



Модифікація SDS фітнес-тесту для асистентів арбітра.

1 коло триває 76 секунд:

A-D 12 секунд, з яких

A-B – темповий біг 20м;

B-C та C-B – біг приставним кроком 5м + 5м.

B-D – темповий біг 20м.

Відпочинок 6 секунд;

D-E, E-D, D-E, E-D 16 секунд – біг приставним кроком 10м + 10м + 10м + 10м;

Відпочинок 6 секунд;

D-A 12 секунд, з яких

D-B – темповий біг 20м;

B-F та F-B - біг приставним кроком 5м + 5м.

B-A – темповий біг 20м.