

Test sprawnościowy dla sędziów (kobiet i mężczyzn)

Wprowadzenie

TEST KONDYCYJNY FIFA

Oficjalny test kondycyjny dla sędziów piłki nożnej składa się z dwóch testów. Test 1, sprinty – mierzą zdolność sędziego do wykonania powtarzalnych sprintów na dystansie 40 m. Test 2, interwałowy – ocenia zdolność sędziego do wykonania serii biegów o wysokiej intensywności na odległość 75 m, przeplatane chodem na odległość 25m.

Przerwa między końcem Testu 1, a początkiem Testu 2 powinna wynosić 6-8 minut.

Testy muszą zostać przeprowadzone na bieżniach lekkoatletycznych lub na naturalnym/sztucznym boisku, jeżeli bieżnia nie jest dostępna. Sędziom nie wolno używać kolców podczas biegów.

Sędziowie muszą zaliczyć test kondycyjny FIFA minimum raz w roku.

Zaleca się, żeby wszystkie testy kondycyjne były przeprowadzane przez wykwalifikowanych trenerów. Obowiązkowo należy zapewnić obecność należycie wyposażonego ambulansu podczas całego testu.

ALTERNATYWNY TEST FIFA

Poza oficjalnym testem, zezwala się na przeprowadzanie następujących testów, w celu oceny kondycji sędziów, zgodnie z rekomendowanymi standardami. Testami tymi są „Dynamic YO-YO” i „YO-YO Intermittent Test Level 1”.

TEST 1: Sprinty:

1. Do pomiaru czasu sprintów powinny być użyte fotokomórki. Winny one zostać ustawione na wysokości nie wyższej niż 100 cm od podłoża. Jeżeli brak jest fotokomórek, czasy sprintów powinny być mierzone za pomocą stopera przez doświadczonego instruktora ds. przygotowania kondycyjnego.
2. Bramka „startowa” powinna być ustawiona na punkcie 0 m, a bramka końcowa na punkcie 40 m. Linia „startowa” powinna zostać zaznaczona 1,5 m przed bramką „startową”.
3. Sędziowie powinni się ustawiać tak, aby stopa, którą stawiają z przodu dotykała „linii startowej”. Gdy osoba przeprowadzająca test zasygnalizuje, że fotokomórka jest ustawiona, sędzia może startować.
4. Sędzia powinien otrzymać max. 60 sek. odpoczynku pomiędzy każdym krótkim biegiem – 6 x 40 m. W tym czasie sędziowie muszą maszerować z powrotem na linię startu.

5. Jeżeli sędzia upada lub potyka się, powinien otrzymać dodatkowy krótki bieg (jeden bieg = 1 x 40 m).
6. Jeżeli sędzia nie zaliczy jednego z sześciu biegów, musi otrzymać siódmą próbę, natychmiast po szóstym biegu. Jeżeli sędzia nie zaliczy dwóch z siedmiu biegów, to taki test jest niezaliczony.



