



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE
ROWING SLOVENIA

Veslaška zveza Slovenije

Župančičeva cesta 9

4260 Bled

**TEKMOVALNI PROGRAM REPREZENTANC
VESLAŠKE ZVEZE SLOVENIJE ZA SEZONO 2025**

Ljubljana, marec 2025

Jan Ilar
Selektor



1. USMERITVE PROGRAMA

Tekmovalni program reprezentanc Veslaške zveze Slovenije (»Program«) je usmerjen v dolgoročni razvoj in usmeritve posameznikov, ki izpolnjujejo zahtevane pogoje kvalitete, v veslaške reprezentance. Slovenske reprezentance so usmerjene v doseganje vrhunskih rezultatov na prioriternih velikih mednarodnih tekmovanjih kot so olimpijske igre (in kvalifikacije), svetovna prvenstva, evropska prvenstva, svetovni pokali in sredozemske igre. Program določa 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 prioriterna tekmovanja, kot tekmovanja najboljših posadk na svetu, ki se usmerjajo 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 ali drugih preglednih preizkusih in testiranjih po določitvi selektorja reprezentanc. Ustrezen nivo kvalitete slovenskih reprezentančnih posadk določajo »Standardi in kriteriji 2025-2028«.

Na osnovi rezultatov tekmovalne sezone 2024 in nabora potencialnih kandidatov za reprezentance se sestavljanje možnih reprezentančnih posadk za sezono 2025 primarno usmerja med člani in članicami v W1X, M1X, in M4X ali M2x, med člani in članicami do 23 let v BM2-, BM2x in/ali BM1x, BW2x in/ali BM1x, med mladinci in mladinkami pa primarno v JM4X, JM2x ali JM2- in JW2x in/ali JW1x, dodatno in upoštevajoč razvoj dogodkov pa tudi v druge možne discipline. Po izločitvi lahkih veslačev iz olimpijskega programa se te pospešeno preusmerja v absolutno konkurenco.

2. KANDIDATI ZA REPREZENTANCE

Kandidati za reprezentance morajo biti člani društva, ki je včlanjeno v VZS. Imeti morajo slovensko državljanstvo oz. pri mladinski kategoriji lahko le stalno bivališče v RS, če imajo za nastopanje za reprezentanco pridobljeno posebno dovoljenje VZS in World Rowinga. Kandidati so dolžni izvajati »Program« in spoštovati vsa pravila VZS (statut, pravilniki, sklepi itd.). Kandidati ne smejo biti suspendirani ali kaznovani zaradi kršenja disciplinskih ali 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. Tem kriterijem ustreza preventivni zdravstveni pregled kategoriziranih športnikov v RS. Pravico do letnega preventivnega zdravstvenega pregleda imajo na podlagi 5. točke 35. člena Zakona v športu (ZŠpo-1) vsi kategorizirani športniki po kriterijih Olimpijskega komiteja Slovenije, s statusom kategorizacije mladinskega, državnega, perspektivnega, mednarodnega, svetovnega razreda in olimpijskega razreda. Za prijavo in opravo zdravstvenih pregledov reprezentančnih kandidatov 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 za 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.

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 in trenirajo v tujini morajo selektorju ob začetku pripravljalnega obdobja na sezono (oktober-november) pisno po elektronski pošti naznaniti namero o svojem sodelovanju v reprezentancah. Kandidat študent v tujini, glavni trener kluba in selektor opravijo razgovor za razjasnitev potencialnih možnosti vključitve v veslaške reprezentance, plan (čim hitrejšega) povratka kandidata po zaključku študija ter druge možnosti njihovih prihodov ter sodelovanja pri reprezentančnih aktivnostih. Na podlagi pridobljenih informacij selektor določi selekcijske postopke za potencialno vključitev kandidata študenta v tujini v veslaške reprezentance. Rok za najavo potencialnih kandidatov, ki študirajo v tujini v sezoni 2025 in za razjasnitev možnosti njihove potencialne vključitve v reprezentance je zaradi novega imenovanja selektorja izjemoma podaljšan do 16.3.2025. Dolžnost kandidata študenta v tujini je, da trenerju in selektorju posreduje letni program študentskih tekmovanj in testiranj ter ju mesečno seznanja z doseženimi rezultati.

