

# ANNEX 2

## SENIORS 2014 – programma en selectiecriteria

### Trainers:

FRSO : Philippe Crefcoeur

VVO : Dirk Goossens

### Primaire objectieven :

- Wereldkampioenschap (WOC), Italië, Trentino-Veneto, 5 tot 13 juli 2014
- Europees Kampioenschap (EOC), Portugal, Palmela, 9 tot 16 april 2014

### Secundaire objectieven : World Cups

- Round 1, Antalya (TUR), 28/2 – 1/3
- Round 2, Murcia (ESP), 5-6/4 en Palmela (POR), 9-16/4
- Round 3, Kongsberg (NOR), 7-8/6 - Imatra (FIN), 11/6
- Round 4 = WOC
- Round 5, Liestal (SUI), 4-5/10

### Algemene voorwaarden voor alle atleten van de A-kern:

- Kandidaten dienen zich te melden bij hun federatie, en dit voor 1 december 2013. Ook laatstejaars juniors (in 2014) kunnen zich kandidaat stellen, voor 1 december 2013. De federaties zullen de lijst met de weerhouden kandidaten onmiddellijk bezorgen aan de secretaris van de ploegencommissie.
- Voldoen aan de limiettijden van de fysieke test (zie hieronder)
- Alle administratieve verplichtingen (WADA...) tijdig nakomen
- De ploegencommissie vraagt de atleten van de nationale ploeg om zoveel mogelijk deel te nemen aan de wedstrijden van de nationale kalender, dit uit respect voor de organisatoren, de clubs en de federaties

### Programma 2014:

#### 1. Fysieke test

- De fysieke test zal gelopen worden in Oudergem op zaterdagvoormiddag 18 januari 2014, op dezelfde omloop als de vorige jaren. Voor degenen die een herkansing wensen, zal een 2<sup>de</sup> fysieke test worden ingericht op zaterdagvoormiddag 22 februari. Voor atleten die wegens onvoorziene omstandigheden (blessure, ziekte, professionele, familiale of persoonlijke problemen) niet konden deelnemen aan deze testen, kan in onderling overleg een 3<sup>de</sup> test worden ingericht.

In alle geval moet men geslaagd zijn in de test voor 28 februari 2014.

- De afstand en de limiettijden zijn (1 ronde is ca 2km):
  - Heren: 5 ronden, 36'40" (7'20" per ronde)
  - Dames: 4 ronden, 35'00" (8'45" per ronde)
- Er is geen mogelijkheid voorzien om atleten die niet voldeden aan deze limiettijden te "delibereren"

## 2. Selectie WOC

- De selectie zal bestaan uit :
  - voor de sprint (3H en 3D) en de mixed relay (2H + 2D), 5-7 juli: maximum 3H en 3D.
  - voor de middenafstand (1H en 1D), lange afstand (1H en 1D) en de aflossing (3H en 3D), 9-12 juli : maximum 3H en 3D.
  - de selectie voor het deel "sprint" en voor het deel "klassiek" bestaat niet noodzakelijk uit dezelfde atleten
- Alleen de atleten die voldaan hebben aan de limieten van de fysieke test kunnen deelnemen aan de selectieproeven
- De selectiewedstrijden zullen bestaan uit 2 delen: deel A voor de "sprint" en deel B voor de "klassieke wedstrijden". Atleten mogen kiezen of zij deelnemen aan beide selecties, of slechts aan één van beide.

### A. Sprint:

- de selectie geldt voor de sprint en voor de mixed relay
- op basis van hun resultaten op de voorbije WOC, krijgen Miek en Yannick een "wild card". Er wordt hen gevraagd om voor 31 maart 2014 te bevestigen dat zij deze wild card zullen opnemen, wat dan betekent dat zij zich engageren om zich optimaal voor te bereiden.
- de selectie staat ook open voor de H/D20, op voorwaarde dat zij voldaan hebben aan de eisen van de fysieke test van de seniors
- er zijn 3 selectieproeven :
  - zaterdag 10 mei , AM sprint
  - zaterdag 10 mei, PM 3000m piste
  - zondag 18 mei BK Sprint Durbuy
- aanvulling van de selectie tot maximaal 3 Heren en 3 Dames gebeurt via een puntenrangschikking met optelling van de 3 resultaten.
- op de 2 sprintwedstrijden worden punten toegekend volgens het klassement nl. 1<sup>ste</sup> = 4 punten; 2<sup>de</sup> = 3 punten; 3<sup>de</sup> = 2 punten; 4<sup>de</sup> = 1 punt; alle anderen = 0 punten.
- een bijkomende voorwaarde is dat de geselecteerden op minstens één van de 2 sprints een resultaat behalen onder de "referentietijd", inclusief coëfficiënt alfa (zie bijlage 3).
- indien er atleten met een wild card meedoen, lopen zij "buiten wedstrijd"; ook eventuele gastlopers lopen "buiten wedstrijd".
- op de 3000 m pisteloop worden punten toegekend op basis van de behaalde tijd.