Test 1: Czasy dla sędziów

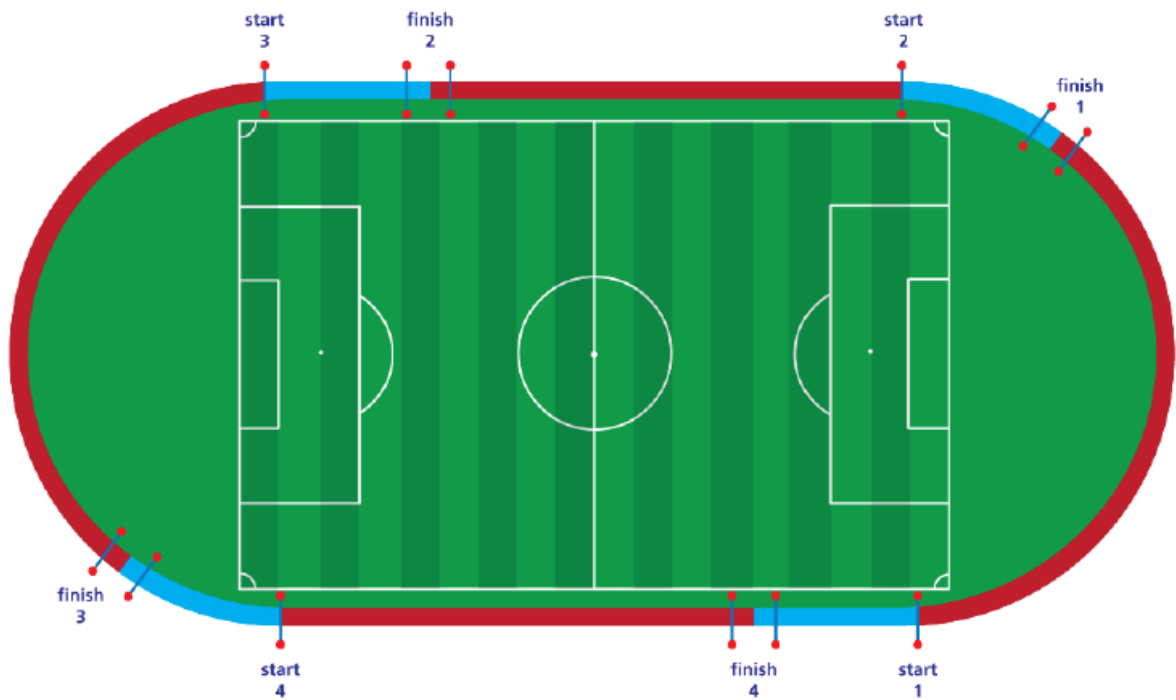
1. Sędziowie międzynarodowi i kat. 1: max. 6.00 sek. na bieg
2. Kategoria 2: max. 6.10 sek. na bieg
3. Niższe kategorie: max. 6.20 sek. na bieg

Test 1: Czasy dla sędzi

1. Sędzie międzynarodowe i kat. 1: max. 6.40 sek. na bieg
2. Kategoria 2: max. 6.50 sek. na bieg
3. Niższe kategorie: max. 6.60 sek. na bieg

Test 2: Test interwałowy: Procedura

1. Sędziowie muszą ukończyć 40 biegów x 75 m oraz 25 m chodów – interwałowo. Dystans taki odpowiada 4 000 m lub 10 okrążeniom bieżni 400-metrowej. Tempo jest regulowane przez pliki dźwiękowe audio, które odpowiadają kategorii sędziego. Jeżeli pliki audio nie są dostępne, doświadczony instruktor ds. przygotowania kondycyjnego powinien przeprowadzić egzamin, używając gwizdka i stopera.
2. Sędziowie muszą startować z pozycji stojącej. Sędziom nie wolno startować przed sygnałem gwizdka. W celu upewnienia się, że sędziowie nie wystartują przed sygnałem gwizdka, przy każdym stanowisku powinien znajdować się jeden członek komisji egzaminującej, który kontroluje start sędziów. Do tego celu można używać chorągiewki, przy pomocy której egzaminujący blokuje start, aż do rozlegnięcia się sygnału gwizdka. Na dźwięk gwizdka egzaminujący powinien opuścić chorągiewkę, pozwalając sędziom na start.
3. Na końcu każdej strefy biegu, każdy sędzia musi wbiec w „strefę chodu” przed dźwiękiem sygnału gwizdka. Strefa chodu zaznaczona jest pachołkiem znajdującym się 1,5 m przed i 1,5 m za linią 75 m.
4. Jeżeli sędzia nie zdąży postawić stopy w strefie chodu przed sygnałem, otrzyma ostrzeżenie od egzaminatora. Jeżeli sędzia po raz drugi nie zdąży postawić stopy w strefie chodu przed sygnałem gwizdka, egzaminator wyklucza takiego sędziego z dalszego biegu i informuje go o niezaliczeniu testu.
5. Zaleca się, aby grupy biegnące test składały się z maksymalnie sześciu sędziów. Dopuszcza się możliwość, żeby cztery grupy biegły test jednocześnie (jak na rycinie), tj. 24 sędziów może być egzaminowanych w jednym czasie. Do każdej grupy należy przydzielić egzaminującego, który dokładnie będzie przyglądał się swojej grupie.



