



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE
ROWING SLOVENIA

Veslaška zveza Slovenije

Župančičeva cesta 9

4260 Bled

TEKMOVALNI PROGRAM REPREZENTANC VESLAŠKE ZVEZE SLOVENIJE ZA SEZONO 2026

Ljubljana, januar 2026

Jan Ilar
Selektor



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE
ROWING SLOVENIA

1. USMERITVE PROGRAMA

Tekmovalni program reprezentanc Veslaške zveze Slovenije (»Program«) je usmerjen v dolgoročni razvoj in usmeritve posameznikov, ki izpolnjujejo zahtevane pogoje kvalitete za veslaške reprezentance. Slovenske reprezentance so usmerjene v doseganje vrhunskih rezultatov na prioritetenih velikih mednarodnih tekmovanjih kot so olimpijske igre, 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 prioriteta 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. Tretji nivo pri članih so Sredozemske igre. Članskim prvenstvom po hierarhiji prioritet sledijo prvenstva članov do 23 let in mladincev. To se odraža pri 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 2025 in nabora nominiranih potencialnih kandidatov za reprezentance se sestavljanje možnih reprezentančnih posadk za sezono 2026 primarno usmerja med člani in članicami v M1X, W1X, M2- ali M2x, med člani in članicami do 23 let v BW1x in/ali B2x, BM2- in/ali BM2x, BM4X, med mladinci in mladinkami pa primarno v JM2X in/ali JM4x, JW1X, JW2X in/ali JW2-, dodatno in upoštevajoč razvoj dogodkov pa tudi v druge možne discipline. Po izločitvi lahkih veslačev iz olimpijskega programa se te usmerja 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 ustrezno 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 pravil VZS ali protidopinških pravil SLOADO.

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 ter drugih primerljivih tekmah. Pregled, ki ne sme biti starejši od enega leta od nastopa na tekmovanju, mora vključevati kardiološki pregled z EKG-jem in pisnim potrdilom o opravi pregleda. Tem kriterijem ustrezajo brezplačni preventivni zdravstveni pregledi registriranih in kategoriziranih športnikov, ki jih izvajajo specialisti športne medicine z ustrežno koncesijo. Pravico do financiranja letnega preventivnega zdravstvenega pregleda imajo po 5. točki 35. člena Zakona v športu (ZŠpo-1) vsi kategorizirani športniki po kriterijih Olimpijskega komiteja Slovenije, s statusom kategorizacije mladinskega, državnega, perspektivnega, mednarodnega, svetovnega razreda ali olimpijskega razreda. Za njih je pregled vsako leto po zakonu tudi obvezen. Za prijavo in opravo zdravstvenih pregledov reprezentančnih kandidatov so odgovorni klubi potencialnih reprezentančnih kandidatov. Pravilnik o preventivnih zdravstvenih



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE
ROWING SLOVENIA

pregledih omogoča pravico do preventivnega zdravstvenega pregleda tudi drugim registriranim mladim športnikom, ki tekmujejo v športnih panogah z večjimi telesnimi obremenitvami (velja tudi za veslanje). Registrirani mladi športniki imajo pravico do preventivnega zdravstvenega pregleda v 7. in 9. razredu osnovne šole, ter 2. in 4. letniku srednje šole. Otroka oziroma mladostnika lahko na pregled prijavi klub ali starši.

Dolžnost športnika je pridobitev ustrezne terapevtske izjeme (TI), kadar njihovo zdravljenje vključuje uporabo prepovedanih snovi ali prepovedanih postopkov. Športnik, ki zaprosi za podelitev TI, mora imeti diagnosticirano zdravstveno stanje, ki ga potrjuje zdravstvena dokumentacija, skladna s kriteriji za TI, navedenimi v Mednarodnih standardih za terapevtske izjeme. Protidopinško e-izobraževanje ADEL je pogoj za pridobitev tekmovalne licence v uradnih tekmovalnih sistemih (točka 2.7. kriterijev OKS-ZŠZ za registracijo športnikov) in nastope na kriterijskih tekmovanjih. Dostop do spletne platforme ADEL je mogoč preko spletne strani SLOADO (<https://sloado.si/e-izobrazevanje/>).

