

espoirs, Juniors et Seniors Critères de sélections nationaux 2020-2021

Titre 1 : EYOC (European Youth Orienteering Championship)

Titre 2 : JWOC (Junior World Orienteering Championship)

Titre 3 : JEC (Junior European Cup)

Titre 4 : World Cup

Titre 5 : WOC 2020

Titre 6 : WOC 2021

Titre 7 : EOC 2020

Titre 8 : EOC 2021

Titre 9 : WUOC 2020

Titre 10 : Test physique

Titre 11 : Cas non prévus dans les présents critères

Beloften, Junioren en Senioren – Nationale selectiecriteria 2020-2021

Titel 1 : EYOC (European Youth Orienteering Championship)

Titel 2 : JWOC (Junior World Orienteering Championship)

Titel 3 : JEC (Junior European Cup)

Titel 4 : World Cup

Titel 5 : WOC 2020

Titel 6 : WOC 2021

Titel 7 : EOC 2020

Titel 8 : EOC 2021

Titel 9 : WUOC 2020

Titel 10 : Fysieke Test

Titel 11 : Gevallen die niet voorzien zijn in de huidige criteria

Titre 1 : EYOC (European Youth Orienteering Championship)

- **Entraîneurs** : ??? (OV) et Vinciane Mulpas (FRSO)
- **Catégories** : D/H-16 et D/H-18
- **EYOC 2020** : Hongrie du 19/06 au 22/06/20
- **EYOC 2021** : Lituanie du 25/06 au 27/06/21
- **Accès aux courses de sélections** : pour pouvoir participer aux courses de sélections, les athlètes doivent avoir réussi le test physique de leur catégorie avant le 01/03 (voir Titre 9 – Test physique).
- **Courses de sélections** :
Il y a 4 épreuves de sélection :
 - le test physique à Auderghem réalisé avant le 01/03.
 - le sprint, la moyenne et la longue distance organisées durant le week-end de sélection en mars/avril sur un terrain neutre.
- **Calcul des points** :
 - Le temps du test physique (le meilleur résultat) est transformé en points suivant la table de conversion présente dans l'annexe 2. Le maximum de points pour le test physique est de 1.000.
 - Les résultats des 3 courses de sélections sont transformés en points selon la formule : $\text{points} = 2000 - 1000 \times \frac{\text{le temps de course}}{\text{le temps du vainqueur}}$. Pour déterminer le temps du vainqueur il est tenu compte du coefficient alfa (voir annexe 1).
 - Le résultat final est la somme des 3 meilleurs résultats.
- **Critères de sélection** :
 - L'équipe est composée de maximum 4 D16, 4 D18, 4 H16 et 4 H18.
 - Par catégorie les trois premiers du classement final sont automatiquement sélectionnés pour autant qu'ils aient au moins 2.700 points.

Titel 1 : EYOC (European Youth Orienteering Championship)

- **Trainers** : ??? (OV) en Vinciane Mulpas (FRSO)
- **Categorieën** : D/H-16 et D/H-18
- **EYOC 2020** : Hongarije van 19/06 tot 22/06/20
- **EYOC 2021** : Litouwen van 25/06 tot 27/06/21
- **Deelname aan selectiewedstrijden** : om te kunnen deelnemen aan de selectiewedstrijden moeten de atleten slagen in de fysieke test in hun categorie voor 01/03 (zie Titel 9 – Fysieke Test).
- **Selectiewedstrijden** :
Er zijn 4 selectieproeven :
 - De fysieke test in Oudergem behaald voor 01/03
 - Een sprint, middel en lange afstand georganiseerd tijdens het selectie weekend in maart/april op neutraal terrein.
- **Punten berekening** :
 - De tijd van de fysieke test (je beste resultaat) wordt omgezet in punten volgens de tabel in bijlage 2. De maximum te behalen score is 1.000 punten.
 - De tijden van de 3 selectiewedstrijden worden omgezet in punten volgens de volgende formule : $\text{punten} = 2000 - 1000 \times \frac{\text{de gelopen tijd}}{\text{de winnaarstijd}}$. Om de winnaarstijd te bepalen moet ook rekening gehouden met de alfa coëfficiënt (zie bijlage 1).
 - Het totale resultaat is de som van de 3 beste resultaten.
- **Selectiecriteria** :
 - De ploeg bestaat uit maximum 4 D16, 4 D18, 4 H16 en 4 H18.
 - De eerste 3 geklasseerden per categorie zijn automatisch geselecteerd op voorwaarde dat ze minimum 2700 punten behaald hebben.

- La commission des équipes ABSO peut, sur proposition conjointe des deux entraîneurs (OV et FRSO), compléter la sélection avec une 4^{ème} personne et désigner des réserves.
- En l'absence de proposition conjointe, le premier non sélectionné qui a au moins 2.700 points est sélectionné
- De BVOS ploegencommissie kan op gezamenlijk voorstel van de 2 trainers (OV en FRSO) de ploeg vervolledigen met een 4^e atleet alsook de reserves aanduiden.
- Indien geen akkoord tussen de beide trainers zal de eerstvolgende die 2.700 punten behaald heeft, geselecteerd worden.

Titre 2 : JWOC (Junior World Orienteering Championship)

- **Entraîneurs** : Desmond Fransen (OV) et Philippe Crefcoeur (FRSO)
- **Catégories** : D/H-20
- **JWOC 2020** : Turquie du 27/06 au 03/07/20
- **JWOC 2021** : Portugal du 11/07 au 17/07/21
- **Accès aux courses de sélection** : pour pouvoir participer aux courses de sélection, les athlètes doivent avoir réussi le test physique D/H20 avant le 01/03 (voir Titre 9 – Test physique). Les D/H18 ont accès aux courses de sélection selon les mêmes critères que les D/H20.
- **Courses de sélections** :
Il y a 4 épreuves de sélection :
 - le test physique à Auderghem réalisé avant le 01/03.
 - le sprint, la moyenne et la longue distance organisées durant le week-end de sélection en mars/avril sur un terrain neutre.
- **Calcul des points** :
 - Le temps du test physique (le meilleur résultat) est transformé en points suivant la table de conversion présente dans l'annexe 2. Le maximum de points pour le test physique est de 1.000.
 - Les résultats des 3 courses de sélections sont transformés en points selon la formule : $\text{points} = 2000 - 1000 \times \frac{\text{le temps de course}}{\text{le temps du vainqueur}}$. Pour déterminer le temps du vainqueur il est tenu compte du coefficient alfa (voir annexe 1).
 - Le résultat final est la somme des 3 meilleurs résultats.
- **Critères de sélection** :
 - L'équipe est composée de maximum 6 dames et 6 hommes.
 - Les H/D18 marquent des points pour le test physique sur base du tableau des H/D20 et sont classées pour les 3 épreuves d'orientation en H/D20.