Test 2: Czasy dla sędziów

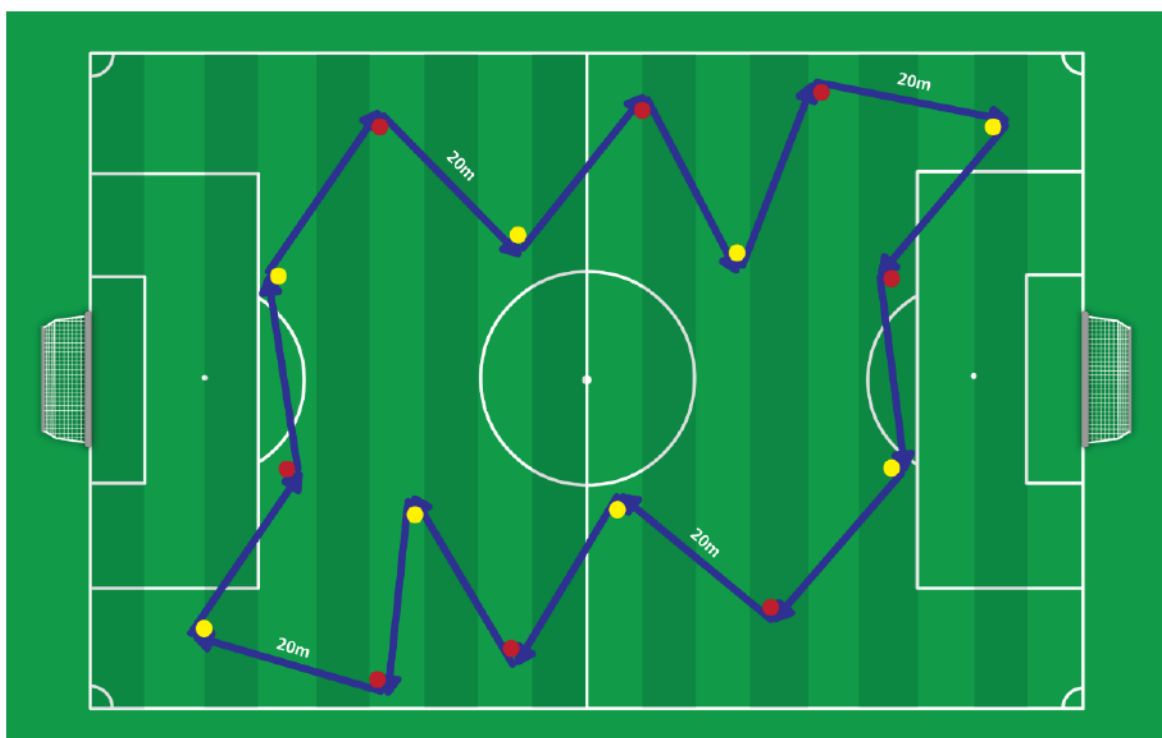
1. Sędziowie międzynarodowi i kat. 1: max. 15 sek. / 75 m biegu i 18 sek. / 25 m chodu
2. Kategoria 2: max. 15 sek. / 75 m biegu i 20 sek. / 25 m chodu
3. Niższe kategorie: max. 15 sek. / 75 m biegu i 22 sek. / 25 m chodu.

Test 2: Czasy dla sędzi

1. Sędzie międzynarodowe i kat. 1: max. 17 sek. / 75 m biegu i 20 sek. / 25 m chodu
2. Kategoria 2: max. 17 sek. / 75 m biegu i 22 sek. / 25 m chodu
3. Niższe kategorie: max. 17 sek. / 75 m biegu i 24 sek. / 25 chodu.

Alternatywny test 1. Dynamiczny Yo-Yo: Procedura

1. Pachołki muszą zostać ustawione tak, jak to pokazano na ilustracji. Ważne, aby kolory (tj. czerwony i żółty) były dokładnie rozmieszczone i żeby dystans między pachołkiem czerwonym i żółtym wynosił dokładnie 20 m. Sędziowie mogą startować z żółtych lub czerwonych pachołków. Zaleca się, żeby w teście brało udział nie więcej niż dwóch sędziów startujących z każdego pachołka.
2. Sędziowie startujący z żółtego pachołka powinni biec do czerwonego pachołka, zakręcić i przemieszczać się do następnego żółtego pachołka. Każdy bieg przedzielony jest okresem na regenerację.
3. Sędziowie startujący z czerwonego pachołka powinni biec do żółtego pachołka, zakręcić i przemieszczać się do następnego czerwonego pachołka. Każdy bieg przedzielony jest okresem na regenerację.
4. Tempo jest regulowane przez pliki dźwiękowe audio, które są odpowiedniej długości dla biegów i okresu regeneracji. Sędziowie muszą utrzymywać tempo narzucone przez nagranie do osiągnięcia rekomendowanego poziomu.
6. Jeżeli sędzia nie zdąży postawić stopy na wysokości końcowego pachołka na czas, otrzyma ostrzeżenie od egzaminatora. Jeżeli sędzia po raz drugi nie zdąży postawić stopy w strefie chodu przed sygnałem gwizdka, egzaminator wyklucza takiego sędziego z dalszego biegu i informuje go o niezaliczeniu testu.



