

DRC Testregatta og ergometertest

Testregatta afholdes 7. – 8. september 2019

Ergometertest køres mellem 1. september og 25. september 2019

Alle danske roere, der ønsker at komme i betragtning til DRC for sæsonen 2019 – 2020, og de U23 roere, som ønsker at komme i betragtning til U23 VM i 2020, skal deltage i DRC Testregattaen på Bagsværd Sø 7. - 8. september 2019. Derudover skal der indrapporteres en officiel ergometertest i perioden 1. september til 25. september 2019.

Formålet med DRC testregatta og ergometertest er at tydeliggøre, hvad der i første omgang kræves for at blive en del af Danmarks Rocenter (OL niveau), og hvordan man kommer i betragtning til U23-landsholdet. Testregattaen og ergometertesten har ligeledes til formål at danne grundlaget for udtagelse til bruttolandsholdet i DRC. Endelig er det også en mulighed for en ekstra kaproningsregatta i Danmark.

I år vil der ligeledes udskrives løb for U19 roere.

Testregatta på Bagsværd Sø

Tilmelding foregår via regattasystemet og sidste frist for ordinær tilmelding er **onsdag 28. august 2019 kl. 12.00**.

Løb 101: LW1x
Løb 102: LM1x
Løb 103: M2-
Løb 104: W1x
Løb 105: M1x
Løb 106: W2-
Løb 107: JW1x
Løb 108: JM1x
Løb 109: JM2-
Løb 110: JW2-

OBS: Det er KUN muligt at opnå udtagelse i én bådtype og U23 roere deltager i seniorklassen – ikke specifikke U23 løb.

U19-løb vil blive udskrevet for sig selv. Hvis der er mindre end 6 deltager køres der bane placerings løb lørdag, og finaler søndag.

Regattaen afvikles efter DFR's kaproningsreglement, med følgende undtagelser:

1. Letvægttere skal vejes ind i forbindelse med testregattaen. Let herre = 76 kg og let kvinde = 62 kg. Der vil være indvejning til alle løbene for letvægttere tidligst 2 timer før første start, og senest 1 time før første start. Der vejes ind en gang om dagen, hvilket betyder, at man skal vejes ind både lørdag og søndag.
2. Der afvikles indledende, opsamling, semifinaler og finaler, i henhold til FISA's World Cup kvalifikationssystem. Indledende og opsamling vil foregå lørdag og semifinaler og finaler søndag. Der roes det antal finaler der passer til antallet af tilmeldte både. Dvs. både A-, B-, C-, D-finaler osv.
3. Landstrænere vil følge alle løb fra motorbåd. Dette sker med henblik på, at få et indblik i roernes tekniske formåen på banen.
4. Det forventes at første start går lørdag den 7. september 2019 kl. 9.00.

DRC råder over et begrænset materiel, som kan stilles til rådighed i det omfang det er muligt. Nuværende DRC roere har fortrinsret til DRC's materiel. Ønske om lån af materiel af DRC aftales med sportschefen.

Der bliver arrangeret en fælles bådtransport fra Jylland mod Bagsværd. Ønsker man at deltage i den fælles bådtransport, som beskrevet, skal man tilmelde sig denne transport ved at sende en mail til Sportschefen (fin@roning.dk) eller Ian Baden (iab@mobilepay.dk). Persontransport, ophold og forplejning er for egen regning.

Resultat og vurdering på baggrund af regattaen

- Roere, der har kvalificeret en båd til OL, er forhåndsudtaget til DRCs bruttogruppe for 2020 og behøver derfor ikke at deltage i Testregattaen eller ergometertesten.

- I landsholdsgrupper (LMx, LWx, Mx, M-, Wx, W-), hvor en båd har opnået kvalifikation til OL ved VM 2019, optages nummer 1 i hver af grupperne til DRCs bruttogruppen for 2020.
- I landsholdsgrupper (LMx, LWx, Mx, M-, Wx, W-), hvor der ikke er opnået kvalifikation af en båd til OL optages nummer 1 og 2 fra hver af grupperne til DRCs bruttogruppe for 2020.
- Ved 6 eller færre deltagere, vil det være det vægtede samlede resultat over de to dage, der afgør om man kvalificerer sig til DRC.
- Alle, der klarer ergometer-kravet, optages i DRCs bruttogruppe for 2020.

