



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE
ROWING SLOVENIA

Veslaška zveza Slovenije

Župančičeva cesta 9

4260 Bled

TEKMOVALNI PROGRAM REPREZENTANC
VESLAŠKE ZVEZE SLOVENIJE ZA SEZONO 2024

Ljubljana, december 2023

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 prioriteta 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 2023 in nabora kandidatov za reprezentance se sestavljanje možnih reprezentančnih posadk za sezono 2024 primarno usmerja med člani in članicami v M1X in/ali M2X in W1X-, med člani in članicami do 23 let v BM2-, BM2x ali BM4x, BW1x in BM1x, med mladinci in mladinkami pa primarno v JM4X ali JM2x in JW2x ali JW2-, dodatno in upoštevajoč razvoj dogodkov pa tudi v druge možne discipline. Po izločitvi lahkih veslačev iz olimpijskega programa se te pospešeno preusmerja v težko kategorijo.

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.



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE

ROWING SLOVENIA

razredu osnovne šole oz. v starosti od dopolnjenega 12. do dopolnjenega 13. leta starosti. Otroka oziroma mladostnika na pregled prijavijo starši.

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 2024 nominirani potencialni kandidati v kategoriji članov: Filip Matej Pfeifer (Ljubljana), Isak Ivan Žvegelj (Bled), Nik Krebs (DEM) in Nina Kostanjšek (Argo).

S strani klubov oz. glavnih trenerjev klubov so za tekmovalno sezono 2024 nominirani potencialni kandidati v kategoriji članov do 23 let: Semen Kravchuk (Bled), Aljaž Kunstelj (Bled), Jure Hojkar (Bled), Jaka Vovk (Bled), Jana Dremelj (Bled), Ruby Čop (Bled), Amber Čop (Bled), Jurij Korbar (Ljubljana), Luka Alexander Bayley Haložan (Ljubljana), Jakob Brglez (DEM), Arne Završnik (DEM) in Leo Hedl (DEM).

S strani klubov oz. glavnih trenerjev klubov so za tekmovalno sezono 2024 nominirani potencialni kandidati v kategoriji mladincev: Matia Benčič Lukač (Argo), Nikola Halleger (Bled), Gal Grabec Zorman (Bled), Jaka Dolar (Bled), Sara Sedovšek (Bled), Blažka Sedovšek (Bled), Nejc Kosmač (Ljubljana), Luka Valič (Ljubljana), Anže Bizjak (Ljubljana), Jakob Korbar (Ljubljana), Matija Valant Karat (Ljubljana), David Fesl (DEM), Urban Ekart (DEM), Alen Mraz (DEM), Gal Hlade (DEM), Jaša Nipič (DEM), Jaša Dobaj (DEM), Lara Čas (DEM) in Hana Indihar (DEM).

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 2024 so vrhunski rezultati mednarodnega ali svetovnega razreda, doseženi na olimpijskih igrah, evropskem prvenstvu ali svetovnih pokalih. Prioretni cilj članske reprezentance je izpolnitev olimpijske kvalifikacije na evropskih ali svetovnih dodatnih kvalifikacijah.

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 vrhunškega 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. Načelno prednost imajo trenerji najkvalitetnejšega/najhitrejšega posameznika - člana oz. posadke. Ti lahko na prvenstvu pokrivajo tudi več posadk, kadar je to organizacijsko bolj smiselno. Status reprezentančnega trenerja pripada tudi trenerjem reprezentantov, 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.

Marko Roner deluje kot del strokovne podpore VZS na področju maserskih storitev.

