

## 6. フィットネス(体力)テスト (B級以上)

### 注意事項

- ①テスト開始前までに配布される体力テスト様式3【自己診断票・参加同意書】に記入します。(→主催者および医療従事者のチェック)
- ②使用するコートの広さを考慮して人数を調整し、隣の人とは「両手を広げてもぶつからない程度」の距離を確保します。
- ③テスト開始前と終了後の運動(約10~15分程度)、水分補給をしっかりと行ってください。

※主催者は、それぞれのタッチライン上に評価員を配置し、失格についてしっかり判断をし、決して無理をさせないでください。  
参加者に遅れが出る以前でも「異常」が見られた場合は、即座に中止させてください。

### 実施

- ①20メートルのコースを止まることなく往復する方法で行ってください。
- ②スピードは、時速8.5kmから始めて、1分ごとに時速0.5km速くなります。
- ③ブザー音と同時にラインを踏み、ターンしてください。その際、早すぎても遅すぎてもいけません。
- ④ブザー音に合わせ、全員が「横一列」で整然と一定の速度で走ってください。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でください。

### 年齢別合格基準(回数と距離) \*年齢は当該年度開始日(4月1日現在)とする

JBA公認B・A・S級審判		総本数	総距離 (m)	トップリーグ担当審判		総本数	総距離 (m)
男性	女性			男性	女性		
34歳以下		86	1,720	39歳以下		86	1,720
35~39歳		81	1,620	40~49歳		76	1,520
40~44歳		71	1,420	50歳以上		39歳以下	66
45~49歳	34歳以下	66	1,320		40歳以上	56	1,120
50歳以上	35~39歳	61	1,220	FIBAレフェリー男性		86	1,720
	40歳以上	56	1,120	FIBAレフェリー女性		66	1,320

	フィットネステスト 実施
トップリーグ担当	2回まで
S級	3回まで
A級	3回まで
B級	3回まで

\*2023年度よりトップリーグ担当はFIBA基準に統一(B.LEAGUE担当:86、Wリーグ担当:66)