

Richtlinie Schiedsrichter und Schiedsrichterassistenten Konditionstest der unteren Ligen

1 Ziel und Zweck

Vorbemerkung

Der Einfachheit halber wird für die Begriffe Schiedsrichter (SR), Schiedsrichter-Assistenten (SRA) und Teilnehmer ausschliesslich die männliche Schreibweise verwendet. Diese Begriffe beziehen sich jedoch sowohl auf Frauen als auch auf Männer.

Das vorliegende Dokument dient als Richtlinie des Konditionstests (KO Test) für SR der Inter 2. Liga, der Regionalen 2. und 3. Liga sowie für SRA der Inter 2. Liga und der Regionalen 2. Liga. Für SR und SRA der Interregionalen 2. Liga Talentgruppe des SFV, wie auch für den Eintrittstest anlässlich der SR Anfängerausbildung gelten besondere Bestimmungen.

2 Konditionstest

Zur Anwendung gelangt eine Disziplin „Ausdauer im Sprintbereich“ mit 20 mal 150 m laufen / 50 m gehen. Der Test wird auf einer Leichtathletikbahn (400 Meter-Bahn) ausgetragen.

3 Limiten

Limiten für SR der Inter 2. Liga und der Regionalen 2. Liga

150m Laufen in 35 Sekunden

50m Gehen in 35 Sekunden

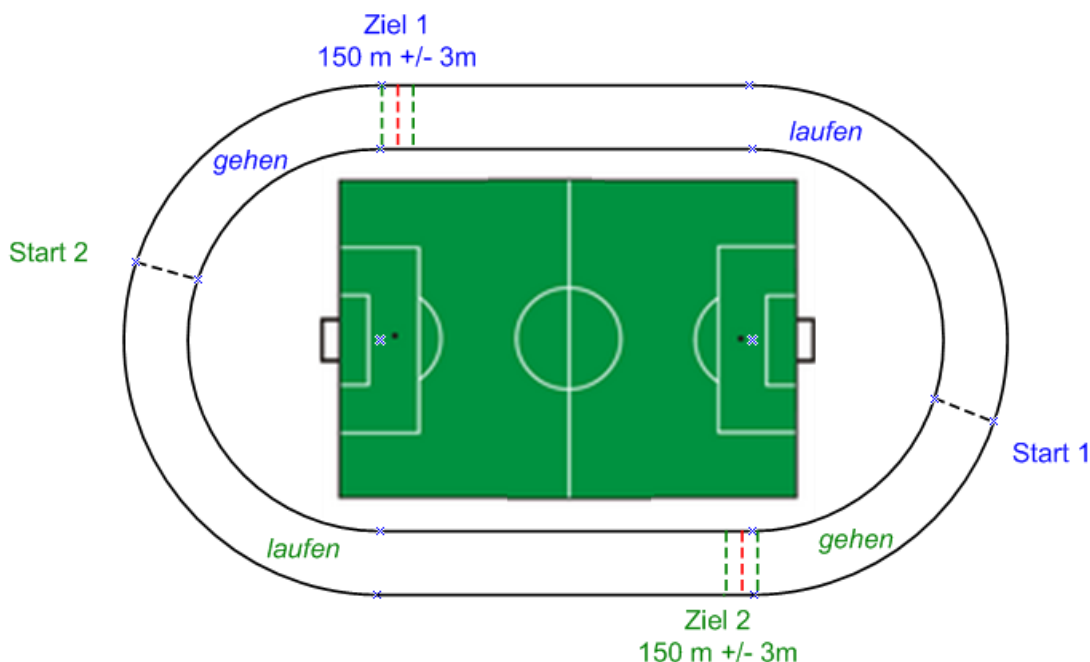
Limiten für SR der 3. Liga und SRA

150m Laufen in 35 Sekunden

50m Gehen in 40 Sekunden

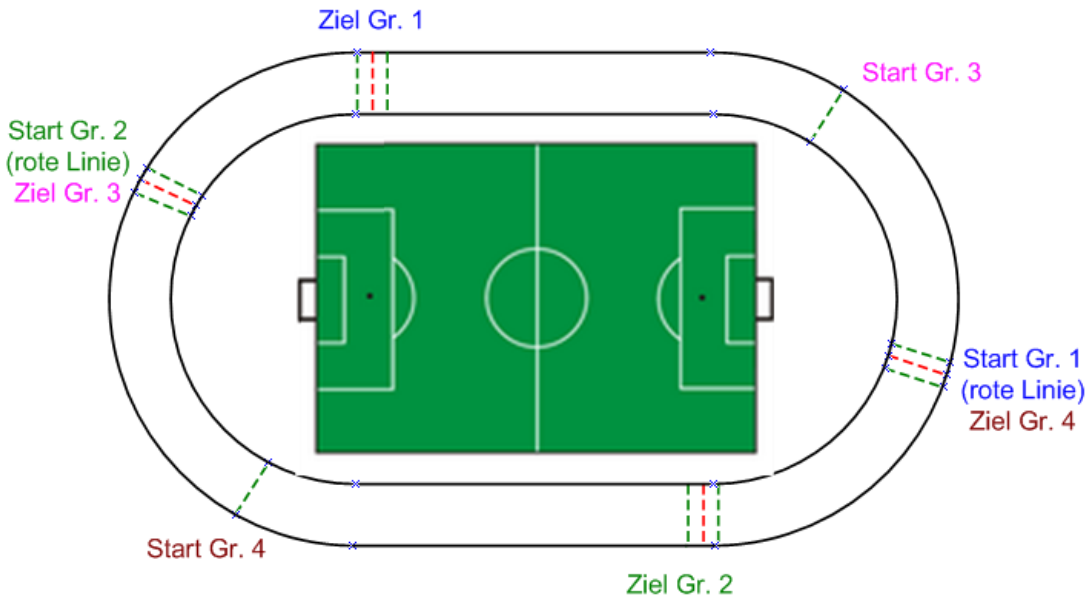
4 Organisation und Variante in 2 oder 4 Gruppen

4.1 Variante mit 2 Gruppen



Grafik 1: Variante mit 2 Gruppen

4.2 Variante mit 4 Gruppen



Grafik 2: Variante mit 4 Gruppen

4.3 Gruppengrösse

Unabhängig davon wie viele Gruppen gleichzeitig laufen, beträgt die Grösse pro Gruppe max. 8 Teilnehmer. Dies ergibt für die Variante mit 2 Gruppen max. 16 Teilnehmer pro Lauf, für die Variante mit 4 Gruppen max. 32 Teilnehmer gleichzeitig.

4.4 Hilfsmittel

Ist die Sportanlage mit einer Lautsprecheranlage ausgerüstet, kann diese für das Kommando benutzt werden. Es stehen verschiedene Formate elektronischer Dateien (Bsp. MP3) zur Verfügung. Diese können zur Koordination der Läufe zusammen mit der Lautsprecheranlage verwendet werden.

