

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

### 2-stjernede licensklubber

- Den fysiske træner skal teste alle U15, U17 og U19 førsteholdspillere i de respektive trupper
- Spillere i en 2-stjernet licensklub skal testes 1 gang om året
- Testresultaterne skal indsendes i en samlet fil til DBU's Licensadministration via mail [licenssystem@dbu.dk](mailto:licenssystem@dbu.dk)
- Deadline for indsendelse af testresultater er senest d. 1. marts (eller førstkommande hverdag herefter)

### 3-, 4- og 5-stjernede licensklubber

- Den fysiske træner skal teste alle U15, U17 og U19 førsteholdspillere i de respektive trupper
- Spillere i en 3-, 4- og 5-stjernet licensklub skal testes 2 gange om året
- Testresultaterne skal indsendes i en samlet fil til DBU's Licensadministration via mail [licenssystem@dbu.dk](mailto:licenssystem@dbu.dk)
- Deadline for indsendelse af testresultater er senest d. 1. marts og d. 1. september (eller førstkommande hverdage herefter)

Såfremt klubben ikke indsender fyldestgørende testresultater eller deadline overskrides vil klubben blive fratrukket kr. 1.500,- ved førstkommande 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**
- **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)