Test Przygotowania Fizycznego Sędziów Futsalu

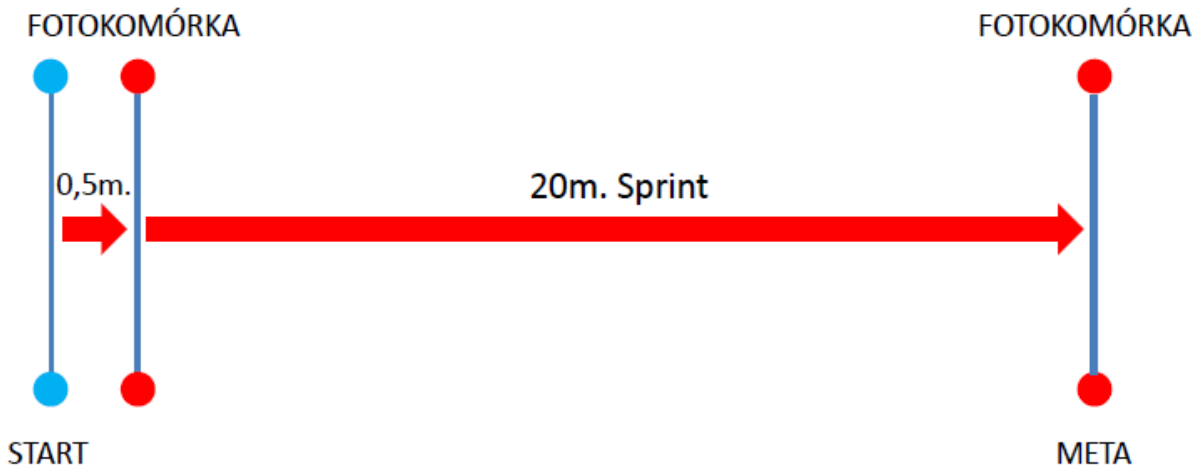
Protokół

- Rozgrzewka
- Test szybkości – 1 x 20m
- Przerwa 3’
- Test szybkości i zdolności do zmiany kierunku – 1 x CODA
- Przerwa 6’
- Test wytrzymałości – ARIET

Test odbędzie się na boisku do FUTSALU. W związku z tym sędzia powinien posiadać odpowiednie do tej nawierzchni obuwie umożliwiające mu bieg z szybką zmianą kierunku.

1 x 20m

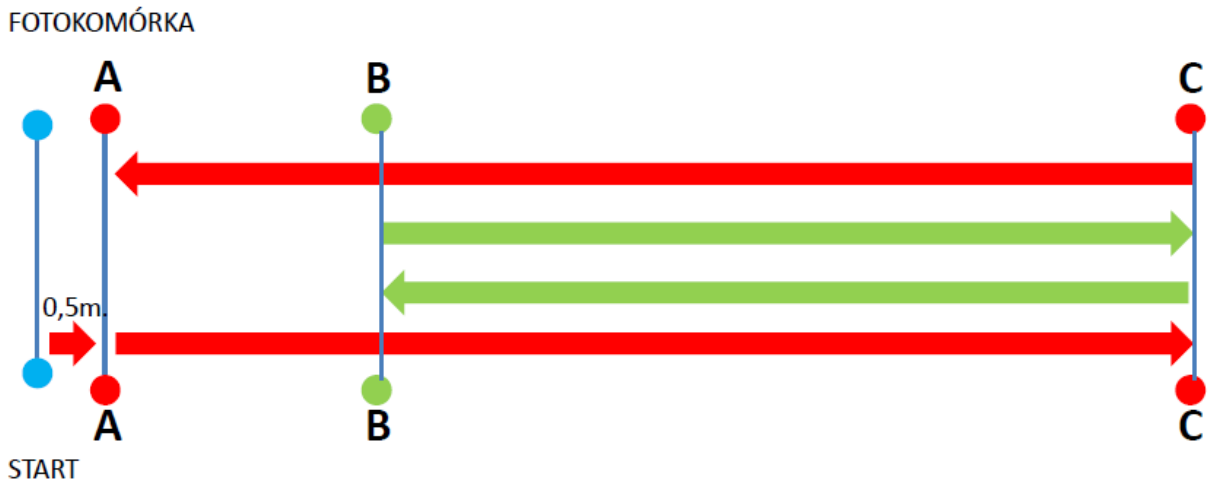
- Test polega na przebiegnięcie dystansu poniżej lub równo z wyznaczonym limicie czasu.
- Start – dynamiczny – pachołki startowe są umieszczone 50cm przed bramką startową.
- Pomiar – elektroniczny (fotokomórki).
- Ilość powtórzeń – 1. W przypadku przebiegnięcia odcinka wolniej niż limit, sędzia może powtórzyć test. Możliwy jest tylko jeden bieg poprawkowy. W przypadku ponownego przebiegnięcia wolniejszego niż wyznaczony limit, sędzia nie będzie dopuszczony do kontynuowania testu.



