

**MINIMUMVEREISTEN SELECTIECRITERIA
TOPSPORTSCHOOL WIELRENNEN 2024-2025**

Inhoudstafel

1. Doelstellingen/eindcompetenties Topsportschool Wielrennen	3
2. Selectiecriteria voor INSTROOM Topsportschool Wielrennen.....	4
2.1. Omschrijving selectiecriteria instroom TSS wielrennen BAANWIELRENNEN.....	6
2.2. Omschrijving selectiecriteria instroom TSS wielrennen BMX-RACING	13
3. Selectiecriteria voor DOORSTROOM Topsportschool Wielrennen	19
3.1. Omschrijving HERselectiecriteria instroom TSS wielrennen BAANWIELRENNEN	23
3.2. Omschrijving HERselectiecriteria instroom TSS wielrennen BMX-RACING.....	31
4. Validiteit selectiecriteria.....	38
5. Selectieprocedure INSTROOM Topsportschool Wielrennen.....	39
6. Selectieprocedure DOORSTROOM Topsportschool Wielrennen.	40
7. Beroepsprocedure Topsportschool Wielrennen:	41
BIJLAGEN:	42

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. Selectiecriteria voor INSTROOM 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 door te stromen als FOND wielrenner, moet hierbij eveneens een minimum score van 40% behaald worden op de som van de uithoudingstesten.

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

BAANWIELRENNEN: FOND

		1^e j nieuweling(e) (Jaar waarin renner/renster <u>15 jaar</u> wordt = 2024: °2009)	2^e j nieuweling(e) (Jaar waarin renner/renster <u>16 jaar</u> wordt = 2024: °2008)	1^e j junior(e) (Jaar waarin renner/renster <u>17 jaar</u> wordt = 2024: °2007)	2^e j junior(e) (Jaar waarin renner/renster <u>18 jaar</u> wordt = 2024: °2006)
1	TEST RESULTATEN*	PISTE Fysiek (50 ptn): <ul style="list-style-type: none"> ○ Basis motoriek (10 ptn) ○ Sprint-Weerstand (20 ptn) ○ Uithouding (20 ptn – min. 8ptn) 		PISTE Fysiek (40 ptn): <ul style="list-style-type: none"> ○ Sprint-Weerstand (20 ptn) ○ Uithouding (20 ptn – min. 8ptn) 	
2	EXPERTEN BEOORDELING	Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (10 ptn)		Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (10 ptn)	
	TOTAAL	60 ptn	60 ptn	50 ptn	50 ptn

BAANWIELRENNEN: SPRINT

		1^e j nieuweling(e) (Jaar waarin renner/renster <u>15 jaar</u> wordt = 2024: °2009)	2^e j nieuweling(e) (Jaar waarin renner/renster <u>16 jaar</u> wordt = 2024: °2008)	1^e j junior(e) (Jaar waarin renner/renster <u>17 jaar</u> wordt = 2024: °2007)	2^e j junior(e) (Jaar waarin renner/renster <u>18 jaar</u> wordt = 2024: °2006)
1	TEST RESULTATEN*	PISTE Fysiek (40 ptn): <ul style="list-style-type: none"> ○ Basis motoriek (10 ptn) ○ Sprongkracht (10 ptn) ○ Sprintvermogen (10 ptn) ○ Weerstand (10 ptn) 		PISTE Fysiek (30 ptn): <ul style="list-style-type: none"> ○ Sprintvermogen (15 ptn) ○ Weerstand (15 ptn) 	
2	EXPERTEN BEOORDELING	Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (10 ptn)		Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (10 ptn)	
	TOTAAL	50 ptn	50 ptn	40 ptn	40 ptn

BMX: RACING

		U16 (Jaar waarin renner/renster <u>15 jaar</u> wordt = 2024: °2009)	U17 (Jaar waarin renner/renster <u>16 jaar</u> wordt = 2024: °2008)	U18 (Jaar waarin renner/renster <u>17 jaar</u> wordt = 2024: °2007)	U19 (Jaar waarin renner/renster <u>18 jaar</u> wordt = 2024: °2006)
1	TEST RESULTATEN*	-BMX Techniek (20 ptn) -BMX Fysiek (40 ptn): <ul style="list-style-type: none"> ○ Basis motoriek (10 ptn) ○ Sprongkracht (10 ptn) ○ Sprintvermogen (10 ptn) ○ Weerstand (10 ptn) 		-BMX Techniek (20 ptn) -BMX Fysiek (30 ptn): <ul style="list-style-type: none"> ○ Sprongkracht (10 ptn) ○ Sprintvermogen (10 ptn) ○ Weerstand (10 ptn) 	
2	EXPERTEN BEOORDELING	Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (10 ptn)		Beoordeling trainers, technisch directeur topsport en coach (10 ptn)	
	TOTAAL	70 ptn	70 ptn	60 ptn	60 ptn

2.1. OMSCHRIJVING SELECTIECRITERIA INSTROOM TSS WIELRENNEN BAANWIELRENNEN

2.1.1. TESTRESULTATEN(*)

Dit item bestaat uit tests die gebeuren in de omgeving van en op de wielersbaan van het Wielercentrum Eddy Merckx (WEM). De wielersbaan 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 tests afgenomen die kaderen binnen de 'talentdagen' van de federatie. 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.

