

## 1. Flamingo balanstest Coördinatie (balans)

### Leerling 1

- Je staat op één been en je probeert je balans gedurende één minuut te bewaren.
- Je staat op de vloer, op een omgekeerde bank of op een evenwichtsbalk.
- Het opgetrokken been moet je met één hand vasthouden.

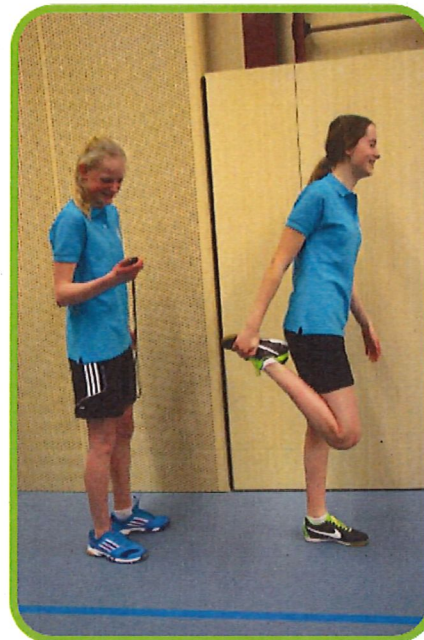


- Je mag één testpoging doen. Daarna start de test officieel.
- De tijd wordt opgenomen zodra je op één been staat en met één hand het opgetrokken been vasthoudt.



## Leerling 2

- Start de stopwatch als leerling 1 in balans staat.
- Stop de stopwatch als hij/zij de balans verliest, bijvoorbeeld door:
  - houvast te zoeken,
  - te hinkelen of
  - het been los te laten.
- Als leerling 1 weer op één been in balans staat, ga je verder met het opnemen van de tijd.
- Dit doe je elke keer als leerling 1 de balans verliest, totdat er 1 minuut verstreken is.
- Noteer het aantal pogingen dat nodig is om de balans 1 minuut vol te houden.
- De test is ook afgelopen als leerling 1 binnen 30 seconden 15 keer valt.



### Benodigd materiaal:

- stopwatch.

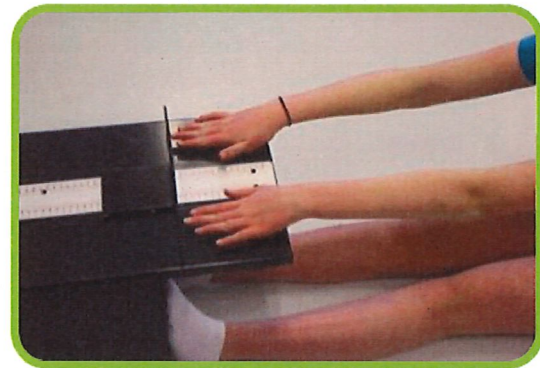
Coördinatie	Laag	Onder gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
Jongens 16	>10	10-7	6-5	4-3	2
Jongens 15	>12	12-8	7-6	5-3	2
Jongens 14	>10	10-8	7-5	4-3	2
Meisjes 16	>10	10-7	6-5	4-3	2
Meisjes 15	>12	12-8	7-6	5-3	2
Meisjes 14	>10	10-8	7-5	4-3	2

Referentiewaarden voor jongens en meisjes van 14 tot en met 16 jaar voor Flamingo balanstest (in aantal keren)  
Bron: Eurofit Physical Fitness Test Battery (devised by the Council of Europe since 1988)

## 2. Sit-and-reach test (reiken in langzit) Lenigheid

### Leerling 1

- Je zit in langzit op een matje of op de grond.
- Je zet je voeten, zonder schoenen, plat tegen de voorkant van de meetkist (of tegen de steunen van de bank).
- Je reikt met gestrekte armen en vingers zo ver mogelijk naar voren.
- Je moet rustig en zonder schokken naar voren reiken, anders telt de meting niet.
- Wanneer je niet verder naar voren kunt buigen, moet je deze houding 3 seconden vasthouden.



## Leerling 2

- Je voorkomt dat leerling 1 zijn/haar benen buigt.
- Je controleert ook dat leerling 1 geen schokkende stoten naar voren maakt.
- Je noteert de afstand in centimeters, afgerond naar beneden op hele centimeters.



