

# TESTNORMEN 2019/2020

SCHEIDSRECHTERS A-GROEP (dames en heren)

Categorieën	Sprints (40m)	HI-interval (75m/25m)
1D/REF	6 sprints 6,10 sec	40 lengten 15/20
2D/REF	6 sprints 6,10 sec	40 lengten 15/20
3D/REF	6 sprints 6,10 sec	40 lengten 15/20
1P/REF	5 sprints 6,90 sec	40 lengten 16/24
2P/REF	5 sprints 6,90 sec	36 lengten 16/24
3P/REF	4 sprints 7,00 sec	32 lengten 17,5/25,5
4P/REF	3 sprints 7,00 sec	24 lengten 17,5/25,5

## TESTNORMEN 2019/2020

ASSISTENT-SCHEIDSRECHTERS A-GROEP (dames en heren)

Categorieën	CODA (10/8/8/10m)	Sprints (30m)	HI-interval (75m/25m)
1 D/AR	1 sprint 10,10 sec	5 sprints 4,80 sec	40 lengten 15/22
2 D/AR	1 sprint 10,10 sec	5 sprints 4,80 sec	40 lengten 15/22
3 D/AR	1 sprint 10,10 sec	5 sprints 4,80 sec	32 lengten 15/22
1 P/AR		5 sprints 5,20 sec	32 lengten 17,5/25,5
2 P/AR		4 sprints 5,30 sec	16 lengten 20/25,5
3 P/AR			

## TESTNORMEN 2019/2020

ASSISTENT-SCHEIDSRECHTERS & SCHEIDSRECHTERS B-GROEP (dames en heren)

Categorieën	CODA (10/8/8/10m)	Sprints (R 40m en AR 30m)	HI-interval (75m/25m)
2P/REF		4 sprints 7,00 sec	32 lengten 17,5/25,5
3P/REF		3 sprints 7,00 sec	24 lengten 17,5/25,5
4P/REF		2 sprints 7,00 sec	16 lengten 20/25,5
2 P/AR		4 sprints 5,40 sec	8 lengten 20/25,5