Članskim kandidatom selektor trikrat letno, 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. Selektor lahko status reprezentanta zaradi poslabšanja oz. neustrezne kvalitete na testiranjih ali kriterijskih tekmovanjih, 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 2025 nominirani potencialni kandidati v kategoriji članov: Jaka Vovk (VK Bled), Semen Kravchuk (VK Bled), Isak Ivan Žvegelj (VK Bled), Nina Kostanjšek (VK Argo), Filip Matej Pfeifer (VK Ljubljana), Luka Alexander Haložan Bayley (VK Ljubljana) in Ožbej Zorko (VK Nautilus)

S strani klubov oz. glavnih trenerjev klubov so za tekmovalno sezono 2025 nominirani potencialni kandidati v kategoriji članov do 23 let: Jakob Brglez (VK DEM), Arne Završnik (VK DEM), David Fesl (VK DEM), Alen Mraz (VK DEM), Lara Čas (VK DEM), Aljaž Kunstelj (VK Bled), Ruby Čop (VK Bled), Gal Grabec Zorman (VK Bled), Nikola Halleger (VK Bled), Jurij Korbar (VK Ljubljana) in Matia Benčič Lukač (VK Argo).

S strani klubov oz. glavnih trenerjev klubov so za tekmovalno sezono 2025 nominirani potencialni kandidati v kategoriji mladincev: Hana Indihar (VK DEM), Svit Kobler (VK DEM), Jaša Nedog Nipič (VK DEM), Ema Kšela (DEM), Blažka Sedovšek (VK Bled), Jaka Dolar (VK Bled), Tevž Pirih (VK Bled), Una Radonjič (VK Bled), Luka Valič (VK Ljubljana), Anže Bizjak (VK Ljubljana), Jakob Korbar (VK Ljubljana), Matija Valant Karat (VK Ljubljana), Marko Kosmač (VK Ljubljana), Mia Ravnikar (VK Nautilus), Nina Boškin (VK Nautilus), Niccolo Colic (VK Argo) in Žan Kocjančič (VK Argo).



Za obalno veslanje so trenutno nominirani kandidati: Marko Bolha (VK Piran) in Pia Mušič (VK Piran).

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 2025-2028) veslaških reprezentanc je uvrstitev in vrhunski rezultat na OI 2028 v Los Angelesu.

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

Cilj za tekmovalno sezono 2025 so vrhunski rezultati mednarodnega ali svetovnega razreda, doseženi na svetovnem prvenstvu, evropskem prvenstvu ali svetovnih pokalih.

Cilji mladih reprezentanc so dosežki v vrhu (finala in medalje) na velikih tekmovanjih svoje starostne kategorije ter razvoj posadk usmerjenih 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 za razvoj vrhunškega veslanja. Potencialne reprezentančne trenerje nominirajo klubi oz. glavni trenerji klubov, glede na njihovo delovanje z nominiranimi potencialnimi kandidati za reprezentance. Potencialni reprezentančni trenerji sodelujejo s selektorjem pri pripravi in skupaj skrbijo za izvajanje »Programa« ter pripravljajo in vodijo posadke na velikih mednarodnih tekmovanjih.

Status reprezentančnega trenerja nastopi, ko je nominiran kandidat oz. posadka katero trener trenira, s sklepom selektorja imenovana za reprezentančni nastop na velikem mednarodnem tekmovanju. Reprezentančne trenerje, ki so odgovorni za vodenje posadk na velikih tekmovanjih, imenuje selektor s sklepom o reprezentanci. V primeru večjih kombiniranih posadk (2x, 4x, 4- in 8+) imajo pri imenovanju načelno prednost trenerji z več posamezniki člani posadke ali najkvalitetnejšim / najhitrejšim posameznikom - članom oz. najkvalitetnejšo / najhitrejšo posadko dvojca v primeru kombinirane posadke »rimen«, po oceni selektorja pa lahko tudi drugače, če je to organizacijsko bolj smiselno. Status reprezentančnega trenerja pripada tudi trenerjem reprezentantov, ki neposredno ne sodelujejo na prvenstvih.

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



ZUNANJI STROKOVNI SODELAVCI

VZS sodeluje z zunanjimi strokovnimi sodelavci na področjih meritev, medicine, nutricionistike, psihologije, kineziologije, 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 Althea d.o.o. pod vodstvom Anžeta Kristana, dr. med., spec. travmatologije in splošne kirurgije, in zdravnika reprezentanc Nejca Planinca, dr. med., spec. športne medicine.

Dr. Tadeja Jakus deluje kot del strokovne podpore VZS na področju prehranske analize in svetovanja.

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 in kineziološke podpore.

