

Testskema



I parentes er angivet den tilbagelagte distance i meter

5 .1

(40)

9 .1

(80)

11.1 2

(120) (160)

12.1 2 3

(200) (240) (280)

13.1 2 3 4

(320) (360) (400) (440)

14.1 2 3 4 5 6 7 8

(480) (520) (560) (600) (640) (680) (720) (760)

15.1 2 3 4 5 6 7 8

(800) (840) (880) **(920)** (960) (1000) (1040) **(1080)**

16.1 2 3 4 5 6 7 8

(1120) (1160) (1200) **(1240)** (1280) (1320) (1360) **(1400)**

17.1 2 3 4 5 6 7 8

(1440) (1480) (1520) **(1560)** (1600) (1640) (1680) **(1720)**

RÆKKE	FUNKTION	YO-YO TEST	COOPER TEST	FIFA TEST
Linjedommer i divisionerne		17/4		
DS	Dommer	17/4		
DS	Linjedommer	15/4		
JS	Dommer	15/8		40 ture
JS	Linjedommer	14/2		28 ture
S1	Dommer	15/8		40 ture
S1	Linjedommer	14/2		28 ture
S2	Dommer	15/8		40 ture
S2	Linjedommer	14/2	2.000 meter	28 ture
S3	Dommer	14/2	2.000 meter	28 ture

YOYO-20	Der løbes den kendte BIP test med løb 20 meter frem, vending, og løb 20 meter retur.
COOPER-TEST	Der løbes 2.000 meter på 12 minutter.
FIFA-TEST (bredde)	1 tur består af 75 meter løb på 20 sekunder, efterfulgt af 25 meters gang på 20 sekunder.

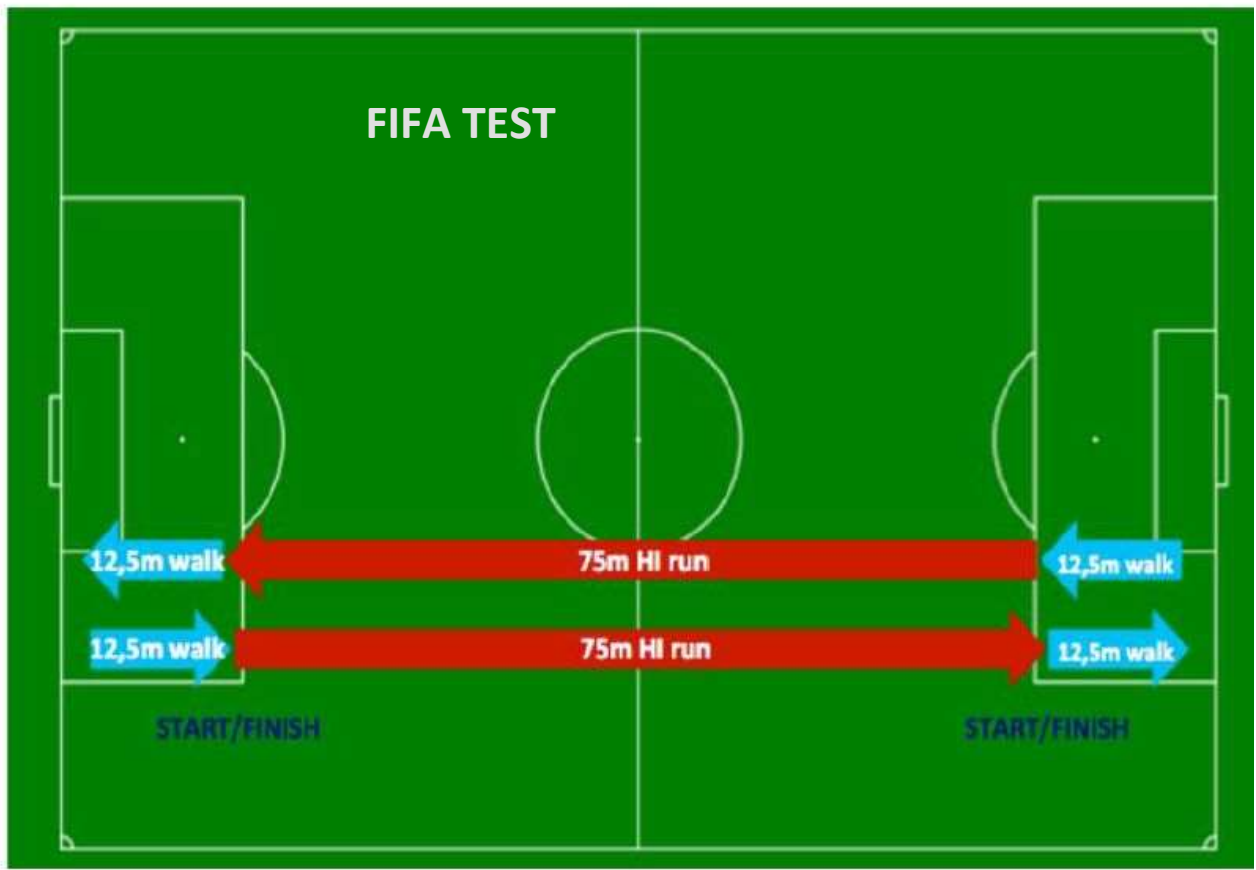
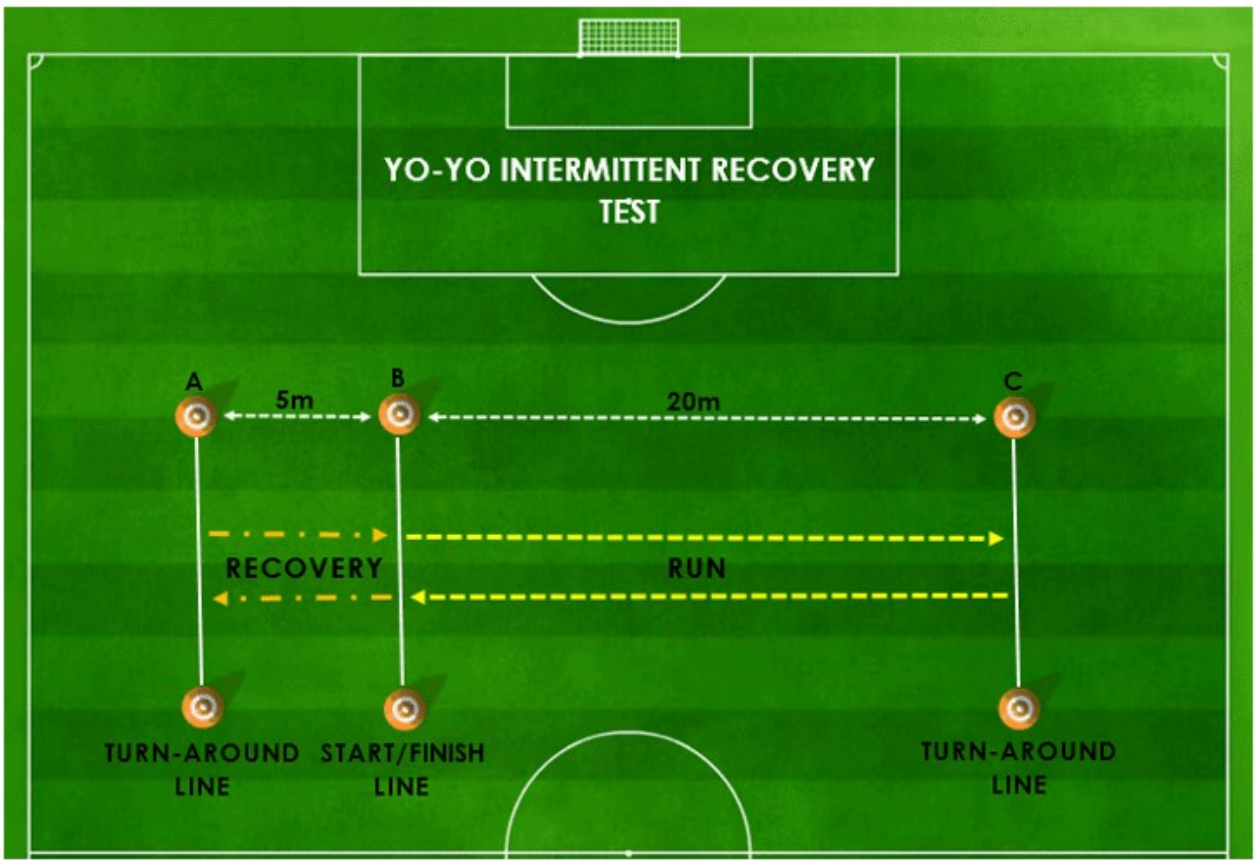
Retningslinjer for afvikling af fysisk test



