



# Prüfungsrichtlinien des BSA Ost

## 1. Leistungsklassen

Der Leistungsbereich des BSA Ost gliedert sich in nachfolgende Leistungsklassen:

- • Bezirksliga mit Aufstieg
- • Bezirksliga ohne Aufstieg
- • Kreisliga mit Aufstieg
- • Kreisliga ohne Aufstieg
- • Kreisklasse A mit Aufstieg
- • Kreisklasse A ohne Aufstieg

Die Zusammensetzung der Leistungsklassen wird vom Vorstand des BSA Ost beschlossen. Voraussetzung für die Aufnahme bzw. den Verbleib in der jeweiligen Leistungsklasse ist vollständige Erfüllung der nachfolgend genannten Voraussetzungen.

## 2. Anforderungen

Die acht Hamburger Bezirksausschüsse haben zusammen mit dem Verbandsschiedsrichterausschuss Mindestanforderungen zur Aufnahme bzw. zum Verbleib in bestimmten leistungsorientierten Spielklassen festgelegt. Die Aufnahme bzw. der Verbleib in den Leistungsklassen des BSA Ost erfordert mindestens die vollständige Erfüllung der nachstehenden Anforderungen:



- Bezirksliga mit Aufstieg

- ⇒ Lauftest: Intervall-Lauf, mindestens 8 Runden
- ⇒ Regeltest: mindestens 25 von 30 Punkten (Wiederholung ab 20 Punkten möglich)
- ⇒ Fortbildung: mindestens 6 Lehrveranstaltungen

- Bezirksliga ohne Aufstieg

- ⇒ Lauftest: Cooper-Test, mindestens 2.000 Meter
- ⇒ Regeltest: mindestens 25 von 30 Punkten
- ⇒ Fortbildung: mindestens 2 Lehrveranstaltungen

- Kreisliga mit Aufstieg

- ⇒ Lauftest: Intervall-Lauf, mindestens 6 Runden
- ⇒ Regeltest: mindestens 20 von 30 Punkten
- ⇒ Fortbildung: mindestens 2 Lehrveranstaltungen

- Kreisliga ohne Aufstieg

- ⇒ Lauftest: Keine Mindestanforderungen
- ⇒ Regeltest: mindestens 20 von 30 Punkten
- ⇒ Fortbildung: mindestens 2 Lehrveranstaltungen

- Kreisklasse A mit Aufstieg

- ⇒ Lauftest: Intervall-Lauf, mindestens 4 Runden
- ⇒ Regeltest: mindestens 20 von 30 Punkten
- ⇒ Fortbildung: mindestens 2 Lehrveranstaltungen

- Kreisklasse A ohne Aufstieg

- ⇒ Lauftest: Keine Mindestanforderungen
- ⇒ Regeltest: Keine Mindestanforderungen
- ⇒ Fortbildung: Keine Mindestanforderungen



## 3. Lauftest

### Intervall-Lauf

Der Intervall-Test besteht aus den beiden Modulen „Kurzstrecke“ und „Langstrecke“:

#### **Kurzstrecke:**

Gemessen wird die die Zeit, die der Schiedsrichter für eine 40-Meter-Strecke benötigt, die er sechsmal durchlaufen muss. Der Aufbau und Ablauf ist wie folgt:

- Ein Streckenabschnitt von 40 Metern wird mittels Lichtschranken oder auch mit Hütchen (Start- und Ziellinie) auf einer Laufbahn markiert
- 1,5 Meter vor der eigentlichen Startlinie mit der Lichtschranke wird eine weitere Linie markiert, von der der Schiedsrichter dynamisch in die Lichtschranke startet
- Nach dem 40-Meter-Sprint hat er 1,5 Minuten Zeit, zurückzugehen und den nächsten Sprint zu starten
- Insgesamt absolviert der Schiedsrichter die Strecke sechsmal. Stürzt oder strauchelt ein Schiedsrichter, hat er einen weiteren Versuch (1 Versuch = 1 x 40 m)
- Überschreitet ein Schiedsrichter bei einem der sechs Versuche die geforderte Zeit, kann er unmittelbar nach Sprint 6 einen weiteren Versuch absolvieren. Bei zwei gescheiterten Versuchen gilt der Test als nicht bestanden
- Nagelschuhe und sonstige Hilfsmittel sind nicht zugelassen