○ PISTE FYSIEK

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

- Basismotoriek
- Kracht
- Sprintvermogen voor deeldiscipline SPRINT en (Sprint-Weerstand voor FOND)
- Weerstand voor deeldiscipline SPRINT
- Uithouding (enkel voor FOND)

Voor een detailoverzicht verwijzen we naar de Tabel 1 en 2, 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 Wielercentrum Eddy Merckx (WEM).

Minstens 1x per jaar organiseert de federatie een talentdag waar de meest talentvolle renners/rensters uit de categorieën U15 en U17 worden uitgenodigd. 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 bijlages 1 en 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

Welke testen voor de beoordeling van de PISTE Fysiek weerhouden worden voor de verschillende vaardigheden in functie van de leeftijd is terug te vinden in Tabel 1 voor PISTE FOND en Tabel 2 voor PISTE SPRINT. 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 tabel 1 en 2.

Tabel 1: PISTE fysieke tests voor de verschillende leeftijdscategorieën in BAANWIELRENNEN FOND

			U17		U19		U23
VAARDIGHEDEN	TESTOMSCHRIJVING	EENHEID	15	16	17	18	19
Basismotoriek							
Talentedag (16%)	Balance Beam	#	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Talentedag	Zijdelings springen over plankje	#/30sec	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Talentedag	Zijwaarts verplaatsen plankje	#/40sec	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Talentedag	Maximum trapfrequentie	tpm	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Sprint-Weerstand							
Talentedag	Staande vertesprong	cm	16%	16%	nvt	nvt	nvt
Talentedag	Countermovement jump (hips)	cm	16%	16%	nvt	nvt	nvt
Talentedag	30m sprint lopen	sec.00	16%	16%	nvt	nvt	nvt
Talentedag/Erg.	30" sprint ergometer- gem. relatief	Watt/kg	25%	25%	50%	50%	50%
Pistetest	500m staande start	sec.00	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Pistetest	500m(V) / 1000m(M) staande start	sec.00	nvt	nvt	50%	50%	50%
Uithouding – minimum 40% behalen							
Pistetest	2000m(V) / 3000m(M) staande start	min.ss,00	nvt	nvt	40%	40%	nvt
Pistetest	Gebroken 2000m vliegende start	min.ss,00	nvt	nvt	nvt	nvt	40%
Talentedag	Endurance Shuttle run	min,0	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Pistetest	Progressieve uithoudingstest	#r	75%	75%	60%	60%	60%

Tabel 2: PISTE fysieke tests voor de verschillende leeftijdscategorieën in BAANWIELRENNEN SPRINT

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

○ TALENTDAGTESTEN

▪ **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.

▪ **Trapfrequentie (coördinatie onderste ledematen)**

De sporter zit op een ergometer die aangepast werd aan zijn/haar hoogte. De test bestaat erin om vanuit een startcadans (± 80 tpm) een maximale trapfrequentie (tpm) te realiseren op een ergometer met zo weinig mogelijk weerstand. De sporter krijgt twee pogingen waarvan de beste van de twee pogingen wordt gescoord.

- **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 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 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 – lopen (explosiviteit, loopsnelheid)**

Voorafgaand aan de test loopt de sporter zich één minuut warm en doet hij/zij aansluitend enkele submaximale sprintjes van 20m naast de loopbaan (60% - 80% met telkens volledig herstel).

De effectieve test wordt afgenomen zonder startblok of ander hulpmiddel bij de start. De sporter plaatst zich voor de startlijn met beide voeten achter de lijn. Op signaal sprint de sporter zo snel mogelijk tot 2m voorbij de eindmeet. De sprint wordt gescoord door de tijd (sec.00) te nemen over de 30m. Er wordt gebruik gemaakt van tijdspoortjes.

- **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.

○ **ERGOMETERTESTEN**

▪ **30" 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. **Bij instroom** wordt het toestel uitgerust met pedalen die voorzien zijn van spanriempjes. **Bij doorstroom** mag de atleet 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 bepaald op basis van het lichaamsgewicht van de renner, aangegeven door de Wattbike ergometer. 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.

▪ **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) 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 mag neerzitten en/of 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.

○ **PISTETESTEN**

▪ **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 Wielercentrum Eddy Merckx zijn ook geldig. Bij het scoren van de 200 meter wordt de tijd in sec.00 genoteerd.

