



Instruktion för filmat Coopers test

Allmänt

Det är domarens ansvar att filmen tydligt visar att testet har genomförts korrekt.

Försök att kringgå testets syfte, till exempel genom tjuvstart eller genom att springa innanför banan, kan innebära att testet underkänns.

Aktuella krav för respektive klassificering och nominering finns i Domarhandboken.

Vilket test ska jag genomföra?

Cooper - 12 minuter

Detta är det ordinarie löptestet för distriktsdomare.

Spring så långt som möjligt under 12 minuter. Resultatet bedöms utifrån kraven i Domarhandboken.

Cooper - 3000 meter

Detta test är endast för domare som siktar på att:

- nomineras till SM-turnering,
- döma förbundsmatcher,
- bli förbundsdomare.

Spring 3000 meter på tid. Aktuella tidskrav finns i Domarhandboken.

Bana

Testet ska genomföras på en rundbana med dokumenterad längd, helst:

- 400 meter utomhus, eller
- 200 meter inomhus.

Ange vilken bana du har använt när du skickar in testet.

Filmning

Filmen ska göra det möjligt att kontrollera hela testet.

- Löparen ska gå att identifiera och synas under hela testet.
- Starten ska ske tydligt från en markerad linje.
- Det ska gå att följa och räkna varven.
- Löparen ska springa på minst bana 1 och får inte springa innanför banans linjer.
- Filma gärna från läktare eller annan upphöjd plats.

Skicka in filmen

Dela filmen till sara.bergblind@innebandy.se via en fildelningstjänst, eller ladda upp filmen på YouTube och mejla länken till samma adress.

Aktuella krav och gränsvärden finns i Domarhandboken.