Titel 2 : JWOC (Junior World Orienteering Championship)

- **Trainers** : Desmond Franssen (OV) en Philippe Crefcoeur (FRSO)
- **Categorieën** : D/H-20
- **JWOC 2020** : Turkije van 27/06 tot 03/07/2020
- **JWOC 2021** : Portugal van 11/07 tot 17/07/2021
- **Deelname aan selectiewedstrijden** : om te kunnen deelnemen aan de selectiewedstrijden moeten de atleten slagen in de fysieke test (van D/H-20) voor 01/03 (zie Hoofdstuk 9 – Fysieke Test). Ook D/H-18 kunnen deelnemen aan de selectiewedstrijden onder dezelfde voorwaarden als de D/H-20.
- **Selectiewedstrijden** :
Er zijn 4 selectieproeven :
 - De fysieke test in Oudergem behaald voor 01/03
 - Een sprint, middel en lange afstand georganiseerd tijdens het selectie weekend in maart of april op neutraal terrein.
- **Punten berekening** :
 - De tijd van de fysieke test (je beste resultaat) wordt omgezet in punten volgens de tabel in bijlage 2. De maximum te behalen score is 1.000 punten.
 - De tijden van de 3 selectie o-wedstrijden worden ook omgezet in punten volgens de volgende formule : $\text{punten} = 2000 - 1000 \times \frac{\text{de gelopen tijd}}{\text{de winnaarstijd}}$. Om de winnaarstijd te bepalen moet ook rekening gehouden met de alfa coëfficiënt (zie bijlage 1).
 - Het totale resultaat is de som van de 3 beste resultaten.
- **Selectiecriteria** :
 - De ploeg bestaat uit maximum 6 vrouwen en 6 mannen.
 - De H/D-18 behalen tijdens de fysieke test punten op basis van de tabel van de H/D-20. Tijdens de 3 oriëntatie selectiewedstrijden worden ze bij de H/D-20 geklasseerd.

- Les cinq premiers du classement final en hommes et en dames sont automatiquement sélectionnés pour autant qu'ils aient au moins 2.700 points.
 - La commission des équipes ABSO peut sur proposition conjointe des deux entraîneurs (OV et FRSO) compléter la sélection avec une 6^{ème} personne et désigner des réserves.
 - En l'absence de proposition conjointe, le premier non sélectionné qui a au moins 2.700 points est sélectionné.
- De top-5 (zowel bij de vrouwen als bij de mannen) zijn automatisch geselecteerd als ze meer dan 2.700 punten behalen.
 - De BVOS ploegencommissie kan op gezamenlijk voorstel van de 2 trainers (OV en FRSO) de ploeg vervolledigen met een 6^e atleet alsook de reserves aanduiden.
 - Bij gebrek aan gezamenlijk voorstel , zal de eerstvolgende die 2.700 punten behaald heeft, geselecteerd worden

Titre 3 : JEC (Junior European Cup)

- **Entraîneurs** : Desmond Fransen (OV) et Philippe Crefcoeur (FRSO)
- **Catégories** : D/H-18 et D/H-20
- **JEC 2020** : Belgique du 16/10 au 18/10/20
- **JEC 2021** : ??? du ??/?? au ??/??/20
- **Participation au JEC** : pour pouvoir participer au JEC, les athlètes doivent avoir réussi le test physique de leur catégorie avant le 01/08 (voir Titre 9 – Test physique).
- **Critères de sélection** :
 - L'équipe est composée de maximum 6 D18, 6 D20, 6 H18 et 6 H20.
 - Les athlètes qui ont atteint une finale A ou ont terminé dans le premier tiers dans une des disciplines individuelles aux JWOC ou aux EYOC en H/D18 sont sélectionnés pour la JEC.
 - Les athlètes doivent confirmer leur candidature pour le 15 août en transmettant les résultats qu'ils ont obtenu depuis la fin juin.
 - La commission des équipes ABSO complète sur proposition conjointe des deux entraîneurs (OV et FRSO) la sélection en tenant compte des résultats réalisés par les athlètes durant l'été.

Hoofdstuk 3 : JEC (Junior European Cup)

- **Trainers** : Desmond Franssen (OV) en Philippe Crefcoeur (FRSO)
- **Categorieën** : D/H-18 en D/H-20
- **JEC 2020** : België van 16/10 tot 18/10/20
- **JEC 2021** : ???
- **Deelname aan JEC** : om te kunnen deelnemen aan JEC, moeten de atleten de fysieke test slagen in hun categorie voor 01/08 (zie Hoofdstuk 9 : Fysieke Test)
- **Selectiecriteria** :
 - De ploeg wordt samengesteld uit maximum 6 D18, 6 D20, 6 H18 en 6 H20.
 - De atleten die een A-finale behalen of eindigen in het 1/3 op een individuele discipline tijdens JWOC of EYOC (D/H-18) zijn automatisch geselecteerd voor JEC.
 - De atleten moeten hun kandidatuur voor JEC bevestigen voor 15 augustus en ook hun bereikte resultaten (sinds eind juni) doorsturen.
 - De ploegencommissie BVOS stelt de selectie samen op voorstel van de twee trainers (OV en FRSO) rekening houdend met de geleverde prestaties tijdens de zomer.

Titre 4 : World Cup

- **Entraîneurs** : Rudy Rooman (OV) et Philippe Crefcoeur (FRSO)
- **Catégories** : D/H- 21
- WC 2020 : Suisse du 21/05 au 24/05/20 (1 forêt + 2 sprints)
- WC 2020 : Italie du 01/10 au 04/10/20
- WC 2021 : ??? du ??/?? au ??/ ??/21
- WC 2021 : ??? du ??/?? au ??/ ??/21
- **Accès aux Coupes du Monde** : pour pouvoir être sélectionné pour une Coupe du Monde, un athlète doit
 - Soit avoir réussi le test physique senior (voir Titre 9 – Test physique)
 - avant le 01/03 pour les Coupes du Monde ayant lieu avant le 01/08.
 - avant le 01/07 pour les Coupes du Monde ayant lieu après le 01/08.
 - Soit avoir au minimum 4.000 points (homme) ou 3.500 points (femme) au World Ranking Middle/Long ou Sprint
 - au 01/03 pour les Coupes du Monde ayant lieu avant le 01/08.
 - au 01/07 pour les Coupes du Monde ayant lieu après le 01/08.
- **Critères de sélection** :
 - S'il n'y a pas plus de candidats ayant accès aux Coupes du Monde que de places disponibles, tous les candidats sont sélectionnés.
 - S'il y a plus de 6 candidats ayant accès aux Coupes du Monde, la sélection se fera
 - sur base du World Ranking au 01/03 pour les Coupes du Monde ayant lieu avant le 01/08.
 - sur base du World Ranking au 01/07 pour les Coupes du Monde ayant lieu après le 01/08.
 - On tient compte des World Ranking Middle/Long ou Sprint au prorata du nombre de compétitions individuelles