Potencialne kandidate za reprezentance na poziv selektorja nominirajo klubi oz. glavni trenerji klubov. Kandidate se preko kluba ali javne objave na spletni strani VZS seznani s sprejetim »Programom«. Z nominacijo kluba kandidati soglašajo k sodelovanju v tekmovalnem programu reprezentanc in izvajanju vseh aktivnosti predvidenih 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/ali njegov odgovorni trener 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. Skrajni rok za najavo potencialnih kandidatov, ki študirajo v tujini v sezoni 2026 in za razjasnitev možnosti njihove potencialne vključitve v reprezentance je do 1.2.2026. Dolžnost kandidata študenta v tujini je, da trenerju in selektorju posreduje letni program študentskih tekmovanj in testiranj ter ju mesečno seznani z doseženimi rezultati. Kandidati, ki študirajo in trenirajo v tujini, morajo določene kriterije za uvrstitev v reprezentance izpolniti v rokih, ki sicer veljajo za vse potencialne kandidate. Izjemoma lahko selektor po presoji rok za izpolnitev kriterijev podaljša.

Kandidati, v kategoriji članov in članov do 23 let, ki kandidirajo izključno za 1x oz. 2-, oz. ne želijo sodelovati v selekciji za večje kombinirane reprezentančne posadke, morajo najkasneje do 1.4.2026 o tem preko glavnega trenerja pisno obvestiti selektorja. V kolikor tekom sezone od tega odstopijo jih selektor, glede na možnosti, še vedno lahko vključi v večje kombinirane posadke.

Članskim kandidatom selektor trikrat letno, glede na po kriterijih dosežene rezultate, 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 2026 nominirani potencialni kandidati v kategoriji članov: Jakob Brglez (DEM), Ožbej Ivan Zorko (Nautilus), Filip Matej Pfeifer



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE
ROWING SLOVENIA

(Ljubljana), Isak Žvegelj (Bled), Jaka Vovk (Bled), Ruby Čop (Bled), Nina Kostanjšek (Bled) in Zala Krašovec (Bled).

S strani klubov oz. glavnih trenerjev klubov so za tekmovalno sezono 2026 nominirani potencialni kandidati v kategoriji članov do 23 let: Jakob Brglez (DEM), Hana Indihar (DEM), Luka Valič (Ljubljana), Anže Bizjak (Ljubljana), Jakob Korbar (Ljubljana), Matija Valant Karat (Ljubljana), Jaka Dolar (Bled), Aljaž Kunstelj (Bled) in Jana Dremelj (Bled).

S strani klubov oz. glavnih trenerjev klubov so za tekmovalno sezono 2026 nominirani potencialni kandidati v kategoriji mladincev: Svit Kobler (DEM), Jaša Nedog Nipič (DEM), Ema Kšela (DEM), Eva Golob (DEM), Nuša Hodžić Kokol (DEM), Tinkara Nusdorfer (Piran), Nina Boškin (Nautilus), Mia Ravnikar (Nautilus), Tristan Juri (Nautilus), Vital Vatovec (Nautilus), Marko Kosmač (Ljubljana), Tristan Čeh (Ljubljana), Tevž Pirih (Bled), Jaka Hodnik (Bled), Blažka Sedovšek (Bled), Pia Erman (Bled) in Žan Kocjančič (Argo).

Za obalni sprint so nominirani kandidati: Marko Bolha (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 2026 so vrhunski rezultati mednarodnega ali svetovnega razreda, doseženi na svetovnem prvenstvu, evropskem prvenstvu, sredozemskih igrah 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 vrhunskega veslanja. Potencialne reprezentančne trenerje nominirajo klubi oz. glavni trenerji klubov, glede na njihovo delovanje z nominiranimi potencialnimi kandidati za reprezentance. Z nominacijo kluba potencialni reprezentančni trenerji soglašajo k sodelovanju v tekmovalnem programu reprezentanc in izvajanju vseh aktivnosti predvidenih v okviru »Programa«.