### Benodigd materiaal:

- meetkist met schaalverdeling van 0-60 centimeter of:
- reguliere gymbank, waarbij de 25 centimeter ter hoogte van de pootjes ligt en een meetlint.

Lenigheid	Laag	Onder gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
Jongens 17	≤ 29	30-34	35-38	39-42	≥ 43
Jongens 16	≤ 28	29-33	34-36	37-40	≥ 41
Jongens 15	≤ 25	26-30	31-34	35-38	≥ 39
Jongens 14	≤ 24	25-29	30-32	33-36	≥ 37
Meisjes 17	≤ 31	32-36	37-39	40-42	≥ 43
Meisjes 16	≤ 30	31-35	36-38	39-42	≥ 43
Meisjes 15	≤ 29	30-33	34-37	38-40	≥ 41
Meisjes 14	≤ 30	31-34	35-37	38-40	≥ 41

Referentiewaarden voor jongens en meisjes van 14 tot en met 18 jaar voor sit-and-reach test (in centimeters)  
(Bovend'eerdts et al., 1980; Leyten, 1982; Leyten et al., 1982; Van Mechelen et al., 1991) Bron: Fitheidstesten voor de jeugd (2013)

## 3. Shuttleruntest Uithoudingsvermogen

### Leerling 1

- Je loopt in een gymzaal op en neer over een afstand van 20 meter, van achterlijn naar achterlijn.
- Het looptempo wordt aangegeven met een geluidsfragment (piepjes en/of muziek)
- Het geluidsfragment geeft aan wanneer je met de test mag beginnen.
- Je rent tot je uitgeput bent, echt niet meer kunt, of wanneer je twee keer achter elkaar te laat bij de twintigmeterlijn bent.

### Belangrijk:

Je mag de test niet uitvoeren als je in de week voorafgaande aan de shuttlerun koorts hebt gehad (griep en dergelijke).



## Leerling 2

- Je houdt de trappen bij die door leerling 1 zijn behaald.
- Je controleert elke keer of leerling 1 op tijd bij de achterlijn (20-meterlijn) is aangekomen.

### Benodigd materiaal:

- een geluidsfragment met de shuttle run test
- geluidsapparatuur
- pilonnen bij de achterlijnen.



Uithoudingsvermogen	Laag	Onder gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
Jongens 16	≤ 7,5	8	8,5-9	9,5-10	≥ 10,5
Jongens 15	≤ 6,5	7-7,5	8-9	9,5	≥ 10
Jongens 14	≤ 6	6,5-7	7,5-8	8,5-9	≥ 9,5
Meisjes 16	≤ 4	4,5-5	5,5	6-6,5	≥ 7
Meisjes 15	≤ 4	4,5	5-5,5	6-6,5	≥ 7
Meisjes 14	≤ 4	4,5-5	5,5	6-6,5	≥ 7

Referentiewaarden voor jongens en meisjes van 14 tot en met 16 jaar voor de 20-meter shuttleruntest (in trappen)  
(Van Mechelen et al., 1991) Bron: Fitheidstesten voor de jeugd (2013)

## 4. Fietsergometertest Uithoudingsvermogen

### Leerling 1

- Je schat je eigen belasting in waarmee je begint (zie bijlage) en dat moet je 3 minuten fietsend volhouden.
- Daarna wordt de belasting verhoogd. Dit moet je weer 3 minuten volhouden.
- Na weer 3 minuten wordt de belasting nog een keer opgevoerd.
- De test eindigt dus na 9 minuten.
- Je hartslag wordt de laatste 15 seconden van alle drie de stappen gemeten.
- Het doel is om een hartslag van 170 slagen per minuut (BPM) te halen.

