

Kriterien Leistungsprüfung – Tag des SR

Liebe Schiedsrichterinnen & Schiedsrichter,

am 02.07.22 findet in Steyerberg der Tag des Schiedsrichters statt und damit auch die alljährliche Leistungsprüfung. Hier folgen die Kriterien für die theoretische und praktische Leistungsprüfung.

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen!

Sportliche Grüße

Lars Dierksen

Kriterien der Leistungsprüfung:

Praktische Leistungsprüfung:

- für Leistungsklassenschiedsrichter & SR mit Aufstiegsambitionen:
 - 4x40 m Sprint (ca. 6,5 Sekunden)
 - 6 Runden Helsentest Lite: 150 m in 35 Sekunden im Wechsel mit 50 m in 40 Sekunden
- für alle anderen Schiedsrichter:
 - kleine gemeinsame sportliche Einheit

Theoretische Leistungsprüfung:

- für Leistungsklassenschiedsrichter & SR mit Aufstiegsambitionen:
 - 30 Fragen zum Ankreuzen (A-Bogen) in Einzelarbeit → max. 5 Fehler
- für alle anderen Schiedsrichter:
 - 30 Fragen zum Ankreuzen (B-Bogen) in Gruppenarbeit mit gemeinsamer Besprechung

Erklärung Helsentest:

Beim Helsentest werden 6 Runden absolviert, die aus Intervallen bestehen, sodass insgesamt 2.400 m gelaufen werden. Eine Runde besteht aus einer abwechselnden Reihenfolge aus 150 m in 35 Sekunden gefolgt von 50 m in 40 Sekunden jeweils zweimal. Dieses Muster wiederholt sich stetig. Das heißt also, dass die 150 m relativ zügig gelaufen werden und die folgenden 50 m gegangen werden.

Eine Einweisung erfolgt vor Ort. Dieser Test löst den längst überholten Coopertest ab.

Der gesamte KSA wünscht viel Erfolg und eine gute Vorbereitung!

