



**VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE**  
**ROWING SLOVENIA**

Veslaška zveza Slovenije

Župančičeva cesta 9

4260 Bled

**TEKMOVALNI PROGRAM REPREZENTANC**  
**VESLAŠKE ZVEZE SLOVENIJE ZA SEZONO 2023**

Ljubljana, december 2022

Jan Ilar  
Selektor



## **1. USMERITVE PROGRAMA**

Tekmovalni program reprezentanc Veslaške zveze Slovenije (»Program«) je usmerjen v dolgoročni razvoj in usmeritve posameznikov v veslaške reprezentance ob izpolnjevanju zahtevanih pogojev kvalitete. Slovenske reprezentance so usmerjene v doseganje vrhunskih rezultatov na velikih mednarodnih tekmovanjih kot so olimpijske igre (in kvalifikacije), svetovna prvenstva, evropska prvenstva, svetovni pokali in sredozemske igre. Program se osredotoča na selekcijski proces reprezentanc, pri tem pa upošteva okvire dolgoročnega in letnega programa dela VZS ter posledično zasleduje tekmovalne cilje pomembne za razvoj in samo delovanje VZS.

Svetovna prvenstva so na letnem nivoju prioritetna tekmovanja, kot tekmovanja najboljših posadk na svetu, ki so usmerjene proti olimpijskim igram kot štiriletnemu tekmovalnemu vrhuncu. Po prioriteti drugi nivo pomembnosti predstavljajo evropska prvenstva. Članskim prvenstvom po hierarhiji prioritet sledijo prvenstva članov do 23 let in mladincev. To se odraža na obsegu priprav, deležih financiranja in druge podpore. Reprezentančne posadke, potrjene za velika mednarodna tekmovanja, po oceni selektorja izpolnjujejo ustrezen nivo kvalitete oz. mednarodne konkurenčnosti, kar potrjujejo preko rezultatov na določenih kriterijskih regatah, izbirnih tekmah in drugih preglednih preizkusih in testiranjih. Ustrezen nivo kvalitete slovenskih reprezentančnih posadk določajo »Standardi in kriteriji 2021-2024«.

Na osnovi rezultatov tekmovalne sezone 2022 in nabora kandidatov za reprezentance se sestavljanje možnih reprezentančnih posadk za sezono 2023 primarno usmerja med člani in članicami v LM1x, M1x, W1x in M2-, med člani in članicami do 23 let v BM2-, BM4x, BLM1x, BW1x in BLW1x, med mladinci in mladinkami pa primarno v JM1X, JM4x ali JM4-, JW2x in JW1x, dodatno in upoštevajoč razvoj dogodkov pa tudi v druge možne discipline.

## **2. KANDIDATI ZA REPREZENTANCE**

Kandidati za reprezentance morajo biti člani društva, ki je včlanjeno v VZS. Imeti morajo slovensko državljanstvo oz. stalno bivališče v RS pri mladinski kategoriji. Kandidati so dolžni izvajati »Program« in spoštovati pravila VZS (statut, pravilniki, sklepi itd.). Kandidati ne smejo biti kaznovani zaradi kršenja disciplinskih pravil ali suspendirani zaradi kršenja protidopinških pravil.

Opravljen zdravstveni pregled po pravilih mednarodne veslaške zveze (angl. Pre-Competition Health Screening) je pogoj za nastope na svetovnih prvenstvih, evropskih prvenstvih in svetovnih pokalih. Pregled, ki ne sme biti starejši od enega leta mora vključevati kardiološki pregled z EKG-jem in pisno potrditvijo o opravi pregleda. V Sloveniji tem kriterijem ustreza preventivni zdravstveni pregled kategoriziranih športnikov. Pravico do rednega letnega preventivnega zdravstvenega pregleda imajo na podlagi 5. točke 35. člena Zakona v športu (ZŠpo-1) vsi kategorizirani športniki pri Olimpijskem komiteju Slovenije s statusom mladinskega, državnega, perspektivnega, mednarodnega in svetovnega razreda kategorizacije. Za prijavo in opravo zdravstvenih pregledov so odgovorni klubi reprezentančnih kandidatov. Pravilnik za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva omogoča tudi preventivne zdravstvene preglede mladim športnikom, ki tekmujejo v športnih panogah z večjimi telesnimi obremenitvami (tudi veslanje). Registrirani športniki imajo pravico do preventivnega pregleda v 7. razredu osnovne šole oz. v starosti od dopolnjenega 12. do dopolnjenega 13. leta starosti. Otroka oziroma mladostnika na pregled prijavijo starši.



# VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE

## ROWING SLOVENIA

Protidopinško e-izobraževanje ADEL je pogoj za pridobitev tekmovalne licence (točka 2.2.9 kriterijev OKS-ZŠZ za registracijo športnikov) in nastope na kriterijskih tekmovanjih. Dostop do spletne platforme ADEL je mogoč preko spletne strani SLOADO (<https://www.sloado.si/kategorija/za-sportnike-adel>).

Potencialne kandidate za reprezentance nominirajo klubi oz. glavni trenerji klubov. Kandidate se preko kluba ali javne objave na spletni strani VZS seznanijo s »Programom«. Kandidati so dolžni izvajati vse aktivnosti predvidene v okviru »Programa«.

Kandidati, ki študirajo v tujini morajo selektorju ob začetku pripravljalnega obdobja na sezono (oktober-november) pisno oz. po elektronski pošti naznaniti namero o svojem sodelovanju v reprezentancah. Kandidat študent, glavni trener kluba in selektor opravijo razgovor za razjasnitev možnosti vključitve v reprezentance in planirajo (čim hitrejši) povratek kandidata v Slovenijo, ki sledi zaključku študijskih obveznosti. Dolžnost kandidata, ki študira v tujini je, da selektorju in trenerju posreduje letni program študentskih tekmovanj in testiranj ter ju mesečno seznanja z doseženimi rezultati.

Članskim kandidatom selektor glede na dosežene rezultate po kriterijih dodeli status reprezentantov A, B, C in U23. Kandidati s statusi reprezentantov so deležni (so)financiranja priprav in skupnih treningov, mesečnega športnega dodatka, zavarovanja, dodatne športne prehrane, masaž in fizioterapevtskih storitev ipd. Statusi reprezentantov se določajo trikrat letno kot je to opredeljeno v »Kriterijih za financiranje«. Selektor lahko status reprezentanta zaradi neustrezne kvalitete, neizvajanja programa ali disciplinskega prekrška začasno zamrzne. V primeru poškodbe je reprezentant s statusom dolžan spoštovati rehabilitacijska priporočila in postopke strokovnega kadra medicinske podpore VZS.

