

Theoretische en fysieke testen

Zaterdag 20 augustus 2011

Bloso Centrum Julien Saelens
Speelpleinlaan 1
8310 Assebroek

Theoretische test

E1/A : Van 8.00 uur tot 8.20 uur

E1/B – KE1 _ E2 – KE2 : Van 8.45 uur tot 9.05 uur

G7/A1 : Van 9.30 uur tot 9.50 uur

G7/A2 – G7/B1 : Van 13.30 uur tot 13.50 uur

F3 – F4 – KF3 – KF4 : Van 14.00 uur tot 14.20 uur

Bijzondere aandacht : Na het afleggen theoretisch gedeelte volgt een uiteenzetting en uitleg over de nieuwe richtlijnen die moeten toegepast worden in het seizoen 2011-2012. Deze uiteenzetting wordt gegeven door de voorzitter Luc Matthys.

Groep 1- Scheidsrechters Catg. E1/A:

Inschrijving om 08.45 uur – Opwarmen om 09.00 uur – START om 09.30 uur

E1/A = 10x 150m – 30", 50m – 40", 150m – 30", 50m – 40" - Spurt 6 X 40m - 6"40"

Baes Domien, Demanet Jens, Delille Steven, Dhaene Niels, Lefever Robin, Standaert Jens, Vansteenkiste Frederiek

Groep 2 - Scheidsrechters Catg. E1/B - KE1 :

Inschrijving om 09.15 uur – Opwarmen om 09.30 uur – START om 10.00 uur

E1/B = 10x 150m – 32", 50m – 42", 150m – 32", 50m – 42" - Spurt 5 X 40m – 6,90"

Beernaert Francky, Bonduel Pieter, Bossuyt Dieter, Dejonghe Stefaan, Devlaminck Phillipe, Devoldere Jurgen, De Vos Marijn, Mulleman Kris, Ouvrein Patrick, Room Lorenzo, Soetaert Frank, Vandebussche Joost, Vanhoutte Koen, Vanloo Peter, Vervaeke Thierry

KE1 = 10x 150m – 32", 50m – 42", 150m – 32", 50m – 42" - Spurt 5 X 40m – 6,90"

Degrande Kevin, Swaenepoel Sven, Teerlynck Bart, Theerlynck Steven

Groep 3 - Scheidsrechters Catg. E2 – KE2

Inschrijving om 09.45 uur – Opwarmen om 10.00 uur – START om 10.30 uur

E2 = 9x 150m – 32", 50m – 42", 150m – 32", 50m – 42" - Spurt 5 X 40m – 6,90"

Boessens Steven, Coulier Luc, Debeuckelaere Kevin, Degier Andre, Demeyer Hein, Desein Peter, Dumarey Mathias, Gevaert Marc, Moreau Jurgen, Salembier Benoit, Smets Johan, Sohier Patrick, Tanghe Francis, Trybou Wouter, Vandepitte Olivier, Vanmassenhove Pieter, Van Oost Germain, Vanthomme Geert Verbeke Nico, Verfaillie Brecht, Viaene Christophe

KE2 9x 150m – 32", 50m – 42", 150m – 32", 50m – 42" - Spurt 5 X 40m – 6,90"

Bonte Kenny, Decuypere Tim, Lameire Martijn, Taveirne Stijn, Vandamme Kevin, Vanhou Jay, Van Parys Alexander

Groep 4 - Assistent-Scheidsrechters Catg. G7/A1:

Inschrijving om 10.15 uur – Opwarmen om 10.30 uur – START om 11.00 uur

G7/A1 : = 10x 150m – 30", 50m – 45", 150m – 30", 50m – 45" - Spurt 6x 40m - 6"20"

Alleman Juan, Geerolf Michael, Pruvoost Thomas, Van Acker Benny, Vanden Cantoore David

Groep 5 - Cursus 5:

Inschrijving om 13.15 uur – Opwarmen om 13.30 uur – START om 14.00 uur

G5 : = 7x 150m – 35", 50m – 45", 150m – 35", 50m – 45" - Spurt 4x 40m - 7"20"

Ameye Milan, Ballieu Pieter, Clarysse Mathias, Cordier Arjen, Debaene Jens, Debouck Kjel, Decroo Sam, Delzeyne Tim, Depover Siel, Droogenbroodt Torben, Goldberg David, Leys Ewout, Meyns Sander, Mornie Kjetiel, Pottie Matthias, Sanders Thomas, Vandeghinste Gert-Jan, Van Eeckhout Werner, Van Gool Thomas, Vergoote Jasper, Vermeire Jordi

Borra Audrey, Devolder Eline, Depickere Kim, Lips Jolien

Groep 6 - Assistent-Scheidsrechters Catg. G7/A2 :

Inschrijving om 13.45 uur – Opwarmen om 14.00 uur – START om 14.30 uur

G7/A2: = 8x 150m – 35", 50m – 45", 150m – 35", 50m – 45" - Spurt 6x 40m – 6,90"

