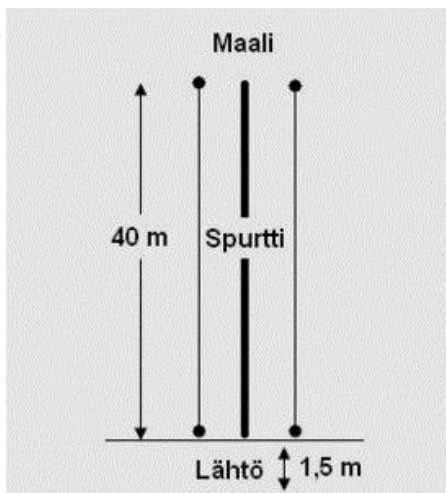


Kuntotesti sisältää kaksi osiota. Testit 1 ja 2 on suoritettava peräkkäin. Testi juostaan yleisurheilukentällä, jotta kaikille voidaan taata samankaltaiset olot ja piikkareiden käyttö on kielletty.

Testi 1



6 x 40 metrin spurtit, joissa ei ylitetä annettuja raja-arvoja ja joita seuraa 1 minuutin 30 sekunnin palautuminen (takaisin lähtöpaikalle kävely).

Lentävä lähtö siten, että etummainen jalka on paikallaan 1,5 metrin päässä lähtöportista.

Jos sähköistä ajanottoa ei ole käytettävissä, testivalvoja osoittaa lähtöportin ohituksen lipun heilautuksella. Testiavustaja on maaliviivalla ja käynnistää kellon lipun heilautuksesta ja pysäyttää sen erotuomarin tullessa maaliin.

Toimintatapa:

Erotuomarit juoksevat yksittäin. Kun testaaja ilmoittaa, että sähköinen ajanotto on valmiina, erotuomari voi itse päättää, milloin lähtee.

Mittausvälineistö:

Sähköiset ajanottolaitteet lähtö- ja maalipaikoilla.

Läpäisyrajat:

Miehet

FIFA- ja Veikkausliigan erotuomari	6,2 s / 40 m
FIFA- ja Veikkausliigan avustava erotuomari	6,0 s / 40 m
Kansallinen erotuomari	6,4 s / 40 m
Kansallinen avustava erotuomari	6,2 s / 40 m

Naiset

FIFA-erotuomari	6,6 s / 40 m
FIFA-avustava erotuomari	6,4 s / 40 m
Kansallinen erotuomari	6,8 s / 40 m
Kansallinen avustava erotuomari	6,6 s / 40 m

Muita ohjeita:

Jos testattava kaatuu tai epäonnistuu, hän saa yhden ylimääräisen yrityksen (1 yritys = 1 x 40 m) heti 6. spurtin jälkeen. Jos hän epäonnistuu kahdessa yrityksessä, hänen testinsä on hylätty.