



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

Διαιτητές και Βοηθοί διαιτητές



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τεστ φυσικής κατάστασης στη διαιτησία πραγματοποιούνται σε όλες τις χώρες και ειδικότερα στο πλαίσιο της UEFA και της FIFA. Αυτοί οι οργανισμοί έχουν αρχίσει να μελετούν την αποτελεσματικότητα αυτών των τεστ ως μεθοδολογία αξιολόγησης του επιπέδου σωματικής απόδοσης των διαιτητών. Με αυτόν τον τρόπο, αναγνωρίζεται η σημασία της πραγματοποίησής τους, καθώς επιτρέπουν:

1. Να αξιολογηθεί η φυσική κατάσταση των διαιτητών·
2. Να προσαρμοστεί η διαδικασία προπόνησης με βάση την ανάλυση των αποτελεσμάτων·
3. Να αποτελέσουν ένα επίσημο στοιχείο αξιολόγησης.

Το παρόν έγγραφο έχει ως σκοπούς:

- A. Να αποτελέσει πυξίδα για τις 53 Τοπικές Ερασιτεχνικές Ενώσεις Ποδοσφαιρικών Σωματείων
- B. Να τονίσει τη σημασία της πραγματοποίησης των τεστ φυσικής κατάστασης·
- Γ. Να εξασφαλίσει το σεβασμό για τα στάδια βιολογικής ανάπτυξης των διαιτητών·
- Δ. Να αποτελέσει ευνοϊκό παράγοντα παραμονής στη διαιτησία·
- E. Να ενθαρρύνει τη σταδιακή αύξηση δυσκολίας κατά τη διάρκεια της καριέρας·
- ΣΤ. Να συντονιστεί με τους διεθνείς αρμόδιους οργανισμούς.



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΤΕΣΤ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

- Ως εγγύηση ποιότητας της απόδοσης και αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης

Οι στόχοι αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης δεν γίνονται πάντα αντιληπτοί με ξεκάθαρο τρόπο. Πρόκειται για μία διαδικασία η οποία, για παράδειγμα, μπορεί να χρησιμεύει στη διάγνωση και τον έλεγχο της ατομικής προόδου, στην ταξινόμηση και την επιλογή διαγωνιζόμενων, στη διατήρηση προτύπων σωματικής απόδοσης και στο να δώσει κίνητρα στον κάθε διαγωνιζόμενο για τις ανάγκες των επίσημων διοργανώσεων. Σε αυτό το πλαίσιο, τα τεστ πρέπει να γίνονται περιοδικά και, πέρα από την ενδεχόμενη αξιολογική σημασία, οφείλουν να χρησιμοποιηθούν για τη σύγκριση αποτελεσμάτων ανάμεσα σε διαφορετικές περιόδους, ώστε να γίνει αντιληπτό αν υπήρξαν βελτιώσεις ή απώλειες.

Στη διαδικασία αθλητικής ανάπτυξης με προορισμό την αναζήτηση του άριστου, η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης είναι θεμελιώδης παράμετρος. Ανάμεσα στους διάφορους στόχους που αναφέρθηκαν, η καταμέτρηση και αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης του κάθε ανθρώπου, επιτρέπει την προσαρμογή του προγράμματος προπόνησης ώστε, αν χρειαστεί, να επανεξεταστούν οι διαδικασίες που εκτελέστηκαν σε μία προκαθορισμένη χρονική περίοδο από τον αντίστοιχο προπονητή.

Στο πλαίσιο της διαιτησίας, παρουσιάζουμε τα τελευταία χρόνια μια μεγάλη δυναμική έρευνας στον τομέα της φυσικής κατάστασης, προσφέροντας στις συνομοσπονδίες και τη FIFA το επιστημονικό υπόβαθρο για τις αλλαγές που παρατηρούνται στα τεστ φυσικής κατάστασης που εφαρμόζονται.

Διάφοροι μελετητές έχουν ασχοληθεί με αυτά τα θέματα. Συνοπτικά, παρουσιάζουμε μερικές συναφείς πληροφορίες για το υπό ανάλυση ζήτημα:

- Σύμφωνα με Castagna κ.α., (2005α), η πραγματοποίηση διεξοδικών σωματικών τεστ από τους διαιτητές ποδοσφαίρου συνιστάται ανεπιφύλακτα στο επίπεδο ελίτ, καθώς επιτρέπει την παρατήρηση πιθανών αδύναμων και δυνατών σημείων της απόδοσης, τα οποία μπορούν στη συνέχεια να αντιμετωπιστούν μέσω της εφαρμογής κατάλληλων εκπαιδευτικών στρατηγικών.



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

- Η εφαρμογή αντικειμενικών μεθόδων αξιολόγησης φυσικής κατάστασης, με τη χρήση του Yo-Yo Intermittent Test (YYIT), σε συνδυασμό με την απόδοση στο παιχνίδι, επιτρέπει να σχηματιστεί ένα λεπτομερές προφίλ της φυσικής κατάστασης των διαιτητών (Vescovi κ.α., 2010).
- Σύμφωνα με Castagna κ.α., (2005β), το YYIT μπορεί να βοηθήσει στο να διαφοροποιήσουμε τα αερόβια επίπεδα των ελίτ διαιτητών ποδοσφαίρου. Όσο για τη διαφοροποιητική εγκυρότητά του, σε σχέση με την απόδοση στο παιχνίδι, το YYIT μπορεί να θεωρηθεί ένα σημαντικό τεστ για να αξιολογηθεί η αερόβια αντοχή των έμπειρων διαιτητών ποδοσφαίρου και ένα χρήσιμο εργαλείο στην επιλογή ταλέντων. Επομένως, και σύμφωνα με Castagna κ.α., (2005β), το YYIT μπορεί να θεωρηθεί ένα πολύτιμο εργαλείο για την αξιολόγηση της ειδικής καταλληλότητας διαιτητών ποδοσφαίρου.
- Ο Billat κ.α. (2000) ξεκίνησαν να μελετούν τα πλεονεκτήματα της διαλειμματικής προπόνησης, κάνοντας εναλλακτικά περιόδους τρεξίματος 30 δευτερολέπτων και περιόδους απόλυτης ανάπαυσης 30 δευτερολέπτων. Σε αυτή τη μελέτη, συγκρίθηκαν προγράμματα διαλειμματικής προπόνησης με προγράμματα συνεχούς προπόνησης (Billat κ.α., 2000).
- Σύμφωνα με τον Weston κ.α. (2009), υπάρχει μία έντονη συσχέτιση ανάμεσα στα αποτελέσματα που προέκυψαν από τα νέα επίσημα τεστ της FIFA και στη σωματική απαίτηση των διαιτητών στο παιχνίδι.

Να σημειωθεί, όμως, ότι η επιστημονική έρευνα αναζητά να μάθει περισσότερα για τα τεστ φυσικής κατάστασης των ελίτ διαιτητών αλλά λίγα γνωρίζουμε για την καταλληλότητα αυτών των τεστ σε άλλους διαιτητές όπως, για παράδειγμα, οι νεαροί υποψήφιοι.

- **Έννοια από τη βάση στην κορυφή**

Μπροστά στην αναγκαιότητα να προσαρμοστεί η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης των διαιτητών ποδοσφαίρου στις παρούσες ανάγκες, είναι κριτικής σημασίας να προσαρμοστούν τα επίπεδα απαίτησης των τεστ φυσικής κατάστασης στα διάφορα αγωνιστικά επίπεδα. Η σταδιακή αύξηση του βαθμού δυσκολίας των συγκεκριμένων τεστ θα επιτρέψει στον διαιτητή ποδοσφαίρου να έχει μία παρόμοια διαδικασία προσαρμογής, συνδεδεμένη με τη φυσιολογική αύξηση της έντασης του παιχνιδιού.



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

Με αυτόν τον τρόπο, ο κάθε διαιτητής θα έχει την ευκαιρία να αναπτύξει τις φυσικές ικανότητές του, προσαρμοσμένες στο αγωνιστικό επίπεδο και βαθμό σωματικής απαίτησης που επικρατούν εκεί που σφυρίζει, μέχρι να φτάσει στη διεθνή κατηγορία.

