

TALENTPROFIELEN BOULDER EN LEAD

NKBV+ | JONG ORANJE | TOPSPORT | januari 2024

OPLEIDING PROGRAMMA NKBV

De NKBV zet zich in voor de ontwikkeling van talentvolle wedstrijd klimmers in Nederland, waarvoor verschillende programma's zijn opgezet:

Talent Opleiding Centrum (TOC)	U12-U14-U16
NKBV+ talentbevestiging	U14-U16
Jong Oranje talentontwikkeling	(U16)-U18-U20
Topsportprogramma	U20+

Met TOC's en het NKBV+ programma wil de NKBV talentvolle klimmers, die nu trainen in lokale boulder en klimhallen, de kans geven om op hoger niveau te trainen. Met als doel om talentvolle klimmers met potentie te laten instromen in het Jong Oranje trainingsprogramma.

Voor klimmers in de categorie (U16), U18 en U20 is er een dagelijks trainingsprogramma onder leiding van de Bondscoach Jong Oranje. De klimmers hebben zich al bewezen door indrukwekkende resultaten in training en wedstrijden in het NKBV+ programma. Ze blinken daarnaast uit in fysieke, mentale en tactische vaardigheden. In deze fase wordt hun talent optimaal ontwikkeld. De keuze voor de discipline Boulder of Lead wordt in deze periode gemaakt. De focus ligt op het aanleren van een talentvolle leefstijl.

TALENTPROFIELEN

NKBV+

NKBV+ INSTROOM

OPTIE 1: RESULTATEN

- Neemt deel aan Nationale Jeugd Boulder en Lead wedstrijden (U14 of U16)
- Top 3 eindstand Nationale Competitie Boulder en/of Lead
- Top 3 NJK Boulder en/of Lead

OPTIE 2: POTENTIE

Voordracht lokale selectie trainer op basis van waargenomen inzet en motivatie.

- Altijd bij de training aanwezig
- Zeer gemotiveerd voor wedstrijdklimmen
- Wil altijd doorgaan na de training
- Kan zich vastbijten in een boulder/route

Uitnodiging voor een motorische testdag waar de BLOC testen worden uitgevoerd:

- Balans
- Zijwaarts verplaatsen
- Zijwaarts springen
- Oog-hand coördinatie

Op deze testen dient een klimmer bij de beste 20% van de benchmark doelgroep te scoren om opgenomen te worden in het NKBV+ programma op basis van potentie

Instroom NKBV+

Het NKBV+ programma is uitsluitend bedoeld voor U14 en U16 wedstrijd klimmers. Instroom in het NKBV+ programma kan via twee wegen:

1. Talentvolle klimmers worden opgenomen op basis van wedstrijdresultaten. Deze klimmers worden aan het eind van het wedstrijdseizoen actief benaderd door het begeleidingsteam van Jong Oranje.
2. Talentvolle wedstrijd klimmers worden opgenomen op basis van potentie. Hiervoor kunnen trainers één keer per jaar, voorafgaand aan het wedstrijdseizoen, kansrijke klimmers voordragen op basis van inzet en motivatie en wordt tijdens een testdag gekeken of ze uitblinken op beweegvaardigheid.

[VOORDRACHT FORMULIER](#)

Werkhouding / Sportief leervermogen					
	1	2	3	4	5
Probeert altijd het maximale uit eigen kunnen te halen					
Wil zichzelf steeds weer verbeteren					
Werkt doelgericht					
Wil graag nieuwe bewegingen leren					
Heeft veel doorzettingsvermogen					
Wil hard werken					
Is steeds op zoek naar uitdagingen					

Instelling				
	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Is altijd aanwezig op de training	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Wil altijd doorgaan na de training	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Kan zich vastbijten in een boulder of route	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar

NKBV+, doorstroom of uitstroom

Klimmers hoeven niet elk jaar resultaat te laten zien om onderdeel uit te blijven maken van het NKBV+ programma. Selectie is in principe tot en met het laatste jaar U16. Onder voorwaarde dat een klimmer inzet en motivatie blijft tonen. Dit wordt beoordeeld door middel van de volgende twee matrixen:

1. Werkhouding / Sportief leervermogen
2. Instelling

TALENTPROFIELEN

JONG ORANJE

Talentprofielen Jong Oranje

Tijdens het NKBV+ programma wordt een klimmer gevolgd en worden de talentprofielen over de jaren heen ingevuld. Aan het eind van de U16 periode wordt vervolgens aan de hand van dit profiel de keuze gemaakt of een klimmer wel of niet door zal stromen naar Jong Oranje. Instroom in Jong Oranje vindt vervolgens plaats bij de overgang van U16 naar U18.

