

## Fysisk test for U15, U17 og U19 spillere i 2-, 3-, 4- og 5-stjernede licensklubber.

### 4- og 5-stjernede licensklubber

- Den fysiske træner skal teste alle U15, U17 og U19 førsteholdsspillere i de respektive trupper
- Spillere i en 4- og 5-stjernede licensklub skal testes 2 gange om året
- Testresultater skal indsendes til i en samlet fil til DBU's Licens via mail [licenssystem@dbu.dk](mailto:licenssystem@dbu.dk)
- Deadline for indsendelse af testresultater er senest d. 1. marts og d. 1. september

### 2- og 3-stjernede licensklubber

- Den fysiske træner skal teste alle U15, U17 og U19 førsteholdsspillere i de respektive trupper
- Spillere i en 2- og 3-stjernede licensklub skal testes 1 gang om året
- Testresultater skal indsendes til i en samlet fil til DBU's Licens via mail [licenssystem@dbu.dk](mailto: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. 1.500,- ved førstkommende licenstilskud, jf. 2.4.2 i gældende licensmanual.

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 VO<sub>2</sub>-max i laboratorie*

Såfremt der er spørgsmål til ovenstående kontakt [licenssystem@dbu.dk](mailto:licenssystem@dbu.dk)



**EN DEL AF  
NOGET STØRRE**