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE
ROWING SLOVENIA

Potencialni reprezentančni trenerji sodelujejo s selektorjem pri pripravi in skupaj skrbijo za izvajanje »Programa« ter pripravljajo in vodijo posadke na kriterijskih in velikih mednarodnih tekmovanjih. Sestajajo se na sestankih sklicanih s strani selektorja glede usmeritev reprezentanc in planiranja skupnih treningov. Sestanki so predvideni po zaključku posameznih trenažnih mezociklusov (DT Bled, MR Zagreb, MR München/Ghent, MR Bled).

Status reprezentančnega trenerja, odgovornega za vodenje posadk na velikih tekmovanjih, nastopi s sklepom selektorja o reprezentanci. V primeru večjih posadk (2x, 4x, 4- in 8+), kombiniranih iz veslačev različnih klubov, imajo pri imenovanju načelno prednost trenerji z več posamezniki člani posadke ali najkvalitetnejšim / najhitrejšim posameznikom - članom oz. najkvalitetnejšo / najhitrejšo posadko dvojca v primeru večje 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 IMŠ Ljubljana pod vodstvom dr. Petre Zupet, dr. med., spec. športne medicine in dr. Nejc Planinc, dr. med., spec. športne medicine.

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

Dr. Maja Smrdu, dr. Matej Tušak in Sara Isaković delujejo kot del strokovne podpore VZS na področju športne psihologije.

Marko Roner deluje kot del strokovne podpore VZS na področju maserskih storitev in kineziološke podpore. Bine Baloh deluje kot del strokovne podpore VZS na področju fizioterapije.

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 in testiranj. 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 meritev in testiranj, lahko v izrednih primerih po oceni selektorja vseeno ostanejo vključeni v reprezentančni selekcijski proces.

Glavni namen preglednih testiranj in meritev je spremljanje trenutne pripravljenosti in možnega razvoja sposobnosti potencialnih 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 2026

25.10.2025	VC Bled: pregledni dolžinski test (4 x 2km) za 1x ali 2-
10.-13.11.2025	Klubi: laktatni test »Ergo Bled«
14.12.2025	Pregledno testiranje na simulatorjih 6000 m
19.-20.1.2026	IŠ-FŠ Ljubljana: test maksimalne potrošnje kisika
2.-4.2.2026	Klubi: laktatni test »Ergo Bled«
7.2.2026	Pregledno testiranje na simulatorjih 6000 m
7.3.2026	Pregledno testiranje na simulatorjih 2000 m (državno prvenstvo)
21.3.2026	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	Kontrole krvi (AdriaLAB)

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



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE
ROWING SLOVENIA

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 pri s »Programom« določenih skupnih treningih, pripravah potencialnih reprezentančnih kandidatov in zaključnih pripravah reprezentanc na velika tekmovanja. Financiranje le teh določajo »Kriteriji za financiranje 2026«. Za sezono 2026 so predvideni naslednji okvirni 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 2026« predvideva naslednje skupne treninge in priprave reprezentanc: jesenski veslaški skupni trening v Skradinu (november 2025), zimski trening za člane (januar 2026), pomladni veslaški skupni trening v Skradinu (februar 2026) in zaključne veslaške priprave reprezentance na velika mednarodna tekmovanja (julij - avgust 2026). 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 (do 6 vikendov – različno po kategorijah) 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 za posamezne posadke izjemoma, ob potrditvi selektorja, lahko izvedejo tudi na drugih lokacijah oz. v drugih terminih.

Za optimizacijo priprav mladih reprezentanc (mladinci in člani do 23) 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.