- **Τα τεστ φυσικής κατάστασης ως παράγοντας παραμονής στην καριέρα**

Σε πολλές χώρες, η προσέλκυση και η παραμονή των διαιτητών ποδοσφαίρου είναι μία δυσκολία αισθητή από πολλές ομοσπονδίες.

Παρότι δεν υπάρχει μία αποδεδειγμένη σχέση ανάμεσα στην παραίτηση και στον βαθμό δυσκολίας των τεστ φυσικής κατάστασης, αυτός ο τελευταίος παράγοντας πρέπει να γίνει αντικείμενο ανάλυσης σε βάθος από τους υπεύθυνους της Διαιτησίας. Στην πραγματικότητα, ξέρουμε ότι η καθιέρωση πολύ φιλόδοξων στόχων, όσον αφορά την πραγματοποίηση τεστ φυσικής κατάστασης στην αρχή της καριέρας ενός διαιτητή, πέρα από το ότι δεν συμβαδίζει με το αγωνιστικό επίπεδο, με τις αθλητικές πρακτικές πολλών υποψηφίων και, ίσως, με την ηλικία, μπορεί να τους αποθαρρύνει και να τους οδηγήσει στην παραίτηση.

- **Σταδιακή αύξηση της δυσκολίας κατά τη διάρκεια της καριέρας**

Αναλύοντας την παρούσα κατάσταση, αναρωτιόμαστε:

- Μήπως έχει νόημα να απαιτείται από τους διαιτητές των διαφόρων κατηγοριών (νεαροί μέχρι 18 ετών, τοπικού, εθνικού και διεθνούς επιπέδου) η πραγματοποίηση των ίδιων τεστ φυσικής κατάστασης και με τον ίδιο βαθμό απαίτησης;
- Με την πραγματοποίηση ίδιων τεστ φυσικής κατάστασης μήπως γίνονται σεβαστά τα διάφορα στάδια βιολογικής ανάπτυξης και ωρίμανσης;
- Πρέπει να εξετάζεται η διαφοροποίηση των τεστ φυσικής κατάστασης κατά φύλο;

Όπως συμβαίνει σε όλες τις δραστηριότητες, η αποτυχία ή ο ακατάλληλος βαθμός απαίτησης, οδηγεί στην αποθάρρυνση και στην παραίτηση – και η περίπτωση της Διαιτησίας δεν αποτελεί εξαίρεση.



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

- **Σεβασμός για τα στάδια ανάπτυξης και το φύλο**

Στην αρχή της ενασχόλησης, συγκεκριμένα στις κατηγορίες ΚΝ¹ και Κ5², θεωρούμε ότι, περισσότερο από την καθιέρωση φιλόδοξων στόχων, είναι σημαντικό να καθιερώσουμε στόχους σωματικής απόδοσης που να θεωρούνται ελάχιστοι και που να προσφέρουν ευχαρίστηση κατά την πραγματοποίησή τους. Πιστεύουμε ότι, με αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να δημιουργήσουμε καλύτερες συνθήκες προσαρμογής και εγγενή κίνητρα για την καριέρα του διαιτητή ποδοσφαίρου.

- **Το τεστ που πραγματοποιείται σε άνδρες και γυναίκες διαιτητές ΚΝ**

Με βάση αυτά τα ζητήματα, και για να ξεκινήσουμε να αποκτούμε συγκεκριμένα στοιχεία των διαφόρων κατηγοριών, πραγματοποιήθηκε, τον Οκτώβριο του 2012, στην πόλη Μπράγκα της Πορτογαλίας, μία μελέτη με τους άνδρες και τις γυναίκες διαιτητές ΚΝ.

Στην πραγματοποίηση των τεστ φυσικής κατάστασης, όλοι οι διαιτητές ΚΝ χρησιμοποίησαν ένα ρολόι Polar RS400 και χρησιμοποιήθηκαν τα ίδια εργαλεία μέτρησης από προηγούμενα τεστ, ώστε να μπορεί να γίνει σύγκριση ανάμεσα στα αποτελέσματα της καρδιαγγειακής αντίδρασης αυτών των διαιτητών, συγκεκριμένα φωτοηλεκτρικά κύτταρα στη δοκιμασία ταχύτητας και ηχοσυστήματα με το πρωτόκολλο FIFA στη δοκιμασία αντοχής.

Η αξία αναφοράς του Μέγιστου Καρδιακού Ρυθμού που χρησιμοποιείται για τον κάθε διαιτητή καθιερώθηκε ακολουθώντας τον τύπο “220 – ηλικία”.

Στην δοκιμασία ταχύτητας πραγματοποιήθηκαν 6 σπριντ των 40 μέτρων.

Στην δοκιμασία αντοχής, η κάθε ομάδα διαιτητών, σύμφωνα με την κατηγορία και το φύλο πραγματοποίησε μόνο τους γύρους που υποδεικνύονται στην αρχική πρόταση.

Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα που κατάφεραν με την καρδιαγγειακή αντίδραση, παρατηρείται ότι η μέση αξία του Μέγιστου Καρδιακού Ρυθμού και Μέσου Καρδιακού Ρυθμού που βγήκε, είναι παρόμοια με τις αξίες που βγήκαν από τους Πορτογάλους

¹Κατηγορία ΚΝ: Άνδρες ή γυναίκες διαιτητές με ηλικίες ανάμεσα στα 14 και τα 17.

² Κατηγορία Κ5: διαιτητές στην πρώτη τους σεζόν ύστερα από το αρχικό εκπαιδευτικό σεμινάριο στο πλαίσιο των ΕΠΣ.



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

Διαιτητές K1³, επιβεβαιώνοντας τη συσχέτιση που ήταν υπό αξιολόγηση και επικυρώνοντας την πρόταση που είχε παρουσιαστεί.

Για τις υπόλοιπες κατηγορίες (K5⁴, K4⁵ και K3⁶), οι χρόνοι αναφοράς στα επίσημα τεστ φυσικής κατάστασης είναι ευθέως ανάλογοι με τη μείωση που έχει καθιερωθεί από τη FIFA ανάμεσα στους διαιτητές διεθνούς και εθνικής κατηγορίας.

- **Στην κατηγορία ΚΘ⁷**

Επίσης στις γυναίκες τηρήθηκε η ίδια προϋπόθεση προσαρμογής των χρόνων αναφοράς στις διάφορες κατηγορίες.

Να σημειωθεί επίσης ότι οι διαιτητές ΚΘ που σκοπεύουν να ενταχθούν στην κατηγορία Κ2 (ανδρών) θα πρέπει να πραγματοποιήσουν τα ίδια τεστ φυσικής κατάστασης με τους άνδρες συναδέλφους τους. Έτσι, αυτή η μετάβαση κατηγορίας θα απαιτήσει κι άλλη μία ποιοτική εξέλιξη στις φυσικές τους ικανότητες, προσαρμόζοντας την αξιολόγηση του επίπεδου φυσικής καταλληλότητας στο αντίστοιχο αγωνιστικό επίπεδο.

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΜΕ ΤΗ FIFA

- **Στις ανώτερες κατηγορίες**

Με βάση τις διάφορες σκέψεις, και με μία άποψη από τη βάση μέχρι την κορυφή, προτείνεται ένα μοντέλο που στοχεύει στη σταδιακή αύξηση των χρόνων αναφοράς στις διάφορες κατηγορίες. Πέρα από τους χρόνους αναφοράς μπορεί επίσης να εφαρμοστεί μια θετική αποτίμηση για τους διαιτητές που καταφέρουν τον μέγιστο αριθμό των 12 (δώδεκα) γύρων που προτείνει η FIFA.

Ύστερα από τη δημιουργία ενός διαδοχικού μοντέλου από τις διάφορες εθνικές κατηγορίες, άλλο ένα ζήτημα που εξετάζεται, αφορά τον συντονισμό με τα τεστ φυσικής

³Κατηγορία Κ1: Διαιτητές της υψηλότερης εθνικής κατηγορίας που σφυρίζουν στις επαγγελματικές διοργανώσεις.