ORGANIZACIJSKO-LOGISTIČNA PODPORA REPREZENTANC

Glavna profesionalna podpora reprezentanci na organizacijskem in logističnem področju je sekretar VZS. Dodatna podpora reprezentanci so prostovoljci team managerji, vozniki in serviserji. Spremljevalno osebje za reprezentančne nastope na poziv sekretarja 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 v okviru kvot VZS na meritve pripravi selektor. Dolžnost kandidatov je, da opravljajo testiranja in se udeležujejo v »Programu« določenih meritev. Kadar 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 preglednih testiranj in meritev je spremljanje trenutne pripravljenosti in možnega razvoja sposobnosti reprezentančnih kandidatov. Za doseg tega se vsakoletno v predvidenih obdobjih izvajajo standardizirana testiranja veslanja na vodi (pregledni dolžinski test v majhnih čolnih), standardizirana testiranja veslanja na simulatorjih (pregledni testi na razdaljah 6 km in 2 km) in druga dodatna testiranja in meritve (fiziološka, funkcionalna, laboratorijska in podobno). Protokoli testiranj se zaradi spremljave razvoja kandidatov ohranjajo enaki skozi celotno olimpijsko obdobje. Izvedba vseh testiranj veslanja na simulatorjih se izvaja na ergometrih Concept2 ob prosti izbiri načina izvajanja stacionarno ali na tirnicah.

Rezultati preglednih testiranj predstavljajo potencial tekmovalnih sposobnosti kandidatov in se uporabljajo za vabila na meritve iz kvote VZS, vabila kandidatov na skupne treninge in njihovo vključevanje v sestave posadk za kriterijska tekmovanja. Rezultati testiranj, meritev in skupnih treningov



se lahko po odločitvi selektorja izjemoma uporabljajo pri oceni ustrezne kvalitete kandidatov za reprezentance.

PREGLED TESTIRANJ in MERITEV ZA SEZONO 2025

2.11.2024	VC Bled: pregledni dolžinski test (4 x 2km) za 1x ali 2-
4.-6.11.2024	Klubi: laktatni test »Ergo Bled«
7.12.2024	Ljubljana: pregledno testiranje na simulatorjih 6000 m
18.-19.12.2024	IŠ-FŠ Ljubljana: test maksimalne potrošnje kisika
3.-5.2.2025	Klubi: laktatni test »Ergo Bled«
8.2.2025	Maribor: pregledno testiranje na simulatorjih 6000 m
8.3.2025	Izola: pregledno testiranje na simulatorjih 2000 m (državno prvenstvo)
22.3.2025	VC Bled: pregledni dolžinski test (4 x 2km) za 1x ali 2-
Po potrebi	VC Bled: laktatni test »Bled Jezero«
Po potrebi	Individualna psihološka svetovanja
Po potrebi	Individualne prehranske analize in svetovanja
Določeno naknadno	Ljubljana: kontrole krvi in telesne sestave

6. POSTOPKI SESTAVLJANJA POSADK

Postopke za sestavljanje posadk določa selektor glede na kvaliteto potencialnih kandidatov in 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 potencialnih kandidatov ter omogoča enaka možnost vključevanja vseh kandidatov iz različnih klubov.

Kombiniranja in preizkusi večjih posadk se izvajajo na skupnih treningih in pripravah. Zgodnja kombiniranja in preizkusi potencialnih kombinacij so pomembni z vidika pravočasne sestave in priprave (predvsem 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. V primeru potrditve večje posadke (4x ali 4-) za reprezentančni nastop na velikem mednarodnem tekmovanju, selektor lahko izbere tudi rezervnega veslača, ki je prej sodeloval v selekcijskem postopku določanja posadke.

7. SKUPNI TRENINGI IN PRIPRAVE REPREZENTANC

VZS preko sekretarja skrbi za logistično podporo in po »Kriterijih za financiranje 2025« finančno podpira s »Programom« določene skupne treninge in priprave reprezentanc in zaključne priprave reprezentance na velika tekmovanja. Za sezono 2025 so predvideni naslednji obsegi (dislociranih) skupnih treningov in priprav reprezentanc: 100 dni (članska reprezentanca), 70 dni (reprezentanca članov do 23 let) in 50 dni (reprezentanca mladincev do 19 let).

»Program 2025« predvideva naslednje skupne treninge in priprave reprezentanc: jesenski veslaški skupni trening v Skradinu (november 2024), zimski veslaški skupni trening za člane (januar 2025),



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE ROWING SLOVENIA

pomladni veslaški skupni trening v Skradinu (februar 2025) in zaključne veslaške priprave reprezentance na velika mednarodna tekmovanja (junij-september 2025). V pripravljalnem in zgodnjem tekmovalnem obdobju sezone (marec-junij) so z namenom preverjanja kandidatov in priprave posadk na kriterijska tekmovanja planirani skupni treningi na Bledu (6 vikendov) in v Mariboru (2 vikenda).

Skupne treninge in priprave določa in vodi selektor, pri tem pa sodeluje s potencialnimi reprezentančnimi trenerji. Plan in izvedbo zaključnih veslaških priprav reprezentančnih posadk na velika mednarodna tekmovanja pripravijo in izvajajo s sklepom določeni odgovorni reprezentančni trenerji.

