

Übersicht Leistungsüberprüfung zur Einstufung in die neue Saison

Einstufung für Schiedsrichter der Kreisoberliga/Coaching Gruppe

Helsen-Test:

20 x 150 Meter mit 50 Meter Gehpausen zwischen den Distanzen.
Die Norm für die 150 Meter beträgt für Schiedsrichter 35,0 Sekunden.
Für die Gehpausen gelten einheitlich 40,0 Sekunden.
Die Kontrolle über die Einhaltung erfolgt durch ein Mitglied des Schiedsrichterausschusses.

Normen:

- Schiedsrichter unter 40 Jahren 10 Runden
- Schiedsrichter unter 50 Jahren 8 Runden

Helsen-Test Ü50:

20 x 150 Meter mit 50 Meter Gehpausen zwischen den Distanzen.
Die Norm für die 150 Meter beträgt für Schiedsrichter 40,0 Sekunden.
Für die Gehpausen gelten einheitlich 40,0 Sekunden.
Die Kontrolle über die Einhaltung erfolgt durch ein Mitglied des Schiedsrichterausschusses.

Normen: 10 Runden

Einstufung Kreisliga/Kreisklasse

Rundenlauf – Cooper-Test:

Für die Absolvierung nachfolgend genannter Strecken stehen dem Schiedsrichter jeweils 12 Minuten zur Verfügung.
Die Kontrolle über die Einhaltung erfolgt durch ein Mitglied des Schiedsrichterausschusses oder eine vom SR-Ausschuss bestimmte Person der jeweiligen Gruppe (Nord, Mitte, Süd).

Normen:

- Schiedsrichter U 30 – 2200 Meter
- Schiedsrichter U 40 – 2000 Meter
- Schiedsrichter U 50 – 1800 Meter
- Schiedsrichter U 60 – 1600 Meter
- Schiedsrichter Ü 60 – ohne Mindestlaufstrecke

Die zurückzulegenden Distanzen für den Helsen- als auch für den Cooper-Test richten sich nach dem erreichten Lebensalter zum 30.06. (Saisonende).