

Eliteansvarlige i klubberne  
Trænere og ledere for DOFs juniorlandshold  
Lars Lindstrøm, Sportschef  
Helge Lang Pedersen, EU-Formand



*Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK-2605 Brøndby  
(+45) 4196 9376*

[dof@do-f.dk](mailto:dof@do-f.dk) - [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)

## Udtagelseskriterier juniorlandshold 2019

Alle udtagelser i landsholdsregi tager udgangspunkt i målsætningerne i Eliteplan 2017-20

- Elitearbejdet i Dansk Orientering skal i perioden 2017-20, arbejde mod at skabe medaljer til senior-EM og -VM hvert år.
- Landsholdene arbejder ligeledes mod at sikre fremtiden igennem et målrettet og professionelt talentudviklingsarbejde med fokus på langsigtet udvikling.

### Generelt

Det overordnede formål med Juniorlandsholdet er at skabe de bedst mulige rammer for træning og udvikling for landets bedste og mest talentfulde orienteringsløbere i et langsigtet perspektiv, hvor målet er at løberne på Juniorlandsholdet som junior, og/eller på sigt som senior, kan præstere i toppen af verdenseliten.

Overordnet er udtagelseskriterierne opdelt i en gruppe Juniorlandsholdsgruppen, og tre mesterskaber: EYOC, JWOC og JEC. Der er forskellige formål og udtagelseskriterier til gruppen og de forskellige mesterskaber, som er med til at understøtte formålet med udtagelsen, deltagelsen og Juniorlandsholdets overordnede formål.

For at understøtte Juniorlandsholdets generelle formål, vægtes præstation over placering ved alle udtagelser. Dette forstået på den måde at en 7. plads 1:30 min efter vinderen vægtes højere end en 3. plads 6:00 min efter vinderen.

Alle udtagelser forudsætter at løberen har udfyldt træningsdagbog og indsendt interessetilkendegivelse.

## Juniorlandsholdsgruppen 2020

### Formål

Formål med Juniorlandsholdsgruppen er at skabe de bedst mulige rammer for udvikling af landets bedste og mest talentfulde orienteringsløbere i et langsigtet perspektiv. Målet er at løberne på Juniorlandsholdet som junior, og/eller på sigt som senior, kan præstere i toppen af verdenseliten.

I Juniorlandsholdsgruppen arbejdes der ud fra en grundlæggende opfattelse og forståelse af, at det er indsatsen, der i et langsigtet perspektiv skaber toppræstationer i verdenseliten. Dette afspejles således i nedenstående udtagelseskriterier.

*Holdstørrelse:* Der udtages normalt mellem 8 og 16 løbere afhængigt af niveau

*Udtagelse:* Fredag d. 1/11 - 2019

Gruppen vil kunne blive justeret hele året, og er gældende frem til 31/10 - 2020

### Grundlag for udtagelse:

Der gælder følgende udtagelseskriterier for Juniorlandsholdsgruppen opstillet i prioriteret rækkefølge:

- Seriøs og realistisk træningsindstilling og –indsats samt udviklingspotentiale med et mål om nu eller på sigt at kunne præstere i toppen af verdenseliten. Heri forventes det at løberen:
  - Samarbejder aktivt med en træner – og evt. andre ressourcepersoner – om egen fysisk og teknisk udvikling og træning
  - Har en realistisk tilgang til sine styrker og svagheder og hvad der er vigtigst at arbejde med for at kunne opnå internationalt eliteniveau på sigt
  - Følger en struktureret tilrettelagt træningsplan, som er bygget op omkring kontinuitet og progression
  - Stabil og høj træningsmængde gennem hele året, som er tilsvarende løberens alder
  - Deltager aktivt i klub og TC-træning
- Resultater fra EYOC, JWOC og JEC
- Resultater fra DM Sprint, Testløb Sprint, Testløb Mellem, Testløb Lang, DM Mellem & DM Lang
- Banetest, bane/atletikkonkurrencer og landevejsløb i perioden 1/11 2018 til og med 1/10 2019. Ved interesse for udtagelse til EYOC, JWOC og JEC sendes løbsresultater med link til officielle resultater til Juniorlandsholdets hovedtræner

## Wildcard til Juniorlandsholdets træningssamlinger

### Formål

Formålet med uddelingen af wildcards er, at give talentfulde løbere, som gennem en længere periode har udvist god træningsindstilling og-indsats, mulighed for at deltage på en Juniorlandsholdssamling, for herved at skabe yderligere motivation i løberens fortsatte træning og udvikling som eliteløber.

