

Leistungsanforderungen

Kreis Rhein-Mittelhaardt
Leistungsprüfung 24/25

Leistungsprüfung Kriterien Bezirksliga / A-Klasse

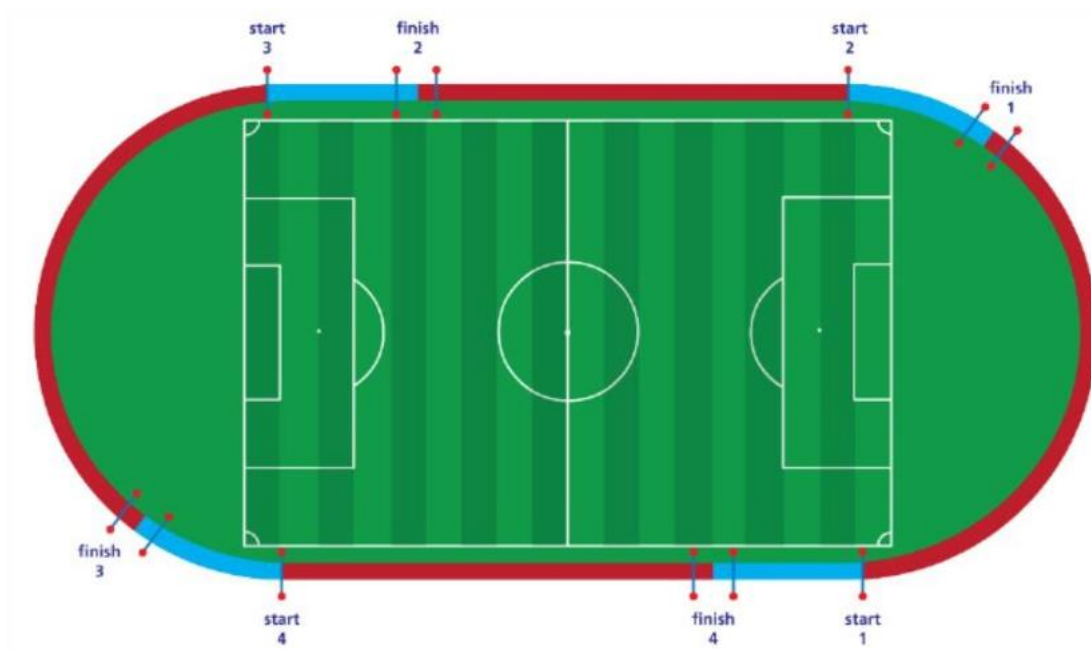
1 Theoretische Prüfung (BZL + A-Klasse identisch!)

- 10-15 Regelfragen aus den vergangenen 5 SR-Zeitungen (Gesamt: 15 Fragen!)
 - 5/2023
 - 6/2023
 - 1/2024
 - 2/2024
 - 3/2024
- 5 eigene Regelfragen sind erlaubt
- pro Frage 2 Punkte
- **24 oder mehr Punkte zum Bestehen notwendig!**

2 Laufprüfung (Bezirksliga: **Neue Vorgabe vom SWFV!**)

- Intervalllauf
- 40 Wiederholungen
- 75 Meter Sprintphase in 20 Sekunden
- 25 Meter Gehphase in 20 Sekunden
- Intervalllauf auf Bahn (10 Runden) oder Sportplatz (100 m Länge erforderlich) möglich





3 Laufprüfung (Übersicht/ Differenzierung nach Alter für die A-Klasse)

Klasse	Alter	Runden	Zeit	Intervall	Cooper-Test
Bezirksliga	alle	10	20:20	Ja	Nein
A-Klasse	bis 25	10	20:20	Ja	Nein
A-Klasse	26-30	8	20:20	Ja	Nein
A-Klasse	31-35	7	20:20	Ja	Nein
A-Klasse	36-40	6	20:20	Ja	Nein
A-Klasse	41-49	4	12 Minuten	Nein	Ja
A-Klasse	50-59	4	15 Minuten	Nein	Ja
A-Klasse	60+	3	12 Minuten	Nein	Ja