

## Fysiske krav dommere amerikansk fotball

Amerikansk fotball er en intensiv idrett, hvor også dommerens fysiske og psykiske forutsetninger vil kunne påvirke posisjonering og dømmekraft. Det er anbefalt fra NIF at dommere også oppfordres til å trene, samt innføre fysiske krav for dommere som skal dømme et visst nivå.

Som idrettsutøver plikter man også å være fysisk og psykisk skikket til å utføre sin idrett for å kunne løse ut lisens.

Hensikten med fysiske krav er å gjenspeile ferdigheter og fysiske forutsetninger i dommerstigen. Andre idretter har innført ulike fysiske krav for dommere, hvor enkelte elementer er hentet fra disse.

Nytt i 2024 er at alle fire nivåene har fått nivåjusterte tidskrav.

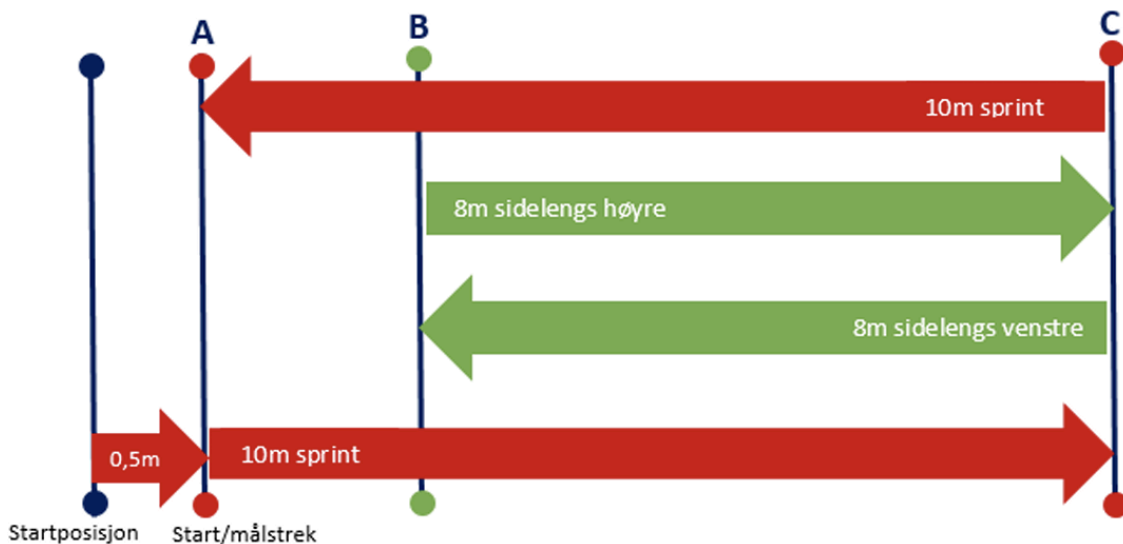
Anbefalt treningsprogram for å oppnå faktiske fysiske krav vil foreligge.

## Øvelse 1: CODA

### SPRINTTEST TYPE 1 (KUN FOR ASSISTENTDOMMERE)

#### 1 stk. CODA-TEST (10m x 8m x 8m x 10m)

1. Avstand mellom kjeglene:
  - Startposisjon til startstrek = 0,5m
  - A til B = 2m
  - B til C = 8m 2.
2. Elektronisk tidtaking plasseres på start/målstrek (A). Ved manuell tidtaking starter testleder tidtaking når AD passerer startstreken (A) og stopper tiden når AD passerer målstreken (A).
3. Testdeltakerens startposisjon er 0,5m bak startstreken. AD starter på startsignal fra testleder.
4. Testdeltakerens spurter 10m fremover fra kjegele A til kjegele C. Deretter beveger testdeltakeren seg 8m sidelengs fra kjegele C til B, og returnerer deretter 8 m sidelengs tilbake til kjegele C. Så snur testdeltakeren seg og løper 10 m fremover fra kjegele C til mål ved kjegele A.
5. Testdeltakeren skal ikke krysse bein og kun være vendt en vei når en beveger seg sidelengs.
6. Ved fall får testdeltakeren ett nytt forsøk.
7. Hvis testdeltakeren ikke klarer tidskravet, skal denne få et nytt forsøk. Hvis testen ikke består på forsøk nummer 2, er sprinttest type 1 ikke bestått.
8. Er sprinttest type 1 ikke bestått, har personen strøket på den fysiske test i sin helhet.