#### Geforderte Zeiten:

- 6,2 Sekunden für männliche Schiedsrichter
- 6,6 Sekunden für weibliche Schiedsrichterinnen  
(nur gültig für Aufstiegsoptionen im Frauen-Bereich)

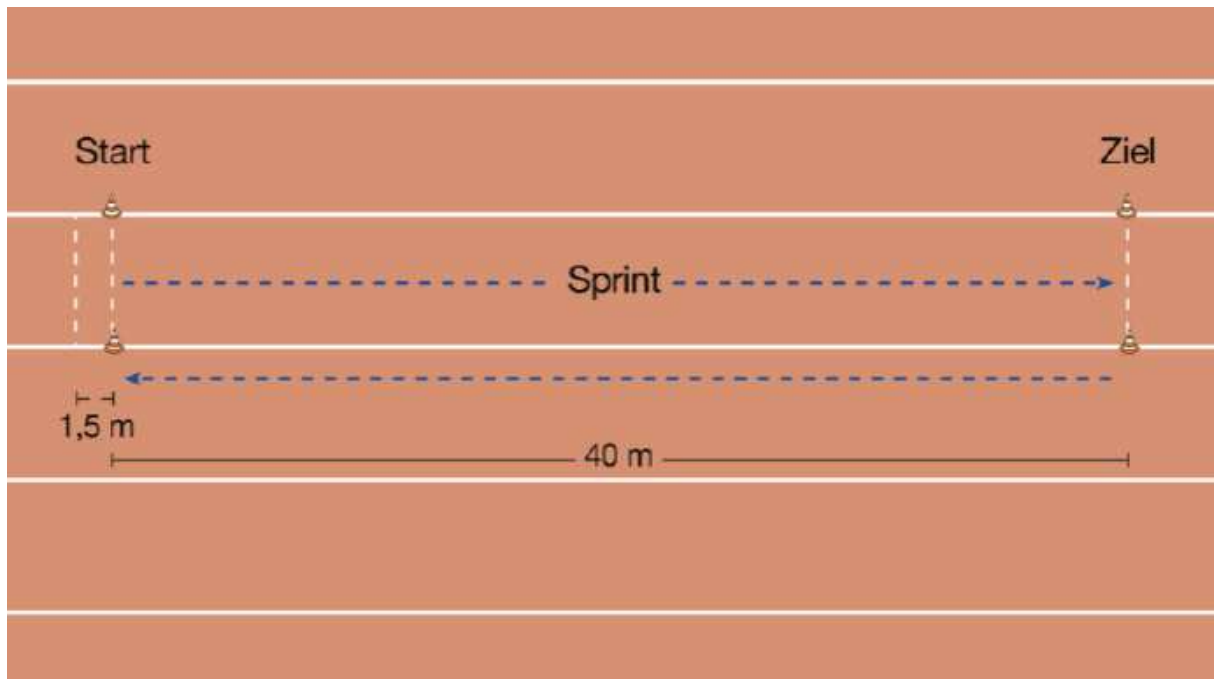


Abb. 1: Aufbau des Moduls „Kurzstrecke“ (Quelle: [www.dfb.de](http://www.dfb.de))

