

Schiedsrichter- und Regelausschuss (SRA)

05.08.2025

1/2

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM „BEEP-TEST / SHUTTLE-RUN“

Der „Beep-Test“ dient zur Überprüfung der Fitness von Schiedsrichtern und soll die entstehenden Belastungen während eines Hockeyspieles realistisch simulieren. Mit zunehmender Länge und Intensität des Hockeyspiels muss ein Schiedsrichter immer noch physisch und psychisch in der Lage sein das Hockeyspiel problemlos zu leiten. Dieses Szenario soll der „Beep-Test“ widerspiegeln.

Für die Durchführung des Tests wird eine Strecke von 20m abgemessen und markiert. Es bietet sich an den Test an der Viertellinie zu beginnen. Zur Orientierung: Bei offiziellen FIH-Hockeyplätzen sind Viertel- und Mittellinie 25m entfernt, was das Abmessen vereinfacht. Des Weiteren wird für die erfolgreiche Durchführung des Tests ein Gerät benötigt, welches MP3 abspielen und eine Bluetoothverbindung mit einer externen Box aufbauen kann.

Während des „Beep-Tests“ wird die Distanz zwischen den beiden abgemessenen Punkten kontinuierlich gelaufen. Das Laufen findet dabei synchron zu Tonsignalen statt, die am Ende eines jeden Intervalls ertönen. Im Verlauf des „Beep-Tests“ verkürzen sich die aufeinanderfolgenden Intervalle, was den Läufer dazu zwingt die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen. Sobald das Schritthalten mit den Tonintervallen für den Athleten nicht mehr möglich ist, gilt der Test als beendet.

Für Übungszwecke kann ein MP3-file des "Beep-Tests" rechts im Menü heruntergeladen werden. Der „Beep-Test“ besteht grundsätzlich aus 21 Leveln, von denen jedes ca. 62 Sekunden dauert. Die Durchschnittsgeschwindigkeit, mit der der Test begonnen wird liegt bei 8,5 km/h, wobei die Geschwindigkeit mit jedem Level um 0,5 km/h ansteigt. Der Wechsel von einem Intervall zum nächsten wird mit 3 schnellen „beeps“ signalisiert.

Schiedsrichter- und Regelausschuss	Am Hockeypark 1	Privat	0208 9416704
Christian Blasch Regelwerk	41179 Mönchengladbach	Mobil:	0174 9785447
	E-Mail: blasch@deutscher-hockey-bund.de		

Die FIH sieht in Ihrem Handbuch folgende Grenzwerte vor:

Alter	Männer	Frauen
Unter 30 Jahre	Minimum Level 10	Minimum Level 9
30 bis 40 Jahre	Minimum Level 9	Minimum Level 8
Über 40 Jahre	Minimum Level 8	Minimum Level 7

Der SRA sieht bis auf Widerruf, für die kommende Saison, folgende Grenzwerte für DHB-Schiedsrichter (E4/J4) und Schiedsrichter der Landesverbände (E3) vor:

Organisation	Alter	Anforderung für Männer	Anforderung für Frauen
DHB (E4)	<35 Jahre	Level 9 / Coopertest 2.400m	Level 8 / Coopertest 2.200m
DHB (E4)	≥35 Jahre	Level 8 / Coopertest 2.400m	Level 7 / Coopertest 2.200m
DHB (J4)		Yo-Yo-Test: Level 16.1	Yo-Yo-Test: Level 15.1
Spielklasse im LHV	Alter	Anforderungen für Männer und Frauen	
Regionalliga Herren	<35 Jahre	Level 8 / Coopertest 2.200m	
	≥35 Jahre	Level 7 / Coopertest 2.000m	
	≥40 Jahre	Level 6 / Coopertest 1.800m	
Regionalliga Damen	<35 Jahre	Level 5 / Coopertest 1.700m	
	≥35 Jahre	Level 4 / Coopertest 1.500m	
	≥40 Jahre	Level 3 / Coopertest 1.300m	
Oberliga Herren	<35 Jahre	Level 6 / Coopertest 1.800m	
	≥35 Jahre	Level 5 / Coopertest 1.700m	
	≥40 Jahre	Level 4 / Coopertest 1.500m	
Oberliga Damen		angetreten	

Es gilt dabei zu beachten, dass das entsprechende Intervall bis zu Ende gelaufen werden muss, um den Test zu bestehen. D.h. für Männer unter 35 Jahre reicht es nicht Level 9 zu erreichen, sondern zu beenden (-> Beginn Level 10).

Mönchengladbach 05.08.2025



Christian Blasch

Vizepräsident Schiedsrichter & Regelfragen

Schiedsrichter- und Regelausschuss (SRA)

Schiedsrichter- und Regelausschuss	Am Hockeypark 1	Privat	0208 9416704
Christian Blasch Regelwerk	41179 Mönchengladbach	Mobil:	0174 9785447
	E-Mail: blasch@deutscher-hockey-bund.de		