



STOPIEŃ PRZYGOTOWANIA KONDYCYJNEGO OCENIANY BĘDZIE W OPARCIU
O EGZAMIN INTERWAŁOWY.

Egzamin interwałowy składa się z dwóch testów:

Test 1

6 x 40 metrów w odstępach 90 sekund (1,5 minuty) – maksymalny dopuszczalny czas to **6,4** sekundy dla każdego z 6 szybkich biegów.

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

Jeśli zdający nie zalicza jednej z sześciu prób, to dostaje tylko jedną dodatkową próbę po szóstym starcie. Jeśli dwa sprinty lub dodatkowa próba są niezaliczone, to sędzia nie zalicza tego testu.

UWAGA!! Zaliczenia **Testu 1** jest warunkiem przystąpienia do **Testu 2**.

Test 2

Sprawdzający naprzemienną aktywność: **biegu z chodem** na pojedynczy sygnał gwizdka.

Na pierwszy gwizdek prowadzącego test:

- zdający muszą biegiem 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 ponowne pokonanie chodem dystansu **50 metrów** w czasie **45 sekund**.

SKŁADA SIĘ TO NA 1 OKRĄŻENIE.

Każdy zdający musi przybyć przed sygnałem gwizdka do „strefy chodzenia”, którą wyznaczają 3 pachołki (3 metry przed i 3 metry za oznaczeniem dystansu 150 metrów).

Jeśli zdający wyraźnie nie postawi jednej stopy w „strefie chodzenia”, to obsługujący test sygnalizuje powyższe zdarzenie. Za pierwszym razem zdający otrzymuje ostrzeżenie, a za drugim razem kończy egzamin na tym etapie.

Zdający nie mogą opuścić „strefy chodzenia” przed sygnałem gwizdka.

Do zaliczenia tego testu minimalna ilość okrążeń wynosi 10.

(Sędziowie seniorzy w teście interwałowym muszą przebiec nie mniej niż **6** okrążeń)



Kryteria przeliczania dystansu **Testu 2** na oceny* :

- 15 pełnych okrążeń – ocena 5,00
- 14 pełnych okrążeń – ocena 4,80
- 13 pełnych okrążeń – ocena 4,60
- 12 pełnych okrążeń – ocena 4,40
- 11 pełnych okrążeń – ocena 4,20
- 10 pełnych okrążeń – ocena 4,00

Sędzia, który w trakcie zdawania egzaminu kondycyjnego dozna kontuzji potwierdzonej przez lekarza, uniemożliwiającej mu zaliczenie tego egzaminu, może egzamin ten powtórzyć po zgłoszeniu gotowości o przystąpieniu do testu sprawnościowego. W tym przypadku wyniki uzyskane z powtórnego sprawdzianu kondycyjnego będą zaliczone w pierwszym terminie. Nie dotyczy to końcowego egzaminu kondycyjnego z uwagi na konieczność wyłonienia kandydata do wyższej ligi.

Nieusprawiedliwiona nieobecność na egzaminie kondycyjnym lub nie zaliczenie go z uwagi na konkursowy charakter egzaminu do ogólnej punktacji otrzymuje „0” /zero/ punktów i taki sędzia nie może być kandydatem do awansu.

** (ilość okrążeń lub ocena za poszczególłą ilość okrążeń może ulec zmianie)*