

Refereeing Fitness Tests

FIFA[®]

Fédération Internationale de Football Association

President:	Gianni Infantino
Secretary General:	Fatma Samoura
Address:	FIFA FIFA-Strasse 20 P.O. Box 8044 Zurich Switzerland
Telephone:	+41 (0)43 222 7777
Internet:	www.FIFA.com

Index

FIFA Approved Fitness Tests (English)

Referees (men & women).....	4
Test 1: Repeated Sprint Ability	5
Test 2: Interval Test.....	6
Optional test 1, Dynamic Yo-Yo.....	8
Optional test 2, Yo-Yo Intermittent test.....	9
Assistant referees (men & women).....	10
Test 1, CODA (Change of Direction Ability).....	11
Test 2: Repeated Sprint Ability	12
Test 3: Interval Test.....	13
Optional test, ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test)	14
Futsal and beach soccer referees (men & women).....	16
Test 1: Speed.....	17
Test 2: CODA (Change of Direction Ability).....	18
Test 3: ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test)	19

Tests de condition physique approuvé par la FIFA (français)

Arbitres (hommes & femmes).....	20
Test 1 : capacité à répéter les sprints.....	21
Test 2 : fractionnés	22
Test optionnel 1 : yoyo dynamique	24
Test optionnel 2 : yoyo fractionné.....	25
Arbitres assistants (hommes et femmes)	26
Test 1 : CODA (capacité à changer de direction)	27
Test 2 : capacité à répéter les sprints.....	28
Test 3 : fractionné.....	29
Test optionnel : ARIET (Test de fractionné pour l'endurance des arbitres assistants)	31
Arbitres de futsal et de beach soccer (hommes et femmes).....	32
Test 1 : Vitesse.....	33
Test 2 : CODA (capacité à changer de direction)	34
Test 3: ARIET (Test de fractionné pour l'endurance des arbitres assistants)	35

Index *(continued)***Pruebas Físicas aprobada por la FIFA** (español)

Árbitros (hombres y mujeres)	36
1.ª prueba, velocidad	37
2.ª prueba, intervalos	38
1.ª prueba opcional, prueba del yoyó dinámico	40
2.ª prueba opcional, prueba intermitente del yoyó	41
Árbitros asistentes (hombres y mujeres)	42
1.ª prueba, CODA (cambio de dirección)	43
2.ª prueba, aceleración repetida	44
3.ª prueba, intervalos	45
Prueba opcional, ARIET (prueba de resistencia intermitente para árbitros asistentes)	47
Árbitros de fútbol y de fútbol playa (hombres y mujeres)	48
1.ª prueba, velocidad	49
2.ª prueba, CODA (habilidad de cambio de dirección)	50
3.ª prueba, ARIET (prueba de resistencia intermitente para árbitros asistentes)	51

FIFA-Genehmigte Fitnessstests (deutsch)

Schiedsrichter (Männer und Frauen)	52
Test 1: Sprintwiederholungsfähigkeit	53
Test 2: Intervalltest	54
Fakultativer Test 1: Dynamischer Yo-Yo Test	56
Fakultativer Test 2: Intermittierender Yo-Yo Test	57
Schiedsrichterassistenten (Männer und Frauen)	58
Test 1: Richtungswechselschnelligkeit (CODA)	59
Test 2: Sprintwiederholungsfähigkeit	60
Test 3: Intervalltest	61
Fakultativer Test: ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test)	63
Futsal- und Beach-Soccer-Schiedsrichter (Männer und Frauen)	64
Test 1: Schnelligkeit	65
Test 2: Richtungswechselschnelligkeit (CODA)	66
Test 3: ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test)	67

Fitness test for referees (men & women)

Introduction

FIFA Fitness Test

The official fitness test for football referees consists of two tests. Test 1, Repeated Sprint Ability (RSA), measures the referee's ability to perform repeated sprints over 40m. Test 2, Interval Test, evaluates the referee's capacity to perform a series of high-speed runs over 75m interspersed with 25m walking intervals.

The time between the end of Test 1 and the start of Test 2 should be 6 to 8 minutes maximum.

Tests must be performed on an athletics track (or a natural/artificial football field if no track is available). Athletic spikes may NOT be worn during the tests.

Referees must pass the FIFA Fitness Test at least once a year.

It is recommended that all fitness testing be conducted by a qualified physical instructor. A well-equipped ambulance must be present during the entire testing session.

FIFA-Approved Optional Tests

In addition to the official test, the "Dynamic YO-YO Test" and the "YO-YO Intermittent Test Level 1" may be used as methods of assessing the aerobic fitness of referees with the recommended standards.

Test 1: Repeated Sprint Ability

- Electronic timing gates (photocells) should be used to time the sprints. Timing gates should be positioned no higher than 100 cm from the ground. If electronic timing gates are not available, an experienced physical instructor should time each sprint using a manual stopwatch.
- The 'start' gate should be placed at 0m and the 'finish' gate at 40m. The 'start line' should be marked out 1.5m before the 'start' gate.
- Referees should line up at the start with their front foot touching the 'start line'. Once the test leader signals that the electronic timing gates are set, the referee is free to start.
- Referees should receive a maximum of 60 seconds recovery between each of the 6 X 40m sprints. During their recovery, referees must walk back to the start.
- If a referee falls or trips, they should be given an additional trial (one trial = 1 x 40 m).
- If a referee fails one trial out of the six, they should be given a seventh trial immediately after the sixth trial. If they fail two trials out of seven, the match official has failed the test.



Reference times for men referees

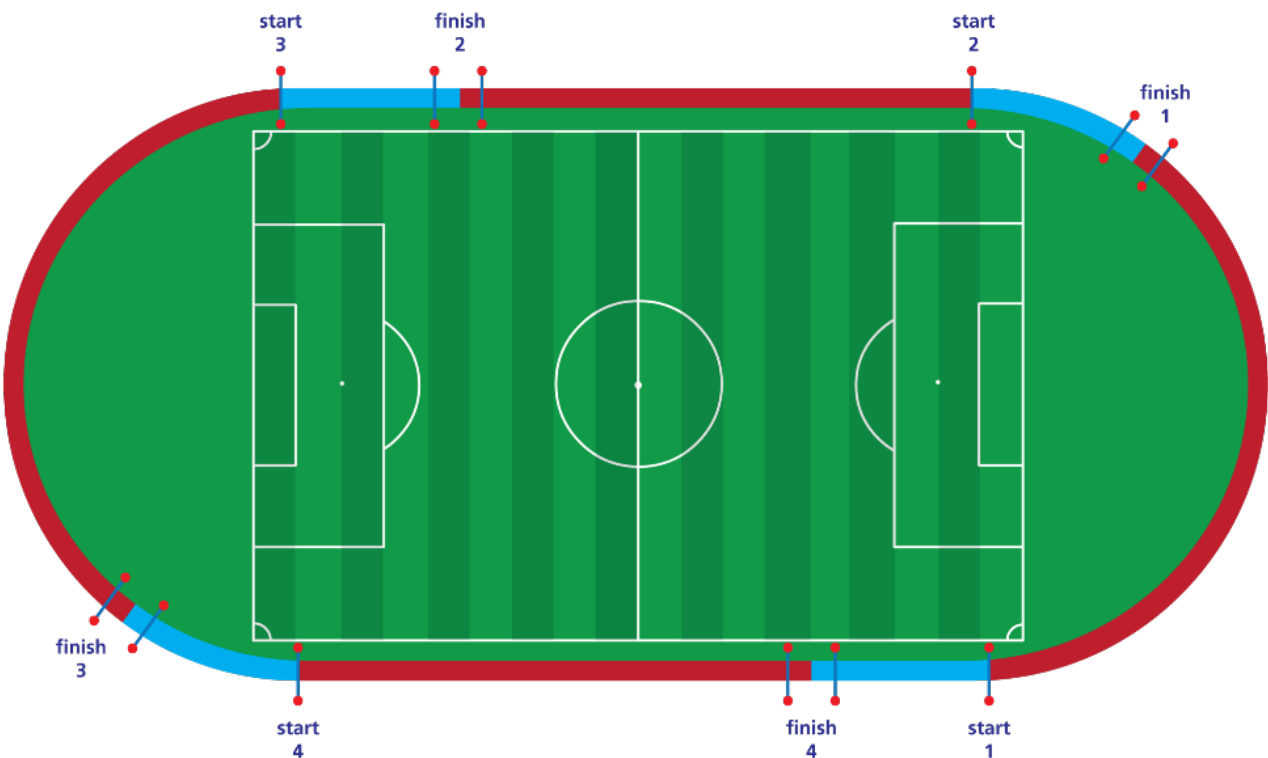
- International and category 1: maximum 6.00 seconds per trial
- Category 2: maximum 6.10 seconds per trial
- Lower categories: maximum 6.20 seconds per trial

