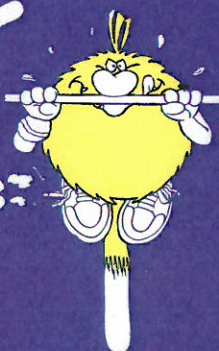
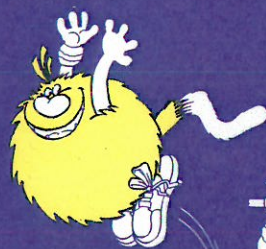
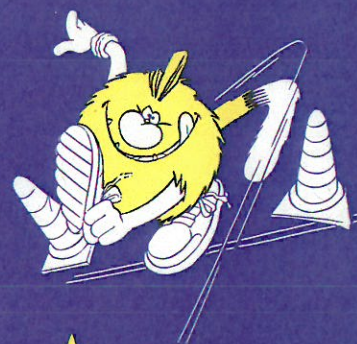


# HANDBOEK EUROFIT



VOOR LEERKRACHTEN LICHAAMELIJKE OPVOEDING

Verantwoordelijke uitgever : Carla Galle  
Commissaris-generaal, Bloso, Koloniënstraat 31, 1000 Brussel

Coördinator van het project "EUROFIT in het onderwijs" :  
André Van Lierde, inspecteur Bloso, Koloniënstraat 31, 1000 Brussel

Coördinator van het Bloso-EUROFIT-team : Johan Pion  
Bloso, Koloniënstraat 31, 1000 Brussel

Technisch-wetenschappelijke tekeningen : Bea Albers  
Vlaamse Volkssportcentrale, 1986.

Kriebel-illustraties : BURNETT  
Vormgeving : Jan Masyn

D/1993/0436/1

Niets in deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotocopie, microfilm, elektronisch, op geluidsband of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeborgen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the written permission of the publisher.

# EUROFIT TESTBATTERIJ

LEIDRAAD BIJ DE TESTAFNEMING  
EN REFERENTIEWAARDEN

Wetenschappelijke begeleiding

J. Lefevre

G. Beunen

J. Borms

R. Renson

J. Vrijens

A.L. Claessens

H. Van der Aerschot

# Inhoud

Voorwoord	3
Ontstaan, verantwoording en selectie van de EUROFIT-testbatterij	4
Testbeschrijvingen	7
Lichaamsmetingen	29
Testorganisatie	33
Scoreformulieren	38
Interpretatie van de testresultaten	42
Resultaten rapporteren aan de ouders	45
EUROFIT-evaluatieformulier meisjes	46
EUROFIT-evaluatieformulier jongens	48
EUROFIT-profielkaarten voor Vlaamse jongens van 12 tot 18 jaar	51
EUROFIT-profielkaarten voor Vlaamse meisjes van 12 tot 18 jaar	59
Bibliografie	66
Bijbestellen van EUROFIT-scoreformulieren en evaluatieformulieren	67

# Voorwoord

De Bloso Jeugdsportcampagne wil iets doen aan de slechte fysieke conditie van de jeugd van 12 tot 18 jaar.

Alhoewel de onderwijsaangelegenheden met betrekking tot de lichamelijke opvoeding en sport op school (curriculair) niet tot de bevoegdheid behoren van het Bloso, werd in het kader van deze campagne een gesprek op gang gebracht met de Vlaamse minister van Onderwijs en de inrichtende machten van de drie onderwijsnetten in Vlaanderen. Dit is een positief gesprek geworden waarbij zowel de Minister als de drie inrichtende machten hun principiële steun hebben toegezegd en achter de objectieven van deze campagne staan.

Een belangrijk onderdeel van deze campagne is de toepassing van de EUROFIT-testbatterij in het secundair onderwijs vanaf het schooljaar 1993-1994. EUROFIT is een gestandaardiseerde testbatterij, ontwikkeld door de Raad van Europa (1978-1988). Dit wil zeggen dat deze tests overal in Europa op dezelfde wijze worden afgenomen en dat Europese experts deze geselecteerde tests beschouwen als de meest representatieve om de fysieke fitheid te meten.

Het is de bedoeling de fysieke fitheid van elke leerling 2x per jaar te testen en te beoordelen. Alhoewel de doelstellingen van de lichamelijke opvoeding slechts ten dele in meetbare resultaten kunnen worden uitgedrukt, is de fysieke fitheid een belangrijk en meetbaar onderdeel van een volledig leerplan voor het vak lichamelijke opvoeding.

Voor de leerkrachten L.O. is het nuttig te weten of hun onderwijs en de resultaten met betrekking tot de fysieke ontwikkeling (toename van kracht, lenigheid, snelheid enz.) aan de verwachtingen voldoen. Bovendien bieden de testresultaten de leerkracht de mogelijkheid om de leerlingen in te delen volgens prestatieniveau. Voor de leerlingen biedt EUROFIT een beeld van het eigen prestatievermogen. De jongeren kunnen zelf hun zwakke punten ontdekken, wat belangrijk is voor hun zelfrealisatie en zelfbeoordeling. Zij kunnen zich ook vergelijken met hun leeftijdsgenoten. Dit kan de motivatie voor de lichamelijke opvoeding versterken.

De uitslagen zullen via een evaluatierapport aan de ouders worden voorgelegd. Voor de ouders biedt EUROFIT bijgevolg de mogelijkheid om de fysieke ontwikkeling van hun kinderen van nabij te volgen en te beoordelen. Dit zal ook bijdragen tot een beter begrip voor het programma en de doelstellingen van het vak L.O.

Dit EUROFIT handboek en de scorekaarten worden door het Bloso gratis ter beschikking gesteld van de leerkracht L.O.

Het Bloso wil iets doen aan de slechte fysieke conditie van de Vlaamse jeugd. Wij rekenen daarbij op de medewerking van alle leerkrachten L.O.

Tot slot vele woorden van dank aan Luc Van den Bossche, Vlaamse minister van Onderwijs, aan de inrichtende machten van de drie onderwijsnetten in Vlaanderen, aan de school-sportfederaties en de drie Vlaamse universiteiten. Zonder hun steun en medewerking was de realisatie van dit project niet mogelijk geweest.



Carla Galle  
Commissaris-generaal Bloso

# Ontstaan, verantwoording en selectie van de EUROFIT-testbatterij

Fysieke fitheid is een veelzijdig begrip. Een van de eerste doelstellingen van het EUROFIT-project was dan ook de fundamentele dimensies van de fysieke fitheid te identificeren. De bepaling van het begrip en de selectie van de parameters voor de beoordeling van de fysieke fitheid is een complex gegeven met een lange voorgeschiedenis. De EUROFIT-testbatterij is ontwikkeld tijdens vijf 'Europese' seminaries. De basisdimensies werden geïdentificeerd tijdens het eerste seminarie in Parijs (Frankrijk, 1978), waar een reeks cardiorespiratorische en een reeks motorische tests nader werden bestudeerd. De cardiorespiratorische tests werden verder besproken in Birmingham (Groot-Brittannië, 1980) en opnieuw geëvalueerd in Olympia (Griekenland, 1982). De motorische testbatterij werd geselecteerd tijdens het seminarie in Leuven (België, 1981). De Raad van Europa publiceerde in 1983 een 'voorlopig handboek', waarin tien tests werden beschreven, en vier mogelijke alternatieven. De Europese lidstaten van de Raad van Europa werden uitgenodigd om de verschillende tests uit te proberen en hun bevindingen te rapporteren tijdens een afsluitend seminarie in Formia (Italië, 1986). Dit alles resulteerde uiteindelijk in een definitieve selectie van negen EUROFIT-tests.

## Verantwoording van het EUROFIT-concept

Algemeen kan het concept 'fysieke fitheid' worden onderverdeeld in drie hoofdcomponenten : een fysiek-organische, een motorische en een gedragscomponent.

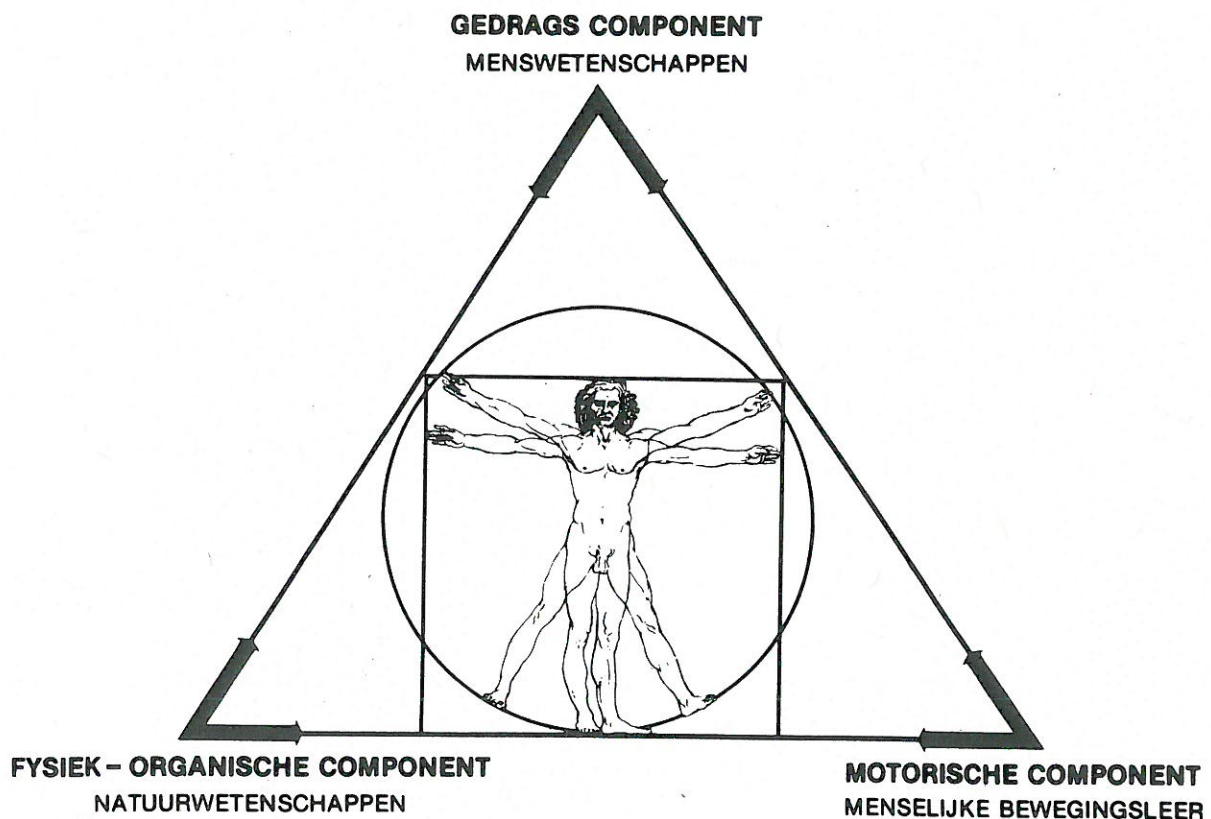


Fig. 1 De fysieke fitheids-driehoek (Renson e.a. 1979)

De **fysiek-organische** component slaat op de lichamelijke groei enerzijds en op het cardiorespiratorisch uithoudingsvermogen anderzijds. Dit organische aspect komt in de EUROFIT-batterij voor in de vorm van de uithouding-shuttle run, een eenvoudige veldtest, waarbij de proefpersonen, onder leiding van een testleider, heen en weer lopen over een afstand van 20m. Deze test kan gemakkelijk worden uitgevoerd in een schoolsituatie. Daarnaast worden lengte, gewicht en enkele huidplooien gemeten die een beeld ophangen van de lichaamsgroei.

De **motorische component** van fysieke fitheid heeft betrekking op de ontwikkeling en de uitvoering van groot-motorische activiteiten. De term 'motorische fitheid' wordt veelvuldig gebruikt om deze multidimensionele component te identificeren. Deze component kan immers niet gemeten worden aan de hand van één test, maar enkel door een testbatterij, waarin elke test een andere factor meet. De drie basisdimensies van de motorische fitheid : kracht, spieruithouding en snelheid, omvatten meer dan één factor. Bijgevolg worden er twee of meer tests voorzien om elk van deze dimensies te beoordelen. De dimensies lenigheid en evenwicht kunnen beide als algemene factoren worden beschouwd. Ze worden elk gemeten aan de hand van één test. Het is belangrijk te onderstrepen dat de EUROFIT-tests werden geselecteerd om de algemene motorische eigenschappen te meten en niet om technische sportvaardigheden ("skills") te meten. De EUROFIT-tests leveren dus relevante informatie omtrent de motorische basiseigenschappen van een individu; ze zijn niet ontworpen om het niveau van technische sportvaardigheden te bepalen of eventueel te voorspellen.

De **gedragscomponent** is het derde aspect van de fysieke fitheids-driehoek. Ons 'bewegingsgedrag' wordt bepaald door sociale invloeden zoals bijvoorbeeld de situatie van de lichamelijke opvoeding in het schoolsysteem of de toegankelijkheid van sportorganisaties en sportinfrastructuren. Verder spelen ook het algemene waardensysteem, de normen, opvattingen en gedragspatronen van een bepaalde cultuur, een doorslaggevende rol in de levensstijl en de bewegingsactiviteiten van een individu. Bijgevolg zouden de EUROFIT-tests moeten worden vervolledigd met een beoordeling van het fysieke activiteitsniveau en de sportparticipatie van de proefpersonen.

De drie bovengenoemde componenten van de fysieke fitheid zijn onderling afhankelijk van elkaar, zoals eerder werd aangetoond door de interactie tussen motorische fitheid enerzijds en sportparticipatie anderzijds. Somatische factoren beïnvloeden zo onder meer de resultaten op sommige motorische tests. Een hoog lichaamsgewicht bijvoorbeeld, heeft een positieve invloed op het resultaat van de statische krachttest (handknijpkracht) en een negatieve invloed op de functionele krachttest (hangen met gebogen armen). Verder kan iemands lichaamstype, samen met zijn cardiorespiratorische en motorische fitheid, een 'voorbestemmend' effect hebben op zijn sportvoorkeur of zijn prestatieniveau. Denk maar aan de 'lange' hoogspringer of basketballer, of aan de 'robuuste' judoka of rugbyspeler. Omwille van deze redenen, is het noodzakelijk om enkele antropometrische metingen zoals gestalte, gewicht en huidplooien in de beoordeling op te nemen. De vijf huidplooiemetingen maken het mogelijk de onderhuidse vetopstapeling en de verdeling van deze vetopstapeling over het lichaam te beoordelen. Beide leveren belangrijke informatie omtrent de gezondheidstoestand. Ze geven een veel correcter beeld van de vetmassa dan het lichaamsgewicht.

De laatste jaren wordt een onderscheid gemaakt tussen 'gezondheids-gerelateerde' en 'prestatiegerelateerde' tests. De eerste groep geeft een goed beeld van de algemene gezondheidstoestand van een individu. Naast de huidplooiemetingen worden de tests zittend reiken, sit-ups, hangen met gebogen armen en de uithouding-shuttle run tot deze groep gerekend. Tot de groep 'prestatie-gerelateer-

de' tests behoren de flamingo evenwichtstest, sneltikken met één hand, verspringen uit stand, handkniijpkracht en de snelheid-shuttle run.

### Selectie van de EUROFIT-tests

In het Italiaanse Formia werden in 1986 de EUROFIT-tests gekozen uit een aantal reeds bestaande, goed beschreven en 'uitgeteste' tests, praktisch toepasbaar in school- of clubverband. De tests moesten bovendien beantwoorden aan de wetenschappelijke criteria van objectiviteit, betrouwbaarheid en validiteit. Objectiviteit betekent dat de uitslag van de test niet afhankelijk is van de persoon die de test afneemt; betrouwbaarheid betekent dat de testresultaten van een bepaalde persoon dezelfde blijven in gelijke testomstandigheden; validiteit betekent dat de test werkelijk meet wat men wil meten.

Na een discussie ten gronde, waarin de wetenschappelijke criteria werden gewogen ten opzichte van de meer praktische beschouwingen omtrent de toepasbaarheid van de tests, werd uiteindelijk een definitieve selectie gemaakt van negen tests. Globaal lichaamsevenwicht wordt gemeten door de flamingo evenwichtstest. Sneltikken met één hand meet de snelheid van de ledematen; zittend reiken: lenigheid; verspringen uit stand : explosieve kracht; handkniijpkracht : statische kracht; sit-ups : rompkraft; hangen met gebogen armen : functionele kracht en snelheid-shuttle run (10 x 5m shuttle run): loop- en wendsnelheid. De uithouding-shuttle run tenslotte, meet het cardiorespiratorische uithoudingsvermogen. Een aantal antropometrische metingen (gestalte, gewicht, vijf huidplooiemetingen) en persoonlijke identificatiegegevens (leeftijd, geslacht) werden hieraan toegevoegd.



# Testbeschrijvingen

## Algemene testrichtlijnen

- Alle tests worden afgelegd in sportkledij en op blote voeten, behalve de uithouding-shuttle run die met sportschoenen wordt afgelegd.
- Het volledige testprogramma wordt bij voorkeur afgenomen in een ruim en goed verlucht lokaal, met slipvrije vloer.
- De tests moeten worden afgenomen in de aangegeven volgorde.
- De specifieke richtlijnen bij elke test moeten nauwkeurig worden opgevolgd.
- Aanmoediging bij het afnemen van de tests zijn van het grootste belang.
- Opwarmen is niet toegestaan.
- Een voorafgaande poging 'om te proberen' is niet toegestaan, tenzij dit uitdrukkelijk wordt vermeld in de testbeschrijving.

## Overzicht van de EUROFIT-tests

### Motorische tests

- ◆ Flamingo evenwichtstest
- ◆ Sneltikken met één hand
- ◆ Zittend reiken
- ◆ Verspringen uit stand
- ◆ Handknijpkracht
- ◆ Sit-ups
- ◆ Hangen met gebogen armen
- ◆ Snelheid - shuttle run

### Uithoudingstest

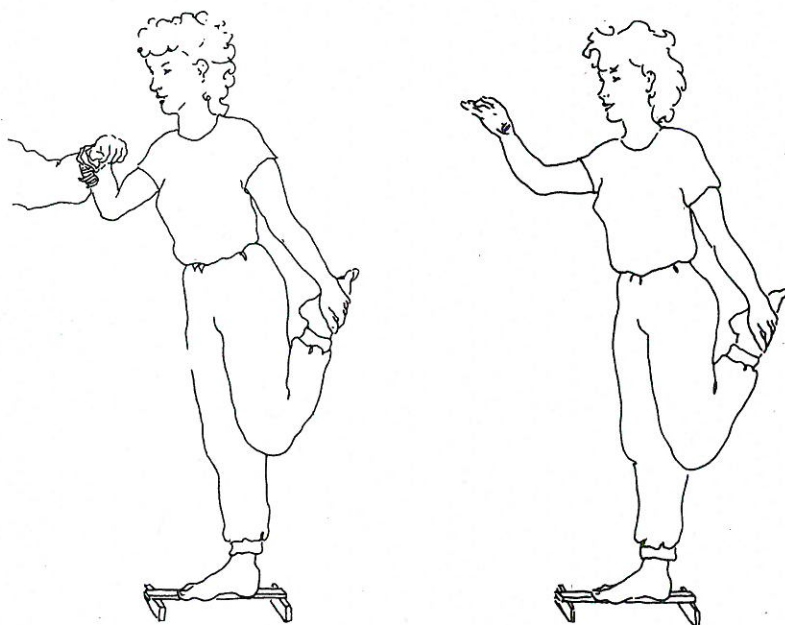
- ◆ Uithouding - shuttle run

### Lichaamsmetingen

- ◆ Lichaamsgewicht
- ◆ Lichaamslengte
- ◆ Huidplooiingen (triceps, biceps, subscapula, supraspinale, kuit)

# Motorische tests

## 1. Flamingo evenwichtstest



Figuur 2 : Flamingo evenwichtstest

◆ *Factor*

Globaal lichaamsevenwicht

◆ *Testbeschrijving*

In evenwicht staan op één been, op een balkje met gestandaardiseerde afmetingen.

◆ *Materiaal*

Eén of meerdere metalen evenwichtsbalkje(s) van 50 cm lang, 4 cm hoog en 3 cm breed, overtrokken met anti-slip materiaal dat stevig is vastgehecht op het balkje (max. 5 mm dik) met aan elk uiteinde een ondersteuning van 15 cm lengte en 2 cm breedte om de stabiliteit te verzekeren. Per balkje één chronometer die opeenvolgend kan gestart en gestopt worden zonder 'reset'.

