

## Schema för genomförande av Löptest enl. FIFA modell.

### Löpning 150 meter på 30 sekunder - gång 50 meter på 35 sekunder

Varv	1	2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		
Löpning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Start	0	1.05	2.10	3.15	4.20	5.25	6.30	7.35	8.40	9.45	10.50	11.55	13.00	14.05	15.10	16.15	17.20	18.25	19.30	20.35	21.35	22.40	23.50	24.55
Stopp	0.30	1.35	2.40	3.45	4.50	5.55	7.00	8.05	9.10	10.15	11.20	12.25	13.30	14.35	15.40	16.45	17.50	18.55	20.00	21.05	22.10	23.15	24.20	25.25
Avslutas med 35 sek. promenad = slut																							26.00	

### Löpning 150 meter på 30 sekunder - gång 50 meter på 40 sekunder (Div.4 elit herrar)

Varv	1	2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		
Löpning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Start	0	1.10	2.20	3.30	4.40	5.50	7.00	8.10	9.20	10.30	11.40	12.50	14.00	15.10	16.20	17.30	18.40	19.50	21.00	22.10	23.20	24.30	25.40	26.50
Stopp	0.30	1.40	2.50	4.00	5.10	6.20	7.30	8.40	9.50	11.00	12.10	13.20	14.30	15.40	16.50	18.00	19.10	20.20	21.30	22.40	23.50	25.00	26.10	27.20
Avslutas med 40 sek. promenad = slut																				23.40	28.00			

### Löpning 150 meter på 35 sekunder - gång 50 meter på 40 sekunder (Div.4 och 5 herrar)

Varv	1	2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		
Löpning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Start	0	1.15	2.30	3.45	5.00	6.15	7.30	8.45	10.00	11.15	12.30	13.45	15.00	16.15	17.30	18.45	20.00	21.15	22.30	23.45	25.00	26.15	27.30	28.45
Stopp	0.35	1.50	3.05	4.20	5.35	6.50	8.05	9.20	10.35	11.50	13.05	14.20	15.35	16.50	18.05	19.20	20.35	21.50	23.05	24.20	25.35	26.50	28.05	29.30
Avslutas med 45 sek. promenad = slut																				25.00	30.30			

### Löpning 150 meter på 40 sekunder - gång 50 meter på 45 sekunder

Varv	1	2		3		4		5		6		7		8		9		10		
Löpning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Start	0	1.25	2.50	4.15	5.40	7.05	8.30	9.55	11.20	12.45	14.10	15.35	17.00	18.25	19.50	21.15	22.40	24.05	25.30	26.55
Stopp	0.40	2.05	3.30	4.55	6.20	7.45	9.10	10.35	12.00	13.25	14.50	16.15	17.40	19.05	20.30	21.55	23.20	24.45	26.10	27.35
Avslutas med 45 sek. promenad = slut										17.00	19.50	22.40	28.20							

## Krav för godkänt samt tider för respektive Division.

<u>SPRINT</u>	<u>Sträcka</u>	<u>Tid</u>	<u>DISTANSLOPP</u>	<u>Löpa</u>	<u>Gå</u>
Domare i Allsvenskan, Superettan samt Div.1	6 x 40 meter	6.2 sek.	Domare i Allsvenskan, Superettan samt Div.1	30	35
Ass.domare i Allsvenskan, Superettan	6 x 40 meter	6.0 sek.	Ass.domare i Allsvenskan, Superettan	30	40
Ass.domare i Div.1	6 x 40 meter	6,2 sek.	Ass.domare i Div.1	30	45
Regiondomare Div.2 och 3	6 x 40 meter	6.4 sek.	Regiondomare Div.2 och 3	30	40
Div.4 Elit	6 x 40 meter	6.4 sek.	Div.4 Elit	30	40
Div.4	6 x 40 meter	6.6 sek.	Div.4	35	40
Ass.domare i Div.2	6 x 40 meter	6.6 sek.	Ass.domare i Div.2	35	40
<b>Div.5 herrar</b>	<b>6 x 40 meter</b>	<b>6.6 sek.</b>	<b>Div.5 herrar</b>	<b>35</b>	<b>40</b>
Ass.domare i Div.3	6 x 40 meter	7.5 sek.	Ass.domare i Div.3	40	45
<b>Div.6 och övriga herrar</b>	<b>4 x 40 meter</b>	<b>8.5 sek.</b>	<b>Div.6 och övriga herrar</b>	<b>40</b>	<b>45</b>
Domare Damallsvenskan	6 x 40 meter	6.6 sek.	Domare Damallsvenskan	35	40
Ass.domare Damallsvenskan	6 x 40 meter	6.4 sek.	Ass.domare Damallsvenskan	35	45
Regiondomare Damer Div.1 och 2	6 x 40 meter	6.8 sek.	Regiondomare Damer Div.1 och 2	35	45

Målet för div.4 elit är 24 löpsträckor (12 varv) varvid 20 löpsträckor (10 varv) är godkänt.  
Målet för div.4 är 24 löpsträckor (12 varv) varvid 20 löpsträckor (10 varv) är godkänt.

**Målet för div.5 är 24 löpsträckor (12 varv) varvid 20 löpsträckor (10 varv) är godkänt.**

**Målet för div.6 är 16 löpsträckor (8 varv) varvid 14 löpsträckor (7 varv) är godkänt.**

**Målet för domare "övriga" är 14 löpsträckor (7 varv) varvid 12 löpsträckor (6 varv) är godkänt.**

**Domare som skall genomföra stegutbildning genomför löptest för gällande "högre" division.**

### Regler

Domare som missar sprintsträcka, har möjlighet till 1 omförsök.

Domare som under intervallsträckan ej hinner fram till mål, får en varning, vid ev. 2:a varning är domaren underkänd.

### Förklaring

kon ▲  
gång ○  
löpning →

### Genomförande

Optimala förhållanden är att planera och genomföra testen på rundbana 400 meter. (löparbana)  
Koner/markering skall placeras vid start, 150 m, 200 m 350 m samt 400 meter.

Finns inte tillgång till detta är alternativet en 200 meters "rakbana".

Koner/markering placeras vid start samt vid 150 m och 200 m