Reference times for women referees

- International and category 1: maximum 6.40 seconds per trial
- Category 2: maximum 6.50 seconds per trial
- Lower categories: maximum 6.60 seconds per trial

Test 2: Interval Test

1. Referees must complete 40 x 75m run / 25m walk intervals. This equates to 4,000m or 10 laps of a 400m athletics track. The pace is dictated by the audio file and reference times are set in accordance with the referee's category. If an audio file is not available, an experienced physical instructor should use a stopwatch and whistle.
2. Referees must start from a standing position. They must not start before the whistle. To ensure that referees do not start early, assistant test leaders should be positioned at each start line to control the start. A flag may be used to block the lane until the whistle has sounded. On the whistle, the flag should be dropped, allowing the referees to start running.
3. At the end of each run, each referee must enter the 'walking area' before the whistle. The walking area is marked out with a line 1.5m before and 1.5m behind the 75m line.
4. If a referee fails to place a foot inside the walking area on time, they should receive a clear warning from the test leader. If a referee fails to place a foot inside the walking area on time for a second occasion, they should be stopped by the test leader and informed that they have failed the test.
5. It is recommended that the test be run in groups comprising no more than six referees. It is possible to have four groups running the test simultaneously (see below), meaning a total of 24 referees can be tested at once. Each group should be allocated with a test leader who should monitor their group closely throughout the test.



Reference times for men referees

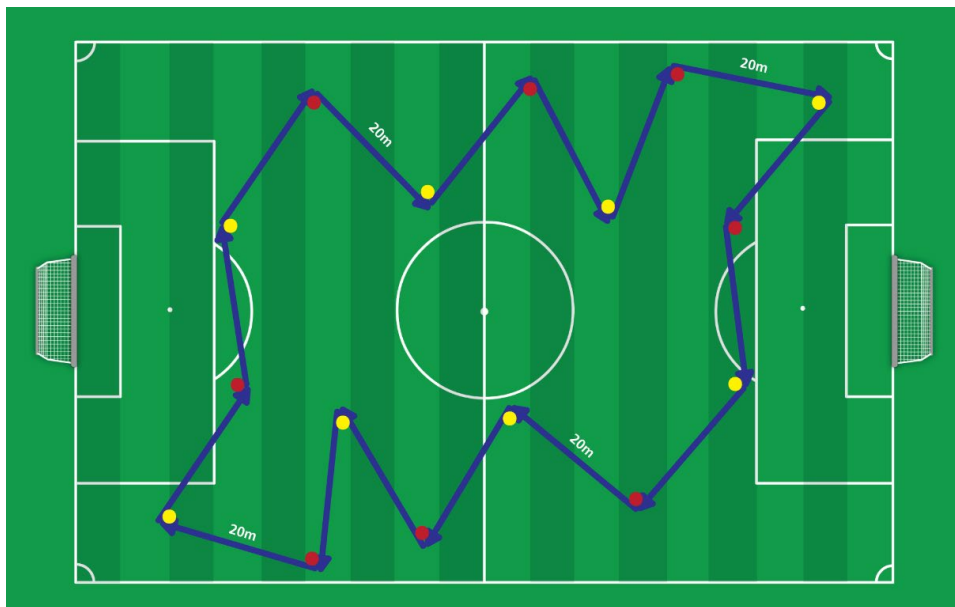
1. International and category 1: maximum 15 seconds per 75m run and 18 seconds per 25m walk
2. Category 2: maximum of 15 seconds per 75m run 20 seconds per 25m walk
3. Lower categories: maximum 15 seconds per 75m run and 22 seconds per 25m walk

Reference times for women referees

1. International and category 1: maximum 17 seconds per 75m run and 20 seconds per 25m walk
2. Category 2: maximum 17 seconds per 75m run and 22 seconds per 25m walk
3. Lower categories: maximum 17 seconds per 75m run and 24 seconds per 25m walk

Optional test 1, Dynamic Yo-Yo

1. The cones must be set out as illustrated in the diagram below. It is important that the colours (i.e. red and yellow) are placed accurately and that the distance between the red and yellow cones is exactly 20 meters. Referees may start from the yellow or red cones. It is recommended that the test be run in groups comprising no more than two referees starting from each cone.
2. Referees starting from a yellow cone should run to a red cone, turn and continue to the next yellow cone. Each run is interspersed by a recovery period.
3. Referees starting from a red cone should run to a yellow cone, turn and continue to the next red cone. Each run is interspersed by a recovery period.
4. The audio file will dictate the pace of the runs and the length of the each recovery period. Referees must keep pace with the audio file until they have reached the required recommended level.
5. If a referee fails to place a foot on the 'finish cone' on time, they should receive a clear warning from the test leader. If a referee fails to arrive on time on a second occasion, they should be pulled from the test by the test leader.