Titel 4 : World Cup

- **Trainers** : Rudy Rooman (OV) en Philippe Crefcoeur (FRSO)
- **Categorieën** : D/H- 21
- WC 2020 : Zwitserland van 21/05 tot 24/05/20 (1 bos + 2 sprints)
- WC 2020 : Italië van 01/10 tot 04/10/20
- WC 2021 : ??? van ??/?? tot ??/??/21
- WC 2021 : ??? van ??/?? tot ??/??/21
- **Toegang tot World Cups** : om te kunnen geselecteerd worden voor een World Cup moet een atleet
 - Ofwel slagen voor de fysieke test seniors(zie Title 9 – Fysieke Test)
 - Voor 01/03 voor de World Cups die plaats vinden voor 01/08.
 - Voor 01/07 voor de World Cups die plaats vinden na 01/08.
 - Ofwel minimaal 4.000 punten (mannen) of 3.500 punten (vrouwen) hebben op de World Ranking Middle/Lang of Sprint
 - Voor 01/03 voor de World Cups die plaats vinden voor 01/08.
 - Voor 01/07 voor de World Cups die plaats vinden na 01/08.
- **Selectiecriteria** :
 - Als er niet meer kandidaten dan plaatsen zijn, zijn alle kandidaten geselecteerd.
 - Als er meer dan 6 kandidaten zijn met toegang tot de World Cups zal de selectie gemaakt worden op basis van
 - de World Ranking van 1 maart voor de World Cups voor 1/8.
 - de World Ranking van 1 juli voor de World Cups na 1/8.
 - We houden rekening met de World Ranking Middle/Lang of Sprint in verhouding tot het aantal individuele wedstrijden bos/ sprint (voorbeeld : als er een sprint, een middle en een

Middle/Long ou Sprint lors d'une Coupe de Monde
(exemple : s'il y a un sprint, une middle et une longue, le
classement se fera sur base de 2 x World Ranking
middle/long et 1 x World Ranking Sprint).

lang is, zal er ee klassement gemaakt worden op basis van
2 x World Ranking middle/lang en 1 x World Ranking Sprint).

Titre 5 : WOC 2020 (sprint)

- **Entraîneurs** : Rudy Rooman (OV) et Philippe Crefcoeur (FRSO)
- **Catégories** : D/H- 21
- **WOC 2020** : Danemark du 07/07 au 11/07/20
- **Accès aux courses de sélection** : pour pouvoir participer aux courses de sélection,
 - Les athlètes doivent au 01/03/20 avoir minimum 4.000 points (homme) ou 3.500 points (femme) au World Ranking Sprint.
 - Un junior (D/H20) qui aux JWOC 2019 termine dans le premier tiers du classement pour le sprint peut participer aux sélections pour le WOC 2020.
- **Courses de sélection** :
 - Deux courses de sélection sprint seront organisées au Danemark après le training Camp 4 durant la Fynsk Sprint Cup du 16 au 17/05/20.
- **Critères de sélection** :
 - Un athlète qui au 01/03/2020 est classé parmi les 20 premiers au World Ranking Sprint est d'office sélectionné pour la course individuelle et le relais.
 - Si le nombre de candidat(e)s répondant aux critères d'accès aux courses de sélection n'est pas supérieur aux nombres de places disponibles, les candidat(e)s sont d'office sélectionné(e)s.
 - Les résultats des deux courses de sélections sont transformés en points selon la formule : $\text{points} = 2000 - 1000 \times \frac{\text{le temps de course}}{\text{le temps du vainqueur}}$.
 - En fonction du nombre de places disponibles, les athlètes ayant le plus de points au total des deux courses de sélection sont sélectionnés pour le sprint.
 - Sur proposition conjointe des deux entraîneurs (OV et FRSO), la commission des équipes ABSO choisira parmi les sélectionnés pour le sprint individuel les athlètes qui participeront au relais. En l'absence de compromis, le

Titel 5 : WOC 2020 (sprint)

- **Trainers** : Rudy Rooman (OV) en Philippe Crefcoeur (FRSO)
- **Categorieën** : D/H- 21
- **WOC 2019** : Denemarken van 7/7 tot 11/07/20
- **Toegang tot de selectiewedstrijden** : om te kunnen deelnemen aan de selectiewedstrijden,
 - De atleten moeten minimaal 4.000 punten (mannen) of 3.500 punten (vrouwen) hebben op 01/03/20 op de World Ranking Sprint.
 - Een junior (D/H20) die op JWOC 2019 geklasseerd was bij het eerste derde in de uitslag van de sprint mag deelnemen aan de selectiewedstrijden voor WOC 2020.
- **Selectiewedstrijden** :
 - Twee selectiewedstrijden (sprint) worden georganiseerd in Denemarken na de training Camp 4 gedurende de Fynsk Sprint Cup van 16/05 tot 17/05/20.
- **Selectiecriteria** :
 - Een atleet die op 01/03/2020 geklasseerd is tussen de 20 eerste op de World Ranking Sprint is automatisch geselecteerd voor de individuele wedstrijden en de aflossing.
 - Als het aantal kandidaten dat voldoet aan de criteria niet hoger is dan het aantal beschikbare plaatsen, zijn alle kandidaten geselecteerd.
 - De tijden van de 2 selectie wedstrijden worden omgezet in punten volgens de volgende formule : $\text{punten} = 2000 - 1000 \times \frac{\text{de gelopen tijd}}{\text{de winnaarstijd}}$.
 - In functie van de beschikbare plaatsen worden de atleten met de hoogste totaalscore geselecteerd voor WOC 2020.
 - Op basis van gezamenlijk voorstel van de 2 trainers (OV en FRSO) kiest de BVOS ploegencommissie tussen de geselecteerden op de individuele afstanden om een aflossingsploeg samen te stellen. Bij gebrek aan gezamenlijk voorstel zal de World Ranking sprint van 01/03/20 gebruikt worden om de atleten te rangschikken.

World Ranking sprint au 01/03/20 servira pour départager les athlètes.

Titre 6 : WOC 2021 (forêt)

- **Entraîneurs** : Rudy Rooman (OV) et Philippe Crefcoeur (FRSO)
- **Catégories** : D/H- 21
- **WOC 2021** : Tchèque du 05/07 au 9/07/21
- **Accès aux courses de sélection** : pour pouvoir participer aux courses de sélection,
 - Les athlètes doivent au 01/03/21 avoir minimum 4.000 points (homme) ou 3.500 points (femme) au World Ranking Middle/Long.
 - Un junior (D/H20) qui aux JWOC 2020 est sélectionné pour une finale A en moyenne distance ou termine dans le premier tiers du classement pour la longue distance peut participer aux sélections pour la moyenne distance et le relais.
- **Courses de sélection** :
 - Deux courses de sélection (une middle et une longue) sont organisées en mars/avril/mai sur un terrain neutre et représentatif.
- **Critères de sélection** :
 - Un athlète qui au 01/03/2021 est classé parmi les 20 premiers au World Ranking Middle/Long est d'office sélectionné pour la moyenne distance, la longue distance et le relais.
 - Si le nombre de candidat(e)s répondant aux critères d'accès aux courses de sélection n'est pas supérieur aux nombres de places disponibles, les candidat(e)s sont d'office sélectionné(e)s.
 - En fonction du nombre de places disponibles, les premiers de la course de sélection moyenne distance sont sélectionnés pour la moyenne distance des WOC.
 - En fonction du nombre de places disponibles, les premiers de la course de sélection longue distance seront sélectionnés pour la longue distance des WOC.
 - Sur proposition conjointe des deux entraîneurs (OV et FRSO), la commission des équipes ABSO choisira parmi les

