HIGH PERFORMANCE SELECTIE PROCES 2026-2027

BEACH SPRINT ROWING

INTRODUCTIE

De doelstelling van het selectieproces is een performant team af te vaardigen naar volgende wedstrijden:

1. Het EK Beach Sprint
2. Het WK Beach Sprint
3. Coupe de la Jeunesse Beach Sprint

Vanuit de topsportwerking van de Vlaamse Roeiliga zijn er voorlopig geen middelen beschikbaar om Beach Sprint roeien te ondersteunen.

Vanuit de basiswerking wordt het volgende voorzien:

Organisatie: Samen met de LFA worden de verschillende testmomenten ingericht.

Kledij: er wordt 1 kledijpakket voorzien:

- Een pakket 'Belgian national team' vanwege de Vlaamse Roeiliga. Deze kledij dient verplicht gedragen te worden tijdens de wedstrijden. Deze bestaat uit:
    - 2 roeipakjes zoals het nationaal team deze heeft, met specifiek de familienaam er op geprint

DE SELECTIECOMMISSIES (FSTC, VRL EN LFA TOPSPORT COMMISSIES)

De Federale Sport Technische Commissie (FSTC) is het orgaan dat verantwoordelijk is voor het vastleggen van de selecties van de roeiers en van de af te werken regatta's met het oog op het maximaliseren van prestaties van Belgische boten op internationaal niveau. De samenstelling en taken van de FSTC staat hier beschreven. Voorafgaand aan de FSTC vinden de VRL en LFA topsport commissies plaats waarin de voorstellen worden besproken.

De finale selectie beslissingen worden altijd gemaakt door de FSTC en de KBR / FRBA.

DEEL UITMAKEN VAN HET NATIONAAL TEAM BETEKENT

- In het bezit zijn van een Belgisch paspoort
- In het bezit zijn van een geldige VRL- of LFA A-licentie
- Dat je de engagementsverklaring ondertekent binnen een week na de bekendmaking van het Nationaal team door de Selectie commissie en dat je deze per e-mail doorstuurt naar de technisch directeur van de VRL of LFA. In de engagementsverklaring staan richtlijnen vermeld over onder andere:
    - Medische data
    - Medicijnen, voedsel & doping
    - Sponsoring
    - Akkoord regels in het Topsport selectie proces (dit document)
    - Akkoord met de gedragscode roeier
    - Gegevens gebruik

- Deelname aan de stages en wedstrijden waarvoor de atleet wordt uitgenodigd. Afwijking hiervan kan enkel mits **medisch attest van de federatie arts**.
- Acceptatie van de toewijzing van bootsamenstellingen en Topsportcoaches
- De TD-, PM- en Topsportcoaches zullen de beslissingen over selectie en boot samenstelling toelichten

---

Indien een atleet niet voldoet aan één of meerdere van de bovenstaande eisen zal een gesprek worden ingepland door de TD van 1 van beide liga's en kan de toegang tot het nationale team worden ontzegd.

Miniumum Selectiecriteria

Minimum selectienormen richtwaarden

- Junior: coupe-niveau conform klassiek roeien
- Elite minimaal u23 niveau conform klassiek roeien
    - JM: 6:45 (ergo C2)
    - JW: 7:45 (ergo C2)
    - M: 6:20 (ergo C2)
    - W: 7:20 (ergo C2)
    - conform roeitijd trials en testen

Combinatie beachsprint en klassiek roeien niet mogelijk indien men roeit op EK of WK niveau ongeacht de leeftijdscategorie waarin men zich bevind. Combinatie beachsprint en klassiek roeien op Coupe de la Jeunesse niveau is wel mogelijk.

OBIC

OBIC indoor ergo over een afstand van 2000m

Deelname is verplicht voor:

- Atleten die in aanmerking willen komen voor selectie
- Niet verplicht voor atleten die naar een Coupe -,EK - of WK beachsprint zijn geweest in 2026

GRS ergo

GRS ergo over een afstand van 2000m

Deelname is verplicht voor:

- atleten die in aanmerking willen komen voor selectie.