Alternatywny test 1, Dynamiczny Yo-Yo: Czasy dla sędziów

1. Sędziowie międzynarodowi i kat. 1: poziom 18-8 / 2,040 m
2. Kategoria 2: poziom 18-5 / 1,920 m
3. Niższe ligi: poziom 18-1 / 1,760 m.

Alternatywny test 1, Dynamiczny Yo-Yo: Czasy dla sędzi

1. Sędzie międzynarodowe i kat. 1: poziom 17-8 / 1,720 m
2. Kategoria 2: poziom 17-5 / 1,600 m
3. Niższe kategorie: poziom 16-8 / 1,400 m

Alternatywny test 2. Yo-Yo przerywany test: Procedura

1. Pachołki muszą zostać ustawione tak, jak to pokazano na ilustracji. Dystans między A i B wynosi 5 m. Dystans między B i C wynosi 20 m.
2. Sędziowie muszą ukończyć poniższy bieg zgodnie z tempem regulowanym przez pliki audio.
 - a. Bieg 20 m (B-C), nawrót i bieg 20 m (C-B)
 - b. Chód 5 m (B-A), nawrót i chód 5 m (A-B).
3. Plik audio yo-yo testu przerywanego regeneracji (poziom 1) narzuca tempo biegów i długość okresu regeneracji. Sędziowie muszą utrzymywać tempo narzucane przez nagranie do osiągnięcia rekomendowanego poziomu.
4. Sędzia ustawiony na pozycji startowej musi mieć postawioną przednią stopę na linii (B) i startować z pozycji stojącej. Sędzia musi umieścić stopę na linii C, na której zawraca. Jeżeli sędzia nie postawi stopy na linii C lub nie zdąży powrócić na linię B w odpowiednim czasie, otrzyma ostrzeżenie od egzaminatora. Jeżeli sędzia po raz drugi nie postawi stopy na linii C lub nie zdąży powrócić na linię B w odpowiednim czasie, egzaminator wyklucza go z dalszego biegu i informuje go o niezaliczeniu testu.



Test alternatywny 2. Yo-Yo przerywany test: Czasy dla sędziów

1. Sędziowie międzynarodowi i kat. 1: poziom, 18-2 / 1,800 m
2. Kategoria 2: poziom 17-7 / 1,680 m
3. Niższe kategorie: poziom 17-4 / 1,560 m.

Test alternatywny 2, Yo-Yo przerywany test: Czasy dla sędzi

1. Sędzie międzynarodowe i kat. 1: poziom 16-4 / 1,240 m
2. Kategoria 2: poziom 15-7 / 1,040 m
3. Niższe kategorie: poziom 15-3 / 880 m.

Test sprawnościowy dla sędziów asystentów (kobiet i mężczyzn)

Wprowadzenie

TEST KONDYCYJNY FIFA

Oficjalny test kondycyjny dla sędziów asystentów piłki nożnej składa się z trzech testów. Test 1, CODA, ma na celu ocenę zdolności sędziego asystenta do zmiany kierunku. Test 2, sprinty, ma na celu pomiar zdolności sędziów do wykonywania powtarzalnych sprintów na dystansie 30 m. Test 3, interwałowy, ma na celu ocenę zdolności sędziów do wykonywania serii biegów o wysokiej intensywności na dystansie 75 m, przedzielonych 25 m chodu.

Czas od końca Testu 1 do rozpoczęcia Testu 2 powinien wynosić 2-4 min. Czas między końcem Testu 2, a rozpoczęciem Testu 3 powinien wynosić 6-8 min.

