tests, moet dit ook voor de her selectie. Wijzigingen hierop kunnen enkel na heroriëntering van de renner, dewelke enkel gebeurt in onderling overleg tussen renner, ouders, trainer en technisch directeur topsport.

2.3.2. EXPERTENBEOORDELING

Naast de beoordeling van de testresultaten wordt voor de selectie of herselectie ook rekening gehouden met de beoordeling door de trainers van de topsportschool, de technisch directeur topsport en de desbetreffende coach van de discipline(s) waarin de renner/renster actief is. Deze kenners van het jeugdwielrennen zijn door gerichte scouting correct geplaatst om de renner in te schatten op items zoals wedstrijdtactiek en groeipotentieel. De totaalscore voor dit deel is het gemiddelde van de ingegeven scores van alle geraadpleegde personen.

2.4. Selectieprocedure INSTROOM

- Instappen voor de topsportschool kan ten vroegste vanaf het jaar dat de renner/renster naar de 2e graad van het secundair onderwijs gaat EN 15 jaar wordt/is.
- De kandidaat moet in aanmerking kunnen komen voor de Belgische nationale selectie voor deelname aan internationale wedstrijden, m.a.w. Belg zijn.
- De kandidatuurstelling gebeurt via het invullen van een **online selectieformulier** te vinden op www.cycling.vlaanderen → 'Competitie' → 'Topsport' → 'Topsportschool' → 'Selectie en kandidatuur'.
- **https://cycling.vlaanderen/selectieformulier-2027-2028-tss-baanwielrennen**
- **https://cycling.vlaanderen/selectieformulier-2027-2028-tss-bmx**
- Ten laatste op 30 april 2027 moet het ingevuld selectieformulier op de federatie toekomen. Hierbij moet duidelijk zijn dat de kandida(a)t(e) lid is van Cycling Vlaanderen.
- Door de federatie gebeurt een interne selectie op basis van de criteria vermeld in punt 2 van dit document (selectiecriteria instroom topsportschool wielrennen).
- Uitzonderingsmaatregel: Wanneer een renner/renster door ziekte of lichamelijke kwetsuren bepaalde testen niet kan ondergaan wordt hij/zij enkel beoordeeld op de items die wel mogelijk zijn, en wordt dit geval behandeld en beslist op de Topsportcommissie van Cycling Vlaanderen. Beroep kan aangetekend worden via de beroepsprocedure, zie 7: beroepsprocedure.
- Hierbij moet alvast voldaan worden aan volgende voorwaarden:
- De kandidatuurstelling moet op tijd gebeuren.
- De renner/renster moet een gedateerd getuigschrift hebben van een dokter.
- De renner/renster moet waardevol zijn voor de federatie, zie: doelstellingen Topsportschool Wielrennen op pagina 3.
- Na deze selectie volgt een sportmedisch instaponderzoek in hetUZ Gent. Enkel diegenen die als niet geschikt voor Topsport worden beoordeeld, worden niet verder weerhouden.
- Hierna volgt een opmaak van rennersprofielen op basis van informatieve screening en scouting. Deze profielen zijn niet eliminerend en worden enkel opgemaakt in functie van trainingssturing.
- De federatie doet een voordracht van het volledig overzicht aan de selectiecommissie bestaande uit leden van Sport Vlaanderen, BOIC en VSF. Hier gebeurt de definitieve selectie met toekenning van de Topsportstatuten A of B.
- De geselecteerden en niet-geselecteerden worden mondeling en/of schriftelijk op de hoogte gebracht.
- Elke leerling alsook de ouders/voogd ontvangen aan het begin van het schooljaar het Huishoudelijk Reglement Topsportschool Wielrennen en ondertekenen daartoe het formulier waardoor zij verklaren hiermee akkoord te gaan.

3. DOORSTROOM criteria Topsportschool Wielrennen

De federatie doet een interne herselectie op basis van de scores voor 3 rubrieken: ‘permanente evaluatie’, ‘testresultaten’ en ‘expertenbeoordeling’. Deze items worden gescoord 2x per jaar, namelijk in december en voor het einde van het schooljaar. Om in aanmerking te komen voor herselectie voor de topsportschool dient de renner/renster minstens 6/10 op de rubriek testresultaten(*) én minstens 60% te behalen op de som van de te beoordelen criteria (volgens leeftijd, geslacht, sprint/fond/BMX).

- Voor de renners die wensen door te stromen als FOND baanwielrenner, moet bijkomend een minimum score van 40% behaald worden op de som van de uithoudingstesten.
- Voor de renners die wensen door te stromen als BMX rijder, moet bijkomend een minimum score van 50% behaald worden op de som van de techniektesten alsook een minimumscore van 50% behaald worden op het techniek gedeelte ‘sprong groot’.

Overzicht herselectiecriteria doorstroom TSS wielrennen per leeftijd, geslacht en discipline :

BAANWIELRENNEN: FOND

		1e j nieuweling(e) (Jaar waarin renner/renster 15 jaar wordt = 2027: °2012)	2e j nieuweling(e) (Jaar waarin renner/renster 16 jaar wordt = 2027: °2011)	1e j junior(e) (Jaar waarin renner/renster 17 jaar wordt = 2027: °2010)	2e j junior(e) (Jaar waarin renner/renster 18 jaar wordt = 2027: °2009)	1e j U23 (Jaar waarin renner/renster 19 jaar wordt = 2027: °2008)
1	**PERMANENTE EVALUATIE**	○ Attitude (5ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (5ptn) ○ Mentaal profiel (5ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (5ptn)		○ Attitude (5ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (5ptn) ○ Mentaal profiel (5ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (5ptn)		○ Attitude (5ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (5ptn) ○ Mentaal profiel (5ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (5ptn)
2	**TEST RESULTATEN** (min. 60%)	PISTE Fysiek (70 ptn): ○ Basis motoriek (10 ptn) ○ Sprint-Weerstand (30ptn) ○ Uithouding (30 ptn)* * Minimum 40% op Uithouding		PISTE Fysiek (70 ptn): ○ Sprint-Weerstand (35 ptn) ○ Uithouding (35 ptn)* * Minimum 40% op Uithouding		PISTE Fysiek (70 ptn): ○ Sprint-Weerstand (35ptn) ○ Uithouding (35 ptn)* * Minimum 40% op Uithouding
3	**EXPERTEN BEOORDELING**	Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (10 ptn)		Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (10 ptn)		Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (10 ptn)
	TOTAAL	**100 ptn** (min. 60%)	**100 ptn** (min. 60%)	**100 ptn** (min. 60%)	**100 ptn** (min. 60%)	**100 ptn** (min. 60%)

BAANWIELRENNEN: SPRINT

		1e j nieuweling(e) (Jaar waarin renner/renster 15 jaar wordt = 2027: °2012)	2e j nieuweling(e) (Jaar waarin renner/renster 16 jaar wordt = 2027: °2011)	1e j junior(e) (Jaar waarin renner/renster 17 jaar wordt = 2027: °2010)	2e j junior(e) (Jaar waarin renner/renster 18 jaar wordt = 2027: °2009)	1e j U23 (Jaar waarin renner/renster 19 jaar wordt = 2027: °2008)
1	**PERMANENTE EVALUATIE**	○ Attitude (5ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (5ptn) ○ Mentaal profiel (5ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (5ptn)		○ Attitude (5ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (5ptn) ○ Mentaal profiel (5ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (5ptn)		○ Attitude (5ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (5ptn) ○ Mentaal profiel (5ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (5ptn)
2	**TEST RESULTATEN** (min. 60%)	PISTE Fysiek (70 ptn): ○ Basis motoriek (15 ptn) ○ Sprongkracht (15 ptn) ○ Sprintvermogen (20 ptn) ○ Weerstand (20 ptn)		PISTE Fysiek (70 ptn): ○ Sprintvermogen (35 ptn) ○ Weerstand (35 ptn)		PISTE Fysiek (70 ptn): ○ Sprintvermogen (35 ptn) ○ Weerstand (35 ptn)
3	**EXPERTEN BEOORDELING**	Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (10 ptn)		Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (10 ptn)		Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (10 ptn)
	TOTAAL	**100 ptn** (min. 60%)	**100 ptn** (min. 60%)	**100 ptn** (min. 60%)	**100 ptn** (min. 60%)	**100 ptn** (min. 60%)

