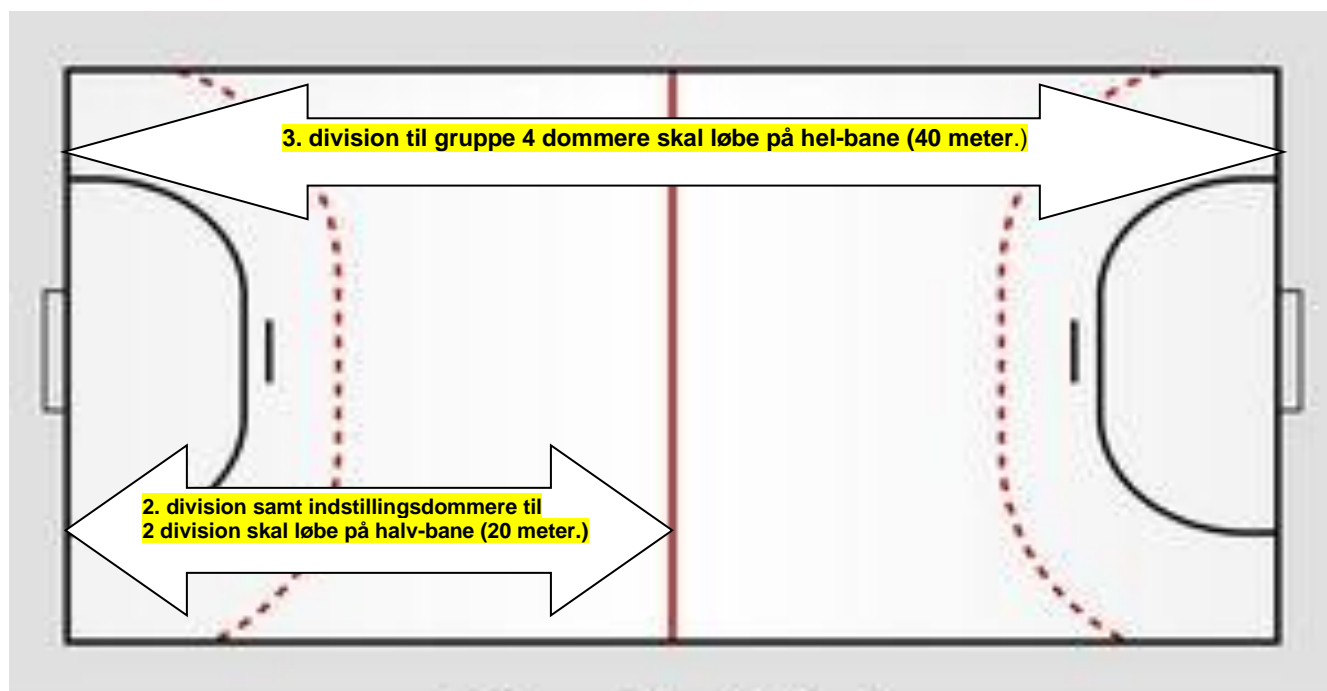




## Til Forbund, Kredse & Regioner

Det har været en ambition at få harmoniseret den obligatoriske løbetest i Danmark for 3.divisions dommerne samt dommerne i de underlæggende grupperinger, i den forbindelse er det blevet vedtaget af DHF's breddedommerudvalg i samarbejde med de respektive lokale DU-formænd i Danmark om at indføre en anden form for udførelse af den obligatoriske løbetest. Den nye testform er gældende med start fra sæsonen 2019/2020 og er kort beskrevet i nedenstående.

### Shuttle Run løbetest 2019/2020



© Can Stock Photo



## **Instruktion og retningslinjer for afholdelse af Shuttle Run løbetest for breddedommere 2019/2020**

### **3. division til gruppe 4 dommere**

Udfør løbetesten på en opmålt distance på 40 meter.

Løbetesten skal foretages uden stop med løbeintervaller på 40 meter.

Vær opmærksom på, at testen starter langsomt, men bliver hurtigere og hårdere mod slutningen.