Informationer omkring afvikling lørdag og søndag:

- Der afholdes regatta informationsmøde lørdag kl. 08.00 og søndag kl. 08.00 hvis nødvendigt. Begge dage i DRC "Børnehaven".
- I tilfælde af, at der er klasser, hvor der kun er tilmeldt 6 eller færre deltagere, vil der blive afholdt to kvalificerende løb - et løb lørdag og et søndag. Det er det samlede resultat, som vil ligge til grund for evt. kvalifikation til DRC.
- Letvægtsroere skal huske, at der skal vejes ind både lørdag og søndag i henhold til vejledning ovenfor.
- Afmeldinger skal ske senest fredag 6. august 2019 kl. 12.00.
- Der er 6 minutter mellem løbene i indledende, 10 minutter mellem løbene i opsamlingsløbene, sekundære finaler, semifinaler og A-finaler. Det er FISA's progression system der benyttes ved regattaen.
- Obligatorisk bådvejning foregår i DRCs bådhal fredag 17.00-20.00 og lørdag 7.00-8.00.

Seedning:

Landstrænere, sportschefen og én person fra kaproningsudvalget udgør seedningsudvalget. Det vil foretage seedning af udvalgte roere og hold i forhold til opnået resultater i 2019 samt ud fra historiske resultater.

Der vil tillige blive nedsat en fairness-komitee, som består af samme personer. Fairness-komiteen har til opgave at sikre en fair afvikling af testregattaen. I tilfælde af banefordel, vil fairness-komiteen vurdere, om der skal laves om på banefordelingen i forhold til tidligere opnåede resultater ved denne regatta, eller i tilfældet med indledende i forhold til seedningen.

Plan for løbsafvikling:

Indledende lørdag fra 9.00 – 12.00

Opsamling lørdag fra 15.30 – 17.30

Semifinaler og evt. små finaler søndag fra 9.00 – 12.00

A-finaler og resterende små søndag finaler fra 13.30 – 16.00

Ergometertest

Ergometertesten kan køres i perioden fra 1. september til og med 25. september 2019. Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig ergometertesten.

Det er tilladt at gennemføre testen flere gange i den periode, men det er kun tilladt at indsende ét resultat. Vi opfordrer til, at ergometertesten køres flere gange, såfremt der er en mulighed for forbedring af resultatet, uagtet af om man ligger tæt på eller længere fra kravet.

Roere, der har kvalificeret en båd til OL, er forhåndsudtaget til DRCs bruttogruppe for 2020 og behøver derfor ikke at deltage i ergometertesten.

Man kommer i betragtning til DRC hvis man opfylder følgende fysiske krav på 2000 m i stationært Concept 2 ergometer og samtidigt har deltaget/deltager ved testregattaen:

- Letvægt herre: 6:12,0 eller derunder
- Tung herre: 5:54,0 eller derunder
- Let dame: 7:08,0 eller derunder
- Tung dame: 6:51,0 eller derunder

Har man ikke kørt testen i perioden 1. september til og med 25. september 2019 enten fordi man er skadet eller syg, skal man inden sidste mulige testdag (25. september 2019) kontakte Sportschefen (fin@roning.dk) for at begrunde en separat aftale om en gældende test.

Letvægtere skal vejes ind i forbindelse med ergometertesten. Let herre = 76 kg og let kvinde = 62 kg. Der vil være indvejning for letvægtere tidligst 2 timer før start, og senest 1 time før start.

Distancen der skal roes er 2000 m. Det er tilladt, at have egen træner tilstede, og det er tilladt at egen træner hepper på egen roer. Evt. transport til test sker for egen regning.

Testen må kun gennemføres på et ergometer med en alder på **maksimalt 5 år**.

Som dokumentation for gennemført test skal følgende indsendes:

- Billede af monitor med sluttid
- Dato for kørt test
- Stedet testen er kørt
- Navn på observatør (skal være en træner, leder eller DRC ansat)
- For letvægt angives den vægt man har vejet ind i
- Ovenstående info sendes per mail til Nils Henrik Stene (nhs@roning.dk) senest 25. september kl. 23.59.