S strani klubov oz. glavnih trenerjev klubov so za tekmovalno sezono 2023 nominirani potencialni kandidati v kategoriji članov: Rajko Hrvat\* (Argo), Nina Kostanjšek (Argo), Matija Kocijančič (Argo), Isak Ivan Žvegelj (Bled), Filip Matej Pfeifer (Ljubljana), Jaka Čas (DEM) in Nik Krebs (DEM).

S strani klubov oz. glavnih trenerjev klubov so za tekmovalno sezono 2023 nominirani potencialni kandidati v kategoriji članov do 23 let: Matej Markuža (Argo), Semen Kravchuk (Bled), Gabrijel Potočnik (Bled), Jure Hojkar (Bled), Jana Dremelj (Bled), Ruby Čop\* (Bled), Jurij Korbar (Ljubljana), Matija Albreht (Ljubljana), Jakob Pejovič (Ljubljana), Jordan Arih Kranjec\* (Ljubljana), Ažbe Magajna\* (Ljubljana), Jakob Brglez (DEM), Arne Završnik (DEM), Oskar Marinič (DEM), Niko Safran (DEM) in Marko Pavlovič (DEM).

S strani klubov oz. glavnih trenerjev klubov so za tekmovalno sezono 2023 nominirani potencialni kandidati v kategoriji mladincev: Jernej Vuk (Argo), Matia Benčič Lukač (Argo), Aljaž Kunstelj (Bled), Nikola Hallegger (Bled), Gal Zorman (Bled), Amber Čop (Bled), Sara Sedovšek (Bled), Blažka Sedovšek (Bled), Nejc Kosmač (Ljubljana), Luka Valič (Ljubljana), Arne Završnik (DEM), Miha Lobnik (DEM), Liam Stuart Edmonston (DEM), Leo Hedl (DEM), Lara Čas (DEM) in Hana Indihar (DEM).

\* (lahki veslači)

### 3. TEKMOVALNI CILJI VESLAŠKIH REPREZENTANC

Cilj veslaških reprezentanc je vsakoletno doseganje vrhunskih rezultatov in osvajanje medalj na velikih mednarodnih tekmovanjih.

Dolgoročni cilj (v okviru olimpijskega cikla 2021-2024) je uvrstitev reprezentance na OI 2024 v Parizu.



# VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE

## ROWING SLOVENIA

Kratkoročni in srednjeročni cilji posameznih posadk so postavljeni letno za posamezna velika tekmovanja na osnovi stanja kvalitete, konkurenčnosti v mednarodnem merilu in predvidenega razvoja forme.

Cilj za tekmovalno sezono 2023 so vrhunski rezultati mednarodnega ali svetovnega razreda, doseženi na članskem svetovnem, evropskem prvenstvu ali svetovnih pokalih. Cilj članske reprezentance je izpolnitev olimpijske kvalifikacije.

Cilji mladih reprezentanc so dosežki vrhunskih rezultatov (medalje in finala) na velikih tekmovanjih svoje starostne kategorije in njihov razvoj usmerjen proti najvišjem (članskem) tekmovalnem nivoju.

Strategijo ciljev posameznih reprezentančnih posadk za posamezna tekmovanja določa selektor v sodelovanju z odgovornimi reprezentančnimi trenerji.

#### **4. STROKOVNI KADER IN ZUNANJI SODELAVCI**

##### **REPREZENTANČNI TRENERJI**

Team reprezentančnih trenerjev je ključni strokovni kader pomemben za razvoj vrhunskega veslanja. Potencialne reprezentančne trenerje nominirajo klubi oz. glavni trenerji klubov, glede na njihovo delovanje z nominiranimi potencialnimi kandidati za reprezentance. Nominirani potencialni reprezentančni trenerji sodelujejo s selektorjem in skrbijo za izvajanje »Programa«.

Odgovorne reprezentančne trenerje, ki vodijo posadke na velikih tekmovanjih, imenuje selektor s sklepom o reprezentanci. Status reprezentančnega trenerja nastopi, ko je nominiran kandidat oz. posadka katero trener trenira, s sklepom imenovana za reprezentančni nastop na velikem mednarodnem tekmovanju. V primeru večjih kombiniranih posadk (2x, 4x, 4- in 8+) odgovornega trenerja določi selektor. Praviloma je to trener najkvalitetnejšega/najhitrejšega posameznika - člana posadke, oz. izjemoma drugače, kadar je to organizacijsko bolj smiselno. Status reprezentančnega trenerja pripada tudi trenerjem reprezentantov v kombiniranih posadkah, ki neposredno ne sodelujejo na prvenstvu.

Potencialni reprezentančni trenerji so dolžni medsebojno aktivno sodelovati v fazi priprav ter poročati selektorju o stanju reprezentančnih kandidatov.

##### **ZUNANJI SODELAVCI**

VZS sodeluje z zunanjimi strokovnimi sodelavci na področjih meritev, medicine, nutricionistike, treninga moči, psihologije, kineziologije in fizioterapije.

Partner VZS na področju meritev (fiziologija, biomehanika) je IŠ-FŠ s strokovnim teamom pod vodstvom predstojnika inštituta dr. Janeza Vodičarja.

Partnerja VZS na področju športne medicine sta IMŠ pod vodstvom dr. Petre Zupet, spec. športne medicine in članice medicinske komisije World Rowing, in Nejc Planinc, dr. med., spec. športne medicine.

Dr. Tadeja Jakus deluje kot del strokovne podpore VZS na področju nutricionistike.

Dr. Maja Smrdu deluje kot del strokovne podpore VZS na področju športne psihologije.

Petra Svete (dipl. kin.) deluje kot del strokovne podpore VZS na področju kineziologije, fizioterapije in maserskih storitev.



Damjan Čanžek (dipl. šp. tren.) deluje kot del strokovne podpore VZS na področju treninga moči članske reprezentance.

