

Uvod

FIFA Fitness test

Službeni fitness test za nogometne suce 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 barem jednom godišnje.

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

Izborni FIFA-odobreni testovi

Uz službene testove, moguće je koristiti i "Dinamički YO-YO Test" i "Naizmjenični YO-YO Test Razine 1" kao metode procjene aerobne spremnosti sudaca prema preporučenim standardima.

Test 1: Sposobnost uzastopnih sprinteva: Postupak

1. Za mjerenje vremena sprinteva koriste se fotočelije. Postavljaju se na visini ne više od 100 cm od tla. Ako fotočelije nisu dostupne, vrijeme može mjeriti iskusni instruktor štopericom.
2. Startna vrata treba smjestiti na 0m, a ciljna vrata na 40m. Startnu crtu treba označiti 1.5m ispred startnih vrata.
3. Suci se trebaju postaviti na startu, tako da prednjom nogom stanu na startnu crtu. Kada voditelj testa signalizira da su fotočelije spremne, sudac može krenuti.
4. Suci mogu odmarati maksimalno 60 sekundi između svakog od 6 x 40m sprinteva. Tijekom oporavka, suci moraju hodati natrag na start.
5. Ako sudac padne ili se spotakne, može ponoviti sprint (jedan pokušaj = 1 x 40 m).
6. Ako sudac ne uspije u jednom od šest pokušaja, ima pravo na sedmi pokušaj odmah nakon šestog. Ako ne uspije u dva od sedam pokušaja, pao je na testu.



Test 1: Referentna vremena za suce

1. Međunarodni i kategorija 1: maksimalno 6.00 sekundi po pokušaju
2. Kategorija 2: maksimalno 6.10 sekundi po pokušaju
3. Niže kategorije: maksimalno 6.20 sekundi po pokušaju

Test 1: Referentna vremena za sutkinje

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: Postupak

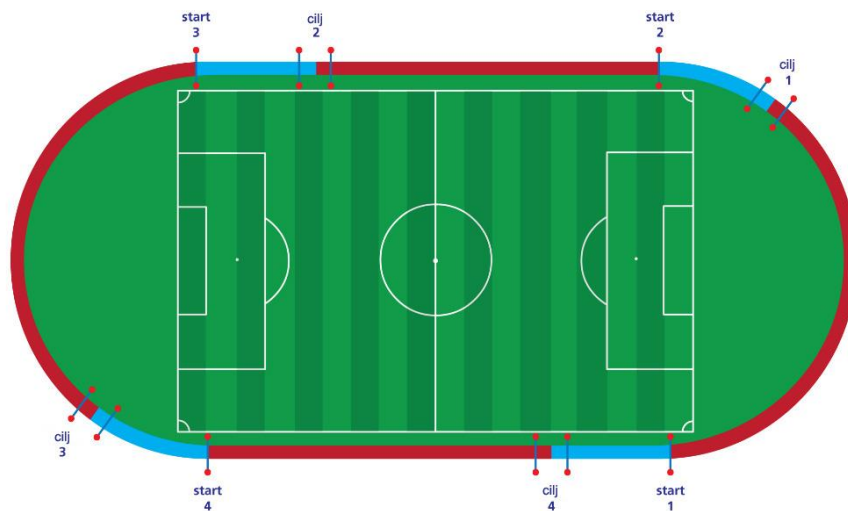
1. Suci moraju završiti intervale 40 x 75m trčanja / 25m hodanja, što je jednako 4,000m ili 10 krugova na atletskoj stazi od 400m. Ovaj tempo diktira zvučna datoteka, a referentna vremena određuju se sukladno kategoriji sudaca. Ako nije dostupna zvučna datoteka, tempo može diktirati iskusni instruktor štopericom i zviždaljkom.

2. Suci startaju iz stojećeg položaja. Ne smiju krenuti prije zvižduka. Kako bi osigurali da suci ne krenu prije znaka, pomoćnici voditelja testa smještaju se na svaku startnu crtu i kontroliraju start. Oni mogu zastavicom blokirati stazu do zvižduka. Po zvižduku, spuštaju zastavicu i suci mogu početi trčati.

