



Fußballkreis Aachen

Kriterien für die Kreisleistungsprüfung Gültig ab der Saison 2021/2022

Die Kreisleistungsprüfung besteht aus einem schriftlichen und einem praktischen Teil. Für das Bestehen der Kreisleistungsprüfung müssen beide Teile bestanden werden. Wird ein Teil nicht bestanden muss die komplette Leistungsprüfung an einem neuen Termin wiederholt werden.

1. Schriftliche Prüfung – Regeltest:

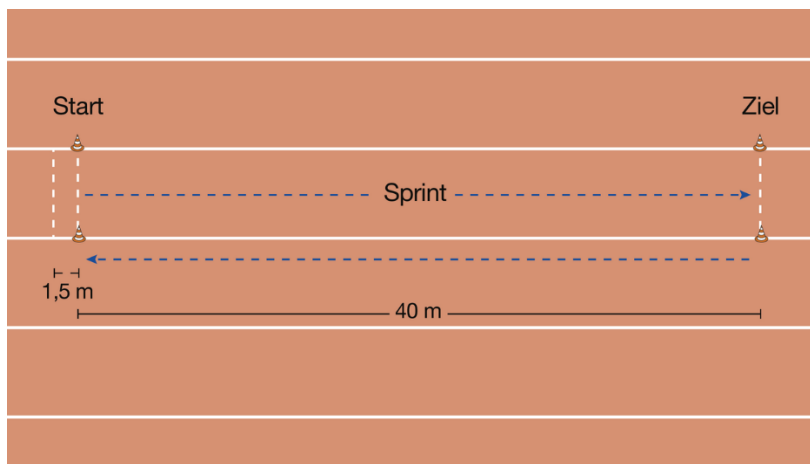
Der Regeltest der Kreisleistungsprüfung umfasst 20 Fragen, davon fünf Single Choice Fragen. Für jede Frage können maximal zwei Punkte erreicht werden. Bei den Single Choice Fragen gibt es keine Teilpunkte, wenn die ausgewählte Lösung teilweise richtig ist. Nur für die korrekt gewählte Antwort gibt es 2 Punkte. Bei den freien Fragen gibt es zwei Punkte, wenn die Antwort komplett richtig ist. Fehlt ein Teil oder ist ein Teil falsch gibt es einen Punkt. Bei mehr als einem fehlenden oder falschen Teil gibt es keinen Punkt.

Zum Bestehen der schriftlichen Prüfung müssen mindestens 35 der maximal möglichen 40 Punkte erreicht werden. Bei 32 Punkten ist eine mündliche Nachprüfung im selben Lehrgang möglich.

2. Praktische Prüfung – Lauftest:

- Kurzstrecke (für Ü50 ist die Teilnahme freiwillig)

4 x 40 m Sprint, Startzone 1,5 m
Zeitvorgabe: 7 Sekunden



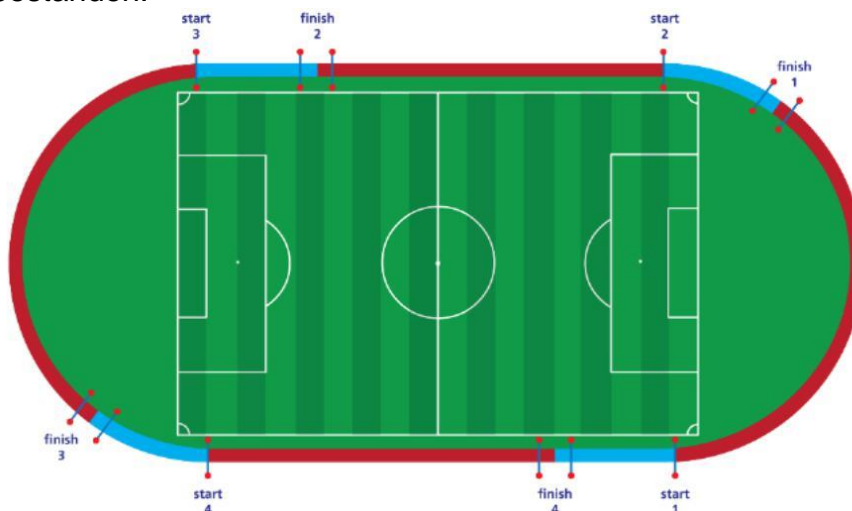
Wird bei einem Lauf die Zeitvorgabe überschritten erhält der Teilnehmer einen zusätzlichen fünften Lauf im Anschluss an seine vier Läufe. Erfüllt der Teilnehmer bei dem fünften Lauf die Zeitvorgabe gilt die Kurzstrecke als bestanden.

Überschreitet der Teilnehmer bei mehr als einem Lauf die Zeitvorgabe oder nimmt nicht an vier Läufen teil gilt die Kurzstrecke als nicht bestanden.

- Intervalllauf

Auf die Kurzstrecke folgt ein Intervalllauf. Bei diesem müssen im Wechsel 75 m in 17 Sekunden gelaufen und 25 m in 24 Sekunden gegangen werden.

Der Teilnehmer muss am Ende des Laufintervalls eine 3 Meter lange Zone erreicht haben. Erreicht der Teilnehmer diesen Bereich verspätet wird er bis zu zweimal verwahrt. Erreicht ein Teilnehmer die Zielzone ein drittes Mal erst nach Ablauf der Zeit gilt der Intervalllauf als nicht bestanden.



Die Restzeit der einzelnen Intervalle wird durch Pfliffe gekennzeichnet.

| | |
|--|----------------------|
| Start: | lang-gezogener Pfiff |
| 10 s vor Ende der Zeit: | ein kurzer Pfiff |
| 5 s vor Ende der Zeit: | zwei kurze Pfliffe |
| Ende Intervall = Start des Folgeintervalls | |

Für das Bestehen des Intervalllaufs müssen 5 Runden á 4 Intervalle (=2.000 m) zurückgelegt werden. Sollte keine 400 m Bahn zur Verfügung stehen kann der Intervalllauf auch durchgeführt werden, indem die 75 m Strecke aufgebaut wird und an beiden Seiten jeweils ein 12,5 m Gehintervall, an dessen Ende gewendet werden muss. Dies ergibt dann auch die Gehstrecke von 25 m.