Titel 5 : WOC 2021 (bos)

- **Trainers** : Rudy Rooman (OV) en Philippe Crefcoeur (FRSO)
- **Categorieën** : D/H- 21
- **WOC 2021** : Tsjechische Republiek van 05/07 tot 09/07/21
- **Toegang tot de selectiewedstrijden** : om te kunnen deelnemen aan de selectiewedstrijden,
 - De atleten moeten 01/03/2021 minimaal 4.000 punten (mannen) of 3.500 punten (vrouwen) hebben op de World Ranking Middle/Lang.
 - Een junior (D/H20) die op JWOC 2020 geselecteerd was voor een A finale op de middle distance of geklasseerd was bij het eerste derde in de uitslag van de lang mag deelnemen aan de selectiewedstrijden voor middel en de aflossing.
- **Selectiewedstrijden** :
 - Twee selectiewedstrijden (een middle et une lang) worden georganiseerd in maart/april/mei op een neutraal en representatief terrein.
- **Selectiecriteria** :
 - Een atleet die op 01/03/2021 geklasseerd is tussen de 20 eerste op de World Ranking Middle/Long is automatisch geselecteerd voor de middel, lang en aflossing.
 - Als het aantal kandidaten dat voldoet aan de criteria niet hoger is dan het aantal beschikbare plaatsen, zijn alle kandidaten geselecteerd.
 - In functie van het aantal beschikbare plaatsen worden de eersten op de selectiewedstrijd middle distance geselecteerd voor de middle distance WOC.
 - In functie van het aantal beschikbare plaatsen worden de eersten op de selectiewedstrijd lang geselecteerd voor de lang WOC.
 - Op basis van gezamenlijk voorstel van de 2 trainers (OV en FRSO) kiest de BVOS ploegencommissie tussen de

sélectionnés pour les distances individuelles les athlètes qui participeront au relais. En l'absence de proposition conjointe, le World Ranking Middle/Long au 01/03/21 servira pour départager les athlètes.

geselecteerden op de individuele afstanden om een aflossingsploeg samen te stellen. Bij gebrek aan gezamenlijk voorstel zal de World Ranking bos van 01/03/21 gebruikt worden om de atleten te rangschikken.

Titre 7 : EOC 2020 (forêt)

- **Entraîneurs** : Rudy Rooman (OV) et Philippe Crefcoeur (FRSO)
- **Catégories** : D/H- 21
- **EOC 2020** : Estonie du 19/08 au 23/08/20
- **Accès aux courses de sélection** : pour pouvoir participer aux courses de sélection,
 - Les athlètes doivent au 01/03/20 avoir minimum 4.000 points (homme) ou 3.500 points (femme) au World Ranking Middle/Long.
 - Un junior (D/H20) qui aux JWOC 2019 est sélectionné pour une finale A en moyenne distance ou termine dans le premier tiers du classement pour la longue distance peut participer aux sélections pour la moyenne distance et le relais.
- **Courses de sélection** :
 - Deux courses de sélection (une middle et une longue) sont organisées en mars/avril/mai sur un terrain neutre et représentatif.
- **Critères de sélection** :
 - Un athlète qui au 01/03/2020 est classé parmi les 20 premiers au World Ranking Middle/Long est d'office sélectionné pour la moyenne distance, la longue distance et le relais.
 - Si le nombre de candidat(e)s répondant aux critères d'accès aux courses de sélection n'est pas supérieur aux nombres de places disponibles, les candidat(e)s sont d'office sélectionné(e)s.
 - En fonction du nombre de places disponibles, les premiers de la course de sélection moyenne distance sont sélectionnés pour la moyenne distance des EOC.
 - En fonction du nombre de places disponibles, les premiers de la course de sélection longue distance sont sélectionnés pour la longue distance des EOC.

Titel 7 : EOC 2020 (bos)

-
- **Trainers** : Rudy Rooman (OV) en Philippe Crefcoeur (FRSO)
- **Categorieën** : D/H- 21
- **EOC 2020** : Estland van 19/08 tot 23/08/20
- **Toegang tot de selectiewedstrijden** : om te kunnen deelnemen aan de selectiewedstrijden,
 - De atleten moeten op 01/03/20 minimaal 4.000 punten (mannen) of 3.500 punten (vrouwen) hebben op de World Ranking Middle/Long.
 - Een junior (D/H20) die op JWOC 2019 geselecteerd was voor een A finale op de middle distance of geklasseerd was bij het eerste derde in de uitslag van de lang mag deelnemen aan de selectiewedstrijden voor middel en de aflossing.
- **Selectiewedstrijden** :
 - Twee selectiewedstrijden (een middle et een lang) worden georganiseerd in maart/april/mei op een neutraal en representatief terrein.
- **Selectiecriteria** :
 - Een atleet die op 01/03/2020 geklasseerd is tussen de 20 eersten op de World Ranking Middle/Long is automatisch geselecteerd voor de middel, lang en aflossing.
 - Als het aantal kandidaten dat voldoet aan de criteria niet hoger is dan het aantal beschikbare plaatsen, zijn alle kandidaten geselecteerd.
 - In functie van het aantal beschikbare plaatsen worden de eersten op de selectiewedstrijd middle distance geselecteerd voor de middle distance EOC.
 - In functie van het aantal beschikbare plaatsen worden de eersten op de selectiewedstrijd lang geselecteerd voor de lang EOC.

- Sur proposition conjointe des deux entraîneurs (OV et FRSO), la commission des équipes ABSO choisira parmi les sélectionnés pour les distances individuelles les athlètes qui participeront au relais. En l'absence de compromis, le World Ranking Middle/Long au 01/03/20 servira pour départager les athlètes.
- Op basis van gezamenlijk voorstel van de 2 trainers (OV en FRSO) kiest de ploegencommissie BVOS tussen de geselecteerden op de individuele afstanden om een aflossingsploeg samen te stellen. Bij gebrek aan gezamenlijk voorstel zal de World Ranking bos van 01/03/20 gebruikt worden om de atleten te rangschikken.