## **ORGANIZACIJSKO-LOGISTIČNA PODPORA REPREZENTANC**

Glavna podpora reprezentanci na organizacijskem in logističnem področju je sekretar VZS. Dodatna podpora reprezentanci so team managerji, vozniki in serviserji. Spremljevalno osebje za reprezentančne nastope nominirajo klubi, s sklepom o reprezentanci pa ga v sodelovanju s sekretarjem določi selektor.

## **5. TESTIRANJA IN MERITVE**

Program preglednih testiranj in seznam vabljenih kandidatov na meritve pripravi selektor. Dolžnost kandidatov je, da opravljajo testiranja in se udeležujejo v »Programu« določenih meritev. Če veslač ali veslačica zaradi zdravstvenih razlogov pri testiranju ali meritvi upravičeno ne more sodelovati, o tem preko trenerjev obvesti selektorja. Kandidati, ki ne opravijo preizkusov in testiranj lahko v izrednih primerih po oceni selektorja ostanejo vključeni v selekcijo.

Glavni namen testiranj in meritev je spremljanje trenutne pripravljenosti in možnega razvoja sposobnosti reprezentančnih kandidatov. S tem namenom se uporabljajo standardizirana testiranja veslanja na vodi (pregledni dolžinski test v majhnih čolnih), standardizirana testiranja veslanja na simulatorjih (pregledni ergo test 6 km in 2 km) in druga dodatna testiranja in meritve (fiziološka, funkcionalna, laboratorijska in podobno).

Rezultati testiranj predstavljajo potencial veslaških sposobnosti kandidatov in se uporabljajo kot merilo za njihovo vključevanje v sestave posadk za kriterijska tekmovanja, sami po sebi pa praviloma še ne pomenijo izpolnjevanja selekcijskega kriterija uvrstitve v reprezentanco. Rezultati standardiziranih testiranj veslanja na vodi in simulatorjih so osnova za vabila na dodatna testiranja in meritve.

### **PREGLED TESTIRANJ in MERITEV ZA SEZONO 2023**

12.11.2022	VC Bled: dolžinski test (4x 2km) za 1x ali 2-
5-7.12.2022	IŠ-FŠ Ljubljana: laktatni test »ErgoBled«
11.12.2022	SLO klubi: test ERG 6000 m
19.12.2022	IŠ-FŠ Ljubljana: test maksimalne potrošnje kisika »ErgoOXY« člani
6.1.2023	IŠ-FŠ Ljubljana: test maksimalne potrošnje kisika »ErgoOXY« mladici in U23
30.1.-1.2.2023	IŠ-FŠ Ljubljana: laktatni test »ErgoBled«
4.2.2023	SLO klubi: test ERG 6000 m
25.2.2023	HRV Rijeka + SLO klubi: Državno prvenstvo ERG 2000 m
14.-15.3.2023	IŠ-FŠ Ljubljana: test maksimalne potrošnje kisika »ErgoOXY«
25.3.2023	VC Bled: dolžinski test (4x 2km) za 1x ali 2-
21.6.2023	VC Bled: laktatni test »BledJezero« za mladince in U23
26.7.2023	VC Bled: laktatni test »BledJezero« za člane
NOV, JAN, MAR + rep.	Ljubljana: kontrole krvi in telesne sestave



## **6. POSTOPKI SESTAVLJANJA POSADK**

Postopke za sestavljanje posadk določa selektor po opravljenem razgovoru z reprezentančnimi trenerji. Praviloma se posadke sestavljajo po načelu od manjše proti večji (1x → 2x → 4x oz. 2- → 4- → 8+), na način s katerim se preverja individualne sposobnosti kandidatov ter omogoča enaka možnost vključevanja vseh kandidatov.

Kombiniranja in preizkusi večjih posadk se izvajajo na pripravah in skupnih treningih. Zgodnja kombiniranja in pravočasni preizkusi so pomembni z vidika priprave (večjih) posadk na zgodnejša velika mednarodna tekmovanja. V primeru enakega nivoja kvalitete manjše in večje posadke (z istimi posamezniki) ima prednost pri reprezentančni selekciji večja posadka.

## **7. PRIPRAVE IN SKUPNI TRENINGI**

VZS skrbi za logistiko in skladno s »Kriteriji za financiranje 2023« finančno podpira s »Programom« določene priprave, skupne treninge kandidatov in zaključne priprave reprezentance na velika tekmovanja. Za sezono 2023 so planirane priprave in skupni treningi reprezentantov v obsegu: 100 dni (člani), 60 dni (člani do 23 let) in 40 dni (mladinci).

Po »Programu« so planirane: skupne jesenske veslaške priprave (november 2022), zimske članske veslaške priprave (januar 2023), skupne pomladne veslaške priprave (februar-marec 2023) in zaključne veslaške priprave reprezentance na velika mednarodna tekmovanja. V pripravljalnem obdobju marec-maj je planiranih 6 vikendov skupnih treningov v reprezentančni bazi na Bledu. Priprave in skupne treninge planira selektor in pri tem sodeluje s potencialnimi reprezentančnimi trenerji. Plan zaključnih veslaških priprav posameznih posadk pripravijo s sklepom določeni odgovorni reprezentančni trenerji.

V primeru neugodnih vremenskih razmer lahko selektor planirane priprave, skupne treninge in testiranja prestavi ali v skrajnem primeru odpove.

Baza skupnih treningov je Olimpijski veslaški center Bled. Za priprave in skupne treninge se uporabljajo tudi druge primerne lokacije doma (Bohinj, Maribor ali druge) in v tujini (Sevilla, Zagreb, Skradin, Vodice, Zagreb, Peruča, Limski kanal, itd.). Priprave članov se lahko za posamezne posadke optimizirajo tudi na drugih lokacijah oz. terminih.

Za optimizacijo priprav mladih reprezentanc (mladinci in člani do 23 let) se lahko upoštevajo tudi finančne zmožnosti, lokacijski, logistični in študijski dejavniki. Priprave in skupni treningi kandidatov usmerjenih v mlade reprezentance se praviloma organizirajo v času šolskih počitnic in drugih šole prostih dni. Skupne pomladne veslaške priprave se praviloma planirajo v prvem tednu šolskih počitnic z možnostjo predstavitve na drugi teden počitnic ali kasneje v primeru primernejše vremenske prognoze. Podlaga za odločitev o tem je strokovno mnenje meteorologa Agencije RS za okolje.



