



**sneeuwsport**  
vlaanderen

# Selectieprotocols, -criteria en doelstellingen voor de Vlaamse en Nationale Selecties & Topsportschool

Sneeuwsport Vlaanderen

In samenwerking met de Koninklijke Belgische Ski Federatie

Versie: Augustus 2022

[www.sneeuwsportvlaanderen.be](http://www.sneeuwsportvlaanderen.be)

## Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	2
1. Inleiding .....	4
2. Selectiecriteria en doelstellingen Rookies en Intensive Rookie Program.....	6
2.1. Selectiecriteria Rookies en Intensive Rookie Program .....	6
2.1.1. Basisvoorwaarden .....	6
2.1.2. Selectiecriteria Rookies Algemeen .....	6
2.1.3. Selectiecriteria Intensive Rookie Program (GTT's) .....	7
2.1.4. Selectiecriteria voor instap in de Topsportschool .....	9
2.2. Doelstellingen Rookies .....	11
2.2.1. Algemene doelstellingen .....	11
2.2.2. Competitieve doelstellingen: wedstrijdresultaten.....	11
2.2.3. Sporttechnische doelstellingen: technieken, vaardigheden, ... ..	11
2.3. Doelstellingen Intensive Rookie Program .....	12
2.3.1. Algemene doelstellingen .....	12
2.3.2. Competitieve doelstellingen: wedstrijdresultaten.....	12
2.3.3. Sporttechnische doelstellingen: technieken, vaardigheden, ... ..	13
3. Selectiecriteria & Doelstellingen Beloften (leerlingen/topsporters).....	14
3.1. Selectiecriteria beloften.....	14
3.1.1. Selectiecriteria voor instroom/doorstroom in de Topsportschool (= Beloften) .....	14
3.1.2. Procedure ter bepaling van de rangorde inzake deelname aan internationale wedstrijden (FIS).....	14
3.2. Doelstellingen Beloften .....	15
3.2.1. Algemene doelstellingen Beloften 1 (2 <sup>e</sup> graad Topsportschool) .....	15
3.2.2. Algemene doelstellingen Beloften 2 (3 <sup>e</sup> graad Topsportschool) .....	15
3.2.3. Sporttechnische doelstellingen: technieken, vaardigheden, ... ..	16
3.2.4. Conditionele doelstellingen beloften 1 & 2 .....	16
3.2.5. Beloften die op latere leeftijd voldoen aan de selectiecriteria (Late Development).....	17
4. Selectiecriteria & Doelstellingen Elite.....	18
4.1. Selectiecriteria Elite .....	18
4.1.1. Basisvoorwaarden .....	18
4.1.2. Selectiecriteria voor opname in het Eliteteam: algemeen .....	18
4.1.3. Procedure ter bepaling van de pikorde inzake deelname aan internationale wedstrijden FIS.....	18
4.2. Doelstellingen Elite.....	18
4.2.1. Algemene en competitieve doelstellingen .....	18
4.2.2. Sporttechnische doelstellingen: technieken, vaardigheden, ... ..	19
4.2.3. Conditionele doelstellingen.....	19

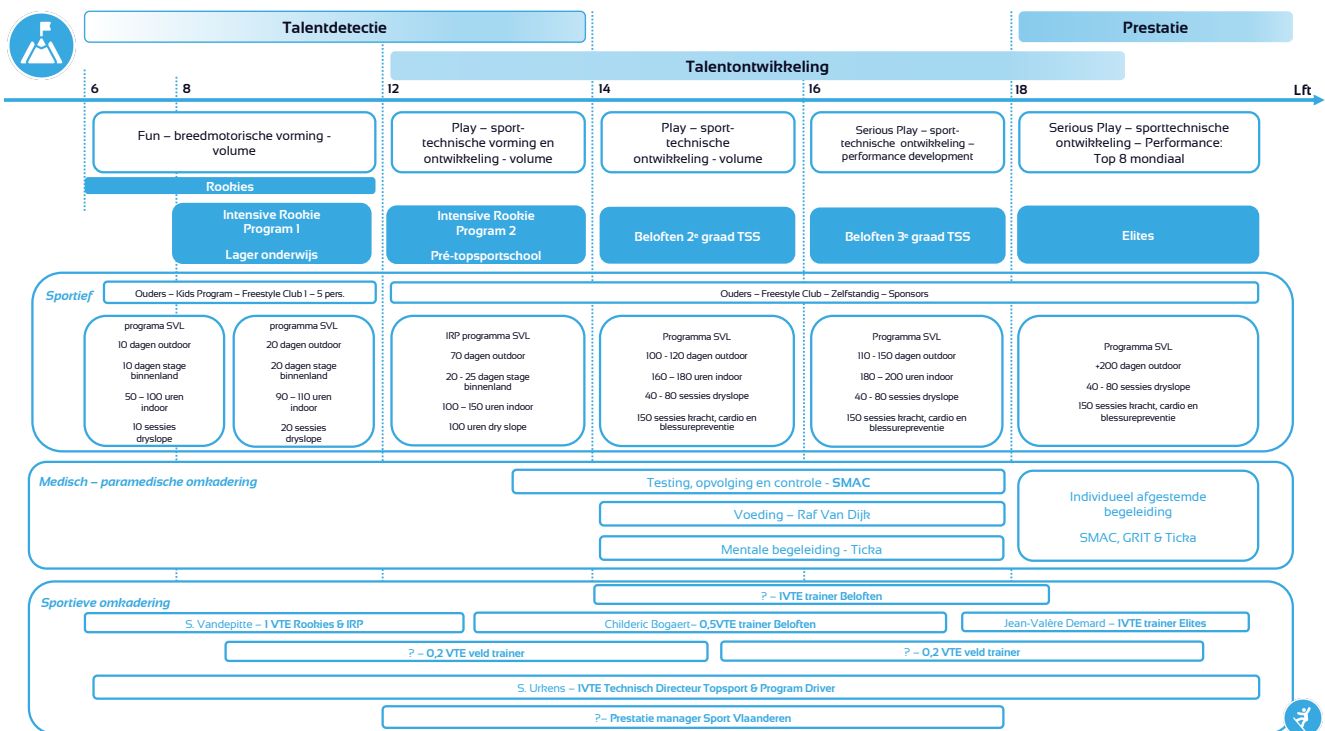


5. Beroepsprocedure .....	21
Bijlagen .....	22
Bijlage 1: Sporttechnische ontwikkelingslijn en prestatiecriteria snowboard .....	23
Jongens .....	23
Meisjes .....	24
Bijlage 2: Gedragscode Sneeuwsport Vlaanderen .....	25
Bijlage 3: Performance profile Snowboard .....	26

# 1. Inleiding

De Topsportcommissie Snowboard bouwt haar ontwikkelingstraject voor snowboarders uit op basis van een Long Term Athlete Development Plan. Ruwweg vertaalt dit zich in de werking naar drie leeftijdgebonden fasen:

- Fase 1 = Fase Pré Topsportschool (8 – 14j) = Rookies & Intensive Rookie Program (Geïdentificeerde Topsporttalenten (GTT))
- Fase 2 = Fase Topsportschool (14j – 19j) = Beloften
- Fase 3 = Fase Post Topsportschool (>19j) = Elite



Er worden doelstellingen bepaald voor de Olympische freestyle disciplines waarvoor de basistechnieken kunnen onderlegd worden op de Vlaamse pistes met kunstsneeuw:

- Slopestyle: dames en heren
- Big Air: dames en heren

Voor Big Air (Olympisch vanaf Pyeongchang 2018) gelden geen aparte selectiecriteria. Op technisch vlak zijn de vereisten dezelfde als voor de sprongen in de Slopestyle criteria.



