

Instruktion för genomförande av löptest

Allmänt

Löptest är obligatoriskt för alla domare klassade som K2 eller högre.

För er som är K2 och spelar aktivt räcker det med att era tränare mejlar in ett resultat på något konditionstest ni gör med laget.

Yoyo-test

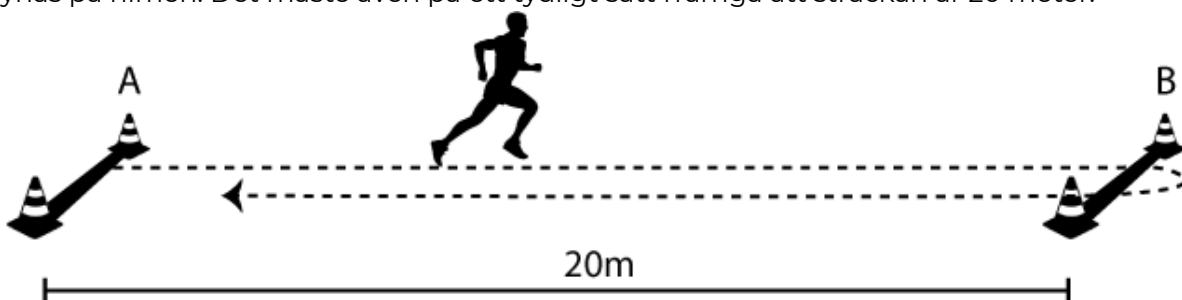
Genomförande:

1. Mät upp 20 meter mellan två tydliga linjer som utgör start- och mållinje, tex mittlinje och kortlinje på en handbollsplan. Om det inte finns passande linjer ska dessa märkas upp med väl synlig tejp.
2. Du ska stå stilla **bakom** startlinjen när pipet kommer för att då påbörja din löpning. Det är inte tillåtet att passera startlinjen i fart. Du behöver inte vända på bortre linjen exakt på pipet, men foten ska alltid vara på eller över linjen. Yoyo-test genomförs med en tydlig vändning på bortre linjen, att springa runt i en cirkel är ej tillåtet. Startlinjen ska vid målgång passeras innan pipet ljuder. Det är tillåtet att befinna sig i luften på väg över linjen med ett **normalt** löpsteg när pipet ljuder.

Följande innebär fel: · Ej stå stilla bakom startlinjen innan pipet · Tjuvstart · Missad bortre linje · Sen ankomst till startlinjen · Otydlig vändning på bortre linjen

Ett fel är tillåtet, vid ett andra fel blir man avplockad och får resultat från den senaste nivån man klarat. Man måste springa på samtliga vändor.

Tänk på att om du filmar testet så ska linjerna synas, pipen höras tydligt och hela löparbanan måste synas på filmen. Det måste även på ett tydligt sätt framgå att sträckan är 20 meter.



Coopers test

Testet ska genomföras på en rundbana med dokumenterad längd, företrädesvis 400 meter utomhus alternativt 200 meter inomhus.

Genomförande:

Du ska springa 3000 meter så fort du kan. Spring inte innanför bana 1. Tänk på att om du filmar testet så ska det på ett tydligt sätt visa att du genomfört testet på ett korrekt sätt.