## **PLANIRANI TERMINI VESLAŠKIH PRIPRAV IN SKUPNIH »VIKEND« TRENINGOV**

**Jesenske veslaške priprave:** 23.11.-3.12.2022 (člani) in 23.-30.11.2022 (člani U23, mladinci)

**Zimske (veslaške) priprave:** 5.-22.1.2023 (člani)

**Skupne pomladne veslaške priprave:** 25.2.-8.3.2023 (člani) in 25.2.-4.3.2023 (U23, mladinci)

**Zaključne veslaške priprave\*:** julij in avgust (različno po kategorijah)

**Skupni treningi (6 vikendov):** 25.-26.3., 1.-2.4., 8.-9.4., 29.-30.4., 6.-7.5., 13.-14.5., 20.-21.5. in 3.-4.6.2023 (različno po kategorijah).

## **8. KRITERIJSKE REGATE IN NASTOPI REPREZENTANC**

Kriterijske regate odločajo o izpolnitvi selekcijskih kriterijev in sestavah reprezentanc za velika mednarodna tekmovanja. Navodila, prijave in sestave posadk za kriterijska tekmovanja, skupne treninge in teste določa selektor. O izpolnjevanju kriterijev in oceni ustrezne kvalitete lahko poleg absolutnega rezultata (čas) odloča tudi kombinacija drugih kvalitativnih dejavnikov kot so rang (uvrstitve na tekmovanjih), zaostanek za zmagovalcem tekme, relativna primerjava med disciplinami in podobno.

Dodatne možnosti za izpolnjevanje selekcijskih kriterijev so lahko ustrezni dosežki v okviru vnaprej planiranih ali naknadno sklicanih internih izbirnih tekem (time-trial). Izbirna tekma praviloma ni obvezna za predhodno potrjene posadke.

Roki za izpolnitev kriterijev in potrditev posadk za prvenstva v sezoni 2023 so: 17.4.2023 (SVP1 člani), 1.5.2023 (EP mladinci), 8.5.2023 (EP člani), 29.5.2023 (SVP3 člani), 12.6.2023 (SP mladinci in SP člani do 23 let), 3.7.2023 (EP člani do 23 let), 10.7.2023 (SP člani) in 20.8.2023 (mladinski šesterboj).

## **PREGLED KRITERIJSKIH TEKMOVANJ IN REPREZENTANČNIH NASTOPOV V SEZONI 2023**

15.-16.4.2023	ZAGREB	CROATIA OPEN	VSE KATEGORIJE
22.-23.4.2023	BLED	PRVOMAJSKA REGATA & IZBIRNA TEKMA	VSE KATEGORIJE
5.-7.5.2023	ZAGREB	I. SVETOVNI POKAL	ČLANI
6.-7.5.2023	MUNCHEN	MEDNARODNA MLADINSKA REGATA	MLADINCI
13.-14.5.2023	DUSIBURG	MEDNARODNA REGATA	ČLANI U23
20.-21.5.2023	BRIVE	EVROPSKO PRVENSTVO DO 19 LET	MLADINCI
25.-28.5.2023	BLED	EVROPSKO PRVENSTVO	ČLANI
9.-11.6.2023	BLED	67. MEDNARODNA REGATA	VSE KATEGORIJE
1.-2.7.2023	DUNAJ	MEDNARODNA REGATA	ČLANI U23
7.-9.7.2023	LUZERN	III. SVETOVNI POKAL	ČLANI
19.-23.7.2023	PLOVDIV	SVETOVNO PRVENSTVO DO 23 LET	ČLANI U23
2.-6.8.2023	PARIS	SVETOVNO PRVENSTVO DO 19 LET	MLADINCI
19.8.2023	BLED	IZBIRNA TEKMA ZA MLADINSKI ŠESTEROBOJ	ML. MLADINCI IN PIO.
25.8.2023	OTTENSHEIM	MLADINSKI ŠESTEROBOJ	ML. MLADINCI IN PIO.
26.-27.8.2023	KREELD	EVROPSKO PRVENSTVO DO 23 LET	ČLANI U23
3.-10.9.2023	BEOGRAD	SVETOVNO PRVENSTVO	ČLANI
23.-24.9.2023	BLED	33. DRŽAVNO PRVENSTVO	VSE KATEGORIJE



## 9. STANDARDI IN KRITERIJI

»Standarde in kriterije« za nastope v reprezentancah in udeležbo na skupnih treningih in testih pripravi selektor. Glede njih opravi posvetovalni razgovor s strokovno komisijo VZS. Enkrat letno, po tekmovalni sezoni, se standarde in kriterije preveri in po potrebi ponovno definira.

»Standard medalj SP« je izhodiščni standard selekcijskega procesa in osnova za analize kriterijskih tekmovanj in odločanje o izpolnjevanju kriterijev nastopanja za reprezentance. Uporablja se tudi za primerjalne analize skupnih treningov in preverjanj možnih posadk.

### PRIMER: STANDARD MEDALJ SP (ČLANI)

LM 1x 6.50	LW 1x 7.32
M 1x 6.40	W 1x 7.20
LM2- 6.28	LW2- 7.14
M 2- 6.18	W 2- 7.00
LM 2x 6.10	LW 2x 6.52
M 2x 6.04	W 2x 6.44
M 4- 5.46	W 4- 6.28
M 4x 5.38	W 4x 6.18
M 8+ 5.24	W 8+ 6.04

»Standard medalj SP« je izračunan povprečni čas osvajalcev medalj SP, v obdobju 2009-2019, ob običajno hitrih razmerah na tekmovališču. Rekordni časi kot tudi najpočasnejši časi osvajalcev medalj pri tem niso upoštevani. »Standardi in kriteriji 2021-2024« za vse kategorije so kot priloga del »Programa«.

Na osnovi opravljene analize so »Standardi medalje SP« pri mlajših kategorijah primerjalno nižji v primerjavi s člani in sicer nižji za 3% za kategorijo članov do 23 let oz. nižji za 6% za kategorijo mladincev.

Splošni kvalitativni kriterij reprezentančnih posadk na velikih tekmovanjih je smislu konkurenčnosti »možnost uvrstitve v polfinale tekmovanja«. Ta se ocenjuje v okviru nastopov na planiranih kriterijskih tekmovanjih in internih izbirnih tekmah (time-trial). Sestavni del kriterijev, ki pa je usmerjevalne narave, so pričakovani razvojni rezultati posadk v pripravljalnem obdobju (1, 2 in 3 mesece do velikega mednarodnega tekmovanja).

