

Egzamin Kondycyjny

Harmonogram egzaminów:

Godz. 16⁰⁰ – Egzamin pisemny

Godz. 16⁴⁵ - Egzamin kondycyjny 30x40 i 35x45.

Godz. 18⁰⁰ - Egzamin kondycyjny 35x40

Test 2 o czasach 30x40. Sędziowie kl. „A” i „O” oraz bezklasowi awansowi (zaliczenie minimum 10 okrążeń)

Test 2 o czasach 35x40. Sędziowie kl. „O” i „A” powyżej 38 lat (zaliczenie 10 okrążeń, maksymalna ocena 4,00) oraz sędziowie asystenci, którzy chcą sędziować w kl. „O” (zaliczenie minimum 10 okrążeń) sędziowie powyżej 40 lat (zaliczenie minimum 6 okrążeń, test nr 1 nie obowiązuje, sędziowie ci będą delegowani na zawody kl. „O” w miarę potrzeb obsady do 3 spotkań na rundę.)

Test 2 o czasach 35x45 Pozostali sędziowie bez prawa awansu i sędziowie asystenci którzy będą wyznaczani na zawody max. kl. „A” i rozgrywki młodzieżowe (zaliczenie minimum 10 okrążeń) oraz sędziowie powyżej 40 lat (zaliczenie minimum 6 okrążeń, test nr 1 nie obowiązuje)

TEST 1:

6 x 40 metrów w odstępach 1,5 minutowych – na zaliczenie czas do 6,4 sekundy (6,8 sekundy dla kobiet) dla każdego z 6 sprintów.

Jeżeli sędzia upada lub potyka się, dostaje dodatkową próbę (1 próba = 1 x 40 metrów). Jeżeli sędzia nie zalicza jednej z sześciu prób, to dostaje tylko jedną dodatkową próbę po szóstym starcie. Jeżeli dwa sprinty są niezaliczone, to sędzia nie zalicza tego testu.

Zaliczenie testu numer 1 jest warunkiem przystąpienia do testu numer 2.

TEST 2:

Sprawdzający naprzemienną aktywność biegu z chodem na pojedynczy sygnał gwizdka.

Na pierwszy gwizdek prowadzącego test:

- na sygnał gwizdkiem sędziowie muszą pokonać 150 metrów w czasie 30 (35 sekund sędziowie powyżej 40 lat i kobiety) sekund z miejsca startu, następnie sędziowie mają 40 sekund (45 sekund sędziowie powyżej 40 lat i kobiety) na pokonanie 50 metrów idąc
- na kolejny sygnał gwizdkiem sędziowie muszą ponownie pokonać 150 metrów w czasie 30 sekund (35 sekund sędziowie powyżej 40 lat i kobiety), następnie sędziowie mają 40 sekund (45 sekund sędziowie powyżej 40 lat i kobiety) na pokonanie 50 metrów idąc

Składa się to na 1 okrążenie.

Każdy sędzia musi przybyć przed sygnałem gwizdkiem do „strefy chodzenia”, którą wyznaczają 4 pachołki (3 metry przed i 3 metry za oznaczeniem dystansu 150 metrów). Jeżeli sędzia wyraźnie nie dobiegnie do „strefy chodzenia”, to obsługujący test sygnalizuje powyższe zdarzenie. Za pierwszym razem nie dobiegający sędzia otrzymuje ostrzeżenie, a za drugim razem zostaje wykluczony z egzaminu. Sędzia nie może również startować przed sygnałem gwizdka. Każdy falstart powoduje za pierwszym razem ostrzeżenie, a za drugim razem sędzia zostaje wykluczony z egzaminu. Zdający nie mogą opuścić „strefy chodzenia” przed następnym gwizdkiem. Do zaliczenia testu interwałowego sędzia musi przebiec 10 okrążeń. Łącznie test nr 2 nie może trwać więcej niż 12 okrążeń.

Kryteria przeliczania dystansu Testu 2 na oceny:

- 12 pełnych okrążeń (24 x sprint 150 metrów) – ocena 5,00,
- 11,5 okrążeń (23 x sprint 150 metrów) – ocena 4,75,
- 11 pełnych okrążeń (22 x sprint 150 metrów) – ocena 4,50,
- 10,5 okrążeń (21 x sprint 150 metrów) – ocena 4,25,
- 10 pełnych okrążeń (20 x sprint 150 metrów) – ocena 4,00.

W przypadku nie osiągnięcia wyznaczonych czasów lub dystansów – test interwałowy nie będzie zaliczony.

Dla sędziów powyżej 40 lat:

Test 1 – nie obowiązuje,

Test 2: 6 pełnych okrążeń – na zaliczenie – specjalne czasy dla sędziów powyżej 40 lat.

Sędziowie A klasy, B klasy oraz sędziowie niesklasyfikowani, którzy nie chcą awansować a jedynie sędziować w danej klasie rozgrywkowej mogą

Zdawać Test 2 w ramach egzaminu interwałowego na następujących zasadach:

- na sygnał gwizdkiem sędziowie muszą pokonać 150 metrów w czasie 35 sekund z miejsca startu, następnie sędziowie mają 45 sekund na pokonanie 50 metrów idąc;

- na kolejny sygnał gwizdkiem sędziowie muszą ponownie pokonać 150 metrów w czasie 35 sekund, następnie sędziowie mają 45 sekund na pokonanie 50 metrów idąc.

Składa się to na 1 okrążenie.

Do zaliczenia tego testu interwałowego sędzia musi przebiec 10 pełnych okrążeń (20 x sprint 150 metrów). Otrzyma on wówczas do klasyfikacji ocenę 4,00.

Pozostałe zasady Testu 2 w ramach egzaminu interwałowego pozostają bez zmian.

Zdanie takiego egzaminu interwałowego umożliwia prowadzenie zawodów w danej klasie rozgrywkowej, ale bez możliwości awansu.