

# **Leistungsprüfung für Schiedsrichter Kreisschiedsrichterausschuss Aachen**

**Gültig seit: Ungefähr 2009 (Einführung „FIFA-Test“)**

---

**Diese Erläuterungen betreffen nur Schiedsrichter, die auf Kreisebene eingesetzt werden!**

## **Beteiligte Schiedsrichter**

Zur Qualifizierung zur Spielleitung in der höchsten Klasse des Kreises (Kreisliga A) ist die Ablegung einer Leistungsprüfung (LP), bestehend aus einem theoretischen Teil und einer Überprüfung der körperlichen Eignung für das Schiedsrichteramt zwingende Voraussetzung.

Vor und bei jeder Leistungsüberprüfung stehen der Kreislehrstab sowie weitere KSA-Mitarbeiter selbstverständlich gerne und immer für Fragen zur Verfügung und erläutern den Prüfungsablauf nochmals.

## **Cooper-Test**

Lauf (Langstrecke) über 12 Minuten Laufdauer - min. 1.800 Meter

Lauf über 200 Meter - max. 40 Sekunden

Lauf über 50 Meter - max. 10 Sekunden

Die Kurzstrecken-Sprints sind keine Pflicht (freiwillige Teilnahme freigestellt) für SR, die bereits das 50. Lebensjahr vollendet haben!

## **Helsen-Test**

Intervalle 12, Runden 6

Laufen / Gehen - max. 35 Sekunden / max. 40 Sekunden

6 x 40 Meter Sprints - 6,5 Sekunden

## **Regeltest**

20 Fragen, davon 5 Multiple Choice (40 Punkte möglich)

Mindestens 35 Punkte