

Testkrav – 2015

DBU's breddedommerudvalg har fastsat følgende krav til løbetesten for breddedommere. Der kan være skærpede krav til andre dommergrupper, herunder dommere i talentregi.

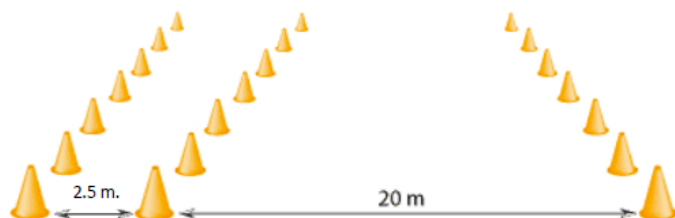
Række	Testkrav for dommere	Testkrav for linjedommere
Danmarksserien		15,4
Jyllandsserien	15,8	14,8 *)
Serie 1	15,8	14,8 *)
Serie 2	15,8	14,8 *)
Serie 3	15,4 *)	
70 år plus - 11 mands **)	Min. 1.200 m. på 10 min.	
70 år plus - øvrige **)	Min. 800 m. på 10 min.	

*) Serie 3 dommere og LD-dommere under DS kan alternativt løbe min. 2.400 m. på 12 min. (Cooper test).

**) Gældende for ej-indplacerede dommere.

Yo-yo testens – gennemførelse

Testen gennemføres i en idrætshal med opstillet bane på 20 meter. Afløbsområdet afsættes i startenden.



Man skal bevæge sig hele vejen **frem og tilbage** i afløbsområdet i "pausetiden".

Man behøver ikke passere stregen/linjen ved vendepunktet, men den skal berøres.

Ved sidste løb skal min. halvdelen af distancen være tilbagelagt for at bestå. Man kan altså sagtens dumpe uden at have modtaget advarsler.

Første gang man ikke har kontakt med linjen når "beepet" lyder gives en advarsel – anden gang det sker er man dumpet.