Titre 8 : EOC 2021 (sprint)

- **Entraîneurs** : Rudy Rooman (OV) et Philippe Crefcoeur (FRSO)
- **Catégories** : D/H- 21
- **EOC 2021** : Russie du 23/08 au 29/08/21
- **Accès aux courses de sélection** : pour pouvoir participer aux courses de sélection,
 - Les athlètes doivent au 01/03/21 avoir minimum 4.000 points (homme) ou 3.500 points (femme) au World Ranking Sprint.
 - Un junior (D/H20) qui aux JWOC 2020 termine dans le premier tiers du classement pour le sprint peut participer aux sélections pour le EOC 2021.
- **Courses de sélection** :
 - Deux courses de sélection sprint sont organisées en mars/avril/mai sur un terrain neutre et représentatif.
- **Critères de sélection** :
 - Un athlète qui au 01/03/2021 est classé parmi les 20 premiers au World Ranking Sprint est d'office sélectionné pour la course individuelle et le relais.
 - Si le nombre de candidat(e)s répondant aux critères d'accès aux courses de sélection n'est pas supérieur aux nombres de places disponibles, les candidat(e)s sont d'office sélectionné(e)s.
 - Les résultats des deux courses de sélections sont transformés en points selon la formule : $\text{points} = 2000 - 1000 \times \frac{\text{temps de course}}{\text{temps du vainqueur}}$.
 - En fonction du nombre de places disponibles, les athlètes ayant le plus de points au total des deux courses de sélection sont sélectionnés pour l'EOC 2021.
 - Sur proposition conjointe des deux entraîneurs (OV et FRSO), la commission des équipes ABSO choisira parmi les sélectionnés pour le sprint individuel les athlètes qui participeront au relais. En l'absence de compromis, le World Ranking sprint au 01/03/21 servira pour départager les athlètes.

Titel 8 : EOC 2021 (sprint)

- **Trainers** : Rudy Rooman (OV) en Philippe Crefcoeur (FRSO)
- **Categorieën** : D/H- 21
- **EOC 2021** : Rusland van 23/08 tot 29/08/21
- **Toegang tot de selectiewedstrijden** : om te kunnen deelnemen aan de selectiewedstrijden,
 - De atleten moeten minimaal 4.000 punten (mannen) of 3.500 punten (vrouwen) hebben op 01/03/21 op de World Ranking Sprint.
 - Een junior (D/H20) die op JWOC 2020 geklasseerd was bij het eerste derde in de uitslag van de sprint mag deelnemen aan de selectiewedstrijden voor EOC 2021.
- **Selectiewedstrijden** :
 - Twee selectiewedstrijden (sprint) worden georganiseerd in maart/april/mei op een neutraal en representatief terrein.
- **Selectiecriteria** :
 - Een atleet die op 01/03/2021 geklasseerd is tussen de 20 eerste op de World Ranking Sprint is automatisch geselecteerd voor de individuele wedstrijden en de aflossing.
 - Als het aantal kandidaten dat voldoet aan de criteria niet hoger is dan het aantal beschikbare plaatsen, zijn alle kandidaten geselecteerd.
 - De tijden van de 2 selectie wedstrijden worden omgezet in punten volgens de volgende formule : $\text{punten} = 2000 - 1000 \times \frac{\text{de gelopen tijd}}{\text{de winnaarstijd}}$.
 - In functie van de beschikbare plaatsen worden de atleten met de hoogste totaalscore geselecteerd voor EOC 2021.
 - Op basis van gezamenlijk voorstel van de 2 trainers (OV en FRSO) kiest de BVOS ploegencommissie tussen de geselecteerden op de individuele afstanden om een aflossingsploeg samen te stellen. Bij gebrek aan gezamenlijk voorstel zal de World Ranking sprint van 01/03/21 gebruikt worden om de atleten te rangschikken.

Titre 9 : WUOC 2020

- **Entraîneurs** : Rudy Rooman (OV) et Philippe Crefcoeur (FRSO)
- **Catégories** : remplir les conditions WUOC
- **WUOC 2020** : Russie du 14/07 au 18/07/20
- **Accès aux WUOC** : pour pouvoir être sélectionné pour les WUOC 2020, un athlète doit
 - Soit avoir réussi le test physique senior avant le 01/03/2020 (voir Titre 9 – Test physique).
 - Soit avoir au minimum 4.000 points (homme) ou 3.500 points (femme) au World Ranking Middle/Long ou Sprint au 01/03/2020.
 - Soit avoir aux JWOC 2019 été sélectionné pour une finale A en moyenne distance ou terminé dans le premier tiers du classement pour la longue distance ou le sprint.
 - S'il n'y a pas 6 candidats qui répondent à au moins un des critères ci-dessus, la commission des équipes ABSO peut, sur proposition conjointe des deux entraîneurs (OV et FRSO), sélectionner un athlète qui ne remplit pas les conditions de sélection.
- **Critères de sélection** :
 - L'équipe est composée de maximum 6 dames, 6 hommes.
 - Chaque athlète sélectionné pourra courir minimum deux distances individuelles sur les trois disponibles (sprint, middle et long) ainsi que le relais.
 - S'il n'y a pas plus de candidats ayant accès aux WUOC que de places disponibles, tous les candidats sont sélectionnés.
 - S'il y a plus que 6 candidats, les 6 athlètes ayant le plus de points au World Ranking au 01/03/20 (2 x ranking forêt + 1 x ranking sprint) sont sélectionnés.
 - En cas de désaccord concernant la répartition des épreuves individuelles, les athlètes ayant le plus de points au World Ranking au 01/03/20 (2 x ranking forêt + 1 x ranking sprint) peuvent choisir en premier tout en garantissant au moins deux courses individuelles à chaque participant.

Titel 9 : WUOC 2020

- **Trainers** : Rudy Rooman (OV) en Philippe Crefcoeur (FRSO)
- **Categorieën** : volgens voorwaarden WUOC
- **WUOC 2020** : Rusland van 14/07 tot 18/07/20
- **Toegang tot WUOC** : om te kunnen geselecteerd worden voor WUOC 2020 moet een atleet
 - Ofwel slagen in de fysieke test seniors voor 01/03/2020 (zie Titel 9 – Fysieke test).
 - Ofwel minimaal 4.000 punten (heren) of 3.500 punten (dames) hebben op de World Ranking Middle/Long of Sprint op 01/03/2020.
 - Ofwel op de JWOC 2019 geplaatst was voor een A finale op de middle distance of geklasseerd was bij het eerste derde in de uitslag van de lang of de sprint.
 - Als er geen 6 kandidaten zijn die voldoen aan de voorwaarden mag de BVOS ploegencommissie, op gezamenlijk voorstel van de twee trainers, een atleet selecteren die niet aan de voorwaarden voldoet.
- **Selectiecriteria** :
 - De ploeg is samengesteld uit maximum 6 dames en 6 heren.
 - Elke geselecteerde atleet kan minimaal twee individuele afstanden lopen (sprint, middle en lang) en de aflossing.
 - Als het aantal kandidaten dat voldoet aan de criteria niet hoger is dan het aantal beschikbare plaatsen, zijn alle kandidaten geselecteerd.
 - Als er meer dan 6 kandidaten zijn die voldoen aan de criteria worden de atleten gekozen die het meeste punten hebben op de World Ranking van 01/03/20 (2 x ranking bos + 1 x ranking sprint).
 - Als er geen akkoord is over de verdeling van de individuele wedstrijden mag de atleet met het meeste punten op de World Ranking van 01/03/20 (2 x ranking bos + 1 x ranking sprint) eerst kiezen. Elke deelnemer mag in ieder geval 2 individuele wedstrijden lopen.