Člani posadke, v kategoriji mladincev (oz. članov), ki na evropskem prvenstvu dosežejo uvrstitev v FA (FB) in so hkrati uvrščeni v prvo polovico uvrščenih, so s tem dosežkom avtomatično potrjeni za nastop na SP mladincev (oz. članov), ob pogoju rednega treniranja in vzdrževanja primerne pripravljenosti.

Člani posadke, v kategoriji članov do 23 let, ki na svetovnem prvenstvu dosežejo uvrstitev vsaj v FB in so hkrati uvrščeni v prvo polovico uvrščenih, so s tem dosežkom avtomatično potrjeni za nastop na EP članov do 23 let, ob pogoju rednega treniranja in vzdrževanja primerne pripravljenosti.

Člani posadke, v kategoriji mladincev, ki na svetovnem prvenstvu osvojijo medaljo, so s tem dosežkom avtomatično potrjeni za nastop na EP članov do 23 let, ob pogoju rednega treniranja in vzdrževanja primerne pripravljenosti ter možnosti sestave ustrezne posadke.





# VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE

## ROWING SLOVENIA

Člani posadke, v kategoriji članov do 23 let, ki na svetovnem prvenstvu osvojijo medaljo, so s tem dosežkom avtomatično potrjeni za svetovno prvenstvo članov, ob pogoju rednega treniranja in vzdrževanja primerne pripravljenosti ter možnosti sestave ustrezne posadke.

Kadar malo ali nobena od posadk ne doseže minimalnega kriterija za uvrstitev na posamezno veliko tekmovanje bo selektor ob uporabi vseh čez leto pridobljenih informacij obravnaval potencialne uvrstitve katere od posadk na posamezno veliko tekmovanje.

Sklep o reprezentanci za posamezno tekmovanje pripravi selektor in ga posreduje predsedniku VZS v potrditev.

Za primerjave, spremljanje stanja kondicijske pripravljenosti in potenciala reprezentančnih kandidatov se uporabljajo tudi drugi standardi (standardi rezultatov testiranj veslanja na simulatorjih, standardi kritične veslaške moči, standardi kritičnih fizioloških parametrov za veslanje, standardi kritičnih biomehanskih parametrov ipd.) in so priloga »Programu«.

## 10. PRILOGE

Priloge »Programa reprezentanc VZS za sezono 2023« so:

1. Terminski plan reprezentančnih akcij za vse kategorije
2. »Standardi in kriteriji 2021-2024« za vse kategorije
3. Drugi standardi

V fazi priprave programa so s predlogi sodelovali člani strokovne komisije in potencialni reprezentančni trenerji.

Program je bil predstavljen na 5. seji strokovne komisije VZS, 16.11.2022 v Ljubljani.

# VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE - TERMINSKI PLAN ČLANI (SEZONA 2023)

oktober	november	december	januar	februar	marec	april	maj	junij	julij	avgust	september
1	1	1 PRIP. SKRADIN	1	1 ErgoBled	1 PRIP. SKRADIN	1 ST Bled	1	1	1 ST Bled	1	1
2	2	2 PRIP. SKRADIN	2	2	2 PRIP. SKRADIN	2 ST Bled	2	2	2 ST Bled	2	2 SP BEOGRAD
3	3	3 PRIP. SKRADIN	3	3	3 PRIP. SKRADIN	3	3	3	3	3	3 SP BEOGRAD
4	4	4	4	4 ERG 6 km	4 PRIP. SKRADIN	4	4	4	4	4	4 SP BEOGRAD
5	5	5 ErgoBled	5 PRIP. SEVILLA	5	5 PRIP. SKRADIN	5	5 SPOK ZAGREB	5	5	5	5 SP BEOGRAD
6	6 MR TORINO	6 ErgoBled	6 PRIP. SEVILLA	6	6 PRIP. SKRADIN	6	6 SPOK ZAGREB	6	6	6	6 SP BEOGRAD
7	7	7 ErgoBled	7 PRIP. SEVILLA	7	7 PRIP. SKRADIN	7	7 SPOK ZAGREB	7	7 SPOK LUZERN	7	7 SP BEOGRAD
8	8	8	8 PRIP. SEVILLA	8	8 PRIP. SKRADIN	8 ST Bled	8	8	8 SPOK LUZERN	8	8 SP BEOGRAD
9	9	9	9 PRIP. SEVILLA	9	9	9 ST Bled	9	9 MR BLED	9 SPOK LUZERN	9	9 SP BEOGRAD
10	10	10	10 PRIP. SEVILLA	10	10	10	10	10 MR BLED	10	10	10 SP BEOGRAD
11	11	11 ERG 6 km	11 PRIP. SEVILLA	11	11	11	11	11 MR BLED	11	11	11
12	12 DT BLED	12	12 PRIP. SEVILLA	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13 PRIP. SEVILLA	13	13	13	13 ST Bled	13	13	13	13
14	14	14	14 PRIP. SEVILLA	14	14 ErgoOxy	14	14 ST Bled	14	14	14	14
15	15	15	15 PRIP. SEVILLA	15	15 ErgoOxy	15 MR ZAGREB	15	15	15	15	15
16	16	16	16 PRIP. SEVILLA	16	16	16 MR ZAGREB	16	16	16	16	16
17	17	17	17 PRIP. SEVILLA	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18 PRIP. SEVILLA	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19 ErgoOxy	19 PRIP. SEVILLA	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20 PRIP. SEVILLA	20	20	20	20 ST Bled	20	20	20	20
21	21	21	21 PRIP. SEVILLA	21	21	21	21 ST Bled	21	21	21	21
22	22	22	22 PRIP. SEVILLA	22	22	22 PR BLED	22	22	22	22	22
23	23 PRIP. SKRADIN	23	23	23	23	23 ST Bled	23	23	23	23	23
24	24 PRIP. SKRADIN	24	24	24	24	24	24	24 ST Bled	24	24	24
25	25 PRIP. SKRADIN	25	25	25 DP ERG 2 km	25 DT Bled	25	25 EP BLED	25 ST Bled	25	25	25
26	26 PRIP. SKRADIN	26	26	26 PRIP. SKRADIN	26	26	26 EP BLED	26 Bled Jezero	26	26	26
27	27 PRIP. SKRADIN	27	27	27 PRIP. SKRADIN	27	27	27 EP BLED	27	27	27	27
28	28 PRIP. SKRADIN	28	28	28 PRIP. SKRADIN	28	28	28 EP BLED	28	28	28	28
29	29 PRIP. SKRADIN	29	29	29	29	29 ST Bled	29	29	29	29	29
30	30 PRIP. SKRADIN	30	30 ErgoBled	30	30	30 ST Bled	30	30	30	30	30
31	31	31	31 ErgoBled	31	31	31	31	31	31	31	31