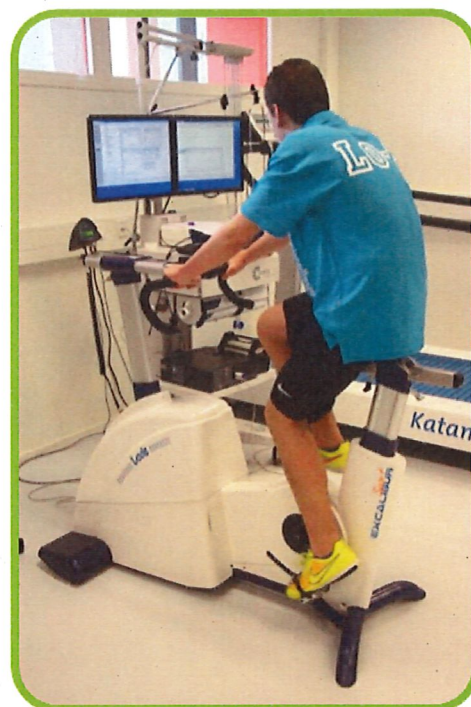


## Leerling 2

- Je houdt de tijd bij en moet elke 3 minuten de belasting verhogen afhankelijk van de gemeten hartslag. Daar is een speciale omreken tabel voor.

### Benodigd materiaal:

- fietsergometer
- stopwatch
- hartslagmeter
- weegschaal
- omreken tabel om de belasting te bepalen.



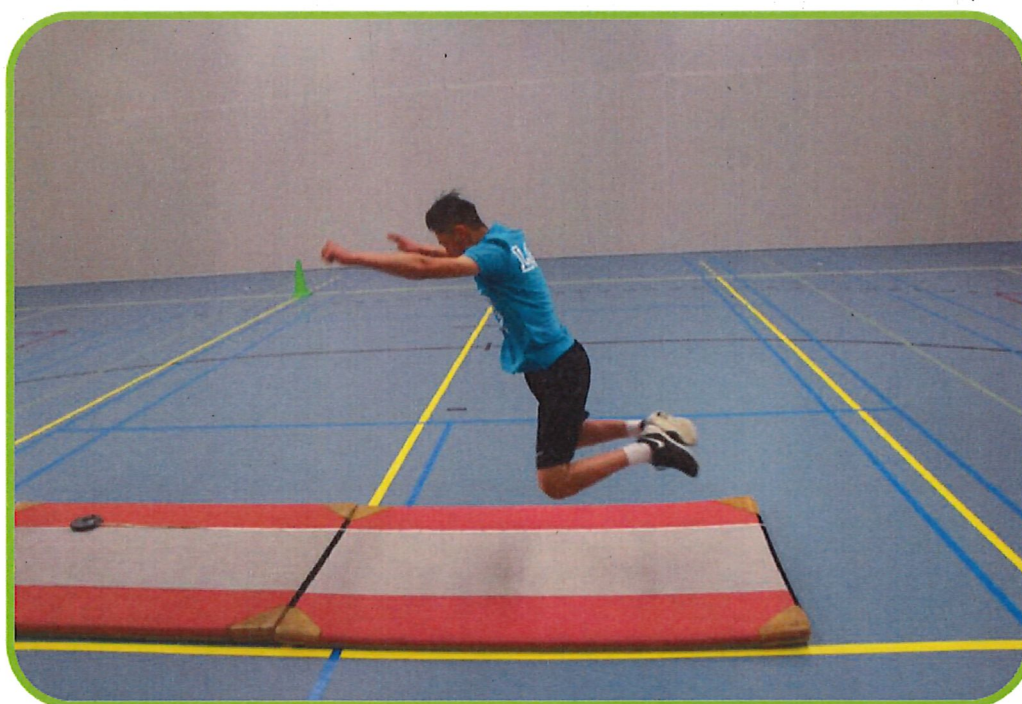
Tot 16 jaar	Jongens	Meisjes
Gemiddeld vermogen	$= (14,22 * \text{gewicht (kg)}) - 252,20$ ( $R^2 = 0,92$ )	$= (12,45 * \text{gewicht (kg)}) - 220,69$ ( $R^2 = 0,93$ )
Piekvermogen	$= (26,67 * \text{gewicht (kg)}) - 534,26$ ( $R^2 = 0,91$ )	$= (22,18 * \text{gewicht (kg)}) - 414,92$ ( $R^2 = 0,91$ )
Vermoeidheidsindex	$= (0,802 * \text{gewicht (kg)}) - 18,27$ ( $R^2 = 0,84$ )	$= (0,646 * \text{gewicht (kg)}) - 13,53$ ( $R^2 = 0,83$ )



## 5. Verspringen uit stand Kracht (explosieve kracht)

### Leerling 1

- Je gaat zo ver mogelijk verspringen uit stand.
- Je staat met licht gespreide benen voor een lijn.
- Je springt nu zo ver mogelijk en landt op twee voeten.
- Je moet op twee voeten blijven staan. Als je voor- of achterovervalt of -stapt, is de test ongeldig.