Der kan uddeles wildcard til følgende træningssamlinger i 2019:

- Juniorsamling, Göteborg, Sverige d. 23-25. august  
*Antal wildcard:* Max 4 løbere  
*Udtagelse:* Tirsdag d. 6/8 - 2019
- Juniortræningslejr, Sydeuropa (Kroatien/Slovenien/Italien) d. 12.-19 oktober  
*Antal wildcard:* Max 4 løbere  
*Udtagelse:* Torsdag d. 19/9 - 2019

Der uddeles kun wildcard til løbere som allerede har, er tæt på at have, eller som i nær fremtid vurderes at kunne opnå samme niveau som løbere i Juniorlandsholdsgruppen i forhold til nedenstående udtagelseskriterier.

### Grundlag for udtagelse:

Der gælder følgende udtagelseskriterier i uddelingen af wildcard opstillet i prioriteret rækkefølge:

- Seriøs og realistisk træningsindstilling og –indsats samt udviklingspotentiale med et mål om nu eller på sigt at kunne præstere i toppen af den nationale juniorklasse. Heri forventes det at løberen:
  - o Samarbejder aktivt med en træner – og evt. andre ressourcepersoner – om egen fysisk og teknisk udvikling og træning
  - o Har en realistisk tilgang til sine styrker og svagheder og hvad der er vigtigst at arbejde med for at kunne opnå internationalt eliteniveau på sigt
  - o Følger en struktureret tilrettelagt træningsplan, som er bygget op omkring kontinuitet og progression
  - o Stabil og høj træningsmængde gennem hele året, som er tilsvarende løberens alder
  - o Deltager aktivt i klub og TC-træning
- Banetest, bane/atletikkonkurrencer og landevejsløb i perioden 1/11 2018 og frem til udtagelsesdatoen for wildcard til den givende samling
- Følgende løb og resultater tæller for de tre respektive træningssamlinger, hvor der er mulighed for wildcard:
  - Juniorsamling, Göteborg, Sverige d. 23-25. august:
    - JWOC 2019, EYOC 2019, Danish Spring 2019, udtagelsesløbene
  - Juniortræningslejr, Sydeuropa d. 12.-19 oktober
    - JWOC 2019, EYOC 2019, DM Lang og DM Mellem

Der er derudover i 2019 en samling fælles for DOF's juniorgruppe og Juniorlandholdet, hvor alle juniorer i Danmark får mulighed for at løbe juniorlandsholdets træning og deltage i den fælles analyse af træningen. Der vil derudover være et socialt aspekt på denne samling, som kan bidrage til en fælles satsning frem mod JWOC 2019 og på længere sigt.

## Ungdoms-EM (EYOC), Grodno, Hviderusland, d. 26-30/6

### Formål

Formålet med deltagelse i EYOC er at skabe de bedst mulige resultater til dette mesterskab, samt at hver enkelt løber præsterer bedst muligt i forhold til eget talent og nuværende potentiale. Dette afspejles således i nedenstående udtagelseskriterier.

*Holdstørrelse:* 4 D16 og 4 H16 løbere, samt op til 4 D18 og 4 H18 løbere afhængigt af niveau

*Bemærkninger:* I D/H18 udtages fuldt holdt, såfremt et tilstrækkeligt antal opfylder nedenstående kvalitetskriterier (opgivet som % efter vinderen) eller juniorlandsholdsløbere vurderes aktuelle. Det er en forudsætning for udtagelse på kvalitetskriterierne, at kriterierne for træningsindsats ligeledes er opfyldt.

Pladser til D/H18 løbere udenfor juniorlandsholdsgruppen er 100% egenfinansierede.

D/H16 har delvis egenbetaling.