### Langstrecke:

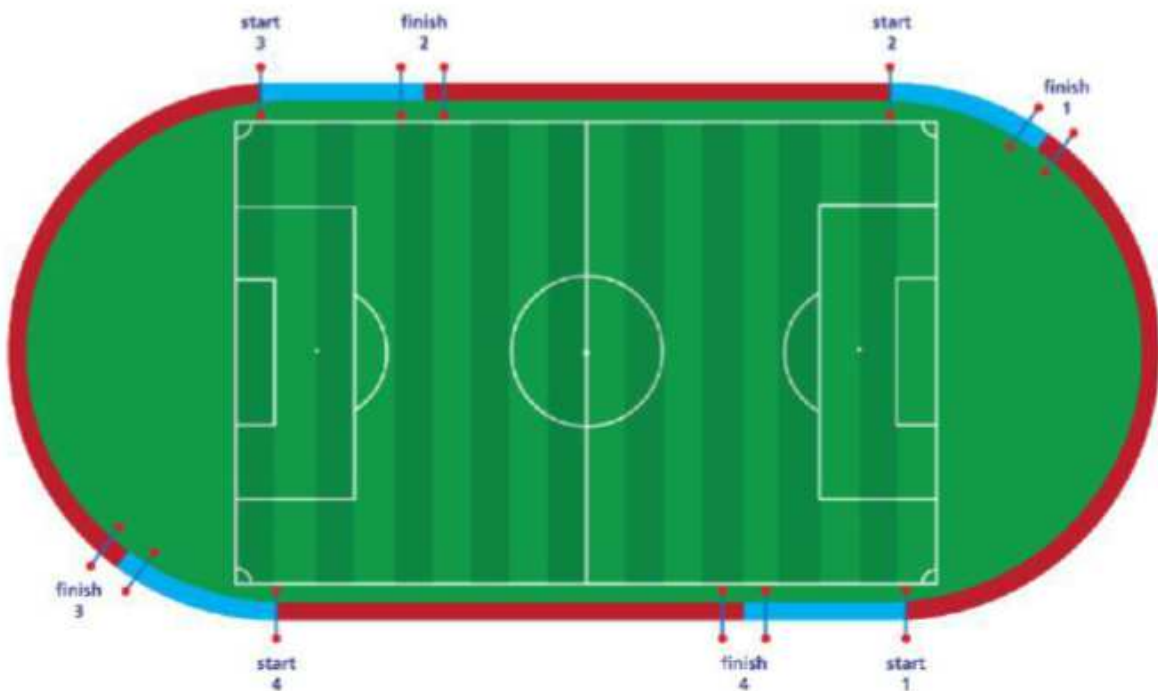
Je nach Leistungsklasse müssen die Schiedsrichter in bestimmter Anzahl und mit vorgegebenen 25-Meter-Gehpausen eine 75-Meter-Strecke absolvieren. Eine Runde umfasst dabei vier 75-Meter-Strecken. Der Aufbau und Ablauf ist wie folgt:

- Auf der 400-Meter-Laufbahn sind vier 75-Meter-Abschnitte markiert, die durch 25-Meter-Abschnitte getrennt sind
- Auf den ersten Pfiff hin müssen die Schiedsrichter 75 Meter in einer bestimmten Zeit zurücklegen und den Beginn der Gehzone mit dem zweiten Pfiff mit mindestens einem Fuß betreten
- Der Beginn der Gehzone ist 3 Meter vor und 3 Meter hinter den Ziellinien mit Hütchen markiert
- Durch diese Zone gehen die Schiedsrichter in vorgegebener Zeit und starten mit dem nächsten Pfiff erneut eine 75-Meter-Strecke. Helfer zählen die Sekunden dabei rückwärts (z.B. 15, 10, 5 Sekunden), damit die Schiedsrichter stets wissen, wie viel Zeit verbleibt



## Geforderte Zeiten

- Schiedsrichter müssen die erste 75-Meter-Strecke (von Start 1 bis Ziel 1) in 15 Sekunden zurücklegen. Danach haben sie für die Gehpause von 25 Meter (Ziel 1 bis Start 2) 18 Sekunden Zeit. Beim nächsten Pfiff müssen sie wieder in 15 Sekunden 75 Meter zurücklegen (Start 2 bis Ziel 2), gefolgt von weiteren 18 Sekunden für die 25-Meter-Gehpause, usw.
- Weibliche Schiedsrichterinnen müssen die Strecken in maximal 17 Sekunden pro 75 Meter bzw. maximal 22 Sekunden pro 25m Gehdistanz zurücklegen (*nur gültig für Aufstiegsoptionen im Frauen-Bereich*)
- Acht Strecken (4 x 75 Meter und 4 x 25 Meter) bilden eine Runde. Die geforderte Rundenzahl bestimmt sich nach der Leistungsklasse des



Schiedsrichters.

Abb. 2: Aufbau des Moduls „Langstrecken“ (Quelle: [www.dfb.de](http://www.dfb.de))



## Cooper-Test

Beim Cooper-Test handelt es sich um einen Lauf mit einer Dauer von 12 Minuten, bei dem die in dieser Zeit maximal zurückgelegte Strecke ermittelt wird. Die Zeit reicht vom Anpfiff bis zum Abpfiff des Tests.

## **4. Regeltest**

Im Rahmen der regeltechnischen Leistungsüberprüfung müssen die Schiedsrichter 15 Fragen (insgesamt 30 Punkte) beantworten. Der Test gilt als bestanden, wenn die geforderte Mindestpunktzahl erreicht wurde.

## **5. Prüfungswiederholung**

Die vorstehend genannten Tests können jeweils einmal wiederholt werden.

BSA Ost  
Der Vorstand