

HRVATSKI NOGOMETNI SAVEZ
KOMISIJA NOGOMETNIH SUDACA



Pravilnik o provođenju Fitness testova

Zagreb, lipanj 2016.

Na temelju naputaka UEFA i FIFA o normiranim vremenima pojedinih kvalitativnih skupina za provođenje interval testa, testa visokog intenziteta i ostalih izbornih (komplementarnih) testova u nastavku su normirana vremena za pojedine kategorije sudaca.

Da bi pristupili Fitness testu, suci i sutkinje I i II kategorije, moraju imati važeći liječnički pregled te moraju zadovoljavati kriterije dopuštene tjelesne težine i potkožnog masnog tkiva propisanih važećim Zdravstvenim pravilnikom za nogometne suce i instruktore HNS.

1. Službeni fitness test za nogometne suce i sutkinje

Službeni fitness test za nogometne suce i sutkinje sastoji se od dva testa.

Test 1. Sposobnost uzastopnih sprinteva (RSA), mjeri sposobnost suca da izvodi uzastopne sprinteve od 40m.

Test 2. Intervalni Test, ocjenjuje sposobnost suca da izvodi niz brzih trčanja od 75m, sa intervalima hodanja od 25m.

Vrijeme od kraja Testa 1 do početka Testa 2 treba biti između 6 do 8 minuta.

Testove treba provoditi na atletskoj stazi (ili na nogometnom terenu s prirodnom/umjetnom travom, ako nije dostupna atletska staza). Tijekom testova NIJE dopušteno nositi sprinterice.

Suci moraju proći FIFA Fitness test dva puta godišnje.

Preporuča se da sva testiranja provodi kvalificirani instruktor. Tijekom cijelog testa, obavezno je prisustvo dobro opremljenih ambulantijskih kola.

I KATEGORIJA SUDACA

Suci međunarodne liste, suci na listi 1.HNL, suci iz talent programa 1.HNL

Test 1: Sposobnost uzastopnih sprinteva - referentno vrijeme:

6 x 40 metara 6,0 sekunde sa pauzom od 60 sekundi između dionica - hodanje natrag na start

Test 2: Intervalni test: - referentno vrijeme :

10 krugova - 75 metara za 15 sekundi - trčanja
25 metara za 18 sekundi - hodanje

II KATEGORIJA SUDACA

Suci na listi 2.HNL, suci na listi 3.HNL, suci iz talent programa 2.HNL i 3.HNL

Test 1: Sposobnost uzastopnih sprinteva – referentno vrijeme:

6 x 40 metara 6,10 sekunde sa pauzom od 60 sekundi između dionica – hodanje natrag na start

Test 2: Intervalni test: - referentno vrijeme :

10 krugova - 75 metara za 15 sekundi - trčanja
25 metara za 20 sekundi - hodanje

III KATEGORIJA SUDACA

Suci na listi 4.HNL , suci na listi županijskih nogometnih liga, suci i sutkinje za zvanje savezne kategorije sudaca

Test 1: Sposobnost uzastopnih sprinteva – referentno vrijeme:

6 x 40 metara 6,20 sekunde sa pauzom od 60 sekundi između dionica – hodanje natrag na start

Test 2: Intervalni test: - referentno vrijeme :

10 krugova - 75 metara za 15 sekundi - trčanja
25 metara za 22 sekundi - hodanje

REFERENTNA VREMENA ZA SUTKINJE

Test 1: Sposobnost uzastopnih sprinteva – referentna vremena:

1. Međunarodni i kategorija 1: maksimalno 6.40 sekundi po pokušaju
2. Kategorija 2: maksimalno 6.50 sekundi po pokušaju
3. Niže kategorije: maksimalno 6.60 sekundi po pokušaju

Test 2: Intervalni test – referentna vremena:

1. Međunarodni i kategorija 1: maksimalno 17 sekundi za trčanje 75m i 20 sekundi za hodanje 25m
2. Kategorija 2: maksimalno 17 sekundi za trčanje 75m i 22 sekundi za hodanje 25m
3. Niže kategorije: maksimalno 17 sekundi za trčanje 75m i 24 sekundi za hodanje 25m

2. Izborni (komplementarni) fitness testovi za nogometne suce i sutkinje

REFERENTNA VREMENA ZA SUCE

Test 1: Dinamički Yo-Yo test – referentna vremena za suce:

1. Međunarodni i kategorija 1: razina 18-8 / 2,040 metara
2. Kategorija 2: razina 18-5 / 1,920 metara
3. Niže kategorije: razina 18-1 / 1,760 metara

Test 2: Naizmjenični Yo-Yo test – referentna vremena za suce:

1. Međunarodni i kategorija 1: razina 18-2 / 1,800 metara
2. Kategorija 2: razina 17-7 / 1,680 metara
3. Niže kategorije: razina 17-4 / 1,560 metara

REFERENTNA VREMENA ZA SUTKINJE

Test 1: Dinamički Yo-Yo test – referentna vremena za sutkinje:

1. Međunarodni i kategorija 1: razina 17-8 / 1,720 metara
2. Kategorija 2: razina 17-5 / 1,600 metara
3. Niže kategorije: razina 16-8 / 1,400 metara

Test 2: Naizmjenični Yo-Yo test – referentna vremena za sutkinje:

1. Međunarodni i kategorija 1: razina 16-4 / 1,240 metara
2. Kategorija 2: razina 15-7 / 1,040 metara
3. Niže kategorije: razina 15-3 / 880 metara

3. Službeni fitness test za pomoćne nogometne suce i pomoćne sutkinje

Službeni fitness test za nogometne pomoćne suce sastoji se od tri testa.

Test 1, CODA, ocjenjuje sposobnost promjene smjera pomoćnog suca.

Test 2, Sposobnost uzastopnih sprinteva (RSA), mjeri sposobnost pomoćnog suca da izvodi uzastopne sprinteve od 30m.

Test 3, Intervalni test, ocjenjuje sposobnost pomoćnog suca da izvodi niz brzih trčanja od 75m, sa intervalima hodanja od 25m.

Vrijeme od kraja Testa 1 do početka Testa 2 treba biti između 2 do 4 minute.
Vrijeme od kraja Testa 2 do početka Testa 3 treba biti između 6 do 8 minuta.

Testove treba provoditi na stabilnoj podlozi poput atletske staze ili nogometnog terena. Tijekom testova NIJE dopušteno nositi sprinterice.

Pomoćni suci moraju proći FIFA Fitness test dva puta godišnje.

Preporuča se da sva testiranja provodi kvalificirani instruktor. Tijekom cijelog testa, obavezno je prisustvo dobro opremljenih ambulantnih kola.

I KATEGORIJA POMOĆNIH SUDACA

Pomoćni suci međunarodne liste , pomoćni suci na listi 1.HNL, pomoćni suci iz talent programa - kandidati za 1.HNL

Test 1: CODA - referentno vrijeme:

Sposobnost promjene smjera - 10.00 sekundi

Test 2: Sposobnost uzastopnih sprinteva - referentno vrijeme:

5 x 30 metara 4,70 sekunde sa pauzom od 30 sekundi između dionica - hodanje natrag na start

Test 3: Intervalni test - referentno vrijeme :

10 krugova - 75 metara za 15 sekundi - trčanja
25 metara za 20 sekundi - hodanje

II KATEGORIJA POMOĆNIH SUDACA

Pomoćni suci na listi 2.HNL, pomoćni suci na listi 3.HNL, pomoćni suci iz talent programa 2.HNL i 3.HNL

Test 1: CODA - referentno vrijeme:

Sposobnost promjene smjera - 10.10 sekundi

Test 2: Sposobnost uzastopnih sprinteva - referentno vrijeme:

5 x 30 metara 4,80 sekunde sa pauzom od 30 sekundi između dionica - hodanje natrag na start

Test 3: Intervalni test - referentno vrijeme :

10 krugova - 75 metara za 15 sekundi - trčanja
25 metara za 22 sekundi - hodanje

III KATEGORIJA POMOĆNIH SUDACA

Pomoćni suci na listi 4.HNL, pomoćni suci na listi županijskih nogometnih liga, pomoćni suci i sutkinje za zvanje Savezne kategorije sudaca

Test 1: CODA - referentno vrijeme:

Sposobnost promjene smjera - 10.20 sekundi

Test 2: Sposobnost uzastopnih sprinteva - referentno vrijeme:

5 x 30 metara 4,90 sekunde sa pauzom od 30 sekundi između dionica - hodanje natrag na start

Test 3: Intervalni test - referentno vrijeme :

10 krugova - 75 metara za 15 sekundi - trčanja
25 metara za 24 sekundi - hodanje

REFERENTNA VREMENA ZA POMOĆNE SUTKINJE

Test 1: CODA - referentna vremena:

1. Međunarodni i kategorija 1: maksimalno 11.00 sekundi po pokušaju
2. Kategorija 2: maksimalno 11.10 sekundi po pokušaju
3. Niže kategorije: maksimalno 11.20 sekundi po pokušaju

Test 2: Sposobnost uzastopnih sprinteva - referentna vremena:

1. Međunarodni i kategorija 1: mora završiti svaki pokušaj za maksimalno 5.10 sekundi po pokušaju
2. Kategorija 2: mora završiti svaki pokušaj za maksimalno 5.20 sekundi po pokušaju
3. Niže kategorije: završiti svaki pokušaj za maksimalno 5.30 sekundi po pokušaju

Test 3: Intervalni test – referentna vremena:

1. Međunarodni i kategorija 1: maksimalno 17 sekundi za trčanje 75m i 22 sekundi za hodanje 25m
2. Kategorija 2: maksimalno 17 sekundi za trčanje 75m i 24 sekundi za hodanje 25m
3. Niže kategorije: maksimalno 17 sekundi za trčanje 75m i 26 sekundi za hodanje 25m

4. Izborni (komplementarni) fitness testovi za pomoćne nogometne suce i pomoćne sutkinje

REFERENTNA VREMENA ZA SUCE

Test 1: ARIET – naizmjenični test izdržljivosti – referentna vremena za pomoćne suce:

1. Međunarodni i kategorija 1: razina 16.0-3 / 1,470 metara
2. Kategorija 2: razina 15.5-3 / 1,275 metara
3. Niže kategorije: razina 14.5-3 / 1,080 metara

REFERENTNA VREMENA ZA POMOĆNE SUTKINJE

Test 1: ARIET – naizmjenični test izdržljivosti – referentna vremena za pomoćne sutkinje:

1. Međunarodni i kategorija 1: razina 14.5-3 / 1,080 metara
2. Kategorija 2: razina 14-3 / 820 metara
3. Niže kategorije: razina 13.5-8 / 715 metara

5. Službeni fitness test za suce i sutkinje futsala

Službeni fitness test za suce futsala i nogometa na pijesku sastoji se od tri testa.

Test 1, Brzina, mjeri maksimalnu brzinu suca na 20 metara.

Test 2, CODA, ocjenjuje sposobnost promjene smjera suca.

Test 3, ARIET, mjeri sposobnost suca da uzastopno trči unaprijed i bočno tijekom dužeg vremena.

Vrijeme od kraja Testa 1 do početka Testa 2 treba biti između 2 do 4 minuta.
Vrijeme od kraja Testa 2 do početka Testa 3 treba biti između 6 do 8 minuta.

Testiranje se provodi na futsal terenu ili sličnoj podlozi.

Preporuča se da sva testiranja provodi kvalificirani instruktor. Tijekom cijelog testa, obavezno je prisustvo dobro opremljenih ambulantskih kola.

I KATEGORIJA FUTSAL SUDACA

Suci međunarodne liste, suci na listi 1.HMNL, suci iz talent programa – kandidati za 1.HMNL

Test 1: BRZINA – referentno vrijeme:

2 x 20 metara 3,30 sekunde sa pauzom od 90 sekundi između dionica – hodanje natrag na start

Test 2: CODA test – sposobnost promjene smjera – referentno vrijeme:

Sposobnost promjene smjera – 10.00 sekundi

Test 3: ARIET – naizmjenični test izdržljivosti – referentno vrijeme:

Razina 15.5-3 / 1,275 metara

II KATEGORIJA FUTSAL SUDACA

Suci na listi 2.HMNL i nižih lista

Test 1: BRZINA – referentno vrijeme:

2 x 20 metara 3,40 sekunde sa pauzom od 90 sekundi između dionica – hodanje natrag na start

Test 2: CODA test – sposobnost promjene smjera – referentno vrijeme:

Sposobnost promjene smjera – 10.10 sekundi

Test 3: ARIET – naizmjenični test izdržljivosti – referentno vrijeme:

Razina 15-3 / 1,170 metara

REFERENTNA VREMENA ZA FUTSAL SUTKINJE

Test 1: BRZINA - referentna vremena:

1. Međunarodni i kategorija 1: maksimalno 3.60 sekundi po pokušaju
2. Niže kategorije: maksimalno 3.70 sekundi po pokušaju

Test 2: CODA test - sposobnost promjene smjera - referentna vremena:

1. Međunarodni i kategorija 1: maksimalno 11.00 sekundi po pokušaju
2. Niže kategorije: maksimalno 11.10 sekundi po pokušaju

Test 3: ARIET - naizmjenični test izdržljivosti - referentna vremena:

1. Međunarodni i kategorija 1: maksimalno 11.00 sekundi po pokušaju
2. Niže kategorije: maksimalno 11.10 sekundi po pokušaju

Pravilnik stupa na snagu danom objave u službenom glasilu HNS-a a primjenjuje se za sezonu 2016/2017 , izuzev za suce, pomoćne suce, sutkinje i pomoćne sutkinje III kategorije kod kojih se Pravilnik počinje primjenjivati od 01.01.2017.godine.