BMX: RACING

		U16 (Jaar waarin renner/renster 15 jaar wordt = 2027: °2012)	U17 (Jaar waarin renner/renster 16 jaar wordt = 2027: °2011)	U18 (Jaar waarin renner/renster 17 jaar wordt = 2027: °2010)	U19 (Jaar waarin renner/renster 18 jaar wordt = 2027: °2009)	1e j U23 (Jaar waarin renner/renster 19 jaar wordt = 2027: °2008)
1	**PERMANENTE EVALUATIE**	○ Attitude (5ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (5ptn) ○ Mentaal profiel (5ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (5ptn)		○ Attitude (5ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (5ptn) ○ Mentaal profiel (5ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (5ptn)		○ Attitude (5ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (5ptn) ○ Mentaal profiel (5ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (5ptn)
2	**TEST RESULTATEN** (min. 60%)	-BMX Techniek (35 ptn)* -BMX Fysiek (35 ptn): ○ Basis motoriek (10 ptn) ○ Sprongkracht (10 ptn) ○ Sprintvermogen (10 ptn) ○ Weerstand (5 ptn) * Minimum 50% op BMX Techniek * Minimum 50% op Sprong groot		-BMX Techniek (35 ptn)* -BMX Fysiek (35 ptn): ○ Sprongkracht (10 ptn) ○ Sprintvermogen (15 ptn) ○ Weerstand (10 ptn) * Minimum 50% op BMX Techniek * Minimum 50% op Sprong groot		-BMX Techniek (35 ptn)* -BMX Fysiek (35 ptn): ○ Sprongkracht (10 ptn) ○ Sprintvermogen (15 ptn) ○ Weerstand (10 ptn) * Minimum 50% op BMX Techniek * Minimum 50% op Sprong groot
3	**EXPERTEN BEOORDELING**	Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (10 ptn)		Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (10 ptn)		Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (10 ptn)
	TOTAAL	**100 ptn** (min. 60%)	**100 ptn** (min. 60%)	**100 ptn** (min. 60%)	**100ptn** (min. 60%)	**100ptn** (min. 60%)

3.1. BAANWIELRENNEN FOND

3.1.1. PERMANENTE EVALUATIE

- **Attitude**

  Dit item bestaat uit een score van indicatoren die aantonen dat de renner over de juiste levenshouding beschikt ter ondersteuning van de beoefening van sport op hoog niveau. Jeugdrenners kunnen en mogen niet leven zoals volwassen profatleten. Niettemin zijn waardes zoals respect, discipline en inzet belangrijke eigenschappen die op elke leeftijd van toepassing zijn en een belangrijke plaats krijgen in de opleiding richting topsport. Zonder deze eigenschappen zijn de kansen op topresultaten op internationaal eliteniveau zeer gering. De beoordeling is gebaseerd op de eerste 5 items van het huishoudelijk reglement. Ze worden elk beoordeeld met een score 0 (nooit), 0,5 (meestal) of 1 (altijd) zodat een maximum van 5 punten kan bereikt worden. De items zijn:

  - Stiptheid
  - Houding en mentaliteit
  - Hygiëne en verzorging
  - Materiaal, kledij, toebehoren en infrastructuur
  - Veiligheid

- **Trainingsdagboek, trainingsuitvoering en wedstrijdplanning**

  Trainingsinhoud, wedstrijdplanning en trainingsdagboek = item 6 van het HR (5 punten). Het volgen van een vooraf afgesproken trainings-en wedstrijdplanning en het nadien rapporteren van de uitgevoerde opdrachten en bijhorende gevoel is een belangrijk item in het ganse trainingsproces van elke renner/renster. De leerlingen worden hierin beoordeeld volgens de doelstellingen van item 6 in het huishoudelijk reglement. Via tussentijdse evaluaties houden de trainers de stand van zaken bij en melden regelmatig mogelijke verbeterpunten, zodat de renner de kans krijgt te evolueren.

- **Mentale profilering**

  Aan de hand van een in te vullen vragenlijst en gesprek met de sportpsycholoog wordt een inschatting gemaakt van de juiste mentaliteit, motivatie, omgeving en potentieel tot ontwikkeling van de renner of renster in kwestie. Volgende rubrieken worden gescoord:

  - Omgaan met tegenslag
  - Openheid voor feedback
  - Zelfstandigheid
  - Fouten durven maken
  - Taakgerichtheid

- **Topsportmentaliteit**

  Dit item scoort in welke mate de renner tijdens trainingsmomenten en competitie over de juiste mentaliteit beschikt om door te groeien naar een topsporter van hoog niveau.

3.1.2. TESTRESULTATEN

Dit item bestaat uit tests die gebeuren in de omgeving van en op de wielerbaan van het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent of Sport Vlaanderen Heusden-Zolder Velodroom Limburg. De wielerbaan is voor elke renner een uitstekende locatie om gestandaardiseerde proeven af te leggen zonder invloed van weersomstandigheden. Naargelang de leeftijd en het type renner dienen 2 tot 3 pistetests te worden afgelegd die een inschatting maken van het huidige niveau van de renner. Voor een detailoverzicht verwijzen we naar de tabel op pagina 4, waarin per leeftijd en type renner duidelijk wordt weergegeven welke proeven moeten worden uitgevoerd. Naast deze piste-specifieke testen worden ook aspecifieke tests. Net zoals de pistetests zijn de tijden of resultaten hiervan gebaseerd op de ontwikkelingslijnen voor de topsportwerking richting de finaliteit van de topsportschool en de federatie.

Volgende deelaspecten komen als evaluatie van de specifieke Piste Fysieke tests aan bod:

- Basismotoriek
- Sprint-Weerstand
- Uithouding

Voor een detailoverzicht verwijzen we naar de Tabel 7, waarin per leeftijd wordt weergegeven welke proeven voor elk van de deelaspecten dienen afgelegd te worden. De tests worden binnen de topsportschool PISTE in eigen beheer van de federatie op een gestandaardiseerde wijze afgenomen in het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent of Sport Vlaanderen Heusden-Zolder Velodroom Limburg.
Via specifieke (fiets) en aspecifieke (zonder fiets) tests wordt gepeild naar het algemeen atletisch vermogen van het kind in kwestie. Wetenschappelijke bevindingen bepalen dat jongeren met een groot atletisch vermogen meer kans maken op progressie binnen de sport. Hiervoor zijn niet enkel fietsspecifieke tests nodig, integendeel. Per test is er een scoretabel volgens leeftijd en geslacht (zie bijlage 1.1 en 1.2 bij dit document) waarbij de scores gebaseerd werden op:

- het gemiddelde en de spreiding van de scores van geïdentificeerde wielertalenten
- het individuele scoretraject van referentie-atleten die de finaliteit van de topsportschool behaalden

Tabel 7 geeft de fysieke testen voor Baanwielrennen FOND weer per leeftijd. Elk van de testen wordt dus eerst apart gescoord. Vervolgens worden per deelaspect (Basismotoriek etc.) de aparte gescoorde testen gewogen om te komen tot een totaalscore per deelaspect. De procentuele bijdrage aan de totaalscore per deelaspect is hiervoor per leeftijd weergegeven in deze tabel.

Tabel 7: Fysieke tests voor de verschillende leeftijdscategorieën in Baanwielrennen FOND

			U17		U19		U23
VAARDIGHEDEN	TESTOMSCHRIJVING	EENHEID	15	16	17	18	19
Basismotoriek							
Coördinatie	Balance Beam	#	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Coördinatie	Zijdelings springen over plankje	#/30sec	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Coördinatie	Zijwaarts verplaatsen plankje	#/40sec	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Sprint-Weerstand							
Coördinatie	Staande vertesprong	cm	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Coördinatie	Countermovement jump (hips)	cm	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Ergometer	30'' sprint ergometer- gem. rel.	Watt/kg	25%	25%	50%	50%	50%
Pistetest	500m staande start	sec,00	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Pistetest	1000m staande start	mm:sec,00	nvt	nvt	50%	50%	50%
Uithouding							
Pistetest	2000m / 3000m / 4000m SS	min.ss,00	50%	50%	50%	50%	50%
Ergometer	5’ test – gem. relatief	W/kg	50%	50%	50%	50%	50%

BASISMOTORIEK

- **Balance Beam (dynamisch evenwicht)**
  De sporter gaat blootsvoets op de breedste evenwichtsbalk klaar staan met beide voeten achter elkaar. De sporter probeert dan 8 pasjes rugwaarts te doen. Telkens de grond geraakt wordt, start een nieuwe poging. Na drie pogingen op de balk met een breedte van 6 cm wordt dit ook drie keer uitgevoerd op een balk met 4,5 cm breedte en ten slotte nog drie keer op een balk met een breedte van 3 cm.

