

Instruktion för genomförande av filmat fystest

Allmänt

Det är domaren som ansvarar för att filmen på ett tydligt sätt visar vem som genomför testet, att den uppmätta sträckan är korrekt samt att testet i övrigt genomförts i enlighet med de instruktioner som finns.

För samtliga test gäller att Försök att kringgå själva syftet med testet leder till diskvalifikation. Hit räknas till exempel avsiktliga tjuvstarter eller att avsiktligt sänka farten för att medvetet komma fram till linjen för sent.

Yoyo-test

Uppmätning av sträckan

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

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. Filma 0-markeringen på måttbandet och sen upp på väggen/omgivningen för att det ska finnas referenspunkter.
3. Filma längs måttbandet tills 10-markeringen och sen upp på väggen/omgivningen för att det ska finnas referenspunkter.
4. Filma vidare till 20-markeringen och sen upp på väggen/omgivningen för att det ska finnas referenspunkter. Punkt 2-4 tar ungefär en minut att genomföra ordentligt.
Exempel: <https://youtu.be/SsROLWmqeNk>
5. Låt måttbandet ligga kvar under hela löpningen.

Kameraplacering

Kameran ska placeras i rät vinkel mot löpsträckan så att båda linjerna med enkelhet kan ses, men med fokus på den linje som är start/mållinje. Om en statisk placering av kameran inte uppfyller detta, ta hjälp av en kompis.

Testets genomförande

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 per nivå är tillåtet.

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

Coopers test

Uppmätning av sträckan

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

Testets genomförande

Du ska springa 2000 meter så fort du kan. Spring inte innanför bana 1. Tänk på att filmen på ett tydligt sätt ska visa att du genomfört testet på ett korrekt sätt.

Kameraplacering

Placera den som ska filma testet på utsidan av löparbanan och inte i mitten.