

## Zeiten und Strecken Helsen-Test für Einstiegs- und Überprüfungen Team-Schiedsrichter/innen

### Männer

	6 x 40 Meter	Anzahl Intervallen à 150 Meter	Zeiten Intervallen	Zeiten Pause
<b>Team</b>				
Team A/B	max. 6,4 Sekunden	<b>20</b>	30 Sekunden	35 Sekunden
Team C	max. 6,6 Sekunden	<b>20</b>	35 Sekunden	35 Sekunden
Team D	max. 6,8 Sekunden	<b>16</b>	35 Sekunden	35 Sekunden
Team F	max. 6,8 Sekunden	<b>16</b>	35 Sekunden	35 Sekunden

### Frauen

	6 x 40 Meter	Anzahl Intervallen à 150 Meter	Zeiten Intervallen	Zeiten Pause
<b>Team</b>				
Team A/B	max. 6,8 Sekunden	<b>20</b>	35 Sekunden	45 Sekunden
Team C	max. 7,2 Sekunden	<b>20</b>	40 Sekunden	45 Sekunden
Team D	max. 7,4 Sekunden	<b>16</b>	40 Sekunden	45 Sekunden
Team F	max. 7,6 Sekunden	<b>16</b>	40 Sekunden	45 Sekunden

Stand: 31.08.2011

## Zeiten und Strecken Helsen-Test für Überprüfungen Leistungsklassen-Schiedsrichter/innen

### Männer

	6 x 40 Meter	Anzahl Intervallen à 150 Meter	Zeiten Intervallen	Zeiten Pause
<b>Spielklasse</b>				
Verbandsliga	max. 6,6 Sekunden	<b>20</b>	35 Sekunden	40 Sekunden
Landesliga	max. 6,8 Sekunden	<b>16</b>	35 Sekunden	40 Sekunden
Bezirksliga	max. 7,0 Sekunden	<b>12</b>	40 Sekunden	40 Sekunden

### Frauen

	6 x 40 Meter	Anzahl Intervallen à 150 Meter	Zeiten Intervallen	Zeiten Pause
<b>Spielklasse</b>				
Verbandsliga	max. 7,2 Sekunden	<b>20</b>	40 Sekunden	45 Sekunden
Landesliga	max. 7,4 Sekunden	<b>16</b>	40 Sekunden	45 Sekunden
Bezirksliga	max. 7,6 Sekunden	<b>12</b>	40 Sekunden	45 Sekunden

Stand: 31.08.2011