3. Na kraju svakog trka, svaki sudac mora ući u 'područje hodanja' prije zvižduka. Područje hodanja označava se crtom 1.5m prije i 1.5m iza crte 75m.

4. Ako sudac ne uđe nogom u područje hodanja na vrijeme, primit će jasno upozorenje voditelja testa. Ako sudac drugi put ne uđe nogom u područje hodanja na vrijeme, voditelj testa će ga zaustaviti i obavijestiti da je pao na testu.

5. Preporuča se provoditi test u grupama od najviše šest sudaca. Moguće je testirati četiri grupe istovremeno (vidi sliku ispod), odnosno ukupno 24 suca. Svaka grupa treba imati voditelja testa koji treba pomno pratiti svoju grupu tijekom testa.



Test 2: Referentna vremena za suce

1. Međunarodni i kategorija 1: maksimalno 15 sekundi za trčanje 75m i 18 sekundi za hodanje 25m

2. Kategorija 2: maksimalno 15 sekundi za trčanje 75m i 20 sekundi za hodanje 25m

3. Niže kategorije: maksimalno 15 sekundi za trčanje 75m i 22 sekundi za hodanje 25m

Test 2: Referentna vremena za sutkinje

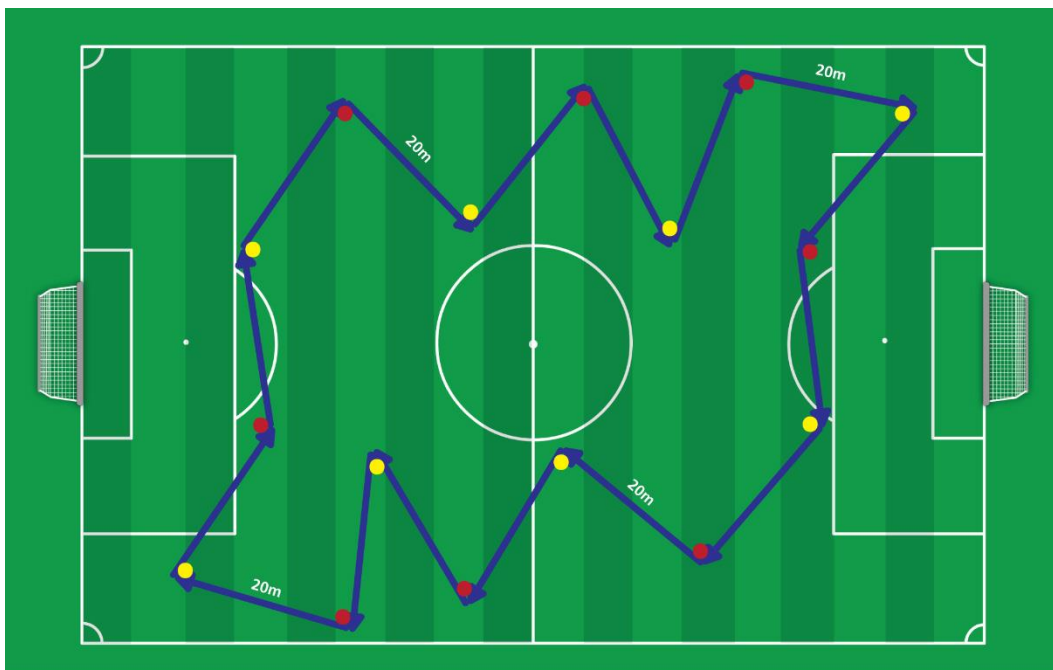
1. Međunarodni i kategorija 1: maksimalno 17 sekundi za trčanje 75m i 20 sekundi za hodanje 25m