⁴Κατηγορία Κ5: Διαιτητές με 1 ή περισσότερες σεζόν ενασχόλησης, στο πλαίσιο των ΕΠΣ.

⁵Κατηγορία Κ4: Διαιτητές με τουλάχιστον 2 σεζόν ενασχόλησης, στο πλαίσιο των ΕΠΣ.

⁶Κατηγορία Κ3: Διαιτητές με τουλάχιστον 3 σεζόν ενασχόλησης.

⁷Κατηγορία ΚΘ: Αποτελείται από διαιτητές γένους θηλυκού.



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

κατάστασης των διαιτητών και βοηθών διαιτητών Κ1 με αυτό που απαιτείται από την FIFA. Είναι θεμελιώδεις όλα τα τεστ φυσικής κατάστασης (επίσημα και συμπληρωματικά) που πραγματοποιούνται στα διεθνή σεμινάρια να αναγνωρίζονται και να πραγματοποιούνται επίσης στην Ελλάδα.

Σήμερα στα διεθνή σεμινάρια, πέρα από τα επίσημα τεστ φυσικής κατάστασης (Αντοχή και Ταχύτητα), πραγματοποιούνται επίσης τα εξής τεστ φυσικής κατάστασης:

- Yo-Yo – IRT Επίπεδο 1 (Διαιτητές)
- Yo-Yo – IET – Επίπεδο 2 – ARIET (Βοηθοί Διαιτητές)
- *Dynamic Yo-Yo* (Διαιτητές)
- CODA (Βοηθοί Διαιτητές)

Μπροστά σε αυτή τη διεθνή πραγματικότητα, θεωρείται θεμελιώδης η πραγματοποίηση αυτών των τεστ φυσικής κατάστασης για την εξελικτική διαδικασία των διαιτητών και των βοηθών διαιτητών της ανώτερης κατηγορίας. Έχουμε την πεποίθηση ότι, με αυτόν τον τρόπο, οι διαιτητές και βοηθοί διαιτητές θα αποκτήσουν περισσότερη σωματική και πνευματικής άνεση όταν πρέπει να πραγματοποιήσουν παρόμοια τεστ σε διεθνή σεμινάρια.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Ενισχύοντας περισσότερο τη διαφοροποίηση ανάμεσα στις διάφορες κατηγορίες, ο αριθμός των επίσημων ή συμπληρωματικών τεστ φυσικής κατάστασης που προτείνονται τώρα ανά αγωνιστική σεζόν είναι επίσης αυξανόμενος, και συνιστάται η πραγματοποίηση 2 (δύο) φορές στις κατηγορίες ΚΝ, Κ5 και Κ4 (στο πλαίσιο των 53 Ενώσεων Ποδοσφαιρικών Σωματείων (ΕΠΣ), 3 (τρεις) φορές στις κατηγορίες ΚΘ, Κ3, Κ2 και ΒΔΚ2 και 4 (τέσσερις) φορές στις κατηγορίες Κ1 και ΒΔΚ1⁸ (στο πλαίσιο της ΕΠΟ).

⁸Κατηγορία ΒΔΚ1: Ειδικοί βοηθοί διαιτητές της υψηλότερης κατηγορίας που περιλαμβάνει τους FIFA. Κατηγορία ΒΔΚ2 είναι οι βοηθοί διαιτητές δεύτερης κατηγορίας που συνοδεύουν τους διαιτητές Κ2.



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

Αυτά τα τεστ φυσικής κατάστασης θα πρέπει επίσης να εισάγονται στον εβδομαδιαίο σχεδιασμό προπόνησης, με πιο χαμηλά επίπεδα εκτέλεσης, και προσαρμοσμένα στις διάφορες στιγμές της αθλητικής σεζόν.

Εννοείται ως «επίσημο» τεστ φυσικής κατάστασης το κανονικό τεστ, δηλαδή, αυτό που αναγράφεται στους ισχύοντες κανονισμούς και στους ισχύοντες κανόνες κατάταξης, και ως τεστ «συμπληρωματικό» το τεστ φυσικής κατάστασης που πραγματοποιείται ως απλό στοιχείο της διαδικασίας της προπόνησης ή ως παράγοντας ελέγχου της φυσικής κατάστασης.

Να επισημανθεί ότι η κάθε μία από τις 53 Ενώσεις Ποδοσφαιρικών Σωματείων (ΕΠΣ) έχει αρμοδιότητα να προσαρμόζει το τεστ φυσικής κατάστασης στη δική της πραγματικότητα και ιδιαιτερότητα.

ΤΕΣΤ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ

(Ανδρες και Γυναίκες)

Τεστ φυσικής κατάστασης της FIFA

Το επίσημο τεστ φυσικής κατάστασης για τους διαιτητές ποδοσφαίρου αποτελείται από 2 τεστ:

1ο Τεστ: Επαναληπτικά σπριντ: μετράει την ικανότητα του διαιτητή να εκτελεί επαναλαμβανόμενα σπριντ των 40 μέτρων.

2ο Τεστ: Διαλειμματικό: μετράει την ικανότητα του διαιτητή να εκτελεί μια σειρά από υψηλής έντασης δρόμους των 75 μέτρων, τα οποία ακολουθούν 25 μέτρα περπάτημα.

Το διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ του τέλους του πρώτου τεστ και της αρχής του δευτέρου πρέπει να είναι 6' με 8' λεπτά το μέγιστο.

Τα παραπάνω τεστ πρέπει να εκτελεσθούν σε στάδιο στίβου ή σε φυσικό/τεχνητό γήπεδο ποδοσφαίρου. Απαγορεύεται η χρήση αθλητικών παπουτσιών με καρφιά (spikes) κατά την εκτέλεση των τεστ.

Όλοι οι διαιτητές πρέπει να επιτύχουν στα τεστ τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο.



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

Προτείνεται η επίβλεψη των παραπάνω τεστ από έμπειρους προπονητές. Είναι, επίσης, επιτακτική η παρουσία ενός ασθενοφόρου με τον απαραίτητο ιατρικό εξοπλισμό, κατά την διάρκεια εκτέλεσης των τεστ.

Τεστ 1: Ικανότητα επαναλαμβανόμενων sprint – Ταχύτητα: (Διαδικασία)

1. Ηλεκτρονικές πύλες με χρονόμετρο (φωτοκύτταρα) πρέπει να χρησιμοποιηθούν για να μετρήσουμε τα σπριντ. Οι πύλες δεν πρέπει να τοποθετηθούν πάνω από 100 εκατοστά από το έδαφος. Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμες πύλες, τότε πρέπει ένας εξειδικευμένος προπονητής να μετρήσει κάθε σπριντ με χρονόμετρο χειρός.
2. Η πύλη εκκίνησης πρέπει να τοποθετηθεί στα 0 μ. και η πύλη τερματισμού στα 40 μ. Η γραμμή εκκίνησης είναι 1,5 μέτρο πίσω από την πύλη εκκίνησης (όπως φαίνεται στην εικόνα).
3. Οι διαιτητές προς μέτρηση έχουν το μπροστινό τους πόδι επάνω στην γραμμή εκκίνησης. Μόλις του κάνει σινιάλο ο προπονητής ότι η πύλη είναι έτοιμη ή ότι είναι έτοιμος να του κρατήσει τον χρόνο με το χρονόμετρο χειρός, ο διαιτητής μπορεί να ξεκινήσει.
4. Κάθε διαιτητής έχει το πολύ 60'' (δεύτερα) διάλειμμα μεταξύ κάθε σπριντ των 6x40 μ. Κατά την διάρκεια των διαλειμμάτων τους, επιστρέφουν περπατώντας στην αφετηρία.
5. Αν κάποιος σκοντάψει ή πέσει, πρέπει να του δοθεί μία επιπλέον ευκαιρία, δηλαδή άλλο ένα 40άρι για τη δίκαιη αξιολόγηση του.
6. Αν κάποιος διαιτητής αποτύχει σε ένα από τα (6) έξη 40άρια, του δίνεται και ένα έβδομο αμέσως, μετά την ολοκλήρωση του έκτου. Αν κάποιος αποτύχει σε 2 εκ των επτά από τα 40άρια, έχει αποτύχει στο τεστ.



