

Saison 2017 / 2018

Der Schiedsrichterausschuss hat auf seiner Sitzung am 17. März 2017 folgende Festlegung zu den Lauftests getroffen:

- (1) Die Lauftests sind ausschließlich auf dem Lehrgang zu absolvieren. Ausgenommen ist die Teilnahme am Potsdamer Schlösserlauf (s.u.), der den 30-Minuten-Ausdauerlauf ersetzt.
- (2) Eine individuelle Terminabsprache, um ein Testteil zu absolvieren ist nicht möglich.
- (3) Folgende Bedingungen sind vom Schiedsrichter zu erfüllen

Leistungskader	30 Minuten Ausdauerlauf		Shuttle-Run	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen
DHB - Kader	5.800 m	5.400 m	9,0	8,0
OOS - Beobachtungskader ¹	5.800 m	5.400 m	8,5	7,5
OOS - Bestandskader ²	5.000 m	4.800 m	8,0	7,0
HVB - A - Kader	4.500 m	4.300 m	7,5	6,5
HVB - B - Kader	4.000 m	3.800 m	6,5	6,0
HVB - C - Kader	3.000 m	3.000 m	Entfällt	Entfällt

¹ OOS-Beobachtungskader: Gespanne die in der OOS beobachtet werden und ggf. in die 3. Liga DHB aufsteigen können

² OOS-Bestandskader: Gespanne die dem HVB-A-Kader angehören und in die OOS gemeldet sind und kein Aufstiegsrecht in die 3. Liga DHB haben

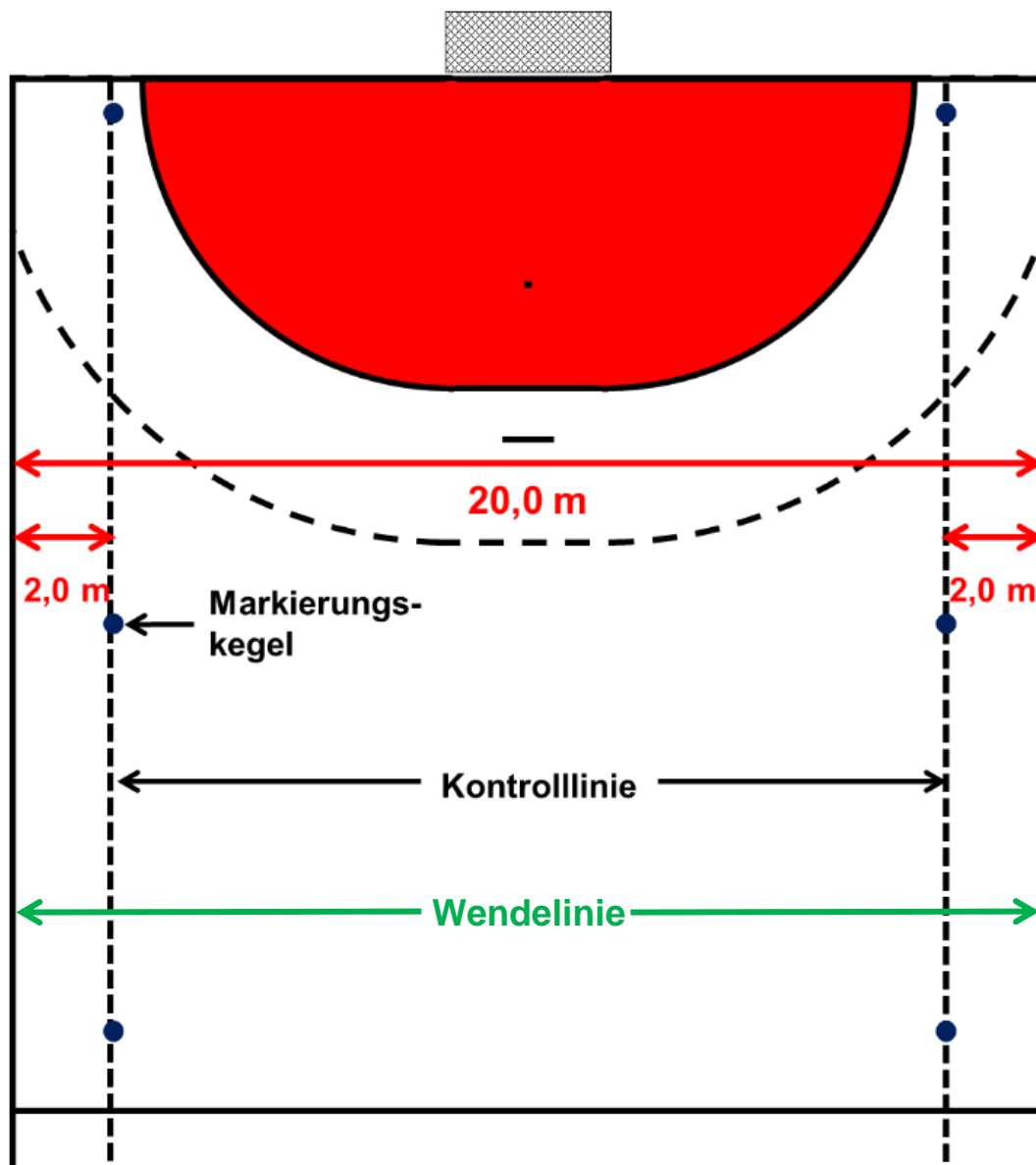
Hinweise:

- a) Der Schiedsrichter der einen Lauftest beginnt muss die o.g. Laufbedingungen erfüllen. Einen weiteren Termin (Nachlaufen oder 2. Versuch) zur Abnahme eines Lauftests wird nicht angeboten.
- b) **Die Lauftests sind alle ohne Gehpause durchzulaufen.** Ein Lauftest, der nicht durchgelaufen wird gilt als nicht bestanden und führt automatisch zu einem sofortigen Abstieg in den nächstniedrigeren Leistungskader, sofern hierfür die Bedingungen erfüllt wurden.
- c) Ein nicht absolvierter Lauftest eines Schiedsrichters (HVB-B-Kader und höher eingestuft) führt zu einem Abstieg des Schiedsrichtergespanns in den HVB-C-Kader.
Schiedsrichter des C-Kaders steigen in den HVB-D-Kader ab, wenn sie den Lauftest nicht erfüllen.
- d) Schiedsrichter müssen den Lauftest entsprechend ihrer Einstufung des Leistungskaders absolvieren und bestehen. Im Falle der Nichterfüllung eines Schiedsrichters bei einem Lauftestteil führt zum Abstieg des Schiedsrichtergespanns in den Leistungskader, für den sie die Lauftestbedingungen erfüllt haben.
- e) Schiedsrichter sind vom 30-Min-Lauftest befreit, wenn sie am Sonntag, den 11. Juni 2017 am Potsdamer Schlösserlauf teilnehmen. Treffpunkt für alle Teilnehmer ist 08:30 Uhr in Höhe des Startbereichs
Startzeit: 09:00 Uhr - Halbmarathon
Startzeit: 09:20 Uhr - 10 km
- f) **Bedingungen des Shuttleruns:**
 - Die Teilnehmer laufen im jeweils geforderten Tempo. An den Wendepunkten ist die Linie mindestens mit einem Fuß zu berühren.
 - Wenn ein Teilnehmer vor dem Tonsignal am Wendepunkt ist, darf er erst beim Tonsignal weitergelaufen werden.