V primeru neugodnih vremenskih razmer lahko selektor planirane priprave, skupne treninge ali testiranja prestavi oz. v skrajnem primeru odpove. Osnova za takšno odločitev je ustrezno mnenje strokovnjaka za vreme iz Agencije RS za okolje.

Baza skupnih treningov in priprav reprezentanc je Olimpijski veslaški center Bled. Za priprave in skupne treninge se uporabljajo tudi druge primerne lokacije doma (Maribor, Bohinj 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.

Pomladni veslaški skupni trening v Skradinu določa selektor in je praviloma planiran v prvem tednu zimskih šolskih počitnic, kar omogoča možnost predstavitve na drugi teden zimskih šolskih počitnic oz. kasneje, v primeru primernejše vremenske prognoze. Osnova za odločitev je ustrezno mnenje strokovnjaka za vreme iz Agencije RS za okolje.

PLANIRANI TERMINI SKUPNIH TRENINGOV KANDIDATOV IN PRIPRAVE REPREZENTANC

Jesenski veslaški skupni trening v Skradinu: 16.-23.11.2025

Zimski veslaški skupni trening za člane: ni bilo izvedeno

Pomladni veslaški skupni trening v Skradinu: 16.-23.11.-2025

Skupni treningi kandidatov v pripravljalnem in tekmovalnem obdobju: 15.-16.3., 23.3., 8.-30.3., 5.-6.4., 19.-20.4., 29./30.-2./4.5., 10.-11.5., 17.-18.5., 24.-25.5., 19.-22.6. in 28.-29.6 (različno po kategorijah)

Zaključne veslaške priprave reprezentančnih posadk: julij in avgust (različno po posadkah), september (člani)

Opomba: zimski veslaški skupni trening za člane in standarden povečan obseg treninga za člane na jesenskem in pomladnem veslaškem skupnem treningu v Skradinu ni bil izveden, zaradi dela in študijskih obveznosti kandidatov.



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.

Za izpolnjevanje kriterijev oz. ocene ustrezne kvalitete za uvrstitve v reprezentance lahko selektor, poleg absolutnega rezultata na tekmovanjih (čas), upošteva tudi kombinacijo drugih kvalitativnih meril, kot so rang (uvrstitev) in zaostanek za zmagovalcem tekme, relativno primerjavo rezultatov med različnimi disciplinami, kategorijami in podobno.

Dodatne možnosti za izpolnjevanje selekcijskih kriterijev so lahko ustrezni dosežki v okviru vnaprej predvidenih ali naknadno sklicanih internih izbirnih tekem (time-trial) ali seriji izbirnih treningov po določitvi selektorja, kadar v njih sodelujejo že potrjene posadke, ki predstavljajo ustrezno merilo. Izbirne tekme praviloma niso obvezne za že potrjene posadke.

Roki za izpolnitev kriterijev in potrditev posadk za prvenstva v sezoni 2025 so: 28.4.2025 (EP člani), 5.5.2025 (EP mladinci), 2.6.2025 (SVP2 Luzern), 16.6.2025 (SP člani do 23 let), 30.6.2025 (SP člani), 30.6.2025 (SP mladinci), 4.8.2025 (EP člani do 23 let in mladinski šesterboj).

Glede na kvaliteto kandidatov in časovne možnosti glede logistike in prijavnih rokov, lahko selektor izjemoma podaljša selekcijski proces za okrepitve končnih sestav v primeru večjih posadk.

PREGLED KRITERIJSKIH TEKMOVANJ IN REPREZENTANČNIH NASTOPOV V SEZONI 2025

12.-13.4.2025	ZAGREB	MEDNARODNA REGATA - CROATIA OPEN	VSE KATEGORIJE
26.-27.4.2025	CELOVEC	MEDNARODNA REGATA	VSE KATEGORIJE
3.-4.5.2025	MUNCHEN	MEDNARODNA MLADINSKA REGATA	MLADINCI
10.-11.5.2025	GHENT	MEDNARODNA REGATA (naknadna potrditev)	ČLANI IN ČLANI U23
24.-25.5.2025	KRUSWICA	EVROPSKO PRVENSTVO DO 19 LET	MLADINCI
29.-1.6.2025	PLOVDIV	EVROPSKO PRVENSTVO	ČLANI
13.-15.6.2025	BLED	69. MEDNARODNA REGATA	VSE KATEGORIJE
27.-29.6.2025	LUZERN	SVETOVNI POKAL	ČLANI
23.-27.7.2025	POZNAN	SVETOVNO PRVENSTVO DO 23 LET	ČLANI U23
6.-10.8.2025	TRAKAI	SVETOVNO PRVENSTVO DO 19 LET	MLADINCI
2.-3.8.2025	BLED	IZBIRNA TEKMA ZA EPU23 (in šesterboj?)	ČLANI U23
6.-7.9.2025	RAČICE	EVROPSKO PRVENSTVO DO 23 LET	ČLANI U23
22.-28.9.2025	SHANGHAI	SVETOVNO PRVENSTVO	ČLANI
?	SAN GIORGIO	MLADINSKI ŠESTEROBOJ	ML. MLADINCI IN PIO.

