

# ANNEX 1 (NL-F)

## **JUNIORS 2014 - programma en selectiecriteria**

Trainers

VVO : Rogier Vanaken

FRSO : Jacques Hofmans

### De hoofddoelstellingen voor 2014:

- Wereldkampioenschap (JWOC), voor H/D 18 - 20
  - Bulgarije, Borovetz, 21 tot 27 Juli 2014
- Europees Junior Cup (JEC), voor H/D 18 - 20
  - België, Limburg, 03 tot 05 oktober 2014
- Europees Jeugd Kampioenschap (EYOC), voor H/D 16 - 18
  - Macedonië, Strumica, 25 - 28 Juni 2014

### Algemene voorwaarden voor de juniors:

- Atleten die zich kandidaat stellen voor JWOC (H/D 18-20), JEC (H/D 18 - 20) en EYOC( H/D 18-20) moeten hun federatie voor 1 december 2013 verwittigen. De federaties zullen zo spoedig mogelijk de lijst van de kandidaten aan het secretariaat van de ploegencommissie ABSO/BVOS overbrengen.
- Kandidaten H/D 16 voor EYOC moeten zich niet bij de federatie aanmelden voor 01 december 2013, maar wel ten laatste één maand voor de selectiewedstrijd.

## **Programma 2014**

### 1. Fysieke test :

- voor de H/D 18-20 is de deelname aan de test verplicht, en het behalen van de limiet is een voorwaarde om te kunnen deelnemen aan het selectieweekend voor JWOC en EYOC

- De fysieke test vindt plaats in Oudergem op zaterdag AM 18 januari 2014, samen met de seniors, en op dezelfde omloop als de vorige jaren. Op zaterdag AM 22 februari 2014 zal een tweede test plaats vinden. Voor atleten die wegens onvoorziene omstandigheden (blessure, ziekte, professionele, familiale of persoonlijke problemen) niet konden deelnemen kan in overleg met de trainers een derde fysieke test georganiseerd worden. In alle geval moet men geslaagd zijn in de test voor 28 februari 2014.

- Afstanden en limiettijden (1 ronde = ca 2km):
 

Dames 18:	3 ronden	34'30"	(11'30"/ronde of 5'45"/km)
Dames 20:	3 ronden	31'30"	(10'30"/ronde of 5'15"/km)
Heren 18:	4 ronden	38'00"	(9'30"/ronde of 4'45"/km)
Heren 20:	4 ronden	34'00"	(8'45"/ronde of 4'15"/km)

De tijden zijn scherper dan 2013 maar zeker niet onmogelijk zodat iedereen met een minimum aan conditie in deze test kan slagen.

Er is geen deliberatie mogelijk voor atleten die de limiettijden niet behaald hebben.

## 2. Selectie JWOC

- De ploeg bestaat uit max. 6 Dames en 6 Heren
- Selectie gebeurt tijdens het weekend van 08 - 09/03 - 2014
 

Programma:	Zaterdag 08/03	AM - sprint (H/D 12' winnaarstijd)
		PM - middle (H 35' - Dames 25' winnaarstijd)
	Zondag 09/03	AM - long (H75' - Dames 55' winnaarstijd)
- Om praktische redenen worden de selectiewedstrijden afzonderlijk gelopen, en niet tijdens een andere wedstrijd.
- **De selectiecriteria zijn dezelfde als in 2013:**
  - Zowel voor de heren als voor de dames zijn de winnaars van één van de drie selectiewedstrijden automatisch geselecteerd op voorwaarde dat ze eindigen binnen de 120% van de referentietijd van het algemeen klassement behaald op de 3 selectiewedstrijden. De lijst wordt tot max. H5 - D5 aangevuld met atleten die het best geklasseerd zijn in het algemeen klassement, voor zover zij geklasseerd zijn op de 3 wedstrijden, en ze zich binnen de 115% bevinden van de referentie tijd, met inbegrip van de alfa factor. (zie bijlage 3)

- De ploegencommissie kan op voorstel van de beide trainers de selectie uitbreiden tot H6 en D6. Hierbij zal men rekening houden met de resultaten van de fysieke test en van de selectiewedstrijden, en met eventuele overtuigende resultaten op nationaal of internationaal niveau.
- De kandidaten moeten zich inschrijven voor 01 maart 2014.
- Er rust een embargo op de selectieterreinen zodra deze bekend zijn.