Dekyvere Ghislain, Demedts Stephane, Dhooghe Erwin, Franco Diederik, Goethals Johnny, Hindryckx Eric, Mattelin Manfred, Pieters Theo, Serlet Elmar, Vandamme Peter, Vandenborre Frank, Verbeke Dirk, Vercaigne Mario, Vercruysse Glenn, Vercruysse Jean-Pierre, Verhelle Vincent

Groep 7 - Assistent-Scheidsrechters Catg. G7/B1 :

Inschrijving om 14.15 uur – Opwarmen om 14.30 uur – START om 15.00 uur

G7/B1: = 7x 150m – 35", 50m – 45", 150m – 35", 50m – 45" - Spurt 5x 40m - 7"

Bonduel Toon, Brengman Manfred, Clabau Martial, Clemmens Benny, Decock Yves, Delcroix Jolien, Devisch Guy, Devriese Brecht, Dhondt Fernand, Gils Olivier, Himpe Mathieu, Lagaisse David, Loose Thijs, Masscheleyn Nicky, Munghen Jurgen, Provoost Nick, Sabbe Wouter, Thanghe Joël, Vanhoutte Martin

Groep 8 - Scheidsrechters Catg. F3, KF3,

Inschrijving om 14.45 uur – Opwarmen om 15.00 uur – START om 15.30 uur

F3: = 8x 150m – 35", 50m – 45", 150m – 35", 50m – 45" - Spurt 4x 40m - 7"

Balcaen Heiki, Bardyn Wouter, Braeckevelt Ashly, Braet Janic, Danckaert Hannes, De Jaegher Thibault, Dezeure Roeland, Fermaut Jens, Goudmaeker Peter, Lavens Wesley, Notredame Kurt, Pieters Niek, Pyncket Tom, Theeten Kristof, Vanhoenacker Marc, Vanhoutte Patrick, Vanglabek Bart, Vanneste Gino

KF3: = 8x 150m – 35", 50m – 45", 150m – 35", 50m – 45" - Spurt 4x 40m - 7" Marey Chris, Porreye Anthony, Vandoorne Michiel, Verstraete Jelle

Groep 8 - Scheidsrechters Catg. F4, KF4

Inschrijving om 15.15 uur – Opwarmen om 15.03 uur – START om 16.00 uur

F4: = 7x 150m – 35", 50m – 45", 150m – 35", 50m – 45" - Spurt 4x 40m - 7"20"

Beernaert Phillipe, Bertels Dirk, Beyen Benny, Billiau Nathan, Callens Sean, Decavele Stefaan, Decock Anthony, Deruyter Ivo, Devisch Pieter, Haidar Ayoub, Heinkens Benito, Huyghe Danny, Libbrecht Sylvain, Matton Bart, Raes Pieter-Jan, Ryckebusch Valentino, Uytenhove Thomas, Verheye Tom, Wydaeghe Bjorn

KF4: = 7x 150m – 35", 50m – 45", 150m – 35", 50m – 45" - Spurt 4x 40m - 7"20"

Cannaert Stijn, Corne Simon, Cornelis Jens, Dejonghe Pieter, Deprez Franky, Jonckheere Dries, Kimpe Jan, Verheeeck Brecht

Fysieke testen voor seizoen 2011 - 2012

Interval test

Categorie	afstand	tijd	recup 50m	afstand	tijd	recup 50m
Groep 1 (E1/A)	10x150 m	30"	40"	10x150 m	30"	40"
Groep 2 (E1/B-KE1- E2)	10x150 m	32"	42"	10x150 m	32"	42"
Groep 2 (KE2)	9x150 m	32"	42"	9x150 m	32"	42"
Groep 3 (7A1)	10x150 m	30"	45"	10x150 m	30"	45"
Groep 4 (G5)	7x150 m	35"	45"	7x150 m	35"	45"
Groep 5 (7A2)	8x150 m	35"	45"	8x150 m	35"	45"

Groep 5 (7 B1)	7x150 m	35"	45"	7x150 m	35"	45"
Groep 6 (F3 - KF3)	8x150 m	35"	45"	8x150 m	35"	45"
Groep 6 (F4 - KF4)	7x150 m	35"	45"	7x150 m	35"	45"
Spurt test						
Categorie	aantal	afstand	tijd			
Groep 1 (E1/A)	6	40 m	6,4"			
Groep 2 (E1/B-KE1- E2 - KE2)	5	40 m	6,9"			
Groep 3 (7A1)	6	40 m	6,2"			
Groep 4 (G5)	4	40 m	7,2"			
Groep 5 (7A2)	6	40 m	6,9"			
Groep 5 (7B1)	5	40 m	7"			
Groep 6 (F3 - KF3)	4	40 m	7"			
Groep 6 (F4 - KF4)	4	40 m	7,2"			