Reference times for men referees

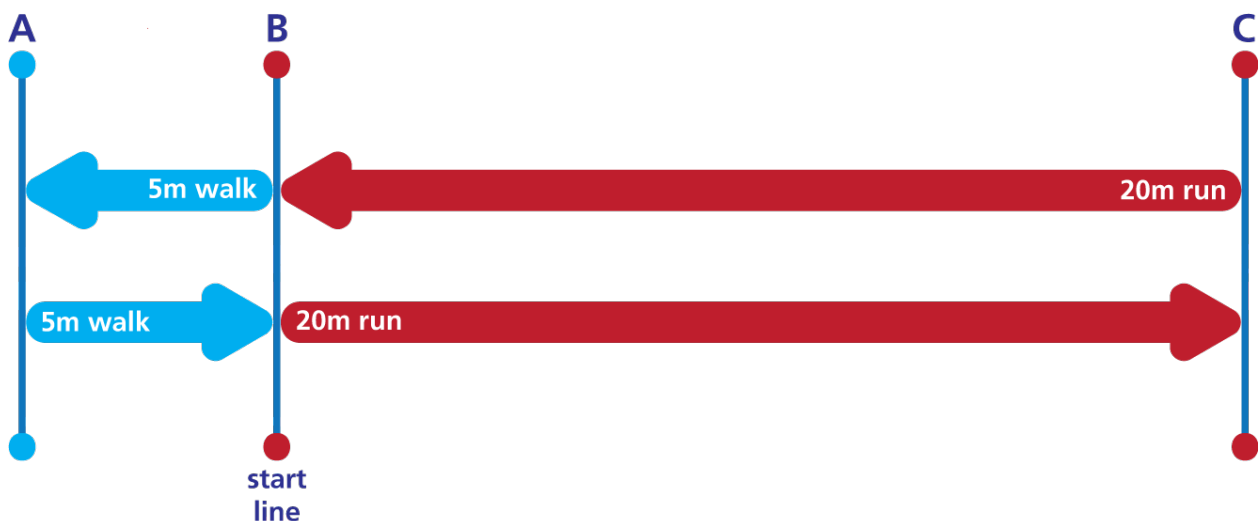
1. International and category 1: level 18-8 / 2,040 metres
2. Category 2: level 18-5 / 1,920 metres
3. Lower category: level 18-1 / 1,760 metres

Reference times for women referees

1. International and category 1: level 17-8 / 1,720 metres
2. Category 2: level 17-5 / 1,600 metres
3. Lower categories: level 16-8 / 1,400 metres

Optional test 2, Yo-Yo Intermittent test

1. Cones must be set out as illustrated in the diagram below. The distance between A and B is 5 metres. The distance between B and C is 20 metres.
2. Referees must complete the following sequence in accordance with the pace dictated by the audio file.
 - a. run 20m (B-C), turn and run 20m (C-B)
 - b. walk 5m (B-A), turn and walk 5m (A-B)
3. The audio file of the Yo-Yo Intermittent Recovery run (level 1) will dictate the pace of the runs and the length of each recovery period. Referees must keep pace with the audio file until they have reached the recommended level.
4. The starting position requires the referees to be standing still with their front foot on the line (B). Referees must place a foot on the turning line C. If a referee fails to place a foot on the line C or fail to return to line B on time, they should receive a clear warning from the test leader. If a referee fails to place a foot on the line C or fail to return to line B on time for a second occasion, they should be pulled from the test by the test leader.



Reference times for men referees

1. International and category 1: level 18-2 / 1,800 metres
2. Category 2: level 17-7 / 1,680 metres
3. Lower categories: level 17-4 / 1,560 metres

Reference times for women referees

1. International and category 1: level 16-4 / 1,240 metres
2. Category 2: level 15-7 / 1,040 metres
3. Lower categories: level 15-3 / 880 metres

Fitness test for assistant referees (men & women)

Introduction

FIFA Fitness Test

The official fitness test for football assistant referees consists of three tests:

Test 1, CODA, assesses the assistant referee's ability to change direction. Test 2, Repeated Sprint Ability (RSA), measures the assistant referee's ability to perform repeated sprints over 30m. Test 3, Interval Test, evaluates the assistant referee's capacity to perform a series of high-speed runs over 75m interspersed with 25m walking intervals.

The time between the end of Test 1 and the start of Test 2 should be 2 to 4 minutes maximum. The time between the end of Test 2 and the start of Test 3 should be 6 to 8 minutes maximum.

Tests must be performed on a stable surface such as an athletics track or football field. Athletic spikes may NOT be worn during the tests.

Assistant referees must pass the FIFA Fitness Test at least once a year.

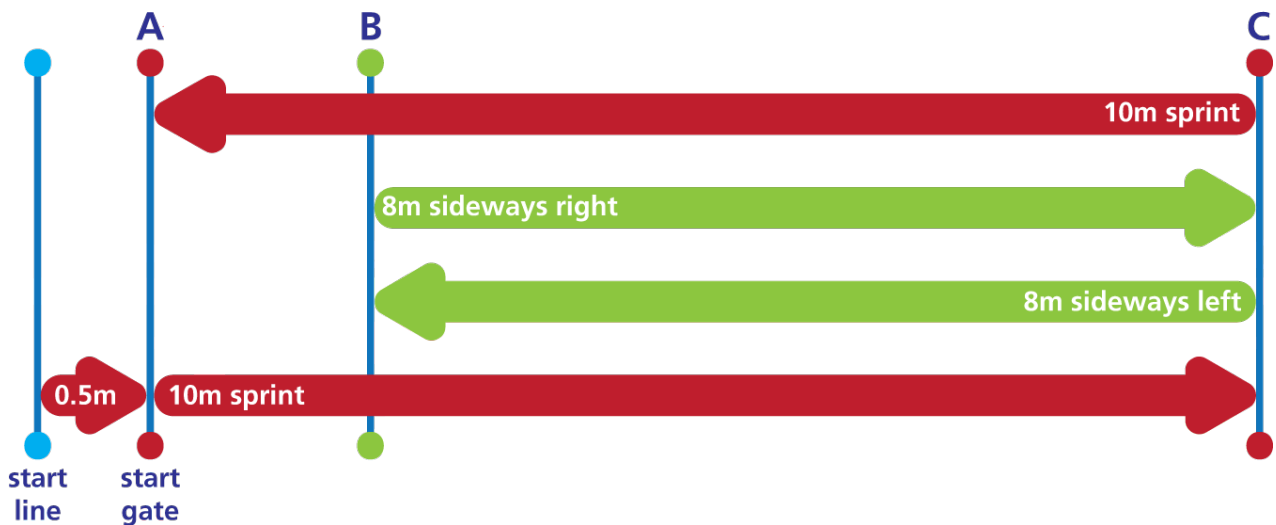
It is recommended that all fitness testing be conducted by a qualified physical instructor. It is mandatory that a well-equipped ambulance is in attendance for the entire testing session.

FIFA-Approved Optional Test

In addition to the official test, the 'ARIET' may be used as a method of assessing the aerobic fitness of assistant referees with the recommended standards.

Test 1, CODA (Change of Direction Ability)

1. Electronic timing gates (photocells) should be used to time the CODA. Timing gates should be positioned no higher than 100 cm from the ground. If electronic timing gates are not available, an experienced physical instructor should time each trial using a manual stopwatch.
2. Cones must be set out as illustrated in the diagram below. The distance between A and B is 2 metres. The distance between B and C is 8 metres.
3. Only one timing gate is required for the CODA (A). The 'start line' should be marked out 0.5m before the timing gate (A).
4. Assistant referees should line up at the start with their front foot touching the 'start line'. Once the test leader signals that the electronic timing gates are set, the assistant referee is free to start.
5. Assistant referees sprint 10 m forward (A to C), 8 m sideways left (C to B), 8 m sideways right (B to C) and 10 m forward (C to A).
6. If an assistant referee falls or trips, they should be given an additional trial.
7. If an assistant referee fails the trial, they should be given an additional trial. If they fail two trials, the match official has failed the test.



