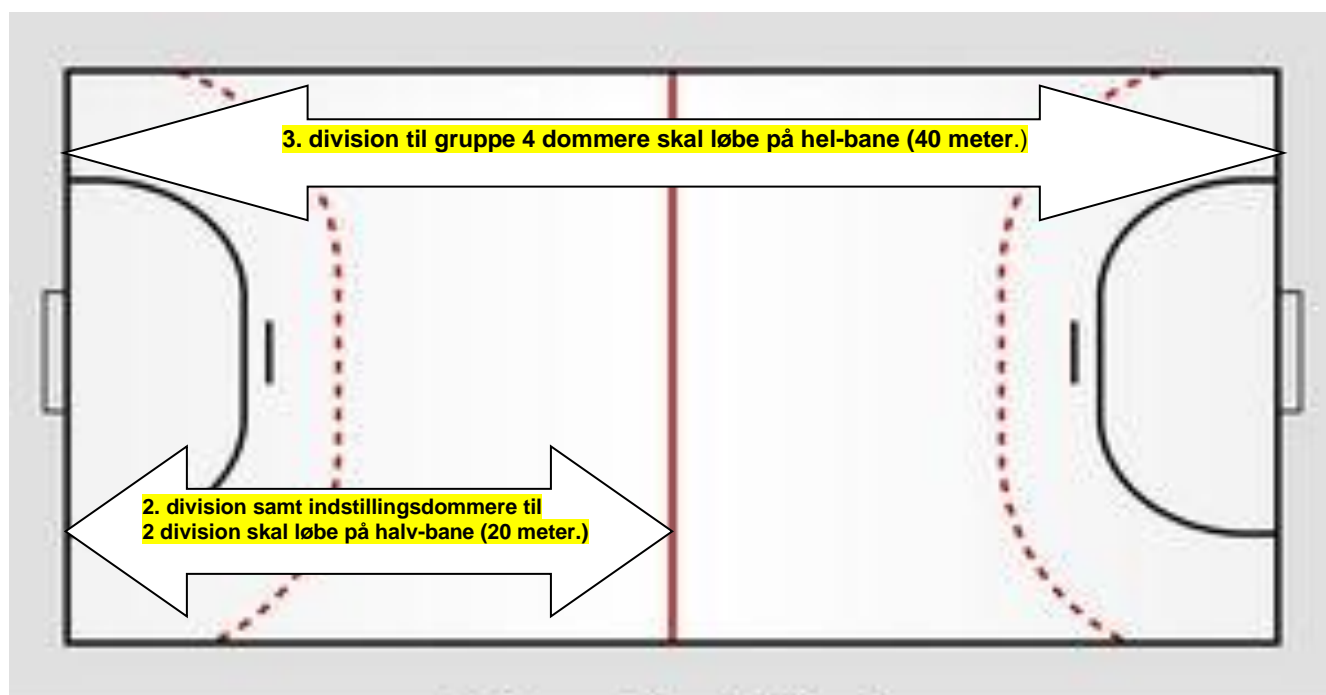




## Til Forbund, Kredse & Regioner

Nedenstående er retningslinjerne for afholdelse af Shuttle run løbetest for breddedommere i Danmark, sæsonen 2020-2021.

### Shuttle Run løbetest 2020/2021



© Can Stock Photo



## **Instruktion og retningslinjer for afholdelse af Shuttle Run løbetest for breddedommere 2020/2021**

### **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 bib.

Næste bib 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 bib 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-bib.

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

Første gang udøveren ikke er på linjen ved bibbet, skal udøveren tildes en advarsel, anden gang samme udøvere ikke er på linjen ved bibbet er testen færdig for den enkelte udøvere.

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.

### **Testkrav for breddedommere i Danmark sæsonen 2020/2021**

<b>Række/gruppering</b>	<b>Testform</b>	<b>Krav U50</b>	<b>Krav O50</b>
<b>2. division</b>	<b>Kort bane</b>	<b>Elite løbekrav</b>	
<b>3. division indstilling til U-19 Drenge Liga (Gælder kun Styregruppe Vest)</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</b>	<b>Lang bane</b>	<b>3.8</b>	
<b>G3 &amp; G4</b>	<b>Lang bane</b>	<b>Løb hvad du kan, ingen krav</b>	



## **Testperioder**

Alle breddedommere fra 2. division og nedefter skal testes i Shuttle run løbetesten i henholdsvis august/september måned 2020.

2- og 3 divisionsdommerne skal testes igen i december/januar måned 2020/2021.

## **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 2020/2021**

### 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 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 ønskes alle en rigtig god og dejlig sommer.**

På vegne af DHF Dommerudvalg

*Henrik Mouritsen*  
DANSK HÅNDBOLD FORBUND