



EROTUOMAREIDEN KUNTOTESTAUS SUOMEN PALLOLIITON ALAISISSA SARJOISSA TOIMIVILLE EROTUOMAREILLE.

1. Yleistä

Suomen Palloliiton alaisissa sarjoissa toimiville erotuomareille suoritetaan fyysisen kunnon testaus vuosittain erotuomarivaliokunnan vahvistamien ohjeiden mukaisesti. Testeinä käytetään ns. FIFA ja YoYo-testiä. FIFA-testin juoksevat Veikkausliigassa ja Ykkösessä toimivat erotuomarit. Avustavat erotuomarit testataan Veikkausliigassa ja Ykkösessä Repeated sprint-, CODA-, ja FIFA-testillä.

Kakkosessa ja Naisten liigassa toimivat erotuomarit ja avustavat erotuomarit testataan keväällä YoYo ja kesällä FIFA-testillä ml. lyhyet spurtit.

Testit juostaan nurmikentällä, jalkapallonurmella, sisäpelihallissa, yleisurheilukentällä tai niiden yhdistelmällä. Ajanotto tapahtuu sähköisesti ja tarvittaessa ohjatun ääniraidan avulla. Olosuhteet pyritään samaan testattaville mahdollisimman yhdenvertaiseksi. Piikkareiden käyttö kaikissa testeissä on kielletty.

Liiton sarjoihin nimetyn erotuomarin tai avustavan erotuomarin ollessa suorittamatta kahdesti liiton kursseilla hänelle määrättyä kuntotestiä tulee hänen tämän jälkeen suorittaa testi erotuomaritoiminnon valvonnassa ja määrittämässä paikassa omakustanteisesti.

Mikäli erotuomari tai avustava erotuomari sairastuu välittömästi ennen testiä (12h-) on testin vastuullisella henkilöllä oikeus antaa hänelle vapautus testistä. Mikäli sairastuminen on tiedossa 48h ennen testiä tulee testattavan toimittaa testin valvojalle tarvittaessa sairauspoissaolotodistus tai sitä vastaava dokumentti terveydentilastaan.

2. FIFA-testi

Testi koostuu kahdesta osasta. Testi1 (Repeated sprint test) mittaa erotuomarin kykyä toistaa nopeita spurteja 40 metrin matkalla. Testi2 (Interval test) mittaa erotuomarin kykyä toistaa 75 metrin juoksu vetoja 25 metrin kävelypalautuksella.

Palautumisaika testien välillä tulee olla 6 – 8 minuuttia.

Suositus on, että kaikki testit suoritetaan fyysisen valmentajan/koulutetun testaajan valvonnassa.

2.1 Käytännön järjestelyt (Repeated sprint test 6 x 40m)

Ajanotossa tulee lähtökohtaisesti käyttää sähköisiä mittausmenetelmiä. Jos käytävissä ei ole sähköisiä ajanottolaitteita voi fyysinen valmentaja tai kokenut koulutettu testaja suorittaa ajanmittauksen manuaalisesti.

Ajanottokennot tulee asettaa kuvan 1 mukaisesti. Kennoja ei saa asettaa yhtä metriä korkeammalle mittauspisteissä.

Testattavan tulee asettaa etumainen jalka ”starttilinjalle” ja hän saa aloittaa juoksunsa testaajan annettua hänelle luvan.

Spurttien välinen palautumisaika on 60 sekuntia, jona aikana erotuomarin tulee kävellä takaisin starttilinjalle.

Jos testattava kaatuu tai liukastuu saa hän uuden suorituskerran.

Jos testattava epäonnistuu suorituksessaan, annetaan hänelle yksi uusintakerta kuudennen spurtin jälkeen. Jos hän epäonnistuu myös tässä yrityksessä, testi päättyy.