Organisatie: (kaarten - baanlegging - verblijf) : nog te bepalen

### 3. Selectie EYOC

- De ploeg bestaat uit max. 4 H16 , 4 D16 , 4 H18 en 4 D18
- De selectiewedstrijden zijn dezelfde als voor de JWOC - S,M en L.  
Maar voor de lange afstand lopen de H/D 16 een andere omloop met een winnaarstijd van H 55' - D 45'.
- **De selectiecriteria zijn dezelfde als in 2013:**
  - Voor elke selectiewedstrijd en per categorie wordt het resultaat als volgt berekend : looptijd x 100 / door de referentietijd met inbegrip van de alfa factor (bijlage 3). Het eindresultaat is de som van de 3 wedstrijden. In elke leeftijdscategorie (D16 - D18 - H16 - H18) zijn de eerste 3 rechtstreeks geselecteerd op voorwaarde dat ze elke wedstrijd beëindigen, en dat het eindresultaat binnen de 345% (3x 115%) (berekeningsvoorbeeld, zie bijlage 4)
  - De ploegencommissie kan op voorstel van de beide trainers de ploeg aanvullen tot max.4 atleten per categorie. Hierbij zal men rekening houden met de resultaten van de fysieke test en van de selectiewedstrijden, en met eventuele overtuigende resultaten op nationaal of internationaal niveau.
  - De kandidaten moeten zich inschrijven voor 01 maart 2014.
  - Er rust een embargo op de selectieterreinen zodra deze bekend zijn.

### 4. Selectie JEC

- De ploeg bestaat uit max. 4 H 18 - 4 D 18 - 4H 20 - 4D - 20
- **Selectiecriteria:**
  - Atleten die tijdens de JWOC een A-finale behaalden of een equivalent resultaat, (1/3 voor de wedstrijden zonder kwalificaties) zijn automatisch geselecteerd

- de selectie wordt aangevuld op basis van de resultaten op het BK Lang van 14 september 2014 in Suxy, als volgt bepaald:
  - alleen de atleten die slagen in de fysieke test (zie punt 1) mogen aan de selectie deelnemen. Op aanvraag kan er nog een bijkomende fysieke test georganiseerd worden in de maand augustus, in elk geval voor het Belgisch kampioenschap.
  - in elke leeftijdscategorie (D18, H18, D20 en H20) worden atleten toegevoegd tot maximum 3 per categorie, op voorwaarde dat zij eindigen binnen 115% van de "referentietijd" , inclusief coëfficiënt alfa (zie bijlage 3).
  - De ploegencommissie kan op voorstel van de beide trainers de ploeg aanvullen tot max. 4 atleten per categorie. waarbij rekening gehouden wordt met de resultaten van de selectiewedstrijden en eventuele overtuigende resultaten op het nationale of internationale niveau..
- Organisatie : de starttijden zullen onder de controle van beide trainers samengesteld worden. De atleten starten voor al de andere deelnemers op hun omloop.
- De atleten zijn zelf verantwoordelijk voor hun inschrijving aan de wedstrijd.

#### 5. Belangrijke opmerkingen betreffende het geheel van de selecties.

- De beide trainers mogen in samenspraak reserves voorstellen, Dit voorstel moet bevestigd worden door de ploegencommissie.
- De geselecteerden en eventuele reserves moeten hun fysieke conditie bewijzen in de periode tussen de selecties en het kampioenschap. Als de trainers hierover twijfels hebben, kunnen zij een aanvullende test opleggen. De ploegencommissie kan op voorstel van de trainers de selectie wijzigen.

#### 6. Programma overzicht

De lijst hieronder is een aaneenschakeling van het voorbereidingsprogramma voor de JWOC van de twee federaties. De organisatie door één van de federaties staan open voor de andere federatie op voorwaarde dat het organisatorisch mogelijk is (transport - logement)

Vergadering voor al de VVO-kandidaten op 03 november tijdens de jeugdwedstrijd in Zutendaal.