Testy muszą zostać przeprowadzone na stabilnym podłożu, takim jak bieżnia atletyczna czy boisko piłkarskie. Sędziom nie wolno używać podczas egzaminu kolców do biegania.

Sędziowie asystenci powinni zaliczyć test kondycyjny FIFA minimum raz w roku.

Zaleca się, żeby wszystkie testy kondycyjne były przeprowadzane przez wykwalifikowanych trenerów. Obowiązkowo należy zapewnić obecność należycie wyposażonego ambulansu podczas całego testu.

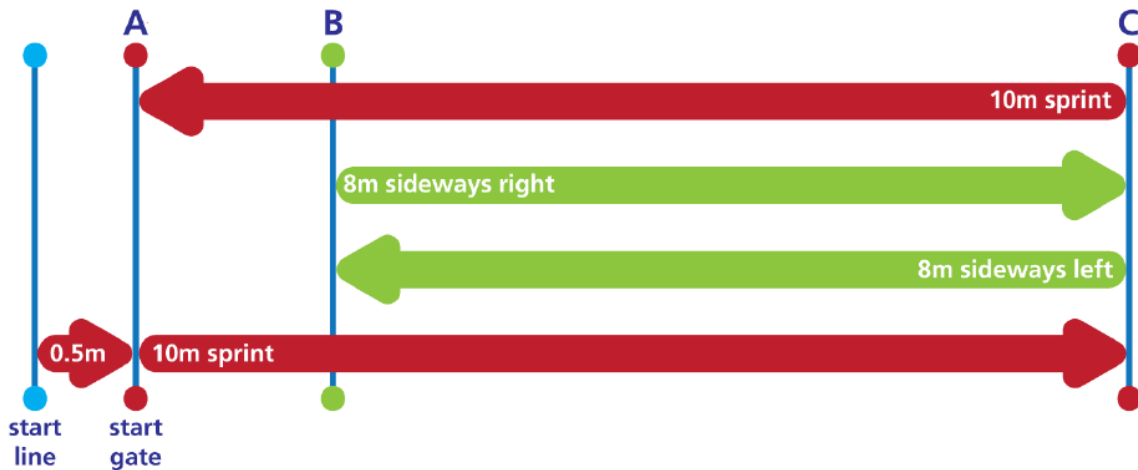
Alternatywny test zatwierdzony FIFA

Poza oficjalnym testem, można przeprowadzać również test ARIET, jako sposób oceny zdolności aerobowej sędziów asystentów zgodny z rekomendowanymi standardami.

Test 1. CODA (Umiejętność Zmiany Kierunku): Procedura

1. Do mierzenia czasu powinny być używane fotokomórki. Należy je ustawić
2. na wysokości nie większej niż 100 cm od podłoża. Jeżeli brak jest fotokomórek, czasy sprintów powinny być mierzone za pomocą stopera przez doświadczonego instruktora ds. przygotowania kondycyjnego.
3. Pachołki muszą być ustawione zgodnie z ilustracją. Dystans między punktem A i B wynosi 2 m. Dystans między punktem B i C wynosi 8 m.
4. Do przeprowadzenia testu potrzebna jest tylko jedna fotokomórka. Linia startowa musi być oznaczona 0,5 m przed bramką fotokomórki (A).
5. Sędziowie powinni się ustawiać tak, aby stopa, którą stawiają z przodu dotykała „linii startowej”. Gdy osoba przeprowadzająca test zasygnalizuje, że fotokomórka jest ustawiona, sędzia może startować.

6. Sędziowie asystenci będą sprintem 10 m do przodu (z punktu A do C), 8 m przemieszczają się krokiem dostawnym w lewo (z punktu C do B), 8 m przemieszczają się krokiem dostawnym w prawo (z punktu B do C) i 10 m przemieszczają się do przodu (z punktu C do A).
7. Jeżeli sędzia asystent upada lub potyka się, powinien otrzymać dodatkowy krótki bieg.
8. Jeżeli sędzia asystent nie zaliczy jednego z biegów, musi otrzymać dodatkową próbę. Jeżeli sędzia nie zaliczy dwóch biegów, to taki test jest niezaliczony.