  De score is de som van het aantal passen dat tijdens de drie pogingen uitgevoerd wordt op elke balk. Bijv.: 8 + 8 + 8 = 24 op de balk van 6cm; 6 + 8 + 5 = 19 op de balk van 4,5cm en 3 + 3 + 5 = 11 op de balk van 3cm. In totaal scoort de sporter dan in dit voorbeeld 54 (= 24 + 19 + 11) punten voor deze test (maximum 72). Indien de sporter de balk in 7 passen overschrijdt, krijgt hij of zij 8 punten toegekend.

- **Zijdelings springen over plankje (snelheid onderste ledematen)**
  De sporter gaat blootsvoets op de mat staan. De voeten parallel met het balkje. De sporter springt vanaf het startsignaal zo vlug mogelijk heen en weer over het balkje gedurende 15 seconden. Beide voeten moeten de grond raken bij ieder contact. Er worden in totaal 2 pogingen ondernomen met voldoende rust ertussen.

  Telkens de sporter over het balkje springt wordt 1 punt toegekend. De 2 pogingen worden genoteerd en samengeteld.

- **Zijwaarts verplaatsen plankje (grootmotorische coördinatie)**
  De sporter gaat blootsvoets op een plankje staan en houdt het andere plankje in beide handen ter hoogte van het bekken. Op het startsignaal van de testleider plaatst de sporter het plankje van in zijn handen naast het plankje waarop hij staat en stapt vervolgens op dit plankje. Het plankje dat nu vrij is, neemt hij vast met beide handen en plaatst het terug naast zich. Zo gaat de sporter zich zo vlug mogelijk zijwaarts verplaatsen in een rechte lijn gedurende 20 seconden. Er worden in totaal twee pogingen ondernomen.

  Telkens de sporter op het andere plankje staat worden 2 punten toegekend. M.a.w. 1 punt wanneer de sporter het plankje vastgrijpt en 1 punt wanneer de sporter op het plankje gaat staan (dus twee punten per cyclus). Er worden twee pogingen ondernomen en de scores van beide worden samengeteld.

SPRINT-WEERSTAND

- **Staande vertesprong (explosieve kracht onderste ledematen)**

  De sporter plaatst zich, met schoenen, achter een lijn met de voeten lichtjes uit elkaar. De sporter stoot af op twee voeten en gaat zo ver mogelijk springen. Hij/zij krijgt drie pogingen waarbij de beste telt. Bij rugwaarts vallen telt de poging niet mee en krijgt de sporter een nieuwe poging. De vertesprong wordt gescoord in centimeter tot op één cm nauwkeurig. Het beste resultaat van drie pogingen wordt hier genoteerd.

- **Counter Movement Jump – Heupen/Hips (explosieve kracht onderste ledematen)**
  De sporter probeert, met schoenen, zo hoog mogelijk te springen met de handen in de heupen. De sporter squat en springt zo hoog mogelijk op, met de handen in de zij. De benen moeten na het afzetten gestrekt blijven en mogen niet overdreven voorwaarts gebracht worden. De test wordt 3 keer uitgevoerd met voldoende rust tussendoor. Er wordt gemeten met een nauwkeurigheid van 0.1cm. De beste van drie pogingen wordt gescoord.

- **30" Sprint – ergometer (sprintvermogen, weerstand)**
  De test wordt afgenomen op een Wattbike Pro ergometer. De test bestaat er uit om vanuit rust (cadans = 0 tpm; snelheid = 0 m/s) een maximale inspanning over een tijdsinterval van 30 seconden te leveren. De sporter mag (**zowel bij instroom als doorstroom**) klikpedalen gebruiken. Tijdens de uitvoering houdt de sporter het stuur vast in de stuurbeugel. Hij/zij mag neerzitten en/of recht op de pedalen staan tijdens de test. De met de ergometer opgelegde weerstand tijdens de test wordt aangegeven door de Wattbike ergometer op basis van het lichaamsgewicht van de renner. Dezelfde instelling van deze weerstand wordt gehanteerd bij de doorstroomtesten. Bij het scoren van de 30" test, wordt het gemiddelde relatief vermogen over 30 seconden (in W/kg) genoteerd.

- **Pistetest: 500 meter of 1000 meter (stilstaande start)**
  Hier geldt het klassieke protocol van de wedstrijd volgens de geldende wedstrijdreglementen. De fiets moet voldoen aan de wedstrijdreglementen van de categorie van de renner/renster. Tijden van officiële wedstrijden gerealiseerd in dezelfde categorie en in hetzelfde schooljaar op het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent of Sport Vlaanderen Heusden-Zolder Velodroom Limburg zijn ook geldig. Bij het scoren van de 250/500/1000m test wordt de tijd in (min:)sec,00 genoteerd.

UITHOUDING

- **Endurance Shuttle Run (cardio-respiratorische uithouding)**
  Deze test wordt in zaal afgelegd met loopschoenen. De proefpersoon tracht zo lang mogelijk, en met steeds hogere snelheid, heen en weer te lopen tussen twee lijnen op 20 m afstand van elkaar. Het tempo wordt geregeld door een "biep-geluid" dat op regelmatige tijdstippen wordt uitgezonden door de geluidsbox. De proefpersoon dient zijn loopsnelheid zodanig aan te passen dat hij op het einde van de 20 m lange strook is wanneer het signaal weerklinkt. Hij/zij moet telkens één voet over de lijn plaatsen, kort draaien en vertrekken in de tegenovergestelde richting. De snelheid is laag in het begin, maar neemt elke minuut langzaam toe. De proefpersoon tracht het aangegeven tempo zo lang mogelijk te volgen. De testleider noteert het aantal volgehouden minuten (tot op een halve minuut nauwkeurig).

  Wanneer een proefpersoon stopt, wordt de tijd genoteerd tot op de laatst afgewerkte halve minuut nauwkeurig. Voorbeeld: 3 minuten en 14 seconden lopen geeft een score van 3.0; 3 minuten en 34 seconden lopen geeft een score van 3.5.

- **Pistetest: 2000 meter (15/16 jaar),3000 meter (17/18 jaar) of 4000 meter (+18 jaar) (stilstaande start)**
  Afhankelijk van de wedstrijdcategorie dient de renner/renster een individuele achtervolging te rijden volgens het klassieke protocol van de wedstrijd en de geldende wedstrijdreglementen. De fiets moet voldoen aan de wedstrijdreglementen van de categorie van de renner/renster. Tijden van officiële wedstrijden gerealiseerd in dezelfde categorie en in hetzelfde schooljaar op het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent of Sport Vlaanderen Heusden-Zolder Velodroom Limburg zijn ook geldig. Bij het scoren van de 2000/3000/4000m test wordt de tijd in min:sec,00 genoteerd.

- **5' test (cardio-respiratorische uithouding)**
  De test wordt uitgevoerd op een Cyclus 2-ergometer, waarop de fiets van de geteste renner wordt gemonteerd. De renner voert een all-out inspanning van 5 minuten uit, waarbij hij/zij zelf de weerstand en pacingstrategie bepaalt.
  De test start bij een uitgangsvermogen van 100 watt, binnen een cadansbereik van 95–110 tpm. Tijdens de test moet de cadans gemiddeld boven de 95 tpm blijven om een geldig resultaat te bekomen.
  De test eindigt wanneer 5 minuten verstreken zijn. Het resultaat wordt uitgedrukt als het gemiddeld geleverde vermogen over de volledige testduur, relatief ten opzichte van het lichaamsgewicht (in W/kg).

Belangrijk:
Gezien de techniciteit van de snelheidsnummers is het aan te raden om voorafgaand aan het testmoment, enkele oefenmomenten op de piste te voorzien.
Indien er voor instroom gekozen werd voor de uithoudingstests (subdiscipline Piste FOND) moet dit ook voor de herselectie. Wijzigingen hierop kunnen enkel na heroriëntering van de renner,

dewelke enkel gebeurt in onderling overleg tussen renner, ouders, trainer en technisch directeur topsport.