Heren :	maximaal 9'00	= 4 punten
	9'01" – 9'15"	= 3 punten
	9'16" – 9'30"	= 2 punten
	9'31" – 9'45"	= 1 punt
	meer dan 9'45"	= 0 punten

Dames:                    maximaal 10'30 = 4 punten  
                              10'31" – 10'50" = 3 punten  
                              10'51" – 11'10" = 2 punten  
                              11'11" – 11'30" = 1 punt  
                              meer dan 11'30" = 0 punten

- bij gelijkheid van punten in de eindrangschikking maken de trainers een voorstel in gezamenlijk overleg. Dit voorstel moet bekrachtigd worden door de Ploegencommissie.
- de ABSO/BVOS Ploegencommissie kan eventueel buitenlanders van internationaal niveau uitnodigen om deel te nemen aan de selectiewedstrijden en dit om een extra referentie te hebben naar de sterkte van onze atleten.
- organisatie en locaties: nog te bepalen
- er geldt een embargo op de wedstrijdterreinen zodra deze bekend zijn.

#### B. Klassiek:

- de selectie geldt voor de middenafstand, voor de lange afstand en voor de aflossing.
- de "wild cards" voor de sprint (zie hierboven) zijn niet van toepassing
- de selectie staat niet open voor de H/D20
- er zijn 2 selectieproeven : een middenafstand en een lange afstand
- de selectie bestaat uit maximaal 3 Heren en 3 Dames, en gebeurt via een puntenrangschikking met optelling van de 2 resultaten.
- de punten worden toegekend volgens de uitslag , nl. 1<sup>ste</sup> = 3 punten; 2<sup>de</sup> = 2 punten; 3<sup>de</sup> = 1 punt; alle anderen = 0 punten.
- een bijkomende voorwaarde is dat de geselecteerden op minstens één van de 2 selectiewedstrijden een resultaat behalen onder de "referentietijd", inclusief coëfficiënt alfa (zie bijlage 3).
- bij gelijkheid van punten in de eindrangschikking maken de trainers een voorstel in gezamenlijk overleg. Dit voorstel moet bekrachtigd worden door de Ploegencommissie.
- de ABSO/BVOS Ploegencommissie kan eventueel buitenlanders van internationaal niveau uitnodigen om deel te nemen aan de selectiewedstrijden en dit om een extra referentie te hebben naar de sterkte van onze atleten. Deze gastlopers lopen "buiten wedstrijd".
- Organisatie : Servië 18-21 april
- er geldt een embargo op de wedstrijdterreinen zodra deze bekend zijn.

### 3. Selectie World Cups en EOC

- alleen atleten die slagen in de fysieke test of een wild card hebben voor WOC komen in aanmerking voor selectie
- voor het EOC geldt de bijkomende voorwaarde van 3500 WRE punten, op datum van 30 januari 2014. Deze voorwaarde geldt niet voor de eerstejaars seniors

- de ploegencommissie zal, op gezamenlijk voorstel van de beide trainers, de selectie opstellen. Hierbij zal rekening gehouden worden met de resultaten van de fysieke test en van wedstrijden op nationaal of internationaal niveau.
- round 5 (SUI): op aanvraag kan een bijkomende fysieke test ingericht worden, in juli-augustus. Atleten die de norm behaald hebben tijdens de tests van januari-februari, dienen de test niet meer af te leggen

#### 4. Overzicht programma:

2013	11 november	FRSO	Réunion d'information	Bruxelles
	23-24 november	FRSO	stage physique et technique	Thuin
	26-29 december	FRSO	mégastage	Neufchâteau
	27 december	VVO	WRE	Vierveld, Sylvester etappe 2
2014	18 januari	ABSO-BVOS	fysieke test 1	Oudergem
	24-25 januari	VVO (*)	stage	Brasschaat
	15-16 februari	FRSO (*)	stage	Chiny
	22 februari	ABSO-BVOS	fysieke test 2	Oudergem
	4-8 maart	VVO (*)	stage	Portugal of Slovenië
	8-9 maart	FRSO (*)	Fontainebleau	Frankrijk
	29-30 maart	VVO-FRSO	interland	Nord - Pas de Calais
	9-16 april	geselecteerden	EOC	Palmela, Portugal
	18-21 april	ABSO-BVOS	selectiewedstrijden klassiek (L+M)	Grza, Servië
	18-21 april	FRSO	JK	Wales
	10 mei	ABSO-BVOS	selectiewedstrijden sprint (S+ 3000m)	Bad Lippspringe, Duits Kampioenschap Sprint
	18 mei	ABSO-BVOS	selectiewedstrijden sprint (S)	BK Durbuy
	28 mei - 1 juni	FRSO	Stage + Nationale Franco-Suisse	Jura, France
	28 mei - 1 juni	VVO (*) (indien geselecteerd)	stage	Italië WOC
	11 juni	VVO (indien geselecteerd)	WorlCup, Sprint	Finland
	einde juni	VVO (*) (indien geselecteerd)	sprint stage	Duitsland
	4-13 juli	geselecteerden	WOC	Italië
	13-19 oktober	VVO (*)	stage WOC 2015	Schotland