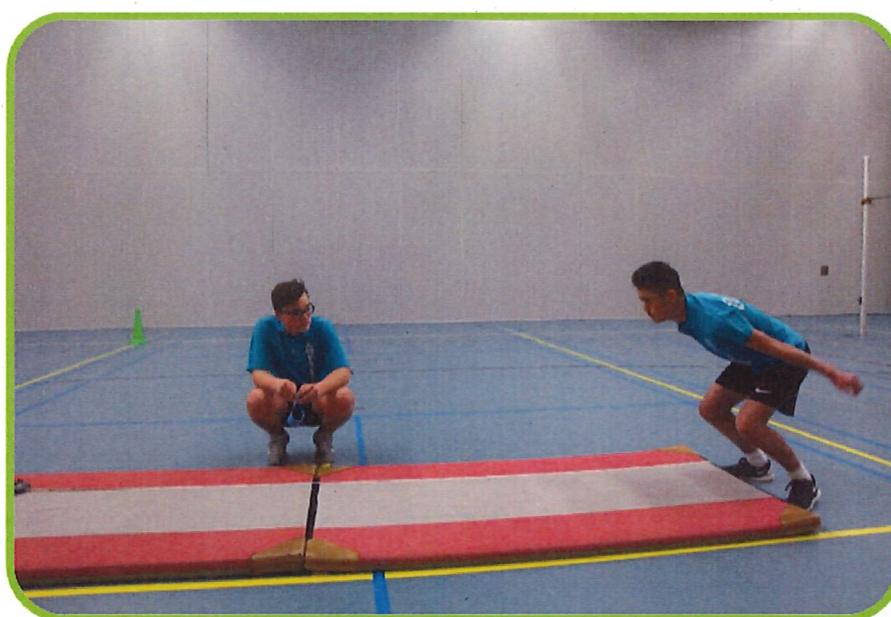


## Leerling 2

- Je trekt het meetlint strak en leest het aantal centimeters af.
- Je meet vanaf de afzetstreep tot aan de hiel (de hak) van leerling 1.

*Benodigd materiaal:*

- meetlint.



Explosieve kracht	Laag	Onder gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
Jongens 16	≤ 181	182-193	194-201	202-211	≥ 212
Jongens 15	≤ 169	170-182	183-193	194-206	≥ 207
Jongens 14	≤ 157	158-170	171-181	182-194	≥ 195
Meisjes 16	≤ 145	146-153	154-162	163-171	≥ 172
Meisjes 15	≤ 142	143-151	152-161	162-171	≥ 172
Meisjes 14	≤ 143	144-152	153-162	163-171	≥ 172

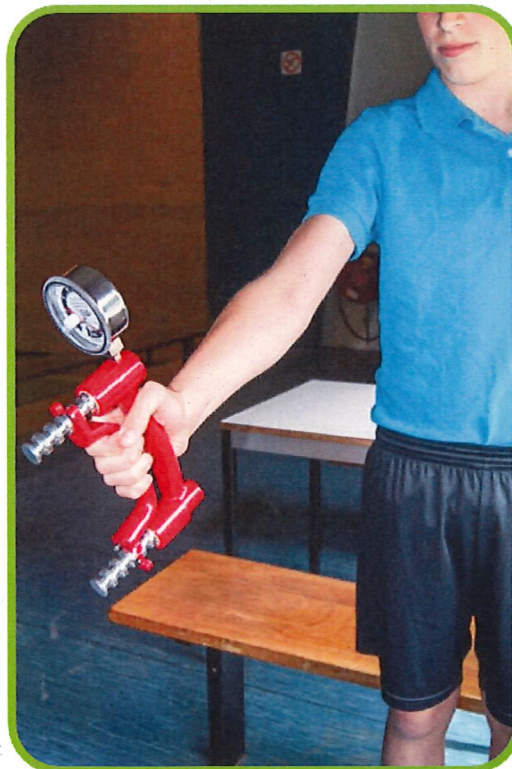
Referentiewaarden voor jongens en meisjes van 14 tot en met 16 jaar voor verspringen uit stand (in centimeters)  
(Van Mechelen et al., 1991) Bron: Fitheidstesten voor de jeugd (2013)

