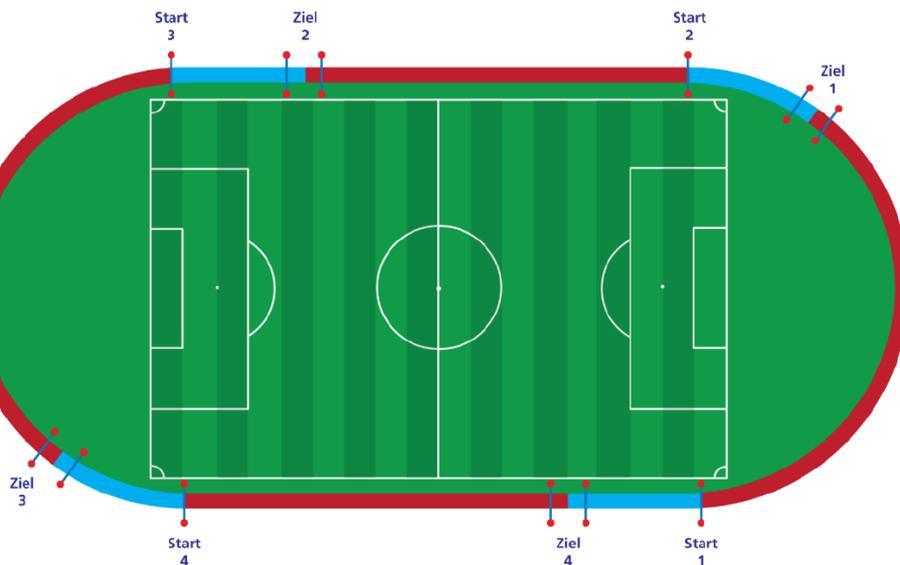


Merkblatt Konditions- und Regeltest AFV

Schiedsrichter mit Qualifikation 2. Liga Inter und 2. Liga

Intervalltest – Ablauf

1. Die Schiedsrichter legen 40 Mal in Folge abwechselnd 75 m laufend und 25 m gehend zurück. Das Tempo gibt eine Audiodatei mit den Richtzeiten der jeweiligen Kategorie vor, die Beginn und Ende jedes Intervalls akustisch signalisiert.
2. Zu jedem 75-Meter-Lauf starten die Schiedsrichter aus dem Stand. Um Frühstarts zu verhindern, werden an jeder Startlinie Helfer postiert.
3. Bei jedem Lauf müssen die Schiedsrichter vor dem Signal die „Gehzone“ erreicht haben, die durch eine Linie 1,5 m vor und 1,5 m hinter der 75-Meter-Linie markiert wird.
4. Steht ein Schiedsrichter nicht rechtzeitig mit mindestens einem Fuss in der Gehzone, wird er vom Testleiter verwahrt. Kommt er ein zweites Mal nicht rechtzeitig in der Gehzone an, ist der Test für ihn zu Ende und gilt als nicht bestanden.
5. Der Test ist nach Möglichkeit in Gruppen von nicht mehr als acht Schiedsrichtern durchzuführen. Auf einer Leichtathletikbahn können vier Startpositionen eingerichtet werden, so dass insgesamt bis zu 32 Schiedsrichter gleichzeitig den Test absolvieren können.
6. Der Regeltest beinhaltet jeweils 20 Fragen, welche aus dem Fragenkatalog des SFV zusammengestellt werden. Der Regeltest ist bestanden, wenn mindestens 16 Antworten korrekt beantwortet wurden.