◆ *Instructies voor de proefpersoon*

"Probeer zo lang mogelijk in evenwicht te staan met je voorkeurvoet in de lengterichting van het staafje. Buig je vrije been achterwaarts en neem je wreef vast met je hand van dezelfde zijde. Zo sta je als een flamingo. Je andere arm mag je gebruiken om je evenwicht te bewaren. Steun op mijn voorarm om de juiste houding aan te nemen. De test vangt aan zodra je mijn arm loslaat. Probeer in deze positie in evenwicht te blijven gedurende één minuut. Telkens als je je evenwicht verliest,

d.w.z. wanneer je je 'vrije' been loslaat of wanneer je de grond raakt met om het even welk lichaamsdeel, stopt de test. Na elk evenwichtsverlies start de hele procedure opnieuw totdat één minuut voorbij is".

◆ *Richtlijnen voor de testleider*

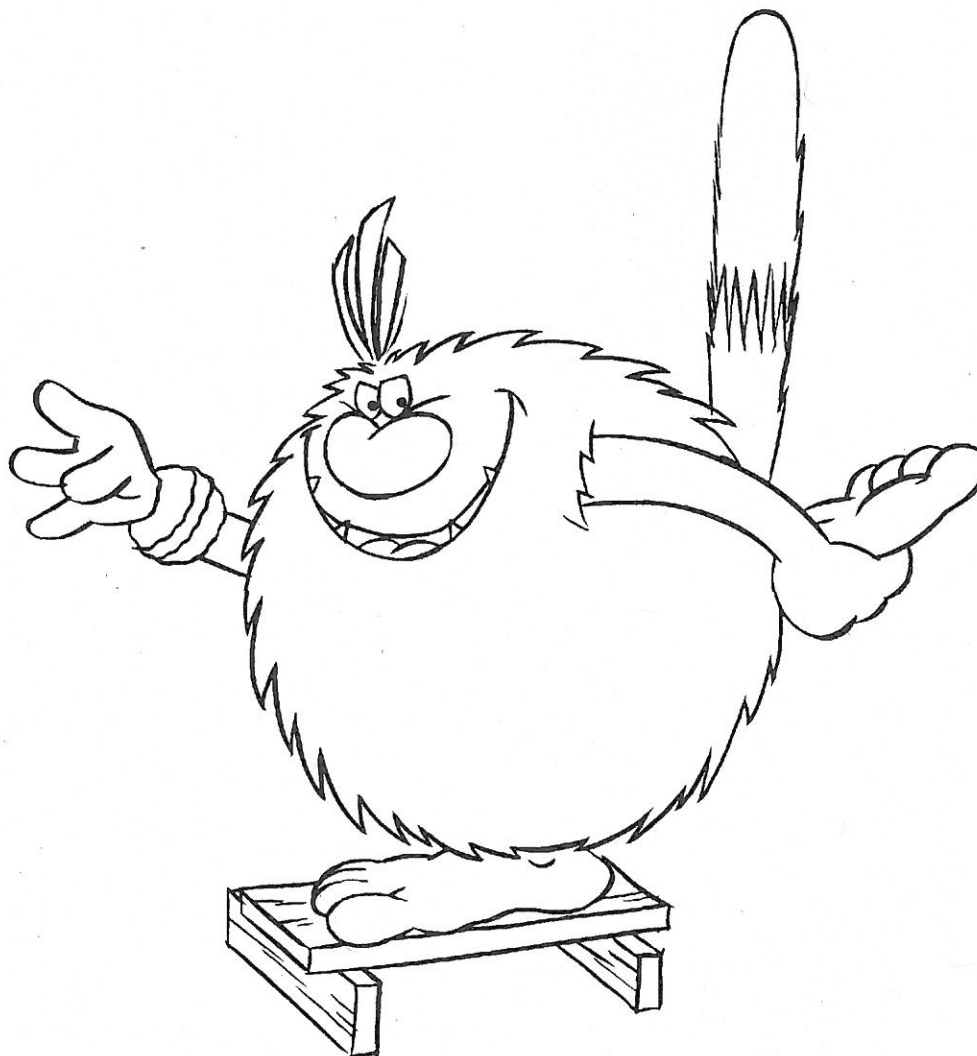
Plaats je vóór de proefpersoon. De proefpersoon mag éénmaal proberen, om kennis te maken met de test en om zijn voorkeurvoet te bepalen en om na te gaan of hij/zij de instructies begrepen heeft. Na deze poging wordt de test afgenomen. Start de chrono van zodra de proefpersoon je arm loslaat. Stop de chrono van zodra de proefpersoon het evenwicht verliest en dus zijn/haar 'vrije been' loslaat of de grond raakt met een lichaamsdeel. Help de proefpersoon na elk evenwichtsverlies terug de juiste starthouding aan te nemen.

◆ *Score*

Het aantal pogingen dat de proefpersoon nodig heeft om gedurende één minuut in evenwicht te blijven staan.

**Voorbeeld** : een proefpersoon die 5 pogingen nodig heeft in 1 minuut krijgt een score 5.

Opmerking : indien een proefpersoon tijdens de eerste 30 seconden 15 maal het evenwicht verliest, wordt de test stopgezet en krijgt hij/zij een nulscore. Een proefpersoon die het evenwicht niet verliest, krijgt score 1, hij kan immers de test in één poging beëindigen.



## 2. Sneltikken met één hand



Figuur 3 : Sneltikken met één hand

◆ *Factor*

Snelheid ledematen

◆ *Testbeschrijving*

Snel beurtelings aantikken van twee schijven met de voorkeurhand.

◆ *Materiaal*

Tafel verstelbaar in de hoogte. In gymzalen kan een springkast worden gebruikt (80 à 100 cm hoogte). Op de tafel zijn twee rubberen schijven van 20 cm doorsnede horizontaal bevestigd. De schijven zijn 60 cm van elkaar verwijderd; de middelpunten liggen dus op 80 cm van elkaar. Tussen de twee schijven en op een gelijke afstand van elke schijf wordt een rechthoekige plaat (10 x 20 cm) geplaatst. Een chronometer voor de testleider.

◆ *Instructies voor de proefpersoon*

“Sta in lichte spreidstand voor de tafel. Plaats je niet-voorkeurhand op de rechthoekige plaat in het midden. Leg je voorkeurhand op de tegenovergestelde schijf. Beweeg je voorkeurhand zo snel

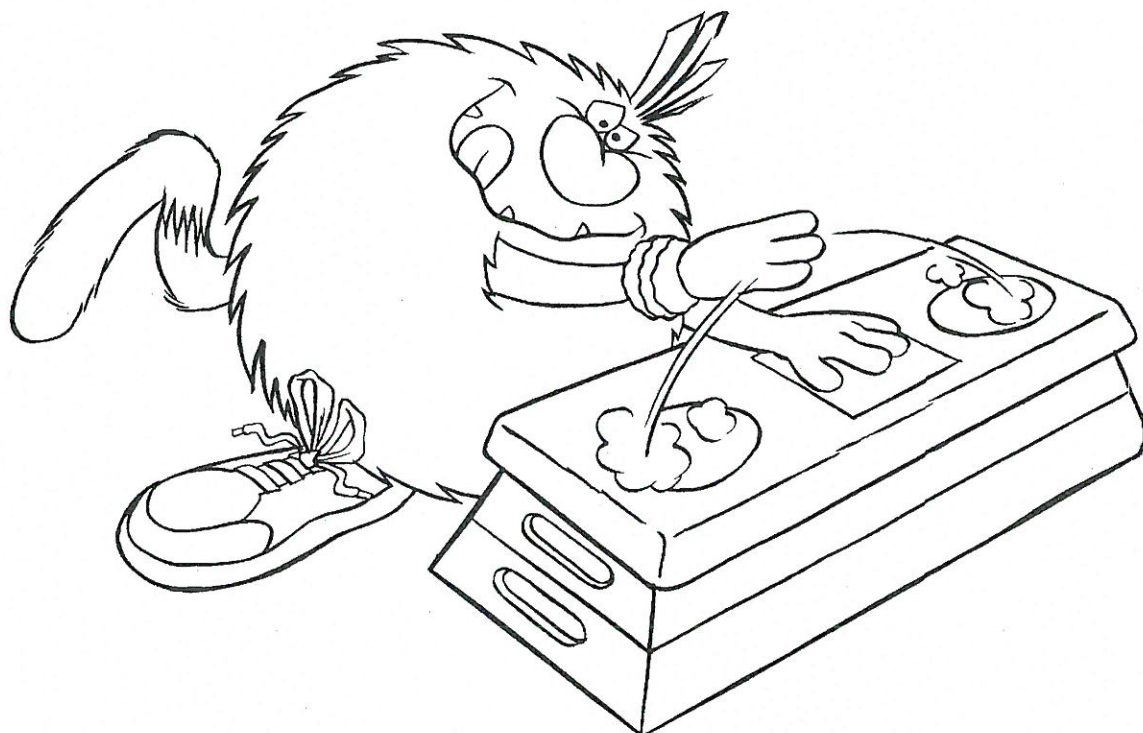
mogelijk heen en weer tussen beide schijven, over je hand in het midden. Zorg ervoor dat je telkens de beide schijven aantikt. Voltooi na het signaal 'klaar ... start' zo snel mogelijk 25 cycli. Eindig als ik 'stop' zeg. Ik tel de score luidop. Je moet de test tweemaal uitvoeren en de beste tijd telt".

◆ *Richtlijnen voor de testleider*

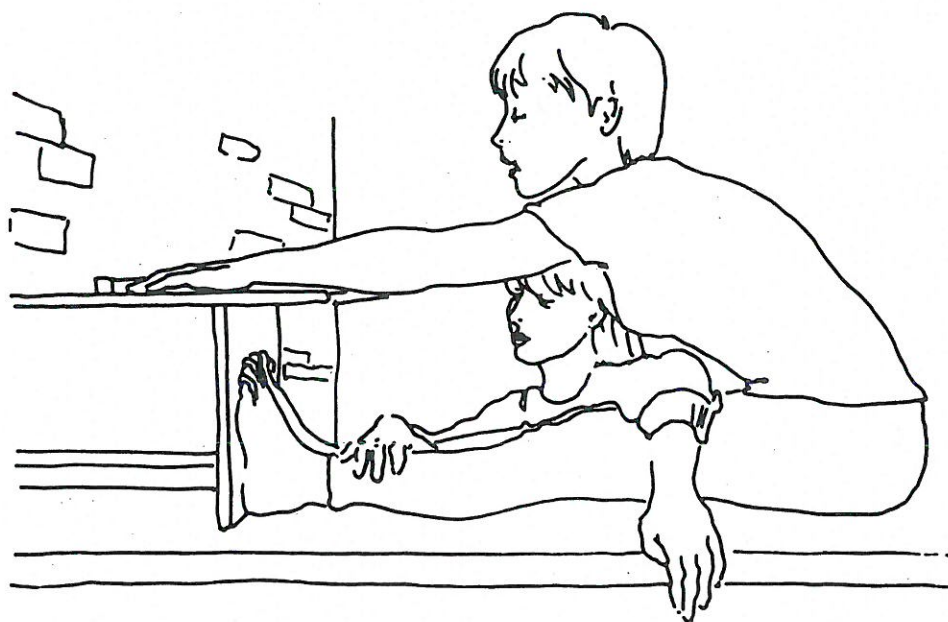
Regel de hoogte van de tafel, zodat de bovenrand op bekkenhoogte komt. Zet je voor de tafel en concentreer je op de schijf waarop de hand van de proefpersoon ligt bij het begin van de test; tel het aantal tikjes op deze schijf. Start de chronometer bij het signaal 'klaar ... start'. Indien de proefpersoon start met de hand op schijf A, wordt de chronometer gestopt wanneer hij/zij deze schijf de 25ste maal aantikt. Het totaal aantal tikjes op de schijven A en B bedraagt dan 50. Er worden 25 cycli tussen A en B afgelegd. De niet-voorkeurhand blijft gedurende de hele test op de centrale (rechthoekige) plaat. Voordat de test start, krijgt de proefpersoon één poging om de voorkeurhand te bepalen. Tussen beide pogingen in wordt een rustperiode ingelast. Ondertussen kan een andere proefpersoon zijn/haar eerste poging uitvoeren.

◆ *Score*

De score is de tijd, uitgedrukt in tienden van een seconde, nodig om elke schijf 25 maal aan te tikken. De beste uitslag telt. Indien een proefpersoon een schijf niet aanraakt, is een extra tikje nodig om aan de vereiste 25 cycli te komen. Voorbeeld : een tijd van 10.3 seconden krijgt een score 10.3.



### 3. Zittend reiken



Figuur 4 : Zittend reiken

◆ *Factor*  
Lenigheid

◆ *Testbeschrijving*  
Vanuit langzit zo ver mogelijk voorwaarts reiken.

◆ *Materiaal*

Een testtafel of testkist met de volgende afmetingen : 55 cm lengte, 45 cm breedte en 32 cm hoogte. De bovenplaat heeft een lengte van 55 cm en een breedte van 45 cm. Zij steekt 15 cm uit aan de zijde waartegen de voeten steunen. Een schaal van 0 tot 50 cm is aangeduid op de bovenplaat. De testtafel wordt tegen een muur opgesteld en best bovenop een grote stevige tafel of op twee naast elkaar geplaatste Zweedse banken of springkasten. Een liniaal van circa 30 cm ligt los op de testtafel en wordt door de proefpersoon verschoven.

◆ *Instructies voor de proefpersoon*

"Ga zitten, strek je benen en plaats je aaneengesloten voeten vlak tegen de kist. Leg je handen vlak op de bovenplaat en buig nu je romp zo ver mogelijk voorwaarts zonder je knieën te plooiën. Duw het liniaal zachtjes en geleidelijk voort met gestrekte vingers en zonder schokkende bewegingen. Blijf twee tellen in deze houding zitten. Je moet de test tweemaal uitvoeren en de beste uitslag telt".

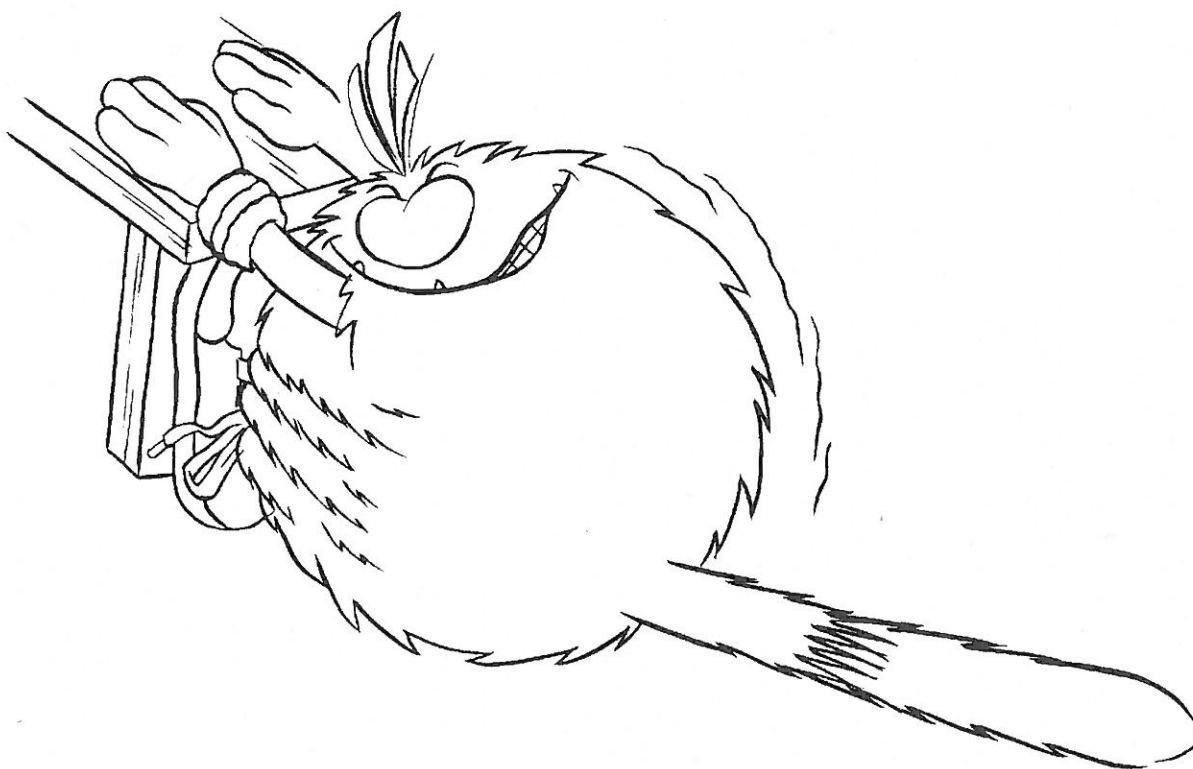
◆ *Richtlijnen voor de testleider*

Ga langs de proefpersoon staan en fixeer zijn/haar knieën, zodat zijn/haar benen gestrekt blijven. Vooraleer zo ver mogelijk te reiken, brengt de proefpersoon de vingertoppen van beide handen aan

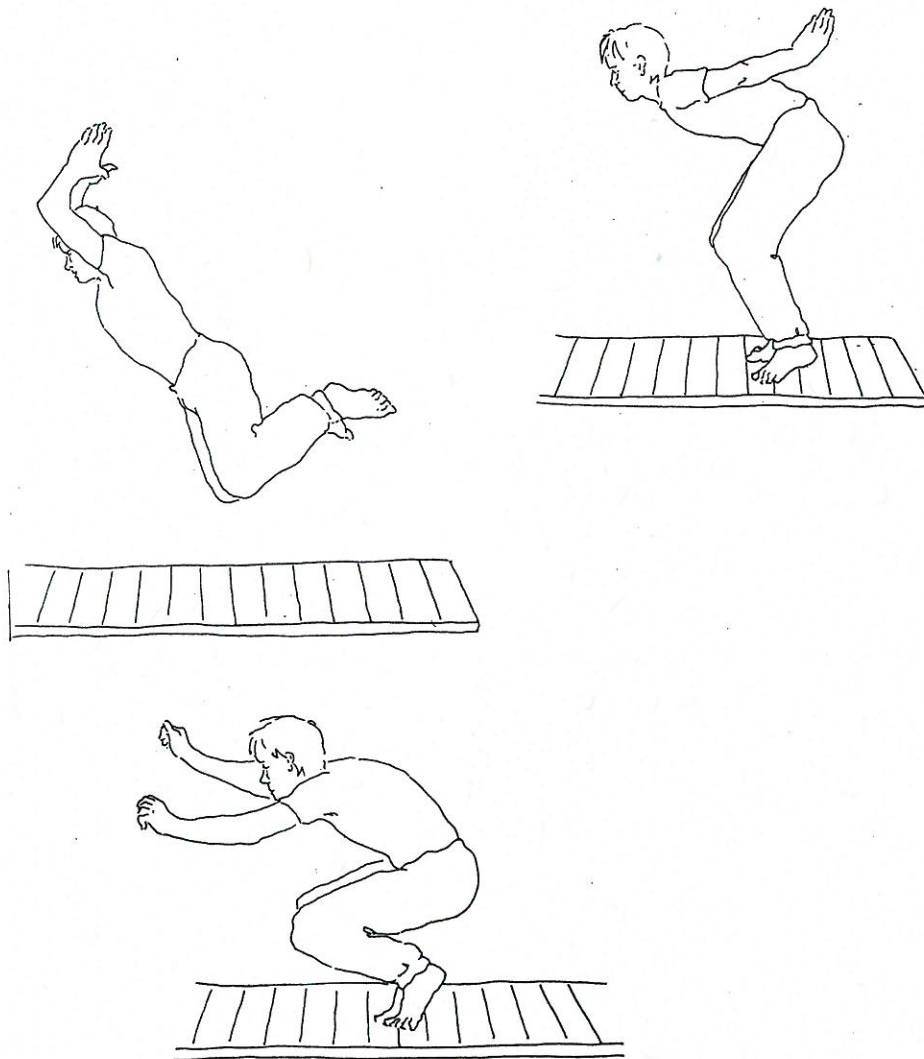
het begin van de bovenplaat tegen het liniaal. Het resultaat wordt bepaald door de verste reikafstand die de proefpersoon met zijn vingertoppen bereikt. De proefpersoon dient deze houding ten minste twee tellen vol te houden, zodat je het resultaat correct kan aflezen. Bij ongelijke stand van de vingertoppen neem je de gemiddelde afstand. De uitvoering van de test moet langzaam en progressief gebeuren. Schokkende bewegingen zijn niet toegelaten. De tweede poging volgt na een korte rustpauze en ontspanning.

