

# Lauftestbedingungen ab 01.01.2020

Der Schiedsrichterausschuss hat folgende Festlegung zu den Lauftests getroffen:

## Für die SR\*in und SR der Leistungskader I und II sowie des Nachwuchskaders 1 und 2 gilt folgendes:

- Der 30-Min-Ausdauerlauf ist ab dem 01. Januar 2020 in regelmäßigen Abständen dem Schiedsrichterausschuss nachzuweisen. Dafür entfällt dieser Lauf auf den Sommerlehrgängen.
- Jede SR'in und jeder SR hat eigenständig (oder gerne auch in Gruppen) spätestens bis zu den u.g. Terminen (siehe Punkt 3 und 4) den Ausdauerlauf nach den Vorgaben von Punkt 5 (mindestens 30 Minuten durchlaufen, Laufstrecke entsprechend den Altersvorgaben) abzuleisten und die Durchführung bis zu dem Termin per Mail an [hvb-srlw@outlook.de](mailto:hvb-srlw@outlook.de) zu mailen. In der Betreffzeile ist der Name der SR'in oder SR neben dem Begriff „Ausdauerlauf“ zu nennen.
- SR'in oder SR des Leistungskader I müssen einen Nachweis bis zu folgenden Terminen erbringen:
  - 31. März
  - 31. Mai
  - 31. August
  - 30. November
  - vor dem Sommerlehrgang: frühestens 14 Tage bzw. bis spätestens 2 Tage vor Lehrgang an dem die SR'in oder SR teilnimmt ist der Lauf zu absolvieren und per E-Mail nachzuweisen.
- SR'in oder SR des Leistungskaders II, Nachwuchskader I und II müssen einen Nachweis bis zu folgenden Terminen erbringen:
  - 15. März
  - 15. Juni
  - 15. September
  - 15. Dezember
  - vor dem Sommerlehrgang: frühestens 14 Tage bzw. bis spätestens 2 Tage vor Lehrgang an dem die SR'in oder SR teilnimmt ist der Lauf zu absolvieren und per E-Mail nachzuweisen.
- Folgende Bedingungen sind zu erfüllen:

	30 Minuten Ausdauerlauf				
Leistungskader	Männer				
	bis 35 Jahre	36 - 40 Jahre	41 - 45 Jahre	46 - 50 Jahre	ab 51 Jahre
DHB / OOS - Beobachtungskader	5.400 m	5.200 m	5.000 m	4.800 m	4.600 m
Leistungskader I	5.200 m	5.000 m	4.800 m	4.600 m	4.400 m
Leistungskader II	5.000 m	4.800 m	4.600 m	4.400 m	4.200 m
Nachwuchskader 1 und 2	5.200 m				

	<b>30 Minuten Ausdauerlauf</b>				
<b>Leistungskader</b>	<b>Frauen</b>				
	<b>bis 35 Jahre</b>	<b>36 - 40 Jahre</b>	<b>41 - 45 Jahre</b>	<b>46 - 50 Jahre</b>	<b>ab 51 Jahre</b>
<b>DHB / OOS - Beobachtungskader</b>	4.800 m	4.600 m	4.400 m	4.200 m	4.000 m
<b>Leistungskader I</b>	4.600 m	4.400 m	4.200 m	4.000 m	4.000 m
<b>Leistungskader II</b>	4.400 m	4.200 m	4.000 m	4.000 m	3.800 m
<b>Nachwuchskader 1 und 2</b>	4.600 m				