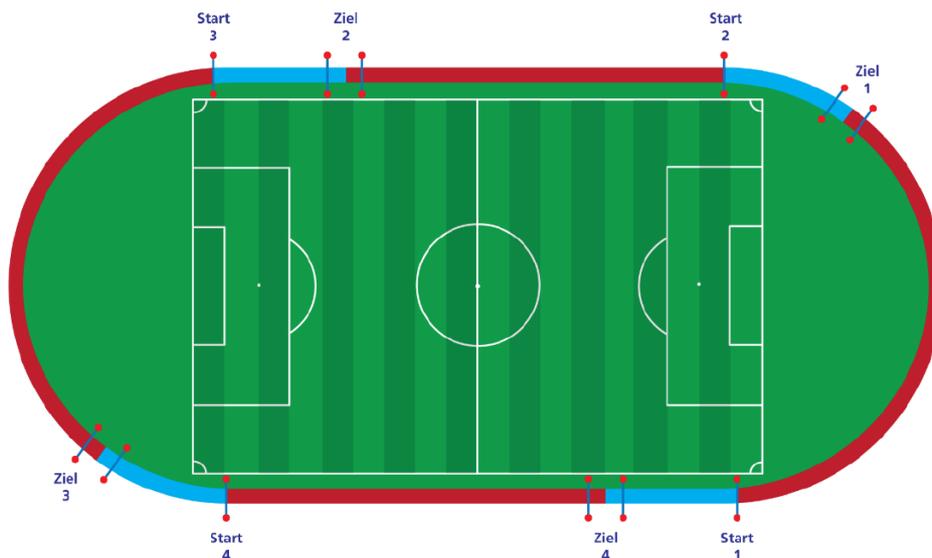
Limiten

max. 15 Sekunden pro 75-Meter-Laufstrecke, max. 22 Sekunden pro 25-Meter-Gehdistanz

Schiedsrichter 3. Liga und alle Schiedsrichter-Assistenten

Intervalltest – Ablauf

1. Die Schiedsrichter legen 40 Mal in Folge abwechselnd 75 m laufend und 25 m gehend zurück. Das Tempo gibt eine Audiodatei mit den Richtzeiten der jeweiligen Kategorie vor, die Beginn und Ende jedes Intervalls akustisch signalisiert.
2. Zu jedem 75-Meter-Lauf starten die Schiedsrichter aus dem Stand. Um Frühstarts zu verhindern, werden an jeder Startlinie Helfer postiert.
3. Bei jedem Lauf müssen die Schiedsrichter vor dem Signal die „Gehzone“ erreicht haben, die durch je eine Linie 1,5 m vor und 1,5 m hinter der 75-Meter-Linie markiert wird.
4. Steht ein Schiedsrichter nicht rechtzeitig mit mindestens einem Fuss in der Gehzone, wird er vom Testleiter verwahrt. Kommt er ein zweites Mal nicht rechtzeitig in der Gehzone an, ist der Test für ihn zu Ende und gilt als nicht bestanden.
5. Der Test ist nach Möglichkeit in Gruppen von nicht mehr als acht Schiedsrichter durchzuführen. Auf einer Leichtathletikbahn können vier Startpositionen eingerichtet werden, so dass insgesamt bis zu 32 Schiedsrichter gleichzeitig den Test absolvieren können.
6. Der Regeltest beinhaltet jeweils 20 Fragen, welche aus dem Fragenkatalog des SFV zusammengestellt werden. Der Regeltest ist bestanden, wenn mindestens 16 Antworten korrekt beantwortet wurden.



Limiten

max. 17 Sekunden pro 75-Meter- Laufstrecke, max. 22 Sekunden pro 25-Meter-Gehdistanz

Schiedsrichter 4. Liga, 5. Liga und Senioren

Ausdauerstest - Ablauf

Die Schiedsrichter absolvieren einen 12-Minuten-Lauf auf einer 400-Meter-Leichtathletikbahn, dabei müssen sie innerhalb der 12 Minuten mindestens 2000 Meter zurücklegen, dies entspricht fünf Runden auf einer 400-Meter-Leichtathletikbahn.

Wer dies erreicht, hat den Test bestanden. Alle Schiedsrichter, welche diese Limite von 2000 Meter nicht erreichen, haben den Konditionstest nicht bestanden.

Der Regeltest beinhaltet jeweils 20 Fragen, welche aus dem Fragenkatalog des SFV zusammengestellt werden. Der Regeltest ist bestanden, wenn mindestens 12 Antworten korrekt beantwortet wurden.

Qualifikation	Schiedsrichter: 4. Liga, 5. Liga, Senioren
----------------------	---------------------------------------------------

Limiten:	12 min Test (5 Runden à 400m) 2000 Meter in 12 Minuten
-----------------	-----------------------------------------------------------

Qualifikation	Schiedsrichter: 3. Liga
----------------------	--------------------------------

	Schiedsrichter-Assistenten: 2. Liga & 2. Liga Interregional
--	------------------------------------------------------------------------

Limiten:	FIFA Test (10 Runden à 400m) Laufen 40 x 75m (17 Sek) Erholung 40 x 25m (22 Sek)
-----------------	----------------------------------------------------------------------------------------

Qualifikation	Schiedsrichter 2. Liga & 2. Liga Interregional
----------------------	-----------------------------------------------------------

Limiten:	FIFA Test (10 Runden à 400m) Laufen 40 x 75m (15 Sek) Erholung 40 x 25m (22 Sek)
-----------------	----------------------------------------------------------------------------------------

Aargauischer Fussballverband, Schiedsrichterkommission

Aarau, 1. August 2019

Jan Schenk
Leiter
Schiedsrichterkommission AFV

Michael Leuenberger
Ausbildungsverantwortlicher
Schiedsrichterkommission AFV