Samlet vurdering i forhold til DRC og U23

En roer, der ønsker en invitation til DRC, skal deltage ved testregattaen og indsende resultatet af en gennemført ergometertest.

En placering som nr. 1 (eller 2 – se beskrivelse ovenfor) ved testregattaen og/eller et resultat fra ergometertesten indenfor kravet for den pågældende gruppe udløser en direkte invitation til DRC.

Enkelte roere kan i specielle tilfælde opnå invitation til DRC gennem en subjektiv bedømmelse af den sportslige ledelse uden at have opnået det krævede resultat eller ergometerkrav. En invitation på baggrund af en subjektiv bedømmelse er baseret på landstrænerens vurdering af en roers historik og forventet udviklingspotentiale. Med historik menes tidligere dokumenteret fysik, resultater fra indeværende og forudgående sæsoner. Udviklingspotentialet skal forstås som landstrænerens subjektive vurdering af roerens aktuelle niveau og kompetencer samt muligheder for udvikling under de rette omstændigheder.

Den enkelte roers præstation og egen dedikation til træning er vigtigt for at opnå et godt forløb i DRC eller i U23-regi. Resultater fra testregattaen og ergometertesten indgår således i en samlet vurdering af, om en roer kan opnå udtagelse til DRC's hold/både eller til U23 projektbåde.

Specielt for roere i bosat i udlandet

For roere bosat i udlandet, som ønsker at komme i betragtning for en udtagelse til DRC både eller U23-holdet, men som ikke har mulighed for at deltage i DRC testregatta, gælder følgende:

- Roeren skal senest 1. oktober meddele Ungdomslandstræneren/Landstræneren, at man ønsker at indgå i udtagelse til DRC-både og/eller U23-holdet og samtidigt oplyse, hvor man træner og give kontaktoplysninger på træneren/ ansvarlig kontaktperson.
- Roeren holder herefter en løbende kontakt med den relevante træner i DRC eller ungdomslandstræneren for at orientere om sin situation, træning og form.
- For at indgå i et selektionsforløb omkring en senior A-båd i maj/juni skal roeren senest 1. februar 2020 indlevere et 2000 meter ergometertestresultat, hvor de ovenfor angivne kravtider er opfyldt under de ovenfor beskrevne testforhold.
- For at indgå i et selektionsforløb omkring en U23-projektbåd skal roeren senest 1. november 2019 indgå aftale med Ungdomslandstræneren omkring hvilke fysiske test roeren gennemfører i løbet af vintersæsonen.

Nærhedsprincippet

Roere der ikke er bosat omkring Bagsværd sø (defineret som muligheden for at have Danmarks Rocenter som en fast daglig træningsbase) gennem sæsonen, startende fra oktober, vil ikke blive taget i betragtning, med mindre de viser overordentlig styrke og kvalitet ift. roere der er udvalgt på baggrund af testregattaen eller ved at have kvalificeret en båd til OL ved VM i 2020.

Specielt for U23

Det er obligatorisk for U23 at deltage i testregattaen, da testregattaen indgår i det udtagelsesforløb, som løber frem mod U23 VM 2020. Resultaterne fra testregattaen indgår i vurderingen af hvilke roere, som inviteres til den første lukkede U23-samling, som forventes afholdt 16.-17. november 2019.

Såfremt en U23 roer umiddelbart kvalificerer sig til en invitation til DRC gennem testregattaen og ergometertesten, vil der først være en dialog mellem klubben og DRC inden en eventuel invitation til roeren.

Roere på studieophold i udlandet skal tage kontakt til ungdomslandstræneren/Landstræneren for at afklare og planlægge forløbet for den kommende sæson.

Specielt for U19

Det er ikke obligatorisk for U19 roere at deltage i testregattaen og ergometertesten, men der opfordres til at roere som sigter mod U19 VM i 2020 benytter lejligheden til at vise deres niveau. Første U19-samling afholdes i efteråret og vil blive udbudt igennem en åben invitation.

Roere på studieophold i udlandet skal tage kontakt til ungdomslandstræneren for at afklare og planlægge forløbet for den kommende sæson.