

Załącznik

do zasad awansu i spadku sędziów IV ligi

Zasady Testu Interwałowego

Sprawdzian ten składa się z dwóch Testów. Warunkiem zaliczenia tego sprawdzianu jest uzyskanie minimum zaliczeniowego z Testu 1 i Testu 2.

Test 1:

6x40 metrów w odstępach 1,5-minutowych – maksymalny dopuszczalny czas **6,0** sekundy dla każdego z 6 szybkich biegów – ze startu lotnego.

Jeśli sędzia nie zalicza jednej z sześciu prób, dostaje tylko jedną dodatkową próbę po szóstym starcie. Jeśli dwa sprinty będą nie zaliczone, sędzia nie zalicza testu.

Test 2:

Sprawdzający naprzemienną aktywność biegu z chodem.

Na pierwszy gwizdek prowadzącego test – sędziowie muszą pokonać **75** metrów w czasie **15** sekund z miejsca startu. Następnie mają przejść **25** metrów w czasie **18** sekund. Na kolejny sygnał gwizdka sędziowie muszą ponownie przebiec **75** metrów w czasie **15** sekund, następnie mają przejść **25** metrów w czasie **18** sekund. To składa się na 1/2 okrążenia. Na pełne okrążenie składają się 4 biegi po 75 metrów i 4 przejścia po 25 metrów.

- Każdy sędzia musi przybyć przed sygnałem gwizdka do „strefy chodzenia”, którą wyznaczają 4 pachołki (1,5 metra przed i 1,5 metra za oznaczeniem dystansu 75 metrów) lub urządzenia monitorujące czas (np. fotokomórka). Jeśli sędzia wyraźnie nie postawi jednej stopy w „strefie chodzenia”, obsługujący test sygnalizuje powyższe zdarzenie. Za pierwszym razem sędzia otrzymuje ostrzeżenie, za drugim zostaje wykluczony z dalszej części egzaminu biegowego.
- Sędziowie nie mogą opuścić „strefy chodzenia” przed następnym gwizdkiem.
- Łącznie test ten nie może trwać więcej niż 15 okrążeń dla danego sędziego.
- **Zaliczenie 12. okrążeń**
- **Egzamin poprawkowy – zaliczenie 12 okrążeń**