

Ljubljana, 08.08.2019

Navodila za testiranje – sodniki

Testiranja za sezono 2019/2020 bodo potekala v nedeljo 25. avgusta 2019, v prostorih Fakultete za šport v Ljubljani. Opravili bomo 3 vrste testov in sicer:

1. **Test znanja iz pravil igre:** označi pravilni odgovor iz Kataloga vprašanj rokometnih pravil 2018
2. **Test fizične pripravljenosti:** "Beep oz. Shuttle run" test
3. **Test znanja – video izrezki:** označi pravilni odgovor na osnovi ogleda video izrezka (do 25 izbranih video izrezkov)

1. TEORETIČNA PRIPRAVLJENOST:

- Testi teoretičnega znanja bodo potekali v veliki dvorani Fakultete za šport (natančna navodila bodo na licu mesta)
- Testna vprašanja bodo sestavljena iz Kataloga vprašanj o pravilih rokometne igre, verzija 2018 dostopna na povezavi: <http://www.rokometna-zveza.si/si/info/539>
- Navedena vprašanja bodo izločena iz morebitnega nabora na testu, zaradi napak v slovenskem prevodu: 7.18, 8.29, 8.30, 8.60, 10.6, 14.19, 16.3.
- Video izrezki bodo zbrani iz različnih virov:
 - ZDRSS Knjižnice video izrezkov:
https://www.youtube.com/channel/UCdng3rC9FciygW7qO_Uv3_Q
 - IHF izobraževalnega centra:
<http://ihfeducation.ihf.info/REFEREES/Rule-Explanations>
 - Ostalih zbranih izobraževalnih materialov

2. FIZIČNA PRIPRAVLJENOST:

- Test fizične pripravljenosti bo potekal v Športni dvorani Fakultete za šport (natančna navodila bodo na licu mesta)
- Fizično testiranje bo potekalo po skupinah v obliki "Beep oz. Shuttle run" testa."
- Norma za sodnike/ice A1 in A2 = 8,5 (ne glede na leta)
- Norma za sodnike/ice B1, B2 in sodnike/ice začetnike = 8,5 (ne glede na leta).
- Svetujemo vam, da ste pravočasno na mestu dogodka, predvsem z razlogom da uspete opraviti ogrevanje/raztezanje mišic in zmanjšati riziko morebitnih poškodb.
- Razporeditev po skupinah:

Lista:	Skupina:	Začetna črka	Priimka:	Predviden začetek:
A1	1	A - M		09:00
A1	2	N - Ž		09:15
A2	3	A - M		09:30
A2	4	N - Ž		09:45
B1	5	A - M		10:00
B1	6	N - Ž		10:15
B2	7	Vsi		10:30
Z	8	Vsi		10:45

Uspešno pripravo na prihajajočo sezono vam želimo!

Lep rokometni pozdrav,