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE
ROWING SLOVENIA

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: 15.-22.11.2025

Zimski trening za člane: januar 2026

Pomladni veslaški skupni trening v Skradinu: 14.-28.11.2026

Skupni treningi kandidatov v pripravljalnem in tekmovalnem obdobju: 27.-29.3., 4.-5.4., 18.-19.4., 1.-3.5., 9.-10.5., 16.-17.5., 23.-24.5., 30.-31.5., 6.-7.6. in 20.-21.7. (različno po kategorijah)

Zaključne veslaške priprave reprezentančnih posadk: julij – avgust 2026 (različno po posadkah).

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, dodatne izbirne tekme, skupne treninge in teste določa selektor.

Pri analizi o izpolnjevanju kriterijev oz. oceni ustrezne kvalitete za uvrstitev v reprezentance lahko selektor, poleg absolutnega rezultata na tekmovanjih (čas), upošteva tudi kombinacijo drugih meril kvalitete, kot so rang (uvrstitev) in zaostanek glede na zmagovalca kriterijske tekme, relativno primerjavo (%) rezultatov med različnimi disciplinami, relativno primerjavo med kategorijami in podobno. Selektor ob tem po najboljši možni oceni upošteva tudi vpliv vremenskih razmer, kadar je to potrebno.

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. Udeležba na dodatni izbirni tekmi praviloma ni obvezna za že potrjene posadke.

Roki za izpolnitev kriterijev in potrditev reprezentančnih posadk v sezoni 2026 so: 27.4.2026 (SVP1 Sevilla), 11.5.2026 (EP mladinci Brandenburg), 18.5.2026 (SVP3 Luzern), 15.6.2026 (SP mladinci Plovdiv in SP člani do 23 let Duisburg), 29.6.2026 (SI člani Taranto, EP člani Varese, SP člani Amsterdam in SP obalni sprint Quingdao) in 10.8.2026 (EP člani do 23 let Kruszwica).

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 2026

11.-12.4.2026	ZAGREB	MEDNARODNA REGATA - CROATIA OPEN	VSE KATEGORIJE
25.-26.4.2026	BLED	MEDNARODNA PRVOMAJSKA REGATA	VSE KATEGORIJE
9.-10.5.2026	MUNCHEN	MEDNARODNA MLADINSKA REGATA	MLADINCI
9.-10.5.2026	GHENT	MEDNARODNA REGATA (naknadna potrditev)	ČLANI IN ČLANI U23
16.-17.5.2026	LINZ	MEDNARODNA REGATA (alternativa)	ČLANI IN ČLANI U23
23.-24.5.2026	BRANDENBURG	EVROPSKO PRVENSTVO DO 19 LET	MLADINCI
29.-31.5.2026	SEVILLA	SVETOVNI POKAL	ČLANI
12.-14.6.2026	BLED	70. MEDNARODNA REGATA	VSE KATEGORIJE
26.-28.6.2026	LUZERN	SVETOVNI POKAL	ČLANI
22.-26.7.2026	DUISBURG	SVETOVNO PRVENSTVO DO 23 LET	ČLANI U23
30.-2.8.2026	VARESE	EVROPSKO PRVENSTVO	ČLANI
1.-2.8.2026	BLED	IZBIRNA TEKMA ZA EPU23	ČLANI U23
6.-9.8.2026	PLOVDIV	SVETOVNO PRVENSTVO DO 19 LET	MLADINCI
23.-30.8.2026	AMSTERDAM	SVETOVNO PRVENSTVO	ČLANI
31.-3.9.2026	TARANTO	SREDOZEMSKA IGRE	ČLANI
5.-6.9.2026	KRUSZWICA	EVROPSKO PRVENSTVO DO 23 LET	ČLANI U23
?	BARDOLINO	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«.