Aangezien Sneeuwsport Vlaanderen geen structurele werking rond Half Pipe meer heeft, zal de ontwikkelingslijn uit de selectiecriteria verwijderd worden. Half Pipe zal nog wel een onderdeel blijven van het opleidingsprogramma maar louter in functie van de ontwikkeling van de riders.

De criteria om toe te treden tot de topsportschool of het Vlaams Rookie, Beloften en Elite Team zijn toegespitst op sporttechnische ontwikkeling, prestaties op internationale wedstrijden en conditionele vaardigheden. Afhankelijk van de leeftijdsgroep zal er een verschillend gewicht toegekend worden aan de verschillende vaardigheden.

- **Sporttechnische ontwikkeling**

Voor Big Air en Slopestyle gelden sporttechnische ontwikkelingslijnen, verschillend voor dames en heren. De riders worden meermaals per jaar geëvalueerd/besproken door de trainers, met de Technisch Directeur en in de Topsport Commissie.

- **Prestaties op Internationale wedstrijden**

Op het elite-niveau primeren de wedstrijdresultaten. Wedstrijdresultaten vertalen zich daarnaast ook naar rankings. Op dit moment maakt de FIS de lang verwachte overschakeling naar de WSPL lijst als basis om de quotaplaatsen te berekenen. Zodra FIS en WSF de World Snowboard Points List (WSPL) volledig hebben gefinaliseerd en geïmplementeerd, zullen de prestatiecriteria hierop verder worden afgestemd.

Voor de ontwikkelingsprogramma's worden de wedstrijdresultaten beoordeeld en in rekening gebracht met de leeftijdscategorie waartoe de rider behoort.

- **Conditionele vaardigheden**

De riders worden meermaals per jaar getest op de conditionele vaardigheden: fysieke inspanningstest, spierkracht en lichaamssamenstelling. De riders worden verwacht jaarlijks progressief beter te scoren op deze testen, maar dienen in hoofdzaak een score te behalen van minimaal "zeer goed" op iedere test. De conditionele vaardigheden staan in functie van het snowboarden: riders moeten over een goede fysieke conditie beschikken die toelaat om kwalitatief te trainen op de sneeuw en optimale wedstrijdprestaties neer te zetten. Tegelijkertijd willen wij het risico op blessures zo veel mogelijk inperken.a.



## 2. Selectiecriteria en doelstellingen Rookies en Intensive Rookie Program

### 2.1. Selectiecriteria Rookies en Intensive Rookie Program

#### 2.1.1. Basisvoorwaarden

Basisvoorwaarden om geselecteerd te kunnen worden voor het "Vlaamse & Belgische Rookie Team":

- In aanmerking komen voor de nationale Belgische selectie voor deelname aan internationale (landen)competities, m.a.w. Belg zijn;
- Lid zijn van een club aangesloten bij de KBSF via SneeuwSport Vlaanderen
- Minimum 1 seizoen deelgenomen hebben aan freestyle club trainingen in Snow Valley, Ice Mountain, Aspen of Terneuzen.
- Voldoen aan de leeftijdsvoorwaarden behorend tot de categorie "Rookies" (zie bijlage 1)

#### 2.1.2. Selectiecriteria Rookies Algemeen

De Rookies worden geëvalueerd en opgevolgd binnen de bestaande clubwerking. De beoordeling moet gebeuren door een trainer met diploma Trainer A Snowboard (Sport Vlaanderen/MTS).

Tot het **Talentdetectieprogramma** van SneeuwSport Vlaanderen behoren:

- Extra indoor trainingssessies en trainingen op de dry slope onder leiding van een Trainer A Snowboard, aanvullend op de clubtraining (wordt onderling afgesproken en omvat een 10-tal trainingen op seizoensbasis)
- Binnenlandse trainingskampen in Genk met trainingen op de dry slope en indoor trainingen in Snow Valley (Peer) tijdens de Zomervakantie (juli en augustus), en Herfstvakantie.
- Outdoor trainingskampen tijdens de Krokusvakantie en Paasvakantie (week 1)

Om in de kampen van de rookiewerking van SneeuwSport Vlaanderen opgenomen te kunnen worden moeten de kandidaten voldoen aan de volgende criteria:

- Binnenlandse kampen:
  - Een goede basishouding waarbij de schouders evenwijdig staan met het board. Voldoende buiging in de knieën en een rechte rug.
  - Voldoende kantengevoel om zowel in normale stance als in switch grote en kleine bochten aan elkaar te schakelen.
  - Actief zijn in één van de verschillende Freestyle Snowboard Clubs.



- Outdoor schoolvakanties rookies: Selectie tot deelname verloopt via feedback van de clubtrainers en positieve stageverslagen van de binnenlandse trainingen en kampen. De inschrijvingen zijn in principe open voor iedereen maar de deelnemers moeten aan onderstaande criteria voldoen:
  - Een goede basishouding waarbij de schouders evenwijdig staan met het board. Voldoende buiging in de knieën en een rechte rug.
  - Voldoende controle en ervaring (in switch) om gecontroleerde grote en kleine bochten te kunnen maken.
  - Minstens in twee richtingen een 180 kunnen op een kleine jump en de vier basisgrabs (indy, mute, melon, stalefish) op een medium jump.
  - Rails en boxen kunnen nemen, bij voorkeur street style (langs de zijkant opspringen).
  - Bij al de tricks blijven de juiste mechanismen centraal staan.

De eindbeslissing ligt steeds bij de trainers en de Topsport Commissie van SneeuwSport Vlaanderen.

### 2.1.3. Selectiecriteria Intensive Rookie Program (GTT's)

Rookies die wensen deel uit te maken van het **Intensive Rookie Program (IRP) (Talentontwikkelingsprogramma 1)** van SneeuwSport Vlaanderen (Geïdentificeerde Topsporttalenten, "GTT") moeten voldoen aan de leeftijdsgebonden sporttechnische criteria zoals vermeld in de overzichtstabel (zie bijlage 1). In ideale omstandigheden komen ze doorgegroeid vanuit onze basiswerking en hebben ze het Kids Program en de het basis-rookieprogramma al doorlopen. Van de kandidaten wordt verwacht dat zij intrinsiek gemotiveerd zijn om progressie te maken op snowboard-technisch vlak.

De IRP-werking wordt in 2 trappen georganiseerd: rookies die in de lagere school zitten en rookies die in de eerste graad van het secundair onderwijs zitten. Rookies in de lagere school blijven op hun school en volgen het programma buiten de schooluren. Rookies van de eerste graad secundair onderwijs worden opgenomen in het Atlascollege in Genk. Zij krijgen een programma dat deels tijdens de schooluren loopt.

#### 2.1.3.1. IRP – Lagere school

Tot het Talentontwikkelingsprogramma van SneeuwSport Vlaanderen op het niveau van de lagere school behoren:

- Wekelijkse extra indoortraining onder leiding van de rookie trainer van SneeuwSport Vlaanderen (bij voorkeur een Trainer A Snowboard), aanvullend op de clubtrainingen,
- Wekelijks één dag training op de dry slope in combinatie met trainingen indoor of op trampoline, onder leiding van de rookie trainer van SneeuwSport Vlaanderen.
- Binnenlandse trainingskampen in Genk met trainingen op de dry slope en indoor trainingen in Snow Valley (Peer) tijdens de Paasvakantie, de Zomervakantie (juli en augustus), en de Herfstvakantie



- Outdoor trainingskampen tijdens de Krokusvakantie, Paasvakantie (week 1) en minimaal 1 week buiten de normale schoolvakantieperiode (februari – maart)
- Deelname aan één of meer internationale wedstrijden onder begeleiding van Sneeuwsport Vlaanderen, van het type World Rookie Fest, Valley Rally, ...

