

Prüfungsbedingungen für SR der FLVW-Spielklassen

(Bezirksliga, Landesliga, Westfalenliga, Oberliga)
Saison 2021/2022

Schriftliche Prüfung

30 Regelfragen

Bestanden mit **maximal 3 Fehlern** (Wiederholungsmöglichkeit bei 3,5 bis 5 Fehlern)

Praktische/Sportliche Prüfung

Für alle SR gleich ist der grundsätzliche Ablauf der sportlichen Leistungsprüfung. Variabel sind die Vorgaben in Form von Zeiten und Anzahl der Intervalle (s. u.).

Grundsätzlicher Ablauf:

Begonnen wird mit den Kurzstrecken, anschl. folgt der Ausdauerstest (Intervalltest).

Kurzstrecke

- Eine Strecke von 40 Metern wird mittels Lichtschranken oder Hütchen (Start- und Ziellinie) auf der Laufbahn markiert.
- 1,5 Meter vor der Startlinie wird eine weitere Linie markiert, von der der SR dynamisch starten kann („fliegender Start“).
- Nach dem 40-Meter-Sprint hat der SR 90 Sekunden Zeit zum Start zurückzugehen und den nächsten Lauf zu beginnen.
- Insgesamt läuft der SR die Strecke 6 Mal. Stürzt oder strauchelt der SR, hat er einen weiteren Versuch.
- Überschreitet der SR bei einem der sechs Läufe die geforderte Zeit, kann er unmittelbar nach dem 6. Lauf einen weiteren Versuch absolvieren. Bei zwei gescheiterten Versuchen gilt der Test als nicht bestanden.
- Nagelschuhe (Spikes) sind nicht zugelassen.

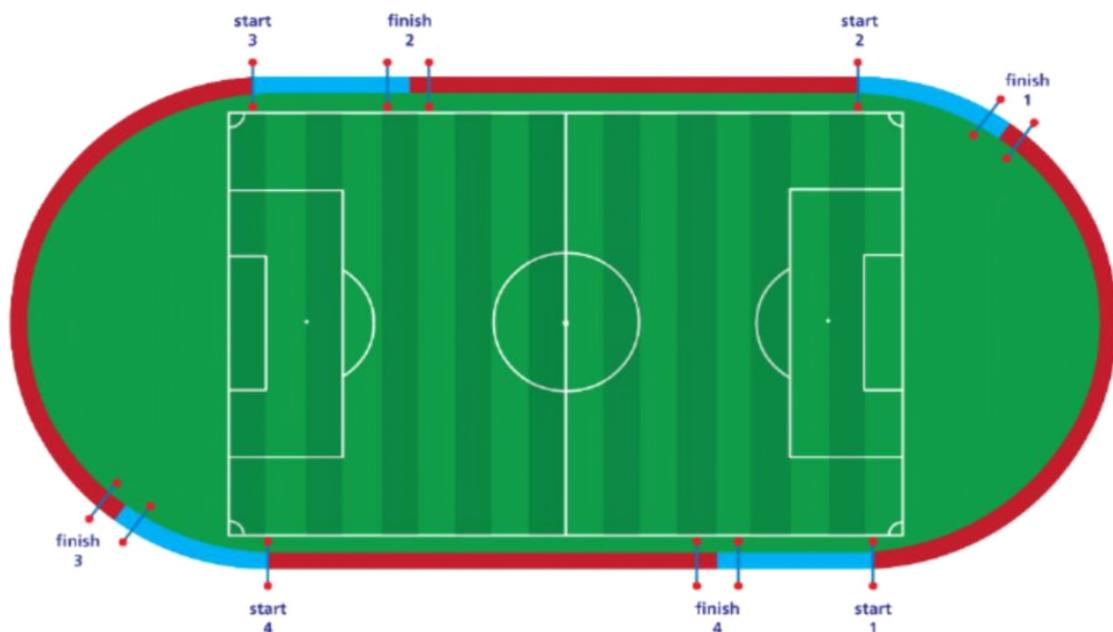
Geforderte Zeiten

Spielklasse	max. Zeit Männer	max. Zeit Frauen
Oberliga, Teams B/C/D	6,4 Sek.	6,8 Sek.
Westfalenliga, Landesliga	6,6 Sek.	7,0 Sek.
Bezirksliga	7,0 Sek.	7,4 Sek.