Trial II

Skiff trial over een afstand van 1500m

- Verplicht voor atleten die in aanmerking willen komen voor selectie.
- Alle deelnemers moeten deelnemen in de skiff

BK skiff

- Verplicht voor atleten die in aanmerking willen komen voor selectie.
- Alle deelnemers moeten deelnemen in de skiff

Belgian Beach Sprint Championship :

- Verplicht voor atleten die in aanmerking willen komen voor selectie richting Beachsprint Coupe de la Jeunesse, EK of WK.

Belgian Beach Sprint Trials

Deelname is verplicht voor:

- Atleten die in aanmerking willen komen voor selectie richting Beachsprint Coupe de la Jeunesse, EK of WK
- Zie format

Beach Sprint Trials

Locatie:
Heindonksesteenweg, 2830 Willebroek

Programma:

- **Zaterdagochtend**
  -> 3 x 750m met in totaal 100m lopen (50m heen – 50m terug)
  -> 15 min rust tussen ronde 1 en 2, 10 min rust tussen ronde 2 en 3
- **Zaterdagmiddag**
  -> Beachsprint training mogelijkheden
- **Zondagochtend**
  -> 3 x beach sprint race solo
  -> 15 min rust tussen ronde 1 en 2, 10 min rust tussen ronde 2 en 3

Opmerkingen

- Elke roeier volgt zijn/haar eigen tijdslot volgens het schema van de loting.
- Materiaal is ter plaatse beschikbaar. Boten worden afgesteld met een spanwijdte van 160 cm, en er zijn riemen voorzien van 285/88.
- Roeiers mogen enkel de voetplaat en de hoogtes aanpassen vóór hun race.
- Wie met eigen riemen wil roeien, mag die meebrengen.
- Bijkomende testen uit te voeren in eigen club en door te sturen:
  - Pmax test (ergo C2): totaal 7 slagen waarbij eerste 2 optrekken en daarna 5 maximale druk. Hoogste vermorgen wordt genoteerd. Dit doet men 3x.
  - Max 250m op ergo.

Inschrijvingen:
Inschrijvingen moeten via de technisch directeurs van jullie federaties gebeuren: Deadline voor inschrijvingen: **TBC**

- Hannes Obreno (hannes.obreno@vlaamse-roeiliga.be)
- Louis Toussaint

Forfaits (afmeldingen):
Afmeldingen moeten gericht worden aan de technisch directeurs van jullie federaties:

- Hannes Obreno
- Louis Toussaint

Materiaaltransport:
Materiaal is ter plaatse beschikbaar. Roeiers mogen hun eigen riemen meenemen.

Andere informatie:

De **Federale Technisch Sportieve Commissie** zal de resultaten van de selecties bekendmaken in de week na de Trials.

II – PROGRESSION SYSTEM

1 – Day one : ergometer test

- **3 * 750m with a 100m run in total (50m run 1 and 50m run 2)**
- **15min between round 1 and 2, 10min between round 2 and 3**

Ex. Round 1

Rower	Heat	Run 1	750m	/500m	/spm	Watts	Drag	Run 2	TIME
Paul	*9h15*	*8"00*	*2'17"1*	*1'31"4*	*35*	*458*	*130*	*6"90*	*2'32"00*

Ex. Round 2

Rower	Heat	Run 1	750m	/500m	/spm	Watts	Drag	Run 2	TIME
Paul	*9h30*	*8"00*	*2'17"0*	*1'31"3*	*35*	*459*	*130*	*6"60*	*2'33"90*

Ex. Round

Rower	Heat	Run 1	750m	/500m	/spm	Watts	Drag	Run 2	TIME
Paul	*9h40*	*6"60*	*2'15"80*	*1'30"5*	*38*	*472*	*130*	*7"30*	*2'31"40*