Reference times for men assistant referees

1. International and category 1: maximum 10.00 seconds per trial
2. Category 2: maximum 10.10 seconds per trial
3. Lower categories: maximum 10.20 seconds per trial

Reference times for women assistant referees

1. International and category 1: maximum 11.00 seconds per trial
2. Category 2: maximum 11.10 seconds per trial
3. Lower categories: maximum 11.20 seconds per trial

Test 2: Repeated Sprint Ability

1. Timing gates should be positioned no higher than 100 cm from the ground. If electronic timing gates are not available, an experienced physical instructor should time each trial using a manual stopwatch.
2. The 'start' gate should be placed at 0m and the 'finish' gate at 30m. The 'start line' should be marked out 1.5m before the 'start' gate.
3. Assistant referees should line up at the start with their front foot touching the 'start line'. Once the test leader signals that the electronic timing gates are set, the assistant referee is free to start.
4. Assistant referees should receive a maximum of 30 seconds recovery between each of the 5 X 30m sprints. During their recovery, assistant referees must walk back to the start.
5. If an assistant referee falls or trips, they should be given an extra trial (one trial = 1 x 30 m).
6. If an assistant referee fails one trial out of the five, they should be given a sixth trial immediately after the fifth trial. If they fail two trials out of six, the match official has failed the test.



Reference times for men assistant referees

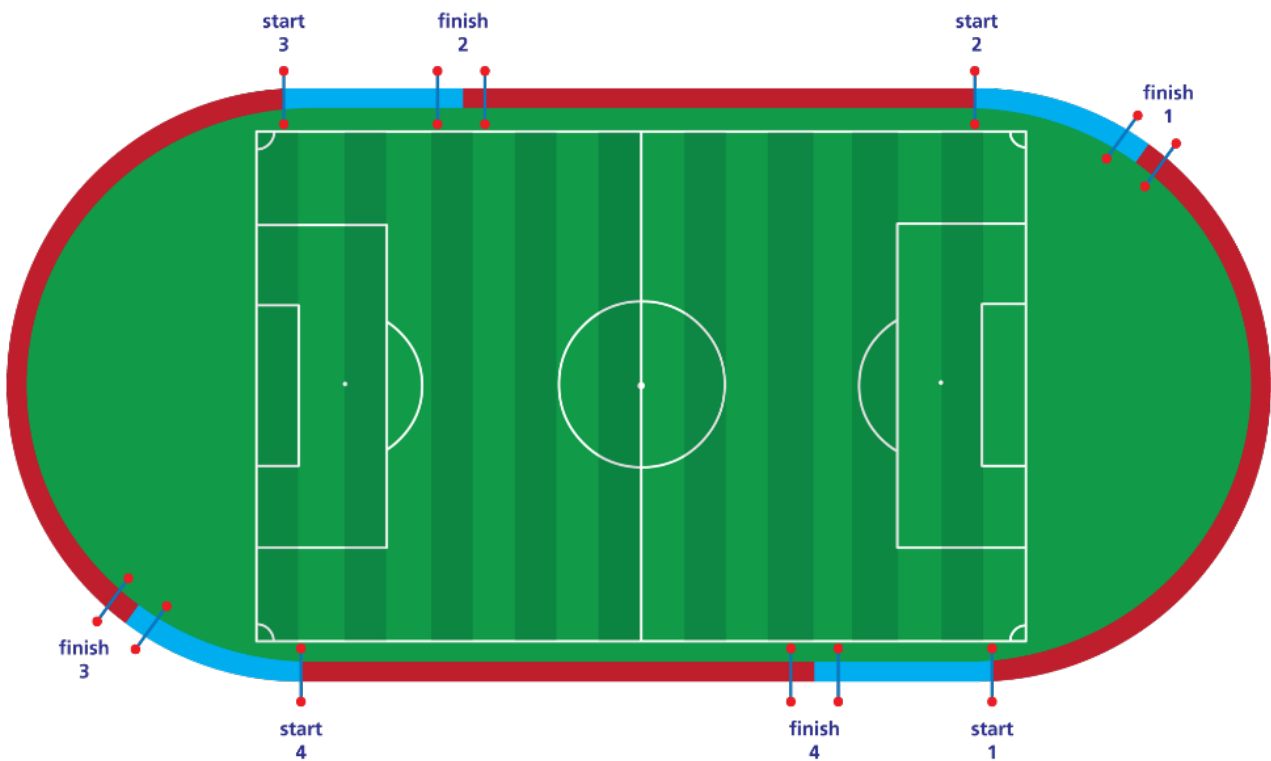
1. International and category 1: must complete each trial in a maximum 4.70 seconds per trial
2. Category 2: must complete each trial in a maximum 4.80 seconds per trial
3. Lower categories: must complete each trial in a maximum of 4.90 seconds per trial

Reference times for women assistant referees

1. International and category 1: must complete each trial in a maximum 5.10 seconds per trial
2. Category 2: must complete each trial in a maximum 5.20 seconds per trial
3. Lower categories: must complete each trial in a maximum 5.30 seconds per trial

Test 3: Interval Test

1. Assistant referees must complete 40 x 75m run / 25m walk intervals. This equates to 4,000m or 10 laps of a 400m athletics track. The pace is dictated by the audio file and reference times are set in accordance with the referee's category. If an audio file is not available, an experienced physical instructor should use a stopwatch and whistle.
2. Assistant referees must start from a standing position. They must not start before the whistle. To ensure that referees do not start early, assistant test leaders should be positioned at each start line to control the start. A flag may be used to block the lane until the whistle has sounded. On the whistle, the flag should be dropped, allowing the assistant referee to start running.
3. At the end of each run, each assistant referee must enter the 'walking area' before the whistle. The walking area is marked out with a line 1.5m before and 1.5m behind the 75m line.
4. If an assistant referee fails to place a foot inside the walking area on time, they should receive a clear warning from the test leader. If an assistant referee fails to place a foot inside the walking area on time for a second occasion, they should be stopped by the test leader and informed that they have failed the test.
5. It is recommended that the test be run in groups comprising no more than six assistant referees. It is possible to have four groups running the test simultaneously (see below), meaning a total of 24 referees can be tested at once. Each group should be allocated with a test leader who should monitor their group closely throughout the test.