- **250 meter, 500 meter of 1000 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 Wielercentrum Eddy Merckx zijn ook geldig. Bij het scoren van de 250/500/1000m test wordt de tijd in (min:)sec.00 genoteerd.
- **2000 meter (meisjes) of 3000 meter (jongens) 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 Wielercentrum Eddy Merckx zijn ook geldig. . Bij het scoren van de 2000/3000m test wordt de tijd in min:sec.00 genoteerd.
- **Gebroken 2000 meter vliegende start**
 Afhankelijk van de wedstrijdcategorie dient de renner/renster deze gebroken afstand te rijden volgens het protocol van de nationale ploeg tijdens een limietmoment. Dwz. na een vliegende start achtereenvolgens 4 keer opeenvolgend (500m beneden in de baan voluit, 500m aan de balustrade aan tempoduur intensiteit). De test wordt afgelegd op een pelotonfiets en moet voldoen aan de wedstrijdreglementen van de categorie van de renner/renster. Bij het scoren van deze gebroken 2000m wordt telkens de tijd beneden in de baan genoteerd in min:sec.00.
- **Progressieve uithoudingstest**
 Deze test bestaat uit een inspanning die progressief wordt opgevoerd en een maatstaf is voor de uithouding van de renner/renster in kwestie. Er wordt gestart aan een rustig tempo en op het geluidssignaal dient de renner elke ronde 0,10 sec sneller door te komen aan de lijn. De inspanning wordt volgehouden tot de renner het tempo niet meer kan aanhouden.
 Deze test gebeurt met een gewone pistefiets zonder volle wielen en zonder tijddritstuur. Instructies worden vooraf gegeven. Er zijn vijf ronden opwarming toegelaten zodat gewenning mogelijk is. Er gebeurt bijsturing betreffende het optimale tempo. Respecteren van de achtervolgingslijn is verplicht. Er wordt met twee kegels een zone gemaakt waarbinnen de renner/renster verplicht is te blijven. Bij het scoren van deze progressieve uithoudingstest worden de op tijd verreden rondes geteld. Wanneer de renner/renster aan een ronde begonnen is die niet op tijd kan worden volbracht klinkt een duidelijk signaal om aan te geven dat de test beëindigd is. Deze te laat aangevatte ronde (omdat de voorgaande ronde niet snel genoeg kon worden afgelegd) wordt bij het scoren dus van het totaal afgetrokken.

Belangrijk:

Gezien de techniciteit van de snelheidsnummers (200m en/of 500m/1000m staande start) 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. Deze regel is ook geldig voor de uithoudingstests (Subdiscipline Piste FOND). Wijzigingen hierop kunnen enkel na heroriëntering van de renner, dewelke enkel gebeurt in onderling overleg tussen renner, ouders, trainer en technisch directeur topsport.

○ **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 jeugd wielrennen zijn door gerichte scouting correct geplaatst om de renner in te schatten op items zoals wedstrijd tactiek en groeipotentieel. De totaalscore voor dit deel is het gemiddelde van de ingegeven scores van alle geraadpleegde personen.

2.2. OMSCHRIJVING SELECTIECRITERIA INSTROOM TSS WIELRENNEN BMX-RACING

2.2.1. 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 ifv 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.

Naast deze BMX-specifieke testen worden in de categorie U16 en U17 ook tests afgenomen die kaderen binnen de 'talentdagen' van de federatie. 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.

○ **BMX Techniek**

BMX techniek is uitgesplitst in volgende deelaspecten:

- Start
- Bocht
- Sprong Klein
- Sprong Groot
- Oppak
- Lift

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 op 20 ptn voor het aspect BMX techniek komt tot stand door de procentuele scores per techniek uit te middelen en de bekomen score op 100 door 5 te delen en aldus te herleiden naar een score op 20 punten. 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 5: Score BMX-technieken.

○ **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 talentdag 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 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 3: BMX fysieke tests voor de verschillende leeftijdscategorieën in BMX Topsportschool

VAARDIGHEDEN	TESTOMSCHRIJVING	EENHEID	U17		U19		U23	
			15	16	17	18	19	
Basismotoriek								
Talentdag	Balance Beam	#	25%	25%	nvt	nvt	nvt	
Talentdag	Zijdelings springen over plankje	#/30sec	25%	25%	nvt	nvt	nvt	
Talentdag	Zijwaarts verplaatsen plankje	#/40sec	25%	25%	nvt	nvt	nvt	
Talentdag	Maximum trapfrequentie	tpm	25%	25%	nvt	nvt	nvt	
Sprongkracht								
Talentdag	Staande vertesprong	cm	50%	50%	50%	50%	50%	
Talentdag	Countermovement jump (hips)	cm	25%	25%	25%	25%	25%	
Talentdag	Squat jump	cm	25%	25%	25%	25%	25%	
Sprintvermogen								
Talentdag	30 m sprint lopen	sec.00	33%	33%	nvt	nvt	nvt	
Circuittest	30 m sprint fietsen	sec.00	33%	33%	33%	33%	33%	
Ergometer	6" sprint	Watt/kg	33%	33%	33%	33%	33%	
Circuittest	8-Startberg onderaan	sec.00	nvt	nvt	33%	33%	33%	
Weerstand								
Talentdag/Erg.	15" sprint ergometer	Watt/kg	100%	100%	100%	100%	100%	

○ TALENTDAGTESTEN

▪ **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.