	<b>ABSO-BVOS</b>	<b>VVO</b>	<b>FRSO</b>
--	------------------	------------	-------------

	<b>ABSO-BVOS</b>	<b>VVO</b>	<b>FRSO</b>
03/11/2013		Vergadering voor al de kandidaten in Zutendaal	
11/11/2013			Réunion pour expliquer le programme
23-24.11.2013			Stage physique et technique à Thuin
26- 29.12.2013			Méga-stage Neufchâteau
18.01.2014	Fysieke test in het Zoniënwood Test physique à Auderghem		
25-26.01.2014			Stage sprint à Brasschaat
15-16.02.2014			Stage Chiny avec FFCO
22.02.2014	Fysieke test in Zoniënwood Test physique à Auderghem		
8-9.03.2014	selectiewedstrijden JWOC-EYOC , Ardennen Sélection JWOC – EYOC dans les Ardennes		
29-30.03.2014		Interland, Frankrijk, Nord – Pas de Calais	Interland, Nord – Pas de Calais
07-11.04-2014		stage EYOC , in Macedonië -enkel voor EYOC geselecteerden -trainingen op terreinen equivalent aan EYOC	
18-21.04.2014			JK - Avoir réussi test physique + sélectionnés H/D16 EYOC
01-05.05-2014		Brown Cup in Bulgarije, voor geselecteerden en reserves.	Brown Cup en Bulgarie Pour sélectionnés JWOC et réserves
28.05-01.06.2014			Méga-stage dans le Jura
07.09-06-2014			3 jours de Belgique
25-28-06-2014	EYOC Macedonië - EYOC en macédoine		
??-07-2014			Synergie Adepts
21-27.07-2014	JWOC Bulgarije - JWOC en Bulgarie		
??-08-2014			Déplacement CO Sports
14-09-2014	selectie JEC - sélection JEC BK Lang , Suxy Championnat de Belgique Longue, Suxy		
03-05.10.2014	JEC Vlaanderen		
29.10-02-11.2014		Stage Hoge Rielen	
02.11.2014		startdag seizoen 2015	

## **JUNIORS 2014: programme et critères de sélection**

### **Entraîneurs:**

FRSO : Philippe Crefcoeur

VVO : Rogier Vanaken

### **Les objectifs principaux pour 2014 sont :**

- le championnat du monde (JWOC), , pour H/D18&20  
Bulgarie, Borovetz, du 21 au 27 juillet 2014
- la Junior European Cup (JEC), pour H/D18&20  
Belgique, Limbourg, du 3 au 5 octobre 2014
- le championnat d'Europe des Jeunes (EYOC), pour H/D16&18  
Macédoine, Strumica, du 25 au 28 juin 2014

### **Conditions générales pour tous les athlètes de l'équipe junior :**

- athlètes qui sont candidats pour le JWOC (H/D18-20) , JEC (H/D18-20) et EYOC (H/D18) doivent en avvertir leur fédération pour le 1 décembre 2013. Les fédérations transmettront dans les meilleurs délais la liste des candidats retenus au secrétaire de la commission des équipes ABSO/BVOS.
- Les H/D 16 candidats pour les EYOC ne doivent pas l'annoncer à leur fédération pour le 1er décembre 2013, mais bien maximum un mois avant la(es) course(s) de sélection.

## **Programme 2014:**

### **1. Test physique**

- la participation au test physique est obligatoire pour les H/D 18-20. La réussite du test est un prérequis pour pouvoir participer au week-end de sélection pour les JWOC et EYOC.
- le test physique se déroulera à Auderghem le samedi 18 janvier 2014 au matin sur le même circuit que les années précédentes. Pour ceux qui désirent une deuxième chance, un 2<sup>e</sup> test physique aura lieu le samedi 22 février . Pour les athlètes qui n'ont pas pu à cause d'un imprévu (blessure, maladie, problèmes familiaux, personnels ou professionnels) participer à ces tests, un 3<sup>e</sup> test défini de commun accord pourra être organisé. Dans tous les cas, le test doit être réussi pour le 28 février au plus tard.

