

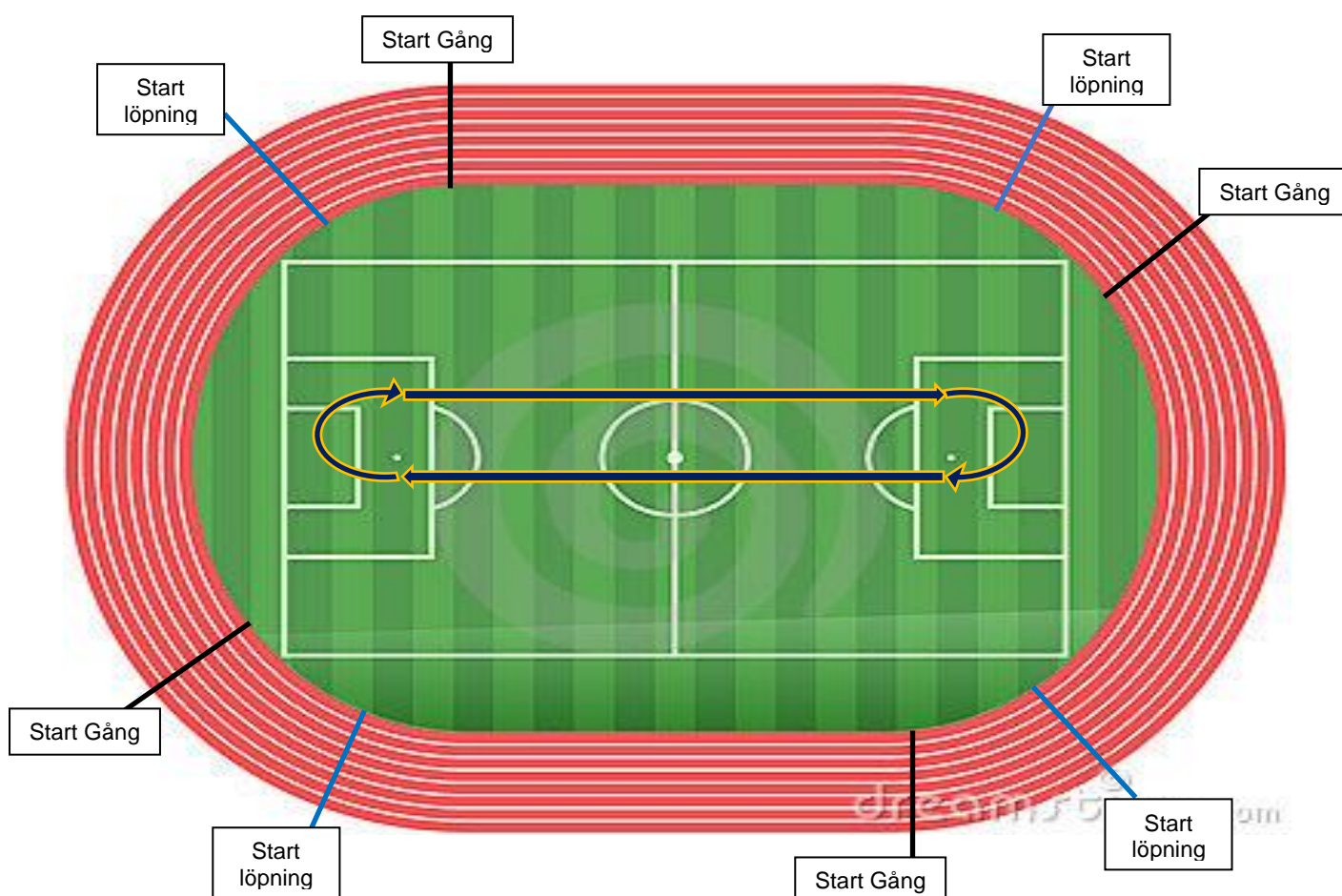
Löptest för domare

Reviderad 2017-03-02



Intervall test (tillvägagångssätt)

1. Domarna ska genomföra ett bestämt antal **75m löpning** samt **25m gång** enl. schema. 40 upprepningar motsvarar 4000m eller 10 varv på en 400m löparbana. Alternativt kan man genomföra testen på fotbollsplan, viktigt att mäta sträckan 75/25 – se nedan. Takten styrs av en ljudfil och referenstiden ställs in enligt den kategori som domaren tillhör. Om ljudfil inte är tillgänglig ska en funktionär använda tidtagarur och visselpipa.
2. En biträdande testledare placeras vid varje startlinje för att styra starten. En flagga kan användas för att blockera tills signalen har gått. På signal bör flaggan sänkas, vilket tillåter domarna att starta igång. Domarna startar från en stående position och får inte starta innan signalen.
3. Vid slutet av varje löpning ska domarna passera området som markerats (1,5m före mål och 1,5m efter mål) före mål innan signalen kommer.
4. Om domaren missar att komma inom markeringsområdet i tid ska testledaren varna domaren. Om domaren missar två gånger är testet misslyckat.
5. Det rekommenderas att testet görs i grupper med högst sex domare. Det är möjligt att ha fyra grupper som springer samtidigt, vilket innebär totalt 24 domare som kan testa samtidigt.