◆ **Score**

Het beste resultaat van de twee uitvoeringen telt en wordt uitgedrukt in het aantal cm dat op de aangebrachte schaalverdeling wordt afgelezen. Voorbeeld : een proefpersoon die tot aan zijn/haar tenen reikt, krijgt een score van 15, vermits de dekplaat 15 cm uitsteekt voorbij de voetsteun. Een andere die 7 cm voorbij zijn/haar tenen reikt, krijgt een score 22.



## 4. Verspringen uit stand



Figuur 5 : Verspringen uit stand

◆ *Factor*

Explosieve kracht

◆ *Testbeschrijving*

Vanuit stilstand zo ver mogelijk springen

◆ *Materiaal*

Slipvrij, hard oppervlak, bij voorkeur twee judomatten (of gelijksoortige gymmatten) in de lengterichting achter elkaar geplaatst. Krijt en een meetlint.

◆ *Instructies voor de proefpersoon*

“Neem plaats achter de afstootlijn, met de voeten lichtjes uit elkaar en de voetpunten juist achter de



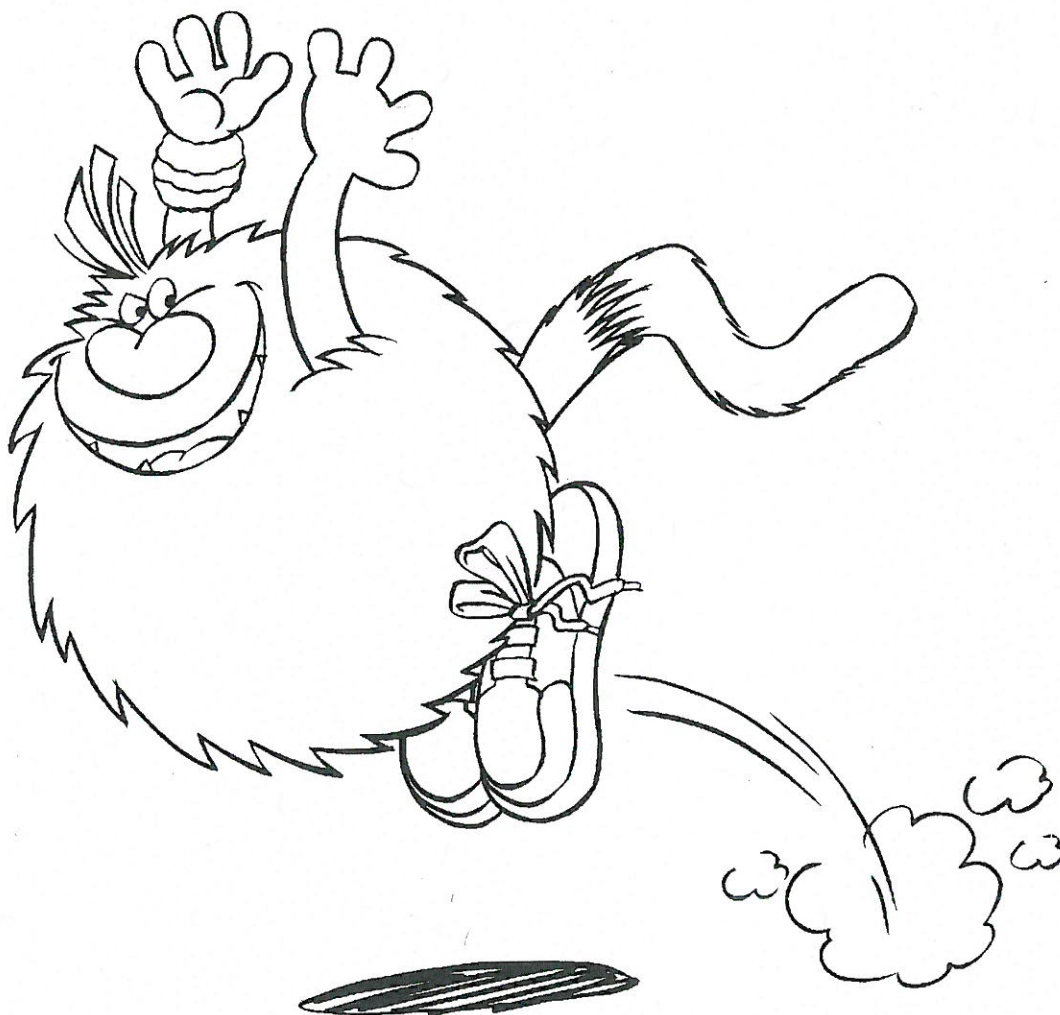
lijn. Buig je knieën en breng je armen naar achter. Stoot krachtig af en spring zo ver mogelijk voorwaarts, terwijl je je armen naar voor zwaait. Land met beide voeten, zonder achteruit te vallen. De test wordt tweemaal uitgevoerd. De beste uitslag tell'.

◆ *Richtlijnen voor de testleider*

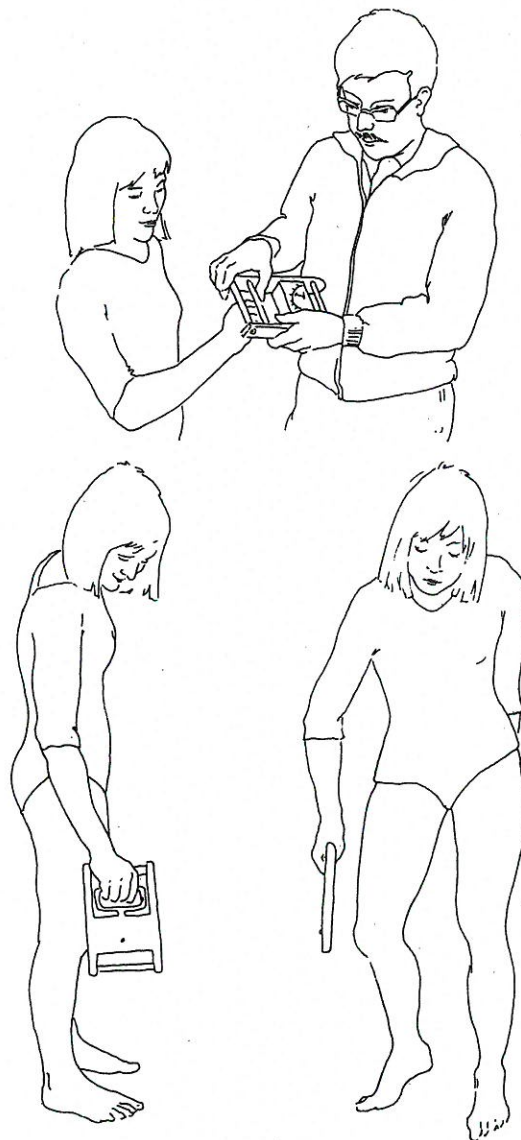
Op de landingsmat zijn om de 10 cm lijnen getrokken, evenwijdig met de afstootlijn. Loodrecht op deze lijnen is naast de springruimte een meetlint gekleefd. Dit stelt je in staat de gesprongen afstand nauwkeurig te bepalen. Stel je op ter hoogte van de vermoedelijke landingsplaats en noteer de gesprongen afstanden van beide uitvoeringen. De afstand wordt gemeten vanaf de afstootlijn tot de landingsplaats van de hielen. Indien de hielen niet op dezelfde afstand neerkomen, telt de afstand tussen de afstootlijn en de meest nabije hiel. Valt de proefpersoon achteruit of raakt hij/zij de mat met een andere lichaamsdeel, dan wordt naast de twee toegestane pogingen een bijkomende poging toegestaan. De gesprongen afstand wordt gemeten tot op één cm nauwkeurig.

◆ *Score*

De beste van de twee gesprongen afstanden, uitgedrukt in centimeter. Voorbeeld : een afstand van 1m 56cm krijgt een score 156.



## 5. Handknijpkracht



Figuur 6 : Handknijpkracht

◆ *Factor*

Statische kracht

◆ *Testbeschrijving*

Zo hard mogelijk op een handdynamometer knijpen

◆ *Materiaal*

Een gecalibreerde handdynamometer met aanpasbare greep.

◆ *Instructies voor de proefpersoon*

"Neem de dynamometer in je sterkste hand met de wijzerplaat naar buiten gekeerd. Knijp zo hard

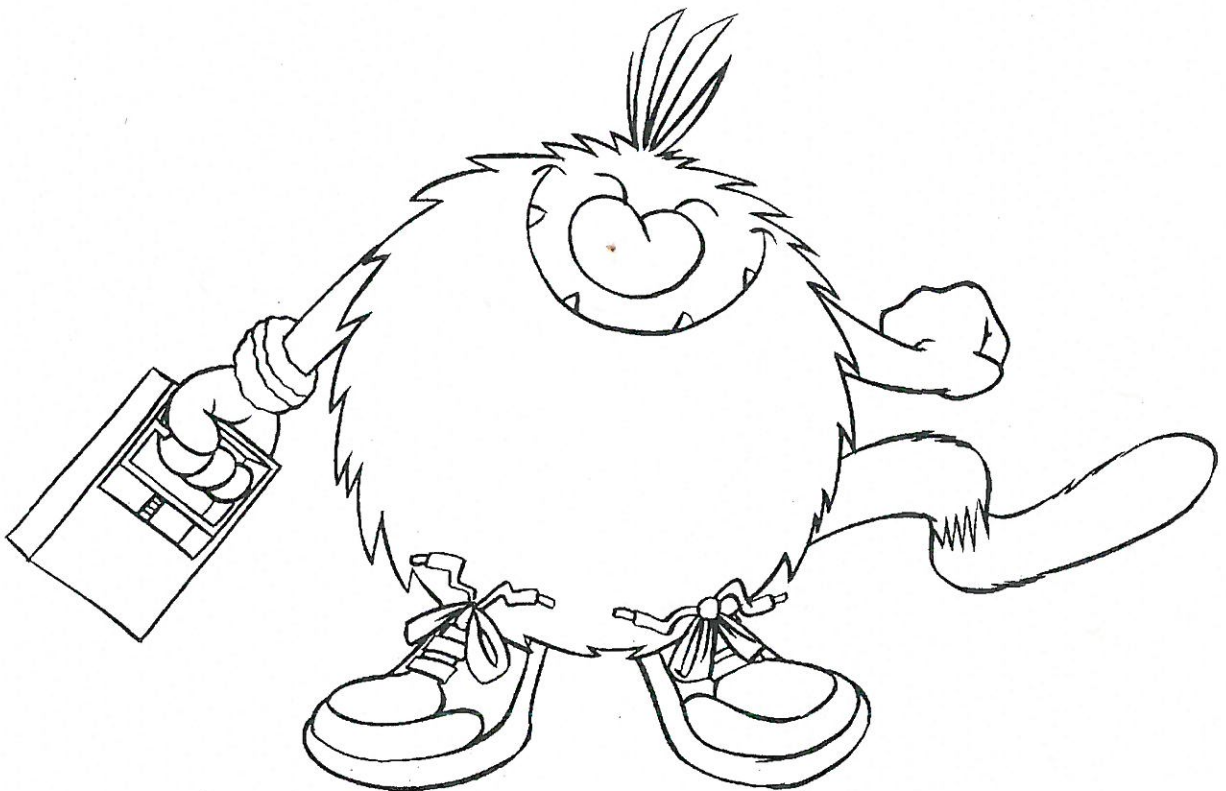
mogelijk op het toestel. Knijp geleidelijk aan, krachtiger en krachtiger. Het toestel mag je lichaam niet raken. De test wordt tweemaal uitgevoerd en de beste uitslag telt”.

◆ *Richtlijnen voor de testleider*

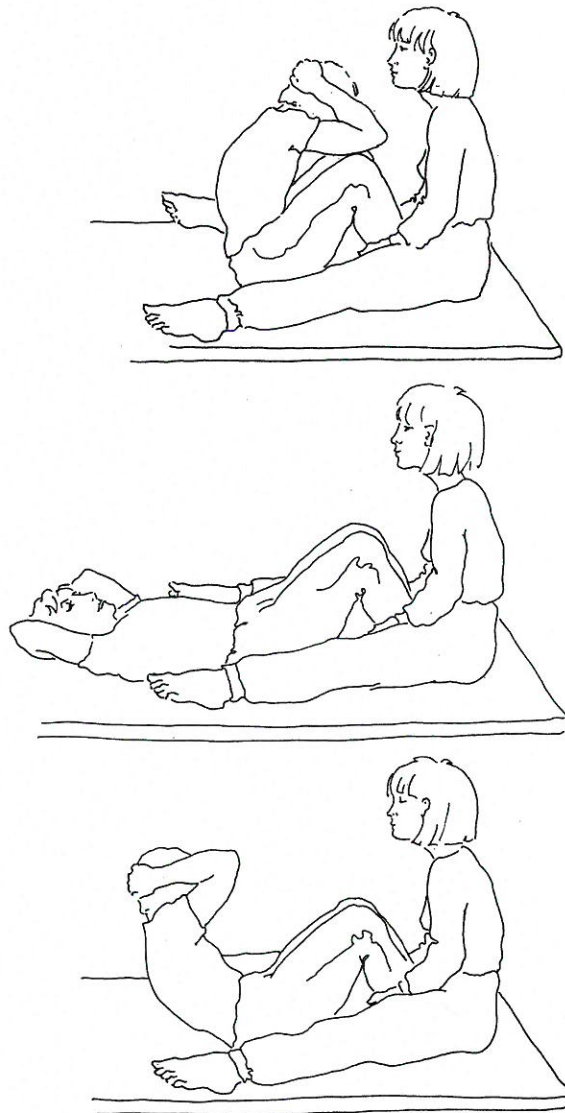
Plaats voor iedere proefpersoon de wijzerplaat van de dynamometer op de nulstand en controleer of de wijzerplaat naar buiten is gekeerd. Vraag de proefpersoon welke zijn/haar sterkste hand is. Pas vervolgens de handgreep van de dynamometer aan de handlengte van de proefpersoon aan. De twee knijpstaafjes worden ingesteld op de lengte van het basiskootje van de middelvinger van de knijphand. De knijparm en -hand worden langs het lichaam gehouden en mogen op geen enkel ogenblik het lichaam raken. De dynamometer hangt langs de zijkant van het lichaam neerwaarts in het verlengde van de voorarm. Na de eerste uitvoering mag de proefpersoon even ontspannen. Het resultaat op de wijzerplaat blijft behouden; de naald wordt dus niet terug op de nulstand gezet. Daarna volgt een tweede poging.

◆ *Score*

De beste uitslag van de twee pogingen, uitgedrukt tot op één kilogram nauwkeurig. Voorbeeld : een resultaat van 24 kg krijgt een score 24.



## 6. Sit-ups



Figuur 7 : Sit-ups

◆ *Factor*

Rompkracht

◆ *Testbeschrijving*

Zoveel mogelijk sit-ups uitvoeren gedurende een halve minuut.

◆ *Materiaal*

Twee matten per uitvoerder in de lengterichting geplaatst. Een helper per uitvoerder om de kniehoek te controleren en de voeten te fixeren. Eén chronometer.

◆ *Instructies voor de proefpersoon*

"Zit neer op de grond, romp rechtop, handen in elkaar achter je nek, benen gebogen en voeten plat

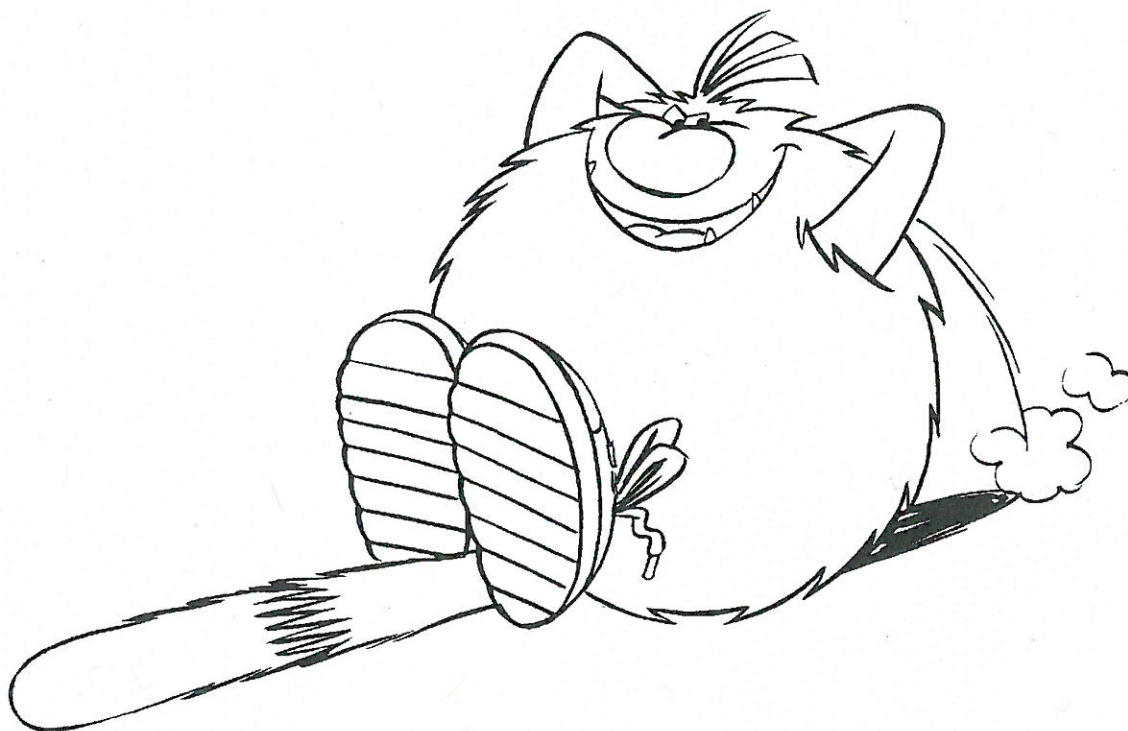
op de mat. Ga nu liggen op je rug tot je schouders de mat raken en keer terug tot zit met je ellebogen vooruit zodat zij je knieën raken. Herhaal deze beweging zo snel mogelijk gedurende 30 seconden na het signaal 'klaar ... start'. Doe verder tot ik 'stop' zeg. Houd je handen de hele tijd in elkaar achter je nek. De test wordt éénmaal uitgevoerd".