Kuva 1

2.2 Intervalli-testi käytännön järjestelyt (Interval test)

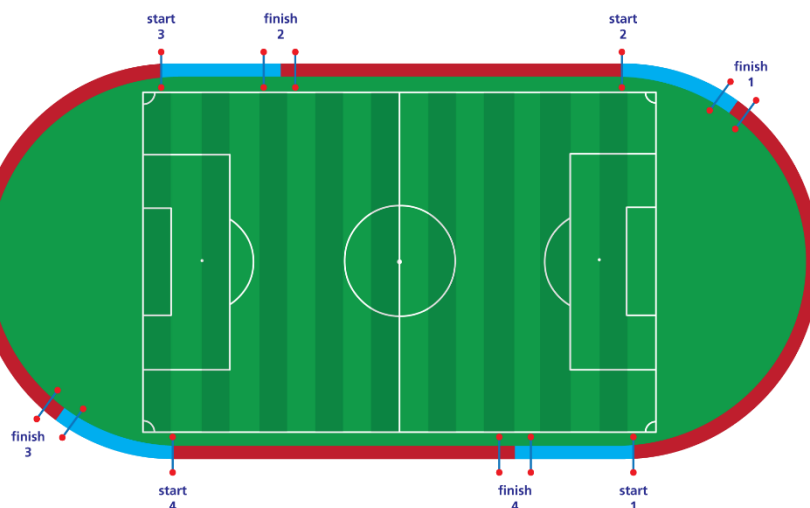
Erotuomarin tulee juosta 40 x 75 m, 25 metrin kävelypalautuksella. Tämä vastaa 10 kierrosta 400 metrin yleisurheiluradalla (kuva 2). Testi voidaan suorittaa myös normaalilla jalkapallokentällä (kuva 3). Ääniraita määrittelee juoksurytmin kullekin erotuomaritasolle palautuksineen. Jos käytävissä ei ole ääniraitaa, voidaan testi suorittaa kelloa ja pilliä hyväksikäyttäen. Tällöin testin valvojan tulee olla erotuomarioiminnon tähän tehtävään valtuuttama henkilö.

Testattavan on oltava paikallaan lähtöalueella ja hän ei saa lähteä liikkeelle ennen vihellystä. Mahdollisuuksien mukaan jokaiselle lähtölinjalle tulee asettaa valvoja, jonka tehtävä on varmistaa, että testattava ei lähde liikkeelle ennen merkkiäntä. Apuna tässä voidaan käyttää lippua, joka lasketaan alas lähtöluvan merkiksi.

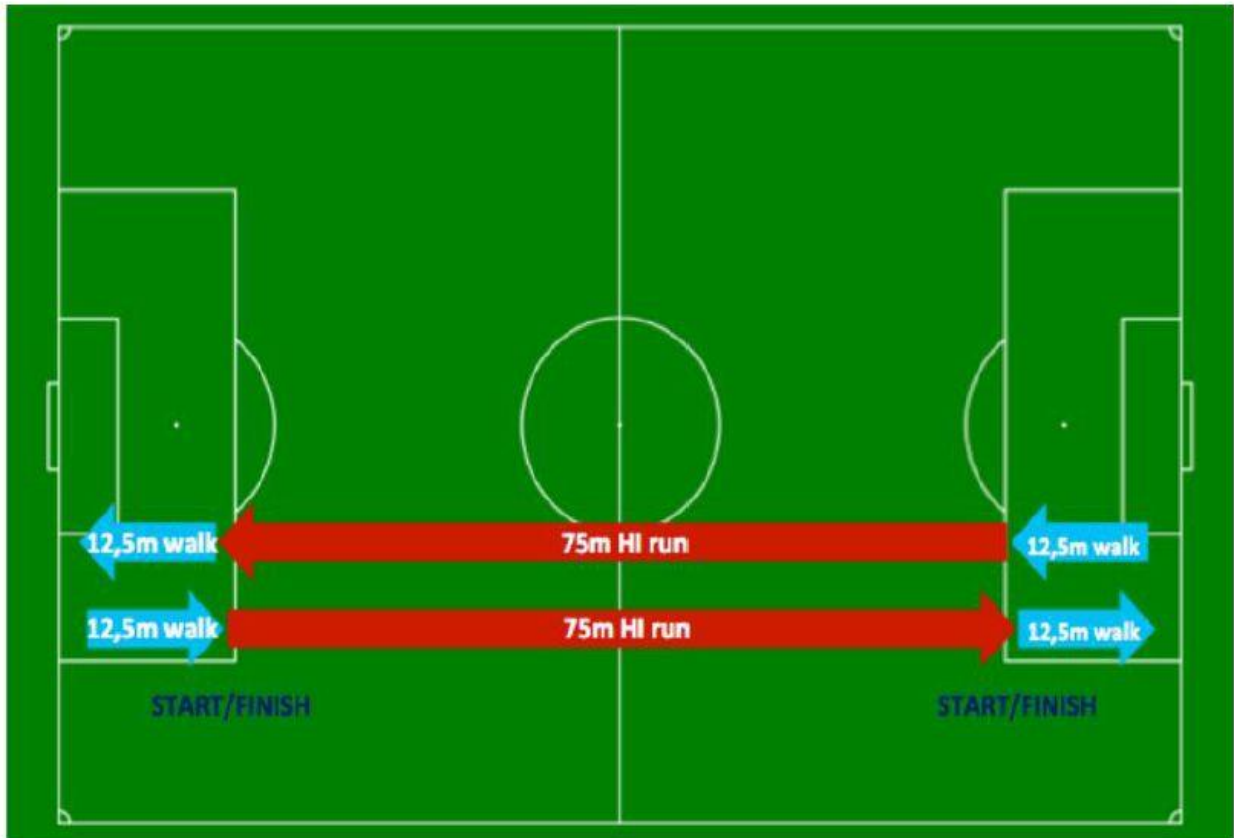
Jokaisen juoksun päätteeksi testattavan on oltava ns. kävelyalueella ennen vihellystä. Kävelyalue on merkitty 1,5 metriä ennen ja jälkeen 75 metrin täyttymisen.