Test 1: Czasy dla sędziów asystentów

1. Sędziowie asystenci międzynarodowi i kat. 1: max. 10.00 sek. / próbę
2. Kategoria 2: max. 10.10 sek. / próbę
3. Niższe kategorie: max. 10.20 sek. / próbę

Test 1: Czasy dla sędzi asystentek

1. Sędzi asystentki międzynarodowe i kat. 1: max. 11.00 sek. / próbę
2. Kategoria 2: max. 11.10 sek. / próbę
3. Niższe kategorie: max. 11.20 sek. / próbę

Test 2. Sprinty: Procedura

1. Do mierzenia czasu należy używać fotokomórek. Powinny one zostać ustawione na wysokości nie większej niż 100 cm od podłoża. Jeżeli brak jest fotokomórek, czasy sprintów powinny być mierzone za pomocą stopera przez doświadczonego instruktora ds. przygotowania kondycyjnego.
2. Bramka „startowa” powinna być ustawiona na punkcie 0 m, a bramka końcowa na punkcie 30 m. Linia „startowa” powinna zostać zaznaczona 1,5 m przed bramką „startową”.

3. Sędziowie powinni się ustawiać tak, aby stopa, którą stawiają z przodu dotykała „linii startowej”. Gdy osoba przeprowadzająca test zasygnalizuje, że fotokomórka jest ustawiona, sędzia może startować.
4. Sędzia powinien otrzymać maksimum 30 sek. odpoczynku pomiędzy każdym krótkim biegiem – 5 x 30 m. W tym czasie sędziowie muszą maszerować z powrotem na linię startu.
5. Jeżeli sędzia upada lub potyka się, powinien otrzymać dodatkowy krótki bieg (jeden bieg = 1 x 30 m).
6. Jeżeli sędzia asystent nie zaliczy jednego z pięciu biegów, musi otrzymać szóstą próbę, która zostanie przeprowadzona natychmiast po próbie piątej. Jeżeli sędzia nie zaliczy dwóch z sześciu biegów, to taki test jest niezaliczony.



Test 2: Czasy dla sędziów asystentów

1. Sędziowie asystenci i kat. 1: muszą ukończyć każdą z prób w max. czasie 4,70 sek.
2. Kategoria 2: każda z prób musi być ukończona w max. czasie 4,80 sek.
3. Niższe kategorie: każda z prób musi być ukończona w max. czasie 4,90 sek.

