

**TeamNL**  
**MOVES**

2025  
2026

**Draaiboek Fitrace**  
**5 juni - Papendal**  
**DEELNEMERS**



**NLFB**  
NEDERLANDSE  
FITNESSBOND

# Inleiding

Welkom bij de finale van de Fitrace op 5 juni!

Leuk dat jullie meedoen aan de officiële finale van de TeamNL Moves Fitrace!

Fitrace is een uitdagende en energieke wedstrijd waarin kracht en uithoudingsvermogen elkaar afwisselen. Tijdens deze race ga je verschillende oefeningen uitvoeren en werk je toe naar een zo snel mogelijke eindtijd. Het draait niet alleen om winnen, maar vooral om jezelf uitdagen en samen het beste resultaat neerzetten.

In dit programmaboekje vinden jullie alle belangrijke informatie voor de racedag. Zo staan de oefeningen duidelijk uitgelegd, vind je de starttijden, een plattegrond van het parcours en het reglement waar iedereen zich aan houdt.

De finale vindt plaats op Papendal, dit is hét nationale topsportcentrum van Nederland, waar topatleten trainen en waar jullie de finale mogen beleven.

De dag duurt van 10.00 tot 15:00. Bekijk in dit document je specifieke starttijd. Deelnemers dienen 60 minuten van tevoren zich te melden. Verdere specificaties over de tijden staat in dit document.

Om goed gehydrateerd te blijven en voldoende energie te hebben willen we jullie vragen om eigen drinken en lunch/voeding mee te nemen. Tijdens de race kun je je bidon langs de kant leggen en mag je tussendoor drinken.

Wij wensen iedereen heel veel succes en vooral veel plezier. Geef alles wat je hebt en geniet van de Fitrace!

## **Adres**

Papendallaan 6

6816 VD Arnhem

# Inhoudsopgave

Inleiding .....	1
Inhoudsopgave.....	2
Fitrace oefeningen TeamNL Moves.....	3
Waves.....	4
Plattegrond .....	5
Reglement.....	6

## Fitrace oefeningen TeamNL Moves

Onderdeel	Jongens	Meiden
<i>Hardlopen</i>	500m	500m
Sled push	90kg & 50m	70kg & 50m
<i>Hardlopen</i>	500m	500m
Sled pull	80kg & 50m	60kg & 50m
<i>Hardlopen</i>	500m	500m
Burpee broad jumps	60m	60m
<i>Hardlopen</i>	500m	500m
Farmers carry	200m & 16kg per hand	200m & 12kg per hand
<i>Hardlopen</i>	500m	500m
Lunges	80m	80m
<i>Hardlopen</i>	500m	500m
Wallballs	100 reps, target 3m hoog, bal 1kg	75 reps, target 2,75m hoog, bal 1kg