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης



Τεστ 1: Χρόνοι αναφοράς για άνδρες διαιτητές

1. Διαιτητές 1^{ης} και 2^{ης} κατηγορίας όριο 6.00 sec σε κάθε επανάληψη
2. Διαιτητές 3^{ης} κατηγορίας όριο 6.10 sec σε κάθε επανάληψη
3. Διαιτητές 4^{ης} κατηγορίας όριο 6.20 sec σε κάθε επανάληψη
4. Διαιτητές 5^{ης} κατηγορίας όριο 6.30 sec σε κάθε επανάληψη
5. Διαιτητές κατηγορίας Νέων 16/17 χρονών όριο 6.40 sec σε κάθε επανάληψη
6. Διαιτητές κατηγορίας Νέων 14/15 χρονών όριο 6.60 sec σε κάθε επανάληψη

Τεστ 1: Χρόνοι αναφοράς για γυναίκες διαιτητές

1. Γυναίκες διαιτητές 1^{ης} κατηγορίας όριο 6.40 sec σε κάθε επανάληψη
2. Γυναίκες διαιτητές 2^{ης} κατηγορίας όριο 6.60 sec σε κάθε επανάληψη
3. Γυναίκες διαιτητές κατηγορίας Νεανίδων 16/17 χρονών όριο 6.80 sec σε κάθε επανάληψη
4. Γυναίκες διαιτητές κατηγορίας Νεανίδων 14/15 χρονών όριο 7.00 sec σε κάθε επανάληψη



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

Τεστ 2: Διαλειμματικό Τέστ – Αντοχή : (Διαδικασία)

1. Οι διαιτητές 1^{ης} και 2^{ης} κατηγορίας πρέπει να ολοκληρώσουν τουλάχιστον 48x75 μ. τρεξίματος υψηλής έντασης τα οποία ακολουθούν 25 μέτρα περπάτημα. Αυτό ισούται με τουλάχιστον 4.800 μ. ή 12 γύρους σε στάδιο στίβου. Οι διαιτητές όλων των άλλων κατηγοριών πρέπει να ολοκληρώσουν τουλάχιστον 40x75 μ. τρεξίματος υψηλής έντασης τα οποία ακολουθούν 25 μέτρα περπάτημα. Αυτό ισούται με τουλάχιστον 4.000 μ. ή 10 γύρους σε στάδιο στίβου. Οι κατηγορίες νέων και νεανίδων 16/17 ετών έχουν υποχρέωση για 8 γύρους σε στάδιο στίβου και 14/15 ετών έχουν υποχρέωση για 6 γύρους σε στάδιο στίβου. Ο ρυθμός υπαγορεύεται από το αρχείο ήχου και οι χρόνοι ολοκλήρωσης ποικίλουν, ανάλογα με την κατηγορία. Αν δεν υπάρχει διαθέσιμο αρχείο ήχου, τότε ένας εξειδικευμένος προπονητής μπορεί να χρησιμοποιήσει χρονόμετρο και σφυρίχτρα για να σας κατευθύνει ανάλογα με τον ρυθμό.
2. Οι διαιτητές πρέπει να ξεκινήσουν από όρθια θέση και δεν πρέπει να ξεκινήσουν πριν το εναρκτήριο σήμα. Για να είμαστε σίγουροι ότι κανένας από τους διαιτητές δεν θα ξεκινήσει νωρίτερα προτείνεται η παρακολούθηση τους στην αφετηρία από τους προπονητές. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σημαία για να εμποδίσετε κάποιον να ξεκινήσει. Μόλις ακουστεί η σφυρίχτρα, η σημαία πρέπει να πέσει για να μπορούν οι διαιτητές να ξεκινήσουν να τρέχουν.
3. Μόλις κάποιος διαιτητής ολοκληρώσει το τρέξιμο, πρέπει να εισέλθει στην «περιοχή περπατήματος» πριν ακουστεί η σφυρίχτρα. Η παραπάνω περιοχή έχει μαρκαριστεί με γραμμή 1,5 μέτρου πριν και 1,5 μέτρου μετά τη γραμμή των 75 μέτρων μόνο σε περίπτωση που το τεστ γίνεται σε κυκλικό στάδιο τρεξίματος.
4. Αν κάποιος διαιτητής δεν καταφέρει να τοποθετήσει ένα πόδι στην περιοχή για περπάτημα πριν το σφύριγμα τότε θα λάβει μια σαφή παρατήρηση, από τον υπεύθυνο του τεστ. Αν ο ίδιος διαιτητής δεν

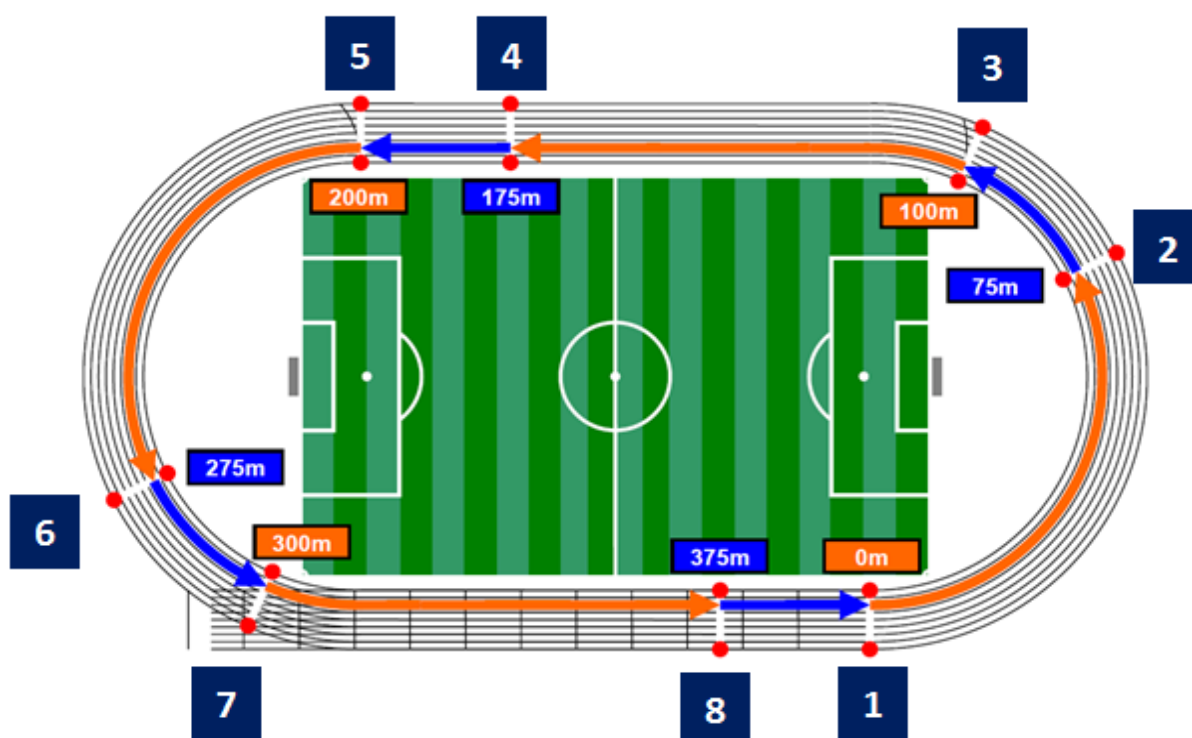


ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

καταφέρει για 2η φορά να εισέλθει στην περιοχή, τότε πρέπει να σταματήσει το τεστ καθώς έχει αποτύχει.

5. Προτείνετε το παραπάνω τεστ να εκτελεσθεί από ομάδες διαιτητών, οι οποίες δεν αποτελούνται παραπάνω από 6 μέλη. Είναι εφικτό να εκτελούν το τεστ 4 ομάδες ταυτόχρονα, που σημαίνει ότι συνολικά 24 διαιτητές μπορούν να εκτελέσουν το τεστ ταυτόχρονα. Κάθε ομάδα θα πρέπει να τοποθετηθεί με τον προπονητή ο οποίος τους παρακολουθεί κατά την διάρκεια του τεστ.