(\*) stage staat open voor atleten van de andere federatie

## **SENIORS 2014 – programme et critères de sélection**

### **Entraîneurs:**

FRSO : Philippe Crefcoeur

VVO : Dirk Goossens

### **Objectifs principaux :**

- Championnats du Monde (WOC), Italie, Trentino-Veneto, 5 au 13 juillet 2014
- Championnats d'Europe (EOC), Portugal, Palmela, 9 au 16 avril 2014

### **Objectifs secondaires : World Cups**

- Round 1, Antalya (TUR), 28/2 – 1/3
- Round 2, Murcia (ESP), 5-6/4 en Palmela (POR), 9-16/4
- Round 3, Kongsberg (NOR), 7-8/6 - Imatra (FIN), 11/6
- Round 4 = WOC
- Round 5, Liestal (SUI), 4-5/10

### **Conditions générales pour tous les athlètes du noyau A :**

- Les candidats doivent se faire connaître auprès de leur fédération pour au plus tard le 1 décembre 2013. Les juniors en dernière année peuvent aussi se porter candidat pour le 1 décembre 2013. Les fédérations communiqueront dans les plus brefs délais la liste des candidats au secrétaire de la commission des équipes ABSO/BVOS.
- Satisfaire au temps limite du test physique (voir ci-dessous).
- Satisfaire aux formalités administratives (WADA...) dans les délais.
- La commission des équipes demande aux athlètes de l'équipe nationale de participer autant que possible aux compétitions du calendrier national par respect pour les organisateurs, les clubs et les fédérations.

### **Programme 2014:**

#### 1. Le test physique

- le test physique se déroulera à Auderghem le samedi 18 janvier 2013 au matin sur le même circuit que les années précédentes. Pour ceux qui désirent une deuxième chance, un 2e 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 3e test défini de commun accord pourra être organisé. Dans tous les cas, le test doit être réussi pour le 28 février au plus tard.
- distance et temps limite:

Hommes: 5 tours, 36'40" (7'20" par tour)

Dames: 4 tours, 35'00" (8'45" par tour)

- Il n'est pas possible de repêcher des athlètes qui ne réussissent pas le test physique.

## 2. Sélection WOC

- La sélection sera composée :
  - pour le sprint (3 H et 3 D) et pour le relais mixte (2 H et 2 D), 5-7 juillet : maximum 3 H et 3D.
  - pour la moyenne distance (1H et 1 D), pour la longue distance (1H et 1 D) et pour le relais (3 H et 3 D), 9-12 juillet : maximum 3 H et 3 D.
  - les sélections pour la partie « sprint » et pour la partie « classique » n'est pas nécessairement composées des mêmes athlètes.
- Seuls les athlètes qui ont satisfait au test physique pourront participer.
- Les courses de sélection seront de deux types : la partie A pour le sprint et la partie B pour les compétitions classiques. Les athlètes peuvent décider de participer aux deux sélections ou seulement à une des deux.

### A. Sprint :

- La sélection concerne le sprint et le relais mixte.
- Sur base de leurs résultats au précédant WOC, Miek et Yannick reçoivent une « wild card ». Ils doivent confirmer pour le 31 mars 2014 s'ils vont utiliser cette wild card, car cela signifie qu'ils s'engagent à se préparer de manière optimale.
- La sélection est ouverte aux H/D 20 à condition qu'ils aient réussi le test physique des seniors.
- Il y a 3 épreuves de sélection :
  - Samedi 10 mai AM sprint
  - Samedi 10 mai PM piste 3.000 m
  - Dimanche 18 mai Championnat de Belgique de Sprint à Durbuy
- La composition de la sélection jusque maximum 3 hommes et 3 dames a lieu sur base d'un classement de points établi de la manière suivante :
  - pour les 2 courses sprint : 1<sup>er</sup> 4 points, 2<sup>ème</sup> 3 points, 3<sup>ème</sup> 2 points et 4<sup>ème</sup> 1 point ; tous les autres 0 point.
  - Pour le 3.000 m sur piste, les points sont attribués en fonction du temps réalisé :

Hommes :            maximum 9'00 = 4 points  
                          9'01" – 9'15" = 3 points  
                          9'16" – 9'30" = 2 points  
                          9'31" – 9'45" = 1 point  
                          Plus que 9'45" = 0 point

