



Futsalerotuomareiden kuntotesti

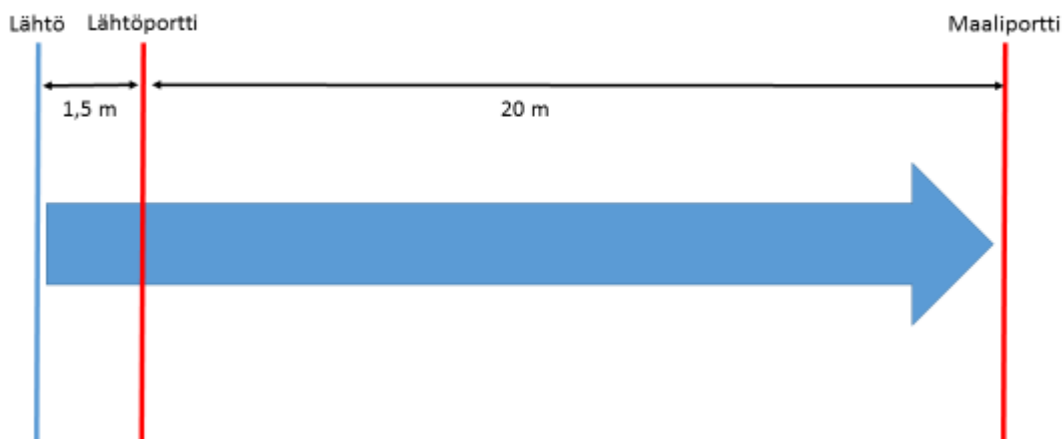
Testin kulku

Futsalerotuomareiden kuntotesti koostuu kolmesta erilaisesta testistä, joista ensimmäinen suoritetaan kahdesti. Testi juostaan futsalkentällä tai muulla vastaavalla alustalla.

- 1. Testi 1: 20 metrin spurtti**
90 sekunnin tauko
- 2. Testi 1: 20 metrin spurtti**
2-4 minuutin tauko
- 3. Testi 2: CODA (Change of Direction Ability)**
6-8 minuutin tauko
- 4. Testi 3: ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test)**

Testi 1: 20 metrin spurtti

- Sähköisen ajanoton käyttö on suositeltavaa
- Erotuomari lähtee liikkeelle 1,5 metriä lähtöportin takaa
- Aika mitataan lähtö- ja maaliportin väliseltä matkalta, joka on 20 metriä
- Juoksu suoritetaan kahdesti. Juoksujen välissä on korkeintaan 90 sekunnin tauko
- Mikäli erotuomari ei läpäise aikarajaa, hän voi uusia juoksun kerran välittömästi toisen juoksun jälkeen. Mikäli uusintajuoksu ylittää aikarajan, on kuntotesti hylätty



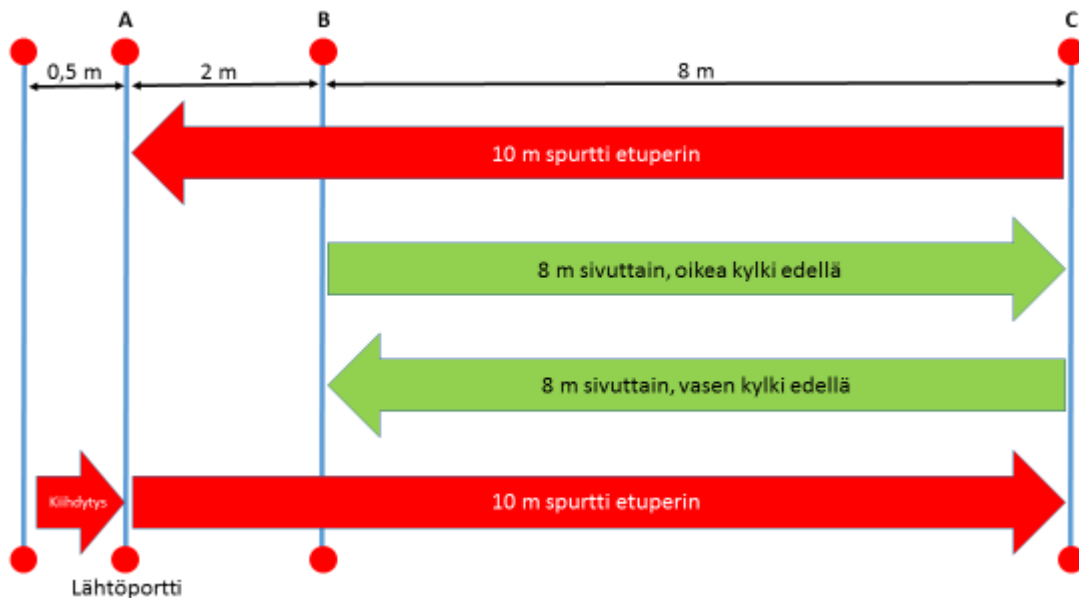
Aikarajat:

- Kansainväliset erotuomarit 3,30 s, Miesten Futsal-Liiga ja -Ykkönen: 3,60 s
- Suositus FNL, FM2 ja P19 sekä P17 Futsal-Liiga: 3,80 s



Testi 2: CODA (Change of Direction Ability)

- Sähköisen ajanoton käyttö on suositeltavaa
- Rata rakennetaan alla olevan kuvan mukaisesti
- Erotuomari lähtee liikkeelle 0,5 metriä lähtöportin (linja A) takaa. Ajanotto käynnistyy, kun hän ohittaa lähtöportin (linja A)
- Erotuomari juoksee 10 metriä etuperin linjalle C, 8 metriä sivuttain linjalle B, 8 metriä sivuttain takaisin linjalle C ja 10 metriä etuperin maaliin linjalle A (lähtöportti). Kussakin käännoksessä jalan osuminen linjaan riittää, sitä ei tarvitse kokonaan ylittää.
- Sivuttaisetenemisessä ristiaskellus on kielletty
- Mikäli erotuomari ei läpäise aikarajaa, hän saa toisen yrityksen. Mikäli uusintajuoksu ylittää aikarajan, on kuntotesti hylätty



Aikarajat:

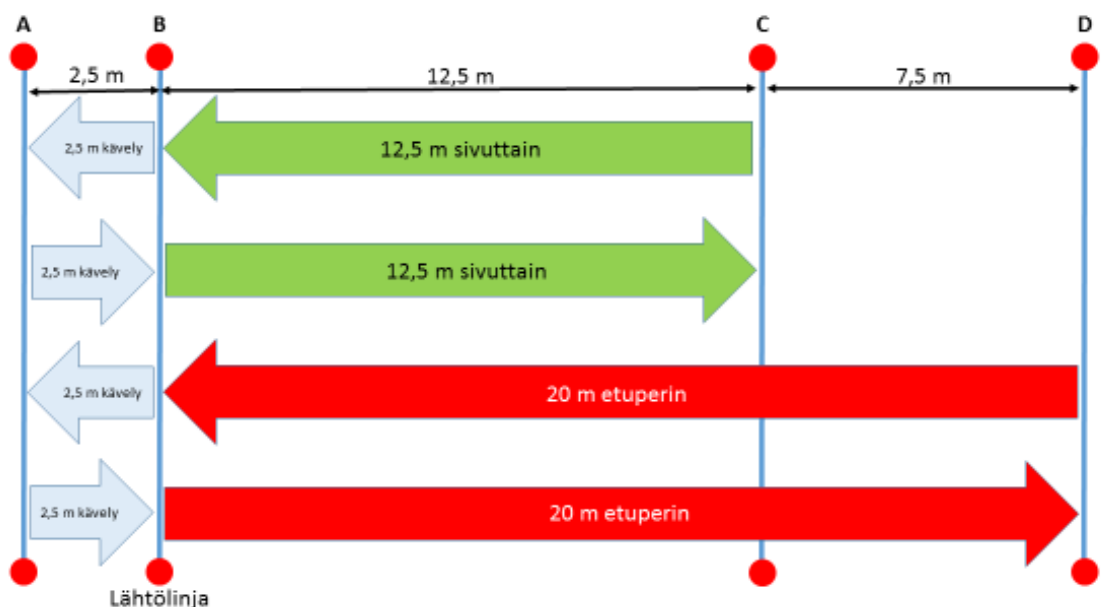
- Kansainväliset erotuomarit, Miesten Futsal-Liiga ja -Ykkönen: 10,00 s
- Suositus FNL, FM2 ja P19 sekä P17 Futsal-Liigat: 11,00 s