Om in de Intensive Rookie Program van Sneeuwsport Vlaanderen opgenomen te kunnen worden moeten de kandidaten voldoen aan de volgende criteria:

- Actief zijn in één van de verschillende Freestyle Snowboard Clubs.
- Voldoen aan de volgende sporttechnische voorwaarden:
  - Een goede basishouding waarbij de schouders evenwijdig staan met het board. Voldoende buiging in de knieën en een rechte rug.
  - Voldoende controle en ervaring (in switch) om gecontroleerde grote en kleine bochten te kunnen maken.
  - Minstens in twee richtingen een 180 kunnen op een kleine jump en de vier basisgrabs (indy, mute, melon, stalefish) op een medium jump.
  - Rails en boxen kunnen nemen, bij voorkeur street style (langs de zijkant opspringen).
- Bij al de tricks blijven de juiste mechanismen centraal staan.

De eindbeslissing ligt steeds bij de trainers en de Topsport Commissie van Sneeuwsport Vlaanderen.

### 2.1.3.2. IRP – Atlascollege, Genk (Secundair Onderwijs)

Tot het Talentontwikkelingsprogramma van Sneeuwsport Vlaanderen in het Atlascollege behoren:

- Drie trainingsmomenten tijdens de schooluren. Deze uren trainen de riders vooral (maar niet uitsluitend) op de dry slope en op de trampoline.
- Buiten de schooluren voorzien we trainingen op maandag avond, woensdag namiddag en donderdag avond. Deze uren worden vooral (maar niet uitsluitend) ingevuld met indoor trainingen en dry slope trainingen.
- Binnenlandse trainingskampen in Genk met trainingen op de dry slope en indoor trainingen in Snow Valley (Peer) tijdens de Paasvakantie, de Zomervakantie (juli en augustus), en de Herfstvakantie
- Outdoor trainingskampen tijdens de Krokusvakantie, Paasvakantie (week 1) en tijdens de schoolweken (+/- 50 dagen on snow)
- Deelname aan één of meer internationale wedstrijden onder begeleiding van Sneeuwsport Vlaanderen, van het type World Rookie Fest, Valley Rally, ...

Om in de Intensive Rookie Program van Sneeuwsport Vlaanderen opgenomen te kunnen worden moeten de kandidaten voldoen aan de volgende criteria:

- Actief zijn in één van de verschillende Freestyle Snowboard Clubs.
- Voldoen aan de volgende sporttechnische voorwaarden:
  - Mechanismen en fundamentals:





- Een goede basishouding waarbij de schouders evenwijdig staan met het board. Voldoende buiging in de knieën en een rechte rug,
  - Een correcte set up turn kunnen rijden ifv de gevraagde trick,
  - Een goede pop en timing tonen bij de afzet,
  - Rond verschillende lichaamsassen kunnen roteren,
  - In staat zijn om een dissociatie te maken tussen schouder- en bekkenas,
  - Een uitvoering met grabs en een goede landing tonen van de gevraagde tricks.
- Tricks: zie sporttechnische ontwikkelingslijn (Bijlage 1)
- Bereid zijn de gedragscode van Sneeuwsport Vlaanderen (zie bijlage 2) te ondertekenen, én de seizoensbijdrage te betalen.

De eindbeslissing ligt steeds bij de trainers en de Topsport Commissie van Sneeuwsport Vlaanderen.

## 2.1.4. Selectiecriteria voor instap in de Topsportschool

Rookies die aan het einde van deze fase de instapleeftijd voor de topsportschool (14 jaar of ouder) bereikt hebben, én die voldoen aan de basisvoorwaarden en de hieronder beschreven voorwaarden, komen in aanmerking voor het verkrijgen van een topsportstatuut in functie van een eventuele instap in de topsportschool.

Minimaal in het seizoen voorafgaand aan de instap voor de topsportschool moet de kandidaat-leerling deel hebben uitgemaakt van het Intensive Rookie Program en deelgenomen hebben aan minimaal 8 stages van Sneeuwsport Vlaanderen (waarvan 5 outdoor). De kandidaat-leerling/topsporter zal tijdens en na deze stages geëvalueerd worden op basis van de overzichtstabel (zie bijlage 1) en aan de hand van een intakegesprek met onze mental coach en minstens 1 sporttechnische trainer.

De kandidaat-leerling/topsporter moet minimaal volgende scores behalen:

- Op vlak van technieken: voldoen aan de leeftijdgebonden verwachtingen zoals geformuleerd in de sporttechnische ontwikkelingslijn (bijlage 1):
  - Heren Slopestyle: Vier 540's en drie 720, alle flips (twee off axis rotaties) met 270's in (twee) en out (alle) op een down rail\*
  - Dames Slopestyle: Vier 360's, drie 540 en één 720, frontflip, backflip en 1 off axis rotatie, met twee verschillende 270's in en out (apart) op een down rail \*

*\* het behalen van een bepaald technisch level impliceert automatisch dat de rider alle technieken die behoren tot de levels daaronder volledig moet beheersen. Ter verduidelijking een voorbeeld van een rider die de vereiste tricks behaald heeft tijdens een run op het World Rookie Fest:*



<i>Gerealiseerde run</i>	<i>Onderliggende technieken</i>
Kicker 1: Front 720	Front 180, front 360 en front 540
Kicker 2: backside 540	Backside 180 & backside 360
Kicker 3: Cab 540	Cab 180 & cab 360
Rail 1: back 270 in	Boardslides
Rail 2: front 270 out	

**BELANGRIJK:** De evaluatie gebeurt steeds in een outdoor situatie tijdens de trainingen van een wedstrijd of de wedstrijd zelf.

- Op vlak van persoonsgebonden kenmerken: een positief advies in functie van topsport op basis van een intakegesprek. In het gesprek peilt een sportpsycholoog/mental coach in samenwerking met minstens 1 technische trainer op basis van het ontwikkelde model (zie bijlage 3) naar de ingesteldheid en competenties van de kandidaat in functie van topsport.
- Beschikken over een geldig medisch geschiktheidsattest voor topsport, uitgereikt door een erkend medisch keuringscentrum.
- Bereid zijn de gedragscode van Sneeuwsport Vlaanderen (zie bijlage 2) te ondertekenen, én de seizoensbijdrage te betalen.

De selectieperiode voor de topsportschool wordt afgesloten op 1 mei. De kandidaat-leerling/topsporter wordt vervolgens via een persoonlijk gesprek op de hoogte gebracht van het resultaat. Enkel indien aan alle criteria werd voldaan, wordt de kandidaat-leerling/topsporter door de selectiecommissie van Sneeuwsport Vlaanderen voorgedragen aan de gemengde selectiecommissie van het Topsportconvenant (Sport Vlaanderen-BOIC-VSF) tot het bekomen van een topsportstatuut.