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

Izborni test 1, Dinamički Yo-Yo: Postupak

1. Čunjeve treba postaviti kao na slici ispod. Važno je pravilno postaviti čunjeve različitih boja (npr. crvene i žute), a udaljenost između crvenih i žutih čunjeva mora biti točno 20m. Suci mogu početi od žutih ili crvenih čunjeva. Preporuča se provoditi test u grupama, tako da najviše dva suca startaju sa svakog čunja.
2. Suci koji startaju sa žutog čunja trebaju trčati do crvenog, skrenuti i nastaviti prema sljedećem žutom čunju. Po završetku slijedi period oporavka.
3. Suci koji startaju sa crvenog čunja trebaju trčati do žutog, skrenuti i nastaviti prema sljedećem crvenom čunju. Po završetku slijedi period oporavka.
4. Zvučna datoteka diktira tempo trčanja i duljinu svakog perioda oporavka. Suci moraju pratiti tempo zvučne datoteke dok ne dostignu traženu preporučenu razinu.
5. Ako sudac ne stane za nogom na ciljni čunj na vrijeme, primit će jasno upozorenje voditelja testa. Ako sudac drugi put ne stigne na vrijeme, voditelj testa će ga povući s testiranja.



Izborni test 1, Dinamički Yo-Yo: Referentna vremena za suce

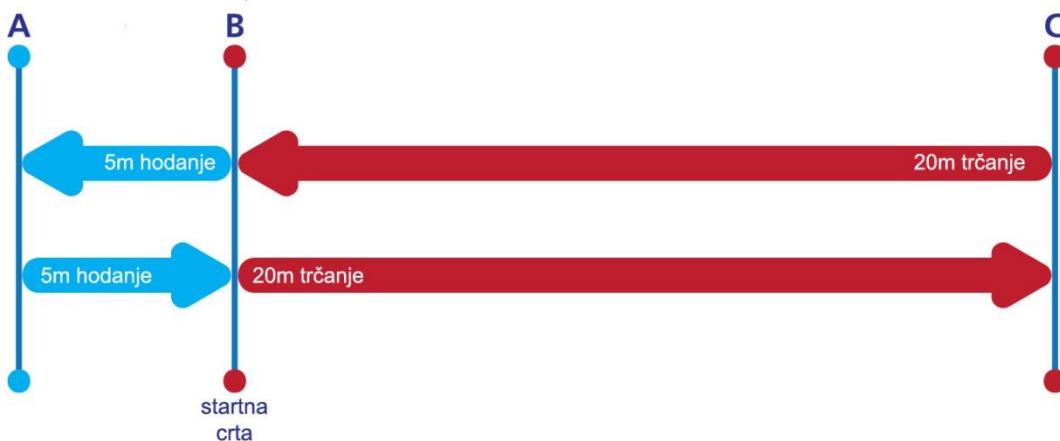
1. Međunarodni i kategorija 1: razina 18-8 / 2,040 metara
2. Kategorija 2: razina 18-5 / 1,920 metara
3. Niže kategorije: razina 18-1 / 1,760 metara

Izborni test 1, Dinamički Yo-Yo: 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

Izborni test 2, Naizmjenični Yo-Yo test: Postupak

1. Čunjeve treba postaviti kao na slici ispod. Udaljenost između A i B je 5 metara. Udaljenost između B i C je 20 metara.
2. Suci moraju završiti sljedeću sekvencu sukladno tempu koji diktira zvučna datoteka.
 - a. trčanje 20m (B-C), okret i trčanje 20m (C-B)
 - b. hodanje 5m (B-A), okret i hodanje 5m (A-B)
3. Zvučna datoteka (razina 1) diktira tempo trčanja i trajanje svakog perioda oporavka. Suci moraju pratiti tempo zvučne datoteke dok ne dostignu preporučenu razinu.
4. Suci startaju tako da mirno stoje prednjom nogom na crti (B). Suci moraju nogom stati na crtu okreta C. Ako sudac ne stane nogom na crtu C ili se ne vrati na crtu B na vrijeme, primit će jasno upozorenje voditelja testa. Ako sudac drugi put ne stane nogom na crtu C ili se ne vrati na crtu B na vrijeme, voditelj testa će ga povući s testiranja.