Der Koordinator kann die Kommandos aber problemlos auch mit einer Pfeife und einer Uhr geben. Die Helfer bei den Startpositionen werden mit einer Assistentenfahne ausgerüstet, so wird verhindert, dass zu früh gestartet wird.

4.5 Instruktoren und Helfer

Für die Bedienung der Lautsprecheranlage oder das Kommando mit der Pfeife wird ein Instruktor benötigt. Pro Start- und Zielstandort ist ein Helfer/Instruktor zu positionieren. Bei der Variante mit 2 Gruppen könnte man sich überlegen ob Start 1 und Ziel 2, sowie Start 2 und Ziel 1, jeweils durch denselben Helfer abgedeckt wird. Diese Variante ist allerdings nicht mehr möglich bei 4 Gruppen, dort sind zwingend 7 Instruktoren/Helfer nötig.

4.6 Vorgehen

Auf das erste Kommando hin müssen die Teilnehmer ab der Startposition die ersten 150m innerhalb ihrer Zeitlimite zurücklegen. Jeder Teilnehmer muss vor dem akustischen Signal innerhalb der Zielzone (Ziel +/- 3m) stehen, er darf diese Zone auch nicht überschreiten. Zur besseren Kontrolle für die Teilnehmer erfolgt 10 Sekunden vor der Limitenzeit ein erstes Signal (Pfeiff), 5 Sekunden vor der 150m Endzeit ein doppeltes akustische Signal und bei der Limitenzeit wieder ein akustisches Signal. Die Teilnehmer haben nun für die 50 m ihre entsprechende Erholungszeit zur Verfügung, sie dürfen die Startlinie aber erst nach erfolgtem Startsignal verlassen. Um sich auf den Start besser vorbereiten zu können, erfolgt ein identisches Prozedere (10 - und 5 Sek-Signal) analog dem jeweiligen Zieleinlauf. Die vier Strecken (150m/50m/150m/50m) bilden eine Runde und müssen insgesamt 10-mal durchlaufen werden.

5 KO Test bestanden

Die Teilnehmer haben maximal einen Fehlversuch, d.h. er steht max. einmal beim Pfeiff der 35 Sekundenlimite nicht mindestens mit einem Fuss innerhalb der Zielzone.

Jeder Helfer in der Zielzone notiert sich diejenigen Teilnehmer, welche den Zieleinlauf jeweils nicht erfüllen. Der Teilnehmer wird über diese Notiz auch gleich informiert, so dass er selber auch eine Kontrolle hat. Am Ende eines jeden Laufes werden diese Notizen durch den Kurschef zusammengetragen und ausgewertet.