

LÖPTESTER FÖR DOMARNA I SKÅNE 2010

Från och med 2010 skall alla domare springa det nya löptestet som är mer matchlikt och som bygger på intervaller. Dom flesta som har provat detta test tycker det är lättare än det gamla testet. Dock kräver det att man har tränat regelbundet och lagt in intervaller i sin träning. Tränar man 2 ggr i veckan och kör intervallträning vid ett av tillfällena så kommer man att klara löptestet utan problem.

Vi kommer att lägga ut ett par intervallövningar här på hemsidan för att hjälpa er att komma igång och för att visa att det inte behöver vara så komplicerat utan att man kan träna med kvalité under lätta förhållande. Man behöver inte tillgång till en fotbollsplan utan det går att köra övningarna på en parkeringsplats, i skogen eller på ett öppet fält.

LÖPTESTTABELL FÖR DOMARE OCH AD.

Div 4. Sprint 6x40 m 6,6 sekunder
Uthållighet – löpa 150 m 35 sekunder, gå – 50 m 40 sekunder.
20 st upprepningar.

Div 5. Sprint 6x40 m 6,8 sekunder
Uthållighet – löpa 150 m 35 sekunder, gå – 50 m 45 sekunder.
20 st upprepningar.

Div 6-7. Sprint 4x40 m 8,5 sekunder
Uthållighet – löpa 150 m 45 sekunder, gå – 50 m 45 sekunder.
14 st upprepningar.

Övriga Ej sprint.
Uthållighet – löpa 150 m 50 sekunder, gå – 50 m 50 sekunder.
10 st upprepningar.

AD i Div. 2-3 skall springa minst div 5 testen.

Testen kan genomföras antingen på en 400 m löparbana eller så mäter man upp en raksträcka på 150 m.

Klarar man inte minst testen för övriga domare får man endast döma oldboysmatcher.

Skånes Fotbollförbund
DK