◆ *Richtlijnen voor de testleider*

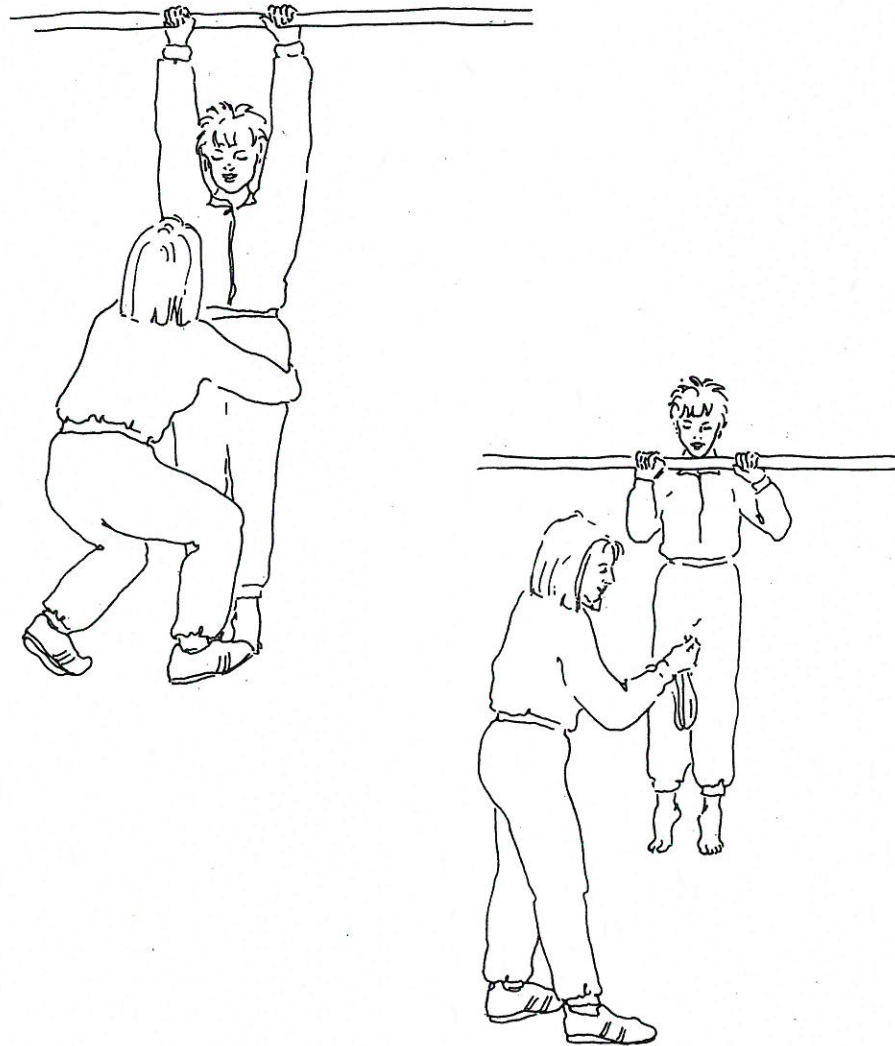
Stel je zijdelings van de proefpersoon op en controleer of de juiste beginhouding wordt aangenomen. Ga dan met gespreide benen zitten op de voeten van de proefpersoon, met je aangezicht naar hem/haar toe. Leg je handen in de knieholte van de proefpersoon en controleer zo de juiste hoek in de knieën (90°). Na de instructie en vooraleer de eigenlijke test te beginnen, wordt de beweging éénmaal uitgevoerd om te controleren of de proefpersoon de instructie juist heeft begrepen. De chronometer wordt gestart bij het signaal 'klaar ... start' en gestopt na 30 seconden. Tel luidop telkens wanneer een volledige en correcte sit-up is uitgevoerd. Een volledige sit-up gaat van zithouding tot ruglig op de mat en opnieuw tot zithouding, waarbij de ellebogen de knieën raken. Tel wanneer de ellebogen de knieën raken. Niet tellen betekent dat de sit-up niet correct werd uitgevoerd. Verbeter gedurende de uitvoering de proefpersoon indien hij/zij de grond niet raakt met de schouders of de knieën niet raakt met de ellebogen.

◆ *Score*

Het aantal volledige en correcte sit-ups uitgevoerd binnen 30 seconden. Voorbeeld : 15 correcte uitvoeringen is een score 15.



## 7. Hangen met gebogen armen



Figuur 8 : Hangen met gebogen armen

◆ *Factor*

Functionele kracht

◆ *Testbeschrijving*

Zo lang mogelijk met gebogen armen aan een rekstok blijven hangen.

◆ *Materiaal*

Een rekstok met een diameter van 2.5 cm die zo opgesteld wordt dat de proefpersoon die eronder staat deze kan vastnemen zonder te springen. Een mat onder de rekstok, magnesiumpoeder, een doek en een chronometer.

◆ *Instructies voor de proefpersoon*

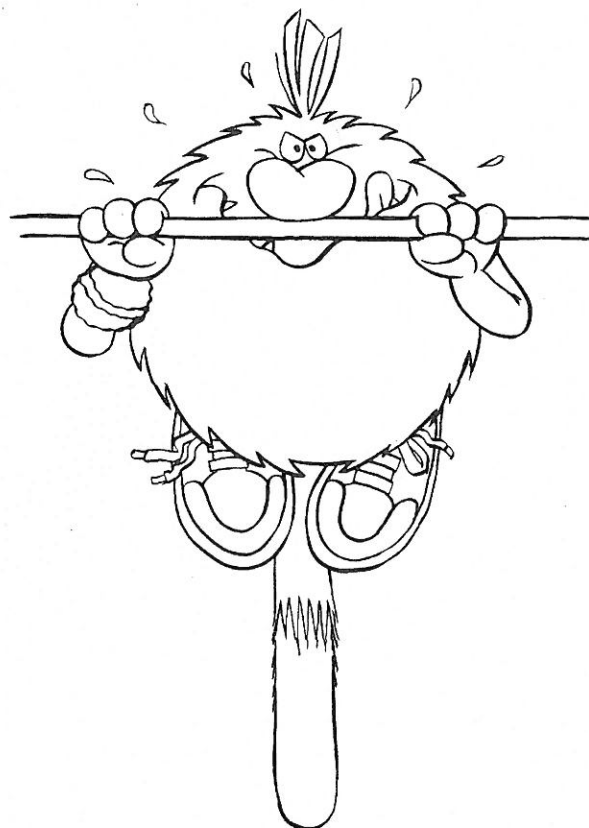
“Neem plaats onder de rekstok. Plaats je handen in kneukelgreep (handpalmen naar voor gericht en kneukels opwaarts) en op schouderbreedte op de rekstok. Trek je op tot je kin boven de rekstok uitsteekt. Ik zal je hierbij helpen. Blijf zo lang mogelijk in deze houding hangen zonder op je kin te steunen. De test eindigt wanneer je ogen onder de rekstok komen”.

◆ *Richtlijnen voor de testleider*

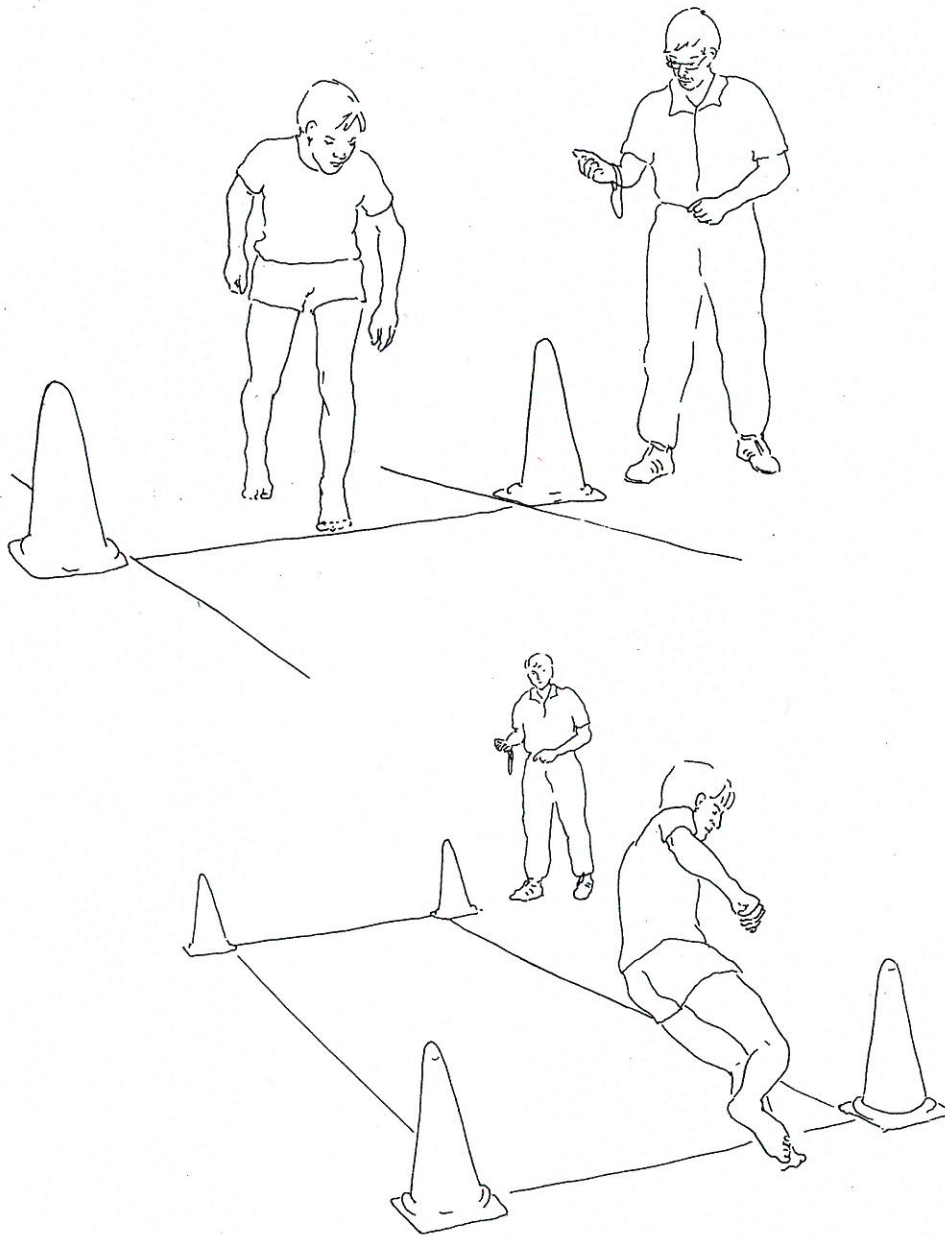
Laat de proefpersoon plaatsnemen onder de rekstok met de handen in kneukelgreep (handpalmen naar voor gericht) en op schouderbreedte. Let op : veel proefpersonen plaatsen de handen te ver uit elkaar. De hoogte van de rekstok wordt aangepast aan de gestalte van de proefpersoon. Een te hoge rekstok werkt ontmoedigend en beïnvloedt het resultaat. Neem de proefpersoon vast bij de heupen en hef hem/haar op tot de juiste beginhouding. De chronometer wordt startklaar gehouden. Start de chronometer op het ogenblik dat de kin van de proefpersoon zich boven de rekstok bevindt en je de proefpersoon loslaat. Schommelbewegingen van de proefpersoon moet je afremmen. Moedig de proefpersoon aan. Leg de chronometer stil wanneer de proefpersoon niet langer in staat is de hoger beschreven houding vol te houden, dit wil zeggen wanneer de ogen onder de rekstok komen. Tijdens de testuitvoeringen worden geen tussentijden meegedeeld. Maak na elke proefpersoon de rekstok proper. De proefpersonen mogen hun handen inwrijven met magnesiumpoeder. Als de proefpersoon de rekstok niet kan vastnemen, mag een stoel of een bank worden gebruikt.

◆ *Score*

De tijd uitgedrukt in tienden van een seconde vormt de score. Voorbeeld : een tijd van 17.4 sec krijgt een score 17.4; een tijd van 1 min 03.5 sec krijgt een score 63.5.



## 8. Snelheid - shuttle run



Figuur 9 : Snelheid - shuttle run

◆ *Factor*

Loopsnelheid - wendbaarheid

◆ *Testbeschrijving*

Zo snel mogelijk vijf maal heen en weer lopen tussen twee lijnen op 5 m van elkaar.

◆ *Materiaal*

Slipvrije, propere vloer. Indien een mat gebruikt wordt, moet ze goed gefixeerd zijn. Vier verkeerskegels; krijt of kleefband, een meetlint en een chronometer.



◆ *Instructies voor de proefpersoon*

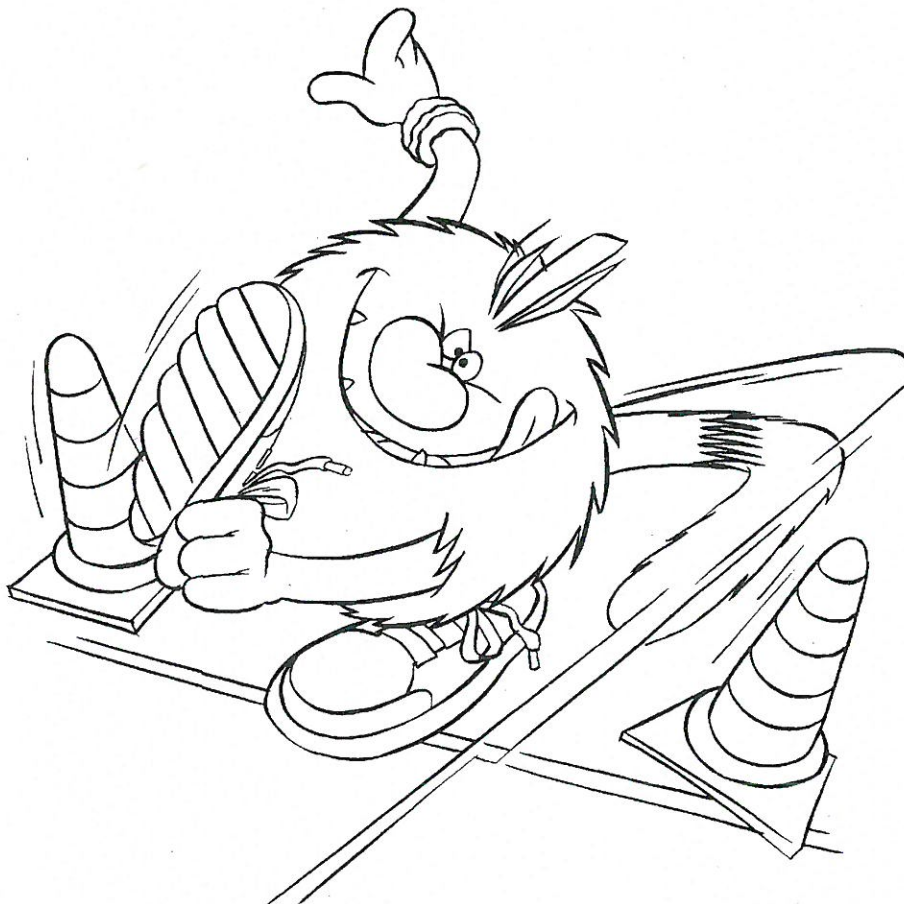
“Neem plaats achter de startlijn in een startklare houding, met de voorste voet juist achter de lijn. Bij het startsignaal loop je zo snel mogelijk naar de andere lijn en overschrijd je deze met beide voeten. Dan kom je zo snel mogelijk terug naar de startlijn en overschrijd je ook die lijn met beide voeten. Dit is één cyclus, die vijf maal moet worden uitgevoerd. Bij de laatste (vijfde) beurt, niet afremmen maar doorlopen bij het overschrijden van de eindmeet. De test wordt éénmaal uitgevoerd”.

◆ *Richtlijnen voor de testleider*

Twee evenwijdige lijnen (krijt of kleefband) zijn op 5 meter van elkaar aangebracht op de vloer. Beide lijnen zijn 120 cm lang en aan de uiteinden ervan staan verkeerskegels. Let er vooral op dat de proefpersoon de lijn met beide voeten overschrijdt en binnen het afgebakend traject blijft wanneer hij/zij zo kort en snel mogelijk draait. Zeg na elke cyclus luidop hoeveel cycli al werden afgelegd. Stop de chronometer wanneer de proefpersoon de aankomstlijn met één voet overschrijdt. De proefpersoon mag niet uitglijden of schuiven tijdens de test. Om dit te voorkomen is een slipvrije vloer een noodzaak.

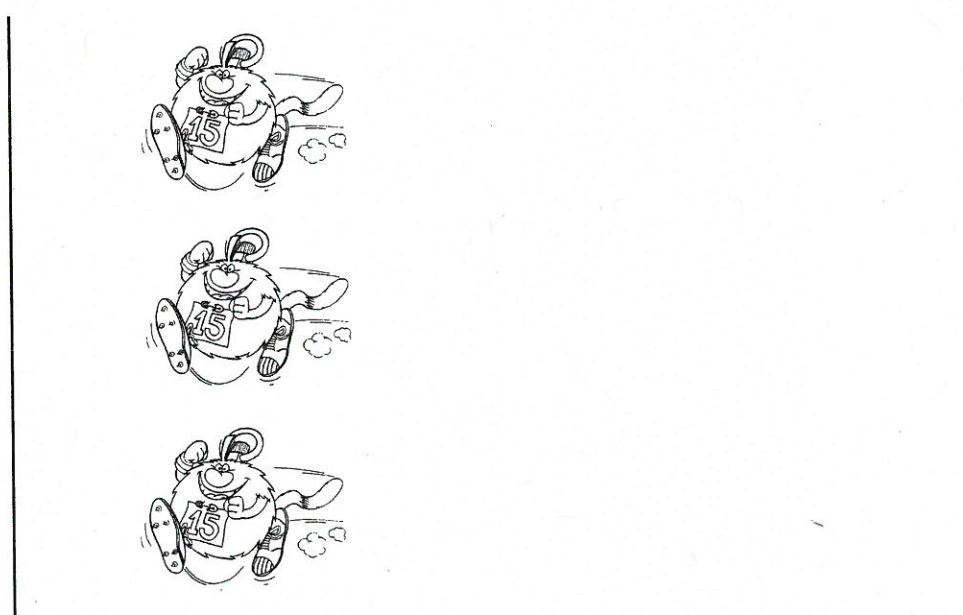
◆ *Score*

De tijd die nodig is om 5 volledige cycli af te leggen wordt als score genoteerd, uitgedrukt in tienden van een seconde. Voorbeeld : een tijd van 21.6 seconden krijgt een score 21.6.



# Uithoudingstest

## 9. Uithouding - shuttle run



Figuur 10 : Uithouding - shuttle run

◆ *Factor*

Cardio-respiratorische uithouding.

◆ *Testbeschrijving*

Zo lang mogelijk en met steeds hogere snelheid heen en weer lopen tussen twee lijnen op 20 m afstand van elkaar.

◆ *Materiaal*

Een sportzaal of een grote ruimte, voldoende lang om een baan van 20 meter uit te zetten. Een 20 meter lang meetlint, kleefband, een cassette met het protocol en een cassetterecorder.

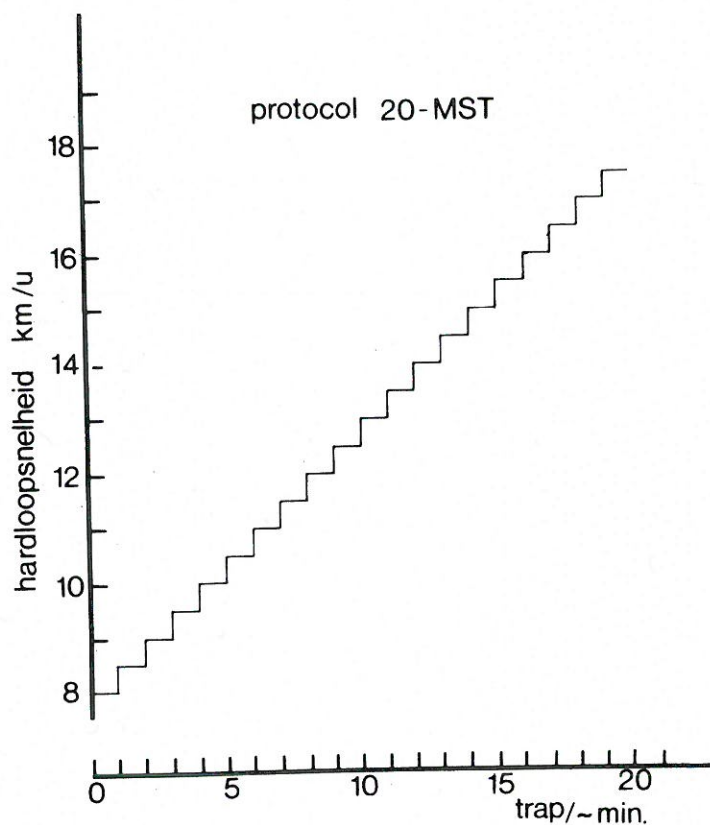
◆ *Instructies voor de proefpersoon*

"Deze test geeft een aanwijzing van je maximaal aëroob vermogen, nl. je uithoudingsvermogen. Loop telkens heen en weer tussen beide lijnen, die 20 meter van elkaar verwijderd zijn. Het tempo wordt geregeld door een 'biepgeluid' dat op regelmatige tussentijden wordt uitgezonden door de cassetterecorder. Pas je loopsnelheid zodanig aan dat je op het einde van de 20 meter strook bent wanneer het signaal weerklinkt. Een nauwkeurigheid van één à twee meter is voldoende. Zet bij aankomst aan de lijn op het einde van de baan één voet op deze lijn, draai kort en vertrek in de tegenovergestelde richting. De snelheid is laag in het begin, maar neemt elke minuut langzaam maar zeker toe. Tracht het aangegeven tempo zo lang mogelijk te volgen. Je moet dus stoppen indien je het tempo niet meer kan bijhouden of je niet meer in staat voelt in dat tempo de volgende

30 seconden te blijven lopen. Onthoud dan het nummer dat het laatst werd vermeld op de band. Dit is je resultaat. De duur van de test varieert dus van persoon tot persoon : hoe fitter je bent, hoe langer de test duurt. In het kort : het gaat om een maximale en progressieve test, met andere woorden gemakkelijk in het begin en moeilijk op het einde. Veel geluk."

