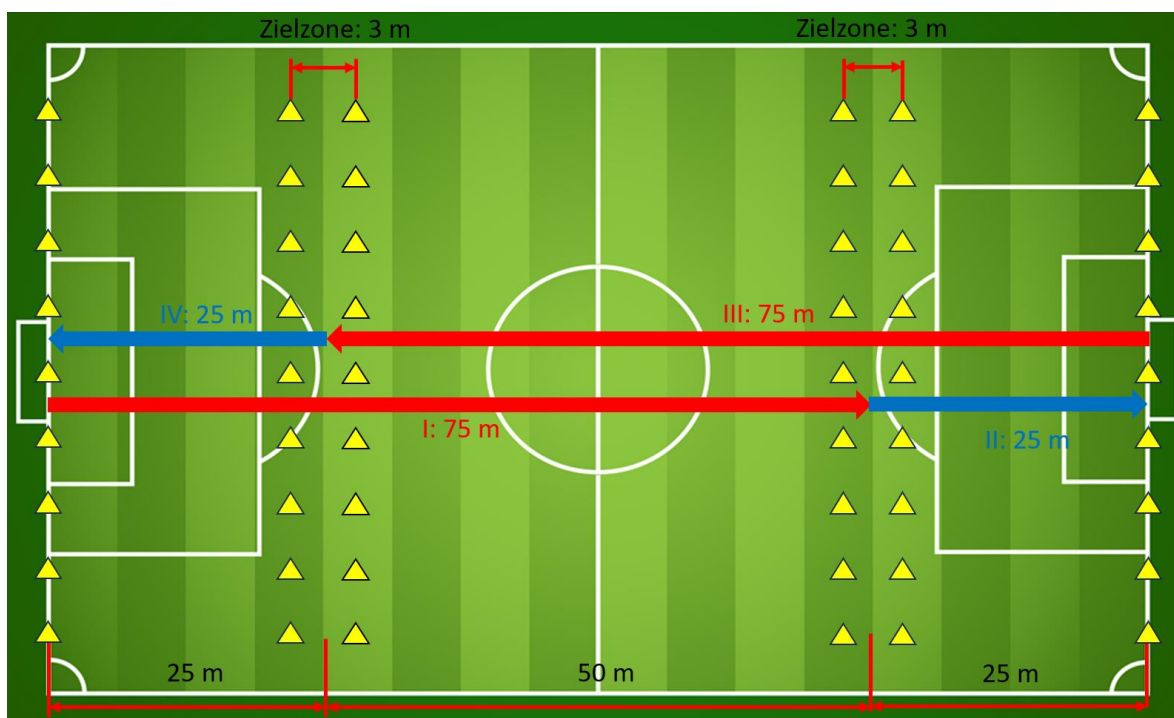


Langstrecke (Intervalltest)

Anforderung: 10 Runden (40 Läufe)

- Eine Runde besteht aus 2x:
 - 75 m Sprint von Grundlinie in die Zielzone (15 Sek., Frauen und SR ab 31=17 Sek.)
 - 25 m Gehen zur Grundlinie (18 Sek., Frauen und SR ab 31=22 Sek.)
 - 75 m Sprint von Grundlinie in die Zielzone (15 Sek., Frauen und SR ab 31=17 Sek.)
 - 25 m Gehen zur Grundlinie (18 Sek., Frauen und SR ab 31=22 Sek.)



Hinweise:

- Die Schiedsrichter legen 40 Mal in Folge abwechselnd 75 Meter laufend und 25 Meter gehend zurück. Eine Runde besteht dabei aus je vier 75m und 25m-Läufen. (die Läufe erfolgen gemäß obiger Skizze).
- Zu jedem 75 Meter-Lauf starten die Schiedsrichter aus dem Stand. Es wird erst gestartet, wenn das Signal ertönt.
- Bei jedem Lauf müssen die Schiedsrichter vor dem Signal die „Gehzone“ erreicht haben, die durch eine Linie 1,5 Meter vor und 1,5 Meter hinter der 75 Meter-Linie markiert wird.
- Steht ein Schiedsrichter nicht rechtzeitig mit mindestens einem Fuß in der „Gehzone“, wird er verwirkt. Kommt er ein zweites Mal nicht rechtzeitig in der „Gehzone“ an, ist der Test nicht bestanden.