Τεστ 2: Χρόνοι αναφοράς για άνδρες διαιτητές

1. Διαιτητές 1^{ης} και 2^{ης} κατηγορίας: μέγιστο σε 15 sec για τα 75 m τρεξίματος και 18 sec για τα 25 m περπάτημα
2. Διαιτητές 3^{ης} κατηγορίας: μέγιστο σε 15 sec για τα 75 m τρεξίματος και 20 sec για τα 25 m περπάτημα



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

3. Διαιτητές 4^{ης} κατηγορίας: μέγιστο σε 15 sec για τα 75 m τρεξίματος και 22 sec για τα 25 m περπάτημα
4. Διαιτητές 5^{ης} κατηγορίας: μέγιστο σε 15 sec για τα 75 m τρεξίματος και 22 sec για τα 25 m περπάτημα
5. Διαιτητές κατηγορίας Νέων 16/17 χρονών μέγιστο σε 15 sec για τα 75 m τρεξίματος και 22 sec για τα 25 m περπάτημα (τρέχουν 8 στροφές σε στίβο 400m ή 3200m)
6. Διαιτητές κατηγορίας Νέων 16/17 χρονών μέγιστο σε 15 sec για τα 75 m τρεξίματος και 22 sec για τα 25 m περπάτημα (τρέχουν 6 στροφές σε στίβο 400m ή 2400m)

Τεστ 2: Χρόνοι αναφοράς για γυναίκες διαιτητές

1. Γυναίκες διαιτητές 1^{ης} κατηγορίας: μέγιστο σε 17 sec για τα 75 m τρεξίματος και 20 sec για τα 25 m περπάτημα
2. Γυναίκες διαιτητές 2^{ης} κατηγορίας: μέγιστο σε 17 sec για τα 75 m τρεξίματος και 22 sec για τα 25 m περπάτημα
3. Γυναίκες διαιτητές κατηγορίας Νεανίδων 16/17 χρονών: μέγιστο σε 17 sec για τα 75 m τρεξίματος και 22 sec για τα 25 m περπάτημα (τρέχουν 8 στροφές σε στίβο 400m ή 3200m)
4. Γυναίκες διαιτητές κατηγορίας Νεανίδων 14/15 χρονών: μέγιστο σε 17 sec για τα 75 m τρεξίματος και 22 sec για τα 25 m περπάτημα (τρέχουν 6 στροφές σε στίβο 400m ή 2400m)

Προαιρετικό τεστ 1, Δυναμικό Υο-Υο: Διαδικασία

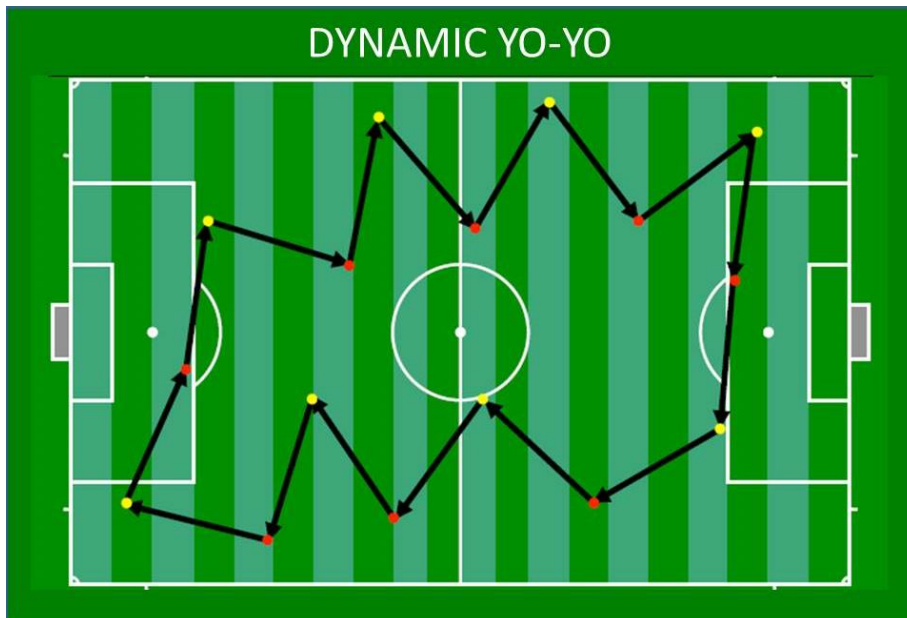
1. Οι κώνοι πρέπει να τοποθετηθούν όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα. Είναι σημαντικό τα χρώματα (π.χ. κόκκινο, κίτρινο κ.λπ.) να τοποθετηθούν με ακρίβεια. Η απόσταση μεταξύ κίτρινων και κόκκινων είναι ακριβώς 20μ. Οι διαιτητές έχουν επιλογή να ξεκινήσουν, είτε από κόκκινο, είτε από κίτρινο κώνο. Προτείνεται να δημιουργηθούν ομάδες



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

- για την εκτέλεση του τεστ, όπου κάθε ομάδα δεν αποτελείται πάνω από 2 διαιτητές που ξεκινούν από τον ίδιο κώνο.
2. Οι διαιτητές που ξεκινάνε από κίτρινο κώνο, τρέχουν ως τον κόκκινο, γυρνάνε και συνεχίζουν μέχρι τον επόμενο κίτρινο. Κάθε τρέξιμο ακολουθείται από περίοδο αποκατάστασης.
 3. Οι διαιτητές που ξεκινάνε από κόκκινο κώνο, τρέχουν ως τον κίτρινο, γυρνάνε και συνεχίζουν μέχρι τον επόμενο κόκκινο. Κάθε τρέξιμο ακολουθείται από περίοδο αποκατάστασης.
 4. Το αρχείο ήχου καθορίζει το ρυθμό που πρέπει να έχετε καθώς και το μέγεθος της περιόδου ξεκούρασης που θα έχετε. Οι διαιτητές πρέπει να ακολουθούν τον ρυθμό του αρχείου ήχου, έως ότου φτάσουν στο κατάλληλο επιθυμητό επίπεδο.
 5. Αν κάποιος διαιτητής δεν καταφέρει να φτάσει μέχρι τον κώνο τερματισμού, πρέπει να ειδοποιηθεί από τον υπεύθυνο του τεστ. Αν ο ίδιος διαιτητής αποτύχει και 2η φορά να φτάσει στον κώνο τερματισμού πρέπει να σταματήσει, καθώς έχει αποτύχει στο τεστ.





ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

Προαιρετικό τεστ 1, Δυναμικό Υο-Υο: Χρονικό όριο αντρών διαιτητών

1. Διαιτητές 1^{ης} και 2^{ης} κατηγορίας: όριο αποτελεί το επίπεδο 18.5 / 1920 m
2. Διαιτητές 3^{ης} κατηγορίας: όριο αποτελεί το επίπεδο 17.8 / 1720 m

Προαιρετικό τεστ 1, Δυναμικό Υο-Υο: Χρονικό όριο γυναικών διαιτητών

1. Γυναίκες διαιτητές 1^{ης} κατηγορίας: όριο αποτελεί το επίπεδο 17.8 / 1720 m
2. Γυναίκες διαιτητές 2^{ης} κατηγορίας: όριο αποτελεί το επίπεδο 15.8 / 1080 m

Προαιρετικό τεστ 2, Υο-Υο: Διαδικασία

Το yo-yo test (UEFA test) γίνεται μέσα στο γήπεδο ποδοσφαίρου σε έναν χώρο που ορίζεται από τους κώνους σύμφωνα με το παρακάτω σχεδιάγραμμα.

1.Οι κώνοι τοποθετούνται σύμφωνα με το παραπάνω σχεδιάγραμμα και οι αποστάσεις είναι οι εξής:

- Η απόσταση B - C είναι 20 m
- Η απόσταση A - B είναι 5 m.

2.Οι διαιτητές πρέπει να ολοκληρώσουν την ακόλουθη διαδικασία σύμφωνα με τον ρυθμό που δίνει το κατάλληλο ηχητικό σήμα.