# Waves

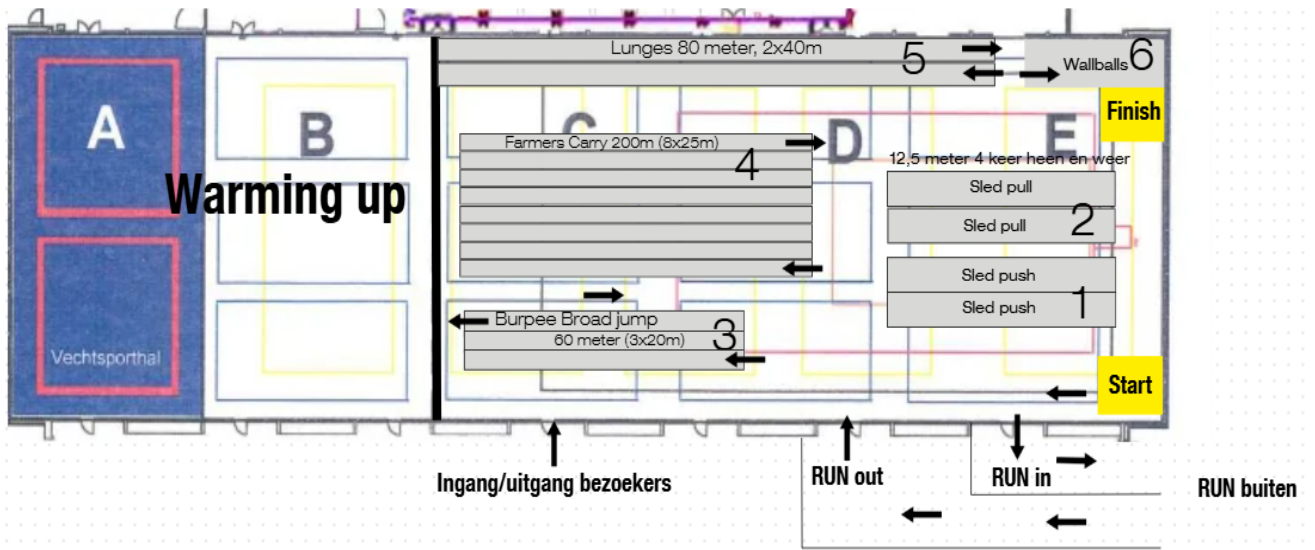
Tijdschema	Aantal start-deelnemers	Starttijd	Categorie	Namen
		3 11:00	Jongens Solo	01 Roan Steenstra Perez, 02 Maxim van Dalen, 03 Alex Zaponcek
		3 11:10	Jongens Solo	04 Djamal Peijs, 5 Floris Boertien , 06 Jorn van Bemmelen
		4 11:20	Jongens Solo	07 Thijs van Kints, 08 Kaj Prins, 09 Sydney Epping, 010 Diaz Schreuder
Gewichten wisselen		3 11:30	Meisjes Solo	011 Emma Savelberg, 012 Jenna van Linsteer, 013 Yrsa Peters
		2 11:40	Meisjes Solo	014 Elin van den Berg, 015 Eefje de Graaf, 016 Daphne Fokkert (?????)
Gewichten wisselen		4 11:50	Jongens Duo	017 Kito Dekkers, Sem de Vette & 018 Twan Ummels, Micha Kosiek
		4 12:00	Jongens Duo	019 Stijn van Zijst, Tjalle Schoemaker & 020 Boris de Lange, Lars Tan
		4 12:10	Jongens Duo	021 Robin van Raaij, Guido Medema & 022 Milan Roper, Joris Nijssen
		4 12:20	Jongens Duo	023 Sebas Achten, Timo Tuitel & 024 Koen Moolhuizen, Lars Hoogeveen
		4 12:30	Jongens Duo	025 Youp Harland, Mats van Roden & 026 Levi Burgler, Lars Borghuis
		4 12:40	Jongens Duo	027 Milan Dijkstra, Tristen Streur & 028 Stef van Tellingen, Wesley Boelen
		4 12:50	Jongens Duo	029 Youri Hagen, Alec Wennink & 030 Ahmed Eryilmaz, Hamza Kaccgin
			<b>Pauze</b>	
Gewichten wisselen		4 13:40	Meisjes Duo	031 Tess Kooijman, Nika Achten & 032 Marjolein Voet, Liva Rinkengaa
		4 13:50	Meisjes Duo	033 Jasmijn Drenth, Violet van Weenen & 034 Pien de Lang, Feline pranger
		4 14:00	Meisjes Duo	035 Dewi Strijker, Jazlynn Brekelmans & 036 Britt van Vliet, Charlet Hermsen
		4 14:10	Meisjes Duo	037 Izzie Lubbers, Maud Heijwegen ????????????????

Deelnemers worden verzocht zich 60 minuten voor hun persoonlijke starttijd te melden bij de Multihal op Papendal. De warming up bevindt zich ook in de Multihal (zie plattegrond). Zorg ervoor dat je je uiterlijk 10 minuten voor de start meldt bij de startlocatie in de gymzaal.

Wanneer alle deelnemers van jouw school zijn gefinisht, zijn jullie vrij om anderen aan te moedigen of om Papendal verder te verkennen!