Een deel van de onderdelen uit het talentprofiel wordt bepaald op basis van verzamelde meetgegevens, een deel door gestandaardiseerde vragenlijsten en een deel door observaties. Zo wordt er een zo compleet mogelijk beeld van de klimmer verkregen om uiteindelijk een goed onderbouwde beslissing te kunnen nemen over doorstroom naar Jong Oranje.

Het talentprofiel is opgedeeld in de volgende onderdelen:

1. Algemene inzet, werkhouding en sportief leervermogen
2. Algemene motorische vaardigheden
3. Klimspecifieke skills
4. (Internationaal) wedstrijdgedrag
5. Fysiek
6. Mentaal

Voor de scoring wordt een stoplichten systeem gehanteerd. Rood en oranje geven aan dat een onderdeel onvoldoende ontwikkeld is en dat dit dus aandacht behoeft in de training. Geel is voldoende, maar niet perfect. Wanneer een onderdeel groen wordt gescoord betekent dat dat de klimmer op dit gebied en op dit moment goed op weg is om uiteindelijk mondiaal bij de volwassenen aansluiting te vinden bij de wereldtop.

1	2	3	4	5

1. Algemene inzet, werkhouding en sportief leervermogen

Werkhouding

	1	2	3	4	5
Probeert altijd het maximale uit eigen kunnen te halen					
Wil zichzelf steeds weer verbeteren					
Werkt doelgericht					
Opmerkingen					

Sportief leervermogen

	1	2	3	4	5
Maakt zich (bewegings)vaardigheden snel eigen					
Wil graag nieuwe bewegingen leren					
Heeft veel doorzettingsvermogen					
Beweegt met veel souplesse					
Heeft een goede coördinatie tussen onder- en bovenlichaam					
Wil hard werken					
Past zich makkelijk aan wisselende situaties aan					
Pikt aanwijzingen snel op					
Is steeds op zoek naar uitdagingen					
Opmerkingen					

Instelling

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Wil altijd met klimmen bezig zijn	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Is positief perfectionistisch, d.w.z. dat hij/zij altijd tot in detail wil blijven verbeteren en dit met energie en plezier aangaat.	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Kan zich vastbijten in een boulder of route om zo progressie te maken	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Opmerkingen				

2. Algemene motorische vaardigheden

BLOC testen

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed	Zeer goed
BLOC test: Balans	< 40%	40-59%	60-79%	80-89%	90-100%
BLOC test: Zijwaarts plankjes verplaatsen	< 40%	40-59%	60-79%	80-89%	90-100%
BLOC test: Zijwaarts springen	< 40%	40-59%	60-79%	80-89%	90-100%
BLOC test: Oog-hand coördinatie	< 40%	40-59%	60-79%	80-89%	90-100%
Opmerkingen					

3. Klimspecifieke skills

Primaire klim technische skills (spelen de grootste rol in bepalen van potentie)

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Zet bewegingen aan met commitment en overtuiging en is hierin niet bang om risico's te nemen	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Lichaamsgevoel: Komt altijd, in elke situatie, binnen de gegeven klimtijd tot een oplossing die past bij zijn/haar lichaam en stijl	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Kan interne of externe feedback uit vorige pogingen of uit het zien van boulders / routes gebruiken om steeds te blijven verbeteren in een gegeven taak	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Laat zien snel te kunnen leren op klim specifiek technisch of tactisch vlak	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Opmerkingen				

Secundaire klim technische skills (spelen de grootste rol in bepalen van potentie)

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Is perfect in balans in alle bewegingen en in de meest complexe situaties	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Klimt soepel en linkt bewegingen ogenschijnlijk zonder moeite	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Zet bewegingen vloeiend aan vanuit de heup	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Opmerkingen				

4. (Internationaal) wedstrijdgedrag

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Presteert op een wedstrijd gelijk aan of beter dan op trainingsmomenten	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Blinkt van vertrouwen tijdens wedstrijden	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Kan omgaan met tegenslag tijdens een wedstrijd	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Kan vrijuit bewegen en experimenteren op een wedstrijd	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Durft risico te nemen tijdens een wedstrijd	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Heeft een duidelijke drive om (in boulder) alle boulders te WILLEN klimmen (of in lead) naar de top te WILLEN vechten	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Is in volle focus op de wedstrijden, is in het moment (in tegenstelling tot, is veel afgeleid en met het publiek bezig)	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Opmerkingen				