Izborni test 2, Naizmjenični Yo-Yo test: Referentna vremena za suce

1. Međunarđoni 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

Izborni test 2, Naizmjenični Yo-Yo test: Referentna vremena za sutkinje

1. Međunarđoni 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

Uvod

FIFA Fitness test

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 barem jednom godišnje.

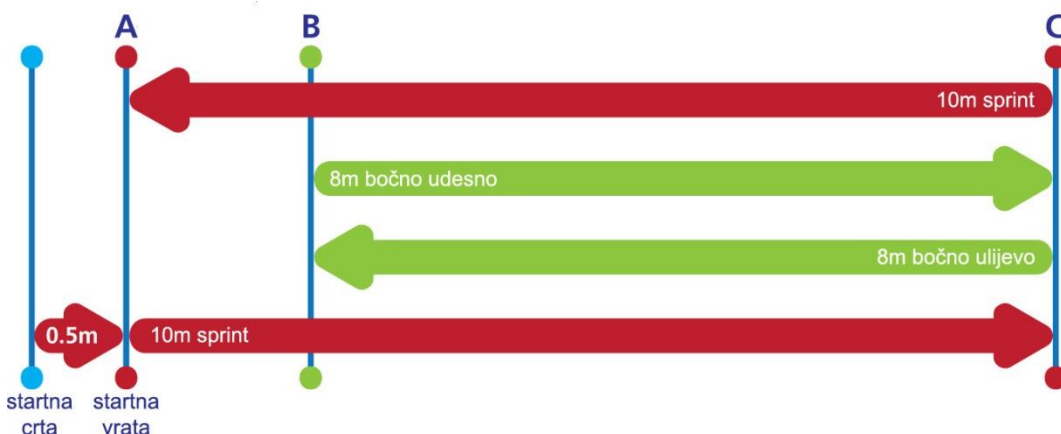
Preporuča se da sva testiranja provodi kvalificirani instruktor. Tijekom cijelog testa, obavezno je prisustvo dobro opremljenih ambulantnih kola.

Izborni FIFA-odobreni testovi

Uz službene testove, moguće je koristiti i 'ARIET' kao metodu procjene aerobne spremnosti pomoćnih sudaca prema preporučenim standardima.

Test 1, CODA (Sposobnost promjene smjera): Postupak

1. Sposobnost promjene smjera mjeri se fotočelijama. Postavljaju se na visini ne više od 100 cm od tla. Ako fotočelije nisu dostupne, vrijeme može mjeriti iskusni instruktor štopericom.
2. Čunjeve treba postaviti kao na slici ispod. Udaljenost između A i B je 2 metra. Udaljenost između B i C je 8 metara.
3. Potrebna je samo jedna fotočelija (A). Startnu crtu treba označiti 0.5m ispred fotočelije (A).
4. Pomoćni suci trebaju se postaviti na startu, tako da prednjom nogom stanu na startnu crtu. Kada voditelj testa signalizira da su fotočelije spremne, pomoćni sudac može krenuti.
5. Pomoćni suci sprintaju 10m unaprijed (A do C), 8m bočno ulijevo (C do B), 8m bočno udesno (B do C) i 10m unaprijed (C to A).
6. Ako pomoćni sudac padne ili se spotakne, može ponoviti pokušaj.
7. Ako pomoćni sudac ne uspije u jednom pokušaju, može ponoviti pokušaj. Ako ne uspije u dva pokušaja, pao je na testu.