◆ *Richtlijnen voor de testleider*

Bestudeer de grafische voorstelling van het testprotocol (zie figuur 11). Houd bij het kiezen van de plaats van de testafneming rekening met de volgende punten : op de uiteinden van de 20 meter baan moet minstens één meter plaats overblijven; hoe breder de gebruikte baan, hoe meer proefpersonen gelijktijdig kunnen worden getest; reken voor elke proefpersoon minstens één meter breedte; het testoppervlak moet uniform zijn, maar het materiaal waaruit het gemaakt is, heeft geen belang; beide uiteinden van de 20 meter baan moeten duidelijk aangeduid zijn. Controleer of de cassette en de recorder functioneren en of het geluidsvolume van de recorder voldoende is. Luister zorgvuldig naar wat op de cassette wordt gezegd en noteer de nummers van de 'cassette-positie-indicator', zodat je bepaalde delen van de cassette snel kan terugvinden. **CONTROLEER OP DE TESTDAG DE SNELHEID VAN DE CASSETTERECORDER**, in dezelfde omstandigheden als deze waarin de test wordt afgenomen. Gebruik hiervoor de één minuut calibratieperiode die opgenomen is aan het begin van het bandje. Indien de afwijking meer dan 0.5 seconde bedraagt, moet de baanafstand aangepast worden, zodat met de juiste snelheid gelopen wordt. Hiervoor kunnen de correctiefactoren, weergegeven in tabel 1, worden gebruikt.



Figuur 11 : Grafische voorstelling van het testprotocol voor de 'uithouding- shuttle run' test

Afstandsregeling in functie van de snelheid van de cassetterecorder. Aan de hand van de testminuut tot op 0.1 sec controleren. Indien er een afwijking is van meer dan 0.5 sec, de afstand aanpassen volgens de opgegeven normen in de onderstaande tabel. Indien de fout meer dan 5 seconden bedraagt, een andere recorder nemen.

STANDAARD (sec)	TE LOPEN AFSTAND (m)
55.0	18.333
55.5	18.500
56.0	18.666
56.5	18.833
57.0	19.000
57.5	19.166
58.0	19.333
58.5	19.500
59.0	19.666
59.5	19.833
60.0	20.000
60.5	20.166
61.0	20.333
61.5	20.500
62.0	20.686
62.5	20.833
63.0	21.000
63.5	21.166
64.0	21.333
64.5	21.500
65.0	21.666

Tabel 1 : Correctiefactoren voor de 'uithouding - shuttle run' test

◆ **Score**

Wanneer een proefpersoon stopt, wordt de tijd genoteerd tot op de laatst afgewerkte halve minuut nauwkeurig (zie tabel 2).

Voorbeeld : 3 minuten en 14 seconden lopen geeft een score van 3.0 ; 3 minuten en 34 seconden geeft een score van 3.5.

Tijdsindeling	Loopsnelheid (km/u)	Tijdsinterval voor 20 m lopen (seconden)
0 t/m 1.5	8.0	9.000
2 t/m 2.5	9.0	8.000
3 t/m 3.5	9.5	7.579
4 t/m 4.5	10	7.200
5 t/m 5.5	10.5	6.858
6 t/m 6.5	11	6.545
7 t/m 7.5	11.5	6.261
8 t/m 8.5	12	6.000
9 t/m 9.5	12.5	5.760
10 t/m 10.5	13	5.538
11 t/m 11.5	13.5	5.333
12 t/m 12.5	14	5.143
13 t/m 13.5	14.5	4.966
14 t/m 14.5	15	4.800
15 t/m 15.5	15.5	4.645
16 t/m 16.5	16	4.500
17 t/m 17.5	16.5	4.364
18 t/m 18.5	17	4.235
19 t/m 19.5	17.5	4.114
20 t/m 20.5	18	4.000
21 t/m 23	18.5	3.892

Tabel 2: : Loopsnelheid 'uithouding - shuttle run'

◆ *Inhoud van de audio-cassette*

**Testperiode van één minuut**

Deze periode van één minuut dient om de speelsnelheid van je cassetterecorder na te gaan. Houd een chronometer klaar en chronometreer de testminuut tot op één tiende van een seconde nauwkeurig. Start de chrono op het biepsignaal. "Opgelet ... biep ... 30 seconden ... opgelet ... biep ... einde van de testminuut". Indien de gechronometreerde waarde meer dan 0.5 sec afwijkt van de vooropgestelde 60 sec, raadpleeg dan tabel 1.

**Uitleg bij de uithouding - shuttle run**

"Deze loopproef geeft je een aanduiding van je maximaal aëroob vermogen, ook wel cardiorespiratorisch uithoudingsvermogen genoemd. In deze looptest wordt de snelheid elke minuut progressief verhoogd : de snelheid is laag in het begin en neemt toe bij aanvang van elke volgende minuut. Een afdoende opwarming is dus op natuurlijke wijze ingebouwd in de test. De proef wordt uitgevoerd over een afstand van 20 meter. De snelheid wordt geregeld door middel van een geluidsband die op regelmatige intervallen signalen uitzendt (zie tabel 2). Telkens als je het geluidssignaal hoort, moet je aan één van beide zijden zijn. Indien je te snel bent, vertraag dan wat; ben je daarentegen wat te

laat, loop dan wat sneller. Een nauwkeurigheid van één à twee meter is voldoende. Pas je snelheid aan in functie van de signalen. Het doel van de proef bestaat erin om zoveel mogelijk intervallen van een halve minuut te lopen of, met andere woorden, om het opgelegde tempo zo lang mogelijk vol te houden. De test stopt indien je het opgelegde tempo niet meer aankan. Onthoud het nummer van het laatstgenoemde interval : dit is je resultaat. Vergeet het niet. De duur van de test verschilt dus van persoon tot persoon en is tevens afhankelijk van de vorm waarin je verkeert”.

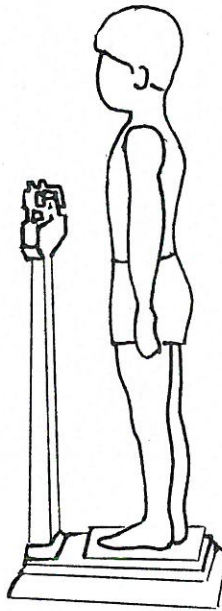
### **Richtlijnen voor de start**

“Het startsein wordt gegeven over 30 seconden. Plaats jullie allen op de startlijn. Loop zo lang mogelijk en blijf in een rechte lijn lopen. Op elk geluidssignaal moet je de lijn raken, stoppen en terugkeren in de tegengestelde richting. Bochten zijn niet toegelaten. Wanneer je de test moet stopzetten, verlaat dan de baan en onthoud het nummer van de laatstgenoemde stap. Dat is je resultaat. Vergeet het niet. Wandel vervolgens enkele minuten om te recupereren. De test vangt aan op het volgende geluidssignaal, meer bepaald over vijf seconden, 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ... biep”.

# Lichaamsmetingen

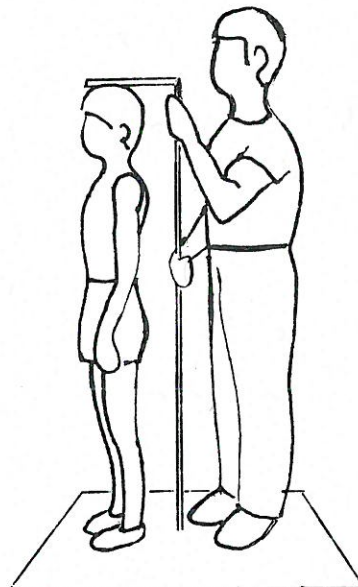
## 1. Lichaamsgewicht

Het lichaamsgewicht wordt gemeten in rechtopstaande houding, met een geijkte weegschaal, tot op een halve kg nauwkeurig.



## 2. Lichaamslengte

De lichaamslengte wordt gemeten in rechtopstaande houding, met een geijkte stadiometer, tot op één centimeter nauwkeurig.

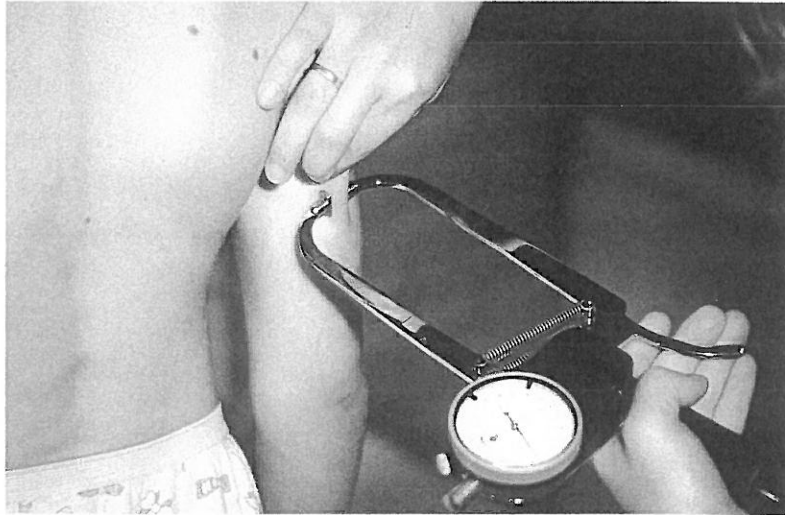


### 3. Huidplooiingen

DE HUIDPLOOIINGEN WORDEN ALTIJD **RECHTS** GEMETEN TOT OP 1/10 MILLIMETER  
NAUWKEURIG

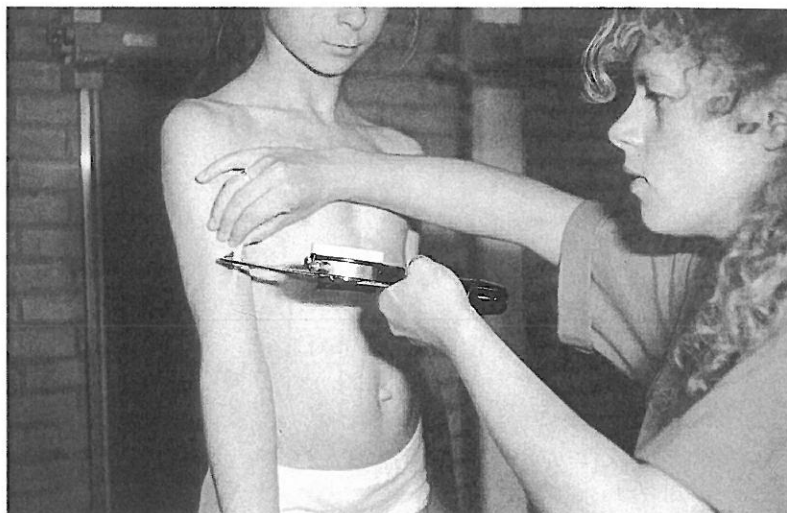
#### 3.1. Huidplooidikte triceps (HUT)

De huidplooidikte triceps is de dikte van de huidplooi en het onderhuidse vet, gemeten met een gestandaardiseerde vetcaliper, halfweg de rugzijde van de rechterbovenarm.



#### 3.2. Huidplooidikte biceps (HUB)

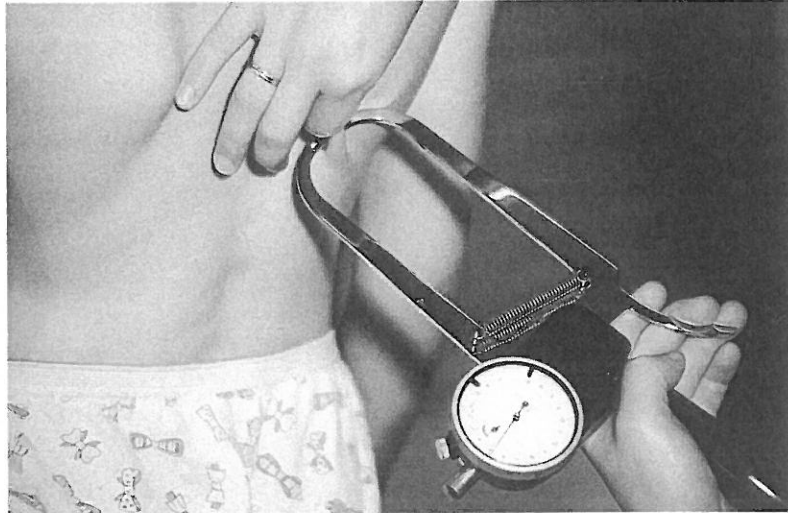
De huidplooidikte biceps is de dikte van de huidplooi en het onderhuidse vet, gemeten met een gestandaardiseerde vetcaliper, halfweg de voorzijde van de rechterbovenarm.





### 3.3. Huidplooidikte subscapula (HUS)

De huidplooidikte subscapula is de dikte van de huidplooi en het onderhuidse vet, gemeten met een gestandaardiseerde vetcaliper, onder het laagste punt van het rechterschouderblad.



### 3.4. Huidplooidikte supraspinale (HUSP)

De huidplooidikte supraspinale is de dikte van de huidplooi en het onderhuidse vet, gemeten met een gestandaardiseerde vetcaliper, 7 cm boven de rechter spina iliaca anterior superior.



### 3.5. Huidplooidikte kuit (HUK)

De huidplooidikte kuit is de dikte van de huidplooi en het onderhuidse vet, gemeten met een gestandaardiseerde vetcaliper, aan de binnenzijde van de rechterkuit, ter hoogte van de sterkste werving.



### 3.6. Som van de huidplooidiktes

De som van de huidplooidiktes geeft een goed beeld van de vetmassa van het lichaam. Het is deze som van de huidplooidiktes die wordt gebruikt bij de beoordeling van de vetmassa van een leerling, door de individuele som van de huidplooidiktes te vergelijken met de referentiewaarden van de leeftijdsgenoten.

# Testorganisatie

In dit hoofdstuk zijn enkele organisatorische voorstellen uitgewerkt voor de afneming van de EUROFIT-testbatterij. De duur is afhankelijk van de grootte van de klas, de mogelijke medewerking van collega-leerkrachten of het inschakelen van leerlingen.

Het is aanbevolen de lichaamsmetingen af te nemen in samenspraak met de schoolarts. Dit kan tijd sparen, mogelijke overlapping voorkomen en zal in elk geval de samenwerking schoolarts-leerkracht LO ten goede komen.

Wij stellen hier twee organisatievormen voor :

## Voorstel 1 : Testen tijdens een TESTDAG

Dit is de beste en gemakkelijkste oplossing. De tests worden afgenomen in circuitvorm, in de volgorde zoals hierna aangegeven. Naast de leerkracht LO en andere leerkrachten kunnen ook ouderejaars worden ingeschakeld om hulpopdrachten uit te voeren of eenvoudige tests, zoals b.v. handknijpkracht, af te nemen. Lichaamsmetingen gebeuren al dan niet in samenwerking met de schoolarts. Met de hier voorgestelde benodigdheden en aantal testleiders kan ongeveer één klas van  $\pm 25$  leerlingen per uur worden getest.

### Station 1 : Lichaamsmetingen

Benodigdheden : 1 weegschaal; 1 stadiometer; 2 vetcalipers (zie beschrijving van de lichaamsmetingen)

Aantal testleiders : 5 (één voor het meten en noteren van lichaamslengte en lichaamsgewicht; 2 voor het meten van de huidplooien; 2 voor het noteren van de resultaten van de huidplooiemetingen).

### Station 2 : Flamingo evenwichtstest

Benodigdheden : 5 evenwichtsbalkjes + 5 chrono's (zie testbeschrijving)

Aantal testleiders : 5 (één per balkje)

### Station 3 : Sneltikken met één hand

Benodigdheden : 1 turnkast + 1 plaat met twee schijven + 1 chrono (zie testbeschrijving)

Aantal testleiders : 2 (één voor het chronometreren en het tellen en noteren; één voor de aanmoedigingen)

### Station 4 : Zittend reiken

Benodigdheden : 1 turnkast + 1 'zittend reiken'-testkit + 1 liniaal (zie testbeschrijving)

Aantal testleiders : 1

### Station 5 : **Verspringen uit stand**

Benodigdheden : 2 gymmatten + meetlint (5m) + krijt (zie testbeschrijving)  
Aantal testleiders : 1

### Station 6 : **Handknijpkracht**

Benodigdheden : handdynamometer (zie testbeschrijving)  
Aantal testleiders : 1

### Station 7 : **Sit-ups**

Benodigdheden : 2 gymmatten + 1 chrono (zie testbeschrijving)  
Aantal testleiders : 2 (één voor het chronometreeren en het noteren van de uitslag; één voor het vasthouden van de proefpersoon) (zie testbeschrijving)

### Station 8 : **Hangen met gebogen armen**

Benodigdheden : 1 rekstok + 1 chrono + 1 gymmat + magnesiumpoeder + doek (zie testbeschrijving)  
Aantal testleiders : 1

### Station 9 : **Snelheid-shuttle run (10x5m)**

Benodigdheden : 4 verkeerskegels, meetlint + krijt/kleefband + 1 chrono (zie testbeschrijving)  
Aantal testleiders : 1

### Station 10 : **Uithouding-shuttle run**

Benodigdheden : Meetlint + kleefband + cassette met testprotocol + cassetterecorder (zie testbeschrijving)  
Aantal testleiders : 1

#### Overzicht van benodigdheden en testleiders

1 weegschaal	krijt
1 stadiometer	1 handdynamometer
2 vetcalipers	1 rekstok
5 evenwichtsbalkjes	magnesiumpoeder
2 turnkasten	1 doek
9 chrono's	4 verkeerskegels
1 'sneltikplaat'	kleefband
1 'zittend reiken'-kit	1 cassetterecorder
1 liniaal	1 cassette met protocol uithouding-shuttle run
5 gymmatten	schrijfgierief voor 16 testleiders
3 meetlinten (2 x 5m; 1 x 20 m)	

Totaal aantal testleiders : 20 (5 voor de lichaamsmetingen, 15 voor de andere)

## Voorstel 2 : testen tijdens de les LO

(Voorbeeld voor een klas van  $\pm 25$  leerlingen; totale duur :  $\pm$  drie uren)

### Les 1 : Uitleg en organisatie + afneming lichaamsmetingen en Flamingo evenwichtstest

De bedoeling en de procedure van EUROFIT moeten duidelijk aan de leerlingen worden uitgelegd. De leerkracht LO zal immers leerlingen moeten inschakelen als testleiders. Van alle motorische tests duurt de Flamingo evenwichtstest het langst (per persoon  $\pm$  vijf minuten). Hoe meer evenwichtsbalkjes beschikbaar zijn, hoe meer leerlingen tegelijkertijd kunnen worden getest. Voor een klas van 25 leerlingen zijn minstens 5 evenwichtsbalkjes nodig en 1 testleider (=leerling) per balkje. De leerkracht L.O. neemt de huidplooiemetingen, bijgestaan door een leerling die de resultaten noteert. Voor een klas van 25 leerlingen geeft dit volgende taakverdeling :

**Testleiders :**  Leerkracht : huidplooiemetingen

Leerling A : noteert de resultaten van de huidplooiemetingen

Leerling B : gewicht en lichaamslengte. Leerlingen C,D,E,F,G : Flamingo evenwichtstest

**Benodigdheden :**  5 evenwichtsbalkjes

5 chrono's

1 weegschaal

stadiometer

1 vetcaliper

schrijfgerei voor 7 testleiders

**Duur :**  Uitleg en organisatie :  $\pm 15$  min

Lichaamsmetingen en tests :  $\pm 25$  min

**Totale duur les 1 :**  $\pm 40$  min

**Les 2 : Circuit met vier tests :**  sneltikken met één hand

zittend reiken

verspringen uit stand

handknijpkracht

Deze vier tests worden in circuitvorm afgenomen, waarbij de verschillende stations gelijktijdig starten. De 'verplichte' volgorde van de tests wordt hier dus niet gerespecteerd. De tests zijn echter zo gekozen en het circuit zo samengesteld dat de volgorde de resultaten voor deze tests zo weinig mogelijk beïnvloedt. De klas wordt verdeeld in vier groepen. Groep 1 begint op station 1 met 'sneltikken met één hand', groep 2 op station 2 met 'zittend reiken', groep 3 op station 3 met 'verspringen uit stand' en groep 4 op station 4 met 'handknijpkracht'. De vier groepen beginnen dus gelijktijdig en gaan van station naar station. Voor elke test is een leerling testleider. De leerkracht coördineert.