CODA

(Change Of Direction Ability)

- Test polega na przebiegnięcie dystansu poniżej lub równo z wyznaczonym limicie czasu.
- Start – dynamiczny – pachołki startowe są umieszczone 50cm przed bramką startową.
- Sędzia podczas testu porusza się biegiem na wprost (czerwone strzałki) oraz krokiem dostawnym (zielone strzałki).
- Pomiar – elektroniczny (fotokomórki).
- Ilość powtórzeń – 1. W przypadku przebiegnięcia odcinka wolniej niż limit, sędzia może powtórzyć test. Możliwy jest tylko jeden bieg poprawkowy. W przypadku ponownego przebiegnięcia wolniejszego niż wyznaczony limit, sędzia nie będzie dopuszczony do kontynuowania testu.

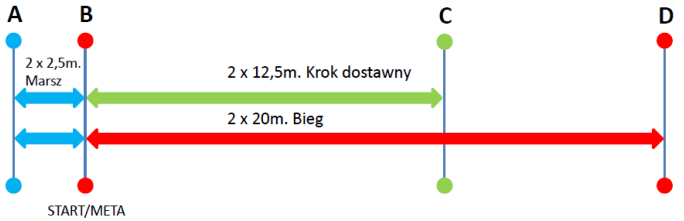


10m. Sprint (pachołki A to C)
8m. Krok dostawny (pachołki C to B)
8m. Krok dostawny (pachołki B to C)
10m. Sprint(pachołki C to A)

ARIET

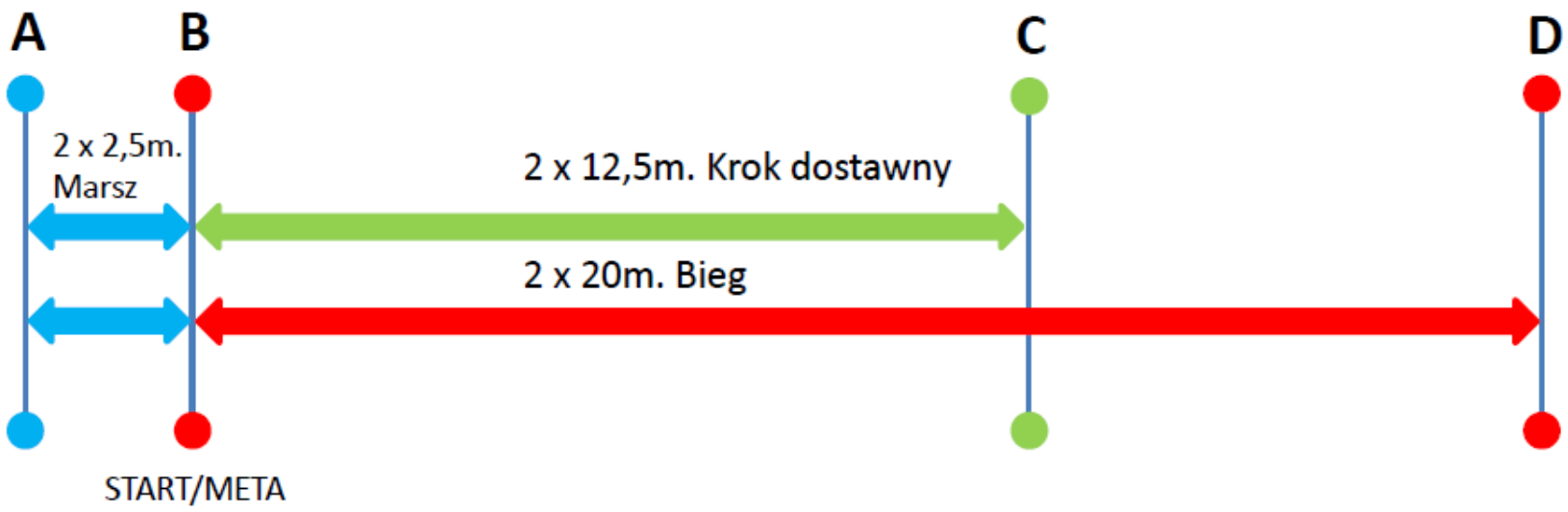
(Assistant Referee Intermittent Endurance Test)