Van de geselecteerde kandidaten wordt verwacht dat zij zich in de periode van mei tot september zowel op sporttechnisch als op conditioneel vlak optimaal voorbereiden op de instap in de topsportschool door:

- De sporttechnische trainingen van het IRP op de indoorpistes en dry slope te blijven volgen;
- Het volgen van een conditioneel basisprogramma, opgesteld en opgevolgd door de trainer van de Topsportschool met als minimale doelstelling:
  - Op conditioneel vlak: in staat zijn 30 minuten te joggen aan een gelijkmatig tempo;
  - Op vlak van core stability: 1,5 min front- en side bridges afwisselen;
  - Op vlak van spierkracht: in staat zijn 3 reeksen van 12 herhalingen te pompen in voorwaartse handen en voetensteun;
  - Op vlak van coördinatie: 540° rotaties op trampoline in de vier spinrichtingen, frontflip en backflip.

De kandidaat-leerling/topsporter dient de interesse in een mogelijke instap in de topsportschool **minimum 12 maanden voorafgaand aan de instapdatum** te melden aan de Technisch Directeur Topsport. De geïnteresseerde snowboarders worden via mail gecontacteerd met meer informatie over de selectieprocedure en de bijhorende criteria.

## 2.2. Doelstellingen Rookies

### 2.2.1. Algemene doelstellingen

*“De Topsportcommissie Snowboard wil via het **“Talentdetectieprogramma (Rookie Programma)”** de (geselecteerde) jongeren een goede omkadering bieden om op speelse en veilige wijze te kunnen groeien in de snowboardsport, vertrekkende vanuit een zo breed mogelijke pool van basisvaardigheden. Het Rookie Programma loopt, vanaf de leeftijd van 10 jaar, verder in het Intensive Rookie Program met als finaliteit op 14 jaar te voldoen aan de selectiecriteria van de Topsportschool.”*

Een *“goede omkadering”* staat voor het voorzien van geschoolde trainers voor de clubs die rekening houden met de ontwikkelingskenmerken van de jongeren.

*“Op speelse en veilige wijze”* staat voor het aanleren van technieken en vaardigheden zonder te veel druk uit te oefenen op de jongere en rekening houdend met zijn/haar wensen en verwachtingen.

Door *“Een zo breed mogelijke pool van basisvaardigheden”* willen we een té vroege specialisatie in één welbepaalde discipline vermijden. Naast het aanleren van de gekende snowboardtechnieken moet er aandacht blijven bestaan voor algemene *“kritische succesfactoren”* zoals sneeuwgevoel, kantengevoel, coördinatie, evenwicht, timing, enz...

### 2.2.2. Competitieve doelstellingen: wedstrijdresultaten

Wedstrijdresultaten zijn in deze leeftijdsfase ondergeschikt. De geselecteerde jongeren zullen slechts sporadisch deelnemen aan competities. In de eerste plaats nemen zij onder begeleiding van hun ouders en clubtrainers deel aan clubwedstrijden en lokale Vlaamse wedstrijden. De focus ligt in de eerste plaats op met plezier deelnemen.

### 2.2.3. Sporttechnische doelstellingen: technieken, vaardigheden,

...

Sporttechnisch willen we een zo breed mogelijke waaier van snowboardtechnieken en -vaardigheden ontwikkelen om de kans op topsportsucces op latere leeftijd te maximaliseren.



## 2.3. Doelstellingen Intensive Rookie Program

### 2.3.1. Algemene doelstellingen

*"De Topsportcommissie Snowboard wil via het **Talentdetectieprogramma (Intensive Rookie Programma)**" de geselecteerde jongeren een goede omkadering bieden om op speelse en veilige wijze, maar met een toegenomen volume en in veilige omstandigheden verder te kunnen groeien in de snowboardsport. Nog steeds vertrekkende vanuit een zo breed mogelijke pool van basisvaardigheden wordt als finaliteit op 14 jaar het doel gesteld om te voldoen aan de selectiecriteria van de Topsportschool."*

Een "goede omkadering" staat voor het voorzien van een geschoolde trainer die rekening houden met de ontwikkelingskenmerken van de jongeren en in nauwe samenwerking met de clubs, een bijkomend trainingsprogramma voorziet.

*"Op speelse en veilige wijze"* staat voor het aanleren van technieken en vaardigheden zonder te veel druk uit te oefenen op de jongere en rekening houdend met zijn/haar wensen en verwachtingen.

*"Met een toegenomen volume en in veilige omstandigheden"* staat voor aanbieden van een uitgebreid volume aan trainingen waar naast de klassieke sneeuwtrainingen ook de dry slope en trampolines een plaats krijgen. De uitbreiding van het volume verloopt in 2 fases: de eerste keer bij de instroom in het IRP, de 2<sup>e</sup> keer bij de doorstroom naar de 1<sup>e</sup> graad van het secundair onderwijs.

Door *"Een zo breed mogelijke pool van basisvaardigheden"* willen we een té vroege specialisatie in één welbepaalde discipline vermijden. Naast het aanleren van de gekende snowboardtechnieken moet er aandacht blijven bestaan voor algemene "kritische succesfactoren" zoals sneeuwgevoel, kantengevoel, coördinatie, evenwicht, timing, enz...

### 2.3.2. Competitieve doelstellingen: wedstrijdresultaten

Wedstrijdresultaten zijn in deze leeftijdsfase ondergeschikt. De geselecteerde jongeren nemen nog steeds beperkt deel aan competities. In de eerste plaats nemen zij nog steeds onder begeleiding van hun ouders en/of clubtrainers deel aan lokale clubwedstrijden en de wedstrijden van het Vlaams Kampioenschap.

Daarnaast zullen een aantal internationale wedstrijden opgenomen worden waaraan de rookies in teamverband zullen deelnemen. Het gaat hier over wedstrijden zoals het World Rookie Fest en andere competities die zich specifiek richten naar de jongeren van deze leeftijdscategorie.

Deelname aan deze wedstrijden is gericht op het ontwikkelen van hun vaardigheden in een wedstrijdcontext. Leren omgaan met de competitie en wedstrijdspanning (aanleren van wedstrijdmentaliteit) behoren hier zeker ook bij.

### 2.3.3. Sporttechnische doelstellingen: technieken, vaardigheden, ...

Sporttechnisch willen we een solide basis van snowboardtechnieken en -vaardigheden ontwikkelen die in latere stadia optimale ontwikkelingskansen geeft met als doel de kans op topsportsucces op latere leeftijd te maximaliseren. We zullen dus sterk inzetten op het ontwikkelen van de FUNdamentals:

- Basishouding
- Set up turn
- Pop en timing
- Dissociatie tussen schouder en bekken-as
- Uitvoering van de tricks met grabs en een goede landing.



## 3. Selectiecriteria & Doelstellingen Beloften (leerlingen/topsporters)

Vanaf het moment dat riders beantwoorden aan de selectiecriteria voor de topsportschool, en mits goedkeuring van de gemengde selectiecommissie van het Topsportconvenant, komen zij in een georganiseerde/professionele structuur – met name in de topsportschool te Antwerpen – terecht.

