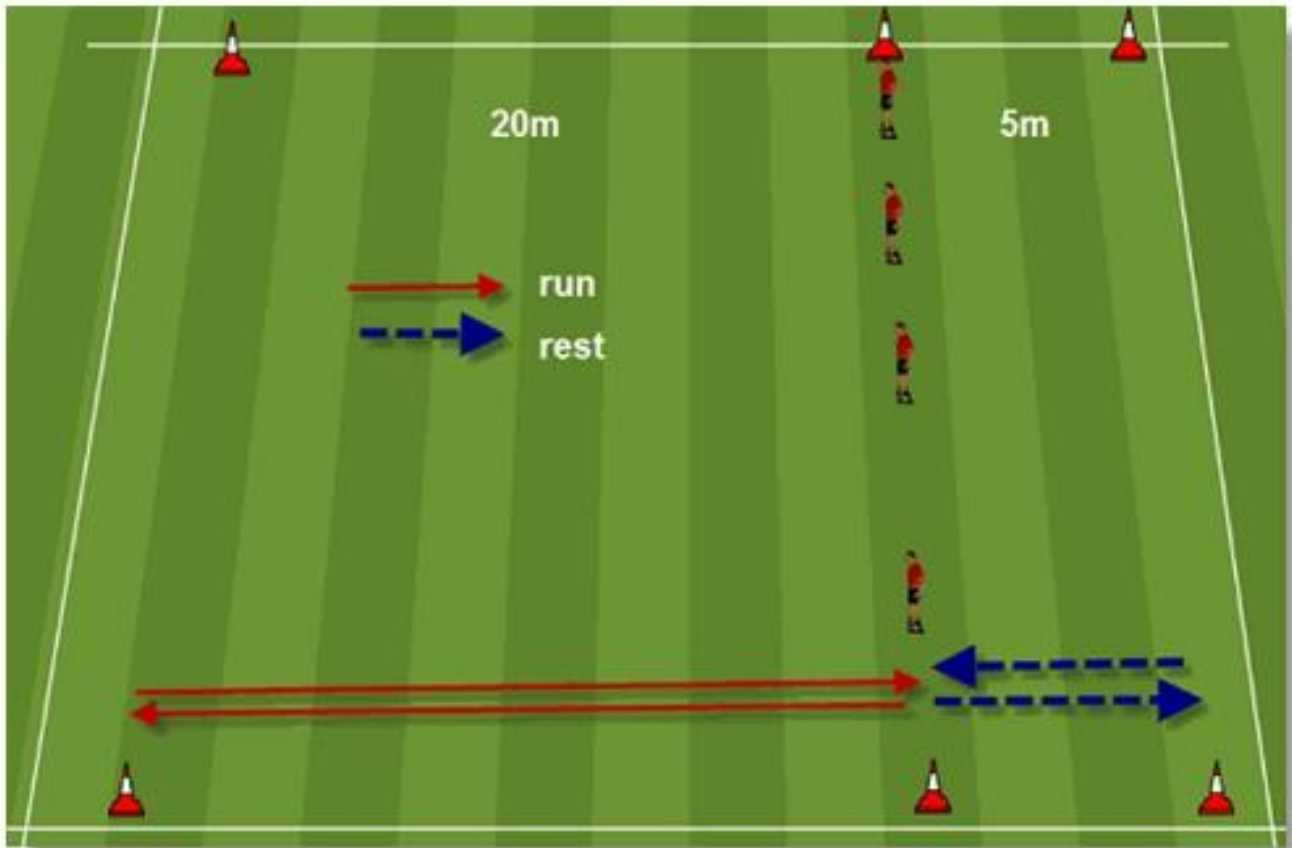


# Yo Yo Test



Progressivt, 2 x 20 meters löpning i takt till ett "beep" ljud. 10 sekunder aktiv vila mellan varje vända. Avslutas när testpersonen inte längre orkar följa tempot.