## 6. Handknijpkrachttest Kracht (knijpkracht)

Deze opdracht is alleen uitvoerbaar als er een goedfunctionerende dynamometer met verstelbare handgrip aanwezig is

### Leerling 1

- Je gaat de knijpkracht van je sterkste arm meten.
- Je pakt de dynamometer in je voorkeurshand vast met gestrekte arm.
- Je knijpt nu zo hard mogelijk terwijl je de dynamometer ver van het lichaam houdt.
- Je moet minimaal 2 seconden knijpen.



## Leerling 2

- Je leest de score van de knijpkracht op de dynamometer af en noteert de score.
- De trekkracht wordt in kilogram (of Newton) gemeten.

*Benodigd materiaal:*

- Een dynamometer



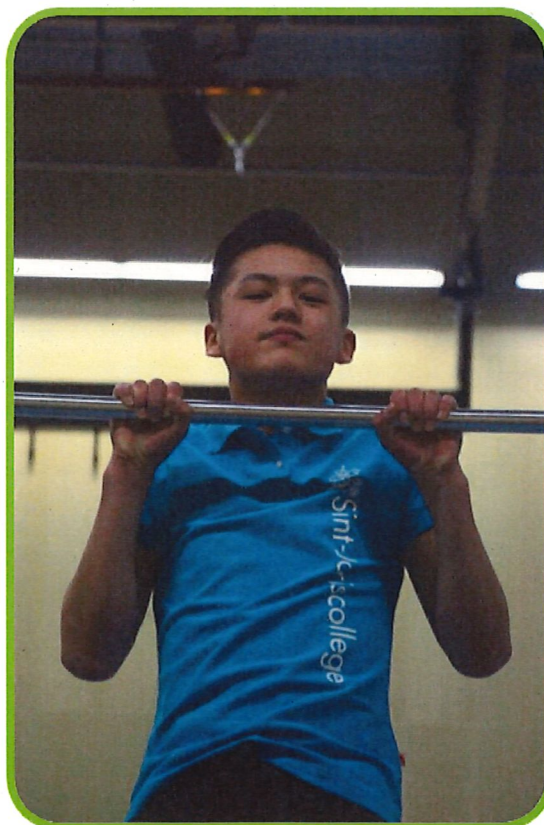
Knijpkracht	Laag	Onder gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
Jongens 16	≤ 42	43-47	48-51	52-56	≥ 57
Jongens 15	≤ 34	35-41	42-45	46-51	≥ 52
Jongens 14	≤ 29	30-33	34-38	39-44	≥ 45
Meisjes 16	≤ 28	29-31	32-33	34-37	≥ 38
Meisjes 15	≤ 27	28-30	31-33	34-37	≥ 38
Meisjes 14	≤ 26	27-28	29-31	32-34	≥ 35

Referentiewaarden voor jongens en meisjes van 14 tot en met 16 jaar voor handknijpkracht (in kilogrammen)  
(Van Mechelen et al., 1991) Bron: Fitheidstesten voor de jeugd (2013)

## 7. Hangen met gebogen armen Kracht (krachtuithoudingsvermogen)

### Leerling 1

- Je gaat aan de rekstok hangen;
  - met je handen op schouderbreedte
  - met een bovenhandse grip (duimen onder de stang en vingers eroverheen).
- Je kijkt dus naar de rug van je hand.
- Je blijft zo lang mogelijk met je kin boven de rekstok hangen.
- Je mag niet met je kin op de rekstok steunen en je mag niet met je benen spartelen.



## Leerling 2

- Als leerling 1 goed hangt, gaat de tijd in.
- Je meet de tijd met een stopwatch en controleert of de opdracht juist wordt uitgevoerd.
- Zodra de kin van leerling 1 onder de rekstok komt, eindigt de test en wordt de tijd gestopt.