Testattavaa joka ei ole ns. kävelyalueella ennen vihellystä tulee varoittaa ja kahdesta varoituksesta testi lopetetaan hänen kohdaltaan.

Suosittelavaa on, että testi suoritetaan ryhmittäin. Tällöin ryhmässä voi olla maksimissaan kuusi testattavaa kerralla ja ryhmiä voi olla neljä. Jokaisella ryhmällä tulee tällöin olla oma valvoja (kuvat 2 ja 3).



Kuva 2.



Kuva 3.

3. YoYo-testi

Ennen varsinaista YoYo-testiä erotuomarit juoksevat 40m spurtit kohdan 2.1 mukaisilla järjestelyillä kahdesti.

3.1 Käytännön järjestelyt YoYo-testi

Kartiot asetetaan alla olevan kaavion (kuva 4) mukaisesti. A: n ja B: n välinen etäisyys on 5 metriä. B: n ja C: n välinen etäisyys on 20 metriä.

Erotuomareille on tason mukaan määritetty vähimmäisjuoksumatka, joka on läpäistävä. Testattavat seuraavat juoksuaikaa ja matkaa ääniraidalta seuraavasti:

- a. juoksu 20m (B-C), käännös ja juoksu 20m (C-B)
- b. kävely 5m (B-A), käännös ja kävely 5m (A-B)

Äänitiedosto määrittelee palautumiseen käytettävän ajan. Testattavan tulee seurata äänitiedoston aikarajoja kunnes hän on saavuttanut häneltä vaadittavan tason.

Testattavan tulee lähteä paikaltaan etumainen jalka linjalla B hänen lähtiessään testiin. Kääntyäessä jalan on kosketettava linjaa C. Mikäli testattava ei kosketa linjaa C tai hän ei ehdi ajoissa takaisin linjalle B, on testin valvojan annettava hänelle varoitus. Kahdesta varoituksesta testi lopetetaan.



Kuva 4.

4. CODA-testi

Veikkausliigassa ja Ykkösessä toimiville avustaville erotuomareille suoritetaan FIFA-testin yhteydessä ns. CODA-testi, joka juostaan kertaalleen.

4.1 Testin yleisjärjestelyt

Ajanotossa tulee lähtökohtaisesti käyttää sähköisiä mittausmenetelmiä. Jos käytävissä ei ole sähköisiä ajanottolaitteita voi fyysinen valmentaja tai kokenut koulutettu testaaja suorittaa ajanmittauksen manuaalisesti.