Titre 10 : Test physique

- Le test physique aura lieu un samedi par mois à 10h à Auderghem en décembre, janvier et février.
- Pour les athlètes qui ne peuvent participer à cause de circonstances particulières (blessure, maladie, raisons professionnelles, familiales ou personnelles), une séance supplémentaire peut être organisée en concertation avec les entraîneurs. Dans tous les cas, le test physique doit être réussi avant le 01/03.
- Un test physique supplémentaire pourra être organisé pour les athlètes qui n'ont pas réussi avant le 01/03 et qui désirent participer à la JEC ou aux World Cup après le 01/08.
- Il n'y a aucune délibération possible pour les athlètes qui ne réussissent pas le test physique ou qui n'ont pas 4.000/3.500 points au World Ranking.

Distance et temps limite (un tour = un peu moins de 2km):

Dames 16: 2 tours 24'00"

Dames 18: 3 tours 33'00"

Dames 20: 3 tours 30'00"

Dames 21 : 4 tours 35'00"

Hommes 16: 3 tours 30'00"

Hommes 18: 4 tours 36'00"

Hommes 20: 4 tours 32'00"

Hommes 21: 5 tours 36'40"

Titel 10 : Fysieke test

- De fysieke test heeft plaats 1 zaterdag per maand om 10h in Auderghem(ADEPS) in december, januari et februari.
- Voor de atleten die niet kunnen deelnemen vanwege specifieke omstandigheden(blessure, ziekte, professionele, familiale of persoonlijke redenen) kan er een bijkomende sessie georganiseerd worden in overleg met de trainers. In elk geval moet de fysieke test behaald worden voor 1/3.
- Een bijkomene fysieke test kan georganiseerd worden voor atleten die niet slaagden voor 1/3 en die graag zouden deelnemen aan JEC of Worldcup na 1/8.
- Er is geen deliberatie mogelijk voor atleten die niet slaagden in de fysieke test of die geen 4.000/3.500 punten halen op de World Ranking.

Afstanden en limietijden (een ronde =een beetje minder dan 2km):

Dames 16: 2 ronden 24'00"

Dames 18: 3 ronden 33'00"

Dames 20: 3 ronden 30'00"

Dames 21 : 4 ronden 35'00"

Heren 16: 3 ronden 30'00"

Heren 18: 4 ronden 36'00"

Heren 20: 4 ronden 32'00"

Heren 21: 5 ronden 36'40"

Titre 11 : Cas non prévus dans les présents critères **ESPOIRS - JUNIORS**

- Pour les sélections espoirs/juniors (H/D16-18-20), les résultats des sélections EYOC/JWOC du printemps servent de référence pour tous les cas non prévus dans les critères.
- Le classement sprint, middle ou longue, s'il y a une décision à prendre par rapport à une distance en particulier.
- Le classement général par points, s'il y a une décision générale à prendre.

SENIORS

- Pour les sélections seniors (H/D21), le classement au World Ranking sert de référence pour tous les cas non prévus dans les présents critères.
- Classement au 01/03 pour les compétitions jusqu'au 31/07. Classement au 01/07 pour les compétitions à partir du 01/08.
- Le classement middle/lang est utilisé pour les courses en forêt. Le classement sprint est utilisé pour les courses sprint ou en ville.
- On tient compte des World Ranking Middle/Long ou Sprint au prorata du nombre de compétitions Middle/Long ou Sprint (exemple : s'il y a un sprint, une middle et une longue, le classement se fera sur base de 2 x World Ranking middle/lang et 1 x World Ranking Sprint).

Titel 11 : Gevallen die niet voorzien zijn in de criteria **BELOFTEN - JUNIOREN**

- Voor de selectie van beloften/junioren (H/D16-18-20), gelden de resultaten van de selecties als referentie voor alle gevallen die niet voorzien zijn in de criteria.
- De volgorde in sprint, middle of lang, als er een beslissing moet genomen worden over een specifieke afstand.
- Het algemeen klassement met punten als er een algemene beslissing moet genomen worden.

SENIORS

- Voor de selectie seniors (H/D21) wordt World Ranking als referentie gekomen voor alle gevallen die niet voorzien zijn in de criteria.
- Ranking van 01/03 voor de wedstrijden tot 31/07.
- Ranking van 01/07 voor de wedstrijden vanaf 01/08.
- De ranking middle/lang wordt gebruikt voor alle boswedstrijden. De ranking sprint wordt gebruikt voor alle sprint of stadwedstrijden.
- We houden rekening met de World Ranking Middle/Lang of Sprint in verhouding tot het aantal individuele wedstrijden bos/ sprint (voorbeeld : als er een sprint, een middle en een lang is, zal er een klassement gemaakt worden op basis van 2 x World Ranking middle/lang en 1 x World Ranking Sprint).

Annexe 1 - Détermination du coefficient alpha et des temps limite

Le coefficient est en octobre 2016 déterminé sur base des résultats des JWOC et des WOC pour la période 2013-2016.

Pour les compétitions de sprint le coefficient moyen est de 15% avec une déviation de $\pm 7\%$.

Le coefficient est appliqué chez les dames lorsque la moyenne kilométrique de la gagnante est plus élevée que 1,22 x la moyenne kilométrique du gagnant chez les hommes.

Le coefficient est appliqué chez les hommes lorsque la moyenne kilométrique du gagnant est plus élevé que 0,93 x la moyenne kilométrique de la gagnante chez les femmes.

Pour les compétitions classiques le coefficient moyen est de 22% avec une déviation de $\pm 8\%$.

Le coefficient est appliqué chez les dames lorsque la moyenne kilométrique de la gagnante est plus élevée que 1,3 x la moyenne kilométrique du gagnant chez les hommes.

Le coefficient est appliqué chez les hommes lorsque la moyenne kilométrique du gagnant est plus élevé que 0,88 x la moyenne kilométrique de la gagnante chez les femmes.

Les coefficients ci-dessus sont arrondis à 2 décimales après la virgule et calculés de la manière suivante :

$$1,22 = 115\% + 7\%$$

$$0,93 = 1 / (115\% - 7\%)$$

$$1,30 = 122\% + 8\%$$

$$0,88 = 1 / (122\% - 8\%)$$

Bijlage 1 - Bepaling van de alfa-coëfficiënt en van de limiettijden

De coëfficiënt is in oktober 2016 opnieuw bepaald op basis van de resultaten van de JWOC en van de WOC in de periode 2013-2016.

Voor sprintwedstrijden is de coëfficiënt gemiddeld 15% met een afwijking van $\pm 7\%$.

De coëfficiënt wordt toegepast bij de vrouwen wanneer de km-tijd van de winnares bij de vrouwen groter is dan 1,22 x km-tijd van de winnaar bij de mannen.