9. STANDARDI IN KRITERIJI

»Standardi in kriteriji 2025-2028« določajo nivoje kvalitete posadk, ki nastopajo v veslaških reprezentancah. Določa jih selektor, glede njih pa opravi posvetovalni razgovor s strokovno komisijo VZS. Po tekmovalni sezoni se standarde in kriterije preveri in po potrebi ponovno definira.



»Standard medalje na SP za člane« je izhodiščni standard selekcijskega procesa in osnova za analize kriterijskih tekmovanj in selektorjevo odločanje o izpolnjevanju kriterijev nastopanja za reprezentance. Uporablja se tudi za primerjalne analize skupnih treningov, izbirnih tekem in preverjanj možnih posadk.

STANDARD MEDALJE NA SP ZA ČLANE

M 1x 6.40	W 1x 7.20
M 2- 6.18	W 2- 6.58
M 2x 6.06	W 2x 6.46
M 4- 5.50	W 4- 6.28
M 4x 5.40	W 4x 6.18

»Standard medalje na SP za člane« je povprečni rezultat (čas) osvajalcev medalj na članskih SP in OI v obdobju štirih olimpijskih ciklov (2009-2024), dosežen v običajnih pogojih. Pri izračunu so upoštevani rezultati osmih svetovnih prvenstev oz. olimpijskih iger, najhitrejši in najpočasnejši časi pa pri tem niso upoštevani. »Standardi in kriteriji 2025-2028« za vse kategorije so kot priloga del »Programa«.

Na osnovi opravljenih analiz svetovnih prvenstev mlajših kategorij so »Standardi medalje na SP« v kategoriji članov do 23 let praviloma 3% nižji v primerjavi s člani oz. v kategoriji mladincev pa praviloma 6% nižji v primerjavi s člani. Standard medalje na evropskih prvenstvih je praviloma 1% nižji v primerjavi s svetovnimi prvenstvi.

Splošni kvalitativni standard reprezentančnih posadk na velikih tekmovanjih je v smislu konkurenčnosti »možnost uvrstitve v polfinale tekmovanja«. Za posadke v neolimpijskih disciplinah in za čezoceanska velika tekmovanja mlajših kategorij (mladinci in člani do 23 let) velja višji splošni kvalitativni standard »možnost uvrstitve v finale tekmovanja«. Izpolnitev kriterijev selektor praviloma ocenjuje v okviru nastopov na predvidenih kriterijskih tekmovanjih, planiranih ali naknadno določenih internih izbirnih tekmah ali seriji izbirnih treningov v katerih sodelujejo tudi že potrjene posadke, ki predstavljajo ustrezno merilo.

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

Člani posadke v kategoriji članov do 23 let, ki na svetovnem prvenstvu dosežejo uvrstitev v polfinale 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.

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 analize testiranj, ocenjevanje standarda in možnega razvoja kvalitete potencialnih reprezentančnih kandidatov, se uporabljajo tudi drugi standardi (standardi preglednih testiranj veslačev na vodi in simulatorjih, standardi kritične veslaške moči, standardi antropometričnih, fizioloških in biomehanskih značilnosti veslačev ipd.), ki so priloga »Programu«.

10. OBALNO VESLANJE

Obalno veslanje je nova olimpijska panoga znotraj VZS. Selektor veslaških reprezentanc potrjuje posadke, ki izpolnjujejo zahtevane pogoje kvalitete za nastope na velikih mednarodnih tekmovanjih, kot so svetovno in evropsko prvenstvo v obalnem veslanju.

Kandidati za velika mednarodna tekmovanja v obalnem veslanju so dolžni izpolnjevati enake pogoje kot kandidati v klasičnem veslanju iz 2. točke »Programa«.

Skupne treninge in priprave v obalnem veslanju, ter usmeritve in postopke sestavljanja posadk, ki kasneje nastopajo na kriterijskih tekmovanjih, določajo trenerji kandidatov.

