



**FYSISKA OCH TEORETISKA TESTER
FÖR FÖRBUNDSDOMARE B, C och
Dam
2019–2020**



Innehåll

Förord	2
1. Teoretiska tester	3
2. Styrkeövningar	4
3. Uthållighetstest	7
4. Istester	9
5. Förtydligande	10

Förord

Du håller nu i din hand ett dokument som förklarar de tester och övningar som ska genomförs kommande säsong. Testerna och övningarna kommer att provas i ett antal säsonger för att se hur dessa påverkar domarnas träning, fysiska nivå samt vilka effekter dessa får för domaren på isen. Detta är ett spännande projekt vi hoppas få dela med dig och som ska leda oss mot vår vision, svensk ishockey - världens bästa.

Vår förhoppning är att tydliggöra de olika testerna och övningarna som ska genomföras så att du på bästa sätt ska kunna träna och förbereda dig inför dessa. Att vara vältränad i många olika muskelgrupper och ha en bra fysisk status skapar förutsättningarna för att du som domare skall kunna genomföra matchen på bästa sätt.

Vi har förståelse för att detta skapar tankar om hur detta kan påverka dig som domare. Mycket riktigt har det olika testerna och övningarna olika påverkan på din roll som domare. Det är av stor vikt att poängtera att testerna och övningarna finns där för att uppmuntra till allsidig träning. Vissa av testerna och övningarna hanterar inte bara kondition och styrka utan också smidighet, spänst och rörlighet.

Vi önskar förtydliga att tester för Förbundsdomare B och C gäller oavsett kön för att döma i serierna J20 SuperElit, HockeyEttan, SDHL samt J18 Allsvenskan. Tester för domare med licensen Förbundsdomare dam avser kvinnliga aktiva som erhållit en internationell licens och är uttagna att döma i SDHL samt regionala serier.

Svenska Ishockeyförbundet önska dig lycka till i din strävan att bli en bättre domare.

Johanneshov, 2019-03-27

Joel Hansson

Domaransvarig

Svenska Ishockeyförbundet

joel.hansson@swehockey.se



1. Teoretiska tester

Test 1: Regelprov

Syfte: Testa domarens regelkunskap och tillämpning.

Genomförande: Domaren skriver ett prov på 40 frågor med en tidsbegränsning på 60 minuter. Domaren kan även få provet uppläst av en instruktör på kursen.

Resultatkrav: För att domaren skall nå godkänt resultat förväntas det att Förbundsdomare B når resultatet 34 av 40 rätt. Förbundsdomare C samt Dam 32 av 40 rätt. På regions- och distriktsnivå rekommenderas 30 av 40 rätt.

För att domaren skall nå väl godkänt resultat förväntas det att Förbundsdomare A och B når resultatet 38 av 40 rätt. För Förbundsdomare C samt Dam gäller 37 av 40 rätt.

Ej uppnått godkänt resultat: Domare som ej uppnått godkänt resultat på utbildningstillfället skall genomföra den uppgift för regelarbete som Svenska Ishockeyförbundet förser den aktive med. Om den aktive ej lyckas genomföra detta arbete inom den givna tidsramen så fråntas den aktive sin behörighet och licens för den aktuella säsongen.



2. Styrkeövningar

Övning 2.1: Push-ups

Syfte: Testa domarens dynamiska överkroppsstyrka, framförallt armsträckare, främre axelmuskler och bröstmuskler.

Genomförande: Startposition är med raka armar, fingrarna rakt framåt, axelbrett mellan tummarna och händerna i linje med axlarna. Avståndet mellan händerna är väldigt avgörande för resultatet och måste vara detsamma från gång till gång. Överkroppen skall hållas rak med fotstöd på tåspetsarna. Huvud, överkropp, höft och hälar bildar en rak linje. En kamrats knutna hand placeras på underlaget under bröstbenet. I djupaste läget skall bröstet beröra handen och i övre läget skall armarna vara helt sträckta men inte översträckta. Rörelsetempot skall vara jämt och rytmiskt. Max antal korrekta utförda push-ups under 60 sekunder räknas. Om domaren vilar i övre läget, räkna 101-102-103. Om inte ny push-up startas inom tre sekunder avbryts testet.

EJ godkänd push-up:

- a) om en böjning eller sträckning inte är fullständig.
- b) höften sjunker igenom (svank)
- c) höften "knycker till" eller pekar upp
- d) om domaren vilar i övre läget och inte börjar igen inom föreskriven tidsram. Den senaste genomförda push-upen räknas då.

