

Kurzstrecken:

6 Sprints a 40 m mit einer Pause von höchstens 1 Min 30 Sek zwischen den Spurts (Zeit zum zurückgehen).

Geforderte Zeiten:

6,2 Sek für Schiedsrichter

6,6 Sek für Schiedsrichterinnen

Weitere Weisungen:

- Stürzt oder strauchelt ein Schiedsrichter, hat er einen weiteren Versuch (1 Versuch = 1 x 40m)
- Überschreitet ein Schiedsrichter/in bei einem der sechs Versuche die geforderte Zeit, kann er unmittelbar nach 6 Sprints einen weiteren Versuch absolvieren.
- Bei zwei gescheiterten Versuchen gilt der Test als nicht bestanden.
- Nagelschuhe sind nicht zugelassen.

Langstrecken:

Jeder SR muss sich vor dem Pfiff in der Gehzone befinden, die durch 4 Hütchen (3m vor und 3 m hinter der 150 Meter-Linie) begrenzt wird. Steht ein SR nicht mit mindestens einem Fuß in der Gehzone, gibt der Beobachter ein Zeichen, worauf der SR anhalten muss.

Die SR dürfen die Gehzone erst beim nächsten Pfiff verlassen. Die Helfer zählen die Sekunden rückwärts, damit die SR stets wissen, wie viel Zeit verbleibt.

Geforderte Zeit - Männer:

Auf das erste Kommando hin müssen SR in 30 Sek 150m zurücklegen. Dann bleiben ihnen 35 Sek für 50 m Gehen. Beim nächsten Pfiff müssen sie in 30 Sek. wiederum 150m zurücklegen, gefolgt von 35 Sek. für 50 m Gehen. Die vier Strecken bilden eine Runde. Es sind mindestens 10 Runden zu absolvieren.

Geforderte Zeit - Frauen:

Auf das erste Kommando hin müssen Schiedsrichterinnen ab der Startposition (1) in 35 Sek. 150 m zurücklegen . Dann bleiben ihnen 45 Sek. für 50 m Gehen (2). Beim nächsten Pfiff müssen sie in 35 Sek. wiederum 150 m zurücklegen (3), gefolgt von 45 Sek. für 50 m Gehen (4) . Die vier Strecken bilden eine Runde. Es sind mindestens zehn Runden zu absolvieren. Schiedsrichterinnen der Frauen-Bundesliga haben jeweils nur 40 Sek. Zeit für 50 m gehen.

Wiederholungs- oder Nachprüfung des körperlichen Tests:

Wird die Prüfung nicht bestanden, muss die gesamte körperliche Leistungsprüfung wiederholt werden (Termin bis spätestens 31.07.).

Wird eine Leistungsprüfung von einem Teilnehmer nach dem Start zur ersten Disziplin abgebrochen, gilt sie als nicht bestanden.

Wird auch die Wiederholungsprüfung nicht bestanden, scheidet der/die SR/SRin aus

der Verbandsliste aus. Auch bei der Wiederholungsprüfung ist es möglich, eine nicht bestandene Kurzstrecke im Anschluss an die Prüfung zu wiederholen.