

# DRC Testregatta og ergometertest

Testregatta afholdes 7. – 8. oktober 2023

Ergometertest køres inden torsdag 15. oktober 2022

Årets Testregatta afholdes på Bagsværd sø.

Alle danske roere, der ønsker at komme i betragtning til DRC for sæsonen efteråret 2023 til efteråret 2024, og de U23 roere, som ønsker at komme i betragtning til U23 VM og EM i 2024, skal deltage i DRC Testregattaen på Bagsværd sø d. 7. - 8. oktober 2023. Derudover skal der indrapporteres en officiel ergometertest i perioden 1. august til 15. oktober 2023. Roere der ved VM 2023 har kvalificeret danske nationspladser til OL er fritaget fra denne obligatoriske deltagelse i regattaen og ergometertesten.

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 samt U23. Endelig er den også en mulighed for en dansk kaproning i små bådtyper.

## Testregatta på Bagsværd Sø

Tilmelding foregår via regattasystemet og sidste frist for ordinær tilmelding er **onsdag 27. september 2023 kl. 12.00**.

Løb 101: M1x

Løb 102: M2-

Løb 103: W1x

Løb 104: W2-

Det er KUN muligt at opnå udtagelse i én bådtype.

Der udskrives ikke separate løb for letvægt. Letvægtsroere deltager i løb i den åbne klasse, men vurderes som letvægtere hvis indvejet.

Der udskrives ikke separate U23 løb. U23 roere deltager i seniorklassen.

Der udskrives ikke separate løb for U19 roere, men U19 roere har mulighed for at deltage på lige fod med U23/Senior.

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

1. Der afvikles indledende, opsamling, semifinaler og finaler, i henhold til World Rowing'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.
2. Landstrænere vil følge alle løb fra motorbåd. Dette sker med henblik på at få et indblik i roernes tekniske formåen på banen.
3. Letvægtere skal vejes ind i forbindelse med testregattaen. Let herre = 76 kg og let kvinde = 62 kg. Der vil være indvejning til alle løbene for letvægtere tidligst 2 timer før første start, og senest 1 time før første start.
4. Det forventes at første start går lørdag den 7. oktober 2022 kl. 7.30. Vi forbeholder os ret til at starte allerede fredag aften, hvis det viser sig nødvendigt. Det vil i givet fald blive meldt ud fredag 29. september.

Nuværende DRC-roere har mulighed for at benytte DRC's materiel i det omfang, det er muligt.

Persontransport, ophold og forplejning er for egen regning.

### Resultat og vurdering på baggrund af regattaen

- Roere der opnår placeringerne 1-2 i hver bådklasse inviteres til DRC's bruttogruppe begyndende efteråret 2023 (28.-29. oktober). Invitationen er betinget af en gennemført ergometertest, jf. gældende retningslinjer.
- 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 ergometerkravet, inviteres til DRC's bruttogruppe begyndende i efteråret 2023 (28.-29. oktober).

## Informationer omkring afvikling lørdag og søndag:

- Der afholdes regattainformationsmøde lørdag kl. 08.00 og søndag kl. 08.00 hvis nødvendigt. Begge dage i "Børnehaven" i Centeret.
- 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 løb søndag. Det er det samlede resultat, som vil ligge til grund for evt. invitation til DRC.
- Afmeldinger skal ske senest fredag d. 6. oktober 2023 kl. 12.00.
- Der er 6 minutter mellem løbene i indledende og i opsamlingsløbene. I sekundære finaler og semifinaler er der 8 min og i A-finaler er der 10 min. Det er World Rowing's progressionssystem der benyttes ved regattaen.

## Seedning og fairness:

Landstrænere, sportschefen og én person fra kaproningsudvalget udgør seedningsudvalget. Det vil foretage seedning af udvalgte roere og hold i forhold til opnået resultater i 2022/2023 samt ud fra historiske resultater.

Der nedsættes en fairness-komitee, som består af samme personer. Fairness-komiteén 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 – 10.00 med forbehold for at der varsles en start allerede fredag aften.

Opsamling lørdag fra 16.30 – 18.00

Semifinaler og evt. små finaler søndag fra 9.00 – 10.00

A-finaler og resterende små finaler søndag fra 14.00 – 15.00

*Der forbeholdes ret til at ændre tidsrummene. Dette vil meddeles via den til regattaen oprettede WhatsApp gruppe.*

## Ergometeret

Ergometeret kan køres i perioden fra 1. august til torsdag 15. oktober 2023. Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig ergometeret. Det er tilladt at gennemføre testen flere gange i den periode, men det er kun tilladt at indsende ét resultat. Vi opfordrer til, at ergometeret køres flere gange, såfremt der er en mulighed for forbedring af resultatet, uagtet af om man ligger tæt på eller længere fra kravet.