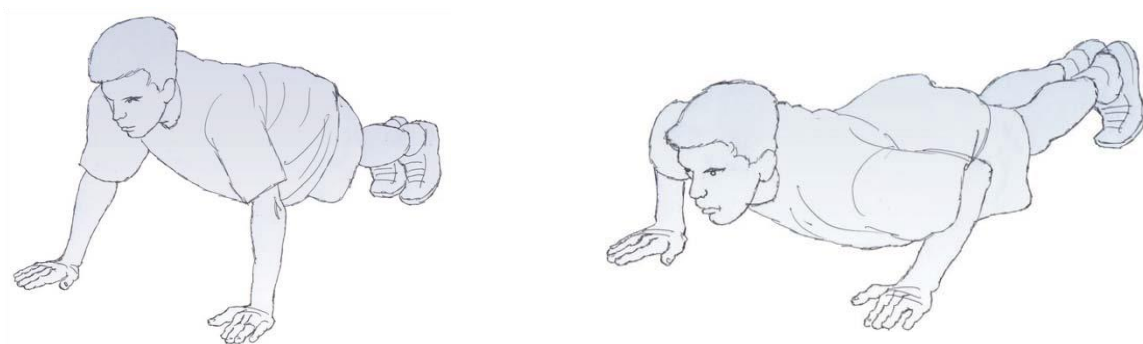
Uppnående mål:

Tillfredsställande Förbundsdomare B: 40 push-ups, väl tillfredsställande: >55 push-ups.

Tillfredsställande Förbundsdomare C: 35 push-ups, väl tillfredsställande: >50 push-ups.

Tillfredsställande Förbundsdomare Dam: 22 push-ups, väl tillfredsställande: >30 push-ups.

Detta är en övning med målet att ge domaren en möjlighet att mäta sin fysiska träning från säsong till säsong samt för ansvariga att mäta respektive individs grundläggande fysiska färdigheter. Det finns inga fasta krav som ligger till grund för domarens licens.





Övning 2.2: Situps

Syfte: Mäta styrka i magmusklerna. Som testen är upplagda mäts i första hand uthållig styrka hos domaren.

Genomförande: Domaren ligger på ett valfritt underlag med böjda knän och fotsulorna i golvet. Hälsens position skall vara c:a 30 cm (1 fotlängd) från skinkorna och fötterna hålls c:a 20 cm isär. Domaren fattar med knäppta händer om nedre delen av nacken, håller hakan mot bröstet och armbågarna riktade rakt framåt/uppåt. Uppstigning skall ske så att armbågarna får kontakt med knäskålen och vid nedstigning skall skulderbladen nudda mattan. En medhjälpare håller i fötterna och räknar varje godkänd situps högt.

Antalet situps räknas på 60 sekunder. Om domaren vill "vila" i nedre läget liggande på golvet, räkna 101, 102, 103 och avbryt sedan testet om inte rörelsen påbörjas igen. Rörelsetempot skall vara jämt och rytmiskt.

Uppnående mål:

Tillfredsställande Förbundsdomare B: 45 situps. väl tillfredsställande: >55 situps

Tillfredsställande Förbundsdomare B: 40 situps. väl tillfredsställande: >50 situps

Tillfredsställande Förbundsdomare B: 27 situps. väl tillfredsställande: >35 situps

Detta är en övning med målet att ge domaren en möjlighet att mäta sin fysiska träning från säsong till säsong samt för ansvariga att mäta respektive individs grundläggande fysiska färdigheter. Det finns inga fasta krav som ligger till grund för domarens licens.





Övning 2.3: Jämfota längdhopp

Syfte: Testa domarens explosiva styrka i benmuskulaturen vid horisontellt riktad kraft.

Genomförande: Domaren står med fötterna isär, tårna vid en markeringslinje, på ett plant underlag med bra friktion. Därefter genomförs ett jämfotahopp. Det är tillåtet att "gunga" med knäna och svänga med armarna, fötterna får dock inte lyftas. Det längsta av tre hopp räknas. Mätning sker från markeringslinjen till nedslagsmärket. Rekommenderat är att hoppet utförs i en sandgrop eller liknande.

Hoppet är inte godkänt om:

- a) hopparen kliver över markeringslinjen vid avhopp eller innan hoppet genomförs.
- b) domaren tar sats med små hopp.