**LEGENDA:**

ERG 6 km	Ergometer test 6km
ERG 2 km	Ergometer test 2km
ErgoBled	Laktatni test na ergometru
Bled jezero	Laktatni test v čolnu
ErgoOxy	Test maksimalne potrošnje kisika
PR Bled	Prvomajska (kriterijska) regata na Bledu
DT Bled	Dolžinski veslaški test (7500m) na Bledu
MR	Mednarodna regata
SP	Svetovno prvenstvo
EP	Evropsko pvenstvo
SPOK	Svetovni pokal
DP	Državno prvenstvo
ST	Skupni trening

\* Lokacija naknadno

# VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE - TERMINSKI PLAN ČLANI DO 23 LET (SEZONA 2023)

oktober	november	december	januar	februar	marec	april	maj	junij	julij	avgust	september
1	1	1	1	1 ErgoBled	1 PRIP. SKRADIN	1 ST Bled	1	1	1 MR DUNAJ	1	1
2	2	2	2	2	2 PRIP. SKRADIN	2 ST Bled	2	2	2 MR DUNAJ	2	2
3	3	3	3	3	3 PRIP. SKRADIN	3	3	3 ST Bled	3	3	3
4	4	4	4	4 <b>ERG 6 km</b>	4 PRIP. SKRADIN	4	4	4 ST Bled	4	4	4
5	5	5 ErgoBled	5	5	5	5	5 SPOK ZAGREB	5	5	5	5
6	6	6 ErgoBled	6 ErgoOxy	6	6	6	6 SPOK ZAGREB	6	6	6	6
7	7	7 ErgoBled	7	7	7	7	7 SPOK ZAGREB	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8 ST Bled	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9 ST Bled	9	9 MR BLED	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10 MR BLED	10	10	10
11	11	11 <b>ERG 6 km</b>	11	11	11	11	11	11 MR BLED	11	11	11
12	12 <b>DT BLED</b>	12	12	12	12	12	12 MR DUISBURG	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13 MR DUISBURG	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14 ErgoOxy	14	14 MR DUISBURG	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15 ErgoOxy	15 MR ZAGREB	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16 MR ZAGREB	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19 SP PLOVDIV	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20 ST Bled	20	20 SP PLOVDIV	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21 ST Bled	21 Bled Jezero	21 SP PLOVDIV	21	21
22	22	22	22	22	22	22 PR BLED	22	22	22 SP PLOVDIV	22	22
23	23 PRIP. SKRADIN	23	23	23	23	23 IZBIRNA TEKMA	23	23	23 SP PLOVDIV	23	23
24	24 PRIP. SKRADIN	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25 PRIP. SKRADIN	25	25	25 <b>DP ERG 2 km</b>	25 DT Bled	25	25	25	25	25	25
26	26 PRIP. SKRADIN	26	26	26 PRIP. SKRADIN	26	26	26	26	26	26 EP KREFELD	26
27	27 PRIP. SKRADIN	27	27	27 PRIP. SKRADIN	27	27	27	27	27	27 EP KREFELD	27
28	28 PRIP. SKRADIN	28	28	28 PRIP. SKRADIN	28	28	28	28	28	28	28
29	29 PRIP. SKRADIN	29	29	29	29	29 ST Bled	29	29	29	29	29
30	30 PRIP. SKRADIN	30	30 ErgoBled	30	30	30 ST Bled	30	30	30	30	30
31		31	31 ErgoBled		31		31		31	31	

**LEGENDA:**

ERG 6 km	Ergometer test 6km
ERG 2 km	Ergometer test 2km
ErgoBled	Laktatni test na ergometru
Bled jezero	Laktatni test v čolnu
ErgoOxy	Test maksimalne potrošnje kisika
PR Bled	Prvomajska (kriterijska) regata na Bledu
DT Bled	Dolžinski veslaški test (7500m) na Bledu
MR	Mednarodna regata
SP	Svetovno prvenstvo
EP	Evropsko prvenstvo
SPOK	Svetovni pokal
DP	Državno prvenstvo
ST	Skupni trening

# VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE - TERMINSKI PLAN MLADINCI (SEZONA 2023)

oktober	november	december	januar	februar	marec	april	maj	junij	julij	avgust	september
1	1	1	1	1 ErgoBled	1 PRIP. SKRADIN	1 ST Bled	1	1	1 MR DUNAJ	1	1
2	2	2	2	2	2 PRIP. SKRADIN	2 ST Bled	2	2	2 MR DUNAJ	2 SP PARIS	2
3	3	3	3	3	3 PRIP. SKRADIN	3	3	3 ST Bled	3	3 SP PARIS	3
4	4	4	4	4 ERG 6 km	4 PRIP. SKRADIN	4	4	4 ST Bled	4	4 SP PARIS	4
5	5	5 ErgoBled	5	5	5	5	5	5	5	5 SP PARIS	5
6	6 MR TORINO	6 ErgoBled	6 ErgoOxy	6	6	6	6 MR MUNCHEN	6	6	6 SP PARIS	6
7	7	7 ErgoBled	7	7	7	7	7 MR MUNCHEN	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8 ST Bled	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9 ST Bled	9	9 MR BLED	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10 MR BLED	10	10	10
11	11	11 ERG 6 km	11	11	11	11	11	11 MR BLED	11	11	11
12	12 DT BLED	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13 ST Bled	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14 ErgoOxy	14	14 ST Bled	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15 ErgoOxy	15 MR ZAGREB	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16 MR ZAGREB	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19 IZBIRNA TEKMA	19
20	20	20	20	20	20	20	20 EP BRIVE	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21 EP BRIVE	21 Bled Jezero	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22 PR BLED	22	22	22	22	22
23	23 PRIP. SKRADIN	23	23	23	23	23 IZBIRNA TEKMA	23	23	23	23	23
24	24 PRIP. SKRADIN	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25 PRIP. SKRADIN	25	25	25 DP ERG 2 km	25 DT Bled	25	25	25	25	25 6-BOJ LINZ	25
26	26 PRIP. SKRADIN	26	26	26 PRIP. SKRADIN	26	26	26	26	26	26	26
27	27 PRIP. SKRADIN	27	27	27 PRIP. SKRADIN	27	27	27	27	27	27	27
28	28 PRIP. SKRADIN	28	28	28 PRIP. SKRADIN	28	28	28	28	28	28	28
29	29 PRIP. SKRADIN	29	29	29	29	29 ST Bled	29	29	29	29	29
30	30 PRIP. SKRADIN	30	30 ErgoBled	30	30	30 ST Bled	30	30	30	30	30
31		31	31 ErgoBled		31		31		31	31	