Reference times for men assistant referees

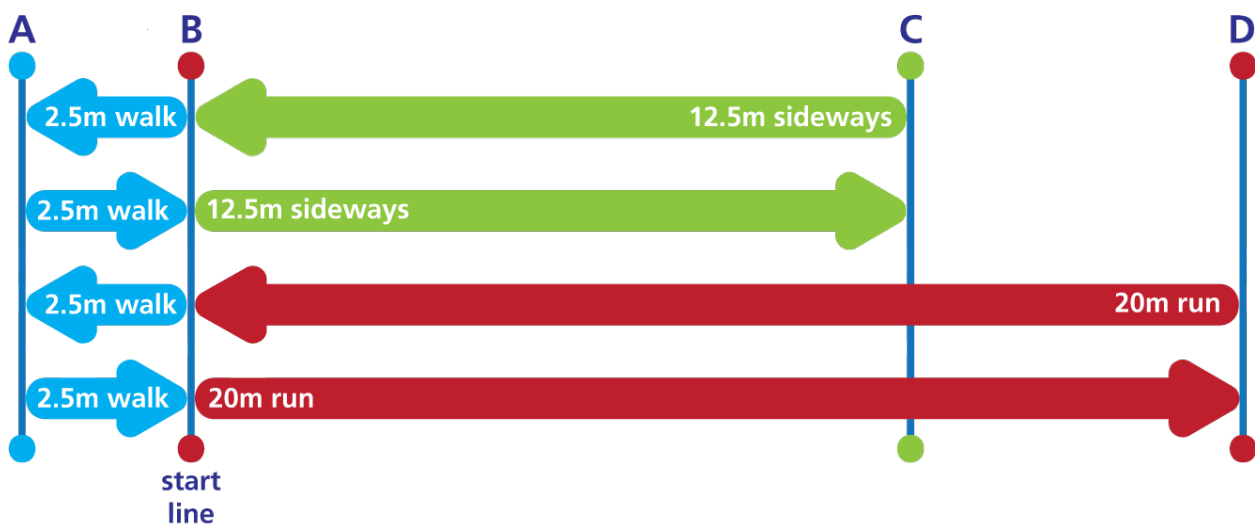
1. International and category 1: maximum 15 seconds per 75m run and 20 seconds per 25m walk
2. Category 2: maximum 15 seconds per 75m run and 22 seconds per 25m walk
3. Lower categories: maximum 15 seconds per 75m run and 24 seconds per 25m walk

Reference times for women assistant referees

1. International and category 1: maximum 17 seconds per 75m run and 22 seconds per 25m walk
2. Category 2: maximum 17 seconds per 75m run and 24 seconds per 25m walk
3. Lower categories: maximum 17 seconds per 75m run and 26 seconds per 25m walk

Optional test, ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test)

- Cones should be set out as illustrated in the diagram below. The distance between A and B is 2.5 metres. The distance between B and C is 12.5 metres. The distance between B and D is 20 metres.
- Assistant referees must start from a standing position. They must complete the following sequence in accordance with the pace dictated by the audio file.
 - run 20m forwards (B-D), turn and run 20m forwards (D-B)
 - walk 2.5m (B-A), turn and walk 2.5m (A-B)
 - run sideways 12.5m (B-C), and run sideways facing the same side 12.5m (C-B)
 - walk 2.5m (B-A), turn and walk 2.5m (A-B)
- The audio file will dictate the pace of the runs and the length of each recovery period. Assistant referees should keep pace with the audio file until they have reached the recommended level.
- The starting position requires the assistant referees to be standing still with their front foot on the line (B). Assistant referees must place a foot on the turning lines (C & D). If an assistant referee fails to place a foot on the lines B, C or D on time, they should receive a clear warning from the test leader. If an assistant referee fails to arrive on time on a second occasion, they should be pulled from the test by the test leader.



Reference times for men assistant referees

- International and category 1: level 16.0-3 / 1,470 metres
- Category 2: level 15.5-3 / 1,275 metres
- Lower categories: level 14.5-3 / 1,080 metres

Reference times for women assistant referees

- International and category 1: level 14.5-3 / 1,080 metres
- Category 2: level 14-3 / 820 metres
- Lower categories: level 13.5-8 / 715 metres

Fitness test for futsal and beach soccer referees (men & women)

Introduction

The official fitness test for futsal and beach soccer referees consists of three tests:

Test 1, Speed, measures the referee's maximum speed over 20 metres. Test 2, CODA, assesses the referee's ability to change direction. Test 3, ARIET, measures the referee's capacity to perform repeated forwards and sideways running bouts over a prolonged period.

The time in between the end of Test 1 and the start of Test 2 should be 2 to 4 minutes. The time between the end of Test 2 and the start of Test 3 should be 6 to 8 minutes.

Testing should be performed on a futsal pitch or a similar surface.

It is recommended that all fitness testing be conducted by qualified physical instructor. It is mandatory that a well-equipped ambulance is in attendance for the entire testing session.

Test 1: Speed

1. Electronic timing gates (photocells) should be used to time the sprints. Timing gates should be positioned no higher than 100 cm from the ground. If electronic timing gates are not available, an experienced physical instructor should time each trial using a manual stopwatch.
2. The 'start' gate must be placed at 0m and the 'finish' gate at 20m. The 'start line' must be marked out 1.5m before the 'start' gate.
3. Referees should line up at the start with their front foot touching the 'start line'. Once the test leader signals that the electronic timing gates are set, the referee is free to start.
4. Referees should receive a maximum of 90 seconds recovery between each of the 2 X 20m sprints. During their recovery, referees must walk back to the start.
5. If a referee falls or trips, they should be given an extra trial (one trial = 1 x 20 m).
6. If a referee fails one trial out of the two, they should be given a third trial immediately after the second trial. If they fail two trials out of three, the match official has failed the test.

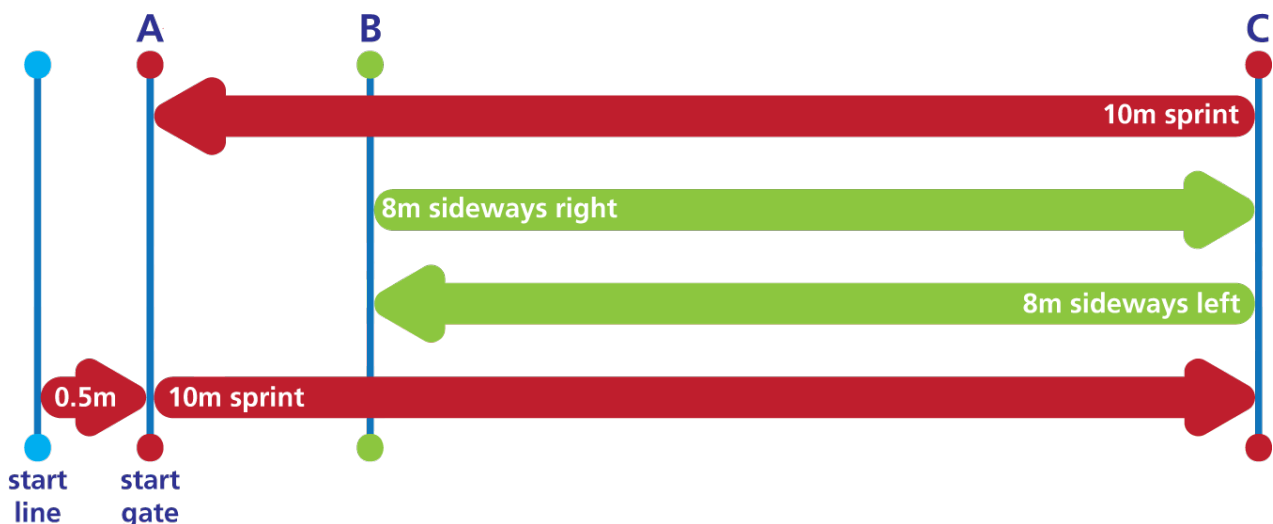


Reference times for futsal and beach soccer referees

1. International and category 1: maximum of 3.30 seconds per trial
2. Lower categories: maximum of 3.40 seconds per trial

Test 2: CODA (Change of Direction Ability)

1. Electronic timing gates (photocells) should be used to time the CODA. Timing gates should be positioned no higher than 100 cm from the ground. If electronic timing gates are not available, an experienced physical instructor should time each trial using a manual stopwatch.
2. Cones must be set out as illustrated in the diagram below. The distance between A and B is 2 metres. The distance between B and C is 8 metres.
3. Only one timing gate is required for the CODA (A). The 'start line' must be marked out 0.5m before the timing gate (A).
4. Referees should line up at the start with their front foot touching the 'start line'. Once the test leader signals that the electronic timing gates are set, the referee is free to start.
5. The referees sprint 10 m forward (A to C), 8 m sideways left (C to B), 8 m sideways right (B to C) and 10 m forward (C to A).
6. If a referee falls or trips, they should be given an additional trial.
7. If a referee fails the trial, they should be given an additional trial. If they fail two trials, the match official has failed the test.