3.1.3. EXPERTENBEOORDELING

Naast de beoordeling van de testresultaten wordt voor de selectie of her-selectie ook rekening gehouden met de beoordeling door de trainers van de topsportschool, de technisch directeur topsport en de desbetreffende coach van de discipline(s) waarvoor de renner/renster zich kandidaat stelt. Deze kenners van het jeugdwielrennen zijn door gerichte scouting correct geplaatst om de renner in te schatten op items zoals wedstrijdtactiek, techniek en groeipotentieel. De totaalscore voor dit deel is het gemiddelde van de ingegeven scores van alle geraadpleegde personen.

3.2. BAANWIELRENNEN SPRINT

3.2.1. PERMANENTE EVALUATIE

- **Attitude**

  Dit item bestaat uit een score van indicatoren die aantonen dat de renner over de juiste levenshouding beschikt ter ondersteuning van de beoefening van sport op hoog niveau. Jeugdrenners kunnen en mogen niet leven zoals volwassen profatleten. Niettemin zijn waardes zoals respect, discipline en inzet belangrijke eigenschappen die op elke leeftijd van toepassing zijn en een belangrijke plaats krijgen in de opleiding richting topsport. Zonder deze eigenschappen zijn de kansen op topresultaten op internationaal eliteniveau zeer gering. De beoordeling is gebaseerd op de eerste 5 items van het huishoudelijk reglement. Ze worden elk beoordeeld met een score 0 (nooit), 0,5 (meestal) of 1 (altijd) zodat een maximum van 5 punten kan bereikt worden. De items zijn:

  - Stiptheid
  - Houding en mentaliteit
  - Hygiëne en verzorging
  - Materiaal, kledij, toebehoren en infrastructuur
  - Veiligheid

- **Trainingsdagboek, trainingsuitvoering en wedstrijdplanning**

  Trainingsinhoud, wedstrijdplanning en trainingsdagboek = item 6 van het HR (5 punten). Het volgen van een vooraf afgesproken trainings-en wedstrijdplanning en het nadien rapporteren van de uitgevoerde opdrachten en bijhorende gevoel is een belangrijk item in het ganse trainingsproces van elke renner/renster. De leerlingen worden hierin beoordeeld volgens de doelstellingen van item 6 in het huishoudelijk reglement. Via tussentijdse evaluaties houden de trainers de stand van zaken bij en melden regelmatig mogelijke verbeterpunten, zodat de renner de kans krijgt te evolueren.

- **Mentale profilering**

  Aan de hand van een in te vullen vragenlijst en gesprek met de sportpsycholoog wordt een inschatting gemaakt van de juiste mentaliteit, motivatie, omgeving en potentieel tot ontwikkeling van de renner of renster in kwestie. Volgende rubrieken worden gescoord:

  - Omgaan met tegenslag
  - Openheid voor feedback
  - Zelfstandigheid
  - Fouten durven maken
  - Taakgerichtheid

- **Topsportmentaliteit**

  Dit item scoort in welke mate de renner tijdens trainingsmomenten en competitie over de juiste mentaliteit beschikt om door te groeien naar een topsporter van hoog niveau.

3.2.2. TESTRESULTATEN

Dit item bestaat uit tests die gebeuren in de omgeving van en op de wielerbaan van het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent of Sport Vlaanderen Heusden-Zolder Velodroom Limburg. De wielerbaan is voor elke renner een uitstekende locatie om gestandaardiseerde proeven af te leggen zonder invloed van weersomstandigheden. Naargelang de leeftijd en het type renner dienen 2 tot 3 pistetests te worden afgelegd die een inschatting maken van het huidige niveau van de renner. Voor een detailoverzicht verwijzen we naar de tabel op pagina 4, waarin per leeftijd en type renner duidelijk wordt weergegeven welke proeven moeten worden uitgevoerd. Naast deze piste-specifieke testen worden ook aspecifieke tests. Net zoals de pistetests zijn de tijden of resultaten hiervan gebaseerd op de ontwikkelingslijnen voor de topsportwerking richting de finaliteit van de topsportschool en de federatie.

Volgende deelaspecten komen als evaluatie van de specifieke Piste Fysieke tests aan bod:

- Basismotoriek
- Kracht
- Sprintvermogen
- Weerstand

Voor een detailoverzicht verwijzen we naar de Tabel 7, waarin per leeftijd wordt weergegeven welke proeven voor elk van de deelaspecten dienen afgelegd te worden. De tests worden binnen de topsportschool PISTE in eigen beheer van de federatie op een gestandaardiseerde wijze afgenomen in het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent of Sport Vlaanderen Heusden-Zolder Velodroom Limburg.
Via specifieke (fiets) en aspecifieke (zonder fiets) tests wordt gepeild naar het algemeen atletisch vermogen van het kind in kwestie. Wetenschappelijke bevindingen bepalen dat jongeren met een groot atletisch vermogen meer kans maken op progressie binnen de sport. Hiervoor zijn niet enkel fietsspecifieke tests nodig, integendeel. Per test is er een scoretabel volgens leeftijd en geslacht (zie bijlage 1.1 en 1.2 bij dit document) waarbij de scores gebaseerd werden op:

- het gemiddelde en de spreiding van de scores van geïdentificeerde wielertalenten
- het individuele scoretraject van referentie-atleten die de finaliteit van de topsportschool behaalden

Tabel 8 geeft de fysieke testen voor PISTE SPRINT weer per leeftijd. Elk van de testen wordt dus eerst apart gescoord. Vervolgens worden per deelaspect (Basismotoriek etc.) de aparte gescoorde testen gewogen om te komen tot een totaalscore per deelaspect. De procentuele bijdrage aan de totaalscore per deelaspect is hiervoor per leeftijd weergegeven in deze tabel.

Tabel 8: Fysieke tests voor de verschillende leeftijdscategorieën in Baanwielrennen SPRINT

			U17		U19		U23
VAARDIGHEDEN	TESTOMSCHRIJVING	EENHEID	15	16	17	18	19
Basismotoriek							
Coördinatie	Balance Beam	#	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Coördinatie	Zijdelings springen over plankje	#/30sec	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Coördinatie	Zijwaarts verplaatsen plankje	#/40sec	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Sprongkracht							
Sprongtest	Staande vertesprong	cm	50%	50%	nvt	nvt	nvt
Sprongtest	Countermovement jump (hips)	cm	50%	50%	nvt	nvt	nvt
Sprintvermogen							
Ergometer	6'' sprint – gem. relatief	Watt/kg	25%	25%	25%	25%	25%
Ergometer	6” sprint – piek relatief	Watt/kg	25%	25%	25%	25%	25%
Pistetest	200m vliegende start	Sec,00	50%	50%	50%	50%	50%
Weerstand							
Ergometer	30'' sprint ergometer-gem. rel.	Watt/kg	25%	25%	25%	25%	25%
Pistetest	250m stilstaande start	Sec,00	75%	75%	75%	75%	75%

BASISMOTORIEK

- **Balance Beam (dynamisch evenwicht)**
  De sporter gaat blootsvoets op de breedste evenwichtsbalk klaar staan met beide voeten achter elkaar. De sporter probeert dan 8 pasjes rugwaarts te doen. Telkens de grond geraakt wordt, start een nieuwe poging. Na drie pogingen op de balk met een breedte van 6 cm wordt dit ook drie keer uitgevoerd op een balk met 4,5 cm breedte en ten slotte nog drie keer op een balk met een breedte van 3 cm.

  De score is de som van het aantal passen dat tijdens de drie pogingen uitgevoerd wordt op elke balk. Bijv.: 8 + 8 + 8 = 24 op de balk van 6cm; 6 + 8 + 5 = 19 op de balk van 4,5cm en 3 + 3 + 5 = 11 op de balk van 3cm. In totaal scoort de sporter dan in dit voorbeeld 54 (= 24 + 19 + 11) punten voor deze test (maximum 72). Indien de sporter de balk in 7 passen overschrijdt, krijgt hij of zij 8 punten toegekend.

- **Zijdelings springen over plankje (snelheid onderste ledematen)**
  De sporter gaat blootsvoets op de mat staan. De voeten parallel met het balkje. De sporter springt vanaf het startsignaal zo vlug mogelijk heen en weer over het balkje gedurende 15 seconden. Beide voeten moeten de grond raken bij ieder contact. Er worden in totaal 2 pogingen ondernomen met voldoende rust ertussen.

