

Instruktion för genomförande av filmat fystest

Allmänt:

Det är domaren som ansvarar för att filmen tydligt visar vem som genomför testet och att testet genomförs enligt instruktionerna.

Försök att kringgå själva syftet med testet leder till diskvalifikation.

Coopers test:

Uppmätning av sträckan

Testet ska genomföras på en rundbana med dokumenterad längd, företrädesvis 400 meter utomhus eller 200 meter inomhus.

Om testet genomförs på en 400-metersbana innebär 2000 meter fem varv. Om testet genomförs på en 200-metersbana innebär 2000 meter tio varv.

Kameraplacering och filmning

Den som filmar ska placera sig på utsidan av löparbanan, inte i mitten, och filma på ett sådant sätt att löparen syns i bild under hela testet.

Filmen ska vara oklippt från start till mål och den ska tydligt visa vem som genomför testet.

Kameran ska följa löparen under testet om det behövs. Om löparen försvinner ur bild, även kortare stunder, kan testet inte godkännas.

Filmen ska tydligt visa att löparen springer rätt antal varv, inte springer innanför bana 1 och när 2000 meter är genomförda.

Testets genomförande

Du ska springa 2000 meter så fort du kan. Spring inte innanför bana 1.

Det är domarens ansvar att säkerställa att filmningen är tillräckligt tydlig för att testet ska kunna bedömas i efterhand.

Vid minsta osäkerhet kring löparens identitet, sträckans längd, antal varv, om löparen varit synlig under hela testet eller om testet i övrigt genomförts korrekt, godkänns det inte.

Yoyo-test:

Uppmätning av sträckan

Det är ett krav att använda ett måttband på minst 20 meter. Inget annat accepteras.

1. Mät upp 20 meter mellan två tydliga linjer som utgör start- och mållinje, t.ex. mittlinje och kortlinje på en handbollsplan. Om det inte finns passande linjer ska dessa märkas upp med väl synlig tejp.
2. Filma 0-markeringen på måttbandet och sen upp på väggen/omgivningen för att det ska finnas referenspunkter.
3. Filma längs måttbandet tills 10-markeringen och sedan upp på väggen/omgivningen så att det finns tydliga referenspunkter.
4. Filma vidare till 20-markeringen och sedan upp på väggen/omgivningen så att det finns tydliga referenspunkter. Punkt 2-4 tar ungefär en minut att genomföra ordentligt. Exempel: <https://youtu.be/SsROLWmqeNk>
5. Låt måttbandet ligga kvar under hela löpningen.

Kameraplacering

Filmen ska vara oklippt från start till mål. Det ska tydligt framgå vem som genomför testet och att testet genomförs på den uppmätta sträckan.

Kameran ska placeras i rät vinkel mot löpsträckan så att båda linjerna enkelt kan ses, med fokus på start- och mållinjen. Om en statisk placering av kameran inte räcker för att visa genomförandet tydligt ska du ta hjälp av någon som filmar.

Det ska gå att kontrollera att löparen startar korrekt, vänder korrekt på bortre linjen och passerar start-/mållinjen i tid.

Vid minsta osäkerhet kring genomförande, filmning eller resultat kommer testet inte att godkännas.

Testets genomförande

Du ska stå stilla bakom startlinjen när pipet kommer och därefter påbörja din löpning. Det är inte tillåtet att passera startlinjen i fart.

Du behöver inte vända på bortre linjen exakt på pipet, men foten ska alltid vara på eller över linjen. Yoyo-test genomförs med en tydlig vändning på bortre linjen. Att springa runt i en cirkel är inte tillåtet.

Startlinjen ska vid målgång passeras innan pipet ljuder. Det är tillåtet att befinna sig i luften på väg över linjen med ett normalt löpsteg när pipet ljuder.

Följande innebär fel:

- Ej stå stilla bakom startlinjen innan pipet
- Tjuvstart
- Missad bortre linje
- Sen ankomst till startlinjen
- Otydlig vändning på bortre linjen

Ett fel per nivå är tillåtet.

Exempel på godkänt genomförda sträckor: <https://youtu.be/ijb77QYS3hE>