- Wenn ein Teilnehmer beim Tonsignal den Wendepunkt noch nicht erreicht hat, dann muss von ihm erst der Wendepunkt berührt werden, bevor zurückgelaufen werden kann.
- Der Test endet für einen Teilnehmer, wenn er selber aufgibt oder wenn er zweimal hintereinander beim Tonsignal die Kontrolllinie nicht erreicht hat. Die Beurteilung erfolgt durch den Testleiter.
- Mit der Ansage der Tempostufe der Test beendet und bestanden

Beschreibung des Shuttle-Run-Tests

Die Aufgabe besteht darin, zwischen zwei Linien (**gleichzeitig Wendepunkte**) die 20 m entfernt sind, hin und her zu laufen. Die Laufgeschwindigkeit wird durch Intervalle zwischen zwei Tonsignalen angegeben. Die Laufgeschwindigkeit wird jede Minute durch Verkürzung der Intervalle zwischen den Tonsignalen erhöht. Zu Beginn des Tests beträgt die Laufgeschwindigkeit 8 km/h. Pro Minute nimmt diese Geschwindigkeit um 0,5 km/h zu. Nach vier Minuten (Stufe 4) beträgt die Geschwindigkeit zum Beispiel 10 km/h. Die Zunahme der Laufgeschwindigkeit ist in Stufen angegeben. Diese Stufen werden gleichzeitig als Ergebnis des Tests benutzt. Eine Stufe entspricht ungefähr einer Minute hin und her laufen.



Testprotokoll Shuttle-Run

Testprotokoll (' Min. " Sek. - Zeiten gerundet)								
Stufe	Bahn 1	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5	Σ der Bahnen	Σ der Strecke	Leistungskader
0,0	00' 08"	00' 16"	00' 24"	00' 33"		4	80m	
0,5	00' 42"	00' 51"	01' 00"			7	140m	
1,0	01' 08"	01' 16"	01' 25"	01' 33"		11	220m	
1,5	01' 41"	01' 50"	01' 59"			14	280m	
2,0	02' 07"	02' 14"	02' 22"	02' 30"		18	360m	
2,5	02' 38"	02' 46"	02' 54"			21	420m	
3,0	03' 02"	03' 10"	03' 17"	03' 24"		25	500m	
3,5	03' 32"	03' 39"	03' 47"	03' 54"		29	580m	
4,0	04' 02"	04' 09"	04' 16"	04' 23"		33	660m	
4,5	04' 30"	04' 37"	04' 45"	04' 52"		37	740m	
5,0	04' 58"	05' 05"	05' 12"	05' 19"	05' 26"	42	840m	
5,5	05' 33"	05' 39"	05' 46"	05' 53"		46	920m	HVB-B-Kader (w)
6,0	06' 00"	06' 06"	06' 13"	06' 19"	06' 26"	51	1.020m	
6,5	06' 32"	06' 39"	06' 45"	06' 52"		55	1.100m	HVB-B-Kader (m / w)
7,0	06' 58"	07' 04"	07' 10"	07' 17"	07' 23"	60	1.200m	
7,5	07' 29"	07' 36"	07' 42"	07' 48"	07' 54"	65	1.300m	OOS-Kader (w ¹) / HVB-A-Kader (m)
8,0	08' 01"	08' 07"	08' 12"	08' 18"	08' 24"	70	1.400m	DHB-Kader (w) / OOS-Kader (m ²)
8,5	08' 30"	08' 36"	08' 42"	08' 48"	08' 54"	75	1.500m	OOS-Kader (m ¹)
9,0	09' 00"	09' 05"	09' 11"	09' 17"	09' 23"	80	1.600m	DHB-Kader (m)
9,5	09' 28"	09' 34"	09' 40"	09' 45"	09' 51"	85	1.700m	
10,0	09' 57"	10' 02"	10' 08"	10' 13"	10' 19"	90	1.800m	

¹ OOS-Beobachtungskader: Gespanne die in der OOS beobachtet werden und ggf. in die 3. Liga DHB aufsteigen können

² OOS-Bestandskader: Gespanne die dem HVB-A-Kader angehören und in die OOS gemeldet sind und kein Aufstiegsrecht in die 3. Liga DHB haben

Potsdam, den 17. März 2017

gez. Maik Beifuß
HVB-Schiedsrichterwart

gez. Thomas Range
HVB-Schiedsrichterlehrwart