Nivå	Repetitioner	Ca tid 40m (2x20)
5	1	14,5 sek
9	1	11 sek
11	2	
12	3	10,5 sek
13	4	
14	8	10 sek
15	8	
16	8	9 sek
17	8	
18	5	

## Så här genomförs testet (se bild och tabell):

1. Man springer 2x20 meter utan avbrott (röda linjerna i bild). Det är då 1 repetition. Halvvägs kommer en signal som ger dig en vägledning om du springer för sakta eller för fort. Vid 3:e signal skall du vara åter vid startlinjen. Kommer du dit i förväg så gör det inget, men klokt att spara på krafterna om du är alldeles för tidig! Du får vara för sen till målgången en gång, nästa gång man inte hinner är testet avslutat för just dig, och resultatet noteras.

2. När du kommit i mål (och signal ljudit) har du 10 sekunders vila då du skall promenera 2x5 meter (blåa linjerna i bilden). Och viktigt att du är på plats på startlinjen stillastående innan nästa repetitions signal ljuder.

3. Man följer tabellens ökande av hastighet. Nivå 5 springs bara 1 gång (mjukstart), nivå 9: 1 gång, nivå 11: 2ggr och så vidare. För varje gång man ökar nivå (ökar fart) är det en röst som säger "Change to speed x" innan start av sträckan.

4. Så här följer ett exempel på hur 2 första sträckorna ser ut:

### Repetition 1:

- Signal 1: du startar och har nu 14,5 sekunder på dig att springa 2x20m.

- Signal 2: halvvägs signal. Hjälper dig att bedöma ditt tempo.

- Signal 3: Du skall vara åter vid startlinjen.

- Här följer 10 sekunders tystnad då du vilar genom att promenera 2x5m och står innan ny signal redo för nästa start.

- En röst talar om "change to speed 9" som då säger att du har 11 sekunder på dig på nästa repetition (se tabell)

### Repetition 2:

Signal 1: du startar din andra sträcka som nu skall genomföras på 11 sekunder.

- Signal 2: halvvägs signal. Hjälper dig att bedöma ditt tempo.

- Signal 3: Du skall vara åter vid startlinjen.

- Här följer 10 sekunders tystnad då du vilar genom att promenera 2x5m och står innan ny signal redo för nästa start.

5. Vilan mellan varje repetition är alltid 10 sekunder oavsett vilken nivå du springer.

## Kravspecifikation på domarna:

- Alla domare på nivå "DD1", "DD2", "Licens" och "Licens Fortbildning H2/D1" skall genomföra ett löptest. Detta skall nu ses som en obligatorisk del i varje säsongsbildning.
- Testet genomförs i slutet av dag 2 vid ditt kurstillfälle.
- Resultatet skall ses som en del av helheten (ihop med engagemang, regelprov, rutin etc) när vi sedan sätter de nivåer ni skall döma på.
- Ett tips: spring inte bara det du "måste" enligt kraven nedan. Vi rekommenderar att springa så länge du orkar! För domare på väg uppåt är det ett stort plus. För matcher (tuffa på förhand, kvalspel etc) kan resultat i löptest vara en stor faktor till vilket domarpar som får matchen, om det är jämnt mellan flera par.
- Domare som inte genomfört löptest (pga förhinder etc) inom rimlig tid när säsong startat (i samråd med kursledare/kansliet) kommer inte tilldelas matcher förrän löptest är genomfört.

## Följande nivåer rekommenderas som ett minimum:

1. För dömning på ungdomsnivå "Röd upp till div 2" samt lägre ungdomsserier: Genomfört löptest utan krav på nivå, gör ditt bästa helt enkelt!
2. För dömning i distriktets seniorserier och juniorserier (undantaget H2/D1) samt ungdom röd nivå div 1:  
  
För herrdomare skall nivå 13.2 klaras (2 repetitioner på nivå 13).  
För damdomare skall nivå 13.1 klaras (1 repetition på nivå 13).
3. För dömning i distriktets högsta serier H2/D1:  
  
För herrdomare i skall nivå 13.4 klaras (4 repetitioner på nivå 13).  
För damdomare skall nivå 13.2 klaras (2 repetitioner på nivå 13).

## Ljudfilen:

Finns bifogad som bifogad mp3-fil i det mejl du precis fått, men finns också som direktlänk hos SIBF enligt: <https://www.innebandy.se/media/10770/yo-yo-test-ljudfil.mp3>

## Ett tips:

Prova gärna innan löptestet (på kursen) att springa detta. Eller åtminstone någon sträcka på de olika nivåerna, så du får en känsla för vilka farter du skall hålla.