Ajanottokennot tulee asettaa kuvan 5 mukaisesti. Kennoja ei saa asettaa yhtä metriä korkeammalle mittauspisteissä.

Kartiot asetetaan alla olevan kuvan mukaisesti. A: n ja B: n välinen etäisyys on 2 metriä. B:n ja C:n välinen etäisyys on 8 metriä.

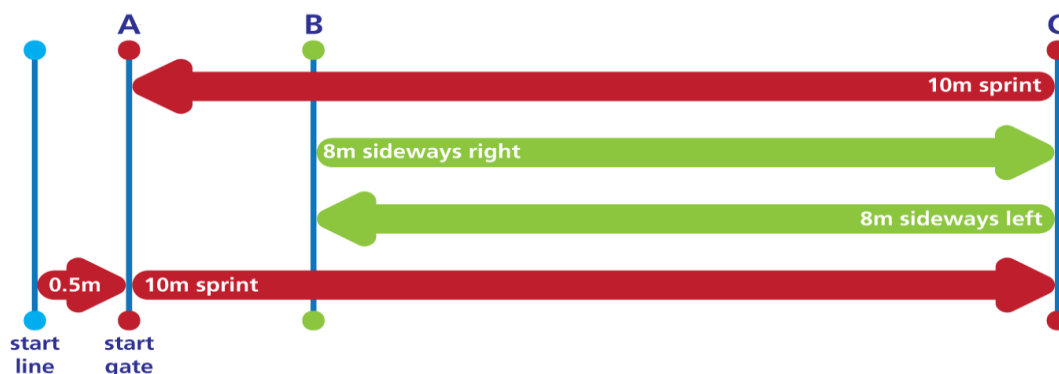
CODA-testissä tarvitaan vain yksi lähtöportti (kuva 5). Starttilinja tulee merkitä 0,5 metriä ennen ajanottolinjaa.

Testattavan tulee asettaa etumainen jalka "starttilinjalle" ja hän saa aloittaa juoksunsa testaajan annettua hänelle luvan.

Testissä avustavat erotuomarit juoksevat 10 metriä ensin suoraan (A-C), sen jälkeen 8 metriä sivujuoksua (C-B) vasen kylki edellä, sen jälkeen 8 metriä oikea kylki (B-C) edellä ja sen jälkeen suoraan takaisin lähtölinjalle (C-A).

Jos testattava kaatuu tai liukastuu, saa hän uuden suorituskerran.

Jos testattava epäonnistuu suorituksessaan, annetaan hänelle yksi uusintakerta. Jos hän epäonnistuu myös tässä yrityksessä, testi päättyy.



Kuva 5.

5. Toistuvat spurtit

Avustavien erotuomareiden nopeustestinä järjestetään ns. toistuvat spurtit testi (Repeated Sprint Ability).

5.1 Testin yleisjärjestelyt

Ajanotossa tulee lähtökohtaisesti käyttää sähköisiä mittausmenetelmiä. Jos käytettävissä ei ole sähköisiä ajanottolaitteita voi fyysinen valmentaja tai kokenut koulutettu testaaja suorittaa ajanmittauksen manuaalisesti.

Ajanottokennot tulee asettaa kuvan 6 mukaisesti. Kennoja ei saa asettaa yhtä metriä korkeammalle mittauspisteissä.

Testattavan tulee asettaa etumainen jalka "starttilinjalle" ja hän saa aloittaa juoksunsa testaajan annettua hänelle luvan.

Spurttien (5x30m) välillä on maksimissaan 30s palautumisaika, jonka aikana testattavan tulee siirtyä valmiiksi lähtölinjalle seuraavaa spurttia varten.

Jos testattava kaatuu tai liukastuu juoksujen aikana, annetaan hänelle yksi uusintakerta (1x30m).

Jos testattava ylittää määritetyn aikarajan, annetaan hänelle viidennen juoksun jälkeen mahdollisuus yhteen uusintaan. Kahden juoksun epäonnistuminen aiheuttaa testin keskeytyksen.



Kuva 6.