- Benodigdheden :**
- 1 'sneltikplaat'
  - 1 chrono
  - 1 'zittend reiken'- testkit
  - 1 liniaal
  - 3 turnkasten
  - 2 gymmatten
  - 1 meetlint (5m)
  - krijt
  - 1 handdynamometer
  - schrijfgerief voor 4 testleiders

- Duur :**
- opstelling en uitleg circuit :  $\pm$  15 min
  - 4 x 6 min testtijd :  $\pm$  25 min

**Totale duur les 2 :  $\pm$  40 min**

- Les 3 : Circuit in drie delen :**
- snelheid-shuttle run
  - sit-ups en hangen met gebogen armen
  - uithouding-shuttle run

**Deel 1 : snelheid-shuttle run**

De klas wordt verdeeld in vijf groepen. Vijf 'snelheid-shuttle run'- parcours worden uitgezet volgens de richtlijnen van de testbeschrijving (de verkeerskegels kunnen worden vervangen door andere merktekens). In elke groep is één van de leerlingen vaste testleider : hij/zij test al de andere leerlingen van zijn of haar groep. De leerkracht coördineert. Ten slotte nemen vier van de vijf testleiders elkaar de test af; de vijfde wordt getest door de leerkracht.

- Benodigdheden :**
- 1 meetlint (5m)
  - 20 verkeerskegels of andere merktekens
  - 5 chrono's
  - schrijfgerief voor 5 testleiders

**Testleiders : 5 leerlingen**

- Duur :**
- uitleggen van de test :  $\pm$  5 min
  - afnemen van de tests :  $\pm$  5 min

**Totale duur :  $\pm$  10 min.**

- Deel 2 :**
- sit-ups
  - hangen met gebogen armen

De klas wordt verdeeld in twee groepen. Groep 1 begint op station 1 met 'sit-ups', groep 2 op station 2 met 'hangen met gebogen armen'. Vervolgens gaat groep 1 naar station 2 en groep 2 naar

station 1. Beide groepen beginnen gelijktijdig aan hun test. De leerkracht coördineert. In de 'sit-ups'-groep wordt één testleider aangeduid. De helft van de groep doet de test, terwijl de andere helft de voeten en de benen van de uitvoerders vasthoudt. De testleider geeft begin- en eindsignaal van de test. De 'helpers' die de voeten en benen vasthouden, tellen het aantal sit-ups. Vervolgens worden de 'helpers' 'uitvoerders' en omgekeerd. De testleider wordt als laatste getest. In de andere groep (hangen met gebogen armen) kunnen eveneens verschillende leerlingen gelijktijdig worden getest, op voorwaarde dat er voldoende rekstokken en chrono's voorhanden zijn. Voor elke rekstok is er dan één testleider met een chrono. Als laatsten testen twee testleiders elkaar; de derde wordt getest door de leerkracht.

**Benodigdheden :** sit-ups :  1 lange mat  
 1 chrono  
 schrijfgerief voor 5 personen

hangen met gebogen armen :  3 rekstokken (of meer)  
 3 chrono's (of meer)  
 schrijfgerief voor 3 testleiders (of meer)

**Testleiders :** sit-ups : 1 leerling  
hangen met gebogen armen : 3 leerlingen

**Duur :**  uitleg van de tests :  $\pm$  5 min  
 sit-ups :  $\pm$  10 min  
 hangen met gebogen armen :  $\pm$  10 min

**Totale duur :**  $\pm$  25 min

### Deel 3 : Uithouding-shuttle run

De ganze klas wordt gelijktijdig getest. De leerkracht LO is testleider.

**Benodigdheden :**  ruimte met een minimum breedte van 20 m.  
 1 meetlint (20m)  
 cassetterecorder  
 cassette met testprotocol  
 kleefband  
 namenlijst van de leerlingen en schrijfgerief.

**Testleider :** de leerkracht LO

**Totale duur :**  $\pm$  15 min

**Totale duur les 3 :** 50 min

# Scoreformulieren

Drie scoreformulieren werden ontworpen voor het weergeven van de EUROFIT- testresultaten :

- Het **individueel scoreformulier** dient om de individuele (ruwe) score van een leerling(e) te noteren in cm, sec, kg, aantal keer enz.
- Het **klassikaal scoreformulier** biedt de leerkracht LO mogelijkheden om de zwakke en sterke punten van een bepaalde klas overzichtelijk te registreren.
- Het **longitudinaal scoreformulier** biedt de mogelijkheid de evolutie van de resultaten te volgen voor een individuele leerling(e), in vergelijking met zijn of haar leeftijdsgenoten.




# Individueel EUROFIT- scoreformulier

Naam ..... Voornaam .....

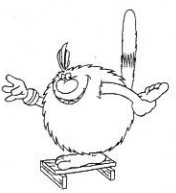
Testdatum ..... dag maand jaar

--	--	--	--	--	--

Geboortedatum ..... Klas




lengte					
gewicht					
HUT (mm)			◆		
HUB (mm)			◆		
HUS (mm)			◆		
HUSP (mm)			◆		
HUK (mm)			◆		
Som (mm)			◆		



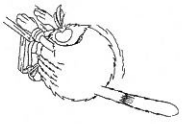
links of rechts

score	
aantal /minuut	




links of rechts

score	
sec.	




score

cm	




score

cm		



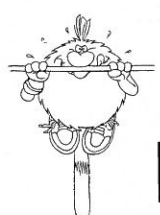
links of rechts

score	
kg	




score

aantal /30 sec.	




score

		◆	
sec.			



score

		◆	
sec.			



score

		◆	
minuten			



LONGITUDINAAL SCOREFORMULIER

Naam :  
M/V

Factoren \ Jaar	1993/1994	1994/1995	1995/1996	1996/1997	1997/1998	1998/1999	BEOORDELING
<b>GLOBAAL EVENWICHT</b> (flamingo evenwichtstest)							zeer goed
							goed
							goed gemiddeld
							zwak gemiddeld
							zwak
							zeer zwak
<b>SNELHEID LEDEMATEN</b> (snelikken met één hand)							zeer goed
							goed
							goed gemiddeld
							zwak gemiddeld
							zwak
							zeer zwak
<b>LENGHEID</b> (zittend reken)							zeer goed
							goed
							goed gemiddeld
							zwak gemiddeld
							zwak
							zeer zwak
<b>EXPLOSIEVE KRACHT</b> (staande vertesprong)							zeer goed
							goed
							goed gemiddeld
							zwak gemiddeld
							zwak
							zeer zwak
<b>STATISCHE KRACHT</b> (handknijpkracht)							zeer goed
							goed
							goed gemiddeld
							zwak gemiddeld
							zwak
							zeer zwak
<b>ROMPKRACHT</b> (sit-ups)							zeer goed
							goed
							goed gemiddeld
							zwak gemiddeld
							zwak
							zeer zwak
<b>FUNCTIONELE KRACHT</b> (hangen met gebogen armen)							zeer goed
							goed
							goed gemiddeld
							zwak gemiddeld
							zwak
							zeer zwak
<b>LOOP- EN WENDSNELHEID</b> (snelheid-shuttle run)							zeer goed
							goed
							goed gemiddeld
							zwak gemiddeld
							zwak
							zeer zwak
<b>UITHOUDING</b> (ulthouding-shuttle run)							zeer goed
							goed
							goed gemiddeld
							zwak gemiddeld
							zwak
							zeer zwak

	1993/1994	1994/1995	1995/1996	1996/1997	1997/1998	1998/1999	
<b>LICHAAMSGEWICHT</b>							zeer zwaar
							zwaar
							zwaar gemiddeld
							licht gemiddeld
							licht
							zeer licht
<b>LICHAAMSLENGTE</b>							zeer groot
							groot
							groot gemiddeld
							klein gemiddeld
							klein
							klein gemiddeld
<b>VETMASSA</b>							zeer groot
							groot
							groot gemiddeld
							klein gemiddeld
							klein
							zeer klein

# Interpretatie van de testresultaten

Om de testresultaten van een jongere te beoordelen in functie van haar/zijn leeftijd, maken we gebruik van referentiewaarden. Deze referentiewaarden zijn het resultaat van de 'fitheidsbarometer': een wetenschappelijk onderzoek, waarbij in Vlaanderen ongeveer 300 jongens en 300 meisjes per leeftijdsgroep van 12 tot 18 jaar werden gemeten en getest met de EUROFIT-testbatterij. In totaal werden dus  $\pm$  4200 jongeren gemeten en getest. De resultaten van dit onderzoek zijn voor elke leeftijdsgroep weergegeven aan de hand van profielkaarten voor lichaamsmetingen, motorische tests en uithoudingstest (zie pp. 51 - 65).

## 1. Lichaamsmetingen : gewicht, lengte, vetmassa

Het lichaamsgewicht wordt beoordeeld als "zeer zwaar", "zwaar", "zwaar gemiddeld", "licht gemiddeld", "licht" of "zeer licht". De lichaamslengte wordt beoordeeld als "zeer groot", "groot", "groot gemiddeld", "klein gemiddeld", "klein" of "zeer klein". De vetmassa wordt beoordeeld als "zeer groot", "groot", "groot gemiddeld", "klein gemiddeld", "klein" of "zeer klein". Deze beoordelingen worden afgeleid uit de profielkaarten en stemmen overeen met een resultaat :

- onder percentiel 10 (zeer klein / zeer licht / zeer kleine vetmassa)
- tussen percentiel 10 en 25 (klein / licht / kleine vetmassa)
- tussen percentiel 25 en 50 (klein gemiddeld / licht gemiddeld / klein gemiddelde vetmassa)
- tussen percentiel 50 en 75 (groot gemiddeld / zwaar gemiddeld / groot gemiddelde vetmassa)
- tussen percentiel 75 en 90 ( groot / zwaar / grote vetmassa)
- boven percentiel 90 (zeer groot / zeer zwaar / zeer grote vetmassa)

Een voorbeeld maakt duidelijk hoe we deze profielkaarten gebruiken.

**Voorbeeld** : Piet is veertien jaar. Zijn resultaten moeten dus vergeleken worden met zijn leeftijdsgenoten : jongens van 14 tot 15 jaar. Piet is 168 cm groot. Dat is iets boven percentiel 50 (167.4 cm). Dit wil zeggen dat iets meer dan 50 percent van zijn leeftijdsgenoten kleiner zijn dan Piet en iets minder dan 50 percent groter zijn dan Piet. Voor zijn leeftijd heeft Piet dus een gemiddelde lichaamslengte. Hij weegt 65 kg en situeert zich daarmee tussen percentiel 75 en 90. Dit wil zeggen dat 75 tot 90 percent van zijn leeftijdsgenoten minder zwaar wegen. In verhouding tot zijn lengte weegt Piet dus eerder zwaar. Hij heeft ook een grote vetmassa, zoals blijkt uit de huidplooiemetingen :

- huidplooidikte triceps : 10.4, een hoog gemiddelde uitslag
- huidplooidikte biceps : 5.2, een hoog gemiddelde uitslag
- huidplooidikte subscapula : 9.6, een hoge uitslag
- huidplooidikte supraspinale : 10.1, een hoge uitslag
- huidplooidikte kuit : 14.6, een hoge uitslag
- som huidplooidiktes** : **49.9, een hoge uitslag**

Samengevat kunnen we Piet dus beschrijven als een zware jongen met een grote vetmassa en een gemiddelde lichaamslengte.

	P10	P25	P50	P75	P90
◆ Lichaamslengte (cm)	157.7	162.3	167.4	172.5	176.9
◆ Lichaamsgewicht (kg)	42.5	47.0	52.9	60.1	68.0
◆ Huidploidikte triceps (mm)	5.9	6.9	8.4	11.4	16.0
◆ Huidploidikte biceps (mm)	3.2	3.6	4.3	6.1	9.5
◆ Huidploidikte subscapula (mm)	5.1	5.7	6.3	7.9	10.9
◆ Huidploidikte supraspinale (mm)	3.8	4.2	4.8	6.9	11.2
◆ Huidploidikte kuit (mm)	5.9	7.2	8.9	12.1	17.2
◆ Som huidplooiën (mm)	25.5	28.7	32.7	43.6	64.9

## 2. Motorische tests en uithoudingstest

De resultaten van de motorische tests en de uithoudingstest worden beoordeeld als "zeer zwak", "zwak", "zwak gemiddeld", "goed gemiddeld", "goed" en "zeer goed". Deze beoordelingen stemmen overeen met een resultaat :

- onder percentiel 10 (zeer zwak),
- tussen percentiel 10 en 25 (zwak),
- tussen percentiel 25 en 50 (zwak gemiddeld),
- tussen percentiel 50 en 75 (goed gemiddeld),
- tussen percentiel 75 en 90 (goed)
- boven percentiel 90 (zeer goed).

Een resultaat omschreven als 'zeer zwak' (= beneden percentiel 10) betekent dat minder dan 10% van de leeftijdsgenoten even zwak of nog zwakker scoort, of anders gezegd : 90% van de leeftijdsgenoten scoort beter. Een 'zeer goed' resultaat daarentegen (boven percentiel 90) betekent dat 90% van de leeftijdsgenoten minder goed scoort, of anders gezegd : minder dan 10% van de leeftijdsgenoten scoort even goed of beter. Voor de motorische tests en de uithoudingstest geldt dus : hoe hoger het percentiel, hoe beter het resultaat.

Nemen we terug Piet als voorbeeld.

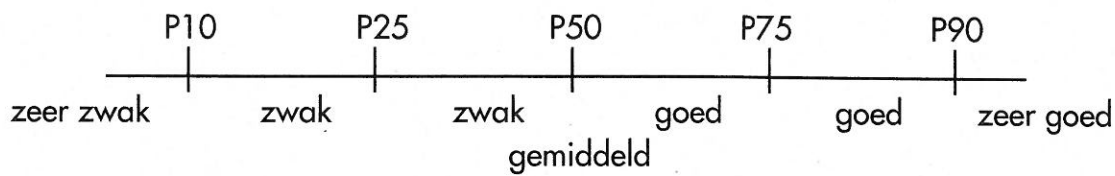
Voor de factor globaal evenwicht (Flamingo evenwichtstest), plaatst Piet zich met een score 10 tussen

percentiel 75 en percentiel 90. Dit wil zeggen dat 75 à 90 % van de jongens van zijn leeftijdsgroep voor deze test minder goed scoren dan Piet. Piet behoort dus tot de groep van 'goede' presteerders voor globaal evenwicht. Hij beschikt dus over een goed evenwicht. Op dezelfde wijze kunnen we de overige aspecten van zijn fysieke fitheid beoordelen.

Piet behaalt voor :

- ◆ *snelheid ledematen (sneltikken met één hand)*, met een score van 10.6 sec, een 'goede' uitslag
- ◆ *lenigheid (zittend reiken)*, met een score van 21 cm, een 'gemiddelde' uitslag
- ◆ *explosieve kracht (verspringen uit stand)*, met een score van 178 cm, een 'zwakke' uitslag
- ◆ *statische kracht (handknijpkracht)*, met een score van 44 kg, een 'zeer goede' uitslag
- ◆ *rompkracht (sit-ups)*, met een score van 26 sit-ups, een 'goed gemiddelde' uitslag
- ◆ *functionele kracht (hangen met gebogen armen)*, met een score van 5 sec, een 'zeer zwakke' uitslag
- ◆ *loopsnelheid (snelheid-shuttle run)*, met een score van 22.5 sec, een 'zwakke' uitslag
- ◆ *uithouding (uithouding-shuttle run)*, met een score van 6.0 min, een 'zwakke' uitslag

### motoriek



Test	P10	P25	P50	P75	P90
Flamingo evenwichtstest (n)	24.9	19.5	14.8	11.0	7.8
Sneltikken met één hand (sec)	14.2	13.0	11.8	10.8	10.1
Zittend reiken (cm)	11.2	16.0	21.0	25.7	29.5
Verspringen uit stand (cm)	164.5	179.6	194.2	208.0	221.0
Handknijpkracht (kg)	25.8	29.6	34.0	38.7	43.4
Sit-ups (n)	20.0	22.8	25.4	27.8	29.9
Hangen met gebogen armen (cm)	5.1	13.6	23.2	34.0	45.8
Snelheid-shuttle run (sec)	23.3	22.2	21.2	20.4	19.7
Uithouding-shuttle run (n)	4.9	6.3	7.8	9.3	10.6

# Resultaten rapporteren aan de ouders

## 1. De ouders betrekken in de evaluatie van de fysieke fitheid .

Als leerkracht LO bent U best geplaatst om de leerlingen en hun ouders te overtuigen van het nut van het testen van de fysieke fitheid. Wanneer de ouders regelmatig op de hoogte worden gehouden van de lichamelijke ontwikkeling van hun kinderen, zullen zij sneller geneigd zijn hen aan te sporen om deel te nemen aan sportactiviteiten en zullen zij ook het belang van de LO op school beter begrijpen. Het duidelijk rapporteren van de testresultaten naar de ouders is dan ook uitermate belangrijk. Op de volgende bladzijden vindt U voorbeelden van evaluatieformulieren die aan de ouders kunnen worden gestuurd. Exemplaren van deze formulieren kunnen worden bijbesteld.

De ouders hebben er baat bij de testresultaten en de lichaamsmetingen van hun kinderen met aandacht te bekijken. Het zal hen in staat stellen de fysieke ontwikkeling van hun kind te volgen en te beoordelen in functie van zijn of haar leeftijd.

## 2. Enkele suggesties voor tips aan de ouders :

Een gezonde sportieve levensstijl is zeker geen zaak van de school of de sportclub alleen. Niets stimuleert een kind meer dan het voorbeeld van vader en moeder, broers en zussen. Leef- en eetgewoontes worden in grote mate bepaald door de familie waarin het kind opgroeit. Ervaring heeft ook geleerd dat de 'slechte' gewoonte om weinig of niet te bewegen zeer moeilijk te veranderen is.

Kleine kinderen hebben geen aansporing nodig om te bewegen, zij zijn een en al energie : lopen, springen, klimmen, spelen.... Met het ouder worden vermindert deze bewegingsdrang. Persoonlijke en sociale factoren kunnen dit proces nog versnellen. Denk maar aan de steeds vaker voorkomende zwaarlijvigheid, de passiviteit van het TV-kijken, het gemak van de 'energiebesparende' technologie, het afhaken van de georganizeerde sport. Om 'sedentaire' jongeren in beweging te krijgen bieden gevarieerde, plezierige activiteiten, al dan niet in een competitieve sfeer, de beste kansen op succes. In clubverband sporten met vrienden geeft de beste garantie voor een blijvende sportbeoefening.

## 3. Welke activiteiten aanbevelen ?

De eenvoudigste manier is het kind vragen wat het graag doet. Komt er geen positief antwoord dan kan nog altijd een voorstel worden gedaan. Botweg zeggen dat ze meer beweging nodig hebben haalt meestal niets uit, concrete voorstellen misschien wel.....

Enkele voorbeelden van concrete voorstellen :

- Gewone dagelijkse activiteiten aanmoedigen. Voor de minst actieven kan een verhoging van gewone dagelijkse activiteiten al een eerste stap in de goede richting betekenen : minder zitten, de trap nemen i.p.v. de lift, te voet gaan i.p.v. gebracht te worden, thuis karweitjes opknappen i.p.v. voor TV te blijven zitten...
- Naschoolse activiteiten stimuleren. Kinderen zijn sneller geneigd aan groepsactiviteiten met leeftijdsgenoten deel te nemen. Een nadeel is uiteraard dat de 'onhandigen' de kans lopen een slecht figuur te slaan tegenover hun handigere kameraden.
- Individueel sporten aankaarten. Individuele sporten als lopen en fietsen kunnen zeer plezierig zijn, maar onbegeleid zullen de meeste kinderen er al gauw de brui aan geven. Anderzijds bieden ook deze sporten goede kansen op life-time sportbeoefening. In familieverband of met vrienden beoefend, is de kans op succes veel groter.

