

## PROGNOSTIDTABELL –

prestation i båt över 2000 m under optimala förhållanden

Prognostidtabellen är menad som ett redskap att användas i uttagningsprocessen till olika landslagsuppdrag samt en hjälp för aktiva i prestationsstyrning. Tabellen baseras på tider i internationella mästerskap och världscuper under optimalt snabba förhållanden. Detta gör det möjligt att jämföra prestationerna på vattnet för olika båttyper, klasser och kön.

Prognostidtabellen uppdateras kontinuerligt. Jämförelse sker i procent uträknade till prognostiden. Ju högre procent desto bättre prestation. Tillsammans med andra kriterier kan resultatet i procent användas som en del i ett värderingsunderlag under en uttagningsprocess. Utvärdering av roddsäsong och enskilda resultat kan också göras upp mot världselitens prestationsnivå.

Uträkning av resultatprocent av presterade tider:

$$1 - \frac{\text{resultattid} - \text{prognostid}}{\text{prognostid}} \times 100\%$$

|             | HSA            | HSA Iv          | H U23          | H U23 Iv       | DSA            | DSA Iv         | D U23          | D U23 Iv       | HJA            | DJA            |
|-------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>1x</b>   | 6:33 =<br>393" | 6:43 =<br>403"  | 6:45 =<br>405" | 6:46 =<br>406" | 7:11 =<br>431" | 7:27 =<br>447" | 7:27 =<br>447" | 7:29 =<br>449" | 6:50 =<br>410" | 7:32 =<br>452" |
| <b>2x</b>   | 6:00 =<br>360" | 6:05 =<br>365"  | 6:08 =<br>368" | 6:14 =<br>374" | 6:37 =<br>397" | 6:48 =<br>408" | 6:48 =<br>408" | 6:54 =<br>414" | 6:21 =<br>381" | 7:04 =<br>424" |
| <b>4x</b>   | 5:32 =<br>332" | 5:45 =<br>345"  | 5:44 =<br>344" | 5:49 =<br>349" | 6:08 =<br>368" | 6:19 =<br>379" | 6:20 =<br>380" | 6:30 =<br>390" | 5:47 =<br>347" | 6:26 =<br>386" |
| <b>2-</b>   | 6:09 =<br>369" | 6:25 =<br>385"  | 6:20 =<br>380" | 6:27 =<br>327" | 6:50 =<br>410" | 7:18 =<br>438" | 7:05 =<br>425" | 7:29 =<br>449" | 6:32 =<br>392" | 7:15 =<br>435" |
| <b>4-</b>   | 5:40 =<br>340" |                 | 5:48 =<br>348" |                | 6:20 =<br>380" |                | 6:27 =<br>387" |                | 5:52 =<br>352" | 6:40 =<br>400" |
| <b>4+</b>   |                |                 | 6:04 =<br>363" |                |                |                | 7:03 =<br>423" |                | 6:15 =<br>375" | 7:00 =<br>420" |
| <b>8+</b>   | 5:19 =<br>319" |                 | 5:24 =<br>324" |                | 5:55 =<br>355" |                | 6:03 =<br>363" |                | 5:37 =<br>337" | 6:15 =<br>375" |
|             | HSA            | DSA             | Mix            |                |                |                |                |                |                |                |
| <b>PR 1</b> | 9:16 =<br>556" | 10:13 =<br>613" |                |                |                |                |                |                |                |                |
| <b>1x</b>   |                |                 |                |                |                |                |                |                |                |                |
| <b>PR 2</b> |                |                 | 8:06 =<br>486" |                |                |                |                |                |                |                |
| <b>2x</b>   |                |                 |                |                |                |                |                |                |                |                |
| <b>PR 3</b> |                |                 | 6:55 =<br>415" |                |                |                |                |                |                |                |
| <b>4+</b>   |                |                 |                |                |                |                |                |                |                |                |

H=herrar, D=damer, S=senior, J=junior, Iv=lättvikt, PR 1=pararodd, siffran anger klassificering

Ref: <https://www.roing.no/regatta/prognosetider>

Uppdaterad 2019-10-08