



DRC Kvalifikation 2027

Dette dokument henvender sig til trænere og ledere i dansk roning, nuværende atleter i DRC samt atleter, der ønsker at kvalificere sig til DRC i sæson 2027.

Indledning:

Kvalifikation og selektion til landsholdet – og til satsningsbådene – sker kronologisk set med henblik på 'fart på vandet', personlig fysisk kapacitet og evnen til kontinuerligt sammen med andre at levere en effektiv præstation på vandet.

Til unge roere, der måtte føle sig presset, stresset eller usikre af fokus på relationen mellem kropsvægt og watt, der kan leveres:

'Hold fokus på at ro godt, ro hurtigt, ro længe...'

Eliteidræt i roning stiller høje krav til kroppens evne til at producere og opretholde høj fart over den relevante konkurrence distance. Tekniske evner og effektivitet på vandet er vigtigt, men kan ikke alene skabe international performance. Den fysiske kapacitet – herunder iltoptagelse, styrke, power og kroppens sammensætning – er derfor en central del af den langsigtede udvikling af elite-roeren.

Der er en naturlig sammenhæng mellem kropskomposition og evnen til at ro hurtigt. Derfor er det relevant i et eliteudviklingsperspektiv at kende atletens fysiske udgangspunkt og følge udviklingen over tid. *Formålet er at optimere kroppens samlede funktion og præstation – ikke at opnå en bestemt kropsvægt.*

Kvalifikation sker på baggrund af dokumenteret performance – ikke på baggrund af en bestemt kropsvægt. Atleter skal ikke ændre kropsvægt for at opnå et ergometerbenchmark. Eventuelle ændringer i kropsvægt må aldrig være en forudsætning for udtagelse.

For unge atleter, der fortsat vokser og udvikler sig fysisk, skal kropsvægt og kropskomposition vurderes med særlig forsigtighed. Her er den langsigtede fysiske udvikling, sundhed og trivsel vigtigere end kortsigtede performanceindikatorer.

*Sidst i dette dokument er en kort oversigt med grundlæggende principper for **udtagelse til EM, VM og World Cups** – fra september 2026 er de detaljerede udtagelseskriterier overført til et selvstændigt dokument.*



Formål med dokumentet:

Formålet er at beskrive:

- Selektionsmodel
- Kvalifikationsprocessen
- Krav og muligheder
- Centrale datoer

Forløbet strækker sig fra udtagelse til bruttogruppe til endelig selektion af Team Danmark-støttede satsningsbåde, der repræsenterer Danmark ved World Cups og VM.

Selektionsmodel – DRC 2027

Selektionsmodellen for DRC har til formål at sikre, at de hurtigste og mest konkurrencedygtige besætninger udtages til internationale mesterskaber.

Udtagelse sker på baggrund af en **helhedsvurdering**, hvor både objektive resultater og faglige vurderinger indgår.

1. Grundprincipper

Udtagelse baseres på følgende tre principper:

1. Performance (primært kriterium)

- Dokumenteret fart i båd og på ergometer
- Resultater fra test og regattaer

2. Udviklingspotentiale

- Forventet progression frem mod internationale mesterskaber
- Fysisk og teknisk udvikling

3. Holdkompatibilitet

- Evne til at skabe hurtige besætninger
- Teknisk match, rolleforståelse og samarbejde

2. Datagrundlag

Følgende elementer indgår i vurderingen:

Fysiske tests

- Ergometerkrav for DRC-bruttogruppe (2km og 6km)
- Ugetest i ergometer (40 min/60 min, 6km, 2km, 100m, 1min)
- Standarder baseret på medaljevindende fart i bådklasserne.

**Vandpræstationer (herunder opnået prognoseprocenter)**

- Haraldsted Scullerrace (31. oktober 2026)
- Næstved Cup (5. december 2026)
- Brabrand Regatta (13. marts 2026)
- Øvrige udtagelsesregattaer (fx Odense LD og Copenhagen Regatta)

Træningsobservationer (herunder opnået prognoseprocenter)

- Benchmark-træninger
- Træningslejre
- Daglig træningskvalitet og stabilitet

3. Selektionsfaser

Fase 1: Bruttogruppe (-> ultimo Oktober)

- Kvalifikation via ergometerkrav
- Bekræftelse/indtræden via Haraldsted Scullerrace

Etablere bruttogruppe i DRC og TCØ/TCV

Fase 2: Indsnævring (-> medio Januar)

- Ugetest og Næstved Cup danner grundlag for første selektion
- Atleter vurderes individuelt og i konstellationer

Reduceret gruppe med fokus på potentielle A-både

Fase 3: Bådopbygning (-> medio Maj)

- Forårets træningslejre og regattaer anvendes til systematisk test af besætninger
- Fokus på fart, stabilitet og udviklingskurve