# Plattegrond

## Binnen – Gymzaal



## Buiten – Hardlopen



## Reglement - Fitrace 2025-2026

### Algemene bepalingen:

Er wordt gewerkt in volgende categorieën:

- Meisjes solo leeftijdscategorie 15 -16 jaar
- Jongens solo leeftijdscategorie 15 - 16 jaar
- Meisjes solo leeftijdscategorie 17 - 18 jaar
- Jongens solo leeftijdscategorie 17 - 18 jaar
- Meisjes double leeftijdscategorie 15 -16 jaar
- Jongens double leeftijdscategorie 15 - 16 jaar
- Meisjes double leeftijdscategorie 17 - 18 jaar
- Jongens double leeftijdscategorie 17 - 18 jaar
- Een leerling voert de Fitrace individueel of in duo vorm uit.
- Bij de doubles zijn de mogelijkheden: een duo jongen-jongen of meiden-meiden.
- Er mogen meerdere leerlingen in dezelfde leeftijdscategorie ingeschreven worden.
- Middels controle bij aanmelding van de wedstrijd moet de leeftijd van de deelnemers steekproefsgewijs gecontroleerd kunnen worden.

Solo	Toegestaan:	Niet toegestaan:
<b>Meiden tm 16</b>	Meisjes geboren tussen 1/9/2009 en 1/2/2011	Jongens Meisjes geboren voor 1/9/2009 of na 1/2/2011
<b>Jongens tm 16</b>	Jongens geboren tussen 1/9/2009 en 1/2/2011	Meisjes Jongens geboren voor 1/9/2008 of na 1/2/2011
<b>Meiden tm 18</b>	Meisjes geboren voor 31/8/2009	Jongens Meisjes geboren voor 1/9/2006 of na 31/8/2009
<b>Jongens tm 18</b>	Jongens geboren voor 31/8/2009	Meisjes Jongens geboren voor 1/9/2006 of na 31/8/2009

<b>Doubles:</b>	<b>Toegestaan:</b>	<b>Niet toegestaan:</b>
<b>Meiden tm 16</b>	Meisjes zijn allebei geboren tussen 1/9/2009 en 1/2/2011	Jongens Minimaal één van de meisjes geboren voor 1/9/2009 of na 1/2/2011
<b>Jongens tm 16</b>	Jongens zijn allebei geboren tussen 1/9/2009 en 1/2/2011	Meisjes Minimaal één van de jongens geboren voor 1/9/2008 of na 1/2/2011
<b>Meiden tm 18</b>	Minimaal één van de meisjes geboren voor 31/8/2009	Jongens Meisjes zijn allebei geboren voor 1/9/2006 of na 31/8/2009
<b>Jongens tm 18</b>	Minimaal één van de jongens geboren voor 31/8/2009	Meisjes Jongens zijn allebei geboren voor 1/9/2006 of na 31/8/2009

### Onderdelen Fitrace:

Fitrace bestaat uit de onderdelen:

- Hardlopen
- Sled push
- Sled pull
- Burpee broad jumps
- Farmers carry
- Lunges
- Wallballs

Een samenwerking van



## Volgorde & Intensiteit

Onderdeel	Jongens	Meiden
<i>Hardlopen</i>	500m	500m
<b>Sled push</b>	90kg & 50m	70kg & 50m
<i>Hardlopen</i>	500m	500m
<b>Sled pull</b>	80kg & 50m	60kg & 50m
<i>Hardlopen</i>	500m	500m
<b>Burpee broad jumps</b>	60m	60m
<i>Hardlopen</i>	500m	500m
<b>Farmers carry</b>	200m & 16kg per hand	200m & 12kg per hand
<i>Hardlopen</i>	500m	500m
<b>Lunges</b>	80m	80m
<i>Hardlopen</i>	500m	500m
<b>Wallballs</b>	100 reps, target 3m hoog, bal 2kg	75 reps, target 2,75m hoog, bal 2kg

## Regiofinales

Verdeeld over Nederland zullen 3/4 regiofinales worden georganiseerd. Meer informatie over het aantal deelnemers per school volgt zo spoedig mogelijk.

