

Fysisk Test for U15, U17 og U19 spillere i A-og B-licensklubber.

Krav

A-licensklub

- Den fysiske træner skal teste alle U15, U17 og U19 førsteholdsspillere i de respektive trupper
- Spillere i en A-licens klub skal testes 2 gange om året
- Testresultater skal indsendes til i en samlet fil til DBU's Licenssystem via mail licenssystem@dbu.dk
- Deadline for indsendelse af testresultater er senest d. 1. marts og d. 1. september

B-licensklub

- Den fysiske træner skal teste alle U15, U17 og U19 førsteholdsspillere i de respektive trupper
- Spillere i en B-licens klub skal testes 1 gang om året
- Testresultater skal indsendes til i en samlet fil til DBU's Licenssystem via mail licenssystem@dbu.dk
- Deadline for indsendelse af testresultater er senest d. 1. marts.

Såfremt klubben ikke indsender fyldestgørende testresultater eller deadline overskrides vil klubben blive fratrukket kr. 12.000,- ved førstkommende licenstilskud, jf. 2.4.2 i gældende licensmanual.

Testkrav

Som minimum skal der indsendes nedenstående testresultater pr. spiller i et Excel ark, testkrav i kursiv må gerne medsendes men er ikke obligatorisk.

Vægt

Højde

Fedtprocent (angiv metoden)

Max. puls (angiv metoden)

Hvile puls

Sprint 0-5m

Sprint 0-10m

Sprint 0-25m

Sprint 0-30m + tidsmåling af topfart 25m-30m, dvs. to målinger i samme løb

Angiv startmetoden – (måtte/fotocelle/andet), angiv underlag/lokation

Hoppehøjde - Counter Movement Jump m. arme i siden (CMJ)

Evt. Squat Jump (SQJ)

YOYO Interval-restitutionstest niveau 2 (angiv underlag/lokation)

Evt. Sub-max test (6 min af IU 2-testen og måling af pulsfald 0-1-2 min)

Evt. måling af VO₂-max i laboratorie

Såfremt der er spørgsmål til ovenstående kontakt licenssystem@dbu.dk



EN DEL AF
NOGET STØRRE