### Benodigd materiaal:

- rekstok op reikhoogte
- stopwatch.



Kracht- uithoudings- vermogen	Laag	Onder gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
Jongens 17	≤ 25	26-35	36-42	43-54	≥ 55
Jongens 16	≤ 20	21-31	32-39	40-50	≥ 51
Jongens 15	≤ 17	18-27	28-36	37-48	≥ 49
Jongens 14	≤ 14	15-21	22-29	30-40	≥ 41
Meisjes 17	≤ 5	6-9	10-14	15-21	≥ 22
Meisjes 16	≤ 5	6-10	11-15	16-25	≥ 26
Meisjes 15	≤ 5	6-9	10-14	15-21	≥ 22
Meisjes 14	≤ 5	6-10	11-15	16-24	≥ 25

Referentiewaarden voor jongens en meisjes van 14 tot en met 17 jaar voor hangen met gebogen armen (in seconden)  
(Bovend'eerdts et al., 1980; Leyten, 1982; Leyten et al., 1982; Van Mechelen et al., 1991) Bron: Fitheidstesten voor de jeugd (2013)

## 8. Sit-ups

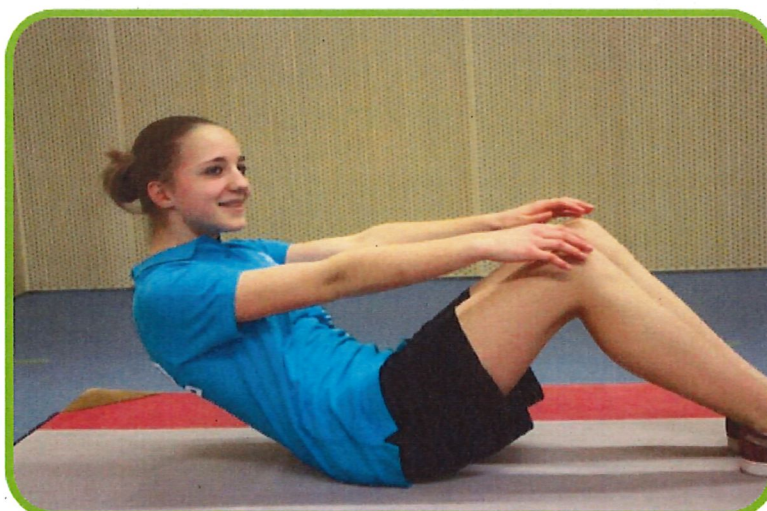
### Kracht (buikspierkracht)

#### Leerling 1

- Je ligt op je rug met opgetrokken knieën en je voeten plat op de mat.
- Je armen en handen liggen gestrekt langs je lichaam.



- Je moet nu gedurende 30 seconden zo vaak mogelijk je scheenbenen aanraken met je vingers.



## Leerling 2

- Je leunt op de voeten van leerling 1 zodat deze steun heeft en zijn/haar voeten op de grond blijven.
- Je telt het aantal sit-ups in 30 seconden en noteert het aantal.

### Benodigd materiaal:

- turnmatje
- stopwatch.



Buikspierkracht	Laag	Onder gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
Jongens 16	≤ 20	21-22	23-24	25-26	≥ 27
Jongens 15	≤ 20	21-22	23-24	25-26	≥ 27
Jongens 14	≤ 19	20-21	22-23	24-25	≥ 26
Meisjes 16	≤ 16	17-18	19-20	21-23	≥ 24
Meisjes 15	≤ 16	17	18-19	20-21	≥ 22
Meisjes 14	≤ 16	17-18	19-20	21	≥ 22

Referentiewaarden voor jongens en meisjes van 14 tot en met 16 jaar voor sit-ups (aantal sit-ups)  
(Van Mechelen et al., 1991) Bron: Fitheidstesten voor de jeugd (2013)