- distances et temps limite (1 tour = ca 2 km):
  - Dames 18: 3 tours, 34'30" (11'30" par tour ou +- 5'45" par km)
  - Dames 20: 3 tours, 31'30" (10'30" par tour ou +- 5'15" par km)
  - Hommes 18: 4 tours, 38'00" (9'30" par tour ou +- 4'45" par km)
  - Hommes 20: 4 tours, 34'00" (8'45" par tour ou +- 4'15" par km)

Les temps plus strictes qu'en 2013 ne sont pas très sévères afin de permettre à tous les athlètes avec un minimum de condition physique de réussir le test.

Les athlètes qui ne satisfont pas au test physique ne pourront pas bénéficier d'un repêchage de la part des entraîneurs / commission des équipes.

## 2. Sélection JWOC

- la sélection sera composée de maximum 6 H et 6 D.
- la sélection se déroulera durant le week-end des 8 et 9 mars.  
programme: samedi 8 mars, AM Sprint (H/D 12')  
PM Middle (H35', D25')  
dimanche 9 mars: AM Long (H75'/D 55')
- Pour des raisons pratiques, les courses de sélection seront des compétitions isolées qui ne seront pas organisées conjointement avec une autre compétition.
- **les critères de sélection sont les mêmes qu'en 2013:**
  - aussi bien chez les hommes que chez les femmes les vainqueurs d'une des 3 courses de sélection sont automatiquement sélectionnés pour autant qu'ils terminent dans les 120 % du temps de référence du classement général établi sur les 3 courses de sélection. On complète la liste des sélectionnés jusque maximum 5 H et 5 D avec les athlètes les mieux classés au classement général pour autant qu'ils aient été classé sur les 3 compétitions et qu'ils terminent dans les 115 % du temps de référence. Pour le calcul du « temps de référence » y compris coefficient  $\alpha$  (voir annexe 3).
  - la commission des équipes peut sur proposition conjointe des deux entraîneurs compléter la sélection jusque maximum 6H & 6 D. Pour ce faire, on tiendra compte des résultats du test physique, des courses de sélections et d'éventuels résultats probants au niveau national ou international.
  - les candidats doivent s'inscrire au week-end de sélection avant le 1er mars.
  - il y aura un embargo sur les terrains des courses de sélection dès que ceux-ci seront connus.
- organisation (cartes, traçage, hébergement) : TBD.

## 3. Sélection EYOC

- l'équipe sera composée au maximum de 4 H16, 4 D16, 4 H18 et 4 D18.
- les courses de sélection seront les mêmes que celles pour le JWOC, S, M et L.

Pour la longue distance, les H/D16 courront sur un autre parcours avec un temps du vainqueur 55' (H) et 45' (D).

- **les critères de sélection sont les mêmes qu'en 2013:**

- Pour chaque course de sélection par catégorie, les résultats seront calculés de la manière suivante :  $100 \times$  le temps de course du coureur divisé par le « temps de référence » (y compris le coefficient  $\alpha$ : voir annexe 3). Le résultat final est la somme des résultats des 3 compétitions.

Dans chaque catégorie d'âge (D16, H16, D18, H18) les 3 premiers sont sélectionnés directement, à condition d'avoir terminé chaque course et que leur résultat final soit inférieur à 345 (=  $3 \times 115\%$ , exemple de calcul dans l'annexe 4).

- la commission des équipes peut sur proposition conjointe des deux entraîneurs compléter la sélection jusque maximum 4 athlètes par catégorie. Pour ce faire, on tiendra compte des résultats du test physique, des courses de sélections et d'éventuels résultats probants au niveau national ou international.
- les candidats doivent s'inscrire au week-end de sélection avant le 1 mars.
- il y aura un embargo sur les terrains des sélections dès que ceux-ci seront connus.

#### 4. Sélection JEC

- l'équipe sera composée au maximum de 4 H18, 4 D18, 4 H20 et 4 D20.