# EUROFIT-evaluatieformulier meisjes

Evaluatie van de fysieke fitheid van .....

Geachte ouders,

In samenwerking met het BLOSO werd de EUROFIT-testbatterij afgenomen bij alle leerlingen van het secundair onderwijs van onze school. EUROFIT is een evenwichtig samengestelde testbatterij die de basisfactoren van de fysieke fitheid test, waardoor een goed beeld geschetst wordt van de fysieke fitheid. Hieronder vindt u de resultaten die uw dochter behaalde op de EUROFIT-tests. De uitslagen zijn ingedeeld in twee rubrieken: lichaamsmetingen en motorische tests + uithoudingstest. De lichaamsmetingen omvatten naast de 'gewone' meting van gewicht en lengte ook enkele huidplooi-metingen. Hierbij wordt de dikte van de huidplooi gemeten op vijf verschillende plaatsen : de voorkant en achterkant van de bovenarm; ter hoogte van het schouderblad; ter hoogte van de heup en van de achterkant van de kuit. De som van deze huidplooien geeft een aanwijzing van de vetmassa. De motorische tests meten de kracht (4 tests), de lenigheid (1 test), het evenwicht (1 test) en de snelheid (2 tests); de uithoudingstest meet het uithoudingsvermogen (1 test).

Voor de beoordeling van de testresultaten maken we gebruik van referentiewaarden. Deze referentiewaarden zijn het resultaat van de fitheidsbarometer : een wetenschappelijk onderzoek waarbij in Vlaanderen om de twee jaar ongeveer 300 jongens en 300 meisjes van elke leeftijdsgroep tussen 12 en 18 jaar worden gemeten en getest. De resultaten van deze fitheidsbarometer zijn voor elke leeftijdsgroep weergegeven in de vorm van profielkaarten. De individuele resultaten van uw dochter worden hierna besproken door ze te vergelijken met de referentiewaarden van de meisjes van haar leeftijdsgroep. Voor de motorische tests en de uithoudingstest betekent een hoog percentiel altijd een goede score. Dit geldt niet voor de resultaten van de lichaamsmetingen. De leerkracht LO zal u graag adviseren en/of meer informatie geven.

## A. Lichaamsmetingen

Vergeleken met haar leeftijdsgenoten situeert uw dochter zich met haar lichaamslengte van ..... cm tussen percentiel ..... en percentiel ..... . Dit wil zeggen dat ..... % van haar leeftijdsgenoten groter zijn en ..... % kleiner. Met een gewicht van .....kg situeert zij zich tussen percentiel ..... en percentiel..... . Dit wil zeggen dat ..... % van de meisjes van haar leeftijdsgroep zwaarder wegen en ..... % lichter. Voor de huidplooiemetingen situeert zij zich tussen percentiel ..... en percentiel ..... . Dit wil zeggen dat ..... % van de meisjes van haar leeftijdsgroep een grotere vetmassa hebben en ..... % een kleinere vetmassa.

## B. Motorische tests en uithoudingstest

De resultaten van uw dochter voor de motorische tests worden hieronder beoordeeld als "zeer zwak", "zwak", "zwak gemiddeld", "goed gemiddeld", "goed" of "zeer goed". Deze beoordelingen stemmen overeen met een resultaat beneden percentiel 10 (zeer zwak), tussen percentiel 10 en 25 (zwak), tussen percentiel 25 en 50 (zwak gemiddeld), tussen percentiel 50 en 75 (goed gemiddeld), tussen percentiel 75 en 90 (goed) en boven percentiel 90 (zeer goed). Een resultaat omschreven als "zeer zwak" (beneden percentiel 10) betekent dat minder dan 10 % van de meisjes van haar leeftijd



even zwak of nog zwakker scoort, of anders gezegd 90 % van haar leeftijdsgenoten scoort beter. Vergeleken met haar leeftijdsgenoten plaatst uw dochter zich voor de factor globaal evenwicht, met een score van ..... tussen percentiel ..... en percentiel ..... . Dit wil zeggen dat ..... % van haar leeftijdsgenoten voor deze test lager scoorden en ..... % hoger. Uw dochter behoort dus tot de groep van ..... presteerders voor de factor evenwicht.

Op dezelfde wijze kunnen we de overige aspecten van haar fysieke fitheid beoordelen. Zij behaalt voor :

- ◆ *snelheid ledematen (snelikken met één hand), met een score van ..... sec, een ..... uitslag*
- ◆ *lenigheid (zittend reiken), met een score van ..... sec, een ..... uitslag*
- ◆ *explosieve kracht (verspringen uit stand), met een score van ..... cm, een ..... uitslag*
- ◆ *statische kracht (handknijpkracht), met een score van ..... kg, een ..... uitslag*
- ◆ *rompkracht (sit-ups), met een score van ..... maal, een ..... uitslag*
- ◆ *functionele kracht (hangen met gebogen armen), met een score van ..... sec, een ..... uitslag*
- ◆ *loopsnelheid (snelheid-shuttle run), met een score van ..... sec, een ..... uitslag*
- ◆ *uithouding (uithouding-shuttle run), met een score van ..... min, een ..... uitslag*

Samengevat geven we de resultaten van uw dochter weer in volgend profiel :

	P10		P25	P50	P75	P90
	zeer zwak	zwak	zwak gemiddeld	goed	goed	zeer goed
Globaal evenwicht	---	---	---	---	---	---
Snelheid ledematen	---	---	---	---	---	---
Lenigheid	---	---	---	---	---	---
Explosieve kracht	---	---	---	---	---	---
Statische kracht	---	---	---	---	---	---
Rompkracht	---	---	---	---	---	---
Functionele kracht	---	---	---	---	---	---
Loop-en wendsnelheid	---	---	---	---	---	---
Uithoudingsvermogen	---	---	---	---	---	---

Tijdens de ouderavonden staan de leerkrachten LO ter uwer beschikking om de EUROFIT-resultaten van uw dochter te bespreken.

Datum en handtekening van de ouders :

# EUROFIT-evaluatieformulier jongens

Evaluatie van de fysieke fitheid van .....

Geachte ouders,

In samenwerking met het BLOSO werd de EUROFIT-testbatterij afgenomen bij alle leerlingen van het secundair onderwijs van onze school. EUROFIT is een evenwichtig samengestelde testbatterij die de basisfactoren van de fysieke fitheid test, waardoor een goed beeld wordt geschetst van de fysieke fitheid. Hieronder vindt u de resultaten die uw zoon behaalde op de EUROFIT-tests. De uitslagen zijn ingedeeld in twee rubrieken: lichaamsmetingen en motorische tests + uithoudingstest. De lichaamsmetingen omvatten naast de 'gewone' meting van gewicht en lengte ook een meting van de vetmassa. Hiervoor wordt de dikte van de huidplooi gemeten op vijf verschillende plaatsen : de voorkant en achterkant van de bovenarm; ter hoogte van het schouderblad; ter hoogte van de heup en van de achterkant van de kuit. De som van deze huidplooien geeft een aanwijzing van de vetmassa. De motorische tests meten de kracht (4 tests), de lenigheid (1 test), het evenwicht (1 test) en de snelheid (2 tests); de uithoudingstest meet het uithoudingsvermogen (1 test).

Voor de beoordeling van de testresultaten maken we gebruik van referentiewaarden. Deze referentiewaarden zijn het resultaat van de fitheidsbarometer : een wetenschappelijk onderzoek waarbij in Vlaanderen om de twee jaar ongeveer 300 jongens en 300 meisjes van elke leeftijdsgroep tussen 12 en 18 jaar worden gemeten en getest. De resultaten van deze fitheidsbarometer zijn voor elke leeftijdsgroep weergegeven in de vorm van profielkaarten. De individuele resultaten van uw zoon worden hierna besproken door ze te vergelijken met de referentiewaarden van de jongens van zijn leeftijdsgroep. Voor de motorische tests en de uithoudingstest betekent een hoog percentiel altijd een goede score. Dit geldt niet voor de resultaten van de lichaamsmetingen. De leerkracht LO zal u graag adviseren en/of meer informatie geven.

## A. Lichaamsmetingen

Vergeleken met zijn leeftijdsgenoten situeert uw zoon zich met zijn lichaamslengte van ..... cm tussen percentiel ..... en percentiel ..... . Dit wil zeggen dat ..... % van de jongens van zijn leeftijdsgroep groter zijn en ..... % kleiner. Met een gewicht van .....kg situeert hij zich tussen percentiel ..... en percentiel..... . Dit wil zeggen dat ..... % van de jongens van zijn leeftijdsgroep zwaarder wegen en ..... % lichter. Voor de huidplooiemetingen situeert hij zich tussen percentiel ..... en percentiel ..... . Dit wil zeggen dat ..... % van de jongens van zijn leeftijdsgroep een grotere vetmassa hebben en ..... % een kleinere vetmassa.

## B. Motorische tests en uithoudingstest

De resultaten van uw zoon voor de motorische tests worden hieronder beoordeeld als "zeer zwak", "zwak", "zwak gemiddeld", "goed gemiddeld", "goed" of "zeer goed". Deze beoordelingen stemmen overeen met een resultaat beneden percentiel 10 (zeer zwak), tussen percentiel 10 en 25 (zwak), tussen percentiel 25 en 50 (zwak gemiddeld), tussen percentiel 50 en 75 (goed gemiddeld), tussen percentiel 75 en 90 (goed) en boven percentiel 90 (zeer goed). Een resultaat omschreven als

“zeer zwak” (beneden percentiel 10) betekent dat minder dan 10 % van de jongens van zijn leeftijd even zwak of nog zwakker scoort, of anders gezegd : 90 % van zijn leeftijdsgenoten scoort beter. Vergeleken met zijn leeftijdsgenoten plaatst uw zoon zich voor de factor globaal evenwicht, met een score van ..... tussen percentiel ..... en percentiel ..... . Dit wil zeggen dat ..... % van zijn leeftijdsgenoten voor deze test minder goed scoren en ..... % beter. Uw zoon behoort dus tot de groep van ..... presteerders voor de factor globaal evenwicht.

Op dezelfde wijze kunnen we de overige aspecten van zijn fysieke fitheid beoordelen. Hij behaalt voor :

- ◆ snelheid ledematen (sneltikken met één hand), met een score van ..... sec, een ..... uitslag
- ◆ lenigheid (zittend reiken), met een score van ..... sec, een ..... uitslag
- ◆ explosieve kracht (verspringen uit stand), met een score van ..... cm, een ..... uitslag
- ◆ statische kracht (handknijpkracht), met een score van ..... kg, een ..... uitslag
- ◆ rompkraacht (sit-ups), met een score van ..... maal, een ..... uitslag
- ◆ functionele kracht (hangen met gebogen armen), met een score van ..... sec, een ..... uitslag
- ◆ loopsnelheid (snelheid-shuttle run), met een score van ..... sec, een ..... uitslag
- ◆ uithouding (uithouding-shuttle run), met een score van ..... min, een ..... uitslag

Samengevat geven we de resultaten van uw zoon weer in volgend profiel

	P10		P25		P50		P75		P90	
	zeer zwak	zwak	zwak	gemiddeld	goed	goed	goed	goed	zeer goed	zeer goed
Globaal evenwicht	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Snelheid ledematen	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Lenigheid	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Explosieve kracht	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Statische kracht	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Rompkracht	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Functionele kracht	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Loop-en wendsnelheid	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Uithoudingsvermogen	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tijdens de ouderavonden staan de leerkrachten LO ter uwer beschikking om de EUROFIT-resultaten van uw zoon te bespreken.  
 Datum en handtekening van de ouders :



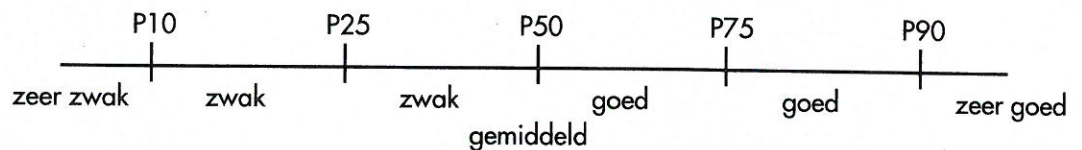
**EUROFIT-profielkaarten  
voor Vlaamse jongens van 12 tot 18 jaar**

## Profielkaart EUROFIT voor jongens van 12 tot 13 jaar

### antropometrie

	P10	P25	P50	P75	P90
Lichaamslengte (cm)	144.9	149.4	154.4	159.4	163.8
Lichaamsgewicht (kg)	33.3	36.9	41.9	48.3	55.6
Huidplooidikte triceps (mm)	6.1	7.3	9.5	13.4	19.2
Huidplooidikte biceps (mm)	3.1	3.7	5.0	7.7	11.9
Huidplooidikte subscapula (mm)	4.4	5.0	6.0	8.0	11.6
Huidplooidikte supraspinale (mm)	3.3	3.9	4.9	7.6	12.5
Huidplooidikte kuit (mm)	5.8	7.4	10.0	14.3	20.4
Som huidplooiën (mm)	24.0	28.4	35.2	49.8	74.8

### motoriek



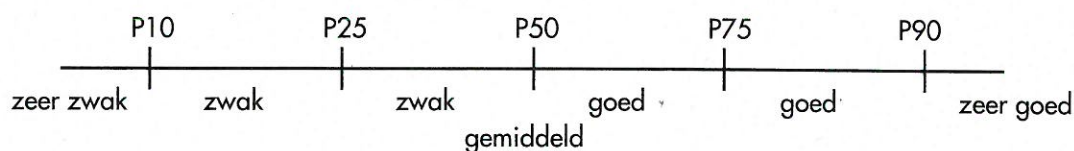
Flamingo evenwichts- test (n)	26.4	20.7	15.4	11.2	8.3
Sneltikken met één hand (sec)	16.9	15.3	13.8	12.6	11.7
Zittend reiken (cm)	9.6	14.1	18.8	23.2	26.7
Staande vertesprong (cm)	142.6	157.0	171.0	184.2	196.6
Handknijpkracht (kg)	17.7	20.8	24.4	28.4	32.4
Sit-ups (n)	18.1	21.0	23.8	26.3	28.5
Hangen met gebogen armen (sec)	1.6	8.5	16.6	26.5	38.0
Snelheid-shuttle run (sec)	24.1	23.0	21.9	21.0	20.2
Uithouding-shuttle run (n)	3.6	4.9	6.3	7.8	9.1

## Profielkaart EUROFIT voor jongens van 13 tot 14 jaar

### antropometrie

	P10	P25	P50	P75	P90
Lichaamslengte (cm)	151.3	155.9	161.0	166.1	170.5
Lichaamsgewicht (kg)	37.5	41.7	47.3	54.4	62.3
Huidplooidikte triceps (mm)	6.1	7.2	9.0	12.6	17.9
Huidplooidikte biceps (mm)	3.1	3.7	4.8	7.1	10.9
Huidplooidikte subscapula (mm)	4.7	5.3	6.1	8.0	11.4
Huidplooidikte supraspinale (mm)	3.5	4.0	4.9	7.4	12.0
Huidplooidikte kuit (mm)	5.8	7.4	9.6	13.4	19.1
Som huidplooiën (mm)	24.8	28.7	34.3	47.4	70.9

### motoriek



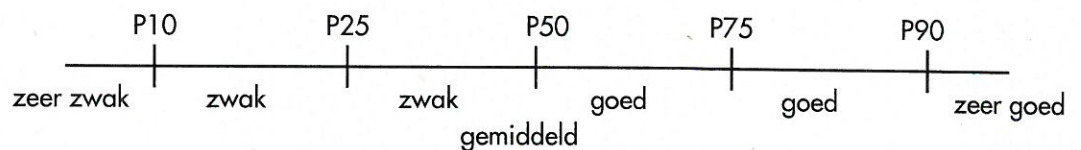
Flamingo evenwichts- test (n)	25.6	20.0	15.0	11.0	7.9
Sneltikken met één hand (sec)	15.5	14.1	12.7	11.6	10.8
Zittend reiken (cm)	10.2	14.8	19.7	24.2	27.9
Staande vertesprong (cm)	153.2	168.1	182.4	196.0	208.7
Handknijpkracht (kg)	21.4	24.8	28.8	33.2	37.5
Sit-ups (n)	19.1	22.0	24.7	27.1	29.3
Hangen met gebogen armen (sec)	3.0	10.7	19.6	30.0	41.7
Snelheid-shuttle run (sec)	23.7	22.6	21.6	20.7	20.0
Uithouding-shuttle run (n)	4.2	5.5	7.1	8.6	9.9

## Profielkaart EUROFIT voor jongens van 14 tot 15 jaar

### antropometrie

	P10	P25	P50	P75	P90
Lichaamslengte (cm)	157.7	162.3	167.4	172.5	176.9
Lichaamsgewicht (kg)	42.5	47.0	52.9	60.1	68.0
Huidplooidikte triceps (mm)	5.9	6.9	8.4	11.4	16.0
Huidplooidikte biceps (mm)	3.2	3.6	4.3	6.1	9.5
Huidplooidikte subscapula (mm)	5.1	5.7	6.3	7.9	10.9
Huidplooidikte supraspinale (mm)	3.8	4.2	4.8	6.9	11.2
Huidplooidikte kuit (mm)	5.9	7.2	8.9	12.1	17.2
Som huidplooiën (mm)	25.5	28.7	32.7	43.6	64.9

### motoriek



Flamingo evenwichts- test (n)	24.9	19.5	14.8	11.0	7.8
Sneltikken met één hand (sec)	14.2	13.0	11.8	10.8	10.1
Zittend reiken (cm)	11.2	16.0	21.0	25.7	29.5
Staande vertesprong (cm)	164.5	179.6	194.2	208.0	221.0
Handknijpkracht (kg)	25.8	29.6	34.0	38.7	43.4
Sit-ups (n)	20.0	22.8	25.4	27.8	29.9
Hangen met gebogen armen (sec)	5.1	13.6	23.2	34.0	45.8
Snelheid-shuttle run (sec)	23.3	22.2	21.2	20.4	19.7
Uithouding-shuttle run (n)	4.9	6.3	7.8	9.3	10.6

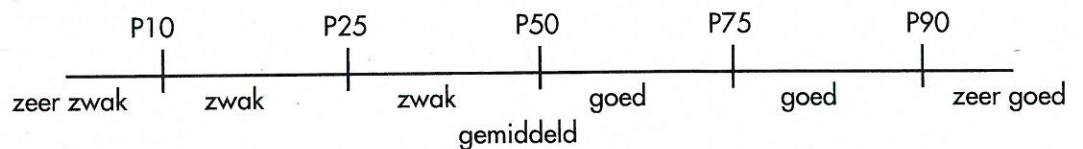


## Profielkaart EUROFIT voor jongens van 15 tot 16 jaar

### antropometrie

	P10	P25	P50	P75	P90
Lichaamslengte (cm)	163.3	167.9	172.9	177.8	182.1
Lichaamsgewicht (kg)	48.1	52.5	58.1	64.9	72.4
Huidploidikte triceps (mm)	5.7	6.6	7.8	10.3	14.2
Huidploidikte biceps (mm)	3.2	3.5	3.9	5.3	8.1
Huidploidikte subscapula (mm)	5.6	6.1	6.5	7.8	10.5
Huidploidikte supraspinale (mm)	4.0	4.4	4.8	6.6	10.3
Huidploidikte kuit (mm)	5.9	6.8	8.1	10.8	15.3
Som huidplooien (mm)	25.8	28.6	31.3	40.2	59.3

### motoriek



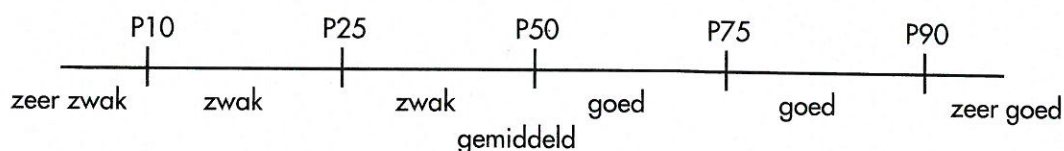
Flamingo evenwichts- test (n)	24.5	19.1	14.7	11.0	7.7
Sneltikken met één hand (sec)	13.2	12.1	11.0	10.2	9.6
Zittend reiken (cm)	12.5	17.4	22.6	27.4	31.3
Staande vertesprong (cm)	175.3	190.5	205.4	219.4	232.5
Handknijpkracht (kg)	30.5	34.7	39.5	44.6	49.6
Sit-ups (n)	20.7	23.4	26.0	28.3	30.3
Hangen met gebogen armen (sec)	7.7	17.0	27.1	38.3	50.2
Snelheid-shuttle run (sec)	22.9	21.9	21.0	20.2	19.5
Uithouding-shuttle run (n)	5.6	6.9	8.4	9.9	11.1