*CODA-test*

Figur og beskrivelse hentet fra

<https://www.fotball.no/globalassets/dommer/fysiske-testkrav/2022-instruks-for-fysisk-test.pdf>

## Øvelse 2: 40-YARD DASH

- Merk opp 40 yards om man ikke har tilgang til en amerikansk fotballbane.
- Maks spring 40 yards. Tiden starter når man forlater linjen, og stoppes når man krysser 40 yards.

## Øvelse 3: 15/15

- Merk opp 15 yards, deretter nytt merke etter nye 15 yards.
- Man starter med 15 yards backpedal, utfører en vending, deretter sprinter 15 yards. Tiden starter når man begynner å backpadle, og stoppes når man krysser linjen etter totalt 30 yards.

## Karakter fysisk test:

- **Karakter 4:**
  - o CODA: 10,0 eller bedre
  - o 40 yards: 7 sek eller bedre
  - o 15/15: 7,0 sek eller bedre
- **Karakter 3:**
  - o CODA: 11,4 eller bedre
  - o 40 yards: 8,0 sek eller bedre
  - o 15/15: 8,0 sek eller bedre
- **Karakter 2:**
  - o CODA: 12,0 eller bedre
  - o 40 yards: 12,0 sek eller bedre
  - o 15/15: 12,0 sek eller bedre
- **Karakter 1:** Fullført, men under kravene for nivå 2

Det gis individuelle karakterer per øvelse. Det er et krav at alle gjennomfører fysisk test, uansett sertifiseringsnivå.

## Gjennomføring av test:

Det er ikke behov å gjennomføre test i idrettshall eller lignende, dette kan man også gjøre hjemme i gata. Dersom man ikke har ferdig oppmerket bane, kan man benytte måleverktøy som for eksempel app på mobilen. (Måleverktøy App Store)

## **Godkjenning av test:**

For å få godkjent fysisk test kan man gjøre følgende:

- Utføre test med annen dommer, hvor man tar tiden, filmer og godkjenner hverandres gjennomføring. Dersom man er flere enn 3 dommere som utfører testen samlet i gruppe, er det ikke nødvendig å sende inn video av alle, men kun alles tider.
- Få godkjenning av PT/fysioterapeut eller lignende.
- Gjennomføre test selv, filme utførelsen, sende til DU.

Alle skal filme gjennomføringen av testene, og det vil bli utført stikkprøver fra film opp mot innmeldt tid. Film lastes opp og sendes per mail til [du@amerikanskfotball.com](mailto:du@amerikanskfotball.com).

Filmingen kan fint gjennomføres med mobil, hvor man kan benytte app med timer. For eksempel WODProof. Lastes ned gratis i App Store, Google Play osv.

## Diverse linker

- CODA-test <https://www.youtube.com/watch?v=ZEBYljnYMSw>
- Instruks for fysisk test fotball  
<https://www.fotball.no/globalassets/dommer/fysiske-testkrav/2022-instruks-for-fysisk-test.pdf>
- Forslag treningsprogram fotballdommere  
<https://www.fotball.no/dommer/fysisk-trening-og-tester/artikler/trening-for-fotballdommere/>
- NFF fysisk trening, testbeskrivelse, treningsprogram og lydfil  
<https://www.fotball.no/dommer/fysisk-trening-og-tester/>
- Nivå 1 - klubbdommer - ishockey  
<https://www.hockey.no/contentassets/0243b46c5a6f47198b0b8435c0d0f33c/dommerhefte-niva-1---klubbdommer---2019-1.0-ppt.pdf>
- Testprogram ishockey -  
<https://www.hockey.no/contentassets/436bbcb89c1d4a7c9188e783c36b7ca9/physical-test-discription---a--zryd.pdf>
- Dommerløype basket  
<https://www.basket.no/for-deg/for-deg---dommer/dommerloypen/>
- BIIP-test håndball  
<https://www.handball.no/regioner/region-sor/kampaktivitet/dommer/dommer-i-sor/nyheter-dommer/biip-test/>
- Utholdenhetstrening dommer håndball  
<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/kampaktivitet/dommere/dommer-utvikling/fysisk-trening/utholdenhetstrening-dommere/>
- Sesongbasert trening dommer håndball  
<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/kampaktivitet/dommere/dommer-utvikling/fysisk-trening/sesongbasert-trening-dommere/>