Test 1: Referentna vremena za pomoćne suce

1. Međunarodni i kategorija 1: maksimalno 10.00 sekundi po pokušaju
2. Kategorija 2: maksimalno 10.10 sekundi po pokušaju
3. Niže kategorije: maksimalno 10.20 sekundi po pokušaju

Test 1: Referentna vremena za pomoćne sutkinje

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: Postupak

1. Foto ćelije postavljaju se ne više od 100 cm od tla. Ako fotoćelije nisu dostupne, vrijeme može mjeriti iskusni instruktor štopericom.
2. Startna vrata postavljaju se na 0m, a ciljna vrata na 30m. Startna crta označava se 1.5m ispred startnih vrata.
3. Pomoćni suci trebaju se postaviti na startu, tako da prednjom nogom stanu na startnu crtu. Kada voditelj testa signalizira da su fotoćelije spremne, pomoćni sudac može krenuti.
4. Pomoćni suci mogu odmarati maksimalno 30 sekundi između svakog od 5 X 30m sprinteva. Tijekom oporavka, pomoćni suci moraju hodati natrag na start.
5. Ako pomoćni sudac padne ili se spotakne, može jednom ponoviti pokušaj (jedan pokušaj = 1 x 30 m).
6. Ako pomoćni sudac ne uspije u jednom od pet pokušaja, pokušat će šesti put odmah nakon petog pokušaja. Ako ne uspije u dva od šest pokušaja, pao je na testu.



Test 2: Referentna vremena za pomoćne suce

1. Međunarodni i kategorija 1: mora završiti svaki pokušaj za maksimalno 4.70 sekundi po pokušaju
2. Kategorija 2: mora završiti svaki pokušaj za maksimalno 4.80 sekundi po pokušaju
3. Niže kategorije: završiti svaki pokušaj za maksimalno 4.90 sekundi po pokušaju

Test 2: Referentna vremena za pomoćne sutkinje

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: Postupak

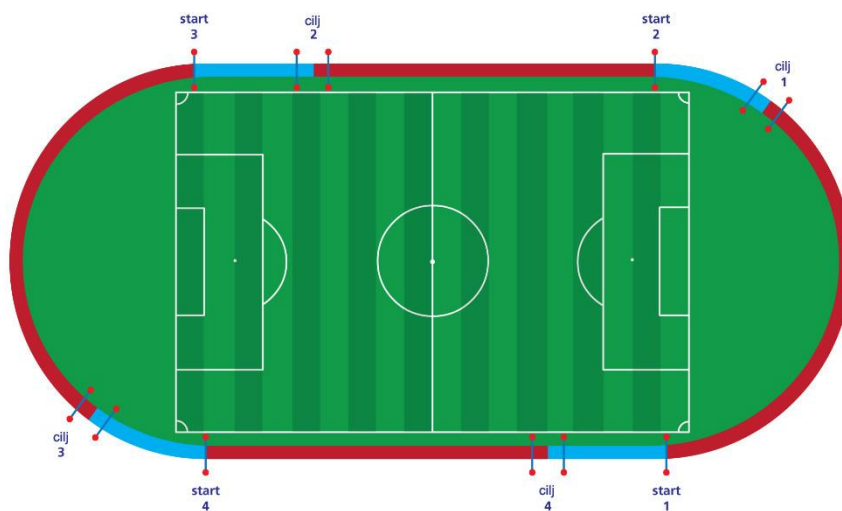
1. Pomoćni suci moraju završiti intervale 40 x 75m trčanja / 25m hodanja, što je jednako 4,000m ili 10 krugova na atletskoj stazi od 400m. Ovaj tempo diktira zvučna datoteka, a referentna vremena određuju se sukladno kategoriji sudaca. Ako nije dostupna zvučna datoteka, tempo može diktirati iskusni instruktor štopericom i zviždalkom.

2. Pomoćni suci startaju iz stojećeg položaja. Ne smiju krenuti prije zvižduka. Kako bi osigurali da suci ne krenu prije znaka, pomoćnici voditelja testa smještaju se na svaku startnu crtu i kontroliraju start. Oni mogu zastavicom blokirati stazu do zvižduka. Po zvižduku, spuštaju zastavicu i pomoćni suci mogu početi trčati.

3. Na kraju svakog trka, svaki pomoćni sudac mora ući u 'područje hodanja' prije zvižduka. Područje hodanja označava se crtom 1.5m prije i 1.5m iza crte od 75m.