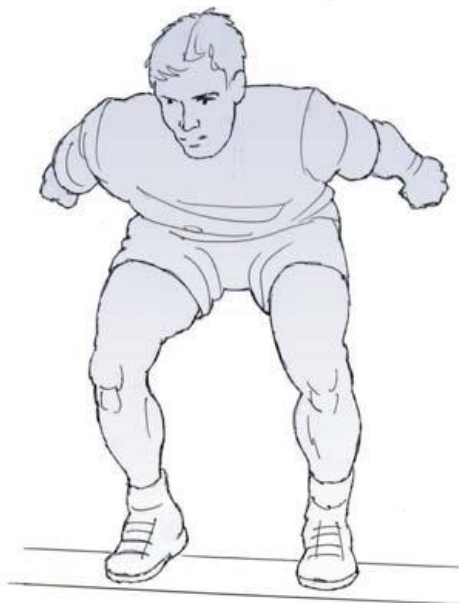
Uppnående mål:

Tillfredsställande Förbundsdomare B: 220 cm. väl tillfredsställande: > 234 cm.

Tillfredsställande Förbundsdomare C: 205 cm. väl tillfredsställande: > 230 cm.

Tillfredsställande Förbundsdomare Dam: 195 cm. väl tillfredsställande: > 220 cm.

Detta är en övning med målet att ge domaren en möjlighet att mäta sin fysiska träning från säsong till säsong samt för ansvariga att mäta respektive individs grundläggande fysiska färdigheter. Det finns inga fasta krav som ligger till grund för domarens licens.





3. Uthållighetstest

Test 3.1: DAST – Skating test. DAST står för Distance Aerobic Shuttle Test.

Syfte: Uppskatta domarens maximala syreupptagningsförmåga.

Genomförande: Praktiskt så genomförs testet efter uppvärmning, (förutom allmän uppvärmning genomförs maximalt 7minuters åkning på is, där deltagaren förväntas genomföra 2–3 x 52m i maximal fart som en del av uppvärmningen) Testdeltagarna delas in 2 och 2 i olika heat. (6–8 testdeltagare i varje heat är lämpligt på grund av på kollisionsrisken) Markera med koner på rödlinjerna 6–8 längsgående banor i planens riktning. Observera att Godkända vändningar är inom markeringarna (konerna) och med minst en skridsko är på den röda linjen vid varje vändning (hockeystopp)! Ansvarig testledare startar gemensamt varje nytt heat där testdeltagare 1 genomför sitt test och där testdeltagare 2 klockar sin kompis genom hela testet, (både åktider och vilotiden mellan omgångarna). Åktiderna för de 4 omgångarna antecknas i protokoll.

Exempel: Testdeltagare 1 åker första omgången på 60,15sek, (antecknas i protokoll) Testdeltagare 2 ansvarar också för att nästa omgång startas exakt efter 2 min (meddela testdeltagaren vid 15sek kvar till start och räkna ner från 5 sek). Proceduren upprepas och omgång 2 genomförs exempelvis på en åktid 61,25sek, omgång 3 på 62,35, och omgång 4 på 64.50sek. Samtliga dessa tider antecknas var för sig samt räknas ihop till en slut tid 248,25 sekunder.

Material: tidtagarur, koner för banindelning, protokoll/pennor, sjukvårdsväska.



Resultatkrav:

För att domaren ska vara licensierad förbundsdomare för aktuella säsongen ska denne nå ett resultat som ligger inom zonen godkänt eller bättre inom sin kategori. För regionsdomare rekommenderas att domare ligger inom zonen otillräckligt och för distriktsdomare ett genomförande och en lokal kravställning.

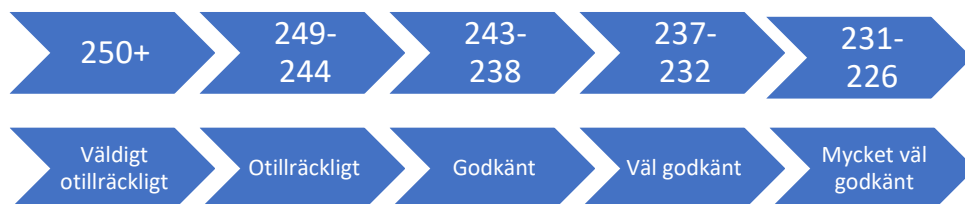
Zonindelning DAST-test utifrån sluttid (sekunder) Förbundsdomare B



