

日本公認審判員対象 第1回 体力テスト 実施について

表題の件につきまして、日本バスケットボール協会の要項に基づき、島根県版の規定にて下記の通り実施します。別紙申込書に必要事項をご記入頂き、必ずFAXにてお願いします。

記

1. 期日 平成24年10月27日(土)
2. 時間 17:30～
3. 場所 浜田市立第三中学校 体育館
4. スケジュール 17:30～ 受付・各自アップ
 準備出来次第スタート
 終了後 解散
5. 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) ライントッチが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。

6. 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

7. 問い合わせ先 田中 稔 携帯 080-6310-7833