*Udtagelse:* Torsdag d. 13/6

### Grundlag for udtagelse:

Der gælder følgende udtagelseskriterier til EYOC opstillet i prioriteret rækkefølge:

1. Resultater fra testløb d. 8-10/6 (D/H18 kvalitetskrav: sprint 15 %, mellem- og langdistance: 20 %)
2. Seriøs og realistisk træningsindstilling og –indsats samt udviklingspotentiale med et mål om nu eller på sigt at kunne præstere i toppen af verdenseliten. Heri forventes det at løberen:
  - Samarbejder aktivt med en træner – og evt. andre ressourcepersoner – om egen fysisk og teknisk udvikling og træning
  - Følger en struktureret tilrettelagt træningsplan, som er bygget op omkring kontinuitet og progression
  - Stabil og høj træningsmængde gennem hele året, som er tilsvarende løberens alder
  - Deltager aktivt i klub og TC-træning
3. Resultater fra EYOC, JWOC og JEC i 2018
4. Øvrige store løb i foråret 2019

Junior-VM (JWOC), Silkeborg, Danmark, d. 4-13/7

#### Formål

Formålet med deltagelse i JWOC er at opnå de bedst mulige resultater til dette mesterskab, samt at hver enkelt løber præsterer bedst muligt i forhold til eget talent og nuværende potentiale. Dette afspejles således i nedenstående udtagelseskriterier.

*Holdstørrelse:* 6 damer + 6 herrer

*Udtagelse:* Torsdag d. 13/6

#### Grundlag for udtagelse:

Der gælder følgende udtagelseskriterier til JWOC opstillet i prioriteret rækkefølge:

1. Resultater fra testløb d. 8-10/6
2. Seriøs og realistisk træningsindstilling og –indsats samt udviklingspotentiale med et mål om nu eller på sigt at kunne præstere i toppen af verdenseliten. Heri forventes det at løberen:
  - Samarbejder aktivt med en træner – og evt. andre ressourcepersoner – om egen fysisk og teknisk udvikling og træning
  - Følger en struktureret tilrettelagt træningsplan, som er bygget op omkring kontinuitet og progression
  - Stabil og høj træningsmængde gennem hele året, som er tilsvarende løberens alder
  - Deltager aktivt i klub og TC-træning
3. Resultater fra EYOC, JWOC og JEC i 2018
4. Øvrige store løb i foråret 2019

## Junior European Cup (JEC), Ardèche, Frankrig, d. 25-29/9

### Formål

Formålet med deltagelse i JEC er at opnå de bedst mulige resultater til dette mesterskab, samt at hver enkelt løber præsterer bedst muligt i forhold til eget talent og nuværende potentiale. Dette afspejles således i nedenstående udtagelseskriterier.

*Holdstørrelse:* Op til 6 løbere pr. klasse

*Bemærkninger:* Der udtages fuldt holdt i D/H17-18 og D/H19-20, såfremt et tilstrækkeligt antal løbere opfylder nedenstående kvalitetskriterier (opgivet som % efter vinderen) eller juniorlandsholdsløbere vurderes aktuelle. Det er en forudsætning for udtagelse på kvalitetskriterierne, at kriterierne for træningsindsats ligeledes er opfyldt. Pladser til løbere udenfor juniorlandsholdsgruppen er 100% egenfinansierede.

*Udtagelse:* Onsdag d. 18/9

### Grundlag for udtagelse:

Der gælder følgende udtagelseskriterier til JWOC opstillet i prioriteret rækkefølge:

1. Testløb d. 8-10/6 (Kvalitetskrav: sprint 15 %, mellem- og langdistance: 20 %) DM Mellem d. 31/8 og DM Lang d. 15/9 (Kvalitetskrav: mellem- og langdistance: 20 %)
2. Resultater fra EYOC og JWOC 2019
3. Seriøs og realistisk træningsindstilling og –indsats samt udviklingspotentiale med et mål om nu eller på sigt at kunne præstere i toppen af verdenseliten. Heri forventes det at løberen:
  - Samarbejder aktivt med en træner – og evt. andre ressourcepersoner – om egen fysisk og teknisk udvikling og træning
  - Følger en struktureret tilrettelagt træningsplan, som er bygget op omkring kontinuitet og progression
  - Stabil og høj træningsmængde gennem hele året, som er tilsvarende løberens alder
  - Deltager aktivt i klub og TC-træning

Se mere information på landsholdenes hjemmeside: <http://www.do-f.dk/dansk-orienterings-forbund/landsholdet>