5. Fysiek

Onderscheidende fysieke factoren

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Vingerkracht - Semi 20mm voor 5 sec (eenhandig)	<80% BW	80-89% BW	90-100% BW	>100% BW
Vingerkracht - Open 20mm voor 5 sec (eenhandig)	<80% BW	80-89% BW	90-100% BW	>100% BW
Mobiliteit - <u>Boxsplit</u>	Meer dan 20cm tot de grond	1-20cm tot de grond	Volledig tot op de grond	Kunnen doorbuigen
Mobiliteit - Thoracale extensie	Onmogelijk	Mogelijk met zeer gebogen armen en benen	Mogelijk met licht gebogen armen en benen	Bruggetje met gehele wervelkolom gelijkmatig gestrekt
Mobiliteit - Schouders (stok + meetlint)	< 40%	40-59%	60-79%	80-100%
Mobiliteit - Schouders (afstand achter rug)	>20cm	10-20cm	-2-10cm	Vingers in elkaar haken tot -2cm
Trainingsload - Kan consequent een trainingsload van ... uur per week aan	<15	15-18	19-22	>22
Opmerkingen				

Secundaire fysieke factoren (vooral monitorend)

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Pistol squats	0	1 - 2	3 - 5	>5
Spronghoogte (CMJ)	<30cm	30-34cm	35-40cm	>40cm
Spronghoogte (SJ)	<25cm	25-29cm	30-35cm	>35cm
Spronghoogte (eenbenig jump on high step)	<13cm	13-16cm	17-20cm	>20cm
Zwitserse plank (voorligsteun)	< 2 min	2 min	2,5 min	3 min
Max aantal pull-ups	J: <15 M: <10	J: 15 - 19 M: 10 - 15	J: 20 - 24 M: 15-20	J: >24 M: >20
Max aantal bank dips	0	0 - 9	10 - 20	> 20
Bent arm hang (aantal sec, eenhandig)	Zit nog ver weg van vasthouden	Kan net niet vasthouden	0 - 5	> 5
Opmerkingen				

6. Mentaal

Procesgericht werken

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Kan uitleggen waarom hij/zij doet wat hij/zij doet	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Heeft geduld in het uitvoeren van kleine stappen	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Bepaalt concrete acties en stappen om zijn/haar doel te bereiken	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Kan een plan zelfstandig opsplitsen in kleinere, logische stappen	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Focust zich op de taak waarmee hij/zij op dat moment bezig is	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Opmerkingen				

Doelgericht werken

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Stelt korte, middel en lange termijn doelen om zijn/haar einddoel te behalen	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Is enthousiast en gedreven om de door hem/haar gestelde doelen te behalen	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Stelt verschillende doelen; proces, prestatie en resultaat	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Monitort de voortgang van ontwikkeling	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Opmerkingen				

Beslissingen nemen

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Hanteert een systematische aanpak om tot zijn/haar keuze te komen	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Kan uitleggen hoe hij/zij tot een beslissing is gekomen en wat zijn/haar afwegingen daarbij waren	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Toont zekerheid bij het nemen van een beslissing	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Schakelt hulp van anderen in om zijn/haar keuzes te vergemakkelijken	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Opmerkingen				

Reflecteren

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Kan benoemen wat zijn/haar kwaliteiten zijn	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Kan benoemen wat zijn/haar valkuilen zijn	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Opmerkingen				

TALENTPROFIELEN

TOPSPORT

Talentprofiel Topsportprogramma

Tijdens de Jong Oranje periode wordt een klimmer gevolgd en wordt dit profiel over de jaren heen ingevuld. Aan het eind van de U20 periode wordt vervolgens aan de hand van dit profiel de keuze gemaakt of een klimmer wel of niet door zal stromen naar het Topsportprogramma. Instroom vindt vervolgens plaats bij de overgang van U20 naar senior.

Een deel van de onderdelen uit het talentprofiel wordt bepaald op basis van verzamelde meetgegevens, een deel door gestandaardiseerde vragenlijsten en een deel door observaties. Zo wordt er een zo compleet mogelijk beeld van de klimmer verkregen om uiteindelijk een goed onderbouwde beslissing te kunnen nemen over doorstroom naar het Topsportprogramma. De klimmer heeft de topsport leefstijl zich eigen gemaakt.