ARIET-Testi (avustavat erotuomarit)

Veikkausliigassa ja Ykkösessä toimivien avustavien erotuomareiden fyysistä kuntoa testataan Ariet-testillä (kuva 7).

1. Keilat tulee asettaa kuvan mukaisesti seuraavin etäisyyksin:
 - 20 m juoksu (B-D), kääntyminen ja 20 m juoksu takaisin (D-B)
 - kävely 2,5 m (B-A), kääntyminen ja kävely takaisin (A-B)
 -
2. Juoksu sivuttain
 - 12,5 m (B-C) ja juoksu sivuttain takaisin (C-B) kasvot samaan suuntaan pidettynä
 - kävely 2,5 m (B-A), kääntyminen ja kävely takaisin 2,5 m (A-B)
 -
3. Juoksut rytmitetään ääninauhan avulla. Avustavien erotuomareiden tulee seurata ääninauhan aikoja, kunnes he saavuttavat vaaditun tason testissä.
4. Testin alkaessa avustavan erotuomarin etumaisen jalan pitää olla starttilinjalla (B). Käännyttäessä jalan pitää koskettaa linjoja C/D. Jos avustava erotuomari ei kosketa jalallaan linjoja B, C tai D aikarajoissa, tulee testin valvojan antaa hänelle varoitus. Toisesta varoituksesta testi lopetetaan valvojan toimesta.



Kuva 7

Liite1: Liiton sarjoissa juostavat kuntotestit ja niiden aikarajat

	30m	40m	CODA	YoYo	FIFA	HUOM!
ET L+Y		2x6,0s			40 x 15/18	Palautus lyhyiden vetojen välillä 60s, (FIFA 6x40m/6.0s)
AET L+Y	5x4,7s		10s		40 x 15/20	Palautus lyhyiden vetojen (30m) välillä 30s
II-ET		2/6x6,2s*		16.6	40 x 15/22	Palautus lyhyiden vetojen välillä 60s
II-AET		2x6,2s		16.1		Palautus lyhyiden vetojen välillä 60s, rajat suosituksia alueille
ET NL		2/6x6,8s*		15.1	40 x 17/24	Palautus lyhyiden vetojen välillä 60s
AET NL	5x5,3s	2x6,6s	11,2s	15.1	40 x 17/26	Palautus lyhyiden vetojen välillä 60s
FIFA ET naiset		2x6,4s			40 x 17/20	Palautus lyhyiden vetojen välillä 60s, (FIFA 6x40m/6.4s)
FIFA AET naiset	5x5,1s		11s		40 x 17/22	Palautus lyhyiden vetojen (30m) välillä 30s

FIFA miesten (ET+AET) testit- ja rajat samat kuin kansalliset.

L+Y FIFA-testin

II ET juoksevat keväällä YoYo-testin ja kesällä FIFA- testin

NL ET juoksevat keväällä Yo-testin, FIFA:t ET/AET FIFA-testin

*YoYo-testin yhteydessä juostaan kaksi (2) lyhyttä spurtia ja FIFA-testin yhteydessä kuusi (6) spurtia.

Alueilla juostavat kuntotestit ja niiden aikarajat:

SARJA	40m	YoYo	HUOM!
M3, ASM, BSM	2x6.3s	16.1	Palautus lyh. vetojen välillä 60s
M4, A1, B1, P15L, P14L, N1, T18 SM	2x6.8s	14.5	Palautus lyh. vetojen välillä 60s
M5, N2, T181, T15L, T14L	2x7.0s	13,4	Palautus lyh. vetojen välillä 60s
AET Kakkonen	2x6.2s	16.1	Palautus lyh. vetojen välillä 60s
AET M3, ASM, BSM	2x6.3s	15.4	Palautus lyh. vetojen välillä 60s
AET M4, A1, B1, P15L, P14L, N1, T18 SM	2x6.8s	13.4	Palautus lyh. vetojen välillä 60s

Liiton koulutustilaisuudessa järjestämä testi korvaa alueilla juostavan testin.

Päästäkseen luokituksessa tasolle M4 tai sitä ylemmälle tulee erotuomarin ja avustavan erotuomarin suorittaa tason mukaiset kuntotestit.