



**KREIS**  
Lemgo

## **Prüfungsbedingungen für SR der Kreisligen A-C ab 2024**

### **Schriftliche Prüfung**

#### **30 Regelfragen (45 Minuten)**

**Kreisliga C** = Bestanden mit **maximal 15 Fehlern**  
(Wiederholungsmöglichkeit bei 15,5 bis 17 Fehlern)

**Kreisliga B** = Bestanden mit **maximal 9 Fehlern**  
(Wiederholungsmöglichkeit bei 9,5 bis 11 Fehlern)

**Kreisliga A** = Bestanden mit **maximal 5 Fehlern**  
(Wiederholungsmöglichkeit bei 5,5 bis 7 Fehlern)

### **Praktische/Sportliche Prüfung**

Für alle SR der KLA & KLB ist der grundsätzliche Ablauf der sportlichen Leistungsprüfung gleich. SR mit KLC-Qualifikation brauchen keine sportliche Prüfung ablegen. Es wäre trotzdem wünschenswert.

Grundsätzlicher Ablauf:

Begonnen wird mit dem Ausdauer-Test (Intervalltest), anschl. folgen die Kurzstrecken

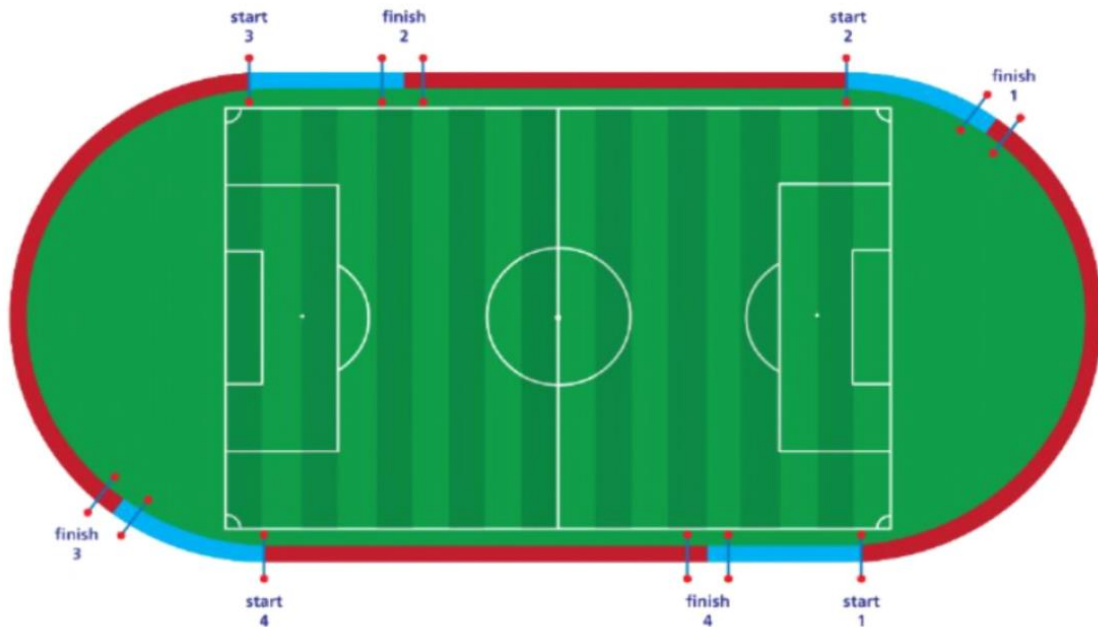
#### **Kurzstrecke**

- Eine Strecke von 40 Metern wird mittels Hütchen (Start- und Ziellinie) auf der Laufbahn markiert.
- 1,5 Meter vor der Startlinie wird eine weitere Linie markiert, von der der SR dynamisch starten kann („fliegender Start“).
- Nach dem 40-Meter-Sprint hat der SR 90 Sekunden Zeit zum Start zurückzugehen und den nächsten Lauf zu beginnen.
- Insgesamt läuft der SR die Strecke 6 Mal. Stürzt oder strauchelt der SR, hat er einen weiteren Versuch.
- Überschreitet der SR bei einem der sechs Läufe die geforderte Zeit, kann er unmittelbar nach dem 6. Lauf einen weiteren Versuch absolvieren. Bei zwei gescheiterten Versuchen gilt der Test als nicht bestanden.

#### **Geforderte Zeiten**

<b>Spielklasse</b>	<b>max. Zeit</b>
Kreisliga A	8,0 Sek.
Kreisliga B	9,0 Sek

## Langstrecke



- Auf der 400-Meter Laufbahn sind vier 75-Meter-Abschnitte markiert, die durch 25-Meter-Abschnitte getrennt sind (s. Abbildung).
- Die SR starten auf ein Tonsignal (oder Pfiff) und müssen 75 Meter in einer bestimmten Zeit (s. u.) zurücklegen. Mit dem zweiten Tonsignal müssen sie den Beginn der Gehzone mit mindestens einem Fuß betreten.
- Der Beginn der Gehzone ist 1,5 Meter vor und 1,5 Meter hinter den Ziellinien mit Hütchen markiert.
- Durch diese Zone gehen die SR in der vorgegebenen Zeit und starten mit dem nächsten Tonsignal erneut eine 75-Meter-Strecke.
- 5 Sekunden vor Beginn des nächsten Tonsignals (Start) erfolgt ein kurzes akustisches Signal, um die SR auf den Start vorzubereiten.

## Geforderte Zeiten

Spielklasse	Intervalle	75m	25m
Kreisliga A	16	20 Sek.	20 Sek.
Kreisliga B	16	25 Sek.	25 Sek.

Anm.: 4 Intervalle entsprechen einer Runde (16 Intervalle = 4 Runden)