2 – Day two : boat test

- **3* Beach Sprint race in solo**
- **15min between round 1 and 2, 10min between round 2 and 3**

Ex. Round 1

Rower	Heat	Run 1	Jump	Slalom	180°	Back	Run 2	Time
Paul	*9h15*	*8"10*	*2"90*	*58"40*	*7"40*	*1'04"90*	*7"80*	*2'29"50*

Ex. Round 2

Rower	Heat	Run 1	Jump	Slalom	180°	Back	Run 2	Time
Paul	*9h30*	*7"90*	*3"40*	*1'00"90*	*7"80*	*1'03"90*	*8"60*	*2'32"50*

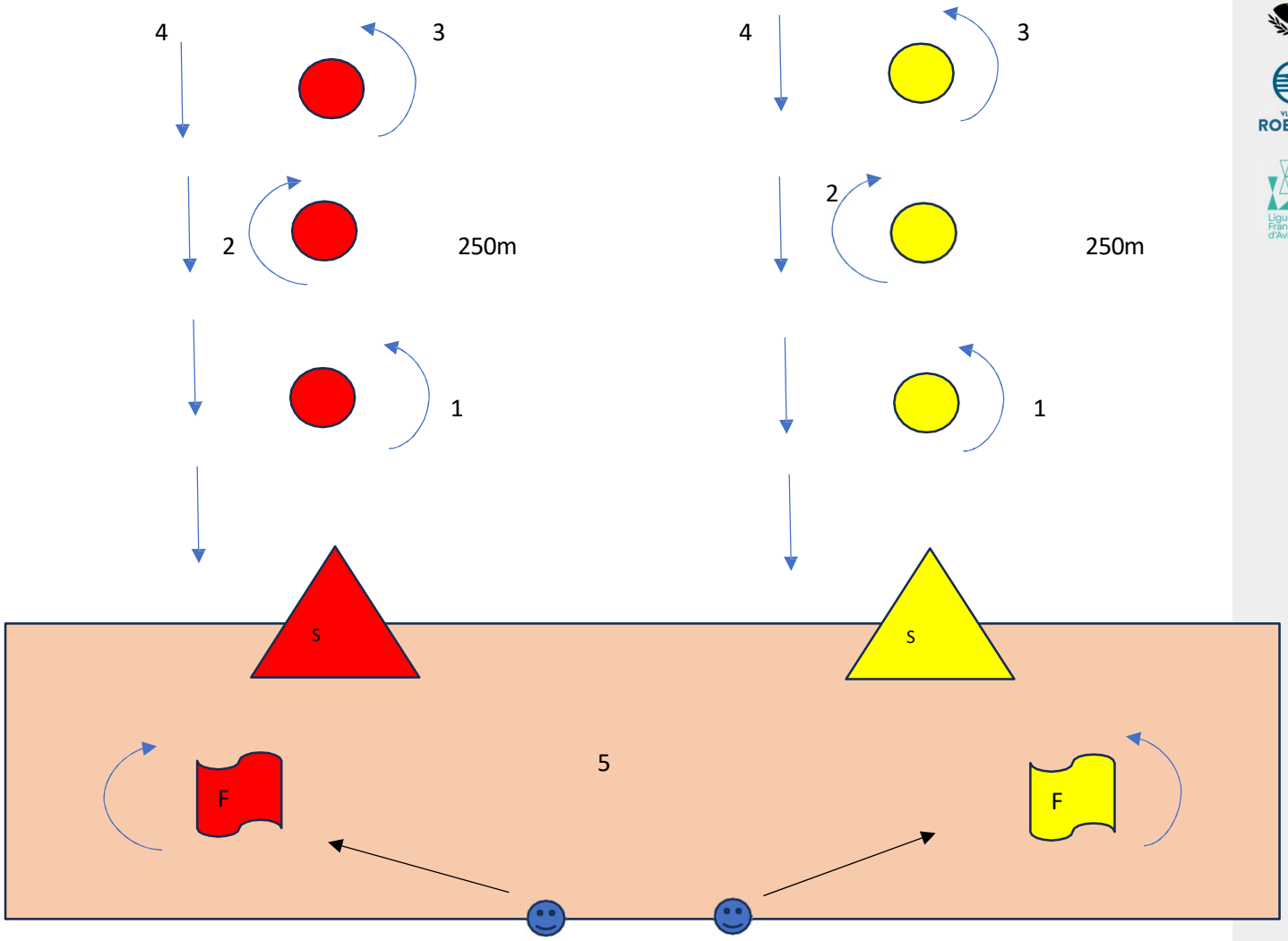
Ex. Round 3