  Telkens de sporter over het balkje springt wordt 1 punt toegekend. De 2 pogingen worden genoteerd en samengeteld.

- **Zijwaarts verplaatsen plankje (grootmotorische coördinatie)**
  De sporter gaat blootsvoets op een plankje staan en houdt het andere plankje in beide handen ter hoogte van het bekken. Op het startsignaal van de testleider plaatst de sporter het plankje van in zijn handen naast het plankje waarop hij staat en stapt vervolgens op dit plankje. Het plankje dat nu vrij is, neemt hij vast met beide handen en plaatst het terug naast zich. Zo gaat de sporter zich zo vlug mogelijk zijwaarts verplaatsen in een rechte lijn gedurende 20 seconden. Er worden in totaal twee pogingen ondernomen.

  Telkens de sporter op het andere plankje staat worden 2 punten toegekend. M.a.w. 1 punt wanneer de sporter het plankje vastgrijpt en 1 punt wanneer de sporter op het plankje gaat staan (dus twee punten per cyclus). Er worden twee pogingen ondernomen en de scores van beide worden samengeteld.

SPRONGKRACHT

- **Staande vertesprong (explosieve kracht onderste ledematen)**

  De sporter plaatst zich, met schoenen, achter een lijn met de voeten lichtjes uit elkaar. De sporter stoot af op twee voeten en gaat zo ver mogelijk springen. Hij/zij krijgt drie pogingen waarbij de beste telt. Bij rugwaarts vallen telt de poging niet mee en krijgt de sporter een nieuwe poging. De vertesprong wordt gescoord in centimeter tot op één cm nauwkeurig. Het beste resultaat van drie pogingen wordt hier genoteerd.

- **Counter Movement Jump – Heupen/Hips (explosieve kracht onderste ledematen)**
  De sporter probeert, met schoenen, zo hoog mogelijk te springen met de handen in de heupen. De sporter squat en springt zo hoog mogelijk op, met de handen in de zij. De benen moeten na het afzetten gestrekt blijven en mogen niet overdreven voorwaarts gebracht worden. De test wordt 3 keer uitgevoerd met voldoende rust tussendoor. Er wordt gemeten met een nauwkeurigheid van 0.1cm. De beste van drie pogingen wordt gescoord.

- **Squat Jump (explosieve kracht onderste ledematen)**
  De sporter probeert, met schoenen, zo hoog mogelijk te springen met de handen in de heupen. De sporter squat tot een kniehoek van 90° en houdt deze positie 3 seconden statisch aan. Daarna sprint hij/zij zo hoog mogelijk op, met de handen in de zij. De benen moeten na het afzetten gestrekt blijven en mogen niet overdreven voorwaarts gebracht worden. De test wordt 3 keer uitgevoerd met voldoende rust tussendoor. Er wordt gemeten met een nauwkeurigheid van 0.1cm. De beste van drie pogingen wordt gescoord.

SPRINTVERMOGEN

- **6” Sprint – ergometer (sprintvermogen (gemiddelde vermogen), explosiviteit (piekvermogen)**
  De test wordt afgenomen op een Wattbike Pro ergometer. De test bestaat er uit om vanuit rust (cadans = 0 tpm; snelheid = 0 m/s), uit het zadel, een maximale inspanning over een tijdsinterval van 6 seconden te leveren. De sporter mag (zowel bij instroom als doorstroom) klikpedalen gebruiken. Tijdens de uitvoering houdt de sporter het stuur vast in de stuurbeugel.
  Na opwarming, krijgt de sporter vier pogingen met minstens vijf minuten rust tussen de uitvoeringen. De weerstand van de Wattbike Pro wordt door de testleider zo ingesteld dat er een voldoende grote spreiding in de cadansrange is. Op die manier krijgt elke renner de kans om dicht tegen zijn/haar optimale cadans te testen. De testleider start met de instelling die het toestel aangeeft volgens lichaamsgewicht en geslacht (zie figuur 2). Deze waarde wordt gebruikt als uitgangspunt om de spreiding te bepalen. Twee richtlijnen naar spreiding op basis van gewicht kan je in de tabellen hieronder terugvinden. Bij het scoren van de 6” test, wordt als eerste parameter het gemiddelde relatief vermogen over 6 seconden (in W/kg) genoteerd. De tweede parameter die bij deze test gescoord wordt is het grootste piekvermogen dat tijdens de sprint bereikt wordt en wordt eveneens uitgedrukt in W/kg.

Figuur 2: weerstandstabel Wattbike Pro gebaseerd op het gewicht en het geslacht van de renner

Wattbike Pro

Male			Female		
Weight (kg)	Air Setting	Magnet Setting	Weight (kg)	Air Setting	Magnet Setting
<50	1	1	<45	1	1
51-55	2	1	46-50	1	1
56-60	2	1	51-55	2	1
61-65	3	1	56-60	2	1
66-70	3	1	61-65	2	1
71-75	4	1	66-70	2	1
76-80	4	1	71-75	3	1
81-85	4	1	76-80	3	1
86-90	5	1	81-85	3	1
91-95	5	1	86-90	4	1
96-100	6	1	91-95	4	1
101-105	6	1	96-100	5	1
106-110	7	1	101-105	5	1
111-115	7	1	106-110	5	1
116-120	8	1	111-115	5	1
121-125	8	1	116-120	6	1
126-130	9	1	121-125	6	1
131-135	9	1	126-130	7	1
136-140	10	1	131-135	7	1
141-145	10	1	136-140	8	1
146-150	10	5	141-145	8	1

Tabel 9: overzicht van de spreiding in weerstand met het lichaamsgewicht van de atleet als indicator

Renner <=70kg	Luchtweerstand	Magnetische weerstand
Uitvoering 1	1	1
Uitvoering 2	4	1
Uitvoering 3	8	1
Uitvoering 4	10	4

Tabel 10: overzicht van de spreiding in weerstand met het lichaamsgewicht van de atleet als indicator

Renner <=70kg	Luchtweerstand	Magnetische weerstand
Uitvoering 1	1	1
Uitvoering 2	5	1
Uitvoering 3	10	1
Uitvoering 4	10	6

- **200 meter (vliegende start)**

  Deze proef wordt verreden volgens het protocol van de wedstrijd volgens de geldende wedstrijdreglementen. De fiets moet voldoen aan de wedstrijdreglementen van de categorie van de renner/renster. Tijden van officiële wedstrijden gerealiseerd in dezelfde categorie en in hetzelfde schooljaar op het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent of Sport Vlaanderen Heusden-Zolder Velodroom Limburg zijn ook geldig. Bij het scoren van de 200 meter wordt de tijd in sec,00 genoteerd.

WEERSTAND

- **30" Sprint – ergometer (sprintvermogen, weerstand)**

  De test wordt afgenomen op een Wattbike Pro ergometer. De test bestaat er uit om vanuit rust (cadans = 0 tpm; snelheid = 0 m/s) een maximale inspanning over een tijdsinterval van 30 seconden te leveren. De sporter mag (**zowel bij instroom als doorstroom**) klikpedalen gebruiken. Tijdens de uitvoering houdt de sporter het stuur vast in de stuurbeugel. Hij/zij mag neerzitten en/of recht op de pedalen staan tijdens de test. De met de ergometer opgelegde weerstand tijdens de test wordt aangegeven door de Wattbike ergometer op basis van het lichaamsgewicht van de renner. Dezelfde instelling van deze weerstand wordt gehanteerd bij de doorstroomtesten. Bij het scoren van de 30" test, wordt het gemiddelde relatief vermogen over 30 seconden (in W/kg) genoteerd.

- **Piste: 250 meter (stilstaande start)**

  Hier geldt eveneens het klassieke protocol van de wedstrijd volgens de geldende wedstrijdreglementen. De fiets moet voldoen aan de wedstrijdreglementen van de categorie van de renner/renster. Tijden van officiële wedstrijden gerealiseerd in dezelfde categorie en in hetzelfde schooljaar op het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent of Sport Vlaanderen Heusden-Zolder Velodroom Limburg zijn ook geldig. Bij het scoren van de 250/500/1000m test wordt de tijd in (min:)sec,00 genoteerd.

Belangrijk:

Gezien de techniciteit van de snelheidsnummers is het aan te raden om voorafgaand aan het testmoment, enkele oefenmomenten op de piste te voorzien.