6. Der Nachweis des Laufs (Datum, Laufstrecke, Laufzeit) hat zu erfolgen über einen Screenshot einer Laufapp (Smartrunner, Strava, Runtastic, Garmin, Polar, Nike+, o.a.) oder einen einsichtbaren Link aufgezeichnet werden. Bei den Läufen sind von jedem Teilnehmer die unten aufgeführten Bedingungen seines Leistungskader zu erfüllen, d.h. Es sind 30 Minuten durchzulaufen und die Distanzen mindestens zu erreichen. Der Schiedsrichterausschuss behält sich grundsätzlich vor, bei Zweifeln an der Grundlagenausdauer, einen umgehende Absolvierung des Ausdauerlaufs, unter der Kontrolle eines Mitglieds des Schiedsrichterausschusses einzufordern. Wird der Nachweis nicht bis spätestens zu den o.g. Terminen erbracht, behält sich der Schiedsrichterausschuss Maßnahmen, wie bspw. Nichtberücksichtigung bei Ansetzungen vor.
7. Für SR'in und SR die gesundheitlich verhindert sind und keinen Nachweis erbringen können, sind verpflichtet dem Schiedsrichterausschuss frühestmöglich zu unterrichten und das weitere Prozedere abzustimmen.
8. Sollten auf dem Lehrgang augenscheinlich Zweifel an der ausreichenden Fitness entstehen (bspw. aufgrund des Shuttle-Runs), behalten wir uns vor, denjenigen / diejenige auch vor Ort im Rahmen eines individuellen Ausdauerlaufes zu prüfen.
9. Stichtag für die Festlegung des Alters ist der 30.06. der jeweiligen Spielzeit.
10. Der Shuttle-Run gilt weiterhin als ein wesentliches Kriterium, um den Fitnesszustand nachzuweisen. Dieser Lauf ist von jeder SR'in und jedem SR zu Beginn des Lehrgangs zu absolvieren. SR'in und SR die diesen Lauf auf dem Lehrgang aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nicht absolvieren können sind verpflichtet den Lauf nachzuholen. Hierzu haben sie die Pflicht selbstständig mit dem Schiedsrichterausschuss einen Termin abzustimmen. Der Nachlauf muss bis zum 30.09. des jeweiligen Spieljahres absolviert werden.
11. Für den Shuttle-Run sind folgende Bedingungen zu erfüllen:

	<b>Shuttle-Run</b>			
<b>Leistungskader</b>	<b>Männer</b>		<b>Frauen</b>	
	<b>bis 45 Jahre</b>	<b>ab 46 Jahre</b>	<b>bis 45 Jahre</b>	<b>ab 46 Jahre</b>
<b>DHB - / OOS - Kader</b>	Stufe 9,5	Stufe 9,0	Stufe 8,5	Stufe 8,0
<b>Leistungskader I</b>	Stufe 8,5	Stufe 8,5	Stufe 7,5	Stufe 7,0
<b>Leistungskader II</b>	Stufe 8,0	Stufe 7,5	Stufe 7,0	Stufe 6,5
<b>Nachwuchskader 1 und 2</b>	Stufe 8,5			

12. Der Shuttle-Run ist erfolgreich absolviert, wenn die Folgestufe angesagt wird. Der Aufbau des Shuttle-Run ist als Anlage beigefügt.

13. 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

---

## Für die SR\*in und SR des Leistungskader III gilt folgendes:

14. Die Lauftests sind ausschließlich auf dem Lehrgang zu absolvieren. Ausgenommen ist nach vorheriger Rücksprache mit dem Schiedsrichterausschuss, wenn die Teilnahme am Potsdamer Schlösserlauf erfolgt, der den 30-Minuten-Ausdauerlauf ersetzt.