## **De TeamNL Moves Fitrace spelregels:**

In alle categorieën zijn de volgende TeamNL Moves Fitrace regels van toepassing:

### **Hardlopen:**

Hardlopen wordt uitgevoerd als basisonderdeel van Fitrace om het cardiaal uithoudingsvermogen te testen. Hardlopen wordt uitgevoerd op een afgebakend parcours.

#### **Rep start**

De deelnemer start in een vrije staande positie achter de startlijn. De tijdsmeting start zodra de deelnemer de startlijn passeert.

#### **Rep end**

De rep eindigt zodra de deelnemer de eindlijn passeert.

#### **Rep vereisten**

- De deelnemer moet het volledige traject tussen de start- en eindlijn afleggen.
- Er zijn geen vereisten voor paslengte of techniek, zolang de beweging consistent blijft met hardlopen. De deelnemer mag zelf de snelheid bepalen en tussentijds aanpassen.

#### **Metingen**

- De tijd wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch. De tijd start bij de startlijn en eindigt bij de finishlijn. De judge houdt in de gaten of de vereiste afstand wordt afgelegd.

#### **Materialen**

- Pionnen of ander materiaal voor afzettingen en markering start/finishlijn.

## **Krachtuithoudingsvermogen 1: Sled push**

De Sled Push is een functionele oefening die krachtuithoudingsvermogen, explosiviteit en het vermogen om kracht over te brengen op snelheid test. De deelnemer duwt een beladen sled over een vooraf bepaalde afstand. Hierbij worden vooral de benen, core en schouders aangesproken.

#### **Rep start**

De rep start zodra de deelnemer de sled stevig vastpakt met beide handen op de handvatten of het duwframe, en de sled achter de startlijn staat. Het lichaam staat in een licht voorovergebogen positie met de heupen laag en de voeten klaar om krachtig af te zetten.

#### **Rep end**

De rep eindigt wanneer:

- De sled volledig over de eindlijn is geduwd.
- De deelnemer controle heeft behouden tot de sled volledig tot stilstand is gekomen achter de finish.

### Rep vereisten

Houding en duwtechniek:

- De deelnemer moet de sled met beide handen vasthouden aan de handvatten of het duwframe.
- Het lichaam blijft in een voorovergebogen houding met actieve core en rechte rug.
- De voeten maken krachtige, gecontroleerde passen waarbij de sled vooruit wordt bewogen.

Beweging:

- De sled moet volledig worden geduwd; slepen of trekken aan de sled is niet toegestaan.
- De sled moet in zijn geheel de finishlijn passeren.

Algemeen:

- De deelnemer mag tussentijds rusten, maar de sled mag niet achterwaarts worden getrokken.
- De afstand telt alleen als de sled volledig is verplaatst tot voorbij de aangegeven lijn.
- Bij het niet volledig passeren van de lijn geldt een *no-rep*.

### Metingen

De tijd wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch. De tijd start bij de startlijn en eindigt bij de finishlijn. De judge houdt in de gaten of de vereiste afstand wordt afgelegd en de uitvoering correct is.

### Materialen

- Sled met gewichten (of alternatief materiaal tijdens trainingen. Meer informatie volgt later.)

## Krachtuithoudingsvermogen 2 Sled pull

De Sled Pull is een functionele oefening die krachtuithoudingsvermogen, gripkracht en coördinatie test. De deelnemer trekt een beladen sled over een vooraf bepaalde afstand, waarbij vooral armen, rug, benen en core worden aangesproken.

### Rep start

Een samenwerking van



De rep start zodra de deelnemer de sled stevig vasthoudt met het touw of de straps, en de sled volledig achter de startlijn staat. Het lichaam bevindt zich in een stabiele houding met de voeten achter de lijn en de core aangespannen.

## Rep end

De rep eindigt wanneer:

- De sled volledig over de eindlijn is getrokken.
- De deelnemer controle heeft behouden tot de sled volledig tot stilstand is gekomen achter de finish.

