

Instruktion för genomförande av filmat fystest

Uppdaterad augusti 2025

Allmänt

Det är domarens ansvar att filmen på ett tydligt sätt visar att den uppmätta sträckan är korrekt och att testet i övrigt har genomförts enligt instruktionerna.

För samtliga test gäller att försök att kringgå syftet med testet, till exempel genom avsiktliga tjuvstarter, leder till diskvalifikation.

Coopers test

Uppmätning av sträckan

Testet ska genomföras på en rundbana med dokumenterad längd – företrädesvis 400 meter utomhus eller 200 meter inomhus. Vilken bana som används ska framgå vid inskickande av testet.

Testets genomförande

- Spring så långt du kan på 12 minuter.
- Filmen ska tydligt visa att testet har genomförts korrekt.
- Löparen ska synas hela tiden och gå att identifiera.
- Starten ska ske tydligt från en linje på banan. Där man sedan kan räkna varv.
- Det ska framgå att löparen hela tiden springer på minst bana 1 och inte innanför linjerna, förslagsvis sker filmning från en läktare eller upphöjd plats.

Yoyo-test

Uppmätning av sträckan

Det är ett krav att använda ett måttband på minst 20 meter. Inget annat accepteras.

1. Mät upp 20 meter mellan två tydliga linjer (t.ex. mittlinje och kortlinje på en handbollsplan). Finns inga passande linjer ska dessa märkas ut med väl synlig tejp.
2. Filma 0-markeringen på måttbandet och för därefter kameran upp mot

vägg/omgivning så att referenspunkter syns.

3. Filma längs måttbandet till 10-metersmarkeringen och upprepa momentet med omgivningen.

4. Filma vidare till 20-metersmarkeringen och upprepa momentet. Punkt 2–4 tar ungefär en minut att genomföra ordentligt.

Exempel: <https://youtu.be/SsROLWmqeNk>

5. Låt måttbandet ligga kvar under hela löpningen.

Kameraplacering

Placera kameran i rät vinkel mot löpsträckan så att båda linjerna enkelt kan ses, med fokus på start-/mållinjen. Om en statisk placering inte uppfyller detta – ta hjälp av en kompis.

Testets genomförande

- Stå stilla bakom startlinjen när pipet ljuder och påbörja därefter din löpning.
- Du behöver inte vända exakt på pipet på bortre linjen, men foten ska alltid vara på eller över linjen.
- Yoyo-testet ska genomföras med en tydlig vändning på bortre linjen – att springa runt i cirkel är inte tillåtet.
- Startlinjen ska passeras innan pipet ljuder (det är tillåtet att vara i luften på väg över linjen när pipet ljuder).

Följande innebär fel:

- Tjuvstart
- Missad bortre linje
- Sen ankomst till startlinjen
- Otydlig vändning på bortre linjen

Ett fel per nivå är tillåtet.

Exempel på godkänt genomförda sträckor: <https://youtu.be/ijb77QYS3hE>