Kriterijske regate odločajo o izpolnitvi selekcijskih kriterijev in sestavah reprezentanc za velika mednarodna tekmovanja. Kriterij za uvrstitev na evropsko prvenstvo v obalnem veslanju je uvrstitev med 1/2 uvrščenih posadk na dveh kriterijskih regatah, za uvrstitev na svetovno prvenstvo v obalnem veslanju pa med 1/3 uvrščenih posadk na vsaj dveh kriterijskih regatah. Za čezoceanska svetovna prvenstva lahko veljajo strožji kriteriji, ki jih določi selektor. Izpolnjevanje kriterijev za uvrstitev na EP/SP samo po sebi še ne predstavlja osnove za kritje stroškov udeležbe.

V primeru, da na istem tekmovanju dve posadki izpolnita kriterije se na tekmovanje uvrsti višje uvrščena posadka. V primeru, da več posadk izpolni kriterije na različnih tekmovanjih, se na tekmovanje uvrsti posadka, ki večkrat izpolni kriterije, kadar pa je število izpolnjenih kriterijev enako o izbiri posadke odloča dodatna izbirna tekma.

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.

PREGLED KRITERIJSKIH TEKMOVANJ IN REPREZENTANČNIH NASTOPOV V SEZONI 2025

28.3.2025	MONDELLO, PALERMO, ITA	MEDNARODNA REGATA »FILIPPI CUP«
2.-4.5.2025	LAZISE, BARDOLINO, ITA	MEDNARODNA REGATA »FILIPPI CUP«
10.5.2025	JADRANOVO, RIJEKA, HRV	MEDNARODNA REGATA V OBALNEM SPRINTU
29.5.2025	FELDKIRCHEN, AVSTRIJA	MEDNARODNA REGATA V OBALNEM SPRINTU
6.-8.6.2025	MARINA DI CASTAGNETO, ITA	MEDNARODNA REGATA »FILIPPI CUP«
9.-13.10..2025	MANAVGAT, ANTALYA, TUR	EVROPSKO PRVENSTVO V OBALNEM VESLANJU
18.10.2025	IZOLA	DRŽAVNO PRVENSTVO V OBALNEM SPRINTU
23.-26.10.2025	RIO DE JANEIRO, BRA	SVETOVNO PRVENSTVO V OBALNEM SPRINTU



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE
ROWING SLOVENIA

11. PRILOGE

Priloge »Programa reprezentanc VZS za sezono 2025« so:

1. »Standardi in kriteriji 2025-2028« za vse kategorije
2. Terminski plan reprezentančnih akcij 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 2. seji strokovne komisije VZS, 11.3.2025 v Ljubljani.



STANDARDI IN KRITERIJI 2025-2028

ČLANI	0%	1%	3%	4%
	MEDALJA SP	MEDALJA EP	KRITERIJ SP	KRITERIJ EP
LM1X	06:50	06:54	06:58	07:02
M1X	06:40	06:44	06:52	06:56
M2-	06:18	06:21	06:29	06:33
M2X	06:06	06:09	06:16	06:20
M4-	05:50	05:53	06:00	06:04
M4X	05:40	05:43	05:50	05:53
ČLANICE	0%	1%	3%	4%
	MEDALJA SP	MEDALJA EP	KRITERIJ SP	KRITERIJ EP
LW1X	07:32	07:36	07:41	07:45
W1X	07:20	07:24	07:33	07:37
W2-	06:58	07:02	07:10	07:14
W2X	06:46	06:50	06:58	07:02
W4-	06:28	06:31	06:39	06:43
W4X	06:18	06:21	06:29	06:33
ČLANI U23	0%	1%	3%	4%
	MEDALJA SP	MEDALJA EP	KRITERIJ SP	KRITERIJ EP
LM1X	07:02	07:06	07:10	07:14
M1X	06:52	06:56	07:04	07:08
M2-	06:30	06:33	06:41	06:45
M2X	06:16	06:20	06:28	06:32



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE

ROWING SLOVENIA

M4-	06:00	06:04	06:11	06:14
M4X	05:50	05:53	06:00	06:04
ČLANICE U23	0%	1%	3%	4%
	MEDALJA SP	MEDALJA EP	KRITERIJ SP	KRITERIJ EP
LW1X	07:45	07:50	07:54	07:59
W1X	07:34	07:38	07:47	07:52
W2-	07:12	07:16	07:24	07:29
W2X	06:58	07:02	07:10	07:14
W4-	06:39	06:43	06:51	06:55
W4X	06:29	06:33	06:41	06:44
MLADINCI U19	0%	1%	3%	4%
	MEDALJA SP	MEDALJA EP	KRITERIJ SP	KRITERIJ EP
M1X	07:04	07:08	07:16	07:20
M2-	06:42	06:46	06:54	06:58
M2X	06:30	06:33	06:41	06:45
M4-	06:08	06:11	06:19	06:22
M4X	05:58	06:01	06:08	06:12
MLADINKE U19	0	1%	3%	4%
	MEDALJA SP	MEDALJA EP	KRITERIJ SP	KRITERIJ EP
W1X	07:50	07:54	08:04	08:08
W2-	07:26	07:30	07:39	07:43
W2X	07:12	07:16	07:24	07:29
W4-	06:50	06:54	07:02	07:06
W4X	06:40	06:44	06:52	06:56

VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE - TERMINSKI PLAN ČLANI (SEZONA 2025)

oktober	november	december	januar	februar	marec	april	maj	junij	julij	avgust	september
1	1	1	1	1	1	1	1 ST Bled	1 EP PLOVDIV	1	1	1
2	2 DT BLED	2	2	2	2	2	2 ST Bled	2	2	2	2
3	3	3	3	3 ErgoBled	3	3	3 ST Bled	3	3	3	3
4	4 ErgoBled	4	4	4 ErgoBled	4	4	4 ST Bled	4	4	4	4
5	5 ErgoBled	5	5	5 ErgoBled	5	5 ST Bled	5	5	5	5	5
6	6 ErgoBled	6	6	6	6	6 ST Bled	6	6	6	6	6
7	7	7 ERG 6 km	7	7	7	7	7	7 ST Bled	7	7	7
8	8	8	8	8 ERG 6 km	8 ERG 2km / DP	8	8	8 ST Bled	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10 MR GHENT	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11 MR GHENT	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12 MR ZAGREB	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13 MR ZAGREB	13	13 MR BLED	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14 MR BLED	14	14	14
15	15	15	15	15	15 ST Bled	15	15	15 MR BLED	15	15	15
16	16 PRIP. SKRADIN	16	16	16 PRIP. SKRADIN	16 ST Bled	16	16	16	16	16	16
17	17 PRIP. SKRADIN	17	17	17 PRIP. SKRADIN	17	17	17 ST Bled	17	17	17	17
18	18 PRIP. SKRADIN	18 ErgoOxy	18	18 PRIP. SKRADIN	18	18	18 ST Bled	18	18	18	18
19	19 PRIP. SKRADIN	19 ErgoOxy	19	19 PRIP. SKRADIN	19	19 ST Bled	19	19 ST Zagreb	19	19	19
20	20 PRIP. SKRADIN	20	20	20 PRIP. SKRADIN	20	20 ST Bled	20	20 ST Zagreb	20	20	20
21	21 PRIP. SKRADIN	21	21	21 PRIP. SKRADIN	21	21	21	21 ST Zagreb	21	21	21
22	22 PRIP. SKRADIN	22	22	22 PRIP. SKRADIN	22 DT BLED	22	22	22 ST Zagreb	22	22	22 SP SHANGHAI
23	23 PRIP. SKRADIN	23	23	23	23 ST Bled	23	23	23	23	23	23 SP SHANGHAI
24	24	24	24	24	24	24	24 ST Bled	24	24	24	24 SP SHANGHAI
25	25	25	25	25	25	25	25 ST Bled	25	25	25	25 SP SHANGHAI
26	26	26	26	26	26	26 MR CELOVEC	26	26	26	26	26 SP SHANGHAI
27	27	27	27	27	27	27 MR CELOVEC	27	27 SPOK LUZERN	27	27	27 SP SHANGHAI
28	28	28	28	28	28 ST Maribor	28	28	28 SPOK LUZERN	28	28	28 SP SHANGHAI
29	29	29	29	29	29 ST Maribor	29	29 EP PLOVDIV	29 SPOK LUZERN	29	29	29
30	30	30	30	30	30 ST Maribor	30 ST Bled	30 EP PLOVDIV	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31 EP PLOVDIV	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 ČLANI DO 23 LET (SEZONA 2025)