Glede na analize rezultatov svetovnih prvenstev mlajših kategorij so »Standardi medalje na SP« v kategoriji članov do 23 let praviloma 3% nižji v primerjavi s člani, v kategoriji mladincev pa praviloma 6%



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE
ROWING SLOVENIA

nižji v primerjavi s člani. Standard medalje na evropskih prvenstvih je praviloma 1% nižji v primerjavi s standardom medalje na svetovnih prvenstvih.

Splošni kvalitativni standard reprezentančnih posadk na velikih tekmovanjih je v smislu konkurenčnosti »možnost uvrstitve v polfinale tekmovanja«. Za čezoceanska velika tekmovanja mlajših kategorij (mladinci in člani do 23 let) velja višji splošni kvalitativni standard »možnost uvrstitve v finale tekmovanja«. Splošni kvalitativni standard posadk za sredozemske igre je na nivoju kvalitete posadk za SP do 23 let. 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 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.

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 članov, ki na evropskem prvenstvu dosežejo uvrstitev v polfinale in so hkrati uvrščeni v prvo polovico uvrščenih, so s tem dosežkom avtomatično potrjeni za nastop na SP članov, ob pogoju rednega treniranja in vzdrževanja primerne pripravljenosti. Udeleženci članskega EP, ki tekom sezone oz. na EP ne izpolnijo kriterija za potrditev na SP, se usmerijo na SI.

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 vseeno lahko 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 značilnostih veslačev ipd.), ki so priloga »Programu«.

10. OBALNO VESLANJE

Obalni sprint je olimpijska panoga znotraj VZS. Selektor veslaških reprezentanc potrjuje posadke, ki izpolnjujejo zahtevane pogoje kvalitete za nastope na velikih mednarodnih tekmovanjih, kot sta svetovno in evropsko prvenstvo v obalnem sprintu.

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



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE
ROWING SLOVENIA

Skupne treninge in priprave v obalnem sprintu, 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 sprintu je uvrstitev med 1/2 uvrščenih posadk na dveh kriterijskih regatah, za uvrstitev na svetovno prvenstvo v obalnem sprintu pa med 1/3 uvrščenih posadk na vsaj treh 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 vseeno lahko obravnaval potencialne uvrstitve katere od posadk na posamezno veliko tekmovanje.

PREGLED KRITERIJSKIH TEKMOVANJ IN REPREZENTANČNIH NASTOPOV V SEZONI 2026

27.-29.3.2026	MONDELLO, PALERMO, ITA	MEDNARODNA REGATA »FILIPPI CUP«
17.-19.4.2026	FANO, ITA	MEDNARODNA REGATA »FILIPPI CUP«
8.-10.5.2026	NAPOLI, ITA	MEDNARODNA REGATA »FILIPPI CUP«
29.-30.5.2026	RIMINI, ITA	MEDNARODNA REGATA V OBALNEM SPRINTU
5.-7.6.2026	MARINA DI CASTAGNETO, ITA	MEDNARODNA REGATA »FILIPPI CUP«
20.-21.6.2026	CRIKVENICA, HRV	MEDNARODNA REGATA V OBALNEM SPRINTU
19.-20.9.2026?	?	EVROPSKO PRVENSTVO V OBALNEM VESLANJU
11.10.2026	IZOLA	DRŽAVNO PRVENSTVO V OBALNEM SPRINTU
15.-18.10.2026	QUINGDAO, KIT	SVETOVNO PRVENSTVO V OBALNEM SPRINTU
31.10.-3.11.2026	DAKAR, SEN	MLADINSKE OLIMPIJSKE IGRE

11. PRILOGE

Priloge »Programa reprezentanc VZS za sezono 2026« so:

1. »Standardi in kriteriji 2025-2028« za vse kategorije
2. Terminski plan reprezentančnih akcij za vse kategorije
3. Drugi standardi

V fazi priprave programa so s svojimi predlogi sodelovali člani strokovne komisije in potencialni reprezentančni trenerji. Program je bil predstavljen na 3. seji strokovne komisije VZS, 6.3.2026 v Ljubljani.