De coëfficiënt wordt toegepast bij de mannen wanneer de km-tijd van de winnaar bij de mannen groter is dan 0,93 x km-tijd van de winnares bij de vrouwen.

Voor klassieke wedstrijden is de coëfficiënt gemiddeld 22% met een afwijking van $\pm 8\%$.

De coëfficiënt wordt toegepast bij de vrouwen wanneer de km-tijd van de winnares bij de vrouwen groter is dan 1,30 x km-tijd van de winnaar bij de mannen.

De coëfficiënt wordt toegepast bij de mannen wanneer de km-tijd van de winnaar bij de mannen groter is dan 0,88 x km-tijd van de winnares bij de vrouwen.

De coëfficiënten hierboven zijn afgerond op 2 cijfers na de komma en berekend als:

$$1,22 = 115\% + 7\%$$

$$0,93 = 1 / (115\% - 7\%)$$

$$1,30 = 122\% + 8\%$$

$$0,88 = 1 / (122\% - 8\%)$$

Bijlage 2 : Puntentabel

Indicatieve puntentabel voor de selectieproeven "fysieke test" en "3000m piste"

ABSO-BVOS, nov 2016

De punten worden berekend met de formule : $P = 2000 - \text{looptijd} / \text{tijd}_{\text{toppunten}} \times 1000$