### 3.1. Selectiecriteria beloften

#### 3.1.1. Selectiecriteria voor instroom/doorstroom in de Topsportschool (= Beloften)

Om geselecteerd te kunnen worden voor het “Beloften Team” en een topsportstatuut te kunnen bekomen voor instroom/doorstroom in de topsportschool, dient aan volgende voorwaarden voldaan te worden:

- In aanmerking komen voor de nationale Belgische selectie voor deelname aan internationale (landen)competities, m.a.w. Belg zijn;
- Lid zijn van een club aangesloten bij de KBSF via SneeuwSport Vlaanderen;
- Beschikken over een geldig medisch geschiktheidsattest voor topsport, uitgereikt door een erkend medisch keuringscentrum;
- Minimaal “op” traject zitten inzake de sporttechnische ontwikkelingslijn en de prestatiecriteria (zie bijlage 1);
- Op basis van een intakegesprek, voor persoonsgebonden kenmerken, een positief advies krijgen van de sportpsycholoog/mental coach in functie van topsport. Vervolgens jaar na jaar de specifieke doelstellingen behalen die in samenspraak met de rider, door de Topsport Commissie individueel bepaald worden tijdens het Jaarlijks Snowboard Debate in de periode mei-juni;
- Testbatterij: een score behalen van minimaal “zeer goed” op de conditionele vaardigheidstesten: fysieke inspanningstest, spierkracht en lichaamssamenstelling (uitsluitend van toepassing voor leerlingen/topsporters die doorstromen in de topsportschool);
- Bereid zijn de gedragscode van SneeuwSport Vlaanderen (zie bijlage 2) te ondertekenen, én de seizoensbijdrage te betalen;
- Bereid zijn een FIS-licentie aan te vragen en te betalen indien de Topsportcommissie Snowboard dit vereist;
- Zich akkoord verklaren met de procedure ter bepaling van de rangorde inzake deelname aan internationale wedstrijden FIS.

#### 3.1.2. Procedure ter bepaling van de rangorde inzake deelname aan internationale wedstrijden (FIS)

Geselecteerde beloften die voldoen aan de voorwaarden voor deelname aan internationale wedstrijden, krijgen bij de inschrijving voorrang op riders die niet aan de selectiecriteria voldoen. Indien blijkt dat het aantal geselecteerde riders



groter is dan het aantal beschikbare plaatsen, dan beslist de Topsportcommissie van Sneeuwsport Vlaanderen welke riders voorrang krijgen, en dit op basis van de positie van de betrokken rider in functie van de leeftijdsgebonden sporttechnische ontwikkelingslijnen per discipline.

Dit betekent bijvoorbeeld dat een rider van 16 jaar die “voor” zit op het ontwikkelingstraject, de voorkeur kan krijgen op een rider van 18 jaar die “op” traject zit. De leeftijd van de sporter en zijn ranking (FIS, WST of WSPL) zijn dus niet bepalend bij het toekennen van de startplaatsen van internationale wedstrijden.

## 3.2. Doelstellingen Beloften

### 3.2.1. Algemene doelstellingen Beloften 1 (2<sup>e</sup> graad Topsportschool)

“De Topsportcommissie Snowboard wil via het “Beloften Programma” de geselecteerde beloften een goede omkadering bieden om op verantwoorde wijze te kunnen groeien in de snowboardsport, vertrekkende vanuit een zo breed mogelijke pool van basisvaardigheden met aandacht voor deelname aan kwalitatieve beloften competities.”

Een “goede omkadering” impliceert een lange termijnvisie die rekening houdt met:

- Het voorzien van geschoolde trainers die rekening houden met de ontwikkelingskenmerken van de jongeren;
- Een uitgebalanceerde sportspecifieke wedstrijd- en trainingskalender in functie van de tussendoelstellingen;
- Medisch/paramedische omkadering (voeding, kiné, blessurepreventie, mentale begeleiding);
- Financiële en logistieke steun bij deelname aan (internationale) trainingsstages en/of -wedstrijden.

“Deelname aan kwalitatieve beloften competities” staat voor deelname aan FIS en WSF-wedstrijden die afgestemd zijn op jeugdige snowboarders en die voldoende aandacht hebben voor kwaliteit van het wedstrijdparcours zoals WK Junioren, World Rookie Fest, Youth Olympic Games, etc. Voor de Beloften 1 is het resultaat van ondergeschikt belang en gaat alle aandacht uit naar het leren landen van een wedstrijdruon (consistentie). De waarde van de wedstrijdresultaten wordt steeds afgemeten ten opzichte van de riders uit hetzelfde geboortjaar (+1j/-1j).

### 3.2.2. Algemene doelstellingen Beloften 2 (3<sup>e</sup> graad Topsportschool)

“De Topsportcommissie Snowboard wil via het “Beloften Programma” de geselecteerde jongeren de noodzakelijke omkadering bieden om topsportprestaties te kunnen leveren in internationale snowboardwedstrijden”.

Onder “de noodzakelijke omkadering” wordt verstaan:

- Het voorzien van geschoolde trainers die rekening houden met de ontwikkelingskenmerken van de jongeren;
- Een uitgebalanceerde sportspecifieke wedstrijd- en trainingskalender in functie van de tussendoelstellingen;
- Medisch/paramedische omkadering (voeding, kiné, blessurepreventie);
- Financiële en logistieke steun bij deelname aan (internationale) trainingsstages en/of -wedstrijden;

Onder "Topsport prestaties in internationale Snowboardwedstrijden" wordt verstaan:

- (Halve) Finaleplaatsen op WK junioren, World Rookie Fests en andere leeftijdsspecifieke competities van hoog niveau in slopestyle en big air;
- Top 8 resultaten op Wereldkampioenschappen en World Cups en Europa Cup wedstrijden in een gekuiste lijst (vergelijking van de rider t.o.v. jaargenoten +1 en -1) voor slopestyle en big air.

### 3.2.3. Sporttechnische doelstellingen: technieken, vaardigheden, ...

Zie overzichtstabel selectiecriteria (zie bijlage 1)

### 3.2.4. Conditionele doelstellingen beloften 1 & 2

Conditionele doelstellingen staan in functie van de sporttechnische ontwikkelingslijn en prestatiecriteria. Van de beloften wordt verwacht dat zij over een fysieke fitheid beschikken die hen toelaat om, vaak op hoogte, kwalitatieve trainingen af te werken. Lichaamssamenstelling en kracht staan in het teken van blessurepreventie: het verminderen van de impact bij landingen en het wapenen van het lichaam tegen verschillende impacten.

Op conditioneel vlak wordt van de beloften verwacht dat zij progressief betere resultaten behalen op de maximale inspanningstest (loopband of fiets) doorheen de 2de en 3de graad van de topsportschool. Als nulmeting geldt het resultaat van de inspanningstest bij instap in de topsportschool. Als minimale waarden voor VO<sub>2</sub>max wordt verwacht dat de beloften minimaal "zeer goed" scoren volgens onderstaande referentietabellen.

Mannen						
leeftijd:	Zeer slecht	Slecht	Redelijk	Goed	Zeer goed	Uitstekend
13 - 19	< 35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	> 55.9
20 - 29	< 33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	> 52.4
30 - 39	< 31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	> 49.4

Vrouwen						
leeftijd:	Zeer slecht	Slecht	Redelijk	Goed	Zeer goed	Uitstekend
13 - 19	< 25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	> 41.9
20 - 29	< 23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	> 41.0
30 - 39	< 22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	> 40.0

Op vlak van spierkracht wordt van de beloften verwacht dat zij jaarlijks progressief beter scoren op elke test van de testbatterij die uitgewerkt werd door het Sneeuwsport Vlaanderen en SMAC. Als nulmeting gelden de testresultaten die bekomen werden bij instap in de topsportschool.

Op vlak van lichaamssamenstelling wordt van de beloften heren verwacht dat zij maximaal 14% vet hebben, voor vrouwen maximaal 21%. Het vetpercentage worden jaarlijks minimaal 1x gemeten.





