

Zasady testu interwałowego

Sprawdzian kondycyjny - interwałowy składa się z dwóch Testów. Warunkiem zaliczenia tego sprawdzianu jest uzyskanie minimum zaliczeniowego z Testu 1 i Testu 2.

Test 1:

6 x 40 metrów w odstępach 1,5 minutowych – maksymalny dopuszczalny czas 6,4 sekundy dla każdego z 6 szybkich biegów.

Jeżeli sędzia upada lub potyka się, dostaje dodatkową próbę (1 próba = 1 x 40 metrów).

Jeśli sędzia nie zalicza jednej z sześciu prób, to dostaje tylko jedną dodatkową próbę po szóstym starcie. Jeśli dwa sprinty są niezliczone, to sędzia nie zalicza tego testu. Warunkiem przystąpienia do testu nr 2 jest zaliczenie testu nr 1.

Test 2:

Sprawdzający naprzemienną aktywność biegu z chodem.

Na pierwszy gwizdek prowadzącego test – sędziowie muszą pokonać 150 metrów w czasie 30 sekund z miejsca startu. Po czym mają oni 45 sekund na pokonanie 50 metrów idąc. Na kolejny sygnał gwizdka sędziowie muszą ponownie przebiec 150 metrów w czasie 30 sekund, po czym następuje przejście 50 metrów w czasie 45 sekund. To składa się na 1 okrążenie.

Każdy sędzia musi przybyć przed sygnałem gwizdka do „strefy chodzenia”, którą wyznaczają 3 pachołki (3 metry przed i 3 metry za oznaczeniem dystansu 150 metrów). Jeśli sędzia wyraźnie nie postawi jednej stopy w „strefie chodzenia”, to obsługujący test sygnalizuje powyższe zdarzenie. Za pierwszym razem otrzymuje ostrzeżenie, za drugim zostanie wykluczony.

Sędziowie nie mogą opuścić „strefy chodzenia” przed następnym gwizdkiem.

Minimalna ilość okrążeń do zaliczenia tego testu wynosi 10.

Maksymalna ilość okrążeń tego testu wynosi 12.