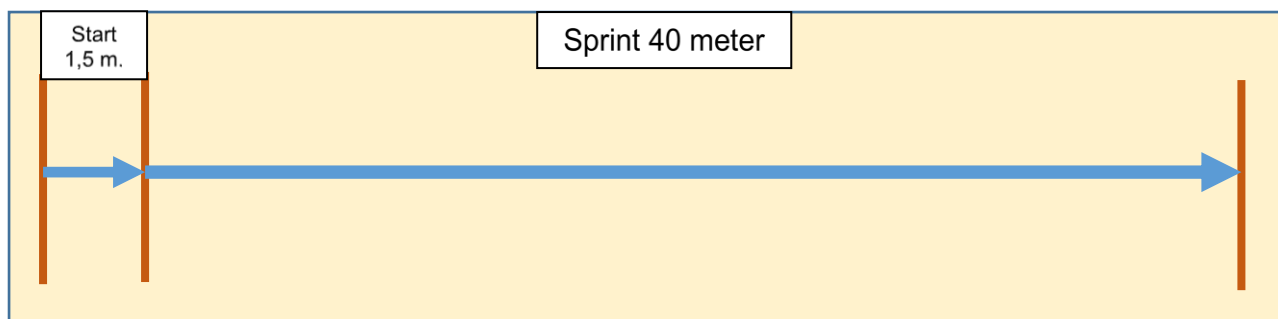
6 till 8 min vila mellan intervalltest och sprinttest



Löptest för domare

Sprint (tillvägagångssätt)

1. Elektronisk tidtagning (fotocell) kan användas som tidtagning av sprintarna. Om (fotocell) inte är tillgänglig ska en funktionär använda tidtagarur.
2. Startområdet markeras ut 1,5m innan fotocellens/startlinjens placering.
3. Domarna ska börja med sin främre fot på startlinjen. När testledaren signalerar att det är klart så är det fritt för domaren att starta.
4. Domarna får 60 sekunder på sig att återhämta sig mellan varje 40 meters löpning. Under sin återhämtning ska domarna gå tillbaks till starten.
5. Om en domare faller eller snubblar, ges de en ny möjlighet att springa 1 x 40 m.
6. Om en domare missar ett av loppen får domaren göra ett nytt försök direkt efter det sista försöket. Om domaren missar två försök, har domaren missat testet.



Tabell och tider för Distriktsdomare

	Div.4 Herrar AD Div.2	Div.5 Herrar AD Div.3	Div.3 Damer Div.6 Herrar	Övriga Damer Övriga Herrar
Intervall – löpning 40 x 75 meter	17 sekunder	17 sekunder		
Gång 40 x 25 meter	22 sekunder	22 sekunder		
Sprint 6 x 40 meter	6,6 sekunder	6,6 sekunder		

Intervall – löpning 32 x 75 meter			20 sekunder	
Gång 32 x 25 meter			23 sekunder	
Sprint 6 x 40 meter			8,5 sekunder	

Intervall – löpning 24 x 75 meter				20 sekunder
Gång 24 x 25 meter				23 sekunder
Sprint 4 x 40 meter				8,5 sekunder

Schema för genomförande av löptest.

Löpning 75 meter på 17 sekunder - gång 25 meter på 22 sekunder

(Div.4 och 5 Herrar)

Varv	1				2				3				4				5				11																							
Löpning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
Start	0	0.39	1.18	1.57	2.36	3.15	3.54	4.33	5.12	5.51	6.31	7.11	7.50	8.29	9.08	9.47	10.26	11.05	11.44	12.23																								
Stopp	0.17	0.56	1.35	2.14	2.53	3.32	4.11	4.50	5.29	6.09	6.48	7.28	8.07	8.46	9.25	10.04	10.43	11.22	12.01	12.40																								
Avslutas med 20 sek. promenad = slut																				Extravarv																								

Löpning 75 meter på 20 sekunder - gång 25 meter på 23 sekunder

(Div.D3/H6 - Övriga)

Varv	1				2				3				4				5										
Löpning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Start	0	0.43	1.26	2.09	2.52	3.34	4.17	5.00	5.43	6.25	7.08	7.51	8.34	9.17	10.00	10.43	11.26	12.09	12.52	13.35							
Stopp	0.20	1.03	1.46	2.29	3.12	3.54	4.37	5.20	6.03	6.45	7.28	8.11	8.54	9.37	10.20	11.03	11.46	12.29	13.12	13.55							
Varv	6				7				8				9				10										
Löpning	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40							
Start	14.18	15.01	15.44	16.27	17.10	17.53	18.36	19.19	20.02	20.45	21.28	22.11	22.54	23.37	24.20	25.03	25.46	26.29	27.12	27.55							
Stopp	14.38	15.21	16.04	16.47	17.30	18.13	18.56	19.39	20.22	21.05	21.48	22.31	23.14	23.57	24.40	25.23	26.06	26.49	27.32	28.15							
Övriga damer/herrar												Div.3 Damer/Div.6 Herrar								Domare som siktar en nivå högre, kan pröva 10 varv							

Avslutas med 20 sek. promenad = slut