

Krav för godkänt samt tider för respektive Division.

<u>SPRINT</u>	<u>Sträcka</u>	<u>Tid</u>	<u>DISTANSLÖPP</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
Regiondomare Div.2 och 3	6 x 40 meter	6.4 sek.	Regiondomare Div.2 och 3	30	40
Ass.domare i Div.1	6 x 40 meter	6.4 sek.	Ass.domare i Div.1	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
Div.5 herrar	6 x 40 meter	7.5 sek.	Div.5 herrar	40	45
Ass.domare i Div.3	6 x 40 meter	7.5 sek.	Ass.domare i Div.3	40	45
Div.6 och övriga herrar	4 x 40 meter	8.5 sek.	Div.6 och övriga herrar	40	45
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 20 löpsträckor (10 varv) varvid 18 löpsträckor (9 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.

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