**LEGENDA:**

ERG 6 km	Ergometer test 6km
ERG 2 km	Ergometer test 2km
ErgoBled	Laktatni test na ergometru
Bled jezero	Laktatni test v čolnu
ErgoOxy	Test maksimalne potrošnje kisika
PR Bled	Prvomajska (kriterijska) regata na Bledu
DT Bled	Dolžinski veslaški test (7500m) na Bledu
MR	Mednarodna regata
SP	Svetovno prvenstvo
EP	Evropsko prvenstvo
SPOK	Svetovni pokal
DP	Državno prvenstvo
ST	Skupni trening

	0%	1%	3%	4%	1 MESEC	2 MESECA	3 MESECE	1 MESEC	2 MESECA	3 MESECE
ČLANI	MEDALJA SP	MEDALJA EP	KRIT. SP	KRIT. EP	DO SP	DO SP	DO SP	DO EP	DO EP	DO EP
LM1X	<b>6:50</b>	6:54	7:02	7:06	7:06	7:10	7:14	7:10	7:14	7:19
M1X	<b>6:40</b>	6:44	6:52	6:56	6:56	7:00	7:04	7:00	7:04	7:08
LM2-	<b>6:28</b>	6:31	6:35	6:39	6:39	6:43	6:47	6:43	6:47	6:51
M2-	<b>6:18</b>	6:22	6:29	6:33	6:33	6:37	6:41	6:37	6:40	6:44
LM2X	<b>6:10</b>	6:14	6:21	6:24	6:24	6:28	6:32	6:28	6:32	6:36
M2X	<b>6:04</b>	6:08	6:14	6:18	6:18	6:22	6:26	6:22	6:26	6:29
M4-	<b>5:46</b>	5:49	5:56	5:59	5:59	6:03	6:07	6:03	6:07	6:10
M4X	<b>5:38</b>	5:41	5:48	5:51	5:51	5:55	5:58	5:55	5:58	6:02
M8+	<b>5:24</b>	5:27	5:33	5:36	5:37	5:40	5:43	5:40	5:43	5:47

	0%	1%	3%	4%	1 MESEC	2 MESECA	3 MESECE	1 MESEC	2 MESECA	3 MESECE
ČLANICE	MEDALJA SP	MEDALJA EP	KRIT. SP	KRIT. EP	DO SP	DO SP	DO SP	DO EP	DO EP	DO EP
LW1X	<b>7:32</b>	7:36	7:45	7:50	7:50	7:54	7:59	7:54	7:59	8:04
W1X	<b>7:20</b>	7:24	7:33	7:37	7:37	7:42	7:46	7:42	7:46	7:51
LW2-	<b>7:14</b>	7:18	7:27	7:31	7:31	7:35	7:40	7:35	7:40	7:44
W2-	<b>7:00</b>	7:04	7:12	7:16	7:16	7:21	7:25	7:21	7:25	7:29
LW2X	<b>6:52</b>	6:56	7:04	7:08	7:08	7:12	7:17	7:12	7:17	7:21
W2X	<b>6:44</b>	6:48	6:56	7:00	7:00	7:04	7:08	7:04	7:08	7:12
W4-	<b>6:28</b>	6:31	6:39	6:43	6:43	6:47	6:51	6:47	6:51	6:55
W4X	<b>6:18</b>	6:21	6:29	6:33	6:33	6:37	6:41	6:37	6:40	6:44
W 8+	<b>6:04</b>	6:07	6:11	6:14	6:15	6:18	6:22	6:18	6:22	6:26

<b>U23</b>	<b>0%</b>	<b>1%</b>	<b>3%</b>	<b>4%</b>	<b>1 MESEC</b>	<b>2 MESECA</b>	<b>3 MESECE</b>	<b>1 MESEC</b>	<b>2 MESECA</b>	<b>3 MESECE</b>
<b>ČLANI</b>	<b>MEDALJA SP</b>	<b>MEDALJA EP</b>	<b>KRIT. SP</b>	<b>KRIT. EP</b>	<b>DO SP</b>	<b>DO SP</b>	<b>DO SP</b>	<b>DO EP</b>	<b>DO EP</b>	<b>DO EP</b>
BLM1X	<b>7:02</b>	7:06	7:14	7:19	7:19	7:23	7:28	7:23	7:27	7:32
BM1X	<b>6:52</b>	6:56	7:04	7:08	7:08	7:12	7:17	7:12	7:17	7:21
BLM2-	<b>6:40</b>	6:44	6:52	6:56	6:56	7:00	7:04	7:00	7:04	7:08
BM2-	<b>6:30</b>	6:33	6:41	6:45	6:45	6:49	6:53	6:49	6:53	6:57
BLM2X	<b>6:22</b>	6:25	6:33	6:37	6:37	6:41	6:45	6:41	6:45	6:49
BM2X	<b>6:16</b>	6:19	6:27	6:31	6:31	6:35	6:38	6:34	6:38	6:42
BM4-	<b>5:56</b>	5:59	6:07	6:10	6:10	6:14	6:18	6:14	6:18	6:21
BM4X	<b>5:48</b>	5:51	5:58	6:02	6:02	6:05	6:09	6:05	6:09	6:12
BM8+	<b>5:36</b>	5:39	5:46	5:49	5:49	5:53	5:56	5:52	5:56	5:59