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 2024

28.10.2023	VC Bled: dolžinski test (4x 2km) za 1x ali 2-
8-10.11.2023	Klubi: laktatni test »ErgoBled«
10.-11.12.2023	Klubi: testiranja ERG 6000 m in 2000m
20.-21.12.2023	IŠ-FŠ Ljubljana: test maksimalne potrošnje kisika
22.-24.1.2024	Klubi: laktatni test »ErgoBled«
27.-28.1.2024	Klubi: testiranja ERG 6000 m in 2000m (državno prvenstvo)
4.-6.3.2024	IŠ-FŠ Ljubljana: test maksimalne potrošnje kisika »ErgoOXY«
16.3.2024	VC Bled: dolžinski test (4x 2km) za 1x ali 2-
?	VC Bled: laktatni test »BledJezero«
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 2024« finančno podpira s »Programom« določene priprave, skupne treninge kandidatov in zaključne priprave reprezentance na velika tekmovanja. Za sezono 2024 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 2023), zimske članske veslaške priprave (januar 2024), skupne pomladne veslaške priprave (februar-marec 2024) in zaključne veslaške priprave reprezentance na velika mednarodna tekmovanja. V pripravljalnem obdobju marec-maj je planiranih 5 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 (Skradin, Vodice, Zagreb, Peruča, Limski kanal, Rama, Jajce, Ottensheim, Sevilla, Köyceğiz 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 odločitve o tem je strokovno mnenje meteorologa Agencije RS za okolje.



PLANIRANI TERMINI VESLAŠKIH PRIPRAV IN SKUPNIH »VIKEND« TRENINGOV

Jesenske veslaške priprave: 18.11.-2.12.2023 (člani) in 18.-25.11.2023 (člani U23, mladinci)

Zimske (veslaške) priprave: 6.-24.1.2024 (člani)

Skupne pomladne veslaške priprave: 17.2.-2.3.2024 (člani) in 17.2.-24.2.2024 (U23, mladinci)

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

Skupni treningi (9 vikendov): 23.-24.3., 30.-31.3., 13.-14.4, 21.4., 27.-28.4.2024, 4.-5.5., 11.-12.5., 18.-19.5. in 25.-26.5. (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 2024 so: 25.3.2024 (evropske olimpijske kvalifikacije, SVP1 in EP člani), 6.5.2024 (EP mladinci), 13.5.2024 (SP člani, SP člani do 23 let in SP mladinci), 12.8.2023 (EP člani do 23 let in mladinski šesterboj).

PREGLED KRITERIJSKIH TEKMOVANJ IN REPREZENTANČNIH NASTOPOV V SEZONI 2024

22.-24.3.2024	BLED	IZBIRNA TEKMA ZA EVROPSKE KVALIFIKACIJE	ČLANI
22.-24.3.2024	PEDILUCO	MEDNARODNA REGATA MEMORIAL P. D'ALOJA	ČLANI
6.-7.4.2024	ZAGREB	CROATIA OPEN	VSE KATEGORIJE
12.-14.4.2024	VARESE	I. SVETOVNI POKAL	ČLANI
20.4.2024	BLED	PRVOMAJSKA REGATA	ČLANI U23 IN MLADINCI
25.-28.4.2024	SZEGED	EVROPSKE OLIMPIJSKE KVALIFIKACIJE	ČLANI
25.-28.4.2024	SZEGED	EVROPSKO PRVENSTVO	ČLANI
4.-5.5.2024	MUNCHEN	MEDNARODNA MLADINSKA REGATA	MLADINCI
11.-12.5.2024	ESSEN	MEDNARODNA REGATA	ČLANI U23
19.-21.5.2024	LUZERN	OLIMPIJSKE KVALIFIKACIJE	ČLANI
1.-2.6.2024	KRUSWICA	EVROPSKO PRVENSTVO DO 19 LET	MLADINCI
14.-16.6.2024	BLED	68. MEDNARODNA REGATA	VSE KATEGORIJE
27.7.-4.8.2024	PARIZ	OLIMPIJSKE IGRE	ČLANI
10.-11.8.2024	BLED	IZBIRNA TEKMA ZA EPU23 IN ŠESTEROBOJ	BLED
18.-25.8.2024	ST. CATERINES	SVETOVNO PRVENSTVO	ČLANI
18.-25.8.2024	ST. CATERINES	SVETOVNO PRVENSTVO DO 23 LET	ČLANI U23