▪ **Trapfrequentie (coördinatie onderste ledematen)**

De sporter zit op een ergometer die aangepast werd aan zijn/haar hoogte. De test bestaat erin om vanuit een startcadans (+/-80tpm) een maximale trapfrequentie te realiseren op een ergometer met zo weinig mogelijk weerstand. De sporter krijgt twee pogingen waarvan de beste van de twee pogingen wordt gescoord.

▪ **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 – lopen (explosiviteit, loopsnelheid)**

Voorafgaand aan de test loopt de sporter zich één minuut warm en doet hij/zij aansluitend enkele submaximale sprintjes van 20m naast de loopbaan (60% - 80% met telkens volledig herstel).

De effectieve test wordt afgenomen zonder startblok of ander hulpmiddel bij de start. De sporter plaatst zich voor de startlijn met beide voeten achter de lijn. Op signaal sprint de sporter zo snel mogelijk tot 2m voorbij de eindmeet. De sprint wordt gescoord door de tijd te nemen over de 30m (sec.00). Er wordt gebruik gemaakt van tijdspoortjes.

- **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.

○ ERGOMETERTESTEN

▪ **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. **Bij instroom** wordt het toestel uitgerust met pedalen die voorzien zijn van spanriempjes. **Bij doorstroom** mag de atleet 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) 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.

○ CIRCUITTESTEN

▪ **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 tijdspoorlijnen.

▪ **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 startheek van de 8m heuvel op het BMX circuit van Zolder zichzelf in balans. De tijd begint te lopen bij het geautomatiseerd vallen van het startheek. 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.

2.2.2. 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 jeugd wielrennen zijn door gerichte scouting correct geplaatst om de renner in te schatten op items zoals wedstrijd tactiek en groeipotentieel. De totaalscore voor dit deel is het gemiddelde van de ingegeven scores van alle geraadpleegde personen.

3. Selectiecriteria voor DOORSTROOM 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 wielrenner, moet bijkomend een minimum score van 40% behaald worden op de som van de uithoudingstesten.

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

BAANWIELRENNEN: FOND

		1^e j nieuweling(e) (Jaar waarin renner/renster <u>15 jaar</u> wordt = 2024: °2009)	2^e j nieuweling(e) (Jaar waarin renner/renster <u>16 jaar</u> wordt = 2024: °2008)	1^e j junior(e) (Jaar waarin renner/renster <u>17 jaar</u> wordt = 2024: °2007)	2^e j junior(e) (Jaar waarin renner/renster <u>18 jaar</u> wordt = 2024: °2006)	1^e j U23 (Jaar waarin renner/renster <u>19 jaar</u> wordt = 2024: °2005)
1	PERMANENTE EVALUATIE	<ul style="list-style-type: none"> ○ Attitude (10ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (10ptn) ○ Mentaal profiel (10ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (10ptn) 		<ul style="list-style-type: none"> ○ Attitude (10ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (10ptn) ○ Mentaal profiel (10ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (10ptn) 		<ul style="list-style-type: none"> ○ Attitude (10ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (10ptn) ○ Mentaal profiel (10ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (10ptn)
2	TEST RESULTATEN*	PISTE Fysiek (50 ptn): <ul style="list-style-type: none"> ○ Basis motoriek (10 ptn) ○ Sprint-Weerstand (20ptn) ○ Uithouding (20 ptn – min. 8 ptn) 		PISTE Fysiek (40 ptn): <ul style="list-style-type: none"> ○ Sprint-Weerstand (20 ptn) ○ Uithouding (20 ptn – min. 8 ptn) 		PISTE Fysiek (40 ptn): <ul style="list-style-type: none"> ○ Sprint-Weerstand (20ptn) ○ Uithouding (20 ptn – min. 8 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	100 ptn	90 ptn	90 ptn	90 ptn