- En dommer får to "fulde" forsøg til at bestå løbetesten. Bliver man skadet i ét af de to forsøg, får man endnu en mulighed.
- Det er altid testresultatet fra den sidst gennemførte test der er gældende og derved bestemmende for dommerens indplacering.
- Ved skade, orlov, etc. kan en dommer, inden for et år, få lov at gennemføre en løbetest, og derved bevarer muligheden for at fastholde sin indplacering i op til et år.
- En dommer kan ikke kombinere COOPER-, YOYO- eller FIFA-testen. Man skal vælge hvilken af de 3 testformer man ønsker at løbe.
- Dommere der rykker op i en "testkrævende" række til efterårssæsonen, skal bestå løbetest inden dommeren kan få tildelt kampe i den nye række.
- Såfremt en dommer består løbetest i juni/august måned til en højere række og rykker op i den pågældende række ved efterårsindrangeringen, er det denne test der er gældende.
- Såfremt man vælger Coopertesten **skal man løbe i alle 12 minutter** også selvom man har løbet de krævede antal meter på kortere tid. Testen er først bestået når man har løbet i alle 12 minutter **OG** minimum har løbet de krævede antal meter.
- Det er tilladt at en anden dommer/kollega løber ved siden af og coacher/motiverer.
- Kontrollanter til løbetest skal som udgangspunkt ikke være fra den afholdende dommerklub. Påsætning af kontrollanter koordineres i dommerområdet.
- En dommer kan modtage 2 advarsel på den sidste tur (frem og tilbageløb), såfremt man ikke har løbet halvvejs og samtidig forladt banen. Såfremt en dommer modtager 2 advarsler på samme tur, er testen ikke bestået.
- I særtilfælde kan dommerområdeformanden foretage en individuel vurdering af dommerens situation og beslutte om retningslinjerne kan/skal fraviges.

Illustration af afvikling





COOPER TEST – 2.000 meter & 12 min.

