

Rudolf Käppeli
AL-SR FVRZ, Kurswesen
Rebrainstrasse 19
8632 Tann
Tel. P: 055-240 72 27
Natel: 079-447 94 11
E-Mail: rukaeppli@dplanet.ch

Schlieren 25. Januar 2012

Aufgebot für den 3. Liga (3K), SRA und 4. Liga Konditions-Nachtest der Saison 2011/2012

Gerne erwarten wir dich zum Konditions-Nachtest 2011/2012:

Ort: Sportanlage Wallisellen
Datum: Montag, 12. März 2012

3. Liga und 3K Test-Teilnehmer: Start 19.00 Uhr
4. Liga Test-Teilnehmer: Start 18.45 Uhr

Alle 2./3./4. Liga-Schiedsrichter, Schiedsrichter mit konditionellen Mängeln und alle Schiedsrichterassistenten müssen einmal pro Jahr einen Leistungstest absolvieren. Der Test gilt als bestanden, wenn du folgende Limiten erfüllst:

Disziplin	2. Liga Limite	3. Liga/SRA Limite	4. Liga und SR mit kond. Mängeln
Neuer FIFA Test	20 x 150m/50m 35/40 Sekunden (Details im Anhang)	20 x 150m/50m 35/45 Sekunden (Details im Anhang)	
12. Minuten Lauf			2200m

Wir machen dich darauf aufmerksam, dass die Nichtbetriebsunfallversicherung (NBU) Sache des Teilnehmers ist. Sowohl der FVRZ wie auch die Abteilung Schiedsrichter lehnen jegliche Haftung ab.

Abmeldungen werden nur mit einem gültigen ärztlichen Zeugnis akzeptiert. Wird der Test nicht bestanden oder aus anderen Gründen nicht absolviert, hat dies eine Rückqualifikation zur Folge.

Mit sportlichen Grüsse

Fussballverband Region Zürich



Rudolf Käppeli
Abteilung Schiedsrichter, Kurswesen

Details zum neuen FIFA Konditionstest

Zur Anwendung gelangt eine Disziplin „Ausdauer im Sprintbereich“ mit 20 mal 150 m laufen / 50 m gehen. Der Test wird auf einer Leichtathletikbahn (400 Meter-Bahn) ausgetragen.

Limiten

Limiten für SR der Inter 2. Liga und der Regionalen 2. Liga

150m Laufen in 35 Sekunden

50m Gehen in 40 Sekunden

Limiten für SR der 3. Liga und SRA

150m Laufen in 35 Sekunden

50m Gehen in 45 Sekunden

Vorgehen

Auf das erste Kommando hin müssen die Teilnehmer ab der Startposition die ersten 150m innerhalb ihrer Zeitlimite zurücklegen. Jeder Teilnehmer muss vor dem akustischen Signal innerhalb der Zielzone (Ziel +/-3m) stehen, er darf diese Zone auch nicht überschreiten. Zur besseren Kontrolle für die Teilnehmer erfolgt 10 Sekunden vor der Limitenzeit ein erstes Signal (Pfeiff), 5 Sekunden vor der 150m Endzeit ein doppeltes akustische Signal und bei der Limitenzeit wieder ein akustisches Signal. Die Teilnehmer haben nun für die 50 m ihre entsprechende Erholungszeit zur Verfügung, sie dürfen die Startlinie aber erst nach erfolgtem Startsignal verlassen. Um sich auf den Start besser vorbereiten zu können, erfolgt ein identisches Prozedere (10 - und 5 Sek-Signal) analog dem jeweiligen Zieleinlauf. Die vier Strecken (150m/50m/150m/50m) bilden eine Runde und müssen insgesamt 10-mal durchlaufen werden.

KO Test bestanden

Die Teilnehmer haben maximal einen Fehlversuch, d.h. er steht max. einmal beim Pfeiff der 35 Sekundenlimite nicht mindestens mit einem Fuss innerhalb der Zielzone.