BAANWIELRENNEN: SPRINT

		1^e j nieuweling(e) (Jaar waarin renner/renster <u>15 jaar</u> wordt = 2024: °2009)	2^e j nieuweling(e) (Jaar waarin renner/renster <u>16 jaar</u> wordt = 2024: °2008)	1^e j junior(e) (Jaar waarin renner/renster <u>17 jaar</u> wordt = 2024: °2007)	2^e j junior(e) (Jaar waarin renner/renster <u>18 jaar</u> wordt = 2024: °2006)	1^e j U23 (Jaar waarin renner/renster <u>19 jaar</u> wordt = 2024: °2005)
1	PERMANENTE EVALUATIE	<ul style="list-style-type: none"> ○ Attitude (10ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (10ptn) ○ Mentaal profiel (10ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (10ptn) 		<ul style="list-style-type: none"> ○ Attitude (10ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (10ptn) ○ Mentaal profiel (10ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (10ptn) 		<ul style="list-style-type: none"> ○ Attitude (10ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (10ptn) ○ Mentaal profiel (10ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (10ptn)
2	TEST RESULTATEN*	PISTE Fysiek (40 ptn): <ul style="list-style-type: none"> ○ Basis motoriek (10 ptn) ○ Sprongkracht (10 ptn) ○ Sprintvermogen (10 ptn) ○ Weerstand (10 ptn) 		PISTE Fysiek (30 ptn): <ul style="list-style-type: none"> ○ Sprintvermogen (15 ptn) ○ Weerstand (15 ptn) 		PISTE Fysiek (30 ptn): <ul style="list-style-type: none"> ○ Sprintvermogen (15 ptn) ○ Weerstand (15 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	90 ptn	90 ptn	80 ptn	80 ptn	80 ptn

BMX: RACING

		U16 (Jaar waarin renner/renster <u>15 jaar wordt = 2024: °2009</u>)	U17 (Jaar waarin renner/renster <u>16 jaar wordt = 2024: °2008</u>)	U18 (Jaar waarin renner/renster <u>17 jaar wordt = 2024: °2007</u>)	U19 (Jaar waarin renner/renster <u>18 jaar wordt = 2024: °2006</u>)	1^e j U23 (Jaar waarin renner/renster <u>19 jaar wordt = 2024: °2005</u>)
1	PERMANENTE EVALUATIE	<ul style="list-style-type: none"> ○ Attitude (10ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (10ptn) ○ Mentaal profiel (10ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (10ptn) 		<ul style="list-style-type: none"> ○ Attitude (10ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (10ptn) ○ Mentaal profiel (10ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (10ptn) 		<ul style="list-style-type: none"> ○ Attitude (10ptn) ○ Trainingsdagboek, -uitvoering, wedstrijdplanning (10ptn) ○ Mentaal profiel (10ptn) ○ Topsportmentaliteit gelinkt aan trainen en competitie (10ptn)
2	TEST RESULTATEN*	-BMX Techniek (20 ptn) -BMX Fysiek (40 ptn): <ul style="list-style-type: none"> ○ Basis motoriek (10 ptn) ○ Sprongkracht (10 ptn) ○ Sprintvermogen (10 ptn) ○ Weerstand (10 ptn) 		-BMX Techniek (20 ptn) -BMX Fysiek (30 ptn): <ul style="list-style-type: none"> ○ Sprongkracht (10 ptn) ○ Sprintvermogen (10 ptn) ○ Weerstand (10 ptn) 		-BMX Techniek (20 ptn) -BMX Fysiek (30 ptn): <ul style="list-style-type: none"> ○ Sprongkracht (10 ptn) ○ Sprintvermogen (10 ptn) ○ Weerstand (10 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	110 ptn	110 ptn	100 ptn	100ptn	100ptn

3.1 OMSCHRIJVING HERSELECTIECRITERIA INSTROOM TSS WIELRENNEN BAANWIELRENNEN

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), 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 trainingsmomenten en competitie over de juiste mentaliteit beschikt om door te groeien naar een topsporter van hoog niveau.

2.2.3. TESTRESULTATEN(*)

Dit item bestaat uit tests die gebeuren in de omgeving van en op de wielersbaan van het Wielercentrum Eddy Merckx (WEM). De wielersbaan 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 tests afgenomen die kaderen binnen de 'talentdagen' van de federatie. 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.

○ PISTE FYSIEK

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

- Basismotoriek
- Kracht
- Sprintvermogen voor deeldiscipline SPRINT en (Sprint-Weerstand voor FOND)
- Weerstand voor deeldiscipline SPRINT
- Uithouding (enkel voor FOND)

Voor een detailoverzicht verwijzen we naar de Tabel 1 en 2, 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 Wielercentrum Eddy Merckx (WEM).

Minstens 1x per jaar organiseert de federatie een talentdag waar de meest talentvolle renners/rensters uit de categorieën U15 en U17 worden uitgenodigd. 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 en 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

Welke testen voor de beoordeling van de PISTE Fysiek weerhouden worden voor de verschillende vaardigheden in functie van de leeftijd is terug te vinden in Tabel 1 voor PISTE FOND en Tabel 2 voor PISTE SPRINT. 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 tabel 1 en 2.