Etablering af foreløbige satsningsbåde frem mod World Cups

Fase 4: Endelig selektion (primo Juli)

- **Fastlæggelse af endelige satsningsbåde**
- **Udtagelse til World Cup III og VM**

Tilvejebringe de endelige udtagelser til VM

Fase 5: Performance (primo Juli)

- **Forberedelse med de fastsatte både – inkl træningslejr**
- **VM-deltagelse**



4. Beslutningsproces

- Efter indstilling og rapportering fra DRCs landstrænerteam, foretages den endelige selektion og beslutning af elitechefen.
- Beslutninger baseres på en samlet vurdering – ikke enkeltstående resultater
- Der kan anvendes fagligt begrundede skøn i tilfælde af tætte vurderinger

5. Transparens og kommunikation

For at sikre tydelighed for atleterne gælder:

- Alle centrale tests og regattaer er kendt på forhånd
- Atleter modtager løbende feedback på deres position i processen
- Udtagelser og fravalg begrundes fagligt (indeholder feedback fra alle lag af grundprincipperne)

6. Særlige forhold

- Hensyn til skader, sygdom eller andre ekstraordinære forhold kan indgå i vurderingen
- Der kan gives dispensation i særlige tilfælde, hvis det vurderes sportsligt relevant



Selektionsproces, efterår 2026

(For atleter udenfor DRC – eksempelvis US studenter – er der forventning om commitment via kontakt og levering af ugetests. Koordineret med ledende træner)

Fase 1.1 - Ergometertest

Periode: 1. september – 3. oktober 2026

Det er muligt at kvalificere sig til TCV/TCØ via en god ergometertest.

Atleter, der har deltaget ved senior-A VM i 2026, er automatisk kvalificeret til bruttogruppen uden indlevering af ergometertest. De skal stadig præstere ved scullerrace i Haraldsted

Ergometeret er en rigtig god indikation for potentialet på vandet, men det er ikke en garanti for, at der også er fart i båden. Atleter med erfaring på vandet – og med flere stærke ergometer præstationer – kan kontakte de relevante trænere (klub-, kraftcenterrepræsentant) og aftale tidspunkt for levering af valideret test.

Nedenstående tabeller er udelukkende til indikation af gode ergometer-præstationer

Kvinder – Talentcenter niveau				
	*Vægt(kg)	Power(W)	Pace/500m	Tid
	65	267	1:49,5	7:18,0
	70	281	1:47,6	7:10,5
	75	295	1:45,9	7:03,58
	80	308	1:44,4	6:57,4
	85	320	1:42,10	6:51,9
	90	332	1:41,8	6:47,2
Mænd - Talentcenter niveau				
	*Vægt(kg)	Power(W)	Pace/500m	Tid
	80	400	1:35,6	6:22,6
	85	417	1:34,4	6:17,5
	90	432	1:33,2	6:12,9
	95	447	1:32,1	6:08,6
	100	463	1:31,1	6:04,5
	105	478	1:30,1	6:00,5



De nedenstående værdier er ikke krav for optagelse, men er indikation for fremtidig evne til at konkurrere internationalt.

Kvinder - Landsholdniveau				
	*Vægt(kg)	Power(W)	Pace/500m	Tid
	65	291	1:46,3	7:05,3
	70	307	1:44,4	6:57,7
	75	323	1:42,8	6:51,1
	80	337	1:41,3	6:45,2
	85	350	1:39,9	6:39,9
	90	363	1:38,8	6:35,3
Mænd - Landsholdniveau				
	*Vægt(kg)	Power(W)	Pace/500m	Tid
	80	442	1:32,5	6:10,0
	85	462	1:31,2	6:04,8
	90	480	1:30,0	6:00,1
	95	497	1:28,9	5:55,9
	100	513	1:28,0	5:52,1
	105	528	1:27,2	5:48,7

**Bemærk, at det som hovedregel aldrig er hensigtsmæssigt at tage en stor mængde kropsvægt for at nå et benchmark, da dette kan medføre helbredsproblemer, skader og nedsat træningsudbytte. Overvejelser om ændringer af kropsvægt bør ske i samråd med ernæringsekspert, og frarådes helt i forbindelse med denne ergometer-test.*

Opnår man ikke kvalifikation til TCØ/DRC igennem en ergometer-test, vil man kunne blive en del af bruttogruppen ved deltagelse i efterårets videre selektionsproces på vandet.

**Fase 1.2 - Haraldsted Sø Scullerrace****Dato: 31. oktober 2026**

Langdistanceregatta i singlesculler.

