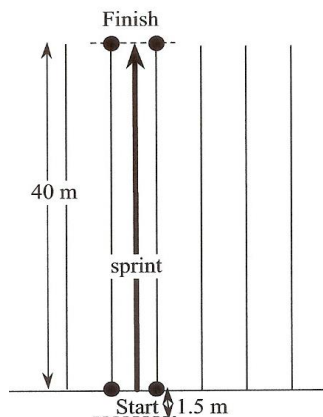


Allgemeine Informationen zum Fitness-Test der Kreisleistungsprüfung

Ablauf des körperlichen Fitness-Test:

- 1) **Warm-Up**
- 2) **Sprints** – Es sind *drei 40m Sprints* in *unter 7 Sekunden* zu absolvieren. Zwischen jedem Sprint erfolgt ca. 1 Minute Erholung (Zurückgehen zum Start). Der Start erfolgt „fliegend“, wobei der vordere Fuß auf einer Linie steht, die 1,5m entfernt von der Startposition ist. Die Zeitmessung erfolgt möglichst elektronisch (Alternativ: 2 Beobachter mittels Fahnenzeichen und Stoppuhr). Schiedsrichter, die fallen/stolpern bekommen einen weiteren Versuch.



- 3) **FIFA-Test** – Auf den ersten Pfiff hin müssen die SR 150m in 35 Sekunden von der Startposition 1 aus schaffen (1). Dann haben sie 40 Sekunden Zeit, um 50m zu gehen und sich dabei zu erholen (2). Auf den nächsten Pfiff hin haben die SR 35 Sekunden Zeit von der Startposition 2 aus 150m zu sprinten (3). Anschließend erhalten sie erneut 40 Sekunden Zeit, um 50m zu gehen und sich dabei zu erholen (4). Dann ist die erste Runde vorbei. Jeder SR muss *7 Runden* absolvieren.

