

## Selectieprocedure

De atleten die deel (willen) uitmaken van het nationaal team en het land op de verschillende competities zullen verdedigen, moeten zich ertoe engageren om de huidige vooropgestelde planning volledig te respecteren, los van de club- en/of andere belangen.

Er zal rekening gehouden worden met het volledige parcours en alle stappen van het selectietraject bij de beslissing of een atleet al dan niet geselecteerd wordt. Elke roeier die een internationale selectie wil afdwingen, moet verplicht onderstaande selectietesten afleggen. De definitieve selectie voor de internationale regatta's (Wereldbikers, EK, WK) zal na de time trials gemaakt worden.

De skiff blijft de belangrijkste boot voor training, evaluatie en selectie ; toch zal een evaluatie van de puntroeiers in 2-plaatsvinden tijdens de wintervoorbereidingen.

Elke roeier die tot het nationaal collectief junior/senior wil behoren, moet aan onderstaande principes en regels voldoen:

### **1. Up to date zijn met de medische controle (zorgen voor een toelating tot de beoefening van sport, lopen en krachttraining)**

### **2. De engagementsverklaring ondertekenen**

### **3. Alle verplichte evaluatie- en selectietesten afgelegd hebben**

Evaluatie 1	29/10/2017	Ergometertest - krachttest - looptest
Evaluatie 2	01/11/2017	Langeafstandstest 6km Seneffe
Evaluatie 3	10/12/2017	Ergometertest 2km
Evaluatie 4	17/03/2018	Ergometertest
Evaluatie 5	18/03/2018	Langeafstandstest 6km Netekanaal
<b>Selectie</b>	<b>28-29/04/2018</b>	<b>Time trials</b>

### **Senioren B**

13-15/04/2018	Int. regatta Piediluco
12-13/05/2018	Int. regatta KRSG
25-29/07/2018	WK U23 Poznan
01-02/09/2018	EK U23 Brest

### **4. Specifiek aan onderstaande criteria voldoen om aan te sluiten bij een trainingsgroep elite junior of senior:**

- a. **Morfologische criteria (lengte, gewicht)**
- b. **Fysieke criteria: evaluatie van de ergometertijd**
- c. **De minimale gevraagde wekelijkse trainingssessies uitvoeren en kunnen aantonen**
  1. **Senioren: 14 trainingen per week**
    - o 4 x 20 km in de boot
    - o 2 krachttrainingen
    - o ergometersessie van 1 uur
    - o looptraining van 45 min
- d. **Verplicht het federaal (trainings)programma volgen. De planning kan aangepast worden in functie van het schoolwerk.**
- e. **Verplicht om twee keer per week de collectieve regiotrainingen te volgen (1 watertraining en 1 krachttraining) in het regionale trainingscentrum onder begeleiding van de regiocoach.**