4. Ako pomoćni sudac ne uđe nogom u područje hodanja na vrijeme, primit će jasno upozorenje voditelja testa. Ako pomoćni sudac drugi put ne uđe nogom u područje hodanja na vrijeme, voditelj testa će ga zaustaviti i obavijestiti da je pao na testu.

5. Preporuča se provoditi test u grupama od najviše šest pomoćnih sudaca. Moguće je testirati četiri grupe istovremeno (vidi sliku ispod), odnosno ukupno 24 suca. Svaka grupa treba imati voditelja testa koji treba pomno pratiti svoju grupu tijekom testa.



Test 2: Referentna vremena za pomoćne suce

1. Međunarodni i kategorija 1: maksimalno 15 sekundi za trčanje 75m i 20 sekundi za hodanje 25m

2. Kategorija 2: maksimalno 15 sekundi za trčanje 75m i 22 sekundi za hodanje 25m

3. Niže kategorije: maksimalno 15 sekundi za trčanje 75m i 24 sekundi za hodanje 25m

Test 2: Referentna vremena za pomoćne sutkinje

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

Izborni test, ARIET (Naizmjenični test izdržljivosti za pomoćne suce): Postupak

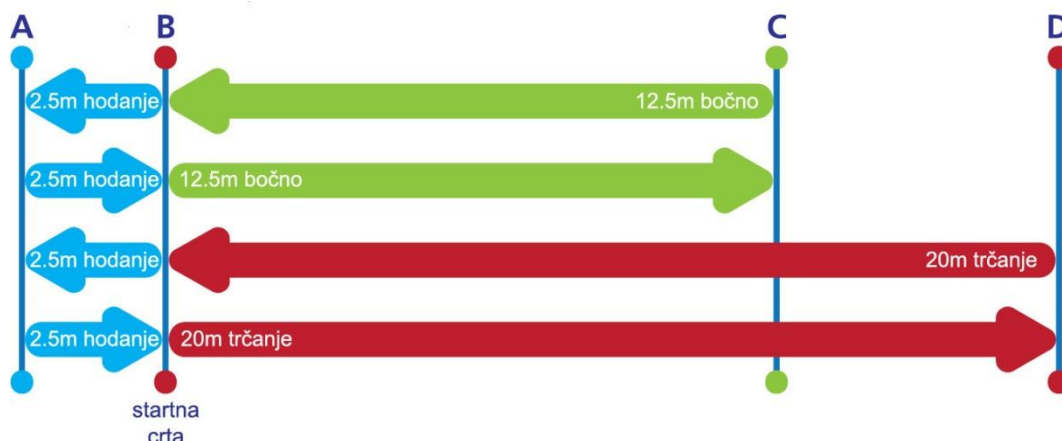
1. Čunjeve treba postaviti kao na slici ispod. Udaljenost između A i B je 2.5 metara. Udaljenost između B i C je 12.5 metara. Udaljenost između B i D je 20 metara.

2. Pomoćni suci startaju iz stojećeg položaja. Moraju završiti slijedeću sekvencu u skladu sa tempom koji diktira zvučna datoteka.

- trčanje 20m unaprijed (B-D), okret i trčanje 20m unaprijed (D-B)
- hodanje 2.5m (B-A), okret i hodanje 2.5m (A-B)
- bočno trčanje 12.5m (B-C), i bočno trčanje gledajući u istom smjeru 12.5m (C-B)
- hodanje 2.5m (B-A), okret i hodanje 2.5m (A-B)

3. Zvučna datoteka diktira tempo trčanja i duljinu svakog perioda oporavka. Pomoćni suci moraju držati tempo zvučne datoteke dok ne dostignu preporučenu razinu

4. Pomoćni suci startaju tako da mirno stoje prednjom nogom na crti (B). pomoćni suci moraju nogom stati na crte okreta (C i D). Ako pomoćni sudac ne stane nogom na crte B, C i D na vrijeme, primit će jasno upozorenje voditelja testa. Ako pomoćni sudac drugi put ne stigne na vrijeme, voditelj testa će ga povući s testiranja.



