

Voorstel Fysieke testen PSC- ANTWERPEN Seizoen 2011-2012

Scheidsrechters heren (vet gedrukt zijn de aanpassingen)

Sprint 40 M:

Groep 1A	6x – 6,4"
Groep 1	6x – 6,9"
Groep 2	5x – 6,9"
Groep 3	5x – 7,0"
Groep 4 & 5	4x – 7,2"

Interval test

Groep 1 A	10X	150m – 30"	50m – 40"	150m – 30"	50m – 40"	
Groep 1	10x	150m – 32"	50m – 42"	150m – 32"	50m – 42"	Cat 1
Groep 2	9x	150m – 32"	50m – 42"	150m – 32"	50m – 42"	Cat 2
Groep 3	8 x	150m – 35"	50m – 45"	150m – 35"	50m – 45"	Cat 3
Groep 4&5	7x	150m – 35"	50m – 45"	150m – 35"	50m – 45"	Cat 4&5

Assistenten Heren

Sprint 40M:

Elite	6x – 6,2"	(7A1 = kandidaten nationale)
7A	6x – 6,9"	(7A = assistenten bevordering)
7B1	5x – 7,0"	7B1 = assistenten 1 ^{ste} provinciale)

Interval test

Elite	10X	150m – 30"	50m – 45"	150m – 30"	50m – 45"
7A	8 x	150m – 35"	50m – 45"	150m – 35"	50m – 45"
7B1	7x	150m – 35"	50m – 45"	150m – 35"	50m – 45"
7B2	6 x	150m – 35"	50m – 45"	150m – 35"	50m – 45"

Dames

Sprint 40M

1A	6x – 6,8"
2/3/4	4x – 7,5"
7A1	6x – 6,9"

Interval test:

1A / 2	9 X	150m – 35"	50m – 45"	150m – 35"	50m – 45"
3	8 x	150m – 35"	50m – 45"	150m – 35"	50m – 45"
4 & 5	7x	150m – 35"	50m – 45"	150m – 35"	50m – 45"
7A1	10 x	150m – 35"	50m – 45"	150m – 35"	50m – 45"