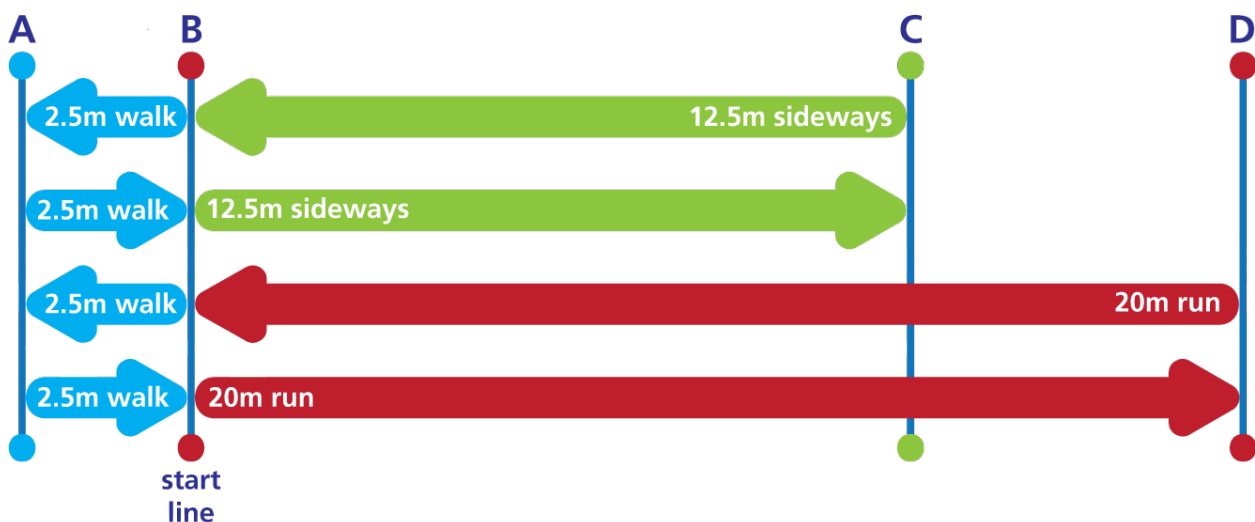


Reference times for futsal and beach soccer referees

1. International and category 1: maximum 10.00 seconds per trial
2. Lower categories: maximum 10.10 seconds per trial

Test 3: ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test)

- Cones must be set out as illustrated in the diagram below. The distance between A and B is 2.5 metres. The distance between B and C is 12.5 metres. The distance between B and D is 20 metres.
- Referees must start from a standing position. They must complete the following sequence in accordance with the pace dictated by the audio file.
 - run 20m forwards (B-D), turn and run 20m forwards (D-B)
 - walk 2.5m (B-A), turn and walk 2.5m (A-B)
 - run sideways 12.5m (B-C), and run sideways facing the same side 12.5m (C-B)
 - walk 2.5m (B-A), turn and walk 2.5m (A-B)
- The audio file will dictate the pace of the runs and the length of each recovery period. Referees must keep pace with the audio file until they have reached the required level.
- The starting position requires the referees to be standing still with their front foot on the line (B). Referees must place a foot on the turning lines (C & D). If a referee fails to place a foot on the lines B, C or D on time, they should receive a clear warning from the test leader. If a referee fails to arrive on time on a second occasion, they should be pulled from the test by the test leader.



Reference times for futsal and beach soccer referees

- International and category 1: level 15.5-3 / 1,275 metres
- Lower categories: level 15-3 / 1,170 metres

Test de condition physique pour les arbitres (hommes & femmes)

Introduction

Le test de condition physique de la FIFA

Le test de condition physique officiel pour les arbitres de football est composé de deux épreuves. Le test 1, Capacité à répéter les sprints, mesure la capacité de l'arbitre à enchaîner des sprints de 40 m. Le test 2, Fractionnés, évalue la capacité de l'arbitre à réaliser une série de courses rapides sur 75 m entrecoupées de séquences de marche de 25 m. L'intervalle entre la fin du Test 1 et le début du Test 2 est compris entre 6 et 8 minutes.

Les tests doivent être réalisés sur une piste d'athlétisme (ou un terrain de football naturelle / artificielle si aucune piste est disponible). Le port de pointes d'athlétisme pendant les tests est INTERDIT.

Les arbitres doivent passer le test de condition physique de la FIFA au moins une fois par an.

Il est recommandé que tous les tests de condition physique soient menés par un instructeur physique diplômé. Une ambulance bien équipée doit obligatoirement être mise à disposition durant l'intégralité de la séance de test.

Les tests optionnels approuvés par la FIFA

En complément du test officiel, le test « yoyo dynamique » et le test « yoyo fractionné niveau 1 » peuvent être utilisés en tant que méthode d'évaluer le niveau d'aérobic des arbitres avec les normes recommandées.

Test 1 : capacité à répéter les sprints

1. Des portiques de chronométrage électronique (cellules photoélectriques) doivent être utilisés pour chronométrer les sprints. Les portiques de chronométrage doivent être positionnés à une hauteur maximale de 100 cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps des sprints devront être pris par un instructeur physique expérimenté muni d'un chronomètre manuel.
2. Le portique de départ doit être placé à 0 m et le portique d'arrivée à 40 m. La ligne de départ doit être tracée 1,5 m avant le portique de départ.
3. Les arbitres doivent s'aligner au départ avec le pied avant sur la ligne de départ.
4. Les arbitres ont droit à 60 secondes de récupération maximum entre chacun de leurs six sprints de 40 m. Pendant la phase de récupération, les arbitres doivent regagner le départ en marchant.
5. Si un arbitre chute ou trébuche, il se voit accorder un essai supplémentaire (1 essai = 1x 40 m) 6. Si un arbitre échoue sur l'un de ses six essais, il se voit accorder un septième essai immédiatement après le sixième.
6. Si un arbitre échoue sur deux de ses sept essais, il n'a pas réussi le test.