Langstrecke

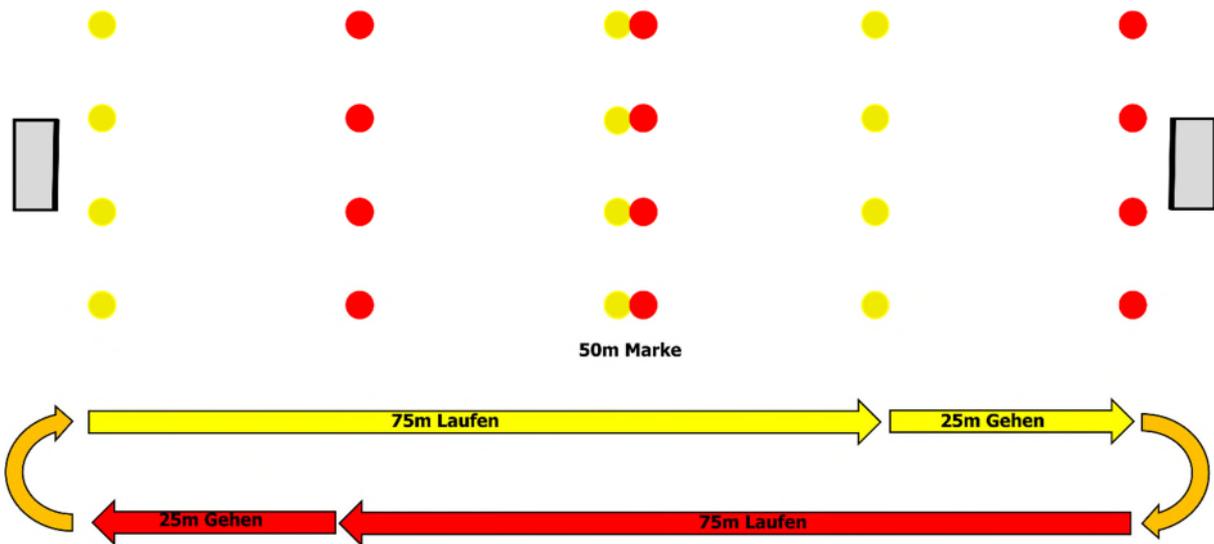
Sofern es die örtlichen Bedingungen und die Coronaschutzmaßnahmen erlauben, wird der Helsen-Test auf der Laufbahn (400m) durchgeführt. Ist eine Laufbahn nicht vorhanden oder machen die aktuellen Coronaschutzbestimmungen ein Laufen in der Gruppe nicht möglich, kann der Helsen-Test auch auf dem Spielfeld durchgeführt werden (vorzugsweise auf einem Kunstrasen). Deshalb sind hier beide Laufformate aufgeführt.

Wichtig: Alle Prüfungsteilnehmer*innen werden gebeten, bei Bedarf mehrere Laufschuhe mitzubringen (für Tartanbahn, Rasen, Kunstrasen). In der Einladung zur Prüfung erfolgt jeweils ein Hinweis zu den örtlichen Bedingungen (Rasen- oder Kunstrasenplatz, Tartanbahn oder Asche). In der Sportschule Kaiserau nutzen wir eine Tartanbahn oder alternativ den Rasenplatz (Naturrasen).



- Auf der 400-Meter Laufbahn sind vier 75-Meter-Abschnitte markiert, die durch 25-Meter-Abschnitte getrennt sind (s. Abbildung).
- Die SR starten auf ein Tonsignal (oder Pfiff) und müssen 75 Meter in einer bestimmten Zeit (s. u.) zurücklegen. Mit dem zweiten Tonsignal müssen sie den Beginn der Gehzone mit mindestens einem Fuß betreten.
- Der Beginn der Gehzone ist 1,5 Meter vor und 1,5 Meter hinter den Ziellinien mit Hütchen markiert.
- Durch diese Zone gehen die SR in der vorgegebenen Zeit und starten mit dem nächsten Tonsignal erneut eine 75-Meter-Strecke.
- 5 Sekunden vor Beginn des nächsten Tonsignals (Start) erfolgt ein kurzes akustisches Signal, um die SR auf den Start vorzubereiten.
- Auf der 75-Meter-Laufstrecke befindet sich 25 Meter vor dem Ziel ein Hütchen. Dazu passend wird ein Drittel vor Ablauf der Zeit ein akustisches Signal ertönen. Hat der SR zu diesem Zeitpunkt das Hütchen erreicht oder bereits passiert, liegt er gut in der Zeit. Hat er das Hütchen noch nicht erreicht, muss mit Blick auf die Gesamtzeit noch zugelegt werden. Dies dient den SRn zur besseren Orientierung.

Für den Lauf auf dem Spielfeld gilt der folgende Ablauf:



Geforderte Zeiten

Spielklasse/Teams	Anzahl Intervalle	Vorgegebene Zeiten (in Sekunden)			
		Männer		Frauen	
		75m	25m	75m	25m
Oberliga, Teams B/C/D	40	15	18	17	20
Westfalenliga, Landesliga	40	17	20	20	20
Bezirksliga	28	20	20	20	20