- **critères de sélection :**

- ceux qui auront atteint une finale A ou un résultat équivalent (= premier tiers du classement pour les courses sans qualification) au JWOC sont automatiquement sélectionnés.
- La sélection est complétée sur base des résultats du championnat de Belgique Longue Distance du dimanche 14 septembre à Suxy suivra les règles suivantes :
  - seuls les athlètes qui ont réussi le test physique (voir point 1) auront accès à la course de sélection. S'il y a une demande, un test physique supplémentaire pourra être organisé au mois d'août (avant le Championnat de Belgique).
  - dans chaque catégorie d'âge (D18, H18, D20 en H20) on sélectionnera jusque maximum 3 athlètes à condition qu'ils soient parmi les 115% du "temps de référence" y compris coefficient  $\alpha$  (voir annexe 3).
  - la commission des équipes peut sur proposition conjointe des deux entraîneurs compléter la sélection jusque maximum 4 athlètes par catégorie. Pour ce faire, on tiendra compte des résultats du test physique, des courses de sélections et d'éventuels résultats probants au niveau national ou international.
- organisation: les temps de départ seront établis sous le contrôle des deux entraîneurs. Les athlètes partiront avant tous les autres participants sur leur circuit.
- Les athlètes doivent s'inscrire eux-même au Championnat de Belgique.

#### 5. Remarques importantes concernant l'ensemble des sélections

- les deux entraîneurs peuvent conjointement proposer des réserves. La proposition doit être approuvée par la commission des équipes.

- les sélectionnés et les réserves doivent démontrer leur condition physique durant la période entre les sélections et le championnat. Si les entraîneurs ont des doutes sur le sujet, ils peuvent mettre en place un test supplémentaire. La commission des équipes peut sur proposition des entraîneurs adapter la sélection.

#### 6. Suite du programme

- La liste ci-dessous est la concaténation du programme de préparation pour le JWOC des deux fédérations. Les organisations d'une fédération sont ouvertes aux athlètes de l'autre fédération à condition que cela soit possible d'un point de vue organisationnel (logement, transport...).

	<b>ABSO-BVOS</b>	<b>VVO</b>	<b>FRSO</b>
03/11/2013		Vergadering voor al de kandidaten in Zutendaal	
11/11/2013			Réunion pour expliquer le programme
23-24.11.2013			Stage physique et technique à Thuin
26- 29.12.2013			Méga-stage Neufchâteau
18.01.2014	Fysieke test in het Zoniënwoud Test physique à Auderghem		
25-26.01.2014			Stage sprint à Brasschaat
15-16.02.2014			Stage Chiny avec FFCO
22.02.2014	Fysieke test in Zoniënwoud Test physique à Auderghem		
8-9.03.2014	selectiewedstrijden JWOC-EYOC , Ardennen Sélection JWOC – EYOC dans les Ardennes		
29-30.03.2014		Interland, Frankrijk, Nord – Pas de Calais	Interland, Nord – Pas de Calais
07-11.04-2014		stage EYOC , in Macedonië -enkel voor EYOC geselecteerden -trainingen op terreinen equivalent aan EYOC	
18-21.04.2014			JK - Avoir réussi test physique + sélectionnés H/D16 EYOC
01-05.05-2014		Brown Cup in Bulgarije, voor geselecteerden en reserves.	Brown Cup en Bulgarie Pour sélectionnés JWOC et réserves
28.05-01.06.2014			Méga-stage dans le Jura
07.09-06-2014			3 jours de Belgique
25-28-06-2014	EYOC Macedonië - EYOC en macédoine		
??-07-2014			Synergie Adepts
21-27.07-2014	JWOC Bulgarije - JWOC en Bulgarie		
??-08-2014			Déplacement CO Sports
14-09-2014	selectie JEC - sélection JEC BK Lang , Suxy Championnat de Belgique Longue, Suxy		
03-05.10.2014	JEC Vlaanderen		
29.10-02-11.2014		Stage Hoge Rielen	
02.11.2014		startdag seizoen 2015	