Temps de référence pour les arbitres masculins

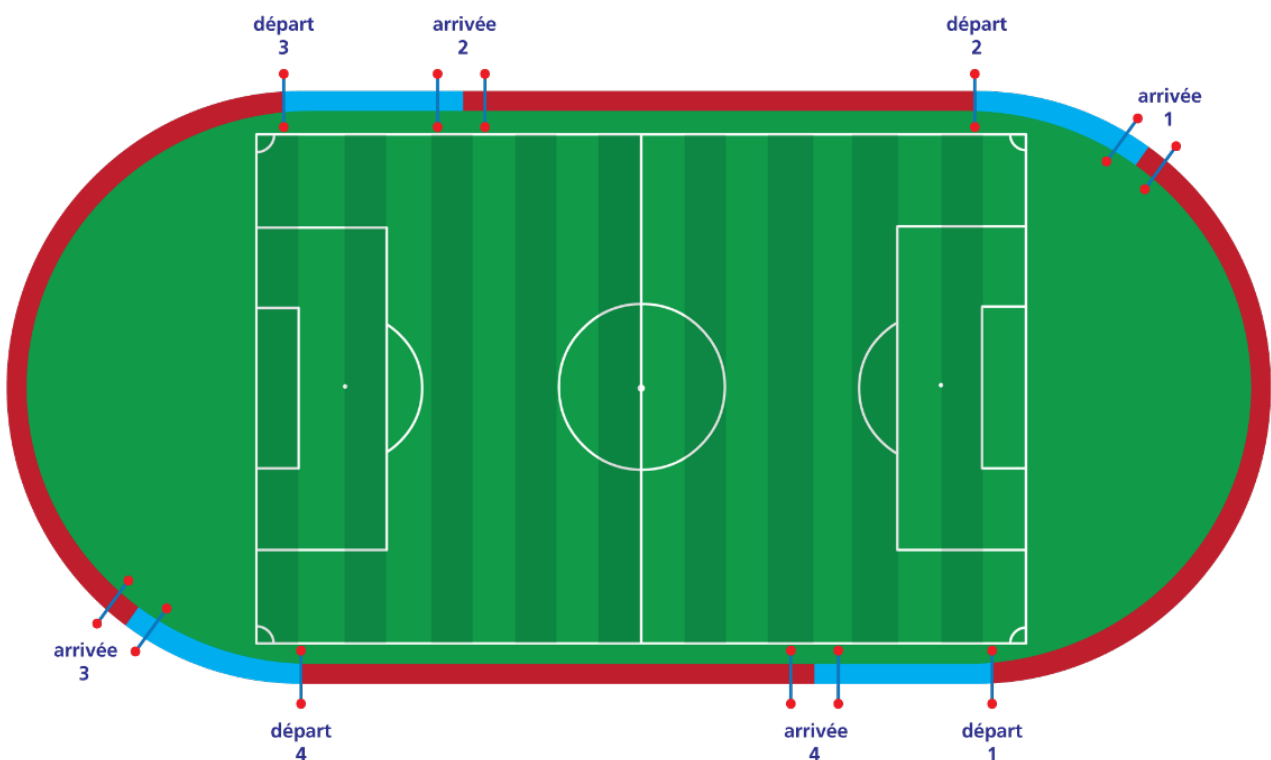
1. International et catégorie 1: maximum 6,00 secondes par essai
2. Catégorie 2 : maximum 6,10 secondes par essai
3. Catégorie inférieure : maximum 6,20 secondes par essai

Temps de référence pour les arbitres féminines

1. International et catégorie 1: maximum 6,40 secondes par essai
2. Catégorie 2 : maximum 6,50 secondes par essai
3. Catégorie inférieure : maximum 6,60 secondes par essai

Test 2 : fractionnés

1. Les arbitres doivent réaliser 40 courses de 75 m entrecoupées de séquences de marche de 25 m. Cela équivaut à 4 000 m, soit 10 tours d'une piste d'athlétisme de 400 m. Le rythme est dicté par le fichier audio et les temps de référence sont établis en fonction de la catégorie de l'arbitre. Faute de fichier audio, un instructeur physique expérimenté utilisera un chronomètre et un sifflet.
2. Les arbitres doivent prendre le départ debout. Ils ne doivent pas partir avant le coup de sifflet. Afin de veiller à ce que les arbitres ne partent pas avant le signal, des assistants du responsable de test doivent être placés à chaque ligne de départ afin de contrôler le départ. Un drapeau peut être utilisé pour bloquer le couloir jusqu'à ce que le sifflet retentisse. Le drapeau doit être baissé au coup de sifflet, signalant aux arbitres qu'ils peuvent démarrer leur course.
3. À la fin de chaque course, chaque arbitre doit pénétrer dans la « zone de marche » avant le coup de sifflet. La zone de marche est délimitée par des lignes tracées 1,5 m avant et 1,5 m après la ligne de 75 m.
4. Si un arbitre ne pose pas un pied dans la zone de marche à temps, il reçoit un avertissement clair de la part du responsable de test. Si un arbitre ne parvient pas à poser un pied dans la zone de marche à temps pour la deuxième fois, il est arrêté par le responsable de test et informé qu'il a échoué.
5. Pour ce test, il est recommandé de composer des groupes de course de six arbitres maximum. Quatre groupes peuvent effectuer le test simultanément (voir ci-dessous), ce qui signifie qu'il est possible de tester 24 arbitres à la fois. Un responsable de test est affecté à chaque groupe, qu'il surveille de près pendant toute la durée du test.



Temps de référence pour les arbitres masculins

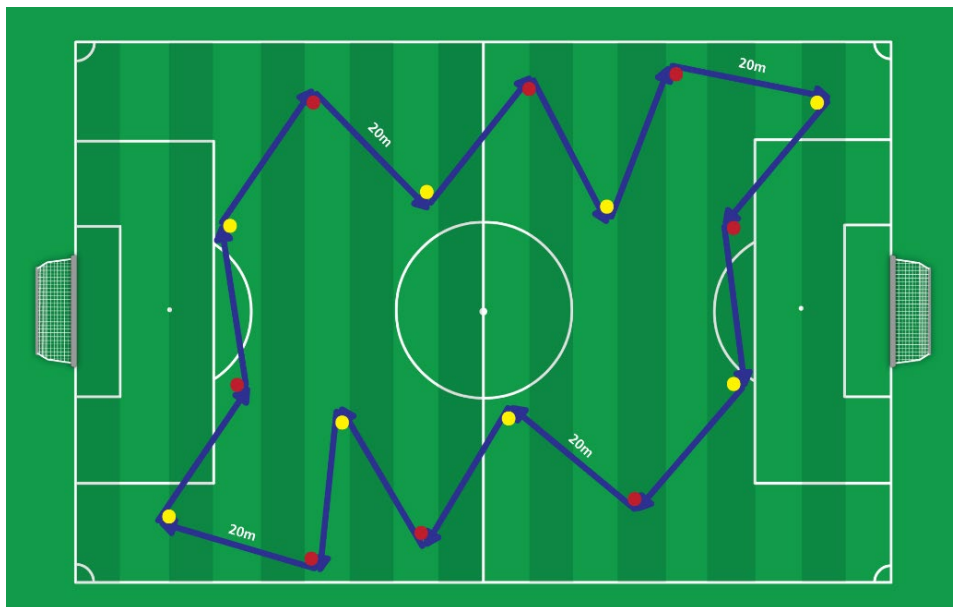
1. International et catégorie 1 : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 15 secondes et chaque séquence en marcher de 25 m en maximum de 18 secondes
2. Catégorie 2 : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 15 secondes et chaque séquence en marcher de 25 m en maximum 20 secondes
3. Catégorie inférieure : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 15 secondes et chaque séquence en marcher de 25 m en maximum 22 secondes