## Profielkaart EUROFIT voor jongens van 16 tot 17 jaar

### antropometrie

	P10	P25	P50	P75	P90
Lichaamslengte (cm)	167.3	171.7	176.6	181.4	185.5
Lichaamsgewicht (kg)	53.1	57.5	62.9	69.2	75.9
Huidplooidikte triceps (mm)	5.3	6.4	7.7	10.0	13.6
Huidplooidikte biceps (mm)	3.1	3.4	3.8	5.0	7.5
Huidplooidikte subscapula (mm)	5.8	6.5	7.1	8.3	10.9
Huidplooidikte supraspinale (mm)	4.0	4.6	5.1	6.7	10.2
Huidplooidikte kuit (mm)	5.5	6.5	7.7	10.2	14.6
Som huidplooiën (mm)	25.2	28.8	31.4	39.6	57.8

### motoriek



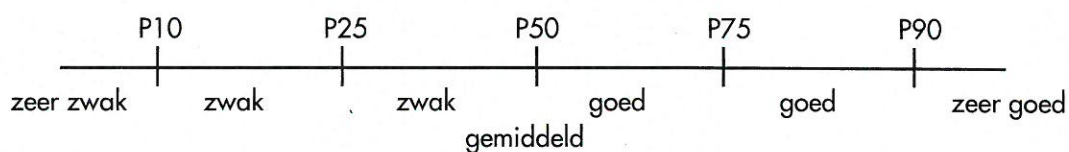
Flamingo evenwichts- test (n)	24.3	18.8	14.3	10.7	7.3
Sneltikken met één hand (sec)	12.4	11.4	10.5	9.7	9.2
Zittend reiken (cm)	13.8	18.8	24.2	29.1	33.1
Staande vertesprong (cm)	184.2	199.5	214.5	228.6	241.8
Handknijpkracht (kg)	34.7	39.3	44.5	50.0	55.5
Sit-ups (n)	21.2	23.9	26.4	28.6	30.6
Hangen met gebogen armen (sec)	10.4	20.3	30.9	42.4	54.4
Snelheid-shuttle run (sec)	22.7	21.7	20.7	19.9	19.3
Uithouding-shuttle run (n)	5.9	7.2	8.7	10.2	11.4

## Profielkaart EUROFIT voor jongens van 17 tot 18 jaar

### antropometrie

	P10	P25	P50	P75	P90
Lichaamslengte (cm)	168.4	172.7	177.4	181.9	185.8
Lichaamsgewicht (kg)	55.8	61.1	67.1	73.7	80.3
Huidplooidikte triceps (mm)	4.8	6.7	8.8	11.6	15.4
Huidplooidikte biceps (mm)	2.6	3.6	4.4	6.0	8.7
Huidplooidikte subscapula (mm)	5.8	7.1	8.1	9.8	12.7
Huidplooidikte supraspinale (mm)	3.7	5.0	6.0	7.9	11.5
Huidplooidikte kuit (mm)	4.7	6.3	8.0	11.2	16.4
Som huidplooiën (mm)	22.9	29.5	34.8	45.2	65.2

### motoriek



Flamingo evenwichts- test (n)	24.3	18.2	13.6	9.9	6.4
Sneltikken met één hand (sec)	11.9	11.0	10.2	9.6	9.1
Zittend reiken (cm)	15.0	20.1	25.6	30.6	34.8
Staande vertesprong (cm)	189.2	204.6	219.6	233.8	247.0
Handknijpkracht (kg)	37.5	42.5	48.1	54.1	60.0
Sit-ups (n)	21.5	24.2	26.6	28.8	30.7
Hangen met gebogen armen (sec)	12.3	22.9	34.0	45.7	57.7
Snelheid-shuttle run (sec)	22.4	21.4	20.5	19.7	19.1
Uithouding-shuttle run (n)	5.9	7.2	8.6	10.0	11.1



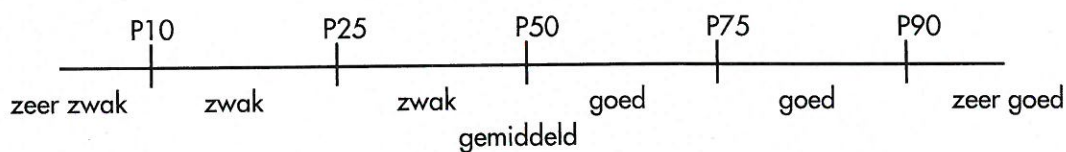
**EUROFIT-profielkaarten  
voor Vlaamse meisjes van 12 tot 18 jaar**

## Profielkaart EUROFIT voor meisjes van 12 tot 13 jaar

### antropometrie

	P10	P25	P50	P75	P90
Lichaamslengte (cm)	146.1	150.3	154.9	159.4	163.5
Lichaamsgewicht (kg)	35.2	39.2	44.5	51.0	58.2
Huidploidikte triceps (mm)	8.0	9.7	12.8	17.3	22.8
Huidploidikte biceps (mm)	4.2	5.3	7.2	10.6	15.4
Huidploidikte subscapula (mm)	5.5	6.5	8.4	12.1	18.1
Huidploidikte supraspinale (mm)	4.5	5.8	8.1	12.4	18.7
Huidploidikte kuit (mm)	8.5	11.0	14.9	20.3	27.0
Som huidplooien (mm)	32.5	39.7	52.1	72.5	100.8

### motoriek



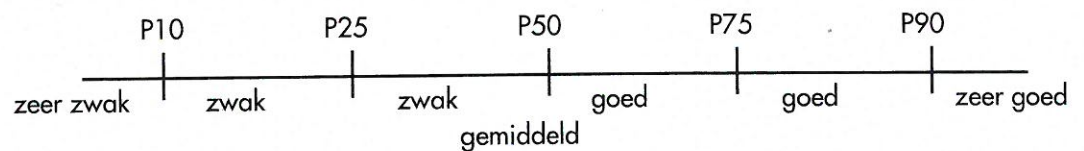
Flamingo evenwichts- test (n)	26.5	19.9	14.6	10.8	7.9
Sneltikken met één hand (sec)	16.2	14.9	13.5	12.4	11.7
Zittend reiken (cm)	14.4	19.2	24.1	28.5	32.0
Staande vertesprong (cm)	135.1	147.0	159.8	172.5	184.0
Handknijpkracht (kg)	17.0	19.5	22.4	25.4	28.2
Sit-ups (n)	15.3	18.3	20.9	23.2	25.6
Hangen met gebogen armen (sec)	0.0	2.4	6.9	13.5	21.9
Snelheid-shuttle run (sec)	24.7	23.7	22.6	21.6	20.8
Uithouding-shuttle run (n)	2.6	3.4	4.5	5.7	6.8

## Profielkaart EUROFIT voor meisjes van 13 tot 14 jaar

### antropometrie

	P10	P25	P50	P75	P90
Lichaamslengte (cm)	150.3	154.5	159.1	163.6	167.6
Lichaamsgewicht (kg)	39.6	43.8	49.3	55.9	63.3
Huidploidikte triceps (mm)	8.4	10.3	13.4	17.9	23.6
Huidploidikte biceps (mm)	4.4	5.6	7.6	11.1	16.1
Huidploidikte subscapula (mm)	6.2	7.3	9.2	12.9	19.0
Huidploidikte supraspinale (mm)	5.0	6.4	8.8	13.1	19.3
Huidploidikte kuit (mm)	9.1	11.7	15.6	21.2	28.1
Som huidplooiën (mm)	35.2	42.8	55.5	76.1	104.4

### motoriek



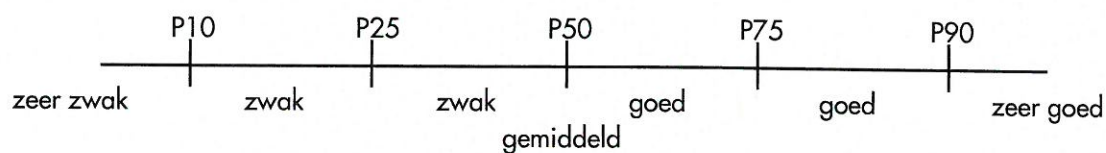
	P10	P25	P50	P75	P90
Flamingo evenwichts- test (n)	26.9	20.2	14.9	11.0	7.7
Sneltikken met één hand (sec)	15.1	13.9	12.7	11.7	11.1
Zittend reiken (cm)	15.5	20.4	25.5	29.9	33.4
Staande vertesprong (cm)	138.4	150.7	163.8	176.8	188.7
Handknijpkracht (kg)	18.9	21.5	24.5	27.6	30.4
Sit-ups (n)	15.7	18.6	21.1	23.4	25.8
Hangen met gebogen armen (sec)	0.0	2.5	7.2	13.9	22.5
Snelheid-shuttle run (sec)	24.4	23.4	22.4	21.4	20.7
Uithouding-shuttle run (n)	2.8	3.6	4.7	5.9	7.1

## Profielkaart EUROFIT voor meisjes van 14 tot 15 jaar

### antropometrie

	P10	P25	P50	P75	P90
Lichaamslengte (cm)	153.5	157.6	162.2	166.6	170.6
Lichaamsgewicht (kg)	43.5	47.6	52.9	59.4	66.7
Huidplooidikte triceps (mm)	9.0	11.0	14.2	18.7	24.4
Huidplooidikte biceps (mm)	4.6	5.9	8.1	11.7	16.9
Huidplooidikte subscapula (mm)	7.0	8.2	10.0	13.7	19.7
Huidplooidikte supraspinale (mm)	5.5	7.1	9.4	13.6	19.7
Huidplooidikte kuit (mm)	9.7	12.4	16.4	22.0	29.0
Som huidplooiën (mm)	38.3	46.4	59.1	79.4	107.2

### motoriek



Flamingo evenwichts- test (n)	27.6	20.7	15.4	11.3	7.5
Sneltikken met één hand (sec)	14.2	13.1	12.1	11.2	10.6
Zittend reiken (cm)	16.9	21.9	26.9	31.4	34.8
Staande vertesprong (cm)	140.0	152.5	166.0	179.4	191.6
Handknijpkracht (kg)	20.6	23.3	26.3	29.5	32.3
Sit-ups (n)	15.9	18.6	21.0	23.4	25.8
Hangen met gebogen armen (sec)	0.0	2.8	7.5	14.4	23.1
Snelheid-shuttle run (sec)	24.2	23.3	22.3	21.4	20.7
Uithouding-shuttle run (n)	2.9	3.7	4.8	6.1	7.2

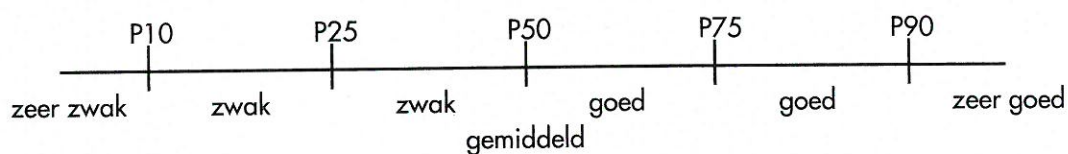


## Profielkaart EUROFIT voor meisjes van 15 tot 16 jaar

### antropometrie

	P10	P25	P50	P75	P90
Lichaamslengte (cm)	155.6	159.7	164.1	168.5	172.3
Lichaamsgewicht (kg)	46.4	50.3	55.3	61.5	68.6
Huidploidikte triceps (mm)	9.7	12.0	15.3	19.8	25.4
Huidploidikte biceps (mm)	4.9	6.3	8.6	12.4	17.7
Huidploidikte subscapula (mm)	7.7	9.0	10.9	14.6	20.5
Huidploidikte supraspinale (mm)	6.1	7.7	10.0	14.0	20.0
Huidploidikte kuit (mm)	10.3	13.1	17.1	22.8	29.7
Som huidplooiën (mm)	41.6	50.3	63.1	83.0	110.0

### motoriek



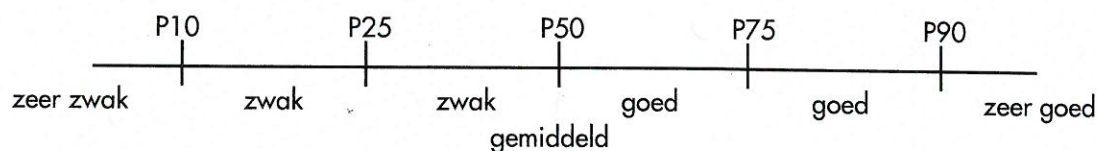
Flamingo evenwichts- test (n)	28.1	21.0	15.7	11.4	7.2
Sneltikken met één hand (sec)	13.5	12.5	11.6	10.8	10.2
Zittend reiken (cm)	18.2	23.1	28.2	32.6	35.9
Staande vertesprong (cm)	140.4	153.3	167.1	180.7	193.2
Handknijpkracht (kg)	22.1	24.8	27.9	31.1	33.9
Sit-ups (n)	15.9	18.5	20.9	23.2	25.8
Hangen met gebogen armen (sec)	0.3	3.1	7.8	14.7	23.5
Snelheid-shuttle run (sec)	24.1	23.2	22.3	21.4	20.7
Uithouding-shuttle run (n)	2.9	3.8	4.9	6.2	7.3

## Profielkaart EUROFIT voor meisjes van 16 tot 17 jaar

### antropometrie

	P10	P25	P50	P75	P90
Lichaamslengte (cm)	156.8	160.7	165.0	169.2	172.9
Lichaamsgewicht (kg)	48.6	52.2	57.1	63.3	70.4
Huidploidikte triceps (mm)	10.6	13.3	16.7	21.3	26.8
Huidploidikte biceps (mm)	5.2	6.8	9.2	13.2	18.7
Huidploidikte subscapula (mm)	8.3	9.8	11.9	15.8	22.0
Huidploidikte supraspinale (mm)	6.7	8.3	10.7	14.8	20.8
Huidploidikte kuit (mm)	10.8	13.7	17.9	23.6	30.6
Som huidplooien (mm)	44.7	54.4	67.8	87.6	114.1

### motoriek



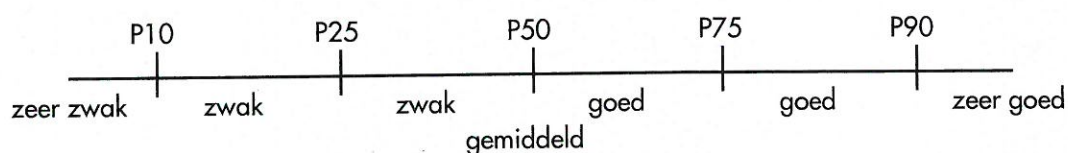
Flamingo evenwichts- test (n)	27.6	20.4	15.2	11.2	7.0
Sneltikken met één hand (sec)	13.0	12.1	11.2	10.5	10.0
Zittend reiken (cm)	18.9	23.9	28.8	33.1	36.3
Staande vertesprong (cm)	140.8	153.9	168.0	182.0	194.8
Handknijpkracht (kg)	23.2	26.0	29.1	32.3	35.1
Sit-ups (n)	16.0	18.5	20.8	23.2	25.9
Hangen met gebogen armen (sec)	0.6	3.2	7.8	14.7	23.5
Snelheid-shuttle run (sec)	24.1	23.2	22.2	21.3	20.6
Uithouding-shuttle run (n)	2.9	3.7	4.9	6.1	7.2

## Profielkaart EUROFIT voor meisjes van 17 tot 18 jaar

### antropometrie

	P10	P25	P50	P75	P90
Lichaamslengte (cm)	157.2	161.0	165.0	169.0	172.4
Lichaamsgewicht (kg)	50.4	54.6	60.1	67.0	74.9
Huidplooidikte triceps (mm)	11.7	14.9	18.7	23.3	28.7
Huidplooidikte biceps (mm)	5.6	7.3	9.9	14.1	20.0
Huidplooidikte subscapula (mm)	8.3	10.5	13.2	17.8	24.7
Huidplooidikte supraspinale (mm)	7.2	9.0	11.6	16.0	22.5
Huidplooidikte kuit (mm)	10.9	14.2	18.7	24.7	31.7
Som huidplooiën (mm)	47.0	58.6	73.4	94.1	120.9

### motoriek



Flamingo evenwichts- test (n)	25.2	18.1	13.5	10.3	6.7
Sneltikken met één hand (sec)	12.6	11.8	11.0	10.3	9.7
Zittend reiken (cm)	18.6	23.5	28.3	32.4	35.5
Staande vertesprong (cm)	142.7	156.1	170.4	184.7	197.7
Handknijpkracht (kg)	24.1	26.9	30.0	33.2	36.0
Sit-ups (n)	16.4	18.8	21.1	23.5	26.3
Hangen met gebogen armen (sec)	0.3	2.8	7.2	14.0	22.8
Snelheid-shuttle run (sec)	23.9	23.0	22.1	21.2	20.5
Uithouding-shuttle run (n)	2.8	3.6	4.7	5.9	7.0

# Bibliografie

- Beunen G; Borms J; Vrijens J; Lefevre J; Claessens AL; Pion J,  
1991, *Fysieke fitheid en sportbeoefening van de Vlaamse jeugd. Volumen 1 : Fysieke fitheid van de Vlaamse jeugd van 6 tot 18 jaar*, Brussel : Bloso, 177 p.
- Council of Europe (ed.),  
1979, *Report of the European seminar on testing physical fitness* (Paris 1978), Strasbourg : CDDS (79)27, 69 p.
- Council of Europe (ed.),  
1981, *Report of the 2nd European seminar on testing physical fitness* (Birmingham 1980), Strasbourg : CDDS (81) 14, 101 p.
- Council of Europe (ed.),  
1982, *Report of the 4th European seminar on testing physical fitness* (Olympia 1982), Strasbourg : CDDS (82)61, 121 p.
- Council of Europe (ed.),  
1983, *Testing physical fitness : Eurofit experimental battery* (Provisional handbook), Strasbourg: Council of Europe, 84 p.
- Council of Europe (ed.),  
1987, *5th European seminar on testing physical fitness* (Formia 1986), Strasbourg : CDDS (86)52, 239 p.
- Council of Europe (ed.),  
1988, *Handbook for the Eurofit tests of physical fitness*, Strasbourg : CDDS, 72 p.
- Hebbelinck M; Borms J,  
1975, *Biometrische studie van een reeks lichaamskenmerken en lichamelijke prestatietests van Belgische kinderen uit het lager onderwijs* (Technisch rapport 5), Brussel : Centrum voor Bevolkings- en Gezinsstudieën, 144 p.
- Ostyn M; Simons J; Beunen G; Renson R; Van Gerven D,  
1980, *Somatic and motor development of Belgian secondary school boys. Norms and standards*, Leuven : University Press, 158 p.
- Renson R; Beunen G; De Witte L; Ostyn M; Simons J; Van Gerven D,  
1979, The social spectrum of the physical fitness of 12 to 19 year old boys, in Ostyn M; Beunen G; Simons J (eds), *Kinanthropometry II* (international series on sport sciences 9), Baltimore : University Park Press, 104-118.
- Renson R,  
1987-88, Ontstaan, verantwoording en selectie van de Eurofit-motorische testbatterij, *Hermes*(Leuven), 19, nr 1, 5-39.
- Simons J; Beunen G; Ostyn M; Renson R; Swalus O; Van Gerven D; Willems E,  
1970, Constructie van een motorische testbatterij voor jongens van 12 tot 19 jaar door middel van factoranalysen, *Sport* (Bloso Brussel), 8, nr 1, 3-21.
- Simons J; Ostyn M; Beunen G; Renson R; Van Gerven D,  
1978, Factor analytic study of the motor ability of Belgian girls, age 12 to 19, in Landry F, Orban WAR (eds), *Biomechanics of sports and kinanthropometry Vol. VI*, Miami : Symposia Specialists, 395-401.
- Simons J; Renson R,  
1982, *Evaluation of motor fitness : report on the European seminar on the evaluation of motor fitness* (Leuven 1981), Leuven : Institute of Physical Education, 234 p.

**ALS HET KRIEBELT MOET JE SPORTEN**



Koloniënstraat 31 – 1000 Brussel