- Test polega na przebiegnięcie pokonanie wyznaczonego dystansu poniżej limitu lub równo z wyznaczonym limicie czasu.
- Sędzia na zmianę porusza się: biegiem (czerwone strzałki), marszem (niebieskie strzałki, krokiem dostawnym (zielone strzałki).
- Limit czasu będzie określony poprzez sygnały dźwiękowe.
  - Start – sędzia rozpoczyna bieg z pachołków „B” po usłyszeniu sygnału startowego.
  - Meta – sędzia powinien znaleźć się na linii oznaczonej pachołkami „B” przed lub równo z dźwiękiem wyznaczającym limit czasu potrzebny do pokonania dystansu 40m biegiem lub dystansu 25m krokiem dostawnym
  - Ścieżka dźwiękowa do testu: Yo-yo intermittent endurance test level 2
  - W przypadku wybiegnięcia przed sygnałem startu, osiągnięcia linii mety po sygnale, lub nie pokonania dystansu: za pierwszym razem sędzia otrzyma ostrzeżenie. Po drugim razie sędzia test będzie przerwany i sędzia nie może kontynuować biegu.
- Koniec testu – osiągnięcie wyznaczonego limitu dla danej kategorii.



ARIET

(Assistant Referee Intermittent Endurance Test)



2 x 20m. Bieg (pachołki B-D-B)
2 x 2,5m. Marsz (pachołki B-A-B)
2 x 12,5m. Krok dostawny (pachołki B-C-B)
2 x 2,5m. Marsz (pachołki B-A-B)

Limity

FUTSAL				
	Szybkość - 20 m	CODA	ARIET	
			Poziom	Dystans (m)
Sędziowie FIFA	3"30	10"00	15,5_3	1275
EKSTRAKLASA	3"30	10"00	15,5_3	1275
TOP AMATOR A	3"40	10"10	15,3	1170
POZOSTALI	3"50	10"20	14,5_3	1100

UWAGI

- Test odbywa się na boisku do FUTSALU. W związku z tym sędzia powinien posiadać odpowiednie do tej nawierzchni obuwie umożliwiające mu bieg z szybką zmianą kierunku.
- W przypadku nie zdania testu będzie możliwa zdawania poprawkowego testu zgodnego z limitami wyznaczonymi przez FIFA
- Raz w sezonie: Yo-yo intermittent endurance test level 2, sędziowie futsal biegają to maksymalnego zmęczenia
- Drugi raz test biegowy sędziowie biegają na zaliczenie
- Sędzia przed przystąpieniem do testu powinien okazać AKTUALNE BADANIA LEKARSKIE umożliwiające mu uczestniczenie w zajęciach sportowych.