oktober	november	december	januar	februar	marec	april	maj	junij	julij	avgust	september
1	1	1	1	1	1	1	1 ST Bled	1 ST Bled	1	1	1
2	2 DT BLED	2	2	2	2	2	2 ST Bled	2	2	2 IZBIRNA EP-U23	2
3	3	3	3	3 ErgoBled	3	3	3 ST Bled	3	3	3 IZBIRNA EP-U23	3
4	4 ErgoBled	4	4	4 ErgoBled	4	4	4 ST Bled	4	4	4	4
5	5 ErgoBled	5	5	5 ErgoBled	5	5 ST Bled	5	5	5	5	5
6	6 ErgoBled	6	6	6	6	6 ST Bled	6	6	6	6	6 EP RACICE
7	7	7 ERG 6 km	7	7	7	7	7	7 ST Bled	7	7	7 EP RACICE
8	8	8	8	8 ERG 6 km	8 ERG 2km / DP	8	8	8 ST Bled	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10 MR GHENT	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11 MR GHENT	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12 MR ZAGREB	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13 MR ZAGREB	13	13 MR BLED	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14 MR BLED	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15 MR BLED	15	15	15
16	16 PRIP. SKRADIN	16	16	16 PRIP. SKRADIN	16	16	16	16	16	16	16
17	17 PRIP. SKRADIN	17	17	17 PRIP. SKRADIN	17	17	17 ST Bled	17	17	17	17
18	18 PRIP. SKRADIN	18 ErgoOxy	18	18 PRIP. SKRADIN	18	18	18 ST Bled	18	18	18	18
19	19 PRIP. SKRADIN	19 ErgoOxy	19	19 PRIP. SKRADIN	19	19 ST Bled	19	19	19	19	19
20	20 PRIP. SKRADIN	20	20	20 PRIP. SKRADIN	20	20 ST Bled	20	20	20	20	20
21	21 PRIP. SKRADIN	21	21	21 PRIP. SKRADIN	21	21	21	21	21	21	21
22	22 PRIP. SKRADIN	22	22	22 PRIP. SKRADIN	22 DT BLED	22	22	22	22	22	22
23	23 PRIP. SKRADIN	23	23	23 PRIP. SKRADIN	23 ST Bled	23	23	23	23 SP POZNAN	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24 ST Bled	24	24 SP POZNAN	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25 ST Bled	25	25 SP POZNAN	25	25
26	26	26	26	26	26	26 MR CELOVEC	26	26	26 SP POZNAN	26	26
27	27	27	27	27	27	27 MR CELOVEC	27	27	27 SP POZNAN	27	27
28	28	28	28	28	28 ST Maribor	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29 ST Maribor	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30 ST Maribor	30 ST Bled	30	30	30	30	30
31		31	31		31		31 ST Bled		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 2025)

oktober	november	december	januar	februar	marec	april	maj	junij	julij	avgust	september
1	1	1	1	1	1	1	1 ST Maribor	1	1	1	1
2	2 DT BLED	2	2	2	2	2	2 ST Maribor	2	2	2	2
3	3	3	3	3 ErgoBled	3	3	3 MR MUNCHEN	3	3	3	3
4	4 ErgoBled	4	4	4 ErgoBled	4	4	4 MR MUNCHEN	4	4	4	4
5	5 ErgoBled	5	5	5 ErgoBled	5	5 ST Bled	5	5	5	5	5
6	6 ErgoBled	6	6	6	6	6 ST Bled	6	6	6	6 SP TRAKAI	6
7	7	7 ERG 6 km	7	7	7	7	7	7 ST Bled	7	7 SP TRAKAI	7
8	8	8	8	8 ERG 6 km	8 ERG 2km / DP	8	8	8 ST Bled	8	8 SP TRAKAI	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9 SP TRAKAI	9
10	10	10	10	10	10	10	10 ST Bled	10	10	10 SP TRAKAI	10
11	11	11	11	11	11	11	11 ST Bled	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12 MR ZAGREB	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13 MR ZAGREB	13	13 MR BLED	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14 MR BLED	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15 MR BLED	15	15	15
16	16 PRIP. SKRADIN	16	16	16 PRIP. SKRADIN	16	16	16	16	16	16	16
17	17 PRIP. SKRADIN	17	17	17 PRIP. SKRADIN	17	17	17 ST Bled	17	17	17	17
18	18 PRIP. SKRADIN	18 ErgoOxy	18	18 PRIP. SKRADIN	18	18	18 ST Bled	18	18	18	18
19	19 PRIP. SKRADIN	19 ErgoOxy	19	19 PRIP. SKRADIN	19	19 ST Bled	19	19	19	19	19
20	20 PRIP. SKRADIN	20	20 ErgoBled	20 PRIP. SKRADIN	20	20 ST Bled	20	20	20	20	20
21	21 PRIP. SKRADIN	21	21 ErgoBled	21 PRIP. SKRADIN	21	21	21	21	21	21	21
22	22 PRIP. SKRADIN	22 ErgoBled	22	22 PRIP. SKRADIN	22 DT BLED	22	22	22	22	22	22
23	23 PRIP. SKRADIN	23	23	23 PRIP. SKRADIN	23 ST Bled	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24 EP KRUSWICA	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25 EP KRUSWICA	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26 MR CELOVEC	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27 MR CELOVEC	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28 ST Maribor	28	28	28 ST Bled	28	28
29	29	29	29	29	29	29 ST Maribor	29 ST Maribor	29	29 ST Bled	29	29
30	30	30	30	30	30	30 ST Maribor	30 ST Maribor	30	30	30	30
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 prvenstvo
SPOK	Svetovni pokal
DP	Državno prvenstvo
ST	Skupni trening

	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
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