Man inviteres til DRC's bruttogruppe, hvis man opfylder følgende fysiske krav på 2000 m i stationært Concept 2 ergometer og samtidigt har deltaget/deltager ved testregattaen:

- Åben klasse herre: 5:55,0 eller derunder (2024/ 2028 perspektiv)
- Åben klasse dame: 6:52,0 eller derunder (2024/ 2028 perspektiv)
- Letvægt herre: 6:10,0 eller derunder (2024 perspektiv)
- Letvægt dame: 7:10,0 eller derunder (2024 perspektiv)

Opstår der særlige omstændigheder, så det ikke er muligt at køre ergometeret før tidsfristens udløb 15. oktober pga. et uheldigt sammenfald af sæsonplan i kombination med skade eller sygdom, skal man inden sidste mulige testdag (15. oktober) kontakte Sportschefen ([tjk@ronng.dk](mailto:tjk@ronng.dk)) for at lave en separat aftale om en gældende test.

Distancen der skal roes er 2000 m. Det er tilladt at have egen træner til stede, som også gerne må heppe. 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)
- Ovenstående info sendes per mail til Thor Juul Kristensen ([tjk@roning.dk](mailto:tjk@roning.dk)) **senest torsdag 15. oktober 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. 1-2 (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 uden at have opnået det krævede resultat eller ergometerkrav. Det sker på baggrund af en faglig subjektiv bedømmelse af den sportslige ledelse. Heri indgår landstrænernes vurdering af en roers historik og forventet udviklingspotentiale. Med historik menes tidligere dokumenteret fysik, resultater fra indeværende og forudgående sæsoner samt andre relevante forhold. Udviklingspotentialet skal forstås som landstrænernes vurdering af roerens aktuelle niveau og kompetencer samt muligheder for udvikling under de rette omstændigheder.

Det kun 1 og 2 ved DRC-testregattaen, som kvalificerer sig direkte til DRCs bruttogruppe.

Placeringen som nummer 3 i Testregattaen bliver i alle tilfælde også vurderet med henblik på optagelse. Det sker ud fra en sammenligning med præstationsniveauet for placeringerne 1 og 2 samt vurdering af historik og udviklingspotentiale som skitseret ovenfor.

Letvægtsroere vurderes på historik og potentiale for OL Top-8 placering i 2024.

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 bruttogruppen.

Uagtet om man kvalificerer sig i den åbne klasse til DRC's bruttogruppe i 2- eller 1x indgår man på lige fod i den samlede bruttogruppe, og roeren skal derfor være indstillet på at blive prøvet af med både 1 og 2 årer i DRC.

DRCs satsning frem mod OL 2024 fastlægges i forhandlinger med Team Danmark om støtteperioden 2022-2024 i oktober/november 2023.

### 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-bruttogruppen, men som ikke har mulighed for at deltage i DRC testregatta, gælder følgende:

- Roeren skal senest **15. oktober 2023** meddele Sportschefen/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 de relevante trænere i DRC 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 2024** indlevere et 2000 meter ergometertestresultat, hvor de ovenfor angivne kravtider er opfyldt under de ovenfor beskrevne testforhold.

### 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 1. januar 2024, vil ikke blive taget i betragtning til DRC bruttogruppen.

### Specielt for U23

Det er obligatorisk for U23-roere at deltage i testregattaen, da testregattaen indgår i det udtagelsesforløb, som løber frem mod U23 VM 2024. Resultaterne fra testregattaen indgår i vurderingen af hvilke roere, som inviteres til den første U23-samling, som forventes afholdt november 2023.

Som et nyt tiltag indføres konceptet PIPELINE ved dette års Testregatta. PIPELINE skal forstås som en større økonomisk og sportslig opbakning af de dygtigste U23-roere og det er hensigten at inspirere disse roere til at ro de bådtyper som er satsningsbåde i DRC (W2-, W4-, M2-, M4-). De bedste to roere i singlesculler og de bedste fire roere i toere udtages til PIPELINE-gruppen for sæson 2024.

Såfremt en U23 roer umiddelbart kvalificerer sig til en invitation til DRC gennem testregattaen og/eller 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 Sportschefen/Landstræneren for at afklare og planlægge forløbet for den kommende sæson.