

審判員各位

審判育成委員会

## フィットネス・ルールテスト実施計画

表記の件について以下の日程で行いたいと考えております。第2回以降の場所については追って連絡いたします。

### 【フィットネス】

- 第1回 7月18日(祝) 16:00～ 申込締め切り7月11日(月)  
場所:高松西高校
- 第2回 9月4日(日) 15:00～ 申込締め切り8月29日(月)
- 第3回 12月25日(日) 15:00～ 申込締め切り12月19日(月)

### ※申込方法

第1回には各連盟審判長が集約し、育成委員会仲地まで連絡。

第2回以降の申込方法は追って連絡いたします。

### 【ルールテスト】

各講習会会場にて当日実施。

申込は TeamJBA で各講習会への参加申込をしてください。

※第1回 7月23, 24日

第2回 9月18日、10月10日

第3回 9月18日、10月10日

## 1. 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8.5kmから始めて、1分ごとに時速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」を広げてもぶつからない程度の距離とする。
- ⑦ 1回に走る人数は10人程度とする。
- ⑧ テスト終了後の事後の運動(約10～15分程度)をとる。

## 2. 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
男性	女性					
	41歳以上	7	9	56	180	1120
50歳以上	30歳～40歳	8	10	66	200	1320
41歳～49歳	29歳以下	9	10	76	200	1520
36歳～40歳		10	10	86	200	1720
35歳以下		11	11	97	220	1940

### 評価

上記の事項を遵守して、時間内で完走した場合・・・A

棄権・失格・・・B

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。

不参加・・・C