Dames:                maximum 10'30 = 4 points  
                          10'31" – 10'50" = 3 points  
                          10'51" – 11'10" = 2 points

11'11" – 11'30" = 1 point

Plus que 11'30" = 0 point

- Il y a une condition supplémentaire qui demande que les sélectionnés réussissent sur au moins un des 2 sprints un temps en dessous des 115 % du temps de référence en ce compris le coefficient alpha.
- Les athlètes bénéficiant d'une wild card ainsi que d'éventuels invités participent hors classement.
- En cas d'égalité de points au classement final, les entraîneurs feront une proposition conjointe. Cette proposition doit être entérinée par la Commission des Equipes.
- La commission des équipes ABSO/BVOS peut éventuellement inviter aux courses de sélection des étrangers de niveau international en guise de point de comparaison pour nos athlètes.
- Il y a un embargo sur les zones de course dès que ceux-ci sont connus.

#### B. Classique:

- la sélection est valable pour la moyenne distance, la longue distance et le relais.
- Les wild cards du sprint (voir ci-dessus) ne sont pas d'application.
- Les sélections ne sont pas ouvertes aux H/D 20.
- Il y a deux épreuves de sélection : une moyenne distance et une longue distance.
- La sélection est composée de maximum 3 hommes et 3 dames sur base d'un classement de points qui repose sur les 2 résultats des 2 courses : 1<sup>er</sup> 3 points, 2<sup>ème</sup> 2 points, 3<sup>ème</sup> 1 point et tous les autres 0 points.
- Il y a une condition supplémentaire qui demande que les sélectionnés réussissent sur au moins une des 2 courses un temps en dessous des 115 % du temps de référence en ce compris le coefficient alpha.
- En cas d'égalité de points au classement final, les entraîneurs feront une proposition conjointe. Cette proposition doit être entérinée par la Commission des Equipes.
- La commission des équipes ABSO/BVOS peut éventuellement inviter aux courses de sélection des étrangers de niveau international en guise de point de comparaison pour nos athlètes.
- Organisation : en Serbie du 18 au 21 avril.
- Il y a un embargo sur les zones de course dès que ceux-ci sont connus.

#### 3. Selection World Cups et EOC

- Tous les athlètes qui ont réussi le test physique ou qui bénéficient d'une wild card pour le WOC entrent en ligne de compte pour une sélection.
- Pour les EOC, les athlètes doivent avoir au 31 janvier 2014 3.500 points au WRE. Cette condition ne compte pas pour les seniors première année.
- La commission des équipes établira la sélection sur base d'une proposition conjointe des deux entraîneurs. Pour cela on tiendra compte des résultats du test physique et des résultats des compétitions nationales et internationales .

- Round 5 (SUI) : à la demande un test physique supplémentaire pourra être organisé en juillet-août. Les athlètes qui ont passé le test physique en janvier/février ne doivent pas le repasser.

#### 4. Programme:

2013	11 novembre	FRSO	Réunion d'information	Bruxelles
	23-24 novembre	FRSO	stage physique et technique	Thuin
	26-29 novembre	FRSO	mégastage	Neufchâteau
	27 décembre	VVO	WRE	Vierveld, Sylvester etape 2
2014	18 janvier	ABS0-BVOS	Test physique 1	Auderghem
	24-25 janvier	VVO (*)	stage	Brasschaat
	15-16 février	FRSO (*)	stage	Chiny
	22 février	ABS0-BVOS	Test physique 2	Auderghem
	4-8 mars	VVO (*)	stage	Portugal ou Slovénie
	8-9 mars	FRSO (*)	Nationale Fontainebleau	France
	29-30 mars	VVO-FRSO	interland	Nord - Pas de Calais
	9-16 avril	sélectionnés	EOC	Palmela, Portugal
	18-21 avril	ABS0-BVOS	Courses de selections classiques (L+M)	Grza, Serbie
	18-21 avril	FRSO	JK	Wales
	10 mai	ABS0-BVOS	Courses de sélection sprint (S+ 3000m)	Bad Lippspringe, Championnat d'Allemagne de Sprint
	18 mai	ABS0-BVOS	Courses de sélection sprint (S)	Championnat de Belgique Durbuy
	28 mai - 1 juin	FRSO	Stage + Nationale Franco-Suisse	Jura, France
	28 mai - 1 juin	VVO (*) (sélectionnés)	stage	Italie WOC
	11 juin	VVO (*) (sélectionnés)	WorldCup, Sprint	Finlande
	Fin juin	VVO (*) (sélectionnés)	sprint stage	Allemagne
	4-13 juillet	sélectionnés	WOC	Italie
	13-19 octobre	VVO (*)	stage WOC 2015	Ecosse

(\*) le stage est ouvert aux athlètes de l'autre fédération