Formål:

- Bekræfte niveau for eksisterende DRC-atleter
- Muliggøre kvalifikation til DRC eller TCØ/TCV for nye atleter

På baggrund af resultat ved Haraldsted Sø Scullerrace, samt samlet atletvurdering, udtages atleter til videre selektionsforløb omkring etablering af endelig bruttogruppe i DRC og TCV/TCØ. Den endelige størrelse på bruttogrupperne i DRC og TCØ fastlægges i samarbejde med Team Danmark.

**Fase 2.1 – Ugetest for DRC****Periode: Primo november 2026 – medio januar 2027****Uge 49** - Testuge i ergometer med fokus på individuel fysiologisk profil:

- 40/60min
- 6 km
- 2 km (*TBD*)
- 100 m
- 1 min

Resultaterne indgår i en helhedsvurdering af den enkelte atlet, og danner grundlag for den videre udvælgelsesproces frem mod potentielle satsningsbåde.

Fase 2.2 - Næstved Cup**Dato: 5. december 2026**

Invitationsregatta for Senior A- og B-atleter med fokus på international udtagelse.

Format:

- Time trial
- Cupsystem (progression)

For DRC-atleter:

- Besætninger sammensættes af landstrænerne
- Præstation, placering og udviklingspotentiale vurderes

Disse vurderinger danner grundlag for udtagelse/selektion til den videre proces frem mod forårets træningslejre og endelig bådselektion.



Selektionsproces forår 2027

(For atleter udenfor DRC – eksempelvis US studenter – der er forventning om kommitment via kontakt og levering af ugetests. Koordineret med ledende træner)

Fase 2.3 - DM i Ergometer

9. januar 2027

Obligatorisk deltagelse for alle DRC-/TCV-/TCØ-atleter.

- Individuel præstation på 2000m i fokus

Præstationen – og særligt evnen til at præstere, når det gælder – indgår i en samlet vurdering af den enkelte atlet, og vil fungere som en indikator i den videre udtagelsesproces til forårets træningslejre.

Fase 3.1 - Ugetest

Periode: 1. marts – 4. marts 2027

Testuge i ergometer med fokus på individuel fysiologisk profil:

- 40min/60min (efter aftale m ansvarlig træner)
- 6 km
- 2 km (TBD)
- 100 m
- 1 min

Resultaterne indgår i en helhedsvurdering af den enkelte atlet, og danner grundlag for den videre udvælgelsesproces frem mod potentielle satsningsbåde.

Fase 3.2 - Brabrand Regatta

Dato: 13. marts 2027

Regatta med flere løb på bane i forskellige bådtyper og konstellationer.

Formål:

- Tidlig afprøvning af besætninger
- Sammenligning på tværs af DRC, TCØ/TCV og U23

Regattaen fungerer som et vigtigt skridt frem mod de videre udtagelsesregattaer, herunder Odense Langdistance og Copenhagen Regatta.

Periode: Odense Langdistance – Copenhagen Regatta



Udtagelseskriterier Seniorlandsholdet – World Cup, EM og VM

(Detaljeret dokument om udtagelseskriterier er fra september 2026 adskilt fra dette dokument)

1. Overordnede principper

Kandidater til seniorlandsholdet er primært roere tilknyttet Danmarks Ro Center (DRC).

- Alle kandidater vurderes løbende af landstrænerne via:
- Benchmark-træninger på Bagsværd Sø
- Træningslejre
- Fysiologisk testning
- Deltagelse ved regattaer

Målsætning:

- Atleter/hold skal kunne præstere $\geq 95\%$ af verdensrekorden i deres bådtype under gunstige vejrforhold.

Performance beregnes som procent af verdensrekord via standardiseret model:

$$= (\text{WBT} / \text{opnået tid}) \times 100$$

Udtagelse:

- På baggrund af en sportslige vurdering er Elitechefen ansvarlig for udtagelser til EM, WM og World Cups. Dette sker efter indstilling fra DRCs landstrænerteam.

2. Krav til hold uden for DRC

Hold, der ikke er tilknyttet DRC, kan komme i betragtning til landsholdet på lige vilkår, forudsat at de dokumenterer et sportsligt niveau svarende til landsholdets.

Dokumentation skal som udgangspunkt opfylde følgende krav:

- Præstation på minimum 95 % af verdensbedstetid i relevant bådtype
- Resultater opnået ved relevante nationale og/eller internationale konkurrencer

I den tidlige del af sæsonen kan kvalifikation dokumenteres gennem deltagelse i udvalgte regattaer samt ved officielle test og benchmark-aktiviteter.

Ved vanskelige eller ikke-sammenlignelige vejrforhold baseres vurderingen på relativ performance. Som udgangspunkt kræves en præstation inden for 1 % af bedste opnåede prognose blandt senior A-besætninger.

Landstrænerne kan i særlige tilfælde foretage en samlet vurdering baseret på præstationsdata, konkurrencens afvikling samt øvrige relevante sportslige indikatorer.