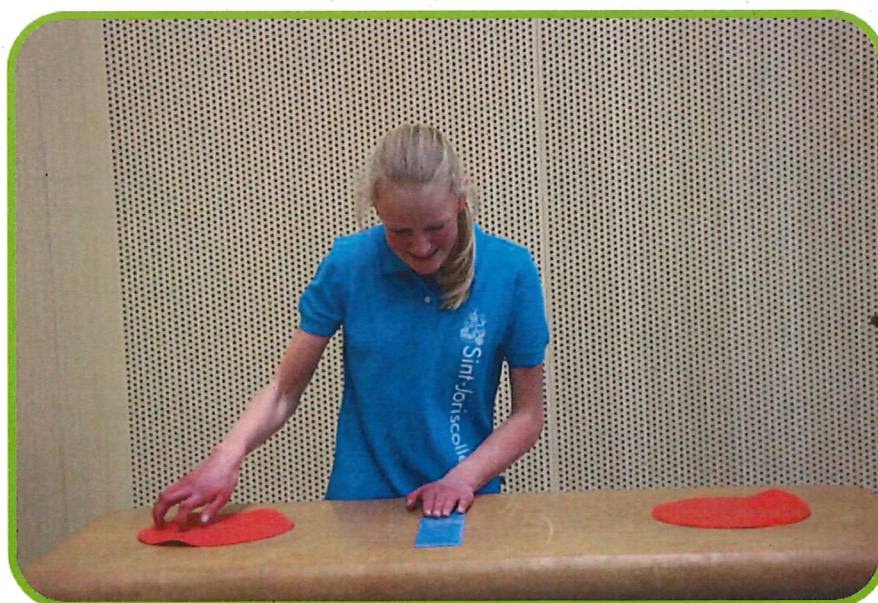


## 9. Sneltikken met één hand

### Snelheid

#### Leerling 1

- Je staat in een lichte spreidstand voor een tafel of turnkast waarbij de bovenkant ongeveer op navelhoogte is.
- Je voorkeurshand ligt op een cirkel. De andere hand blijft in het midden op de rechthoek liggen.
- Met je voorkeurshand moet je zo snel mogelijk 25 keer heen en weer bewegen tussen de cirkels op 80 cm afstand.
- In totaal moet je dus 25 keer heen en weer tikken. Dat betekent dat je elke cirkel dus 25 keer moet aantikken.



## Leerling 2:

- Je houdt de tijd bij met een stopwatch en controleert of de opdracht juist wordt uitgevoerd.
- Voor elke keer dat de cirkel net niet aangeraakt wordt, tel je 0,1 seconde straftijd bij de eindtijd op.
- Wordt een cirkel ruim gemist, dan moet een cirkel een extra keer worden aangetikt.



### Benodigd materiaal:

- tafel met twee cirkels met een diameter van 20 centimeter, de afstand tussen de cirkels is 60 centimeter (80 centimeter vanuit de middelpunten)
- in het midden tussen de twee cirkels ligt een rechthoekige plaat van 10 x 20 centimeter
- stopwatch.

Snelheid	Laag	Onder gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
Jongens 17	≥ 11,3	10,5-11,2	10,0-10,4	9,4-9,9	≤ 9,3
Jongens 16	≥ 11,8	11,0-11,7	10,4-10,9	9,7-10,3	≤ 9,6
Jongens 15	≥ 12,2	11,5-12,1	10,8-11,4	10,2-10,7	≤ 10,1
Jongens 14	≥ 13,0	12,0-12,9	11,3-11,9	10,6-11,2	≤ 10,5
Meisjes 17	≥ 12,1	11,2-12,0	10,5-11,1	9,9-10,4	≤ 9,8
Meisjes 16	≥ 11,9	11,1-11,8	10,5-11,0	10,0-10,4	≤ 9,9
Meisjes 15	≥ 12,3	11,5-12,2	10,9-11,4	10,2-10,8	≤ 10,1
Meisjes 14	≥ 12,4	11,6-12,3	11,0-11,5	10,5-10,9	≤ 10,4

Referentiewaarden voor jongens en meisjes van 14 tot en met 17 jaar voor sneltikken met één hand (in 0,1 seconden) (Bovend'eerd et al., 1980; Leyten, 1982; Leyten et al., 1982; Van Mechelen et al., 1991) Bron: Fitheidstesten voor de jeugd (2013)

## 10. 10 x 5-meter sprint-test Snelheid

### Leerling 1

- Je rent zo snel mogelijk 10 x 5 meter heen en weer.
- Het begin en einde van de 5 meter zijn met pilonnen aangegeven.
- Bij het keren moet 1 voet voorbij de pilon dwars neergezet worden.
- Tijdens de laatste 5 meter moet de lijn met zo hoog mogelijke snelheid gepasseerd worden.