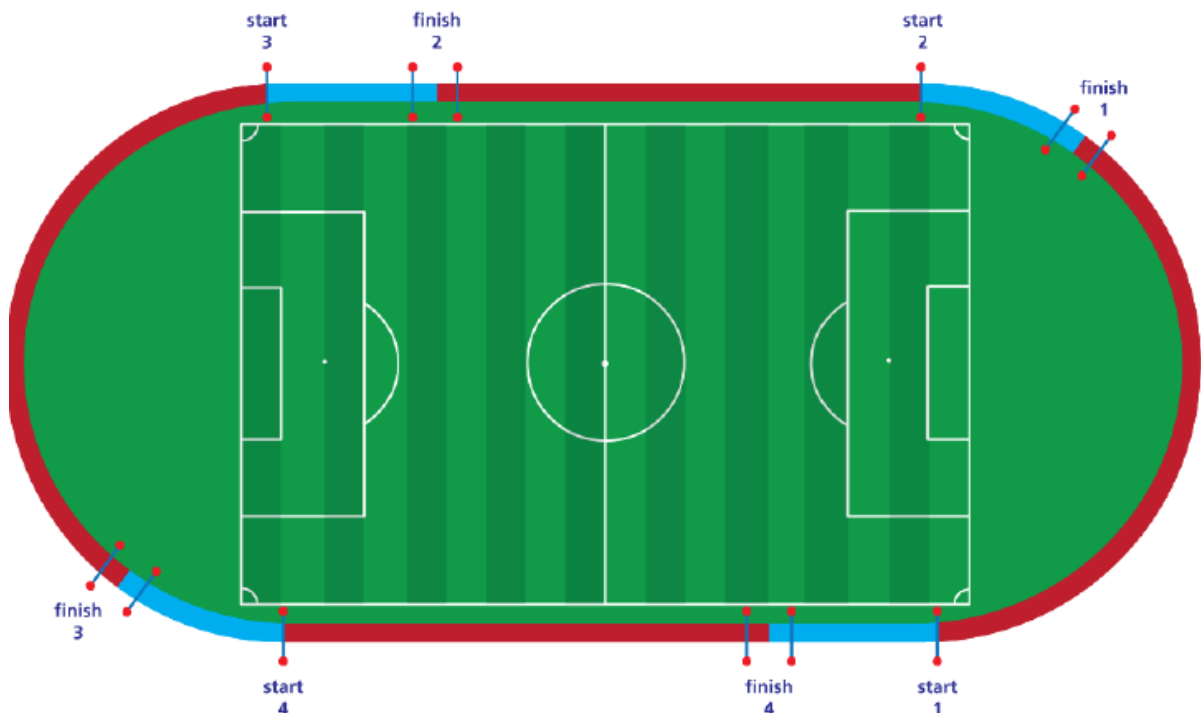
Test 2: Czasy dla sędzi asystentek

1. Sędzi asystentki FIFA i kat. 1: muszą ukończyć każdą z prób w max. czasie 5,10 sek.
2. Kategoria 2: każda z prób musi być ukończona w max. czasie 5,20 sek.
3. Niższe ligi: każda z prób musi być ukończona w max. czasie 5,30 sek.

Test 3: Test interwałowy: Procedury

1. Sędziowie asystenci muszą ukończyć 40 biegów x 75 m oraz 25 m chodów – interwałowo. Dystans taki odpowiada 4 000 m lub 10 okrążeniom bieżni 400-metrowej. Tempo jest regulowane przez pliki dźwiękowe audio, które odpowiadają kategorii sędziego asystenta. Jeżeli pliki audio nie są dostępne, doświadczony instruktor ds. przygotowania kondycyjnego powinien przeprowadzić egzamin używając gwizdka i stopera.

2. Sędziowie asystenci muszą startować z pozycji stojącej. Sędziom asystentom nie wolno startować przed sygnałem gwizdka. W celu upewnienia się, że sędziowie nie wystartują przed sygnałem gwizdka, przy każdym stanowisku powinien znajdować się jeden członek komisji egzaminującej, który kontroluje start sędziów asystentów. Do tego celu można używać chorągiewki, przy pomocy której egzaminujący blokuje start, aż do rozlegnięcia się sygnału gwizdka. Po rozbrzmieniu gwizdka, egzaminujący powinien opuścić chorągiewkę, pozwalając sędziom asystentom na start.
3. Na końcu każdej strefy biegu, każdy sędzia asystent musi wbiec w „strefę chodu” przed rozbrzmieniem sygnału gwizdka. Strefa chodu zaznaczona jest pachołkiem znajdującym się 1,5 m przed i 1,5 m za linią 75 m.
4. Jeżeli sędzia asystent nie zdąży postawić stopy w strefie chodu przed sygnałem, otrzyma ostrzeżenie od egzaminatora. Jeżeli sędzia asystent po raz drugi nie zdąży postawić stopy w strefie chodu przed sygnałem gwizdka, egzaminator wyklucza go z dalszego biegu i informuje go o niezaliczeniu testu.
5. Zaleca się, aby grupy biegnące test składały się z maksimum sześciu sędziów asystentów. Dopuszcza się możliwość, żeby cztery grupy biegły test jednocześnie (jak na rycinie), tj. 24 sędziów asystentów może być egzaminowanych w jednym czasie. Do każdej grupy należy przydzielić egzaminującego, który dokładnie będzie przyglądał się swojej grupie.