Izborni test, ARIET: Reference vremena za pomoćne suce

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

Izborni test, ARIET: Reference vremena za pomoćne sutkinje

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

Uvod

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 ambulantnih kola.

Test 1: Brzina: Postupak

1. Za mjerenje vremena sprinteva koriste se fotočelije. Postavljaju se na visini ne više od 100 cm od tla. Ako fotočelije nisu dostupne, vrijeme može mjeriti iskusni instruktor štopericom.
2. Startna vrata treba smjestiti na 0m, a ciljna vrata na 20m. Startnu crtu treba označiti 1.5m ispred startnih vrata.
3. Suci se trebaju postaviti na startu, tako da prednjom nogom stanu na startnu crtu. Kada voditelj testa signalizira da su fotočelije spremne, sudac može krenuti.
4. Suci mogu odmarati maksimalno 90 sekundi između svakog od 2 X 20m sprinteva. Tijekom oporavka, suci moraju hodati natrag na start.
5. Ako sudac padne ili se spotakne, može ponoviti sprint (jedan pokušaj = 1 x 20 m).
6. Ako sudac ne uspije u jednom od dva pokušaja, ima pravo na treći pokušaj odmah nakon drugog. Ako ne uspije u dva od tri pokušaja, pao je na testu.



Test 1: Referentna vremena za suce futsala i nogometa na pijesku

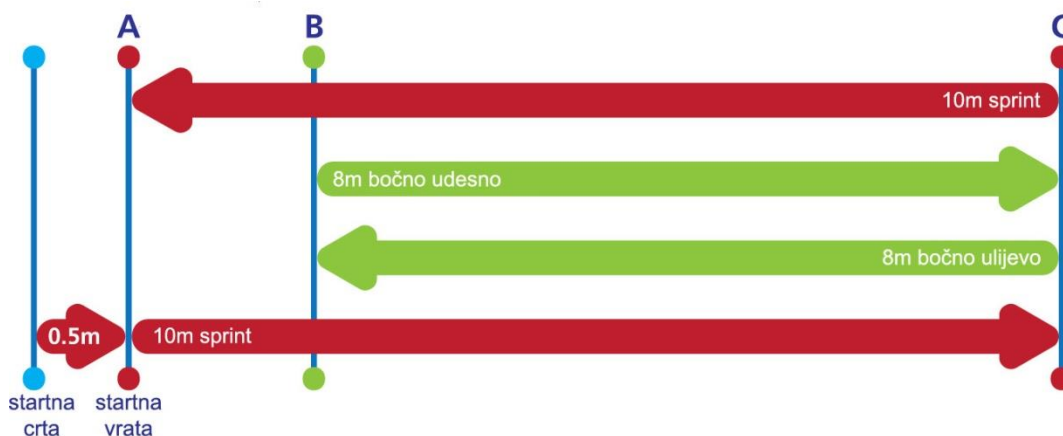
1. Međunarodni i kategorija 1: maksimalno 3.30 sekundi po pokušaju
2. Niže kategorije: maksimalno 3.40 sekundi po pokušaju

Test 1: Referentna vremena za sutkinje futsala i nogometa na pijesku

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

Test 2: CODA (Sposobnost promjene smjera): Postupak

1. Sposobnost promjene smjera mjeri se fotočelijama. Postavljaju se na visini ne više od 100 cm od tla. Ako fotočelije nisu dostupne, vrijeme može mjeriti iskusni instruktor štopericom.
2. Čunjeve treba postaviti kao na slici ispod. Udaljenost između A i B je 2 metra. Udaljenost između B i C je 8 metara.
3. Potrebna je samo jedna fotočelija (A). Startnu crtu treba označiti 0.5m ispred fotočelije (A).
4. Suci se trebaju postaviti na startu, tako da prednjom nogom stanu na startnu crtu. Kada voditelj testa signalizira da su fotočelije spremne, sudac može krenuti.
5. Suci sprintaju 10m unaprijed (A do C), 8m bočno ulijevo (C do B), 8m bočno udesno (B do C) i 10m unaprijed (C to A).
6. Ako pomoćni sudac padne ili se spotakne, može ponoviti pokušaj.
7. Ako pomoćni sudac ne uspije u jednom pokušaju, može ponoviti pokušaj. Ako ne uspije u dva pokušaja, pao je na testu.



