Prüfungsbedingungen
für SR der Kreis-Spielklassen
Kreis 05 Bielefeld

(Kreisliga C, Kreisliga B, Kreisliga A)
ab 2023

Schriftliche Prüfung

30 Regelfragen (30 Minuten)

Kreisliga C = Bestanden mit **maximal 15 Fehlern**
(Einmalige Wiederholungsmöglichkeit ab 15,5 Fehlern)

Kreisliga B = Bestanden mit **maximal 9 Fehlern**
(Wiederholungsmöglichkeit bei 9,5 bis 11 Fehlern)

Kreisliga A = Bestanden mit **maximal 5 Fehlern**
(Wiederholungsmöglichkeit bei 5,5 bis 7 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 Ausdauertest (Intervalltest).

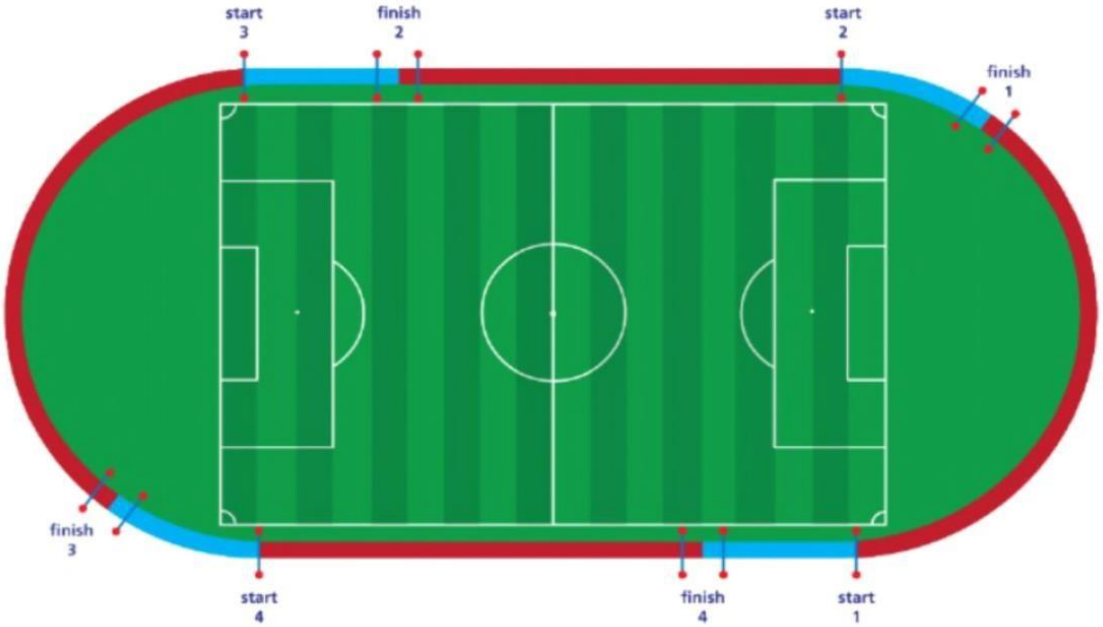
Kurzstrecke (für Kreisliga C unter 60 Jahren, Kreisliga B und Kreisliga A)

- 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**
Kreisliga C/B/A	8,5 Sek.	9,0 Sek.

Langstrecke



- 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.

Geforderte Zeiten

Spielklasse/Teams Anzahl	Intervalle	Vorgegebene Zeiten (in Sekunden)			
		Männer		Frauen	
		75m	25m	75m	25m
Kreisliga C/B/A	16	30 Sec.	30 Sec.	40 Sec.	40 Sec.

Anm.: 4 Intervalle entsprechen einer Runde (16 Intervalle = 4 Runden)