## Leerling 2

- Je houdt de tijd bij met een stopwatch en controleert of de opdracht juist wordt uitgevoerd.
- Voor elke keer dat de sprinter de lijn niet gepasseerd heeft, wordt 0,1 seconde extra bij de tijd opgeteld.

### Benodigd materiaal:

- 2 pylonen
- stopwatch.



Snelheid	Laag	Onder gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
Jongens 17	≥ 18,6	18,1-18,5	17,5-18,0	17,0-17,4	≤ 16,9
Jongens 16	≥ 19,1	18,5-19,0	17,9-18,4	17,3-17,8	≤ 17,2
Jongens 15	≥ 19,6	18,7-19,5	18,2-18,6	17,5-18,1	≤ 17,4
Jongens 14	≥ 20,0	19,1-19,9	18,6-19,0	17,9-18,5	≤ 17,8
Meisjes 17	≥ 20,5	19,8-20,4	19,3-19,7	18,5-19,2	≤ 18,4
Meisjes 16	≥ 20,5	19,8-20,4	19,3-19,7	18,7-19,2	≤ 18,6
Meisjes 15	≥ 20,6	19,9-20,5	19,4-19,8	18,8-19,3	≤ 18,7
Meisjes 14	≥ 20,7	20,0-20,6	19,5-19,9	18,8-19,4	≤ 18,7

Referentiewaarden voor jongens en meisjes van 14 tot en met 17 jaar voor de 10 x 5-meter loop (In 0,1 seconden)  
(Bovend'eerdts et al., 1980; Leyten, 1982; Leyten et al., 1982; Van Mechelen et al., 1991) Bron: Fitheidstesten voor de jeugd (2013)

## SCOREFORMULIER EUROFITTEST

TESTDATUM: \_\_\_\_\_

NAAM: \_\_\_\_\_ LEEFTIJD: \_\_\_\_\_

JONGEN/MEISJE      GEBORTE DATUM \_\_\_\_\_      KLAS: \_\_\_\_\_

GEWICHT: \_\_\_\_\_ kg.      LENGTE: \_\_\_\_\_ m      BMI: \_\_\_\_\_

BLOEDDRUK: \_\_\_\_\_      VETPERCENTAGE: \_\_\_\_\_

Onderdeel	Grond- motorische eigenschap	Beste prestatie	Prestatieprofiel		
			<i>laag</i>	<i>gemid- deld</i>	<i>hoog</i>
1. Flamingo balanstest	Coördinatie				
2. Sit-and-reach- test	Lenigheid				
3. Shuttleruntest	Uithoudings- vermogen				
4. Fietsergometer- test	Uithoudings- vermogen				
5. Verspringen uit stand	Explosieve kracht				
6. Handknijp- krachttest	Knijpkracht				
7. Hangen met gebogen armen	Kracht- uithoudings- vermogen				
8. Sit-ups	Buikspier-kracht				
9. Snelikken met één hand	Snelheid				
10. 10x5 meter sprint-test	Snelheid				

## Bijlage fietsergometer

Als je begint is de belasting:

### Meisjes

- bij gemiddelde meisjes  $\frac{3}{4}$  W/kg (dus 45 watt als je 60 kg weegt)
- bij meisjes met overgewicht of niet-sportende meisjes  $\frac{1}{2}$  W/kg (dus 30 watt als je 60 kg weegt)
- bij sportende meisjes 1 W/kg.

### Jongens

- bij gemiddelde jongens 1 W/kg (dus 60 watt als je 60 kg weegt)
- bij jongens met overgewicht of niet-sportende jongens  $\frac{3}{4}$  W/kg (dus 45 watt als je 60 kg weegt)
- bij sportende jongens  $1 \frac{1}{4}$  W/kg (dus 75 watt als je 60kg weegt).