- a. Τρέχουν 20m (B-C), γυρνούν και τρέχουν 20m (C-B)
- b. Περπατούν 5m (B-A), γυρνούν και περπατούν 5m (A-B)

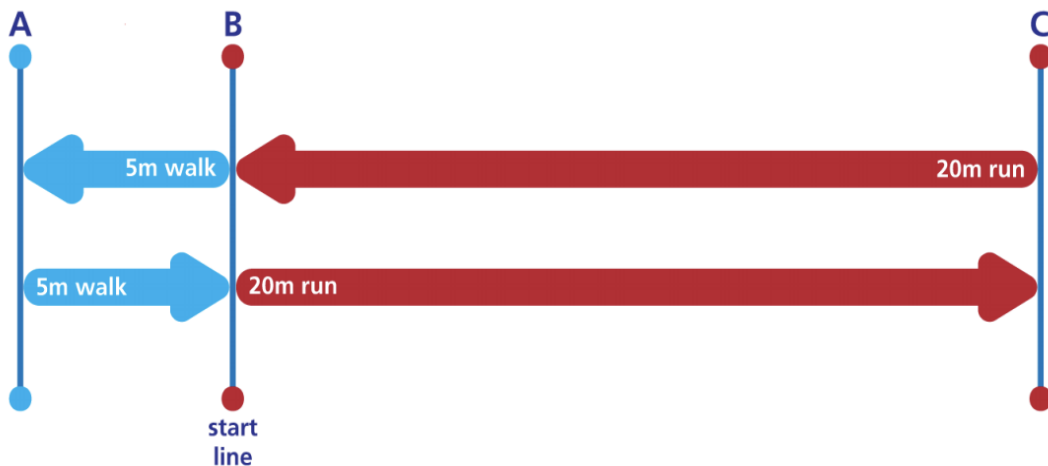
3. Το ηχητικό αναφοράς Υο-Υο Intermittent Recovery run (level1) καθορίζει τον ρυθμό του τρεξίματος και την διάρκεια κάθε περιόδου ανάπαυσης. Οι διαιτητές πρέπει να εκτελούν το τεστ σύμφωνα τον ρυθμό του ηχητικού μέχρι το απαιτούμενο όριο.



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

4. Στην αφετηρία οι δαιτητές στέκονται όρθιοι με το μπροστινό πόδι στην γραμμή (B). Οι δαιτητές πρέπει να πατούν επάνω στην γραμμή (C) που γίνεται η στροφή. Εάν ένας δαιτητής αποτύχει να τοποθετήσει το πόδι στην γραμμή C ή αποτύχει να γυρίσει στην γραμμή B έγκαιρα, πρέπει να δεχτεί μια ξεκάθαρη προειδοποίηση από τον υπεύθυνο του τεστ. Εάν ένας δαιτητής αποτύχει να τοποθετήσει το πόδι στην γραμμή C ή αποτύχει να γυρίσει στην γραμμή B εγκαίρως και σε μια δεύτερη περίπτωση, πρέπει να απομακρυνθούν από το τεστ από τον υπεύθυνο του τεστ.



Προαιρετικό τεστ 2, YO-YO : Χρονικό όριο αντρών δαιτητών

1. Δαιτητές 1^{ης} και 2^{ης} κατηγορίας: όριο αποτελεί το επίπεδο 17.8/ 1720 m
2. Δαιτητές 3^{ης} κατηγορίας: όριο αποτελεί το επίπεδο 17.2/ 1480 m

Προαιρετικό τεστ 2, YO-YO : Χρονικό όριο γυναικών δαιτητών

1. Δαιτητές 1^{ης} κατηγορίας: όριο αποτελεί το επίπεδο 16.4/ 1240 m
2. Δαιτητές 2^{ης} κατηγορίας: όριο αποτελεί το επίπεδο 15.2/ 840 m



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

ΤΕΣΤ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΒΟΗΘΟΥΣ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ

(Άνδρες και Γυναίκες)

Τεστ φυσικής κατάστασης της FIFA

Το επίσημο τεστ για τους βοηθούς διαιτητές αποτελείται από 3 επιμέρους τεστ:

1ο Τεστ: CODA, αξιολογεί την ικανότητα του βοηθού διαιτητή να αλλάζει κατευθύνσεις.

2ο Τεστ: Ικανότητα για επαναλαμβανόμενα Σπριντ, μετράει την ικανότητα του διαιτητή να εκτελεί επαναλαμβανόμενα σπριντ για 30 μ.

3ο Τεστ: Διαλειμματικό τεστ (Interval test) μετράει την ικανότητα του βοηθού διαιτητή να εκτελεί υψηλής έντασης τρέξιμο για 75 μ. το οποίο ακολουθείται από 25 μ. περπάτημα.

Ο χρόνος που μεσολαβεί από το τέλος του 1ου Τεστ έως και την αρχή του 2ου πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ των 2 και των 4 λεπτών (μέγιστο). Ο Χρόνος που μεσολαβεί από το τέλος του 2ου τεστ έως και την έναρξη του 3ου κυμαίνεται μεταξύ των 6 έως και 8 λεπτών (μέγιστο).

Τα παραπάνω τεστ πρέπει να εκτελεσθούν σε στάδιο στίβου ή σε φυσικό/τεχνητό γήπεδο ποδοσφαίρου. Απαγορεύεται η χρήση αθλητικών παπουτσιών με καρφιά (spikes) κατά την εκτέλεση των τεστ.

Οι βοηθοί διαιτητές πρέπει να εκτελούν επιτυχώς το FIFA Τεστ φυσικής κατάστασης τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.

Προτείνεται όλα τα τεστ να εκτελεσθούν κάτω από την επίβλεψη ενός εξειδικευμένου προπονητή. Είναι ζωτικής σημασίας να υπάρχει ασθενοφόρο με τον απαραίτητο ιατρικό εξοπλισμό, καθ' όλη την διάρκεια εκτέλεσης των σετ.

Τεστ 1: CODA (Ικανότητα Αλλαγής Πορείας): Διαδικασία

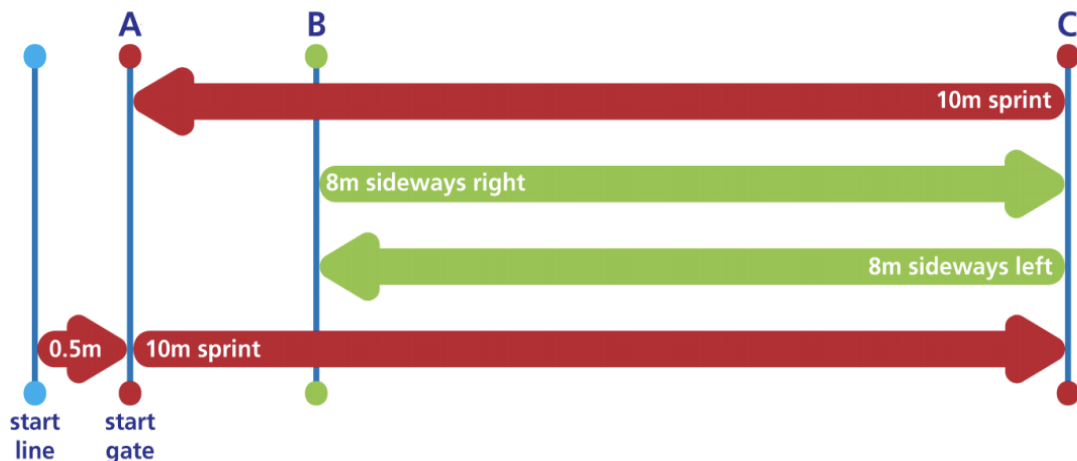
1. Ηλεκτρονικές πύλες (φωτοκύτταρα) μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την μέτρηση του τεστ CODA. Οι Πύλες δεν πρέπει να τοποθετηθούν πάνω από



