

# Test Przygotowania Fizycznego Sędziów Futsalu

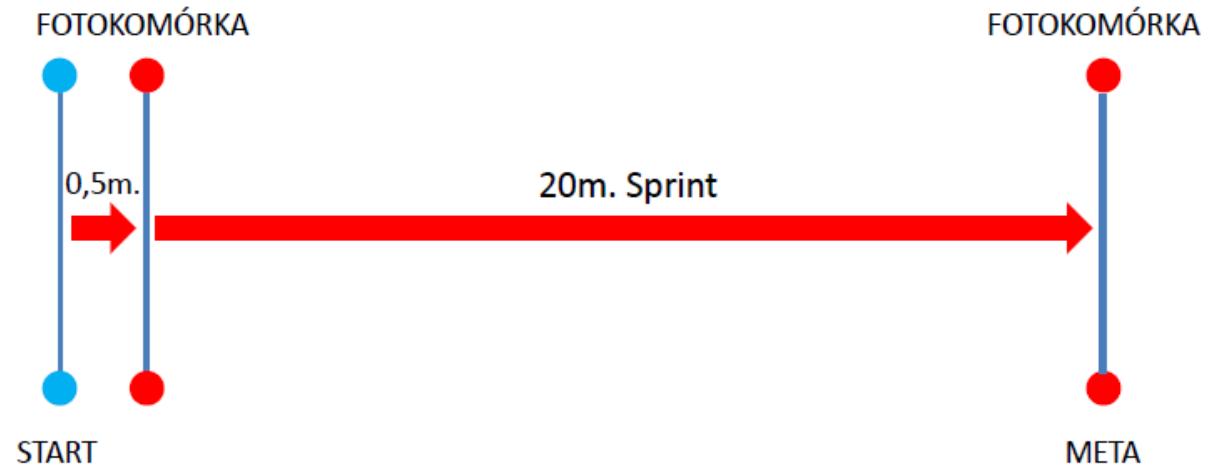
# Protokół

- 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

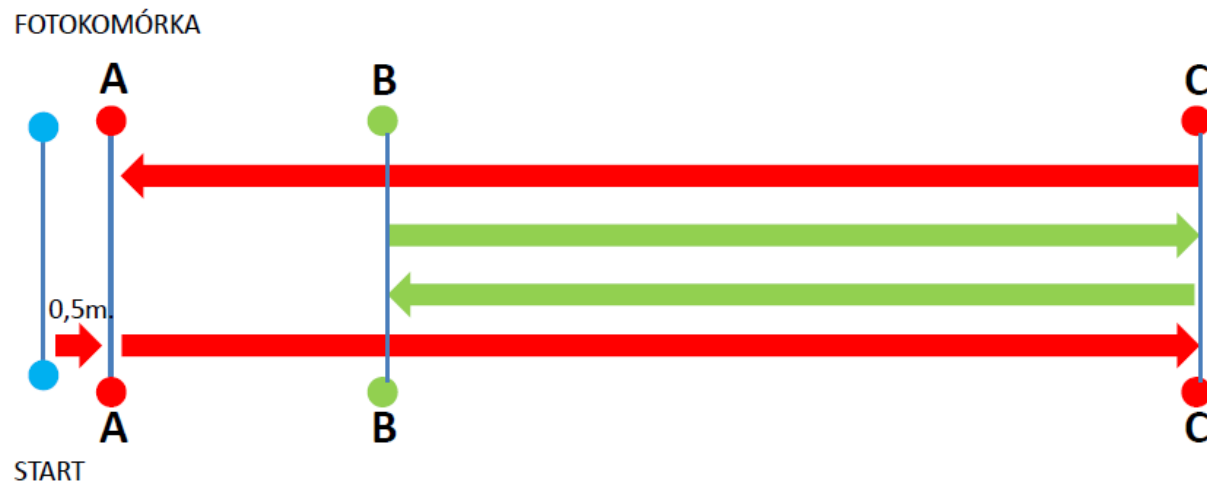
- Test polega na przebiegnięciu dystansu poniżej lub równo z wyznaczonym limicie czasu.
- Start – dynamiczny – pachołki startowe są umieszczone 50cm przed bramką startową.
- Pomiar – elektroniczny (fotokomórki).
- Ilość powtórzeń – 1. W przypadku przebiegnięcia odcinka wolniej niż limit, sędzia może 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 przebiegnięciu 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

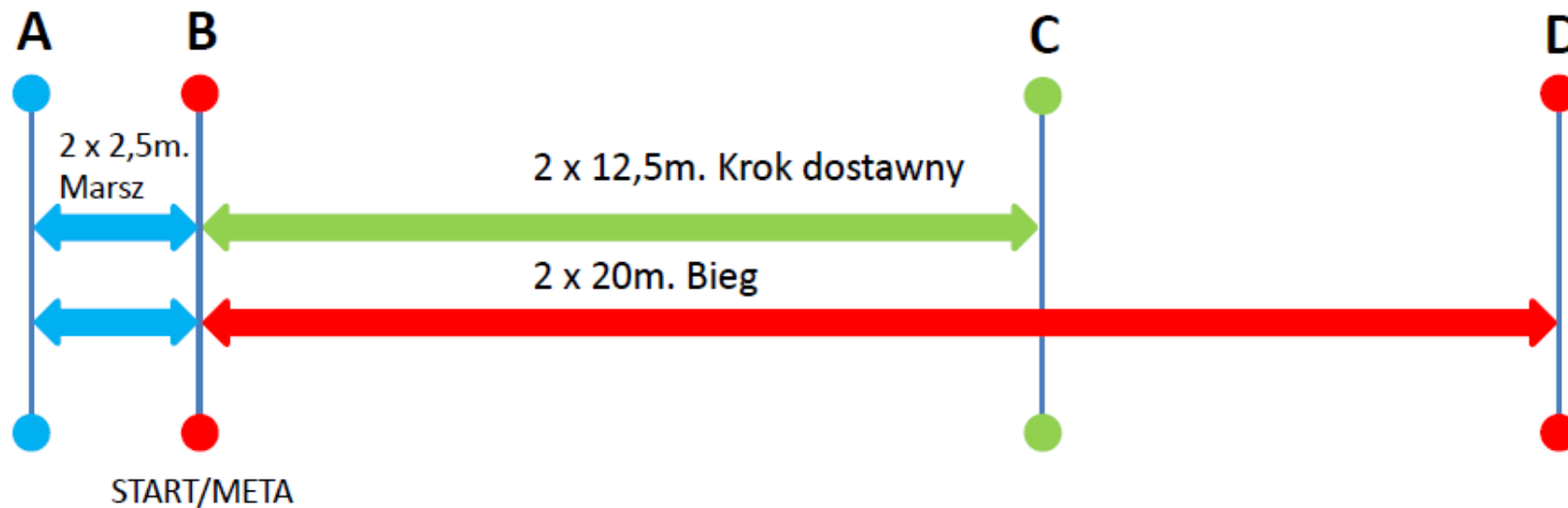
(Assistant Referee Intermittent Endurance Test)

- Test polega na przebiegnięciu 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)
EKSTRAKLASA	3,30	10,00	15,5_3	1275
TOP AMATOR A	3,30	10,00	15,5_3	1275
TOP AMATOR B	3,40	10,10	15,3	1170
TOP AMATOR C	3,40	10,10	15,3	1170