STANDARDI IN KRITERIJI 2025-2028

ČLANI	0% MEDALJA SP	1% MEDALJA EP	3% KRITERIJ SP	4% KRITERIJ EP
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% MEDALJA SP	1% MEDALJA EP	3% KRITERIJ SP	4% KRITERIJ EP
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% MEDALJA SP	1% MEDALJA EP	3% KRITERIJ SP	4% KRITERIJ EP
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
M4-	06:00	06:04	06:11	06:14
M4X	05:50	05:53	06:00	06:04



VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE

ROWING SLOVENIA

ČLANICE U23	0% MEDALJA SP	1% MEDALJA EP	3% KRITERIJ SP	4% KRITERIJ EP
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% MEDALJA SP	1% MEDALJA EP	3% KRITERIJ SP	4% 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 MEDALJA SP	1% MEDALJA EP	3% KRITERIJ SP	4% 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 2026)

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 EP VARESE	1 SI TARANTO
2	2	2	2	2 ErgoBled	2	2	2 ST MARIBOR	2	2	2 EP VARESE	2 SI TARANTO
3	3	3	3	3 ErgoBled	3	3	3 ST MARIBOR	3	3	3	3 SI TARANTO
4	4	4	4	4 ErgoBled	4	4 ST BLED	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5 ST BLED	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6 ST BLED	6	6	6
7	7	7	7	7	7 ERG 2 km	7	7	7 ST BLED	7	7	7
8	8	8	8	8 ERG 6 km	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9 ST BLED	9	9	9	9
10	10 ErgoBled	10	10	10	10	10	10 ST BLED	10	10	10	10
11	11 ErgoBled	11	11	11	11	11 MR ZAGREB	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12 MR ZAGREB	12	12 MR BLED	12	12	12
13	13 ErgoBled	13	13	13	13	13	13	13 MR BLED	13	13	13
14	14	14 ERG 6 km	14	14 PRIP. SKRADIN	14	14	14	14 MR BLED	14	14	14
15	15 PRIP. SKRADIN	15	15	15 PRIP. SKRADIN	15	15	15	15	15	15	15
16	16 PRIP. SKRADIN	16	16	16 PRIP. SKRADIN	16	16	16 Bled jezero	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	18	18 PRIP. SKRADIN	18	18 ST BLED	18	18	18	18	18
19	19 PRIP. SKRADIN	19	19 ErgoOxy	19 PRIP. SKRADIN	19	19 ST BLED	19	19	19	19	19
20	20 PRIP. SKRADIN	20	20 ErgoOxy	20 PRIP. SKRADIN	20	20	20	20 ST BLED	20	20	20
21	21 PRIP. SKRADIN	21	21	21 PRIP. SKRADIN	21 DT BLED	21	21	21 ST BLED	21	21	21
22	22 PRIP. SKRADIN	22	22	22 PRIP. SKRADIN	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23 PRIP. SKRADIN	23	23	23 ST BLED	23	23	23 SP AMSTERDAM	23
24	24	24	24	24 PRIP. SKRADIN	24	24	24 ST BLED	24	24	24 SP AMSTERDAM	24
25 DT BLED	25	25	25	25 PRIP. SKRADIN	25	25 PR BLED	25	25	25	25 SP AMSTERDAM	25
26	26	26	26	26 PRIP. SKRADIN	26	26 PR BLED	26	26 SPOK LUZERN	26	26 SP AMSTERDAM	26
27	27	27	27	27 PRIP. SKRADIN	27 ST MARIBOR	27	27	27 SPOK LUZERN	27	27 SP AMSTERDAM	27
28	28	28	28	28 PRIP. SKRADIN	28 ST MARIBOR	28	28	28 SPOK LUZERN	28	28 SP AMSTERDAM	28
29	29	29	29		29 ST MARIBOR	29	29 SPOK SEVILLA	29	29	29 SP AMSTERDAM	29
30	30	30	30		30	30	30 SPOK SEVILLA	30	30 EP VARESE	30 SP AMSTERDAM	30
31		31	31		31		31 SPOK SEVILLA		31 EP VARESE	31 SI TARANTO	