### 3.2.5. Beloften die op latere leeftijd voldoen aan de selectiecriteria (Late Development)

Beloftevolle snowboarders die op latere leeftijd wensen in te stappen in de topsportwerking, kunnen dit indien ze voldoen aan de selectiecriteria zoals ze gesteld worden voor hun leeftijd. Het gaat hier voornamelijk over snowboarders die op 14 jaar geen kandidaat waren voor de topsportschool of niet voldeden aan de selectiecriteria. Zij kunnen op latere leeftijd geïntegreerd worden via een Individueel Begeleidingstraject Topsport dat volgende acties kan omvatten:

- Volledige integratie in de Topsportschool Snowboarden vanaf de 3de graad
- Indien gewenst/zinvol: gebruik maken van de omzendbrief van onderwijs (SO 2005/04, <http://data-onderwijs.vlaanderen.be/edulex/document.aspx?docid=13644>) voor het wettigen van afwezigheden voor een aantal trainingen/stages en/of toernooien, mits toestemming van de klassenraad/directie.
- Integratie van de jongere in bestaande stages van de Topsportschool
- Intensieve communicatie met ouders en school om een hoger trainingsvolume mogelijk te maken
- Advies en begeleiding op vlak van blessurepreventie en voeding (medische omkadering)



## 4. Selectiecriteria & Doelstellingen Elite

### 4.1. Selectiecriteria Elite

#### 4.1.1. Basisvoorwaarden

Basisvoorwaarden om geselecteerd te kunnen worden voor het "Vlaamse en Belgisch Elite Team":

- In aanmerking komen voor de nationale Belgische selectie voor deelname aan internationale (landen)competities, m.a.w. Belg zijn;
- Lid zijn van een club aangesloten bij de KBSF via Sneeuwsport Vlaanderen
- Minimaal "op" traject zitten inzake de sporttechnische ontwikkelingslijn en de prestatiecriteria (zie bijlage 1)
- Testbatterij: een score behalen van minimaal "zeer goed" op de conditionele vaardigheidstesten: fysieke inspanningstest, spierkracht en lichaamssamenstelling.
- Bereid zijn de gedragscode van Sneeuwsport Vlaanderen (zie bijlage 2) te ondertekenen, én de seizoensbijdrage te betalen.
- Bereid zijn een FIS-licentie aan te vragen en te betalen indien de Topsportcommissie Snowboard dit vereist;
- Zich akkoord verklaren met de procedure ter bepaling van de pikorde inzake deelname aan internationale wedstrijden FIS.

#### 4.1.2. Selectiecriteria voor opname in het Eliteteam: algemeen

Bij uitstroom uit de topsportschool zijn de prestaties die de belofte geleverd heeft in de Olympische disciplines doorslaggevend. Op sporttechnisch vlak wordt van de rider verwacht dat hij/zij op het traject zit zoals wordt voorgesteld in de overzichtstabel (zie bijlage 1).

#### 4.1.3. Procedure ter bepaling van de pikorde inzake deelname aan internationale wedstrijden FIS

Geselecteerde elitesporters die voldoen aan de voorwaarden voor deelname aan internationale wedstrijden, krijgen bij de inschrijving voorrang op riders die niet aan de selectiecriteria voldoen. Indien blijkt dat het aantal geselecteerde riders groter is dan het aantal beschikbare plaatsen, dan beslist de Topsportcommissie van Sneeuwsport Vlaanderen welke riders voorrang krijgen, en dit op basis van de op haar website gepubliceerde selectiecriteria voor elite-atleten.

## 4.2. Doelstellingen Elite

### 4.2.1. Algemene en competitieve doelstellingen

*"De Topsportcommissie Snowboard wil via het "Elite Programma" de geselecteerde atleten de noodzakelijke omkadering bieden om topprestaties te kunnen leveren in internationale snowboardwedstrijden".*

Onder "de noodzakelijke omkadering" wordt verstaan:

- Het verlenen van medische/paramedische begeleiding/omkadering, specifiek gericht op de noden van de rider (kiné, voeding, blessurepreventie)
- Het ter beschikking stellen van een elite trainer (Sport Vlaanderen)
- Opstellen van een uitgebalanceerde sportspecifieke wedstrijd- en trainingskalender (korte en lange termijn) in functie van de einddoelstellingen
- Financiële en logistieke steun bij deelname aan (internationale) trainingsstages en/of -wedstrijden

Onder "Internationale Snowboardwedstrijden" wordt verstaan:

- International Level events (Dew Tour, X Games, European Open, US Open, Air & Style)
- FIS Europacups en World Cups
- FIS World Championships
- Olympische Spelen

Onder het leveren van "topprestaties" wordt verstaan het behalen van finaleplaatsen en Top 8 resultaten in de Olympische disciplines Slopestyle/Big Air (in overeenstemming met de doelen die de Vlaamse overheid criteria bepaald door Sport Vlaanderen).

## 4.2.2. Sporttechnische doelstellingen: technieken, vaardigheden, ...

Zie overzichtstabel selectiecriteria (zie bijlage 1)

## 4.2.3. Conditionele doelstellingen

Conditionele doelstellingen staan in functie van de sporttechnische ontwikkelingslijn en prestatiecriteria. Van de beloften wordt verwacht dat zij over een fysieke fitheid beschikken die hen toelaat om, vaak op hoogte, kwalitatieve trainingen af te werken. Lichaamssamenstelling en kracht staan in het teken van blessurepreventie: het verminderen van de impact bij landingen en het wapenen van het lichaam tegen verschillende impacten.

Op **conditioneel** vlak wordt van de elite riders verwacht dat zij progressief betere resultaten behalen op de maximale inspanningstest (loopband of fiets). Als nulmeting geldt het resultaat in het laatste jaar topsportschool. Als minimale waarden voor VO<sub>2</sub>max wordt verwacht dat de elite riders minimaal "zeer goed" scoren volgens onderstaande referentietabellen in functie van hun leeftijd.

Mannen						
leeftijd:	Zeër slecht	Slecht	Redelijk	Goed	Zeër goed	Uitstekend
13 - 19	< 35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	> 55.9
20 - 29	< 33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	> 52.4
30 - 39	< 31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	> 49.4



Vrouwen						
leeftijd:	Zeer slecht	Slecht	Redelijk	Goed	Zeer goed	Uitstekend
13 - 19	< 25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	> 41.9
20 - 29	< 23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	> 41.0
30 - 39	< 22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	> 40.0

Op vlak van **spierkracht** wordt van de elite riders verwacht dat zij jaarlijks progressief beter scoren op elke test van de testbatterij die uitgewerkt werd door SMAC. Als nulmeting gelden de testresultaten van het laatste jaar topsportschool.

Op vlak van **lichaamssamenstelling** wordt van de elite heren verwacht dat zij maximaal 12% vet hebben, voor dames maximaal 18%. Het vetpercentage worden jaarlijks minimaal 1x gemeten.



## 5. Beroepsprocedure

Wanneer de kandidaat leerling/topsporter niet akkoord gaat met de beslissing van de Topsportcommissie, kan een bezwaarschrift gericht worden aan het Bestuursorgaan van Sneeuwsport Vlaanderen vzw (Boomgaardstraat 22/27, 2600 Berchem), en dit uiterlijk 10 werkdagen na ontvangst van de officiële negatieve beslissing van de Topsportcommissie. Tevens dient een bedrag van 150€ (administratieve kosten) overgeschreven te worden op volgend rekeningnummer:

BNP Parisbas Fortis

IBAN: BE83 0013 8575 3215

BIC: GEBABEBB

De snowboarder in kwestie zal uitgenodigd worden door de leden van het Bestuursorgaan. Het Bestuursorgaan zal het beroep behandelen en zal zich uitsluitend richten naar de procedure die gevolgd werd. Ten laatste 10 werkdagen na dit onderhoud volgt een beslissing van het Bestuursorgaan dewelke via aangetekend schrijven aan de betrokken snowboarder wordt kenbaar gemaakt. Indien de betrokken kandidaat/leerling topsporter in het gelijk wordt gesteld, wordt de administratieve kost van 150€ terugbetaald.