Testi 3: ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test)

- Rata rakennetaan alla olevan kuvan mukaisesti
- Aluksi erotuomarit asettuvat lähtölinjalle (linja B)
- Erotuomarit juoksevat ääninauhan määrittämän rytmin mukaisesti
 1. Äänimerkki => Juoksu linjalle D (B=>D. 20 m)
 2. Käännös linjalla D, nauhalta tulee rytmittämistä helpottava äänimerkki. Juoksu takaisin linjalle B (D=>B, 20 m).
 3. Äänimerkki, johon mennessä linja B tulee saavuttaa.
 4. Kävely linjalle A, käännös ja kävely takaisin linjalle B (B=>A=>B, 2,5 m + 2,5 m). Erotuomarin pitää pysähtyä linjalle B odottamaan seuraavaa äänimerkkiä
 5. Äänimerkki => Sivuttain linjalle C (B=>C, 12,5 m)
 6. Käännös linjalla C, nauhalta tulee rytmittämistä helpottava äänimerkki. Sivuttain takaisin linjalle B. (C=>B, 12,5 m)
 7. Äänimerkki, jolloin erotuomarin pitää olla ehtinyt linjalle B. Kävely linjalle A, käännös ja kävely takaisin linjalle B (B=>A=>B, 2,5 m + 2,5 m). Erotuomarin pitää pysähtyä linjalle B odottamaan seuraavaa äänimerkkiä. Testi jatkuu kohdasta 1.
- Kussakin käännöksessä jalan osuminen linjaan riittää, sitä ei tarvitse kokonaan ylittää
- Lähtö linjalta B tapahtuu aina paikaltaan.
- Mikäli erotuomari ei ole äänimerkkiin mennessä ehtinyt linjalle B, testin valvoja antaa hänelle varoituksen. Toisesta aikarajan ylityksestä ARIET-testi päättyy hänen osaltaan. Testitulokset on viimeinen hyväksytty tulo linjalle B.
- Käännöskohdissa (C ja D) tulevat äänimerkit ovat vain juoksijan avuksi. Myöhästyminen niistä ei johda varoitukseen /hylkäykseen. "Paluumatkalle" saa myös lähteä ennen merkkiä.
- Ääninauha:

https://drive.google.com/file/d/1CBkzydO18I2yemlimDe0WD_zG3ET_U8V/view?usp=sharing



Testirajat

- Kansainväliset erotuomarit, Miesten Futsal-Liiga ja -Ykkönen: Taso 15.5-3 / 1275 metriä
 - Suositus FNL, FM2 ja P19 sekä P17 Futsal-Liiga: 14.0-8 / 975 metriä



ARIET -testin aikataulukko

| | | Kumulatiivinen juoksumatka | | | | | | | |
|------|----------|----------------------------|------|------|------|------|------|-----|-----|
| Taso | Toistoja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 8.0 | 2 | 40 | 65 | | | | | | |
| 10.0 | 2 | 105 | 130 | | | | | | |
| 12.0 | 2 | 170 | 195 | | | | | | |
| 13.0 | 8 | 235 | 260 | 300 | 325 | 365 | 390 | 430 | 455 |
| 13.5 | 8 | 495 | 520 | 560 | 585 | 625 | 650 | 690 | 715 |
| 14.0 | 8 | 755 | 780 | 820 | 745 | 885 | 910 | 950 | 975 |
| 14.5 | 3 | 1015 | 1040 | 1080 | | | | | |
| 15.0 | 3 | 1105 | 1145 | 1170 | | | | | |
| 15.5 | 6 | 1210 | 1235 | 1275 | 1300 | 1340 | 1365 | | |
| 16.0 | 6 | 1405 | 1430 | 1470 | 1495 | 1535 | 1560 | | |
| 16.5 | 6 | 1600 | 1625 | 1665 | 1690 | 1730 | 1755 | | |

Sininen ruutu = Etuperin

Vihreä ruutu = sivuttain

1275 =testiraja