

**Zeiten und Strecken Helsen-Test für  
Einstiegs- und Überprüfungen Team-Schiedsrichter/innen**

**Männer**

	6 x 40 Meter	Anzahl Intervallen à 150 Meter	Zeiten Intervallen	Zeiten Pause	30 Regelfragen	30 Regelfragen
<b>Team</b>					Einstiegsprüfung	Überprüfung
Team A/B	max. 6,4 Sekunden	<b>20</b>	30 Sekunden	35 Sekunden	max. 5 Fehler	max. 3 Fehler
Team C	max. 6,6 Sekunden	<b>20</b>	35 Sekunden	35 Sekunden	max. 5 Fehler	max. 3 Fehler
Team D	max. 6,8 Sekunden	<b>16</b>	35 Sekunden	35 Sekunden	max. 5 Fehler	max. 3 Fehler
Team F	max. 6,8 Sekunden	<b>16</b>	35 Sekunden	35 Sekunden	max. 5 Fehler	max. 5 Fehler

**Frauen**

	6 x 40 Meter	Anzahl Intervallen à 150 Meter	Zeiten Intervallen	Zeiten Pause	30 Regelfragen	30 Regelfragen
<b>Team</b>					Einstiegsprüfung	Überprüfung
Team A/B	max. 6,8 Sekunden	<b>20</b>	35 Sekunden	45 Sekunden	max. 5 Fehler	max. 3 Fehler
Team C	max. 7,2 Sekunden	<b>20</b>	40 Sekunden	45 Sekunden	max. 5 Fehler	max. 3 Fehler
Team D	max. 7,4 Sekunden	<b>16</b>	40 Sekunden	45 Sekunden	max. 5 Fehler	max. 3 Fehler
Team F	max. 7,6 Sekunden	<b>16</b>	40 Sekunden	45 Sekunden	max. 5 Fehler	max. 5 Fehler

Stand: 31.08.2011

**Zeiten und Strecken Helsen-Test für  
Überprüfungen Leistungsklassen-Schiedsrichter/innen**

**Männer**

	<b>6 x 40 Meter</b>	<b>Anzahl Intervallen à 150 Meter</b>	<b>Zeiten Intervallen</b>	<b>Zeiten Pause</b>	<b>30 Regelfragen</b>
<b>Spielklasse</b>					
Oberliga	max. 6,4 Sekunden	<b>20</b>	30 Sekunden	35 Sekunden	max. 3 Fehler
Verbandsliga	max. 6,6 Sekunden	<b>20</b>	35 Sekunden	40 Sekunden	max. 3 Fehler
Landesliga	max. 6,8 Sekunden	<b>16</b>	35 Sekunden	40 Sekunden	max. 3 Fehler
Bezirksliga	max. 7,0 Sekunden	<b>12</b>	40 Sekunden	40 Sekunden	max. 5 Fehler

**Frauen**

	<b>6 x 40 Meter</b>	<b>Anzahl Intervallen à 150 Meter</b>	<b>Zeiten Intervallen</b>	<b>Zeiten Pause</b>	<b>30 Regelfragen</b>
<b>Spielklasse</b>					
Oberliga	max. 6,8 Sekunden	<b>20</b>	35 Sekunden	45 Sekunden	max. 3 Fehler
Verbandsliga	max. 7,2 Sekunden	<b>20</b>	40 Sekunden	45 Sekunden	max. 3 Fehler
Landesliga	max. 7,4 Sekunden	<b>16</b>	40 Sekunden	45 Sekunden	max. 3 Fehler
Bezirksliga	max. 7,6 Sekunden	<b>12</b>	40 Sekunden	45 Sekunden	max. 5 Fehler

Stand: 31.08.2011

### **Sprint-Test**

Zunächst sind sechs Sprints von jeweils 40 Metern zu absolvieren mit einer Erholungszeit von jeweils 90 Sekunden. Die Sprints werden mit so genanntem fliegenden Starts absolviert. Hierbei steht der Vorderfuß auf einer Linie, die 1,5 Meter von der Schranke der Zeitmessung am Start entfernt ist. Stürzt oder strauchelt ein Schiedsrichter während eines Sprints, hat er einen weiteren Versuch. Überschreitet ein Schiedsrichter bei einem der sechs Versuche die geforderte Zeit, darf er unmittelbar nach Sprint sechs einen weiteren Versuch starten. Jedoch gilt bei zwei gescheiterten Versuchen der Test als nicht bestanden.

### **Intervallrunden**

Im Anschluss sind Intervallrunden auf einer 400-m-Laufbahn zu absolvieren. Dabei sind je Stadionrunde 2 x 150 Meter zu laufen. Über 50 Meter Gehen kann sich der Schiedsrichter nach jedem 150-Meter-Lauf erholen (150 m + 50 m + 150 m + 50 m = 400 m).

Je nach technischen und organisatorischen Gegebenheiten werden die Intervallläufe in Gruppen von bis acht Personen durchgeführt. Die einzelnen Gruppen starten an zwei oder vier verschiedenen Punkten auf der Laufbahn. Der Testleiter kündigt Beginn und Ende eines Intervalls mit einem Pfiff an. Zu diesem Zeitpunkt muss die jeweilige Teilstrecke von den Teilnehmern zurückgelegt sein. Bleibt ein Läufer zweimal über der zulässigen Zeit, scheidet er aus und der Test gilt als nicht bestanden.