Indien er voor instroom gekozen werd voor de snelheidstests (subdiscipline Piste SPRINT), moet dit ook voor de herselectie. Wijzigingen hierop kunnen enkel na heroriëntering van de renner, dewelke enkel gebeurt in onderling overleg tussen renner, ouders, trainer en technisch directeur topsport.

3.2.3. EXPERTENBEOORDELING

Naast de beoordeling van de testresultaten wordt voor de selectie of her-selectie ook rekening gehouden met de beoordeling door de trainers van de topsportschool, de technisch directeur topsport en de desbetreffende coach van de discipline(s) waarvoor de renner/renster zich kandidaat stelt. Deze kenners van het jeugdwielrennen zijn door gerichte scouting correct geplaatst om de renner in te schatten op items zoals wedstrijdtactiek, techniek en groeipotentieel. De totaalscore voor dit deel is het gemiddelde van de ingegeven scores van alle geraadpleegde personen.

3.3. BMX-RACING

3.3.1. PERMANENTE EVALUATIE

- **Attitude**

  Dit item bestaat uit een score van indicatoren die aantonen dat de renner over de juiste levenshouding beschikt ter ondersteuning van de beoefening van sport op hoog niveau. Jeugdrenners kunnen en mogen niet leven zoals volwassen profatleten. Niettemin zijn waardes zoals respect, discipline en inzet belangrijke eigenschappen die op elke leeftijd van toepassing zijn en een belangrijke plaats krijgen in de opleiding richting topsport. Zonder deze eigenschappen zijn de kansen op topresultaten op internationaal eliteniveau zeer gering. De beoordeling is gebaseerd op de eerste 5 items van het huishoudelijk reglement. Ze worden elk beoordeeld met een score 0 (nooit), 1 (meestal) of 2 (altijd) zodat een maximum van 10 punten kan bereikt worden. De items zijn:

  - Stiptheid
  - Houding en mentaliteit
  - Hygiëne en verzorging
  - Materiaal, kledij, toebehoren en infrastructuur
  - Veiligheid

- **Trainingsdagboek, trainingsuitvoering en wedstrijdplanning**

  Trainingsinhoud, wedstrijdplanning en trainingsdagboek = item 6 van het HR (10 punten). Het volgen van een vooraf afgesproken trainings-en wedstrijdplanning en het nadien rapporteren van de uitgevoerde opdrachten en bijhorende gevoel is een belangrijk item in het ganse trainingsproces van elke renner/renster. De leerlingen worden hierin beoordeeld volgens de doelstellingen van item 6 in het huishoudelijk reglement. Via tussentijdse evaluaties houden de trainers de stand van zaken bij en melden regelmatig mogelijke verbeterpunten, zodat de renner de kans krijgt te evolueren.

- **Mentale profilering**

  Aan de hand van een in te vullen vragenlijst en gesprek met de sportpsycholoog wordt een inschatting gemaakt van de juiste mentaliteit, motivatie, omgeving en potentieel tot ontwikkeling van de renner of renster in kwestie. Volgende rubrieken worden gescoord:

  - Omgaan met tegenslag
  - Openheid voor feedback
  - Zelfstandigheid
  - Fouten durven maken
  - Taakgerichtheid

- **Topsportmentaliteit**

  Dit item scoort in welke mate de renner tijdens training en competitie over de juiste inzet en mentaliteit beschikt om door te groeien naar een topsporter van hoog niveau.

3.3.2. TESTRESULTATEN

Dit item bestaat uit tests die gebeuren tijdens een BMX-specifieke testsessie op het BMX-parcours op Circuit Heusden-Zolder. Dit BMX-parcours met 8M-startheuvel is een uitstekende locatie om gestandaardiseerde proeven af te leggen i.f.v. latere doorstroom naar topsport-elite. Naargelang de leeftijd dienen verschillende tests te worden afgelegd die een inschatting maken van het huidige niveau van de piloot. Voor een detailoverzicht verwijzen we naar de tabel op pagina 5, waarin per leeftijd duidelijk wordt weergegeven welke proeven moeten worden uitgevoerd. Elk van de testen wordt eerst apart gescoord. Vervolgens worden per deelaspect (Basismotoriek etc.) de aparte gescoorde testen gewogen om te komen tot een totaalscore per deelaspect. De procentuele bijdrage aan de totaalscore per deelaspect is hiervoor eveneens per leeftijd weergegeven in tabel 4 op de volgende bladzijde.
Naast deze BMX-specifieke testen worden in de categorie U16 en U17 ook aspecifieke tests afgenomen. Net zoals de BMX-specifieke testen zijn de tijden of resultaten hiervan gebaseerd op de ontwikkelingslijnen voor de topsportwerking richting finaliteit van de topsportschool en de federatie.

3.3.2.1. BMX Techniek

De onderstaande tabel geeft de verschillende deelaspecten en hun procentuele bijdrage aan de totaalscore voor techniek per leeftijd weer.

Tabel 11: overzicht van de procentuele bijdrage van elk deelaspect aan de score BMX Techniek. Vanaf U18 is een min. score van 50% op de Sprong Groot verreist (*).

%	U15	U16	U17	U18	U19
Start	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**
Bocht	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**
Sprong K	**30**	**15**	**10**	**10**	**10**
Sprong G*	**10**	**25**	**30**	**30**	**30**
Oppak	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**
Lift	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**

Voor elk van deze onderdelen is er een scorekaart waarin deelvaardigheden per techniek apart beoordeeld worden door de coach. Het relatieve belang van de deelvaardigheden binnen een techniek is afhankelijk van de leeftijdscategorie en is in de scorekaart procentueel aangegeven. Per deelvaardigheid zijn ongewenste compensaties omschreven. Per observatie van een ongewenste compensaties is er een puntenaftrek van 33% op een maximum van 100% per deelvaardigheid voorzien. De totale score voor het aspect BMX techniek komt tot stand rekening houdend met de procentuele verdeling weergegeven in bovenstaande tabel.. De BMX technische vaardigheden worden gescoord tijdens een specifieke testsessie op het BMX-parcours op Circuit Heusden-Zolder. Naar aanleiding van deze testsessie komen ook de BMX-

specifieke fysieke tests naast het circuit aan bod (30m sprint – tijdsopnames 8m startberg – zie volgende paragraaf).
Voor puntenscores per techniek > zie bijlage 3: Score BMX-technieken.

3.3.2.2. BMX Fysiek

Volgende deelaspecten komen als evaluatie van de specifieke BMX Fysiektest aan bod:

- Basismotoriek
- Kracht
- Sprintvermogen
- Weerstand

Voor een detailoverzicht verwijzen we naar de Tabel 3, waarin per leeftijd wordt weergegeven welke proeven voor elk van de deelaspecten dienen afgelegd te worden. De tests worden binnen de topsportschool BMX in eigen beheer van de federatie op een gestandaardiseerde wijze afgenomen in het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx (VWEM) of komen aan bod tijdens BMX specifieke tests in de buurt van Circuit Zolder tijdens de sessie voor beoordeling van BMX Techniek (zie hoger). Minstens 1x per jaar organiseert de federatie een testdag waar de meest talentvolle renners/rensters uit de categorieën miniemen, aspiranten en nieuwelingen worden uitgenodigd. Via specifieke (fiets) en aspecifieke (zonder fiets) testjes wordt gepeild naar het algemeen atletisch vermogen van het kind in kwestie. Wetenschappelijke bevindingen bepalen dat jongeren met een groot atletisch vermogen meer kans maken op progressie binnen de sport. Hiervoor zijn niet enkel fietsspecifieke tests nodig, integendeel. Van alle tests (leeftijds -en geslachtsgebonden) wordt per renner/renster een gemiddelde score gemaakt. Per test is er een scoretabel volgens leeftijd en geslacht (zie bijlage 1.3 bij dit document) waarbij de scores gebaseerd werden op:

- het gemiddelde en de spreiding van de scores van geïdentificeerde wielertalenten
- het individuele scoretraject van referentie-atleten die de finaliteit van de topsportschool behaalden

Tabel 12: Tabel 13: Fysieke tests voor de verschillende leeftijdscategorieën in BMX-Racing