Test 3: Czasy dla sędziów asystentów

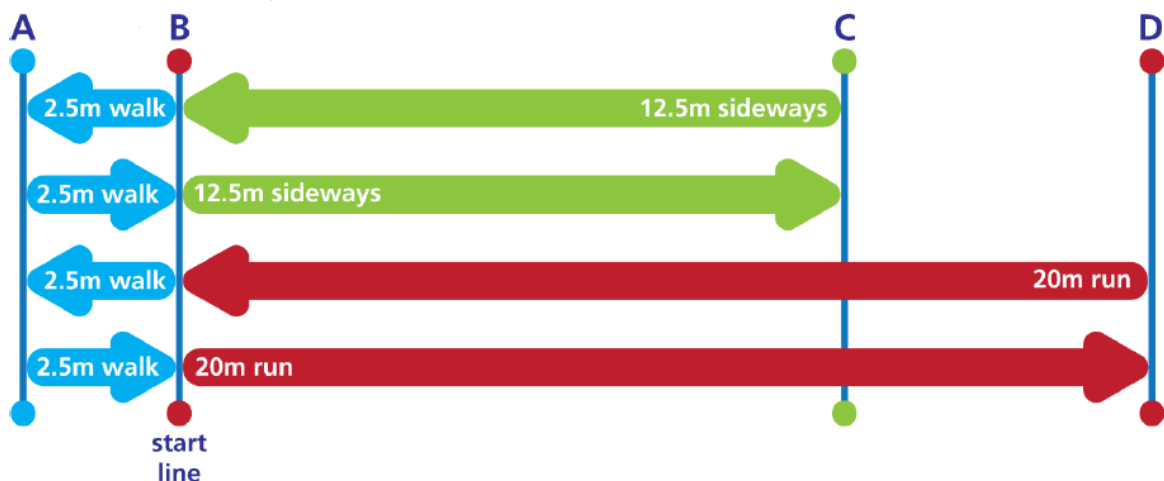
1. Sędziowie międzynarodowi i kat. 1: max. 15 sek. / 75 m biegu i 20 sek. / 25 m chodu
2. Kategoria 2: max. 15 sek. / 75 m biegu i 22 sek. / 25 m chodu
3. Niższe kategorie: max. 15 sek. / 75 m biegu i 24 sek. / 25 m chodu

Test 3: Czasy dla sędzi asystentek

1. Sędzie międzynarodowe i kat. 1: max. 17 sek. / 75 m biegu i 22 sek. / 25 m chodu
2. Kategoria 2: max. 17 sek. / 75 m biegu i 24 sek. / 25 m chodu
3. Niższe kategorie: max. 17 sek. / 75 m biegu i 26 sek. / 25 m chodu

Test alternatywny, ARIET: Procedura

1. Pachołki muszą być ustawione, tak jak jest to pokazane na ilustracji. Dystans pomiędzy punktem A i B wynosi 2,5 m. Dystans pomiędzy punktem B i C wynosi 12,5 m. Dystans pomiędzy punktem B i D wynosi 20 metrów.
2. Sędziowie asystenci muszą startować z pozycji stojącej. Muszą ukończyć poniższą sekwencję biegów zgodnie z tempem regulowanym przez plik audio.
 - a. Bieg do przodu 20 m (B-D), nawrót i bieg do przodu 20 m (D-B)
 - b. Chód 2,5 m (B-A), nawrót i chód 2,5 m (A-B)
 - c. Bieg dostawny 12,5 m (B-C), bieg dostawny będąc skierowanym w tę samą stronę 12,5 m (C-B)
 - d. Chód 2,5 m (B-A), nawrót i chód 2,5 (A-B)
3. Tempo jest regulowane przez pliki dźwiękowe audio, które są odpowiedniej długości dla biegów i okresu regeneracji. Sędziowie asystenci muszą utrzymywać tempo narzucone przez nagranie do osiągnięcia rekomendowanego poziomu.
4. Sędziowie asystenci muszą startować z pozycji stojącej mając postawioną przednią stopę na linii (B). Sędziowie asystenci muszą postawić stopę na linii, na której zawracają (C i D). Jeżeli sędzia asystent nie zdąży położyć stopy na liniach B, C lub D w odpowiednim czasie, powinien otrzymać ostrzeżenie od egzaminującego. Jeżeli sędzia asystent nie zdąży postawić stopy na linii po raz drugi, zostanie wykluczony z dalszej części egzaminu.



Alternatywny test, ARIET: Czasy dla sędziów asystentów

1. Sędziowie międzynarodowi i kat. 1: poziom 16.0-3 / 1,470 m
2. Kategoria 2: poziom 15.5-3 / 1,275 m
3. Niższe kategorie: poziom 14.5-3 / 1,080 m

Alternatywny test, ARIET: Czasy dla sędzi asystentek

1. Sędzi międzynarodowe i kat. 1: poziom 14.5-3 / 1,080 m
2. Kategoria 2: poziom 14-3 / 820 m
3. Niższe ligi: poziom 13.5-8 / 715 m