Tabel 1: PISTE fysieke tests voor de verschillende leeftijdscategorieën in BAANWIELRENNEN FOND

			U17		U19		U23
VAARDIGHEDEN	TESTOMSCHRIJVING	EENHEID	15	16	17	18	19
Basismotoriek							
Talentdag (16%)	Balance Beam	#	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Talentdag	Zijdelings springen over plankje	#/30sec	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Talentdag	Zijwaarts verplaatsen plankje	#/40sec	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Talentdag	Maximum trapfrequentie	tpm	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Sprint-Weerstand							
Talentdag	Staande vertesprong	cm	16%	16%	nvt	nvt	nvt
Talentdag	Countermovement jump (hips)	cm	16%	16%	nvt	nvt	nvt
Talentdag	30m sprint lopen	sec.00	16%	16%	nvt	nvt	nvt
Talentdag/Erg.	30" sprint ergometer- gem. relatief	Watt/kg	25%	25%	50%	50%	50%
Pistetest	500m staande start	sec.00	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Pistetest	500m(V) / 1000m(M) staande start	sec.00	nvt	nvt	50%	50%	50%
Uithouding – minimum 40% behalen							
Pistetest	2000m(V) / 3000m(M) staande start	min.ss,00	nvt	nvt	40%	40%	nvt
Pistetest	Gebroken 2000m vliegende start	min.ss,00	nvt	nvt	nvt	nvt	40%
Talentdag	Endurance Shuttle run	min,0	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Pistetest	Progressieve uithoudingstest	#r	75%	75%	60%	60%	60%

Tabel 2: PISTE fysieke tests voor de verschillende leeftijdscategorieën in BAANWIELRENNEN SPRINT

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

○ TALENTDAGTESTEN

▪ **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.

▪ **Trapfrequentie (coördinatie onderste ledematen)**

De sporter zit op een ergometer die aangepast werd aan zijn/haar hoogte. De test bestaat erin om vanuit een startcadans (+/-80tpm) een maximale trapfrequentie (tpm) te realiseren op een ergometer met zo weinig mogelijk weerstand. De sporter krijgt twee pogingen waarvan de beste van de twee pogingen wordt gescoord.

- **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 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 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 – lopen (explosiviteit, loopsnelheid)**

Voorafgaand aan de test loopt de sporter zich één minuut warm en doet hij/zij aansluitend enkele submaximale sprintjes van 20m naast de loopbaan (60% - 80% met telkens volledig herstel).

De effectieve test wordt afgenomen zonder startblok of ander hulpmiddel bij de start. De sporter plaatst zich voor de startlijn met beide voeten achter de lijn. Op signaal sprint de sporter zo snel mogelijk tot 2m voorbij de eindmeet. De sprint wordt gescoord door de tijd (sec.00) te nemen over de 30m. Er wordt gebruik gemaakt van tijdspoortjes.

- **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.

○ **ERGOMETERTESTEN**

▪ **30" 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.

Bij instroom wordt het toestel uitgerust met pedalen die voorzien zijn van spanriempjes. **Bij doorstroom** mag de atleet 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 bepaald op basis van het lichaamsgewicht van de renner, aangegeven door de Wattbike ergometer. 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.

▪ **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) 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 mag neerzitten en/of 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.

○ **PISTETESTEN**

▪ **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 Wielercentrum Eddy Merckx zijn ook geldig. Bij het scoren van de 200 meter wordt de tijd in sec.00 genoteerd.

- **250 meter, 500 meter of 1000 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 Wielercentrum Eddy Merckx zijn ook geldig. Bij het scoren van de 250/500/1000m test wordt de tijd in (min:)sec.00 genoteerd.
- **2000 meter (meisjes) of 3000 meter (jongens) stilstaande start (10ptn)**
 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 Wielercentrum Eddy Merckx zijn ook geldig. . Bij het scoren van de 2000/3000m test wordt de tijd in min:sec.00 genoteerd.
- **Gebroken 2000 meter vliegende start**
 Afhankelijk van de wedstrijdcategorie dient de renner/renster deze gebroken afstand te rijden volgens het protocol van de nationale ploeg tijdens een limietmoment. Dwz. na een vliegende start achtereenvolgens 4 keer opeenvolgend (500m beneden in de baan voluit, 500m aan de balustrade aan tempoduur intensiteit). De test wordt afgelegd op een pelotonfiets en moet voldoen aan de wedstrijdreglementen van de categorie van de renner/renster. Bij het scoren van deze gebroken 2000m wordt telkens de tijd beneden in de baan genoteerd in sec.00.
- **Progressieve uithoudingstest**
 Deze test bestaat uit een inspanning die progressief wordt opgevoerd en een maatstaf is voor de uithouding van de renner/renster in kwestie. Er wordt gestart aan een rustig tempo en op het geluidssignaal dient de renner elke ronde 0,10 sec sneller door te komen aan de lijn. De inspanning wordt volgehouden tot de renner het tempo niet meer kan aanhouden.
 Deze test gebeurt met een gewone pistefiets zonder volle wielen en zonder tijddritstuur. Instructies worden vooraf gegeven. Er zijn vijf ronden opwarming toegelaten zodat gewenning mogelijk is. Er gebeurt bijsturing betreffende het optimale tempo. Respecteren van de achtervolgingslijn is verplicht. Er wordt met twee kegels een zone gemaakt waarbinnen de renner/renster verplicht is te blijven. Bij het scoren van deze progressieve uithoudingstest worden de op tijd verreden rondes geteld. Wanneer de renner/renster aan een ronde begonnen is die niet op tijd kan worden volbracht klinkt een duidelijk signaal om aan te geven dat de test beëindigd is. Deze te laat aangevatte ronde (omdat de voorgaande ronde niet snel genoeg kon worden afgelegd) wordt bij het scoren dus van het totaal afgetrokken.