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE

ROWING SLOVENIA

18.-25.8.2024	ST. CATERINES	SVETOVNO PRVENSTVO DO 19 LET	MLADINCI
?	LIMSKI KANAL	MLADINSKI ŠESTEROBOJ	ML. MLADINCI IN PIO.
7.-8.9.2024	EDIRNE	EVROPSKO PRVENSTVO DO 23 LET	ČLANI U23
21.-22.9.2024	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«. Za posadke v neolimpijskih disciplinah in čezoceanska velika tekmovanja mlajših kategorij (mladinci in člani do 23 let) velja splošni kvalitativni kriterij »možnost uvrstitve v finale tekmovanja«. Izpolnitev kriterijev se ocenjuje v okviru nastopov na planiranih kriterijskih tekmovanjih in internih izbirnih tekmah. Sestavni del kriterijev, ki pa je usmerjevalne narave, so pričakovani razvojni rezultati posadk v tekmovalnem obdobju (1, 2 in 3 mesece do velikega mednarodnega tekmovanja).



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE

ROWING SLOVENIA

Člani posadke, v kategoriji mladincev, ki na evropskem prvenstvu dosežejo medaljo in so hkrati uvrščene v prvo polovico uvrščениh, so s tem dosežkom avtomatično potrjeni za nastop na SP mladincev, ob pogoju rednega treniranja in vzdrževanja primerne pripravljenosti.

Posadke v kategoriji članov do 23 let, ki so nominirane za nastop na svetovnem prvenstvu so hkrati potrjene 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.

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 2024« so:

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

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

Program je bil predstavljen na 5. seji strokovne komisije VZS, 6.12.2024 v Ljubljani.

VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE - TERMINSKI PLAN ČLANI (SEZONA 2024)

oktober	november	december	januar	februar	marec	april	maj	junij	julij	avgust	september
1	1	1 PRIP. SKRADIN	1	1	1 PRIP. SKRADIN	1	1	1	1	1 OI PARIZ	1
2	2	2 PRIP. SKRADIN	2	2	2 PRIP. SKRADIN	2	2	2	2	2 OI PARIZ	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3 OI PARIZ	3
4	4	4	4	4	4 ErgoOxy	4	4 ST Bled	4	4	4 OI PARIZ	4
5	5	5	5	5	5 ErgoOxy	5	5 ST Bled	5	5	5	5
6	6 ErgoBled	6	6 PRIP. Köyceğiz	6	6 ErgoOxy	6 MR ZAGREB	6	6	6	6	6
7	7 ErgoBled	7	7 PRIP. Köyceğiz	7	7	7 MR ZAGREB	7	7	7	7	7
8	8 ErgoBled	8	8 PRIP. Köyceğiz	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9 ERG 6 km	9 PRIP. Köyceğiz	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10 ERG 2 km	10 PRIP. Köyceğiz	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11 PRIP. Köyceğiz	11	11	11	11 ST Bled	11	11	11	11
12	12	12	12 PRIP. Köyceğiz	12	12	12 SPOK VARESE	12 ST Bled	12	12	12	12
13	13	13	13 PRIP. Köyceğiz	13	13	13 SPOK VARESE	13	13	13	13	13
14	14	14	14 PRIP. Köyceğiz	14	14	14 SPOK VARESE	14	14 SPOK POZNAN	14	14	14
15	15	15	15 PRIP. Köyceğiz	15	15	15	15	15 SPOK POZNAN	15	15	15
16	16	16	16 PRIP. Köyceğiz	16	16 DT BLED	16	16	16 SPOK POZNAN	16	16	16
17	17	17	17 PRIP. Köyceğiz	17 PRIP. SKRADIN	17	17	17	17	17	17	17
18	18 PRIP. SKRADIN	18 ErgoOxy	18 PRIP. Köyceğiz	18 PRIP. SKRADIN	18	18	18	18	18	18	18
19	19 PRIP. SKRADIN	19 ErgoOxy	19 PRIP. Köyceğiz	19 PRIP. SKRADIN	19	19	19 OQ LUZERN	19	19	19	19
20	20 PRIP. SKRADIN	20 ErgoOxy	20 PRIP. Köyceğiz	20 PRIP. SKRADIN	20	20 ST Bled	20 OQ LUZERN	20	20	20	20
21	21 PRIP. SKRADIN	21	21 PRIP. Köyceğiz	21 PRIP. SKRADIN	21	21 ST Bled	21 OQ LUZERN	21	21	21	21 DP BLED
22	22 PRIP. SKRADIN	22	22 PRIP. Köyceğiz	22 PRIP. SKRADIN	22 IZBIRNA EP/OQ	22	22	22	22	22	22 DP BLED
23	23 PRIP. SKRADIN	23	23 PRIP. Köyceğiz	23 PRIP. SKRADIN	23 IZBIRNA EP/OQ	23	23	23	23	23	23
24	24 PRIP. SKRADIN	24	24 PRIP. Köyceğiz	24 PRIP. SKRADIN	24 IZBIRNA EP/OQ	24	24 SPOK LUZERN	24	24	24	24
25	25 PRIP. SKRADIN	25	25	25 PRIP. SKRADIN	25	25 EP/OQ SZEGED	25 SPOK LUZERN	25	25	25	25
26	26 PRIP. SKRADIN	26	26	26 PRIP. SKRADIN	26	26 EP/OQ SZEGED	26 SPOK LUZERN	26	26	26	26
27	27 PRIP. SKRADIN	27	27 ERG 6 km	27 PRIP. SKRADIN	27	27 EP/OQ SZEGED	27	27	27 OI PARIZ	27	27
28 DT BLED	28 PRIP. SKRADIN	28	28 ERG 2 km	28 PRIP. SKRADIN	28	28 EP/OQ SZEGED	28	28	28 OI PARIZ	28	28
29	29 PRIP. SKRADIN	29	29	29	29	29	29	29	29 OI PARIZ	29	29
30	30 PRIP. SKRADIN	30	30	30	30 ST Bled	30	30	30	30 OI PARIZ	30	30
31		31	31		31 ST Bled		31		31 OI PARIZ	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 ČLANI DO 23 LET (SEZONA 2024)