## Bijlagen



# Bijlage 1: Sporttechnische ontwikkelingslijn en prestatiecriteria snowboard

## Jongens

Sporttechnische ontwikkelingslijn en prestatiecriteria snowboard									
Jongens									
		Seizoen 2022-2023 Geboortjaar	Seizoen 2023-2024 Geboortjaar	Sport-technische ontwikkelingslijn			Prestatiecriteria		
				Referentie	Jumps	Rails	Resultaten	Niveau	
Talentdetectie	Kids on snow								
	Rookies	2015	2016	6j Kleine kicker Indoor 7 8 9j Kleine/medium kicker Indoor	Focus op goede straight airs, met grabs  evolutie alle 180's	Introductie op rails en boxen 50's to boardslide Street leren inspringen Spins op boxen * 4 richtingen * dissociatie en kantengevoel			
Talentdetectie	Intensive Rookie Program	2013	2014	10j Grote kicker Indoor Medium kicker Indoor 11j Dryslope	Alle 180's  2 => 360's * een goede houding * eerste vorm van een set up turn * eerste vormen van dissociatie Eerste flips	Op box en tubes: * alle 50's met drie 180's out * boardslide to switch / normal Op rails: * alle 50's + boardslides * boardslides to switch / normal	Clubwedstrijden Vlaamse wedstrijden Belgisch Kampioenschap		
		2011	2012	12j Grote kicker Indoor On snow	Alle 360's + twee 540's  Eerste (under-) flips	Drie 180's in op tube Twee 270's out			
Talentontwikkeling	Intensive Rookie Program	2010	2011	13j	drie 540's en drie 720 Front of back flip	Op down tube: * alle 270's out (apart) * twee verschillende 270's in Op verschillende rails: * alle 50's + boardslides * Boardslides (Back en Front + switch) * twee verschillende 270's out * vier 180's in	Clubwedstrijden Wedstrijden VK		
		2009	2010	14j Op het einde van het seizoen, voorafgaand aan de instroom in de TSS dient dit niveau verworven te zijn.	In functie van instroom TSS: * Outdoor setting * Slopestyle * medium kickers (10-12m)	vier 540's en drie 720's Front/ back flip/ twee off axis rotatie Focus op correcte mechanismen alvorens over te gaan naar grotere spins * basishouding * Set up turns * Pop & Timing * Dissociatie * Uitvoering * Landing	Op down rail * twee 270's in (apart) * alle 270's out (apart) Op verschillende rails: * twee 270's in (apart) * alle 270's out (apart)	Belgisch Kampioenschap Internationale wedstrijden * World Rookie Fest * Valley Rally * FIS low level competities * ...  Minimumpunten aantal verzamelen om te starten in EC.	
Talentontwikkeling	Beloften 1	2008	2009	15j	Outdoor setting medium & grote kickers vertaling niveau naar outdoor setting op grotere kickers	Drie 7's, twee 9's en één 1080 double flips Vier 720's, drie 9's en twee 10's	Op down rail * alle 270's in en out * 360's in or out Op verschillende rails: * alle 270's in en out * verschillende combinaties	Wedstrijden VK BK Snowboard FIS low level competities Europa Cups WRF, WKJ	
		2007	2008	16j				Run landen Top 8 i.f.v. 'jaar	
Talentontwikkeling	Beloften 2			17j	Outdoor setting Grote kickers	Alle 9's, alle 10' en twee 12 met focus op: * Consistentie * Creativiteit * Polivalentie 12's en 14's (flat of triple)	Creatief nieuwe tricks ontwikkelen en overbrengen naar moeilijker rails	1/2 finals Top 8 (i.f.v. 'jaar)	BK Snowboard FIS EC en premium EC WKJ, EYOF, YOG
				18j					Minimumpunten aantal verzamelen om te starten in WC.
Prestatie-programma	Elite			19j	Trainen naar consistent combineren van 14's, 16's en 18's flat of triple	Creatief nieuwe tricks ontwikkelen en overbrengen naar moeilijker rails	finaleplaatsen op	PEC, WK, WC	
				20j Ouder dan 21j				Top 8 @	* OWG * FIS WK & WC * Xgames, Dew tour,...



## Meisjes

Sporttechnische ontwikkelingslijn en prestatiecriteria snowboard									
Meisjes									
		Sport-technische ontwikkelingslijn			Prestatiecriteria				
		Seizoen 2022-2023 Geboortjaar	Seizoen 2023-2024 Geboortjaar	ltf	Referentie	Jumps	Rails	Resultaten	Niveau
Talentdetectie	Kids on snow			-6j					
	Rookies	2015	2016	6	Kleine kicker Indoor	Focus op goede straight airs, met grabs	Introductie op rails en boxen 50-50's to boardslide		
				7					
Talentdetectie	Intensive Rookie Program	2010	2011	8	Kleine/medium kicker Indoor	evolutie alle 180's	Spins op boxen * vier richtingen * dissociatie en kantengevoel Street leren inspringen		
				9					
				10j	Medium kicker Indoor	Alle 180's Alle 360's * een goede houding * eerste vorm van een set up turn * eerste vormen van dissociatie	Op box en tubes: * alle 50's met drie 180's out	Clubwedstrijden Vlaamse wedstrijden Belgisch Kampioenschap	
Talentontwikkeling	Intensive Rookie Program	2009	2010	11j	Dryslope	Eerste flips	Op tubes: * boardslides to switch/normal * één 270 out * twee 180's in		
				12j	Grote kicker Indoor on snow	Alle 180's en 360's Flips	op rails: * 50's met drie 180's out		
				13j	Indoor vertaling naar grotere kicker, outdoor (8-10m)	Alle 180's, 360's en twee 540	Op down tube: * twee of meer 270's out * één 270 in * drie 180's in Op verschillende rails: * alle 50's * Boardslides (Back en Front) * Boardslide to switch * twee 270's out	Clubwedstrijden Wedstrijden VK	
Talentontwikkeling	Intensive Rookie Program	2009	2010	14j	Op het einde van het seizoen, voorafgaand aan de instroom in de TSS dient dit niveau verworven te zijn.	alle 360's, drie 540's en één 720 Front/ back flip/ één off axis rotatie Focus op correcte mechanismen alvorens over te gaan naar grotere spins * Outdoor setting * Slopestyle * klein kickers (8m)	Op down rail * twee verschillende 270's in en out (apart) Op verschillende rails: * 270's in of out (apart)	Belgisch Kampioenschap Internationale wedstrijden * World Rookie Fest * Valley Rally * ...	
				15j	Outdoor setting Medium/grote kicker	360's, 540's en twee 720's Flips Alle 540's en alle 720's, één 900's Underflip/rodeo	Op down rail * alle 270's in en out * 360's in or out Op verschillende rails: * alle 270's in en out * verschillende combinaties	Wedstrijden VK BK Snowboard FIS low level competities WRF, WKJ	
Talentontwikkeling	Beloften 1	2007	2008	16j	grote kicker			Run landen Top 8 i.f.v. 'jaar	
				17j	Outdoor setting Grote kicker	720's, 900's en 10's met focus op: * Consistentie * Creativiteit * Polivalentie	Creatief nieuwe tricks ontwikkelen en overbrengen naar moeilijker rails	1/2 finals Top 8 (i.f.v. 'jaar)	BK Snowboard FIS EC en premium EC WKJ, EYOF, YOG
Prestatie-programma	Elite			19j	Trainen naar consistent combineren van 9's, 10's en 12's (flat of double)			Finals op	PEC, WK, WC
				20j	Trainen naar consistent combineren van 10's, 12's en 14's (flat of double)			Top 8 @	* OWG * FIS WK/WC * Xgames,Dew
				Ouder dan 21j	Consistent combineren van 10's, 12's en 14's op jumps, met creatieve rail tricks op verschillende rail lines in functie van prestaties op het allerhoogste niveau				



## Bijlage 2: Gedragscode Sneeuwsport Vlaanderen

De gedragscode van Sneeuwsport Vlaanderen is te raadplegen via de volgende link: [Gedragscodes Sneeuwsport Vlaanderen.pdf](#)



## Bijlage 3: Performance profile Snowboard

Het Performance profile Snowboard is nog in volle ontwikkeling. Je vindt het profile ook in panega.

