



FUTSALEROTUOMAREIDEN FYYSISEN KUNNON FIFA-TESTI

Futsalerotuomareiden kuntotesti koostuu kolmesta erilaisesta testistä, joissa on tarkoitus mitata erotuomarin fyysistä kestävyyttä, spurtinopeutta ja ketteryyttä. Tässä mainitut aikarajat ovat käytössä FIFA-erotuomareilla ja suomalaisille futsalvalioerotuomareilla. Piirit voivat halutessaan muuttaa aikarajoja omiin tarkoituksiinsa paremmin sopiviksi, mutta esittäessään liitolle futsalvalioerotuomareita piireillä pitää olla varmuus siitä, että ehdotettu erotuomari läpäisee nämä rajat.

Kuntotestin ajankäyttö

1. 1000 metrin juoksu
2. 15 minuutin tauko
3. Nopeustesti
4. 5 minuutin tauko
5. Ketteryytesti
6. 5 minuutin tauko
7. Nopeustesti
8. 5 minuutin tauko
9. Ketteryytesti

TESTI 1 - 1000 metriä

Tavoite

Arvioida erotuomarin suorituskestävyyttä 40 minuutin ottelun tuomitsemiseen.

Tarvittava välineistö

- a. normaali 400 metrin juoksurata
- b. sekuntikello

Testimenettely

Lähtösignaalin jälkeen erotuomarin on suoriuduttava 1000 metrin matkasta enintään 4 minuutissa.





TESTI 2 - Nopeustesti

Tavoite

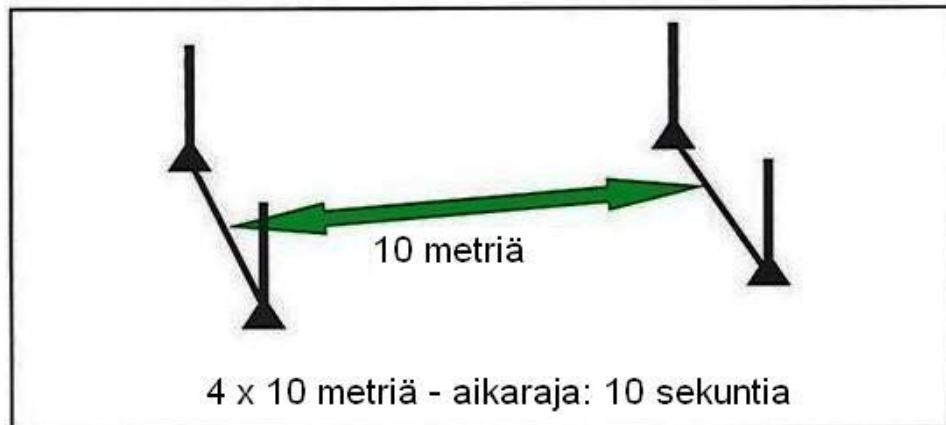
Arvioida erotuomarin nopeutta ja ketteryyttä kiihdytyksiin ja hidastuksiin lyhyellä matkalla.

Tarvittava välineistö

- neljä merkkikartiota
- sekuntikello

Testimenettely

Lähtö etummainen jalka lähtöviivan takana. Erotuomari spurttaa eteenpäin 10 metrin rajalle, jossa hänen täytyy laittaa ainakin toinen jalkansa vähintään rajan päälle. Sitten hän kääntyy ja spurttaa takaisin lähtörajalle, jossa kääntyminen ja sama toisen kerran. Kello pysäytetään kun erotuomari ylittää maalirajan (sama kuin lähtöraja).



TESTI 3 - Ketteryystesti

Tavoite

Arvioida erotuomarin nopeutta suunnanvaihtoissa ja kykyä käyttää erilaisia ja lajille tyypillisiä juoksutapoja.

Tarvittava välineistö

- Futsalkenttä
- 10 merkkikartiota
- Sekuntikello

Testimenettely

Erotuomarin etummaisena jalan pitää olla 1,5 metriä lähtörajan takana sijaitsevalla rajalla ja erotuomari valmiina lentävään lähtöön. Erotuomari lähtee liikkeelle ja kello käynnistetään erotuomarin ohittaessa lähtörajan. Hän juoksee eteenpäin 30 metriä, kiertää merkkikartion ja juoksee sivuttain vasemmalle 10 metriä, jonka jälkeen kiertää merkkikartion ja juoksee sivuttain oikealle 10 metriä. Hän kiertää jälleen merkkikartion ja juoksee takaperin 10 metriä ja kääntyy. Tällä kohdalla hän kääntyy jälleen ja spurttaa eteenpäin 20 metriä maalirajalle, jossa testi päättyy.