			U17		U19		U23
VAARDIGHEDEN	TESTOMSCHRIJVING	EENHEID	15	16	17	18	19
Basismotoriek							
Coördinatie	Balance Beam	#	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Coördinatie	Zijdelings springen over plankje	#/30sec	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Coördinatie	Zijwaarts verplaatsen plankje	#/40sec	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Sprongkracht							
Sprongtest	Staande vertesprong	cm	50%	50%	50%	50%	50%
Sprongtest	Countermovement jump (hips)	cm	25%	25%	25%	25%	25%
Sprongtest	Squat jump	cm	25%	25%	25%	25%	25%
Sprintvermogen							
Vlakke sprint	30 m sprint fietsen	sec.00	30%	20%	20%	10%	nvt
Ergometer	6'' sprint gemiddeld vermogen	Watt/kg	25%	25%	20%	20%	20%
Ergometer	6'' sprint piekvermogen	Watt/kg	25%	25%	20%	20%	20%
Startberg	8-Startberg onderaan	sec.00	20%	30%	40%	50%	60%
Weerstand							
Ergometer	15'' sprint ergometer	Watt/kg	100%	100%	100%	100%	100%

BASISMOTORIEK

- **Balance Beam (dynamisch evenwicht)**
  De sporter gaat blootsvoets op de breedste evenwichtsbalk klaar staan met beide voeten achter elkaar. De sporter probeert dan 8 pasjes rugwaarts te doen. Telkens de grond geraakt wordt, start een nieuwe poging. Na drie pogingen op de balk met een breedte van 6 cm wordt dit ook drie keer uitgevoerd op een balk met 4,5 cm breedte en ten slotte nog drie keer op een balk met een breedte van 3 cm.
  De score is de som van het aantal passen dat tijdens de drie pogingen uitgevoerd wordt op elke balk. Bijv.: 8 + 8 + 8 = 24 op de balk van 6cm; 6 + 8 + 5 = 19 op de balk van 4,5cm en 3 + 3 + 5 = 11 op de balk van 3cm. In totaal scoort de sporter 54 (= 24 + 19 + 11) punten voor deze test (maximum 72). Indien de sporter de balk in 7 passen overschrijdt, krijgt hij of zij 8 punten toegekend.

- **Zijdelings springen over plankje (snelheid onderste ledematen)**
  De sporter gaat blootsvoets op de mat staan. De voeten parallel met het balkje. De sporter springt vanaf het startsignaal zo vlug mogelijk heen en weer over het balkje gedurende 15 seconden. Beide voeten moeten de grond raken bij ieder contact. Er worden in totaal 2 pogingen ondernomen met voldoende rust ertussen. Telkens de sporter over het balkje springt wordt 1 punt toegekend. De 2 pogingen worden genoteerd en samengeteld.

- **Zijwaarts verplaatsen plankje (grootmotorische coördinatie)**
  De sporter gaat blootsvoets op een plankje staan en houdt het andere plankje in beide handen ter hoogte van het bekken. Op het startsignaal van de testleider plaatst de sporter het plankje van in zijn handen naast het plankje waarop hij staat en stapt vervolgens op dit plankje. Het plankje dat nu vrij is, neemt hij vast met beide handen en plaatst het terug naast zich. Zo gaat de sporter zich zo vlug mogelijk zijwaarts verplaatsen in een rechte lijn gedurende 20 seconden. Er worden in totaal twee pogingen ondernomen.
  Telkens de sporter op het andere plankje staat worden 2 punten toegekend. M.a.w. 1 punt wanneer de sporter het plankje vastgrijpt en 1 punt wanneer de sporter op het plankje gaat staan (dus twee punten per cyclus). Er worden twee pogingen ondernomen en de scores van beide worden samengeteld.

SPRONGKRACHT

- **Staande vertesprong (explosieve kracht onderste ledematen)**
  De sporter plaatst zich blootsvoets achter een lijn met de voeten lichtjes uit elkaar. De sporter stoot af op twee voeten en gaat zo ver mogelijk springen. Hij/zij krijgt twee pogingen waarbij de beste telt. Bij rugwaarts vallen telt de poging niet mee en krijgt de sporter een nieuwe poging. De vertesprong wordt gescoord in centimeter tot op één cm nauwkeurig. Het beste resultaat van drie pogingen wordt hier genoteerd.

- **Counter Movement Jump – Heupen/Hips (explosieve kracht onderste ledematen)**
  De sporter probeert zo hoog mogelijk te springen met de handen in de heupen. De sporter squat en springt zo hoog mogelijk op, met de handen in de zij. De benen moeten na het afzetten gestrekt blijven en mogen niet overdreven voorwaarts gebracht worden. De test wordt 3 keer uitgevoerd met voldoende rust tussendoor. Er wordt gemeten met een nauwkeurigheid van 0.1cm. De beste van drie pogingen wordt gescoord.

- **Squat Jump (explosieve kracht onderste ledematen)**
  De sporter probeert zo hoog mogelijk te springen met de handen in de heupen. De sporter squat tot een kniehoek van 90° en houdt deze positie 3 seconden statisch aan. Daarna sprint hij/zij zo hoog mogelijk op, met de handen in de zij. De benen moeten na het afzetten gestrekt blijven en mogen niet overdreven voorwaarts gebracht worden. De test wordt 3 keer uitgevoerd met voldoende rust tussendoor. Er wordt gemeten met een nauwkeurigheid van 0.1cm. De beste van drie pogingen wordt gescoord.

- **30m sprint – fietsen**
  De test wordt afgenomen op de persoonlijke BMX fiets van de rijder. De fiets moet voldoen aan de wedstrijdreglementen van de categorie van de renner/renster. De sporter wordt bij de start in balans gehouden door de testleider vlak voor de startlijn en kan de sprint aanvatten op het moment dat hij zelf verkiest (geen startsignaal). De beste sprinttijd van twee pogingen wordt gescoord in sec.00. Er wordt gebruik gemaakt van tijdspoortjes.

- **8-startberg**
  De test wordt afgenomen op de persoonlijke BMX fiets van de rijder. De fiets moet voldoen aan de wedstrijdreglementen van de categorie van de renner/renster. De sporter houdt bij de start achter het starthek van de 8m heuvel op het BMX circuit van Zolder zichzelf in balans. De tijd begint te lopen bij het geautomatiseerd vallen van het starthek. De eindtijd wordt gemeten onderaan de startberg. De beste tijden van twee pogingen wordt telkens gescoord in sec.00. Er wordt gebruik gemaakt van de geïntegreerde timing op de startberg.

Belangrijk:
Gezien de techniciteit BMX is het aan te raden om voorafgaand aan het testmoment, enkele oefenmomenten te voorzien.

Indien er voor instroom gekozen werd voor de BMX fysieke en techniek tests, moet dit ook voor de herselectie. Wijzigingen hierop kunnen enkel na heroriëntering van de renner, dewelke enkel gebeurt in onderling overleg tussen renner, ouders, trainer en technisch directeur topsport.

WEERSTAND

- **15” Sprint – ergometer (sprintvermogen, weerstand)**
  De test wordt afgenomen op een ergometer die uitgerust is met een vermogensmeter (Wattbike Trainer / Wattbike Pro). De test bestaat er uit om vanuit rust (cadans = 0tpm; snelheid = 0m/s) een maximale inspanning over een tijdsinterval van 30 seconden te leveren. De sporter mag (**zowel bij instroom als doorstroom**) klikpedalen gebruiken. Tijdens de uitvoering houdt de sporter het stuur vast in de stuurbeugel. Hij/zij blijft tijdens de volledige testduur recht op de pedalen staan tijdens de test. De weerstand tijdens de test wordt bepaald op basis van het lichaamsgewicht van de renner, aangegeven door de Wattbike ergometer. Bij het scoren van de 15” test, wordt het gemiddelde relatief vermogen over 30 seconden (in W/kg) genoteerd.

- **6” Sprint – ergometer (sprintvermogen, explosiviteit)**
  De test wordt afgenomen op een ergometer die uitgerust is met een vermogensmeter (Wattbike Trainer / Wattbike Pro). De test bestaat er uit om vanuit rust (cadans = 0tpm; snelheid = 0m/s), uit het zadel,een maximale inspanning over een tijdsinterval van 6 seconden te leveren. De sporter mag (**zowel bij instroom als doorstroom**) klikpedalen gebruiken. Tijdens de uitvoering houdt de sporter het stuur vast in de stuurbeugel. Hij/zij blijft recht op de pedalen staan tijdens de test. De sporter krijgt twee pogingen met min. twee minuten rust tussen beide uitvoeringen. De weerstand tijdens **de eerste uitvoering** wordt bepaald op basis van het lichaamsgewicht van de renner, aangegeven door de Wattbike ergometer. De weerstand tijdens **de tweede uitvoering** wordt bijgestuurd met als doel om de sporter een gemiddelde cadans tussen de 130-140tpm te laten halen tegen de door de ergometer opgelegde weerstand in. Welke weerstand hiervoor nodig is wordt aangegeven door de testleider. Bij het scoren van de 6” test, wordt het gemiddelde relatief vermogen over 6 seconden (in W/kg) genoteerd.