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

- 100 εκατοστά από το έδαφος. Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμες πύλες, τότε ένας εξειδικευμένος προπονητής πρέπει να κρατήσει τους χρόνους κατά την διάρκεια εκτέλεσης του τεστ μέσω χρονομέτρου χειρός.
2. Κώνοι πρέπει να τοποθετηθούν όπως φαίνεται στο παρακάτω διάγραμμα. Η απόσταση μεταξύ των σημείων A και B είναι 2μέτρα κ' η απόσταση μεταξύ των σημείων B και C είναι 8μέτρα.
 3. Μόνο μία πύλη χρειάζεται για την εκτέλεση του CODA test. (A). Η γραμμή αφετηρίας είναι 0,5 μέτρα πριν την πύλη.
 4. Βοηθοί διαιτητές ξεκινούν με το μπροστινό πόδι πάνω στην γραμμή αφετηρίας. Μόλις ο προπονητής κάνει σήμα ότι είναι έτοιμη η πύλη ή το χρονόμετρο, ανάλογα με το πώς κρατούνται οι χρόνοι, ο βοηθός διαιτητής μπορεί να ξεκινήσει το τεστ.
 5. Οι βοηθοί διαιτητές εκτελούν σπριντ 10 μέτρων (A -> C), πλάγια βήματα (αριστερά) για 8 μέτρα (C->B) κ' πλάγια βήματα (δεξιά) (B->C) κ' 10μ σπριντ (C -> A).
 6. Αν κάποιος βοηθός διαιτητής πέσει ή σκοντάψει, του δίνεται επιπλέον ευκαιρία.
 7. Αν κάποιος βοηθός διαιτητής αποτύχει στο πρώτο σπριντ , του δίνεται μία επιπλέον ευκαιρία. Αν αποτύχει 2 φορές, ο βοηθός διαιτητής έχει αποτύχει στο τέστ.





ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

Τεστ 1: Χρονικό όριο βοηθών αντρών διαιτητών

1. Βοηθοί διαιτητές 1^{ης} και 2^{ης} κατηγορίας όριο 10.00 sec
2. Βοηθοί διαιτητές 3^{ης} κατηγορίας όριο 10.10 sec

Τεστ 1: Χρονικό όριο βοηθών γυναικών διαιτητών

1. Γυναίκες βοηθοί διαιτητές 1^{ης} κατηγορίας όριο 11.00 sec
2. Γυναίκες βοηθοί διαιτητές 2^{ης} κατηγορίας όριο 11.20 sec

Τεστ 2: Ικανότητα επαναλαμβανόμενων sprint – Ταχύτητα: (Διαδικασία)

1. Πύλες τοποθετούνται, όχι πάνω από 100 εκατοστά από το έδαφος. Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμες, τότε ένας εξειδικευμένος προπονητής πρέπει να κρατήσει τους χρόνους με ένα χρονόμετρο χειρός.
2. Η Πύλη αφετηρίας τοποθετείται στα 0 μέτρα, και η πύλη τερματισμού στα 30 μέτρα. Η γραμμή εκκίνησης είναι 1,5 μέτρο πίσω από την πύλη αφετηρίας.
3. Οι βοηθοί διαιτητές ξεκινάνε με το μπροστινό πόδι πάνω στη γραμμή, όπως και στην προηγούμενη άσκηση, μόλις οι πύλες είναι έτοιμες ή ο προπονητής που κρατάει το χρόνο μέσω χρονομέτρου χειρός κάνει σήμα ότι είναι έτοιμος, τότε ο βοηθός διαιτητής μπορεί να ξεκινήσει.
4. Οι βοηθοί διαιτητές έχουν διάλειμμα 30 δεύτερα μεταξύ των 5 σπριντ. Κατά την διάρκεια του διαλείμματος οι βοηθοί πρέπει να περπατήσουν μέχρι την αφετηρία.
5. Αν κάποιος βοηθός διαιτητής πέσει ή παραπατήσει, του δίνεται επιπλέον ευκαιρία (1 προσπάθεια = 1x 30m).
6. Αν κάποιος βοηθός διαιτητής δεν επιτύχει σε ένα από τα σπριντ των 30μέτρων, τότε του δίνεται μία επιπλέον ευκαιρία. Αν όμως δεν τα καταφέρει και στο 6ο σπριντ 30μ., τότε πρέπει να σταματήσει γιατί έχει αποτύχει στο τεστ.



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης



Τεστ 2: Χρονικό όριο βοηθών αντρών διαιτητών

1. Βοηθοί διαιτητές 1^{ης} και 2^{ης} κατηγορίας όριο 4.70 sec σε κάθε επανάληψη
2. Βοηθοί διαιτητές 3^{ης} κατηγορίας όριο 4.80 sec σε κάθε επανάληψη

Τεστ 2: Χρονικό όριο βοηθών γυναικών διαιτητών

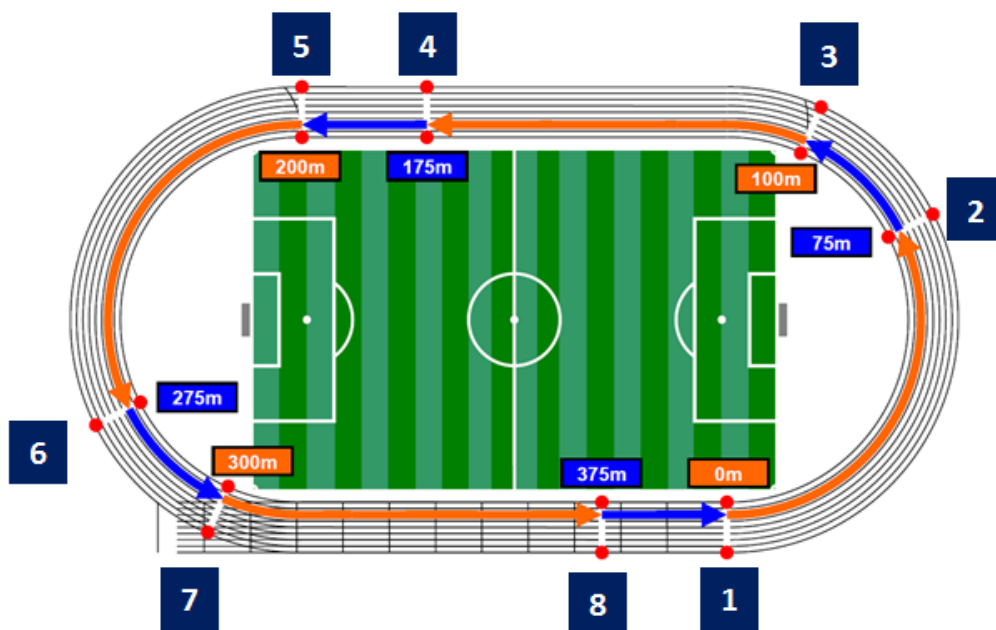
1. Γυναίκες βοηθοί διαιτητές 1^{ης} κατηγορίας όριο 5.10 sec σε κάθε επανάληψη
2. Γυναίκες βοηθοί διαιτητές 2^{ης} κατηγορίας όριο 5.20 sec σε κάθε επανάληψη

Τεστ 3: Διαλειμματικό τέστ – Αντοχή : (Διαδικασία)

1. Οι βοηθοί διαιτητές πρέπει να ολοκληρώσουν τουλάχιστον 40x75 μ. τρεξίματος υψηλής έντασης τα οποία ακολουθούν 25 μέτρα περπάτημα. Η συνολική απόσταση που καλύπτεται είναι τουλάχιστον 4000m. ή 10 γύροι σε στάδιο στίβου. Ο ρυθμός ορίζεται από το αρχείο ήχου, ο οποίος είναι ανάλογος με την κατηγορία του βοηθού διαιτητή. Αν δεν υπάρχει διαθέσιμο αρχείο ήχου, τότε τον ρυθμό μπορεί να τον ορίσει ένας εξειδικευμένος προπονητής μέσω χρονομέτρου και σφυρίχτρας.