LEGENDA:

ERG 6 km
ERG 2 km

Ergometer test 6km
Ergometer test 2km

ErgoBled
Bled jezero
ErgoOxy

Laktatni test na ergometru
Laktatni test v čolnu
Test maksimalne potrošnje kisika

PR Bled
DT Bled
MR
SP
EP
SI
OI
MOI
SPOK
DP
ST

Prvomajska (kriterijska) regata na Bledu
Dolžinski veslaški test (7500m) na Bledu
Mednarodna regata
Svetovno prvenstvo
Evropsko pvenstvo
Sredozemske igre
Olimpijske igre
Mladinske olimpijske igre
Svetovni pokal
Državno prvenstvo
Skupni trening

VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE - TERMINSKI PLAN ČLANI DO 23 LET (SEZONA 2026)

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 IZBIRNA BLED	1
2	2	2	2	2 ErgoBled	2	2	2 ST MARIBOR	2	2	2 IZBIRNA BLED	2
3	3	3	3	3 ErgoBled	3	3	3 ST MARIBOR	3	3	3	3
4	4	4	4	4 ErgoBled	4	4 ST BLED	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5 ST BLED	5	5	5	5	5 EP KRUSZWICA
6	6	6	6	6	6	6	6	6 ST BLED	6	6	6 EP KRUSZWICA
7	7	7	7	7	7 ERG 2 km	7	7	7 ST BLED	7	7	7
8	8	8	8	8 ERG 6 km	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9 GHENT	9	9	9	9
10	10 ErgoBled	10	10	10	10	10	10 GHENT	10	10	10	10
11	11 ErgoBled	11	11	11	11	11 MR ZAGREB	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12 MR ZAGREB	12	12 MR BLED	12	12	12
13	13 ErgoBled	13	13	13	13	13	13	13 MR BLED	13	13	13
14	14	14 ERG 6 km	14	14 PRIP. SKRADIN	14	14	14	14 MR BLED	14	14	14
15	15 PRIP. SKRADIN	15	15	15 PRIP. SKRADIN	15	15	15	15	15	15	15
16	16 PRIP. SKRADIN	16	16	16 PRIP. SKRADIN	16	16	16 Bled jezero	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	18	18 PRIP. SKRADIN	18	18 ST BLED	18	18	18	18	18
19	19 PRIP. SKRADIN	19	19 ErgoOxy	19 PRIP. SKRADIN	19	19 ST BLED	19	19	19	19	19
20	20 PRIP. SKRADIN	20	20 ErgoOxy	20 PRIP. SKRADIN	20	20	20	20	20	20	20
21	21 PRIP. SKRADIN	21	21	21 PRIP. SKRADIN	21 DT BLED	21	21	21	21	21	21
22	22 PRIP. SKRADIN	22	22	22	22	22	22	22	22 SP DUISBURG	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23 ST BLED	23	23 SP DUISBURG	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24 ST BLED	24	24 SP DUISBURG	24	24
25 DT BLED	25	25	25	25	25	25 PR BLED	25	25	25 SP DUISBURG	25	25
26	26	26	26	26	26	26 PR BLED	26	26	26 SP DUISBURG	26	26
27	27	27	27	27	27 ST MARIBOR	27	27	27	27	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	30	30 ST BLED	30	30	30	30
31		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
SI	Sredozemske igre
OI	Olimpijske igre
MOI	Mladinske olimpijske igre
SPOK	Svetovni pokal
DP	Državno prvenstvo
ST	Skupni trening

VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE - MLADINCI (SEZONA 2026)