Het talentprofiel is opgedeeld in de volgende onderdelen:

1. Algemene inzet, werkhouding en sportief leervermogen
2. Klim specifieke technische skills
3. Klim specifieke tactische skills
4. Internationaal wedstrijdgedrag
5. Fysiek
6. Mentaal (gereed eind 2024)

Voor de scoring wordt een stoplichten systeem gehanteerd. Rood en oranje geven aan dat een onderdeel onvoldoende ontwikkeld is en dat dit dus aandacht behoeft in de training. Geel is voldoende, maar niet perfect. Wanneer een onderdeel groen wordt gescoord betekent dat dat de klimmer op dit gebied en op dit moment goed op weg is om uiteindelijk mondiaal bij de volwassenen aansluiting te vinden bij de wereldtop.

1	2	3	4	5

1. Algemene inzet, werkhouding en sportief leervermogen

Werkhouding

	1	2	3	4	5
Probeert altijd het maximale uit eigen kunnen te halen					
Wil zichzelf steeds weer verbeteren					
Werkt doelgericht					
Opmerkingen					

Sportief leervermogen

	1	2	3	4	5
Maakt zich (bewegings)vaardigheden snel eigen					
Wil graag nieuwe bewegingen leren					
Heeft veel doorzettingsvermogen					
Beweegt met veel souplesse					
Heeft een goede coördinatie tussen onder- en bovenlichaam					
Wil hard werken					
Past zich makkelijk aan wisselende situaties aan					
Pikt aanwijzingen snel op					
Is steeds op zoek naar uitdagingen					
Opmerkingen					

Instelling

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Wil altijd met klimmen bezig zijn	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Is positief perfectionistisch, d.w.z. dat hij/zij altijd tot in detail wil blijven verbeteren en dit met energie en plezier aangaat.	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Blijft altijd met plezier trainen, ook al moet hij/zij veel dingen doen die niet persé leuk zijn	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Kan zich vastbijten in een boulder of route om zo progressie te maken	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Opmerkingen				

2. Klim specifieke technische skills

Technische skills

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Is perfect in balans in alle bewegingen en in de meest complexe situaties	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Klimt soepel en linkt bewegingen ogenschijnlijk zonder moeite	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Zet bewegingen vloeiend aan vanuit de heup	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Zet bewegingen aan met commitment en overtuiging en is hierin niet bang om risico's te nemen	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Kan en wil passen <u>domineren</u>	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Lichaamsgevoel: Komt altijd, in elke situatie, binnen de gegeven klimtijd tot een oplossing die past bij zijn/haar lichaam en stijl	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Kan interne of externe feedback uit vorige pogingen of uit het zien van boulders / routes gebruiken om steeds te blijven verbeteren in een gegeven taak	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Kan in vermoeidheid (in een leadroute of bij boulder tussen pogingen door) overzicht houden en de juiste beslissingen blijven maken	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Opmerkingen				

Situaties (waarin bovenstaande geldt)

Boulder: Bij mannen Boulder moet hierbij alles op geel / groen staan. Bij vrouwen Boulder is er nu nog ruimte om een zwakte te compenseren door een superpower. De verwachting is dat dit binnen afzienbare tijd voor mannen en vrouwen gelijk zal zijn.

Lead: Voor Lead mogen de Plaat vormen en de Coördinatie vormen op oranje staan, maar niets op rood.

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Plaat old school (kleine tredes, kleine greepjes)				
Plaat new school (volumes, dynamisch)				
Rechte wand / lichte overhang old school (slechte grepen, slechte tredes, dicht bij de wand moeten blijven)				
Overhang fysiek slopers				
Overhang fysiek randjes				
Coördinatie technisch (spel tussen balans en disbalans, voeten coördinatie, op plaat t/m lichte overhang)				
Coördinatie power (paddles etc., gericht op bovenlichaam)				
Features: Small box / mantle / arret etc.				
Opmerkingen				