Test 2: Referentna vremena za suce futsala i nogometa na pijesku

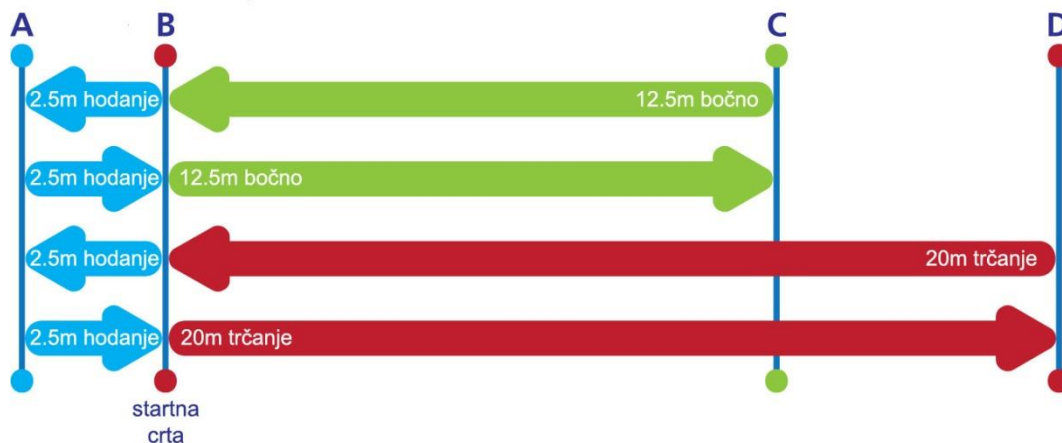
1. Međunarodni i kategorija 1: maksimalno 10.00 sekundi po pokušaju
2. Niže kategorije: maksimalno 10.10 sekundi po pokušaju

Test 2: Referentna vremena za sutkinje futsala i nogometa na pijesku

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 za pomoćne suce): Postupak

1. Čunjeve treba postaviti kao na slici ispod. Udaljenost između A i B je 2.5 metara. Udaljenost između B i C je 12.5 metara. Udaljenost između B i D je 20 metara.
2. Suci startaju iz stojećeg položaja. Moraju završiti slijedeću sekvencu u skladu sa tempom koji diktira zvučna datoteka.
 - a. trčanje 20m unaprijed (B-D), okret i trčanje 20m unaprijed (D-B)
 - b. hodanje 2.5m (B-A), okret i hodanje 2.5m (A-B)
 - c. bočno trčanje 12.5m (B-C), i bočno trčanje gledajući u istom smjeru 12.5m (C-B)
 - d. hodanje 2.5m (B-A), okret i hodanje 2.5m (A-B)
3. Zvučna datoteka diktira tempo trčanja i duljinu svakog perioda oporavka. Suci moraju držati tempo zvučne datoteke dok ne dostignu preporučenu razinu.
4. Suci startaju tako da mirno stoje prednjom nogom na crti (B). Suci moraju nogom stati na crte okreta (C i D). Ako sudac ne stane nogom na crte B, C ili D na vrijeme, primit će jasno upozorenje voditelja testa. Ako sudac drugi put ne stigne na vrijeme, voditelj testa će ga povući s testiranja.



Test 3, ARIET: Referentna vremena za suce futsala i nogometa na pijesku

1. Međunardoni i kategorija 1: razina 15.5-3 / 1,275 metara
2. Niže kategorije: razina 15-3 / 1,170 metara

Test 3, ARIET: Referentna vremena za sutkinje futsala i nogometa na pijesku

1. Međunardoni i kategorija 1: razina 14-8 / 975 metara
2. Niže kategorije: razina 14-3 / 820 metara