## Rep vereisten

Houding en trekbeweging:

- De deelnemer moet het touw of de straps met beide handen vast blijven houden tijdens de pull.
- Het lichaam blijft zoveel mogelijk rechtop of in een stabiele, gecontroleerde positie.
- De sled moet uitsluitend door een trekkende beweging worden verplaatst; duwen of slepen met het lichaam is niet toegestaan.

Beweging:

- De sled moet in zijn geheel over de afstand worden verplaatst.

Algemeen:

- De deelnemer mag tussentijds rusten, maar moet altijd controle houden over de sled.
- De poging telt alleen als de sled volledig over de eindlijn komt.
- Bij het niet volledig voltooien van de afstand geldt een *no-rep*.

## Metingen

De tijd wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch. De tijd start bij de startlijn en eindigt bij de finishlijn. De judge houdt in de gaten of de vereiste afstand wordt afgelegd en de uitvoering correct is.

## Materialen

- Sled met gewichten (of alternatief materiaal tijdens trainingen. Meer informatie volgt later.)

### **Krachtuithoudingsvermogen 3: Burpee broad jumps**

De burpee broad jumps is een samengestelde oefening die kracht, explosiviteit, mobiliteit en uithoudingsvermogen test. De deelnemer voert een burpee uit gevolgd door een sprong naar voren. Dit wordt herhaald over de vereiste afstand.

#### **Rep start**

De rep start vanuit een staande positie, waarna de deelnemer zichzelf laat zakken in een burpee beweging. De eerste burpee start met de handen geplaatst achter de startlijn, waarbij de deelnemer de voeten naar achter plaatst om de burpee te maken.

#### **Rep end**

De rep eindigt zodra de deelnemer na het voltooien van de burpee een brede sprong naar voren maakt en weer eindigt in een staande positie.

#### **Rep vereisten**

Burpee fase:

- De deelnemer laat zichzelf zakken tot de borst en dijen de grond raken.
- De deelnemer duwt zichzelf omhoog naar een actieve plank- of staande positie (springen of bijstappen naar de handen is toegestaan).

Broad Jump fase:

- Vanuit de staande positie maakt de deelnemer een explosieve sprong naar voren, afgezet met beide voeten tegelijk.
- Beide voeten moeten tegelijk en parallel landen.
- Er moet een duidelijke intentie zijn om afstand te maken. De afstand van de sprong mag de deelnemer zelf bepalen.

Landing:

- De deelnemer moet gecontroleerd landen met beide voeten tegelijk.

No-rep:

- Als de borst en dijen de grond niet raakt tijdens de burpee.
- Als de deelnemer niet met beide voeten afzet tijdens de broad jump.
- Als de deelnemer niet beide voeten tegelijk laat landen.
- Als er wordt gesprongen zonder eerst een correcte burpee te voltooien.

### **Metingen**

Een samenwerking van



De tijd wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch. De tijd start bij de startlijn en eindigt bij de finishlijn. De judge houdt in de gaten of de vereiste afstand wordt afgelegd en de uitvoering correct is.

### **Materialen**

- Geen extra materiaal nodig.

## **Krachtuithoudingsvermogen 4: Farmers carry**

De Farmer's Carry is een functionele oefening die gripkracht, schouderstabiliteit, core- en beenkracht test. De deelnemer moet de kettlebells in beide handen dragen en de vooraf bepaalde afstand afleggen.

### **Rep start**

- De rep start wanneer de deelnemer de kettlebells van de grond tilt en in een stabiele staande positie met een neutrale houding staat.
- De armen moeten volledig gestrekt zijn met een stevige grip op de kettlebells.

### **Rep end**

De rep eindigt wanneer de deelnemer de vooraf bepaalde afstand heeft voltooid en zich in een vrije staande positie bevindt met de kettlebells. De kettlebells worden vervolgens door de deelnemer terug gezet op de aangewezen plaats.

### **Rep vereisten**

- De deelnemer moet de kettlebells vasthouden en zich voorwaarts bewegen. Rennen is toegestaan.
- Het lichaam moet rechtop blijven en de schouders mogen niet extreem naar voren vallen.
- De deelnemer mag rusten door de kettlebells op de grond te zetten en stil te blijven staan.
- De kettlebells mogen niet over de grond worden gesleept en moeten volledig worden gedragen.