3.3.3. EXPERTENBEOORDELING

Naast de beoordeling van de testresultaten wordt voor de selectie of herselectie ook rekening gehouden met de beoordeling door de trainers van de topsportschool, de technisch directeur topsport en de desbetreffende coach van de discipline(s) waarin de renner/renster actief is. Deze kenners van het jeugdwielrennen zijn door gerichte scouting correct geplaatst om de renner in te schatten op items zoals wedstrijdtactiek en groeipotentieel. De totaalscore voor dit deel is het gemiddelde van de ingegeven scores van alle geraadpleegde personen.

3.4. Selectieprocedure DOORSTROOM

- De leerling(e) moet lid zijn van Cycling Vlaanderen.
- De leerling(e) moet in aanmerking kunnen komen voor de Belgische nationale selectie voor deelname aan internationale wedstrijden, m.a.w. Belg zijn.
- Door de federatie gebeurt een interne selectie op basis van de criteria vermeldt in punt 3 van dit document (selectiecriteria doorstroom topsportschool wielrennen).
- Uitzonderingsmaatregel: Wanneer een renner/renster door ziekte of lichamelijke kwetsuren bepaalde testen niet kan ondergaan wordt hij/zij enkel beoordeeld op de items die wel mogelijk zijn, en wordt dit geval behandeld en beslist op de Topsportcommissie van Cycling Vlaanderen. Beroep kan aangetekend worden via de beroepsprocedure, zie 7: beroepsprocedure.
- Hierbij moet alvast voldaan worden aan volgende voorwaarden:
    - De renner/renster moet een gedateerd getuigschrift hebben van een dokter.
    - De renner/renster moet waardevol zijn voor de federatie, zie: doelstellingen Topsportschool Wielrennen op pagina 3.
- De scores herselectie worden teruggevonden op het individueel 'Sportrapport Topsportschool Wielrennen' (bijlagen 2.1, 2.2 of 2.3). Dit sportrapport wordt door de ouders ondertekend na het eerste semester en op het einde van het schooljaar.
- Hierna volgt een opmaak van rennersprofielen. Deze profielen zijn niet eliminerend en worden enkel opgemaakt in functie van trainingssturing.
- De federatie doet een voordracht van het volledig overzicht aan de selectiecommissie bestaande uit leden van Sport Vlaanderen, BOIC en VSF. Hier gebeurt de definitieve herselectie met toekenning van de Topsportstatuten A of B.
- De geherselecteerden en niet-geherselecteerden worden mondeling en/of schriftelijk op de hoogte gebracht.
- Elke leerling alsook de ouders/voogd ontvangen aan het begin van het schooljaar het Huishoudelijk Reglement Topsportschool Wielrennen en ondertekenen daartoe het formulier waardoor zij verklaren hiermee akkoord te gaan.

4. Beroepsprocedure Topsportschool Wielrennen

Bij niet akkoord omtrent een niet-instroom of niet-doorstroom kan de renner/renster met zijn/haar klacht terecht bij de Topsportcommissie CV en dit binnen de acht dagen na bekendmaking aan de renner/renster van de niet-instroom of niet-doorstroom. Deze klacht kan per mail of per aangetekende brief gericht worden aan de Topsportcommissie CV. Indien de renner/renster niet akkoord gaat met het besluit van de Topsportcommissie kan de renner/renster de zaak aanhangig maken bij het bondsparket CV te Brussel. Dit beroep dient men binnen de acht dagen na de beslissing van de Topsportcommissie neer te leggen via mail of per aangetekend schrijven. Er dient door de leerling/ouders een administratieve kost van € 65 betaald te worden op rekeningnummer BE77 3930 0404 0242 met vermelding: "Naam + Voornaam + Beroepsprocedure Topsportschool".

De bekendmaking van de beslissing van zowel Topsportcommissie als Bondsparket gebeurt steeds schriftelijk (mail of aangetekende brief) en dit binnen de 10 werkdagen na ontvangt van de klacht of het beroep.

Adres Topsportcommissie: Topsportcommissie CV, Strandlaan 3, 9000 Gent.
koen.beeckman@cycling.vlaanderen

Adres Bondsparket: Bondsparket CV, Strandlaan 3, 9000 Gent.
griffiebondsparket@cycling.vlaanderen.

5. Validiteit Selectiecriteria

- Literaire bronnen:
    a. Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C and Higs, C. (2005). *Canadian Sport for Life. Long-term athlete development*. Vancouver, Canada: Canadian Sport Centres.
    b. Lenoir, M., Philippaerts, R., Vaeyens, R. en Pion, J. (2011). Talentdetectie vanuit een wetenschappelijke invalshoek: het Vlaams Sport Kompas in cijfers. Gent: Universiteit Gent.
    c. Borszcz, F.K., Tramontin, A.F., de Lucas, R.D., & Costa, V.P. (2024). Is the 5-Minute Time-Trial Cycling Test a Valid Predictor of Maximal Oxygen Uptake? An External Cross-Validation Study. International Journal of Sports Physiology and Performance, 19(6), 565–575.
    d. Gross, M., & Lüthy, F. (2020). Anaerobic Power Assessment in Athletes: Are Cycling and Vertical Jump Tests Interchangeable? Sports, 8(5), 60. https://doi.org/10.3390/sports8050060
    e. Mostaert, M. (2022). Measuring performance to predict performance : the development of the Cycling Compass. Ghent University. Faculty of Medicine and Health Sciences, Ghent, Belgium.
    f. Sitko, S., Cirer-Sastre, R., Corbi, F., & López-Laval, I. (2021). Five-Minute Power-Based Test to Predict Maximal Oxygen Consumption in Road Cycling. International Journal of Sports Physiology and Performance, 17(1), 9–15.
    g. Wainwright, B., Cooke, C. B., & O'Hara, J. P. (2016). The validity and reliability of a sample of 10 Wattbike cycle ergometers. Journal of Sports Sciences, 35(14), 1451–1458. https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1215495 .
- Expertise:
    a. Arne Wallays
    Technisch directeur topsport Belgian Cycling; Master LO&BWS; trainer A Wielrennen.
    b. Chris Jacobs:
    Nationale coach BMX, trainer B – BMX.
    c. Dominique Perissi:
    Nationale coach U19 Baanwielrennen; Master LO&BWS; trainer A Wielrennen
    d. Erwin Koninckx:
    Embedded Scientist Wielrennen, Trainingscoördinator BMX; Burgerlijk bouwkundig ingenieur civiele techniek + licentiaat en doctoraat in de motorische revalidatiewetenschappen; trainer A Wielrennen.
    e. Jan Vancompernolle:
    Trainingscoördinator Baanwielrennen; Master LO&BWS; trainer A Wielrennen.
    f. Jelle Verdijck:
    Trainer/lesgever Topsportschool Wielrennen; Bachelor SO; trainer B Wielrennen
    g. Kieran De Fauw:
    Trainer/lesgever Topsportschool Wielrennen; Bachelor LO; trainer A Wielrennen.
    h. Koen Beeckman:
    Technisch directeur topsport; Bachelor LO; trainer A Wielrennen en ex-profrenner.
    i. Kristof De Baets:
    Trainer/lesgever Topsportschool Wielrennen; Master LO&BWS; trainer A Wielrennen; renner.

Bijlagen

1. Evaluatietabellen
   1.1. Evaluatietabellen TSS Baanwielrennen FOND 2027-2028
   1.2. Evaluatietabellen TSS Baanwielrennen SPRINT 2027-2028
   1.3. Evaluatietabellen TSS BMX Racing 2027-2028
2. Sportrapporten Topsportschool Wielrennen 2027-2028
   2.1. Baanwielrennen FOND
   2.2. Baanwielrennen SPRINT
   2.3. BMX Racing
3. Score Technieken TSS BMX Racing 2027-2028