Alle udøvere stiller sig bag den ene baglinje og begynder at løbe ved det første bip.

Næste bip er vejledende for den udøvende og indikerer om den udøvende skal op eller ned i fart. Det vil være hensigtsmæssigt at befinde sig ved midterlinjen her.

Præcist ved det næste bip skal den udøvende være på baglinjen, modsat den ende hvor der blev startet i, for herefter at vende rundt og fortsætte som overstående.

Når der skiftes til en højere hastighed, angives dette ved et dobbelt-bip.

Når man ikke længere kan følge hastigheden, er man færdig.

Er udøveren ikke på baglinjen ved bippet, skal udøveren tildeles en advarsel, hvorefter hvis dette sker igen er testen færdig for udøveren.

Det sidste korrekte gennemførte løb noteres.

Bemærk at der ikke er differentiering imellem køn på testkravene.

De opsatte løbekrav er gældende for alle mandlige og kvindelige dommere fra 3.division til gruppe 4.

Der er ikke løbekrav til dommerne i G2/G3/G4, men disse opfordres og motiveres til også at deltage i løbetesten og løbe det som de kan.

### **Testkrav for 3.division til gruppe 4 for sæsonen 2019/2020**

<b>Rækker/gruppering</b>	<b>Testform</b>	<b>Krav under 50 år</b>	<b>Krav over 50 år</b>
<b>2. Division</b>	<b>Kort bane</b>	<b>Elite løbekrav</b>	
<b>3. Division</b>	<b>Lang bane</b>	<b>9.5</b>	<b>9.1</b>
<b>Kval / FS / JS</b>	<b>Lang bane</b>	<b>7.5</b>	<b>6.1</b>
<b>G1</b>	<b>Lang bane</b>	<b>5.6</b>	
<b>G2 / G3 / G4</b>	<b>Lang bane</b>	<b>Ingen krav / løb det du kan</b>	



### **Testperioder for 3.divisions dommere**

I 3.division gælder DHF's bredde testkrav i Shuttle Run løbetesten. Testen afholdes hjemme i eget forbund, kreds eller region to gange pr. sæson.

1.testperiode: August / September måned.

2.testperiode: December / Januar måned.

Der gives op til to chancer for at bestå den enkelte løbetest pr. gang.

### **2.divisions dommere samt indstillingsdommere til 2.division**

Udfør løbetesten på en opmålt distance på 20 meter.

Løbetesten skal foretages uden stop med løbeintervaller på 20 meter.

Vær opmærksom på, at testen starter langsomt, men bliver hurtigere og hårdere mod slutningen.

Testen udføres i henhold til reglementet fra eliten samt løbekravene hertil.

Det sidste korrekte gennemførte løb noteres.

### **Testkrav for 2.divisions dommere samt for indstillingsdommere til 2.division 2019/2020**

#### **Mænd:**

46-50 år: 9.7

41-45 år: 9.8

36-40 år: 9.9

31-35 år: 9.10

26-30 år: 9.11

Op til 25 år: 10.1

#### **Kvinde:**

46-50 år: 8.7

41-45 år: 8.8

36-40 år: 8.9

31-35 år: 8.10

26-30 år: 8.11

Op til 25 år: 9.1

### **Krav til indstillingsdommere til 2.division**

*Aspiranter til 2.division skal løbe mindst to ture mere end det, de skal løbe i forhold til deres alder. (Se i overstående). Det betyder, at en ny mandlig dommer på f.eks. 27 år, der skal indstilles til 2.division mindst, skal løbe på niveau 10.2*



## **2. Division øst/vest**

Løbetesten for dommere i 2.division bliver styret og driftet af henholdsvis Styregruppe Vest (JHF/FHF) samt HRØ. I 2.division gælder DHF's elite testkrav i Shuttle Run løbetesten som er anført i overstående. Testen afholdes to gange pr. sæson.

Med venlig hilsen

Breddedommerudvalget  
Dansk Håndbold Forbund