Belangrijk:

Gezien de techniciteit van de snelheidsnummers (200m en/of 500m/1000m staande start) 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. Deze regel is ook geldig voor de uithoudingstests (Subdiscipline Piste FOND). Wijzigingen hierop kunnen enkel na heroriëntering van de renner, dewelke enkel gebeurt in onderling overleg tussen renner, ouders, trainer en technisch directeur topsport.

○ **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 jeugd wielrennen zijn door gerichte scouting correct geplaatst om de renner in te schatten op items zoals wedstrijd tactiek en groeipotentieel. De totaalscore voor dit deel is het gemiddelde van de ingegeven scores van alle geraadpleegde personen.

3.2. OMSCHRIJVING HERSELECTIECRITERIA INSTROOM TSS WIELRENNEN BMX-RACING

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 waarden 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.

3.2.2. 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 ifv 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 tests afgenomen die kaderen binnen de 'talentdagen' van de federatie. 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.

○ **BMX Techniek**

BMX techniek is uitgesplitst in volgende deelaspecten:

- Start
- Bocht
- Sprong Klein
- Sprong Groot
- Oppak
- Lift

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 compensatie is er een puntenaftrek van 33% op een maximum van 100% per deelvaardigheid voorzien. De totale score op 20 ptn voor het aspect BMX techniek komt tot stand door de procentuele scores per techniek uit te middelen en de bekomen score op 100 door 5 te delen en aldus te herleiden naar een score op 20 punten. 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 6: Score BMX-technieken.

○ **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 talentdag 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 en 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 4: BMX fysieke tests voor de verschillende leeftijdscategorieën in BMX Topsportschool

			U17		U19		U23
VAARDIGHEDEN	TESTOMSCHRIJVING	EENHEID	15	16	17	18	19
Basismotoriek							
Talentdag	Balance Beam	#	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Talentdag	Zijdelings springen over plankje	#/30sec	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Talentdag	Zijwaarts verplaatsen plankje	#/40sec	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Talentdag	Maximum trapfrequentie	tpm	25%	25%	nvt	nvt	nvt
Sprongkracht							
Talentdag	Staande vertesprong	cm	50%	50%	50%	50%	50%
Talentdag	Countermovement jump (hips)	cm	25%	25%	25%	25%	25%
Talentdag	Squat jump	cm	25%	25%	25%	25%	25%
Sprintvermogen							
Talentdag	30 m sprint lopen	sec.00	33%	33%	nvt	nvt	nvt
Circuittest	30 m sprint fietsen	sec.00	33%	33%	33%	33%	33%
Ergometer	6" sprint	Watt/kg	33%	33%	33%	33%	33%
Circuittest	8-Startberg onderaan	sec.00	nvt	nvt	33%	33%	33%
Weerstand							
Talentdag/Erg.	15" sprint ergometer	Watt/kg	100%	100%	100%	100%	100%

○ TALENTDAGTESTEN

▪ **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.

▪ **Trapfrequentie (coördinatie onderste ledematen)**

De sporter zit op een ergometer die aangepast werd aan zijn/haar hoogte. De test bestaat erin om vanuit een startcadans (+/-80tpm) een maximale trapfrequentie te realiseren op een ergometer met zo weinig mogelijk weerstand. De sporter krijgt twee pogingen waarvan de beste van de twee pogingen wordt gescoord.

▪ **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 – lopen (explosiviteit, loopsnelheid)**

Voorafgaand aan de test loopt de sporter zich één minuut warm en doet hij/zij aansluitend enkele submaximale sprintjes van 20m naast de loopbaan (60% - 80% met telkens volledig herstel).

De effectieve test wordt afgenomen zonder startblok of ander hulpmiddel bij de start. De sporter plaatst zich voor de startlijn met beide voeten achter de lijn. Op signaal sprint de sporter zo snel mogelijk tot 2m voorbij de eindmeet. De sprint wordt gescoord door de tijd te nemen over de 30m (sec.00). Er wordt gebruik gemaakt van tijdspoortjes.

- **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.