<b>U23</b>	<b>0%</b>	<b>1%</b>	<b>3%</b>	<b>4%</b>	<b>1 MESEC</b>	<b>2 MESECA</b>	<b>3 MESECE</b>	<b>1 MESEC</b>	<b>2 MESECA</b>	<b>3 MESECE</b>
<b>ČLANICE</b>	<b>MEDALJA SP</b>	<b>MEDALJA EP</b>	<b>KRIT. SP</b>	<b>KRIT. EP</b>	<b>DO SP</b>	<b>DO SP</b>	<b>DO SP</b>	<b>DO EP</b>	<b>DO EP</b>	<b>DO EP</b>
BLW1X	<b>7:46</b>	7:50	7:59	8:04	8:04	8:09	8:14	8:09	8:14	8:19
BW1X	<b>7:34</b>	7:38	7:47	7:52	7:52	7:56	8:01	7:56	8:01	8:06
BLW2-	<b>7:28</b>	7:32	7:41	7:45	7:46	7:50	7:55	7:50	7:55	7:59
BW2-	<b>7:14</b>	7:18	7:27	7:31	7:31	7:35	7:40	7:35	7:40	7:44
BLW2X	<b>7:06</b>	7:10	7:18	7:23	7:23	7:27	7:31	7:27	7:31	7:36
BW2X	<b>6:58</b>	7:02	7:10	7:14	7:14	7:19	7:23	7:19	7:23	7:27
BW4-	<b>6:38</b>	6:41	6:49	6:53	6:54	6:58	7:02	6:58	7:02	7:06
BW4X	<b>6:28</b>	6:31	6:39	6:43	6:43	6:47	6:51	6:47	6:51	6:55

	0%	1%	3%	4%	1 MESEC	2 MESECA	3 MESECE	1 MESEC	2 MESECA	3 MESECE
MLADINCI	MEDALJA SP	MEDALJA EP	KRIT. SP	KRIT. EP	DO SP	DO SP	DO SP	DO EP	DO EP	DO EP
JM1X	<b>7:04</b>	7:08	7:16	7:20	7:21	7:25	7:29	7:25	7:29	7:34
JM2-	<b>6:42</b>	6:46	6:54	6:58	6:58	7:02	7:06	7:02	7:06	7:10
JM2X	<b>6:28</b>	6:31	6:39	6:43	6:43	6:47	6:51	6:47	6:51	6:55
JM4-	<b>6:06</b>	6:10	6:17	6:21	6:21	6:25	6:29	6:25	6:29	6:32
JM4X	<b>5:58</b>	6:01	6:09	6:12	6:12	6:16	6:20	6:16	6:20	6:23
JM8+	<b>5:46</b>	5:49	5:56	5:59	5:59	6:03	6:07	6:03	6:07	6:10

	0%	1%	3%	4%	1 MESEC	2 MESECA	3 MESECE	1 MESEC	2 MESECA	3 MESECE
MLADINKE	MEDALJA SP	MEDALJA EP	KRIT. SP	KRIT. EP	DO SP	DO SP	DO SP	DO EP	DO EP	DO EP
JW1X	<b>7:48</b>	7:52	8:02	8:06	8:06	8:11	8:16	8:11	8:16	8:21
JW2-	<b>7:26</b>	7:30	7:39	7:43	7:43	7:48	7:53	7:48	7:53	7:57
JW2X	<b>7:10</b>	7:14	7:22	7:27	7:27	7:31	7:36	7:31	7:36	7:40
JW4-	<b>6:48</b>	6:52	7:00	7:04	7:04	7:08	7:12	7:08	7:12	7:17
JW4X	<b>6:38</b>	6:42	6:50	6:54	6:54	6:58	7:02	6:58	7:02	7:06
JW8+	<b>6:26</b>	6:29	6:37	6:41	6:41	6:45	6:49	6:45	6:49	6:53

	Men		Lwt Men*		Women		Lwt Women*	
	Olympic	WRU23C	Olympic	WRU23C	Olympic	WRU23C	Olympic	WRU23C
<b>Anthropometrics</b>								
Arm Span (m)	>1.95	>1.95	>1.80	>1.80	>1.83	>1.83	>1.68	>1.68
Height (m)	>1.93	>1.93	>1.78	>1.78	>1.81	>1.81	>1.68	>1.68
Weight (kg)	>88	>85	68-72	68-72	>74	>72	56-59	56-59
Arm Span (m)	>1.95	>1.95	>1.80	>1.80	>1.83	>1.83	>1.68	>1.68
Skinfolds (mm/7 sites)	<55	-	<40	-	<75	-	<55	-
<b>Physiology</b>								
VO2 max	>6.3	>6.0	>5.5	>5.5	>4.6	>4.0	>3.96	>3.5
Power Output 2mmol (Watts)	>340	>300	>300	>250	>245	>220	>211	>200
Power Output 4mmol (Watts)	>380	>350	>350	>300	>275	>260	>255	>230
<b>Ergometer Scores</b>								
2000m (min)	<5:53.0	<6:03.0	<6:10.0	<6:20.0	<6:40.0	<6:55.0	<7:05.0	<7:16.0
5000m (min)	<15:30.0	<16:05.0	<16:22.0	<16:45.0	<17:50.0	<18:20.0	<18:40.0	<19:10.0
500m (min)	<1:21.0	<1:25.0	-	<1:30.0	-	<1:36.0	-	<1:42.0
250m (min)	-	<0:40.0	<0:41.0	<0:44.0	<0:45.0	<0:45.0	<0:48.0	<0:49.0
30' Rate 20 (Split (min)/500m)	<1:41.0	<1:43.0 (>8750m)	<1:43.5	<1:45.0 (>8570m)	<1:50.0	<1:55.4 (>7800m)	<1:55.0	<2:00.0 (>7500m)
<b>Muscle Strength</b>								
Bench Pull (kg)	>105	>90	>80	>70	>70	>60	>50	>45
Bench Press (kg)	>105	>90	>80	>70	>70	>60	>50	>45
Squats (kg – 90 deg knee angle)	>140	>120	>120	>100	>110	>95	>80	>70
Power Clean (kg – technique!)	>110	>95	>95	>80	>80	>70	>60	>50
Deadlift (kg)	>155	>130	>130	>110	>120	>100	>90	>75
<b>Technique (at race rate and from 90 degrees)</b>								
Stroke Angle (0) – Sculling	112		110		108		106	
Catch (0) – Sculling	66		65		64		63	
Finish (0) – Sculling	46		45		44		43	
Stroke Angle (0) – Sweep	93		90		88		-	
Catch (0) – Sweep	56		55		54		-	
Finish (0) - Sweep	37		35		34		-	