oktober	november	december	januar	februar	marec	april	maj	junij	julij	avgust	september
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4 ErgoOxy	4	4 ST Bled	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5 ErgoOxy	5	5 ST Bled	5	5	5	5
6	6 ErgoBled	6	6	6	6 ErgoOxy	6 MR ZAGREB	6	6	6	6	6
7	7 ErgoBled	7	7	7	7	7 MR ZAGREB	7	7	7	7	7 EP EDIRNE
8	8 ErgoBled	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8 EP EDIRNE
9	9	9 ERG 6 km	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10 ERG 2 km	10	10	10	10	10	10	10	10	10 IZBIRNA EP-U23
11	11	11	11	11	11	11	11 MR ESSEN	11	11	11	11 IZBIRNA EP-U23
12	12	12	12	12	12	12	12 MR ESSEN	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13 ST Bled	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14 ST Bled	14	14 MR BLED	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15 MR BLED	15	15	15
16	16	16	16	16	16 DT BLED	16	16	16 MR BLED	16	16	16
17	17	17	17	17 PRIP. SKRADIN	17	17	17	17	17	17	17
18	18 PRIP. SKRADIN	18 ErgoOxy	18	18 PRIP. SKRADIN	18	18	18 ST Bled	18	18	18	18 SP S.CATERINES
19	19 PRIP. SKRADIN	19 ErgoOxy	19	19 PRIP. SKRADIN	19	19	19 ST Bled	19	19	19	19 SP S.CATERINES
20	20 PRIP. SKRADIN	20 ErgoOxy	20	20 PRIP. SKRADIN	20	20 PR BLED	20	20	20	20	20 SP S.CATERINES
21	21 PRIP. SKRADIN	21	21	21 PRIP. SKRADIN	21	21 ST Bled	21	21	21	21	21 SP S.CATERINES DP BLED
22	22 PRIP. SKRADIN	22	22 ErgoBled	22 PRIP. SKRADIN	22	22	22	22	22	22	22 SP S.CATERINES DP BLED
23	23 PRIP. SKRADIN	23	23 ErgoBled	23 PRIP. SKRADIN	23 ST Bled	23	23	23	23	23	23 SP S.CATERINES
24	24 PRIP. SKRADIN	24	24 ErgoBled	24 PRIP. SKRADIN	24 ST Bled	24	24	24	24	24	24 SP S.CATERINES
25	25 PRIP. SKRADIN	25	25	25	25	25	25 ST Bled	25	25	25	25 SP S.CATERINES
26	26	26	26	26	26	26	26 ST Bled	26	26	26	26
27	27	27	27 ERG 6 km	27	27	27 ST Bled	27	27	27	27	27
28 DT BLED	28	28	28 ERG 2 km	28	28	28 ST Bled	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30 ST Bled	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31 ST Bled	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

VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE - MLADINCI (SEZONA 2024)

oktober	november	december	januar	februar	marec	april	maj	junij	julij	avgust	september
1	1	1 PRIP. SKRADIN	1	1	1	1	1	1 EP KRUSZWICA	1	1	1
2	2	2 PRIP. SKRADIN	2	2	2	2	2	2 EP KRUSZWICA	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4 ErgoOxy	4	4 MR MUNCHEN	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5 ErgoOxy	5	5 MR MUNCHEN	5	5	5	5
6	6 ErgoBled	6	6	6	6 ErgoOxy	6 MR ZAGREB	6	6	6	6	6
7	7 ErgoBled	7	7	7	7	7 MR ZAGREB	7	7	7	7	7 EP U23 EDIRNE
8	8 ErgoBled	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8 EP U23 EDIRNE
9	9	9 ERG 6 km	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10 ERG 2 km	10	10	10	10	10	10	10	10	10 IZBIRNA EP-U23
11	11	11	11	11	11	11	11 ST Bled	11	11	11	11 IZBIRNA EP-U23
12	12	12	12	12	12	12	12 ST Bled	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13 ST Bled	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14 ST Bled	14	14 MR BLED	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15 MR BLED	15	15	15
16	16	16	16	16	16 DT BLED	16	16	16 MR BLED	16	16	16
17	17	17	17	17 PRIP. SKRADIN	17	17	17	17	17	17	17
18	18 PRIP. SKRADIN	18 ErgoOxy	18	18 PRIP. SKRADIN	18	18	18 ST Bled	18	18	18	18 SP S.CATERINES
19	19 PRIP. SKRADIN	19 ErgoOxy	19	19 PRIP. SKRADIN	19	19	19 ST Bled	19	19	19	19 SP S.CATERINES
20	20 PRIP. SKRADIN	20 ErgoOxy	20	20 PRIP. SKRADIN	20	20 PR BLED	20	20	20	20	20 SP S.CATERINES
21	21 PRIP. SKRADIN	21	21	21 PRIP. SKRADIN	21	21 ST Bled	21	21	21	21	21 SP S.CATERINES
22	22 PRIP. SKRADIN	22 ErgoBled	22	22 PRIP. SKRADIN	22	22	22	22	22	22	22 SP S.CATERINES
23	23 PRIP. SKRADIN	23 ErgoBled	23	23 PRIP. SKRADIN	23 ST Bled	23	23	23	23	23	23 SP S.CATERINES
24	24 PRIP. SKRADIN	24 ErgoBled	24	24 PRIP. SKRADIN	24 ST Bled	24	24	24	24	24	24 SP S.CATERINES
25	25 PRIP. SKRADIN	25	25	25	25	25	25 ST Bled	25	25	25	25 SP S.CATERINES
26	26 PRIP. SKRADIN	26	26	26	26	26	26 ST Bled	26	26	26	26
27	27 PRIP. SKRADIN	27	27 ERG 6 km	27	27	27 ST Bled	27	27	27	27	27
28 DT BLED	28 PRIP. SKRADIN	28	28 ERG 2 km	28	28	28 ST Bled	28	28	28	28	28
29	29 PRIP. SKRADIN	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30 PRIP. SKRADIN	30	30	30	30 ST Bled	30	30	30	30	30	30
31		31	31		31 ST Bled		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