Zonindelning DAST-test utifrån sluttid (sekunder) Förbundsdomare C



Zonindelning DAST-test utifrån sluttid (sekunder) Förbundsdomare Dam



Ej godkänt resultat: Domare som uppnår ett resultat inom zonen otillräckligt skall till midsäsongensträffar genomföra ett test på godkänd nivå för att bibehålla sin licens för den aktuella säsongen. Domare som genomför ett test med resultatet mycket otillräckligt ska själv genomföra ett omtest inom tre veckor. Fram till detta test erhåller domaren inga matcher på aktuell nivå. Klarar inte domaren detta omtest så erhåller inte domaren licensen för den aktuella nivån.

Youtubelänk för instruktioner:

<https://www.youtube.com/watch?v=Rq8yxyOXtLs&feature=youtu.be>



4. Is-tester

Test 4.1: Teknikbanan

Syfte: Testa domarens förmåga att vara snabb och rörlig på kortare sträckor.

Genomförande: Domaren åker en bana som är uppställd mellan blålinjerna bestående av 5 konor/däck. Domaren skall åka så snabbt och kontrollerat som möjligt fram mellan konorna och sedan vända till baklänges för att åka baklänges mellan konorna och vända till framlänges vid sista konan närmast startpositionen och åter åka till yttersta konan/däcket för att sedan återvända hela vägen ner till startposition åkande baklänges mellan konorna.

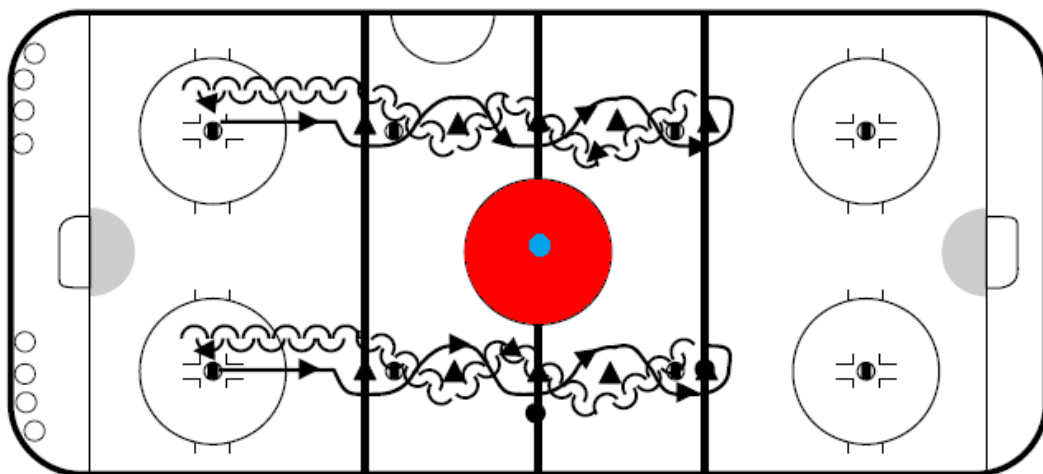
Resultatkrav:

Godkänt resultat Förbundsdomare B: 22 sekunder. Väl godkänt: <19 sekunder

Godkänt resultat Förbundsdomare C: 24 sekunder. Väl godkänt <22 sekunder

Godkänt resultat Förbundsdomare Dam: 25 sekunder. Väl godkänt <23 sekunder

Ej uppnått godkänt resultat: Domare som ej uppnått godkänt resultat skall genomföra ett omtest inom tre veckor. Fram till detta test erhåller domaren inga matcher på aktuell nivå. Klarar inte domaren detta omtest så erhåller inte domaren licensen för den aktuella nivån.





5. Förtydligande

- Det är viktigt att poängtera att domaren är ansvarig för sin träning. Genomförandet av testerna sköts enligt de normer och föreskrifter som finns från svenska ishockeyförbundet.
- Domaren är ansvarig för de kostnader som kan uppstå i samband med omtesterna och dessa tillfällen.
- Svenska ishockeyförbundets domaransvarige beslutar om vem som kan kontrollera ett omtest.
- Resultaten från omtesterna skall omedelbart skickas till respektive ansvarig person efter genomförande.

Syfte med fysiska tester:

- Möjlighet att följa sin individuella utveckling.
- Skapa ett tävlingsmoment i sin fysiska träning
- Synliggöra starka och mindre starka moment i domarens fysiska kapacitet.