

Referentiewaarden Zuyderzee Fittest voor 12- en 13-jarigen

Nr.	Onderdeel	Laag	Onder Gemiddeld	Gemiddeld	Boven Gemiddeld	Hoog	
1.	Flamingo-balance test	Jongens 12 jaar	> 11	11-8	7-5	4-3	2
		13 jaar	> 10	10-8	6-5	4-3	2
		Meisjes 12 jaar	> 11	11-8	7-5	4-5	2
		13 jaar	> 10	10-8	6-5	4-6	2
2.	Reiken in langzit	Jongens 12 jaar	t/m 12 cm	13 - 15 cm	16 - 18 cm	19 - 22 cm	vanaf 23 cm.
		13 jaar	t/m 11 cm	12 - 15 cm	16 - 19 cm	20 - 22 cm	vanaf 23 cm.
		Meisjes 12 jaar	t/m 20 cm	21 - 23 cm	24 - 26 cm	27 - 29 cm	vanaf 30 cm
		13 jaar	t/m 20 cm	21 - 24 cm	25 - 28 cm	29 - 32 cm	vanaf 33 cm
5.	Verspringen uit stand	Jongens 12 jaar	- 151 cm	152 - 154 cm	155 - 168 cm	169 - 175 cm	176 + cm
		13 jaar	- 152 cm	153 - 162 cm	163 - 172 cm	173 - 184 cm	185 + cm
		Meisjes 12 jaar	- 139 cm	140 - 149 cm	150 - 157 cm	158 - 165 cm	166 + cm
		13 jaar	- 141 cm	142 - 151 cm	152 - 160 cm	161 - 171 cm	172 + cm
7.	Hangen met gebogen armen	Jongens 12 jaar	t/m 10.3 sec.	10.4 - 15 s.	15.1 - 21.6 s.	21.7 - 30.7 s.	30.8 + sec.
		13 jaar	t/m 10.4 sec.	10.5 - 15.2 s.	15.3 - 22.0 s.	22.1 - 31.3 s.	31.4 + sec.
		Meisjes 12 jaar	t/m 3.8 sec.	3.9 - 7.5 s.	7.6 - 12.6 s.	12.7 - 22.0 s.	22.1 + sec.
		13 jaar	t/m 3.8 sec.	3.9 - 7.4 s.	7.5 - 13.4 s.	13.5 - 20.4 s.	20.5 + sec.
8.	Sit-ups	Jongens 12 jaar	t/m 18 x	19 - 21 x	22 - 23 x	24 - 25 x	vanaf 26 x
		13 jaar	t/m 18 x	19 - 21 x	22 - 23 x	24 - 25 x	vanaf 26 x
		Meisjes 12 jaar	t/m 17 x	18 x	19 - 20 x	21 - 22 x	vanaf 23 x
		13 jaar	t/m 16 x	17 - 18 x	19 - 20 x	21 - 22 x	vanaf 23 x
9.	Snel tikken met één hand	Jongens 12 jaar	vanaf 13.5 sec.	12.6 - 13.4 s.	12.1 - 12.5 s.	11.3 - 12.0 s.	t/m 11.2 sec.
		13 jaar	vanaf 13.1 sec.	12.3 - 13.0 s.	11.5 - 12.2 s.	10.8 - 11.4 s.	t/m 10.7 sec.
		Meisjes 12 jaar	vanaf 13.0 sec.	12.3 - 12.9 s.	11.6 - 12.2 s.	11.0 - 11.5 s.	t/m 10.9 sec.
		13 jaar	vanaf 12.5 sec.	11.9 - 12.4 s.	11.3 - 11.8 s.	10.8 - 11.2 s.	t/m 10.7 sec.
10.	10x5 meter sprint-test	Jongens 12 jaar	vanaf 20.8 sec.	20.0 - 20.7 s.	19.4 - 19.9 s.	18.7 - 19.3 s.	t/m 18.6 sec.
		13 jaar	vanaf 20.7 sec.	19.9 - 20.6 s.	19.3 - 19.8 s.	18.6 - 19.2 s.	t/m 18.5 sec.
		Meisjes 12 jaar	vanaf 21.7 sec.	20.8 - 21.6 s.	20.1 - 20.7 s.	19.5 - 20.0 s.	t/m 19.4 sec.
		13 jaar	vanaf 21.8 sec.	20.9 - 21.7 s.	20.3 - 20.8 s.	19.4 - 20.2 s.	t/m 19.3 sec.