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

2. Οι βοηθοί διαιτητές ξεκινάνε από όρθια θέση και δεν πρέπει να ξεκινήσουν πριν το εναρκτήριο λάκτισμα. Για να είμαστε σίγουροι ότι κανένας βοηθός δεν θα ξεκινήσει νωρίτερα, οι προπονητές τοποθετούνται στην γραμμή αφετηρίας για σωστό έλεγχο. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μία σημαία η οποία εμποδίζει τους βοηθούς να ξεκινήσουν. Μόλις ακουστεί η σφυρίχτρα, η σημαία πρέπει να πέσει ώστε οι βοηθοί να μπορέσουν να ξεκινήσουν.
3. Στο τέλος κάθε τρεξίματος, ο βοηθός διαιτητής οφείλει να εισέλθει στην περιοχή για περπάτημα, πριν το σφύριγμα. Η περιοχή για περπάτημα έχει μαρκαριστεί 1,5 μέτρο πριν και 1,5 μέτρο μετά τη γραμμή των 75 μέτρων μόνο σε περίπτωση που το τεστ γίνεται σε κυκλικό στάδιο τρεξίματος.
4. Αν κάποιος βοηθός διαιτητής δεν καταφέρει να τοποθετήσει ένα πόδι στην περιοχή για περπάτημα πριν το σφύριγμα τότε θα λάβει μια σαφή παρατήρηση, από τον υπεύθυνο του τεστ. Αν ο ίδιος βοηθός δεν καταφέρει για 2η φορά να εισέλθει στην περιοχή, τότε πρέπει να σταματήσει το τεστ καθώς έχει αποτύχει.
6. Προτείνεται η δημιουργία ομάδων κατά την διάρκεια εκτέλεσης του τεστ. Η κάθε ομάδα δεν πρέπει να ξεπερνάει τα έξι μέλη. Είναι δυνατόν να εκτελείται το τεστ για 4 ομάδες ταυτοχρόνως, δηλαδή 24 βοηθοί την ίδια στιγμή. Κάθε ομάδα έχει τον δικό της υπεύθυνο του τεστ και ο τρόπος διεξαγωγής φαίνεται στο παρακάτω διάγραμμα.





ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

Τεστ 3: Χρονικό όριο αντρών βοηθών διαιτητών

1. Βοηθοί διαιτητές 1^{ης} και 2^{ης} κατηγορίας: μέγιστο σε 15 sec για τα 75 m τρεξίματος και 20 sec για τα 25 m περπάτημα
2. Βοηθοί διαιτητές 3^{ης} κατηγορίας: μέγιστο σε 15 sec για τα 75 m τρεξίματος και 22 sec για τα 25 m περπάτημα

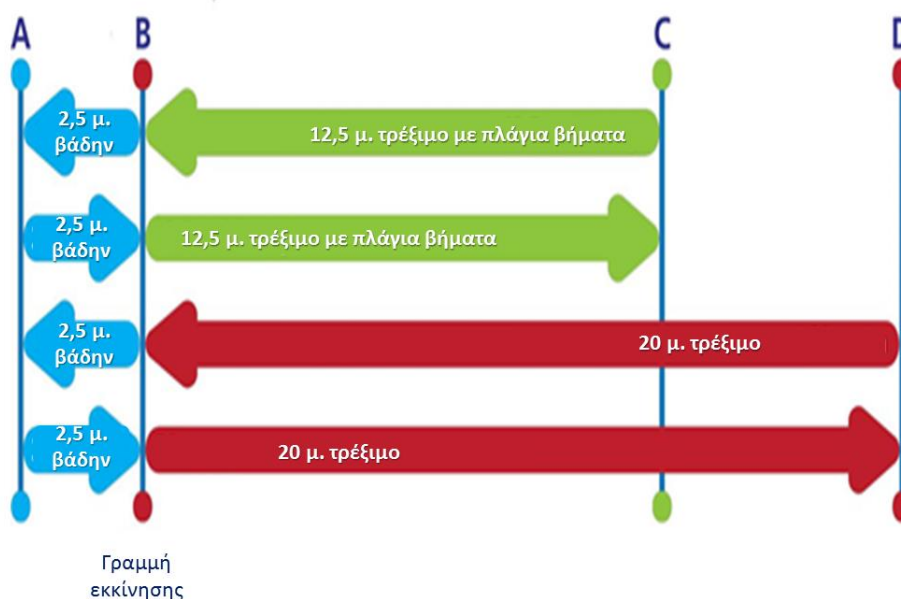
Τεστ 3: Χρονικό όριο γυναικών βοηθών διαιτητών

1. Γυναίκες βοηθοί διαιτητές 1^{ης} κατηγορίας: μέγιστο σε 17 sec για τα 75 m τρεξίματος και 22 sec για τα 25 m περπάτημα
2. Γυναίκες βοηθοί διαιτητές 2^{ης} κατηγορίας: μέγιστο σε 17 sec για τα 75 m τρεξίματος και 22 sec για τα 25 m περπάτημα

Προαιρετικό τεστ ARIET

Διαδικασία

Το ARIET test γίνεται μέσα στο γήπεδο ποδοσφαίρου σε έναν χώρο που ορίζεται από τους κώνους σύμφωνα με τα παρακάτω σχεδιαγράμματα :





ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

1. Οι κώνοι τοποθετούνται σύμφωνα με το παραπάνω σχεδιάγραμμα και οι αποστάσεις είναι οι εξής:

- Η απόσταση B - D είναι 20 m
- Η απόσταση B - C είναι 12,5 m
- Η απόσταση A - B είναι 2,5 m.

2. Οι βοηθοί διαιτητές ξεκινούν από όρθια θέση. Πρέπει να ολοκληρώσουν την ακόλουθη διαδικασία σύμφωνα με τον ρυθμό που δίνει το κατάλληλο ηχητικό σήμα.

- a. Τρέχουν 20m προς τα εμπρός (B-D), γυρνούν και τρέχουν 20m προς τα εμπρός (D-B),
- b. Περπατούν 2,5m (B-A), γυρνούν και περπατούν 2,5m (A-B)
- c. Τρέχουν με πλάγια βήματα 12,5 m (B-C), και τρέχουν με πλάγια βήματα κοιτώντας προς την ίδια πλευρά 12,5 m (C-B)
- d. Περπατούν 2,5m (B-A), γυρνούν και περπατούν 2,5m (A-B)

3. Το ηχητικό καθορίζει τον ρυθμό του τρεξίματος και την διάρκεια κάθε περιόδου ανάπαυσης. Οι βοηθοί διαιτητές πρέπει να εκτελούν το τεστ σύμφωνα με τον ρυθμό του ηχητικού μέχρι το απαιτούμενο όριο.

Ως ηχητικό αναφοράς χρησιμοποιείται το UEFA Yo Yo Intermittent endurance test (level 2)

4. Στην αφετηρία οι βοηθοί διαιτητές στέκονται όρθιοι με το πόδι στην γραμμή (B). Οι βοηθοί διαιτητές πρέπει να πατούν επάνω στην γραμμή που γίνεται η στροφή (C και D). Εάν ένας βοηθός διαιτητής αποτύχει να τοποθετήσει το πόδι στις γραμμές B, C και D έγκαιρα, πρέπει να δεχτεί μια ξεκάθαρη προειδοποίηση από τον υπεύθυνο του τεστ. Εάν ένας βοηθός διαιτητής αποτύχει να φτάσει εγκαίρως και σε μια δεύτερη περίπτωση πρέπει να απομακρυνθεί από το τεστ από τον υπεύθυνο του τεστ.

Προαιρετικό τεστ 1, ARIET : Χρονικό όριο αντρών βοηθών διαιτητών

1. Βοηθοί διαιτητές 1^{ης} και 2^{ης} κατηγορίας: όριο αποτελεί το επίπεδο 16.0-3 / 1470 m
2. Βοηθοί διαιτητές 3^{ης} κατηγορίας: όριο αποτελεί το επίπεδο 15.5-1 / 1210 m



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ

2018 Τεστ Φυσικής Κατάστασης

Προαιρετικό τεστ 1, ARIET: Χρονικό όριο γυναικών βοηθών διαιτητών

1. Γυναίκες βοηθοί διαιτητές 1^{ης} κατηγορίας: όριο αποτελεί το επίπεδο 14.5-3 / 1080 m
2. Γυναίκες βοηθοί διαιτητές 2^{ης} κατηγορίας: όριο αποτελεί το επίπεδο 14-3 / 820 m