	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	6:50	6:54	6:58	7:02	7:02	7:16	7:10	7:06	7:10	7:14
M1X	6:40	6:44	6:52	6:56	6:56	7:00	7:04	7:00	7:04	7:08
LM2-	6:28	6:32	6:36	6:39	6:39	6:43	6:47	6:43	6:47	6:51
M2-	6:18	6:22	6:29	6:33	6:33	6:37	6:41	6:37	6:40	6:44
LM2X	6:10	6:14	6:17	6:21	6:21	6:24	6:28	6:24	6:28	6:32
M2X	6:04	6:08	6:14	6:18	6:18	6:22	6:26	6:22	6:26	6:29
M4-	5:46	5:49	5:56	5:59	5:59	6:03	6:07	6:03	6:07	6:10
M4X	5:38	5:41	5:48	5:51	5:51	5:55	5:58	5:55	5:58	6:02
M8+	5:24	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	7:32	7:36	7:41	7:45	7:45	7:50	7:54	7:50	7:54	7:59
W1X	7:20	7:24	7:33	7:37	7:37	7:42	7:46	7:42	7:46	7:51
LW2-	7:14	7:18	7:22	7:27	7:27	7:31	7:35	7:31	7:35	7:40
W2-	7:00	7:04	7:12	7:16	7:16	7:21	7:25	7:21	7:25	7:29
LW2X	6:52	6:56	7:00	7:04	7:04	7:08	7:12	7:08	7:12	7:17
W2X	6:44	6:48	6:56	7:00	7:00	7:04	7:08	7:04	7:08	7:12
W4-	6:28	6:31	6:39	6:43	6:43	6:47	6:51	6:47	6:51	6:55
W4X	6:18	6:21	6:29	6:33	6:33	6:37	6:41	6:37	6:40	6:44
W 8+	6:04	6:07	6:11	6:14	6:15	6:18	6:22	6:18	6:22	6:26

U23	0%	1%	2%	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
BLM1X	7:02	7:06	7:06	7:14	7:10	7:14	7:19	7:19	7:23	7:27
BM1X	6:52	6:56	7:00	7:08	7:04	7:08	7:12	7:12	7:17	7:21
BLM2-	6:40	6:44	6:44	6:52	6:52	6:56	7:00	6:56	7:00	7:04
BM2-	6:30	6:33	6:38	6:45	6:42	6:45	6:49	6:49	6:53	6:57
BLM2X	6:22	6:25	6:25	6:33	6:30	6:33	6:37	6:37	6:41	6:45
BM2X	6:16	6:19	6:23	6:31	6:28	6:31	6:35	6:35	6:38	6:42
BM4-	5:56	5:59	6:03	6:10	6:06	6:10	6:14	6:14	6:18	6:21
BM4X	5:48	5:51	5:55	6:02	5:58	6:02	6:05	6:05	6:09	6:12
BM8+	5:36	5:39	5:42	5:49	5:46	5:49	5:53	5:53	5:56	5:59
U23	0%	1%	2%	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
BLW1X	7:46	7:50	7:50	7:59	7:55	7:59	8:04	8:04	8:09	8:14
BW1X	7:34	7:38	7:43	7:52	7:47	7:52	7:56	7:56	8:01	8:06
BLW2-	7:28	7:32	7:32	7:41	7:37	7:41	7:46	7:46	7:50	7:55
BW2-	7:14	7:18	7:23	7:31	7:27	7:31	7:35	7:35	7:40	7:44
BLW2X	7:06	7:10	7:10	7:19	7:14	7:18	7:23	7:23	7:27	7:31
BW2X	6:58	7:02	7:06	7:14	7:10	7:14	7:19	7:19	7:23	7:27
BW4-	6:38	6:41	6:45	6:53	6:49	6:53	6:58	6:58	7:02	7:06
BW4X	6:28	6:31	6:35	6:43	6:39	6:43	6:47	6:47	6:51	6:55