○ ERGOMETERTESTEN

▪ **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. **Bij instroom** wordt het toestel uitgerust met pedalen die voorzien zijn van spanriempjes. **Bij doorstroom** mag de atleet 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) 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.

○ CIRCUITTESTEN

▪ **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 tijdspoorlijnen.

▪ **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 startheek van de 8m heuvel op het BMX circuit van Zolder zichzelf in balans. De tijd begint te lopen bij het geautomatiseerd vallen van het startheek. 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.

3.2.3. 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 jeugd wielrennen zijn door gerichte scouting correct geplaatst om de renner in te schatten op items zoals wedstrijd tactiek en groeipotentieel. De totaalscore voor dit deel is het gemiddelde van de ingegeven scores van alle geraadpleegde personen.

4. Validiteit selectiecriteria.

- Literaire bronnen:
 - a. Gonzales-Haro, C., Galilea, P.A., Drobnic, F. en Escanero, J.F. (2007). Validation of a field test to determine the maximal aerobic power in triathletes and endurance cyclists. *British Journal Sports Med*, **41**, p.174-179.
 - b. 2006 Talent Pool and World Championship nomination criteria + 2005 Athlete nomination procedures USA cycling. 19 juli 2001.
 - c. 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.
 - d. Lenoir, M., Philippaerts, R., Vaeyens, R. en Pion, J. (2011). Talentdetectie vanuit een wetenschappelijke invalshoek: het Vlaams Sport Kompas in cijfers. Gent: Universiteit Gent.
 - 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.

- Expertise:
 - a. Koen Beeckman:
Technisch directeur topsport; Bachelor LO; trainer A Wielrennen en ex-profrenner.
 - b. Jan Vancompernelle:
Performance Analyst Wielrennen; Master LO&BWS; trainer A Wielrennen; renner.
 - c. Kieran De Fauw:
Trainer/lesgever Topsportschool Wielrennen; Bachelor LO; trainer A Wielrennen.
 - d. Kristof De Baets:
Trainer/lesgever Topsportschool Wielrennen; Master LO&BWS; trainer B Wielrennen; renner.
 - e. Erwin Koninckx:
Embedded Scientist Wielrennen, Trainingscoördinator BMX; Burgerlijk bouwkundig ingenieur civiele techniek + licentiaat en doctoraat in de motorische revalidatiewetenschappen; trainer B Wielrennen.
 - f. Chris Jacobs:
Nationale coach BMX, trainer B – BMX.
 - g. Frederik Broché:
Sporttechnisch directeur Belgian Cycling; Bachelor LO; trainer A Wielrennen.

5. Selectieprocedure INSTROOM Topsportschool Wielrennen.

- 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-2024-2025-tss-baanwielrennen>
<https://cycling.vlaanderen/selectieformulier-2024-2025-tss-bmx>
- Ten laatste op 30 april 2024 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:
 - a. De kandidatuurstelling moet op tijd gebeuren.
 - b. De renner/renster moet een gedateerd getuigschrift hebben van een dokter.
 - c. De renner/renster moet waardevol zijn voor de federatie, zie: doelstellingen Topsportschool Wielrennen op pagina 3.
- Na deze selectie volgt een sportmedisch instaponderzoek in de periode mei-juli in het UZ 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 nemen aan het begin van het schooljaar kennis van het Huishoudelijk Reglement Topsportschool Wielrennen en ondertekenen daartoe het formulier kennisneming.

6. Selectieprocedure DOORSTROOM Topsportschool Wielrennen.

- 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:

- a) De renner/renster moet een gedateerd getuigschrift hebben van een dokter.
 - b) 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' (bijlage 3A of 3B). 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 nemen aan het begin van het schooljaar kennis van het Huishoudelijk Reglement Topsportschool Wielrennen en ondertekenen daartoe het formulier kennisneming.

7. De 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. Hiervoor moet door de renner/renster tegelijkertijd 65 euro procedurekost betalen op rekeningnummer CV 393-0040402-42 met als mededeling: naam en 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 de klacht of beroep.

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

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

BIJLAGEN:

1. Evaluatietabellen
 - 1.1. Evaluatietabellen Topsportschool Wielrennen Baanwielrennen FOND 2024-2025
 - 1.2. Evaluatietabellen Topsportschool Wielrennen Baanwielrennen SPRINT 2024-2025
 - 1.3. Evaluatietabellen Topsportschool Wielrennen BMX Racing 2024-2025
2. Tussentijden progressieve uithoudingstest Baanwielrennen
3. Sportrapporten Topsportschool Wielrennen 2024-2025
 - 3.1. Baanwielrennen FOND
 - 3.2. Baanwielrennen SPRINT
 - 3.3. BMX-Racing
4. Selectieformulieren
 - 4.1. Selectieformulier Baanwielrennen 2024-2025
 - 4.2. Selectieformulier BMX Racing 2024-2025
5. Score BMX-Technieken Topsportschool Wielrennen 2024-2025