15. Eine individuelle Terminabsprache, um ein Testteil zu absolvieren ist nicht möglich.

16. Folgende Bedingungen sind vom Schiedsrichter zu erfüllen

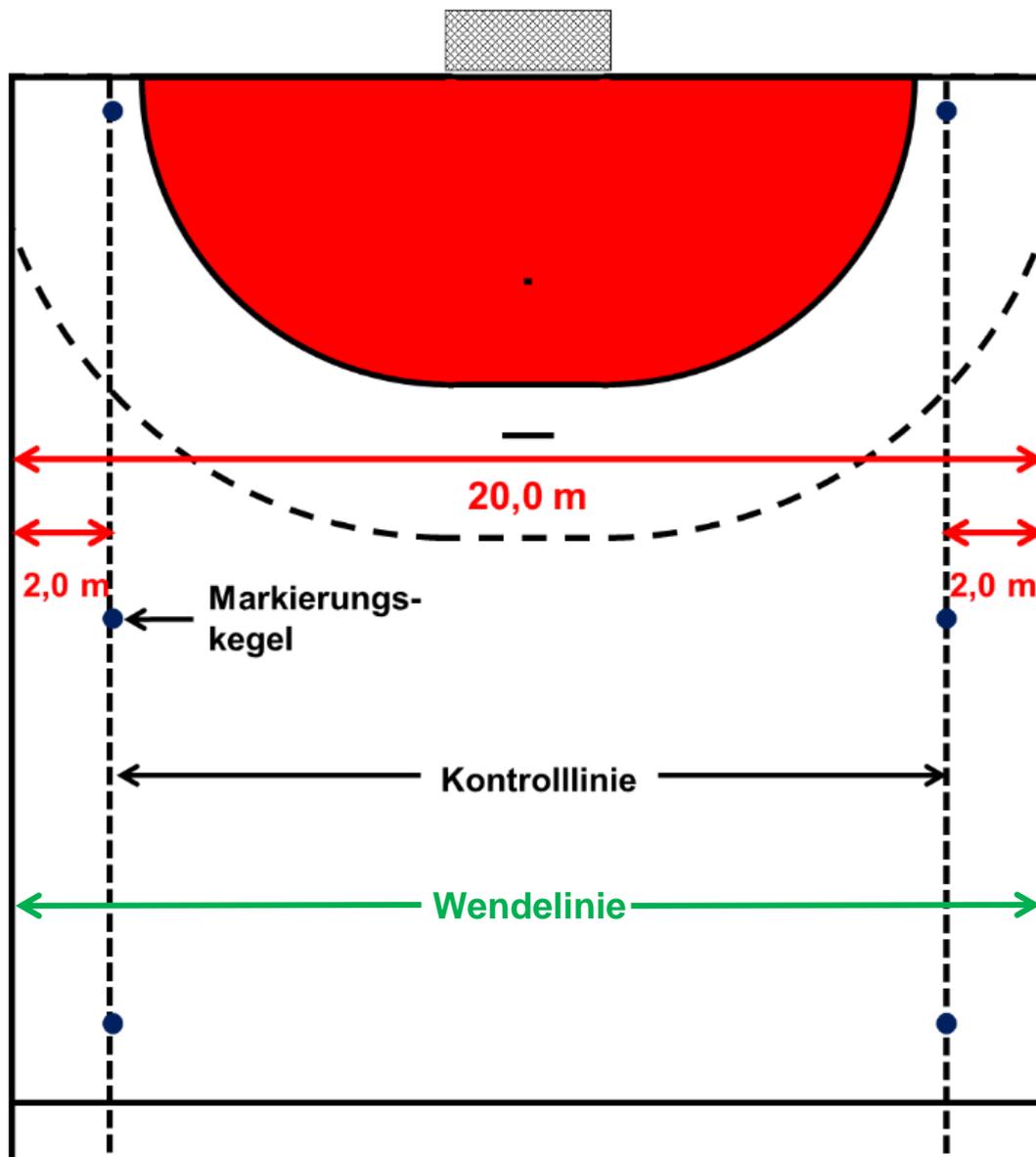
- Die SR'in und der SR der einen Lauftest beginnt muss die unter Punkt 17 aufgeführten Laufbedingungen erfüllen. Einen weiteren Termin (Nachlaufen oder 2. Versuch) zur Abnahme eines Lauftests wird nicht angeboten.
- **Die Lauftests sind alle ohne Gehpause Mindestens 30 Minuten durchzulaufen und dabei die Mindeststrecke zu erreichen.** Ein Lauftest, der nicht durchgelaufen wird gilt als nicht bestanden und führt automatisch zu einer sofortigen Rückstufung in eine Leistungsklasse des Spielbezirks.
- Ein nicht absolvierter Lauftest einer SR'in oder eines SR führt ebenfalls automatisch zu einer sofortigen Rückstufung in eine Leistungsklasse des Spielbezirks.

17. Es sind folgende Lauftestbedingungen zu erfüllen:

	30 Minuten Ausdauerlauf			
	Leistungskader III			
	bis 35 Jahre	36 - 40 Jahre	41 - 45 Jahre	ab 46 Jahre
Männer	4.000 m	3.900 m	3.800 m	3.700 m
Frauen	3.800 m	3.700 m	3.600 m	3.500 m

## 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

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

*Potsdam, den 30. November 2019*

*gez. Maik Beifuß*  
Vizepräsident Schiedsrichterwesen

*gez. Thomas Range*  
HVB-Schiedsrichterlehrwart