3. Klim specifieke tactische skills

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Algemeen: Kan bij het inlezen van een boulder of route een zeer gedetailleerd en passend plan maken	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Algemeen: Kan zelfstandig een wedstrijdplan maken dat past bij de omstandigheden	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Algemeen: Past moeiteloos het wedstrijdplan 'on the go' aan als de omstandigheden hierom vragen	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Lead: Is in staat het ideale klimtempo aan te nemen afhankelijk van wat de verschillende sequenties van een route vragen	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Lead: Weet altijd de meest efficiënte rustpunten te vinden en benutten	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Lead: Kijkt in een rustpunt vooruit, maakt zich klaar voor het volgende deel en is hierdoor in staat de volgende sequentie full commitment aan te gaan.	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Boulder: Weet feilloos de tijd in te delen en aan te passen aan wat de situatie op dat moment van hem/haar vraagt	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Boulder: Wisselt op tijd van beta	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Opmerkingen				

4. Internationaal wedstrijdgedrag

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Presteert op een wedstrijd gelijk aan of beter dan op trainingsmomenten	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Blinkt van vertrouwen tijdens wedstrijden	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Kan omgaan met tegenslag tijdens een wedstrijd	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Kan vrijuit bewegen en experimenteren op een wedstrijd	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Durft risico te nemen tijdens een wedstrijd	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Heeft een duidelijke drive om (in boulder) alle boulders te WILLEN klimmen (of in lead) naar de top te WILLEN vechten	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Is in volle focus op de wedstrijden, is in het moment (in tegenstelling tot, is veel afgeleid en met het publiek bezig)	Bijna nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Meestal waar
Opmerkingen				

5. Fysiek

Onderscheidende fysieke factoren

	Onvoldoende	Matig	Voldoende	Goed
Vingerkracht - Semi 20mm voor 5 sec (eenhandig)	M: <105% BW V: <90% BW	M: 105 - 114% BW V: 90 - 99% BW	M: 115 - 130% BW V: 100 - 115% BW	M: >130% BW V: > 115% BW
Vingerkracht - Open 20mm voor 5 sec (eenhandig)	M: <105% BW V: <90% BW	M: 105 - 114% BW V: 90 - 99% BW	M: 115 - 130% BW V: 100 - 115% BW	M: >130% BW V: > 115% BW
Rate of Force Development (RFD) vingers (20-80%)	<200 kg/s	200 – 249 kg/s	250 – 300 kg/s	> 300 kg/s
Critical Force	<30% BW	30 - 40% BW	40% - 50% BW	>50% BW
Kilterboard benchmark	M: <8a V: <7c	M: 8a V: 7c	M: 8b V: 8a	M: > 8b+ V: > 8a+
Lead: Repeaters (60% MVC, 7:3)	<2 min	2 - 3 min	3 - 4 min	> 4 min
Boulder: Spronghoogte (CMJ)	<30cm	30-34cm	35-40cm	>40cm
Boulder: Spronghoogte (SJ)	<25cm	25-29cm	30-35cm	>35cm
Boulder: Spronghoogte (eenbenig jump on high step)	<13cm	13-16cm	17-20cm	>20cm
Mobiliteit - Boxsplit	Meer dan 20cm tot de grond	1-20cm tot de grond	Volledig tot op de grond	Kunnen doorbuigen
Mobiliteit - Thoracale extensie	Onmogelijk	Mogelijk met zeer gebogen armen en benen	Mogelijk met licht gebogen armen en benen	Bruggetje met gehele wervelkolom gelijkmatig gestrekt
Mobiliteit - Schouders (stok + meetlint)	< 40%	40-59%	60-79%	80-100%
Mobiliteit - Schouders (afstand achter rug)	>20cm	10-20cm	-2-10cm	Vingers in elkaar haken tot -2cm
Trainingsload - Kan consequent een trainingsload van ... uur per week aan	Boulder: < 20 Lead: <25	Boulder: 20 – 23 Lead: 25 - 29	Boulder: 24 – 27 Lead: 30 - 34	Boulder: >27 Lead: >34
Opmerkingen				

Secundaire fysieke factoren (vooral monitorend)

	Onvoldoende	Goed
Bench Press, 5hh (% BW)		M: 100% BW V: 90% BW
2RM Max Pull ups (% BW)		M: 160% BW V: 150% BW
Bent arm pull (90 graden), 5 sec (% BW)		M: 120% BW V: 110% BW
Powerslap (% armspan)		60%
Intervaltest Kilterboard (3x boulder klimmen met 1 minuut rust tussendoor)		M: 3x 8A V: 3x 7C
Opmerkingen <i>Core test nader te bepalen</i>		