### **Metingen**

De tijd wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch. De tijd start bij de startlijn en eindigt bij de finishlijn. De judge houdt in de gaten of de vereiste afstand wordt afgelegd.

### **Materialen**

- Kettlebells of alternatieve gewichten (intensiteit wordt nog bepaald).

## **Krachtuithoudingsvermogen 5: Lunges**

De Lunge is een oefening die krachtuithoudingsvermogen, stabiliteit en mobiliteit van de benen en core test. De deelnemer voert afwisselend lunges uit terwijl de handen in de zij worden gehouden over de vereiste afstand.

### **Rep start**

De rep start wanneer de deelnemer de handen in de zij heeft en achter de startlijn in een staande positie staat met volledig gestrekte heupen en knieën. Vervolgens neemt de deelnemer een grote stap naar voren om de eerste lunge te maken.

### **Rep end**

De rep eindigt wanneer de deelnemer:

- De achterste knie de grond aantikt.
- Vervolgens terug stapt naar de staande positie met volledig gestrekte heupen en knieën.

Het onderdeel is voltooid als de deelnemer de volledige afstand heeft afgelegd met de juiste uitvoering.

### **Rep vereisten**

- De deelnemer stapt met één been naar voren, laat de achterste knie de grond aantikken en stapt vervolgens met het achterste been bij naar voren.
- De torso blijft zoveel mogelijk rechtop.
- De voorste voet blijft volledig op de grond staan.
- De lunges moeten afwisselend zijn, dat wil zeggen dat de knieën afwisselend de grond raken.
- Het nemen van stappen (zonder lunge) of schuifelen tussen de herhalingen door is niet toegestaan.

No-rep:

- Als de knie de grond niet raakt.
- Als de heupen en knieën niet volledig gestrekt worden bij het naar voren stappen.
- Als de handen op de benen steunen om een lunge te maken.

## **Metingen**

De tijd wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch. De tijd start bij de startlijn en eindigt bij de finishlijn. De judge houdt in de gaten of de vereiste afstand wordt afgelegd en de uitvoering correct is.

## **Materialen**

- Geen extra materiaal nodig.

## **Krachtuithoudingsvermogen 6: Wall balls**

De Wall Ball is een samengestelde oefening die krachtuithoudingsvermogen, explosiviteit en coördinatie van benen, armen en core test. De oefening combineert een diepe squat met het werpen van een bal tegen een muur of target. Dit vraagt om controle, kracht en precisie bij zowel de squat als de worp.

### **Rep start**

De rep start met de bal vast in beide handen, tegen de borst gehouden in een front rack positie. De voeten staan op schouderbreedte. De deelnemer zakt vervolgens in een squatbeweging.

### **Rep end**

De rep eindigt wanneer:

- De deelnemer volledig omhoogkomt uit de squat en de bal boven het target (aangegeven hoogte) tegen de muur werpt.
- De bal wordt opnieuw gevangen in een gecontroleerde positie ter hoogte van de borst, waarna de volgende herhaling direct kan starten.

## Rep vereisten

### Squatfase:

- De deelnemer squat tot (of onder) 90 graden.
- De rug blijft neutraal, de hielen blijven aan de grond.

### Worpfase:

- De deelnemer komt krachtig omhoog vanuit de squat en werpt de bal met beide handen richting het target.
- De worp moet de aangegeven targethoogte raken.

### Vangfase:

- De bal wordt gecontroleerd opgevangen op borsthoogte.
- Direct na de vang wordt de volgende squat ingezet; er mag niet tussendoor worden gepauzeerd met de bal in de handen.

### Algemeen:

- Een squat + worp + vang telt als één herhaling.
- De bal moet telkens het target raken om geldig te zijn.
- Bij missen van het target of een onvolledige squat geldt een *no-rep*.

## Metingen

- Het aantal correcte herhalingen wordt geteld door een judge.
- De tijd wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch.

## Materialen

- Wall ball (of alternatieve bal bij trainingen, zoals volleybal)