MLADINCI	0% MEDALJA SP	1% MEDALJA EP	2% KRIT. SP	4% KRIT. EP	1 MESEC DO SP	2 MESECA DO SP	3 MESECE DO SP	1 MESEC DO EP	2 MESECA DO EP	3 MESECE DO EP
JM1X	7:04	7:08	7:12	7:20	7:16	7:20	7:25	7:25	7:29	7:34
JM2-	6:42	6:46	6:50	6:58	6:54	6:58	7:02	7:02	7:06	7:10
JM2X	6:28	6:31	6:34	6:43	6:38	6:43	6:47	6:47	6:51	6:55
JM4-	6:06	6:10	6:13	6:21	6:17	6:21	6:25	6:25	6:29	6:32
JM4X	5:58	6:01	6:05	6:12	6:08	6:12	6:16	6:16	6:20	6:23
JM8+	5:46	5:49	5:53	5:59	5:56	5:59	6:03	6:03	6:07	6:10
MLADINKE	0% MEDALJA SP	1% MEDALJA EP	2% KRIT. SP	4% KRIT. EP	1 MESEC DO SP	2 MESECA DO SP	3 MESECE DO SP	1 MESEC DO EP	2 MESECA DO EP	3 MESECE DO EP
JW1X	7:48	7:52	7:57	8:06	8:01	8:06	8:11	8:11	8:16	8:21
JW2-	7:26	7:30	7:35	7:43	7:39	7:43	7:48	7:48	7:53	7:57
JW2X	7:10	7:14	7:19	7:27	7:23	7:27	7:31	7:31	7:36	7:40
JW4-	6:48	6:52	6:56	7:04	7:00	7:04	7:08	7:08	7:12	7:17
JW4X	6:38	6:42	6:46	6:54	6:50	6:54	6:58	6:58	7:02	7:06
JW8+	6:26	6:29	6:33	6:41	6:38	6:41	6:45	6:45	6:49	6:53

	Men		Lwt Men*		Women		Lwt Women*	
	Olympic	WRU23C	Olympic	WRU23C	Olympic	WRU23C	Olympic	WRU23C
Anthropometrics								
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	-
Physiology								
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
Ergometer Scores								
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)
Muscle Strength								
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
Technique (at race rate and from 90 degrees)								
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		-	

VRHUNSKI REZULTATI PREGLEDNIH TESTIRANJ ZA ČLANE							
DOLŽINSKI TEST 7500 m (povp 2k.)							
		NIVO A	NIVO B	NIVO C			
ČLANI 2-		07:05	07:10	07:15			
ČLANI 1X		07:30	07:35	07:40			
ČLANICE 2-		07:50	07:55	08:25			
ČLANICE 1X		08:15	08:20	08:25			
FIKSNI ERGOMETER 2000 m					FIKSNI ERGOMETER 6000 m		
ČLANI	NIVO A	NIVO B	NIVO C		NIVO A	NIVO B	NIVO C
100 kg	05:45	05:49	05:53		18:40	18:52	19:04
95 kg	05:50	05:54	05:58		18:55	19:07	19:19
90kg	05:55	05:59	06:03		19:10	19:22	19:34
85kg	06:00	06:04	06:08		19:25	19:39	19:49
80kg	06:05	06:09	06:13		19:40	19:52	20:04
75kg	06:10	06:14	06:18		19:55	20:07	20:19
FIKSNI ERGOMETER 2000 m					FIKSNI ERGOMETER 6000 m		
ČLANICE	NIVO A	NIVO B	NIVO C		NIVO A	NIVO B	NIVO C
90 kg	06:30	06:34	06:38		20:50	21:02	21:14
85 kg	06:35	06:39	06:43		21:05	21:17	21:29
80kg	06:40	06:44	06:48		21:20	21:32	21:44
75kg	06:45	06:49	06:53		21:35	21:47	21:59
70kg	06:50	06:54	06:58		21:50	22:02	22:14
65kg	06:55	06:59	07:03		22:05	22:17	22:29
60kg	07:00	07:04	07:08		22:20	22:32	22:44