

平成 25 年度 日本公認審判員対象 体力テスト実施について

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、今年度の体力テストにつきまして下記の通り実施予定と致します。現段階での出走予定をお知らせ致します。4月の伝達講習会でお知らせしております通り、別紙の規定の通り受験し合格することが更新の条件となります。未合格の方は何度受験して頂いても構いません。

今年度は試験的に参加申込書の提出は不要とします。

以上、主旨をご理解の上、早目の受験をお願いします。

今年度中の受験が更新に必要な審判員には個別にメール送信しております。(1/8付)

メールが届いてない審判員は今年度中の受験は不要です。

記

1. 実施日及び会場
- | | | | |
|-------|----------------------|---------------|----------------------|
| 第 1 回 | 平成 25 年 10 月 5 日 (土) | 松江工業高校 | 18 : 00 集合・受付 |
| 第 2 回 | 11 月 16 日 (土) | 松江第一中学校 | 18 : 00 集合・受付 |
| 第 3 回 | 平成 26 年 1 月 25 日 (土) | 松江商業高校 | 17 : 40 集合・受付 |
| 第 4 回 | 2 月 8 日 (土) | 益田東中学校 | 17 : 30 集合・受付 |

2. 走り方と内容
- ① 20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 8.5 km から始めて 1 分毎に時速 0.5 km 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・・・○ 棄権・失格・・・×

4. 問い合わせ先 田中 稔 携帯 080-6310-7833