

- **Gruppe D. Begyndere.**
- **Færdigheder for at være del af gruppe D:**
- Roeren skal være medlem af Roskilde Roklub og dermed kunne fremvise svømmebevis, roeren skal have gennemført ungdomsudvalgets grundkursus.
- Uddannelse i gruppe D:
- Skal kunne kommandoer (mest almindelige)
- Skal kunne bådens dele (materialelære)
- Skal selvstændigt kunne håndtere en single sculler på vandet, skal altid være under opsyn.
- Skal modtage og bestå styrmandskursus
- Gruppe D er en del af ungdomsudvalget
- **Regattaer for gruppe D:**
- Skolekaproning Bagsværd sø
- Begynderkaproning Sorø
- SM i ergometer
- **Aldersgruppe D:**
- 10-20 år
- **Antal træninger pr. uge:**
- 2 gange

- **Gruppe C. Junior C & B**
- **Færdigheder for at være del af gruppe C:**
- Roeren er af træneren i gruppe D videre sendt til gruppe C.
- Uddannelse i gruppe C:
- Skal oplæres og kunne alle kommandoer
- Skal oplæres i bådindstilling.
- Skal selv kunne rigge og afrigge båd
- Skal oplæres i vedligeholdelse af materiel
- Skal være i stand til at modtage og forstå en besked
- Skal have uddannelse i hvordan man agere ved træning og regatta

- Skal vise selvstændighed både til træning og regatta
- Skal have scullerret, og kunne være i stand til at ro uden følgebåd.
- Skal lære at ligge til start selv under vanskelige forhold
- Skal opnå nationalt niveau indenfor sin klasse
- **Regattaer for gruppe C:**
- DM ergometer
- Forårsregatta
- Maribo
- Hjelmsjö
- Sorø Regatta
- Årgangsmesterskaber Holstebro
- Skolekaproning Bagsværd sø
- Århus Open
- SM i ergometer
- **Øvrige arrangementer for Gruppe C:**
- Påsketræningslejer
- Sommertræningslejer
- **Alder gruppe C:**
- 12-15 år
- **Antal træninger pr. uge:**
- 3-6 gange

- **Gruppe B. Junior A og Senior (klub og talentcenter)**
- **Færdigheder for at være del af gruppe B:**
- Roeren er af træneren i gruppe D el. C videre sendt til gruppe B.
- Uddannelse i gruppe B:
- Skal selv kunne stille sin båd.
- Vedligeholdelse af både skal være en naturlig del af hverdagen
- Skal være i stand til at ro uden følgebåd
- Skal opnå nationalt og internationalt niveau indenfor sin klasse
- Skal have ambitioner/niveau om udtagelse til Baltic Cup, Nordiske mesterskaber og Junior VM
- **Regattaer for gruppe B:**
- DM ergometer

- Odense Langdistance
- Forårsregatta
- Maribo
- Hamborg (Junior)
- Ratzeburg (Senior)
- Hjelmsjö
- Amsterdam (Senior)
- Sorø Regatta
- Årgangsmesterskaber Holstebro
- Skolekaproning Bagsværd sø
- Århus Open
- DM Kortbane, Bagsværd
- SM i ergometer

- **Øvrige arrangementer for Gruppe B:**
- Påsketræningslejer
- Sommertræningslejer
- **Alder gruppe B:**
- 16-25 år
- **Antal træninger pr. uge:**
- 6-9 gange

- **Gruppe A. Senior Elite**
- **Færdigheder for at være del af gruppe B:**
- Roeren skal have nationalt og internationalt niveau, og være tilknyttet Danmarks Rocenter.
- Uddannelse i gruppe A:
- Skal kunne argere professionelt indenfor alle rosportens aspekter
- Skal have fysiske og psykiske kvaliteter der gør roeren i stand til at være på internationalt niveau. (EM, VM & OL)
- Skal have ambitioner om deltagelse ved EM, VM og OL.
- **Regattaer for gruppe A:**
- Se Danmarks Rocenter's sæsonplan
- **Øvrige arrangementer for Gruppe A:**

- Se Danmarks Rocenter's sæsonplan
- **Alder gruppe B:**
- 19- år
- **Antal træninger pr. uge:**
- 9-12 gange