punten	D16		H16		D18		H18		D20		H20		D21		H21		3000m piste	
	aantal ronden	looptijd	aantal ronden	looptijd	aantal ronden	looptijd	aantal ronden	looptijd	aantal ronden	looptijd	aantal ronden	looptijd	aantal ronden	looptijd	aantal ronden	looptijd	D21	H21
650	024:38	0:31:23	0:35:06	0:40:30	0:35:06	0:40:30	0:33:45	0:38:09	0:33:45	0:38:09	0:42:45	0:46:08	0:42:45	0:46:08	0:42:45	0:46:08	0:13:43	0:11:56
660	024:07	0:31:09	0:34:50	0:40:12	0:34:50	0:40:12	0:33:30	0:38:52	0:33:30	0:38:52	0:42:26	0:45:47	0:42:26	0:45:47	0:42:26	0:45:47	0:13:37	0:11:50
670	023:56	0:30:55	0:34:35	0:39:54	0:34:35	0:39:54	0:33:15	0:38:34	0:33:15	0:38:34	0:42:07	0:45:27	0:42:07	0:45:27	0:42:07	0:45:27	0:13:31	0:11:45
680	023:46	0:30:41	0:34:19	0:39:36	0:34:19	0:39:36	0:33:00	0:38:17	0:33:00	0:38:17	0:41:48	0:45:06	0:41:48	0:45:06	0:41:48	0:45:06	0:13:25	0:11:40
690	023:35	0:30:27	0:34:04	0:39:18	0:34:04	0:39:18	0:32:45	0:37:59	0:32:45	0:37:59	0:41:29	0:44:46	0:41:29	0:44:46	0:41:29	0:44:46	0:13:19	0:11:34
700	023:24	0:30:14	0:33:48	0:39:00	0:33:48	0:39:00	0:32:30	0:37:42	0:32:30	0:37:42	0:41:10	0:44:25	0:41:10	0:44:25	0:41:10	0:44:25	0:13:13	0:11:29
710	023:13	0:30:00	0:33:32	0:38:42	0:33:32	0:38:42	0:32:15	0:37:25	0:32:15	0:37:25	0:40:51	0:44:05	0:40:51	0:44:05	0:40:51	0:44:05	0:13:07	0:11:24
720	023:02	0:29:46	0:33:17	0:38:24	0:33:17	0:38:24	0:32:00	0:37:07	0:32:00	0:37:07	0:40:32	0:43:44	0:40:32	0:43:44	0:40:32	0:43:44	0:13:01	0:11:18
730	022:52	0:29:32	0:33:01	0:38:06	0:33:01	0:38:06	0:31:45	0:36:50	0:31:45	0:36:50	0:40:15	0:43:24	0:40:15	0:43:24	0:40:15	0:43:24	0:12:55	0:11:13
740	022:41	0:29:18	0:32:46	0:37:48	0:32:46	0:37:48	0:31:30	0:36:32	0:31:30	0:36:32	0:39:54	0:43:03	0:39:54	0:43:03	0:39:54	0:43:03	0:12:49	0:11:08
750	022:30	0:29:04	0:32:30	0:37:30	0:32:30	0:37:30	0:31:15	0:36:15	0:31:15	0:36:15	0:39:35	0:42:43	0:39:35	0:42:43	0:39:35	0:42:43	0:12:43	0:11:03
760	022:19	0:28:50	0:32:14	0:37:12	0:32:14	0:37:12	0:31:00	0:36:05	0:31:00	0:36:05	0:39:16	0:42:22	0:39:16	0:42:22	0:39:16	0:42:22	0:12:36	0:10:57
770	022:08	0:28:36	0:31:59	0:36:54	0:31:59	0:36:54	0:30:45	0:35:40	0:30:45	0:35:40	0:38:27	0:41:32	0:38:27	0:41:32	0:38:27	0:41:32	0:12:30	0:10:52
780	021:58	0:28:22	0:31:43	0:36:36	0:31:43	0:36:36	0:30:30	0:35:23	0:30:30	0:35:23	0:38:08	0:41:11	0:38:08	0:41:11	0:38:08	0:41:11	0:12:24	0:10:47
790	021:47	0:28:08	0:31:28	0:36:18	0:31:28	0:36:18	0:30:15	0:35:05	0:30:15	0:35:05	0:38:19	0:41:21	0:38:19	0:41:21	0:38:19	0:41:21	0:12:18	0:10:41
800	021:36	0:27:54	0:31:12	0:36:00	0:31:12	0:36:00	0:30:00	0:34:48	0:30:00	0:34:48	0:38:00	0:41:00	0:38:00	0:41:00	0:38:00	0:41:00	0:12:12	0:10:36
810	021:25	0:27:40	0:30:56	0:35:42	0:30:56	0:35:42	0:29:45	0:34:31	0:29:45	0:34:31	0:37:41	0:40:40	0:37:41	0:40:40	0:37:41	0:40:40	0:12:06	0:10:31
820	021:14	0:27:26	0:30:41	0:35:24	0:30:41	0:35:24	0:29:30	0:34:13	0:29:30	0:34:13	0:37:22	0:40:19	0:37:22	0:40:19	0:37:22	0:40:19	0:12:00	0:10:25
830	021:04	0:27:12	0:30:25	0:35:06	0:30:25	0:35:06	0:29:15	0:33:56	0:29:15	0:33:56	0:37:03	0:39:59	0:37:03	0:39:59	0:37:03	0:39:59	0:11:54	0:10:20
840	020:53	0:26:58	0:30:10	0:34:48	0:30:10	0:34:48	0:29:00	0:33:38	0:29:00	0:33:38	0:36:44	0:39:38	0:36:44	0:39:38	0:36:44	0:39:38	0:11:48	0:10:15
850	020:42	0:26:44	0:29:54	0:34:30	0:29:54	0:34:30	0:28:45	0:33:21	0:28:45	0:33:21	0:36:25	0:39:18	0:36:25	0:39:18	0:36:25	0:39:18	0:11:41	0:10:10
860	020:31	0:26:30	0:29:38	0:34:12	0:29:38	0:34:12	0:28:30	0:33:04	0:28:30	0:33:04	0:36:06	0:38:57	0:36:06	0:38:57	0:36:06	0:38:57	0:11:35	0:10:04
870	020:20	0:26:16	0:29:23	0:33:54	0:29:23	0:33:54	0:28:15	0:32:46	0:28:15	0:32:46	0:35:47	0:38:37	0:35:47	0:38:37	0:35:47	0:38:37	0:11:29	0:09:59
880	020:10	0:26:02	0:29:07	0:33:36	0:29:07	0:33:36	0:28:00	0:32:29	0:28:00	0:32:29	0:35:28	0:38:16	0:35:28	0:38:16	0:35:28	0:38:16	0:11:23	0:09:54
890	019:59	0:25:48	0:28:52	0:33:18	0:28:52	0:33:18	0:27:45	0:32:11	0:27:45	0:32:11	0:35:09	0:37:56	0:35:09	0:37:56	0:35:09	0:37:56	0:11:17	0:09:48
900	019:48	0:25:35	0:28:36	0:33:00	0:28:36	0:33:00	0:27:30	0:31:54	0:27:30	0:31:54	0:34:50	0:37:35	0:34:50	0:37:35	0:34:50	0:37:35	0:11:11	0:09:43
910	019:37	0:25:21	0:28:20	0:32:42	0:28:20	0:32:42	0:27:15	0:31:37	0:27:15	0:31:37	0:34:31	0:37:15	0:34:31	0:37:15	0:34:31	0:37:15	0:11:05	0:09:38
920	019:26	0:25:07	0:28:05	0:32:24	0:28:05	0:32:24	0:27:00	0:31:19	0:27:00	0:31:19	0:34:12	0:36:54	0:34:12	0:36:54	0:34:12	0:36:54	0:10:59	0:09:32
930	019:16	0:24:53	0:27:49	0:32:06	0:27:49	0:32:06	0:26:45	0:31:02	0:26:45	0:31:02	0:33:53	0:36:34	0:33:53	0:36:34	0:33:53	0:36:34	0:10:53	0:09:27
940	019:05	0:24:39	0:27:34	0:31:48	0:27:34	0:31:48	0:26:30	0:30:44	0:26:30	0:30:44	0:33:34	0:36:13	0:33:34	0:36:13	0:33:34	0:36:13	0:10:47	0:09:22
950	018:54	0:24:25	0:27:18	0:31:30	0:27:18	0:31:30	0:26:15	0:30:27	0:26:15	0:30:27	0:33:15	0:35:52	0:33:15	0:35:52	0:33:15	0:35:52	0:10:40	0:09:17
960	018:43	0:24:11	0:27:10	0:31:12	0:27:10	0:31:12	0:26:00	0:30:10	0:26:00	0:30:10	0:32:56	0:35:32	0:32:56	0:35:32	0:32:56	0:35:32	0:10:34	0:09:11
970	018:32	0:23:57	0:26:47	0:30:54	0:26:47	0:30:54	0:25:45	0:29:52	0:25:45	0:29:52	0:32:37	0:35:12	0:32:37	0:35:12	0:32:37	0:35:12	0:10:28	0:09:06
980	018:22	0:23:43	0:26:31	0:30:36	0:26:31	0:30:36	0:25:30	0:29:35	0:25:30	0:29:35	0:32:18	0:34:51	0:32:18	0:34:51	0:32:18	0:34:51	0:10:22	0:09:01
990	018:11	0:23:29	0:26:16	0:30:18	0:26:16	0:30:18	0:25:15	0:29:17	0:25:15	0:29:17	0:31:59	0:34:30	0:31:59	0:34:30	0:31:59	0:34:30	0:10:16	0:08:55
1000	018:00	0:23:15	0:26:00	0:30:00	0:26:00	0:30:00	0:25:00	0:29:00	0:25:00	0:29:00	0:31:40	0:34:10	0:31:40	0:34:10	0:31:40	0:34:10	0:10:10	0:08:50
1010	017:49	0:23:01	0:25:44	0:29:42	0:25:44	0:29:42	0:24:45	0:28:42	0:24:45	0:28:42	0:31:21	0:33:50	0:31:21	0:33:50	0:31:21	0:33:50	0:10:04	0:08:45
1020	017:38	0:22:47	0:25:29	0:29:24	0:25:29	0:29:24	0:24:30	0:28:25	0:24:30	0:28:25	0:31:02	0:33:29	0:31:02	0:33:29	0:31:02	0:33:29	0:09:58	0:08:39
1030	017:28	0:22:33	0:25:13	0:29:06	0:25:13	0:29:06	0:24:15	0:28:06	0:24:15	0:28:06	0:30:43	0:33:08	0:30:43	0:33:08	0:30:43	0:33:08	0:09:52	0:08:34
1040	017:17	0:22:19	0:24:58	0:28:48	0:24:58	0:28:48	0:24:00	0:27:50	0:24:00	0:27:50	0:30:24	0:32:48	0:30:24	0:32:48	0:30:24	0:32:48	0:09:46	0:08:29
1050	017:06	0:22:05	0:24:42	0:28:30	0:24:42	0:28:30	0:23:45	0:27:33	0:23:45	0:27:33	0:30:05	0:32:28	0:30:05	0:32:28	0:30:05	0:32:28	0:09:39	0:08:24
1060	016:55	0:21:51	0:24:26	0:28:12	0:24:26	0:28:12	0:23:30	0:27:16	0:23:30	0:27:16	0:29:46	0:32:07	0:29:46	0:32:07	0:29:46	0:32:07	0:09:33	0:08:18
1070	016:44	0:21:37	0:24:11	0:27:54	0:24:11	0:27:54	0:23:15	0:26:58	0:23:15	0:26:58	0:29:27	0:31:46	0:29:27	0:31:46	0:29:27	0:31:46	0:09:27	0:08:13
1080	016:34	0:21:23	0:23:55	0:27:36	0:23:55	0:27:36	0:23:00	0:26:41	0:23:00	0:26:41	0:29:08	0:31:26	0:29:08	0:31:26	0:29:08	0:31:26	0:09:21	0:08:08
1090	016:23	0:21:09	0:23:40	0:27:18	0:23:40	0:27:18	0:22:45	0:26:23	0:22:45	0:26:23	0:28:49	0:31:05	0:28:49	0:31:05	0:28:49	0:31:05	0:09:15	0:08:02
1100	016:12	0:20:56	0:23:24	0:27:00	0:23:24	0:27:00	0:22:30	0:26:06	0:22:30	0:26:06	0:28:30	0:30:45	0:28:30	0:30:45	0:28:30	0:30:45	0:09:09	0:07:57
...