

平成23年度 日本公認審判員対象 体力テスト実施について (変更)

平素より当協会審判部の活動にご理解ご協力を頂き御礼申し上げます。

さて、昨年度より実施しております日本公認審判員を対象の体力テストにつきまして下記の日程で実施します。先般ご案内しております通り、今年度末が日本公認審判資格の更新時期となります。体力テストを受験およびクリアをされない場合は更新を認めません。主旨をご理解の上、早目の受験をお願いします。

記

1. 実施日及び会場地
- 第1回 平成23年 6月 4日 (土) 浜田市 (高校総体)
 - 第2回 10月22日 (土) 松江市 (松江東高校 体育館)**
 - 第3回 11月23日 (火・祝) 松江市 (市郡オールスター)
 - 第4回 12月10日 (土) 松江・浜田市 (高校地区新人戦)
 - 第5回 平成24年 1月21日 (土) 松江市 (松江商業カップ)

※会場・出走時間等の詳細は追って、当協会ホームページにて掲載しますのでご確認下さい。

2. 走り方と内容
- ①20メートルのコースを止まることなく往復する方法で行う。
 - ②スピードは時速8.5kmから始めて1分毎に時速0.5km速くなる。
 - ③ブザー音と同時にラインを踏み、ターンする。その際早すぎても遅すぎてもいけない。
 - ④ブザー音に合わせて、一定の速度で走る。ラインの手前でスピードを調整したり、ターン直後にスピードを上げたり、中間地点で速度を調整したりしない。
 - ⑤全員が「横一列」で整然と走る。
 - 1) ラインタッチが2回遅れた場合はその時点で「失格」とする。
 - 2) 約2メートル遅れた場合はその時点で「失格」とする。
 - 3) 遅れが出る以前でも参加者に「異常」が見られた場合は即座に中止させる。
 - ⑥隣の人との距離は「両手」をひろげてもぶつからない程度の距離とする。
 - ⑦体力テスト終了後の事後の運動 (約10～15分程度) をとる。

3. 島根県版年齢別 (時間と距離)

| 年齢 | | 分 | 1分あたり | 総本数 | 1分あたりの距離 (m) | 総距離 (m) |
|--------|-------|----|-------|-----|--------------|---------|
| 男性 | 女性 | | | | | |
| 50歳以上 | 30歳以上 | 7 | 9 | 56 | 180 | 1120 |
| 41～49歳 | 29歳以下 | 8 | 10 | 66 | 200 | 1320 |
| 36～40歳 | | 9 | 10 | 76 | 200 | 1520 |
| 30～35歳 | | 10 | 10 | 86 | 200 | 1720 |
| 29歳以下 | | 11 | 11 | 97 | 220 | 1940 |

【評価】 上記の内容を遵守して、時間内で完走した場合・・・A

棄権・失格・・・B 不参加・・・C

4. 問い合わせ先 田中 稔 携帯 080-6310-7833