SPORTTECHNISCHE VAARDIGHEDEN	
technisch	Basishouding
	Kantengevoel (Inkanting - inclinatie)
	Gewichtsmobiliteit
	Positie (gewichtverdeling voor-achter)
	Dissociatie
	Set up turn
	Pop
	Timing Tijdsperceptie/ruimteperceptie/snelheidsperceptie
	Executie
	Landing
	Rotaties FS
	Rotaties Cab
	Rotaties BS
	Rotaties SB
	Flips
	Inverted rotations
	Switch
	Rails
	Pipe riding skills
	Freeride skills
General Riding skills	
tactisch	Creatieve wedstrijdron kunnen samenstellen en realiseren
	In staat zijn om onder druk/omstandigheden(weer/wind,...)/concurrentie het eigen optimale wedstrijdmodel te respecteren
fysiologisch	Een rider kan consistent tricks uitvoeren en herhalen in een trainings- en wedstrijdsetting
	recuperatievermogen (in functie van maximaliseren training load)
	uithoudingsvermogen in functie van efficiëntie
	maximale kracht
	explosieve kracht
	vermogen om kracht efficiënt om te zetten in elke trick
	een lichaam "in balans" - blessurepreventieve oefeningen
	in staat zijn om een goede warming-up uit te voeren
	bewustwording van optimale fysieke status en kunnen bijsturen indien/waar nodig
	Spiergeheugen (tricks in the head)???
<b>MENTAL SKILLS</b>	
toont een stabiele motivatie die vanuit zichzelf komt	
toont voorbeeld gedrag in het trainingsteam	
kan einddoelen en ontwikkelingsdoelen stellen alsook deze benoemen en evalueren met de coach en staf	
vertoont zijn/haar aanwezigheid in de (trainingen)groep (leiderschap) - neemt initiatief - ondersteunend optreden in de groep	
doet actief aan zelfreflectie: kan positieve en negatieve punten realistisch op een rij zetten	
herstelt snel/makkelijk van slechte resultaten - mentale veerkracht - "either you win or you learn" mentaliteit	
toont discipline in het opvolgen van elk klein detail dat zijn/haar prestatie zou kunnen vooruit helpen	
toont een constructieve persoonlijkheid: anticerend denken, proactief handelen, actiegericht bij problemen	
is in staat om stress te managen tijdens grote uitdagingen	
kan mogelijke "gevaren" (worst-case scenario's) identificeren/anticiperen en er (tijdig) de gepaste strategie voor vinden om dit op te lossen	
spanningsregulatie: kent zijn optimale spanningsniveau en kan dit onder alle wedstrijdomstandigheden bereiken	
spanningsregulatie: kent zijn optimale spanningsniveau en kan dit onder alle trainingsomstandigheden bereiken	
spanningsregulatie: presteren onder druk (interne vs. externe factoren)	
spanningsregulatie: kan omgaan met negatieve gebeurtenissen en de juiste focus terugvinden	
vertoont effectieve emotionele intelligentie in moeilijke trainingsomstandigheden	
<b>LIFESTYLE &amp; COMMUNICATION SKILLS</b>	
Werkt programma doelgericht af	
Het belang van slaap kennen en hiernaar gepast handelen	
zichzelf kunnen verzorgen en gepaste herstelstrategieën kiezen (voeding, hydratatie, foam rollen, ijsbaden, coolingvest,...)	
Zorgt voor voldoende hygiëne in functie van ziekte & infecties	
Kenmis van sportvoeding en dit toepassen in de praktijk (voor/tijdens/na training en wedstrijden) afhankelijk van de beschikbare voedingsmiddelen	
Prestatie-optimaliserende supplementen kennen en kunnen toepassen voor beste competitieresultaten	
Werkt preventief-pro-actief / p.v. curatief / maakt planning voor dagelijks leven	
Is op dagen van niet-training ook een topsnowboarder (verzorging)	
Is in staat om flexibel de dagplanning aan te passen aan verschillende trainingsdagen	
Kan zaken van privé-leven opgeven ivf topsport	
zelfsturende atleet (afhankelijk van de coach/staf wanneer nodig - zelfstandig uitdagingen/problemen oplossen wanneer nodig)	
het bijhouden van trainingsresultaten en dit communiceren met staf voor een optimale begeleiding en trainingsperiodisatie	
communiceert proactief: de atleet komt zelf met vragen of vraagt voor een gesprek	
communicatie tussen atleet en staf - vertrouwensband op basis van "common goal"	
kan op gepaste wijze communiceren naar de buitenwereld toe (Social media & networking)	
<b>ALGEMENE TEAMCULTUUR - WAARDEN (PASSION-PERFORMANCE-DEDICATION-FUN-SUPPORT)</b>	
toewijding tot het afwerken van het programma (inhouden, voeding, recuperatie,...) ook als er moeilijkheden zijn (DEDICATION, PASSION)	
neemt eigen verantwoordelijkheid op (eerst doen wat nodig om zelf progressie te maken daarna ondersteunen) (SUPPORT)	
zoekt de uitdaging op (DEDICATION)	
toont respect voor team genoten (mede atleten) (SUPPORT)	
toont respect voor staffleden (Head coach, Fysiotherapeut, Psycholoog, Teammanager) (SUPPORT)	
kan omgaan met competitiviteit in de groep, beschouwt dit als positief (DEDICATION - SUPPORT)	
is eerlijk en oprecht (SUPPORT - DEDICATION)	
kan genieten van gerealiseerde trainings- en wedstrijddoelen (ENJOY)	
vertoont heel veel energie en activiteit op training (DEDICATION-PASSION-FUN)	
vertoont bereidheid om te verbeteren (DEDICATION-PASSION)	
heeft een "winnaars mentaliteit" en is strijdvaardig tijdens trainingen (DEDICATION-PASSION)	
heeft een "winnaars mentaliteit" en is strijdvaardig tijdens wedstrijden (DEDICATION-PASSION)	
voelt zich compleet geïntegreerd in de groep (SUPPORT)	
kan steun vragen wanneer het nodig is (SUPPORT)	
kan steun toelaten (SUPPORT)	
kan steun geven als iemand die nodig heeft (SUPPORT)	
<b>OVERALL PERFORMANCE</b>	
SPORTTECHNISCHE VAARDIGHEDEN (fysiologisch - technisch- tactisch)	
MENTAL SKILLS	
LIFESTYLE & COMMUNICATION SKILLS	
ALGEMENE TEAMCULTUUR - WAARDEN (PASSION-PERFORMANCE-DEDICATION-FUN-SUPPORT)	