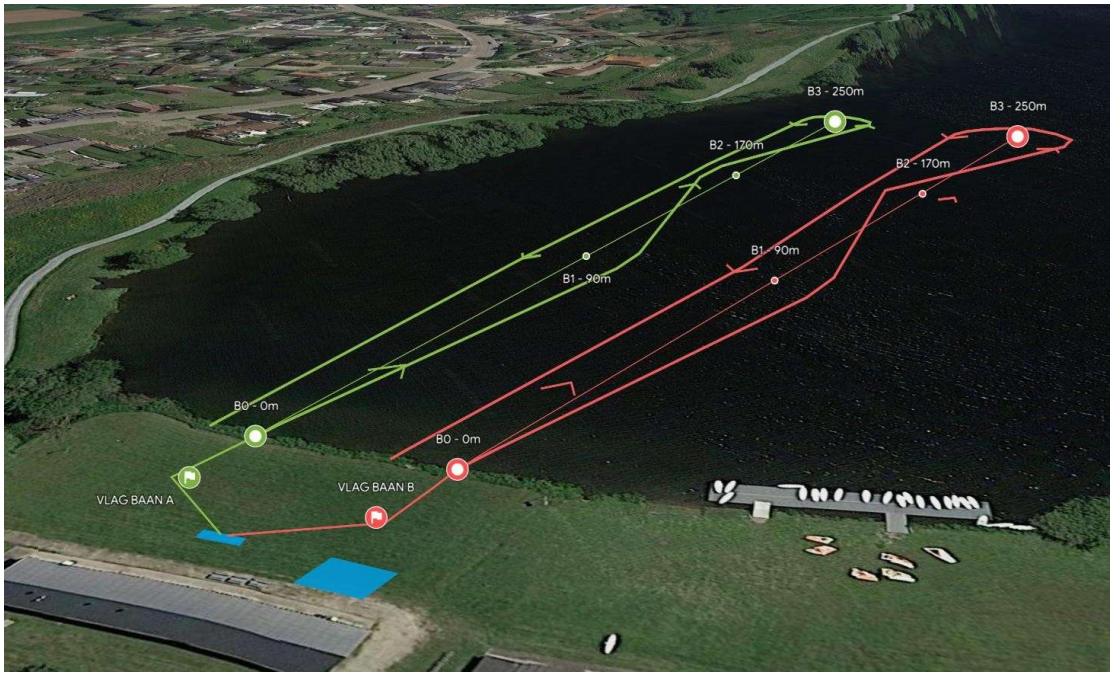
Rower	Heat	Run 1	Jump	Slalom	180°	Back	Run 2	Time
Paul	*9h40*	*8"50*	*2"80*	*1'03"10*	*8"40*	*1'05"10*	*8"00*	*2'35"90*

A group with the best rowers with the best times will then be selected to be tested in different crews in Hazewinkel the following week and in Ostend two weeks later.

III – Possibles courses for day 2

A-) Slalom with equipment during races (official rules).





B-) Slalom with equipment during Time Trials (1 and 2)