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	2	2	2 ErgoBled	2	2	2 ST MARIBOR	2	2	2	2
3	3	3	3	3 ErgoBled	3	3	3 ST MARIBOR	3	3	3	3
4	4	4	4	4 ErgoBled	4	4 ST BLED	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5 ST BLED	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6 ST BLED	6	6 SP PLOVDIV	6
7	7	7	7	7	7 ERG 2 km	7	7	7 ST BLED	7	7 SP PLOVDIV	7
8	8	8	8	8 ERG 6 km	8	8	8	8	8	8 SP PLOVDIV	8
9	9	9	9	9	9	9	9 MUNCHEN	9	9	9 SP PLOVDIV	9
10	10 ErgoBled	10	10	10	10	10	10 MUNCHEN	10	10	10	10
11	11 ErgoBled	11	11	11	11	11 MR ZAGREB	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12 MR ZAGREB	12	12 MR BLED	12	12	12
13	13 ErgoBled	13	13	13	13	13	13	13 MR BLED	13	13	13
14	14	14 ERG 6 km	14	14 PRIP. SKRADIN	14	14	14	14 MR BLED	14	14	14
15	15 PRIP. SKRADIN	15	15	15 PRIP. SKRADIN	15	15	15	15	15	15	15
16	16 PRIP. SKRADIN	16	16	16 PRIP. SKRADIN	16	16	16 ST BLED	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	18	18 PRIP. SKRADIN	18	18 ST BLED	18	18	18	18	18
19	19 PRIP. SKRADIN	19	19	19 PRIP. SKRADIN	19	19 ST BLED	19	19	19	19	19
20	20 PRIP. SKRADIN	20	20	20 PRIP. SKRADIN	20	20	20	20	20	20	20
21	21 PRIP. SKRADIN	21	21	21 PRIP. SKRADIN	21 DT BLED	21	21	21	21	21	21
22	22 PRIP. SKRADIN	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23 EP BRANDENB.	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24 EP BRANDENB.	24	24	24	24
25 DT BLED	25	25	25	25	25	25 PR BLED	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26 PR BLED	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27 ST MARIBOR	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28 ST MARIBOR	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29		29 ST MARIBOR	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31	31		31		31		31	31	

MOI DAKAR: 31.10.-13.11.2026

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
SI	Sredozemske igre
OI	Olimpijske igre
MOI	Mladinske olimpijske igre
SPOK	Svetovni pokal
DP	Državno prvenstvo
ST	Skupni trening

VESLAŠKA ZVEZA SLOVENIJE - TERMINSKI PLAN OBALNI SPRINT (SEZONA 2026)

december	januar	februar	marec	april	maj	junij	julij	avgust	september	oktober	november
1	1	1	1	1	1	LIMASSOL	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	LIMASSOL	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	LIMASSOL	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7		7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	FC NAPOLI	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	FC NAPOLI	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	FC NAPOLI	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11		11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12		12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13		13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14		14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15		15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16		16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	FC FANO	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	FC FANO	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	FC FANO	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20		20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21		21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22		22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23		23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24		24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25		25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26		26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	FC MONDELLO	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	FC MONDELLO	28	28	28	28	28
29	29		29	29	29	RIMINI	29	29	29	29	29
30	30		30	30	30	RIMINI	30	30	30	30	30
31	31		31		31		31	31		31	31

LEGENDA:

ERG 6 km
ERG 2 km

Ergometer test 6km
Ergometer test 2km

ErgoBled
Bled jezero
ErgoOxy

Laktatni test na ergometru
Laktatni test v čolnu
Test maksimalne potrošnje kisika

PR Bled
DT Bled

Prvomajska (kriterijska) regata na Bledu
Dolžinski veslaški test (7500m) na Bledu

MR
SP
EP
SI
OI
MOI
SPOK
DP
ST
FC

Mednarodna regata
Svetovno prvenstvo
Evropsko pvenstvo
Sredozemske igre
Olimpijske igre
Mladinske olimpijske igre
Svetovni pokal
Državno prvenstvo
Skupni trening
Filippi Cup

	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