Temps de référence pour les arbitres féminines

1. International et catégorie 1 : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 17 secondes et chaque séquence en marcher de 25 m en maximum de 20 secondes
2. Catégorie 2 : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 17 secondes et chaque séquence en marcher de 25 m en maximum de 22 secondes
3. Catégorie inférieure : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 17 secondes et chaque séquence en marcher de 25 m en maximum de 24 secondes

Test optionnel 1 : yoyo dynamique

1. Les plots doivent être installés comme dans le schéma ci-dessous. Il est important de respecter le placement des couleurs (rouge et jaune) et de veiller à ce que la distance entre les plots rouges et jaunes soit de 20 mètres exactement. Les arbitres peuvent s'élancer d'un plot jaune ou d'un plot rouge. Pour ce test, il est recommandé de composer des groupes de deux arbitres maximum partant de chaque plot.
2. Les arbitres partant d'un plot jaune doivent courir jusqu'à un plot rouge, le contourner et courir jusqu'au plot jaune suivant. Chaque course est suivie et précédée d'un temps de repos.
3. Les arbitres partant d'un plot rouge doivent courir jusqu'à un plot jaune, le contourner et courir jusqu'au plot rouge suivant. Chaque course est suivie et précédée d'un temps de repos.
4. Le fichier audio dicte le rythme des courses et la durée de chaque temps de repos. Les arbitres doivent tenir le rythme imposé par le fichier audio jusqu'à atteindre le niveau recommandé.
5. Si un arbitre ne pose pas un pied au niveau du plot d'arrivée dans le temps imparti, il reçoit un avertissement clair de la part du responsable de test. Si un arbitre arrive en retard une deuxième fois, il est éliminé du test par le responsable.



Temps de référence pour les arbitres masculins

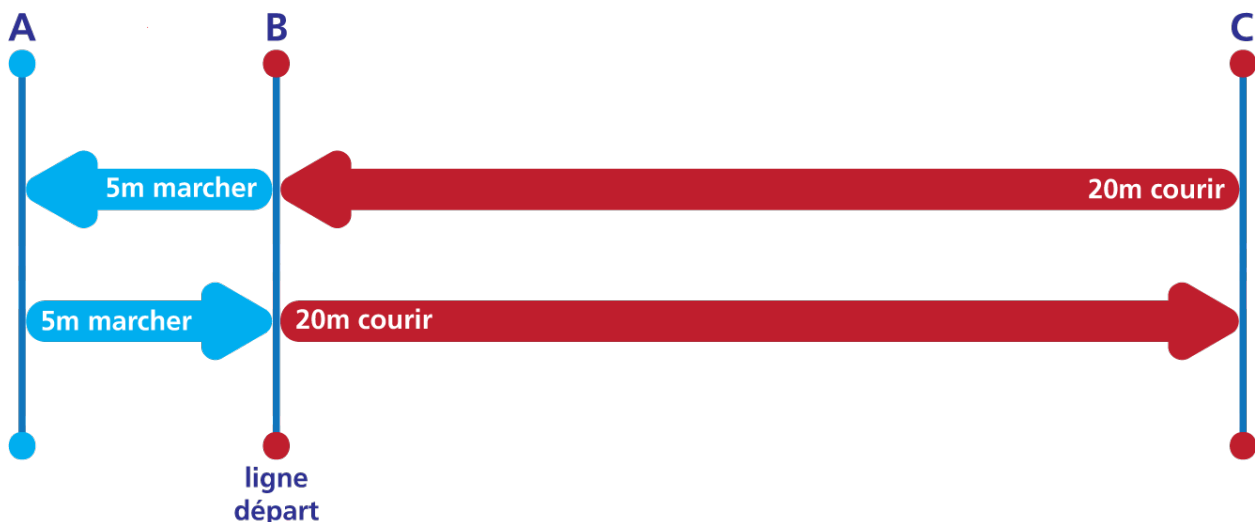
1. International et catégorie 1 : niveau 18-8 / 2 040 mètres
2. Catégorie 2 : niveau 18-5 / 1 920 mètres
3. Catégorie inférieure : niveau 18-1 / 1 760 mètres

Temps de référence pour les arbitres féminines

1. International et catégorie 1 : niveau 17-8 / 1 720 mètres
2. Catégorie 2 : niveau 17-5 / 1 600 mètres
3. Catégorie inférieure : niveau 16-8 / 1 400 mètres

Test optionnel 2 : yoyo fractionné

1. Les plots doivent être installés comme dans le schéma ci-dessous. La distance entre A et B est de 5 mètres. La distance entre B et C est de 20 mètres.
2. Les arbitres doivent réaliser la séquence suivante au rythme dicté par le fichier audio.
 - a. courir 20 m (B-C), faire demi-tour et courir 20 m (C-B)
 - b. marcher 5 m (B-A), faire demi-tour et marcher 5 m (A-B)
3. Le fichier audio du yoyo fractionné avec récupération (niveau 1) dicte le rythme des courses et la durée de chaque temps de repos. Les arbitres doivent tenir le rythme imposé par le fichier audio jusqu'à atteindre le niveau recommandé.
4. Les arbitres prennent le départ debout, avec le pied avant sur la ligne (B). Les arbitres doivent toucher la ligne de demi-tour C avec un pied. Si un arbitre ne pose pas un pied sur la ligne C ou ne revient pas à la ligne B dans le temps imparti, il reçoit un avertissement clair par le responsable de test. Si un arbitre ne pose pas un pied sur la ligne C ou ne revient pas à la ligne B dans le temps imparti, il est éliminé du test par le responsable.



Temps de référence pour les arbitres masculins

1. International et catégorie 1 : niveau 18-2 / 1 800 mètres
2. Catégorie 2 : niveau 17-7 / 1 680 mètres
3. Catégorie inférieure : niveau 17-4 / 1 560 mètres

Temps de référence pour les arbitres féminines

1. International et catégorie 1 : niveau 16-4 / 1 240 mètres
2. Catégorie 2 : niveau 15-7 / 1 040 mètres
3. Catégorie inférieure : niveau 15-3 / 880 mètres

Test de condition physique pour les arbitres assistants (hommes et femmes)

Introduction

Le test de condition physique de la FIFA

Le test de condition physique officiel pour les arbitres assistants de football est composé de trois épreuves :

Le test 1, CODA, évalue la capacité de l'arbitre assistant à changer de direction. Le test 2, Capacité à répéter les sprints, mesure la capacité de l'arbitre assistant à enchaîner des sprints de 30 m. Le test 3, Fractionnés, évalue la capacité de l'arbitre à réaliser une série de courses rapides de 75 m entrecoupées de séquences de marche de 25 m.

L'intervalle entre la fin du test 1 et le début du test 2 est compris entre 2 et 4 minutes. L'intervalle entre la fin du test 2 et le début du test 3 est compris entre 6 et 8 minutes.

Les tests doivent être réalisés sur le terrain stable comme une piste d'athlétisme ou terrain de football. Le port de pointes d'athlétisme pendant les tests est INTERDIT.

Les arbitres assistants doivent passer le test de condition physique de la FIFA au moins une fois par an.

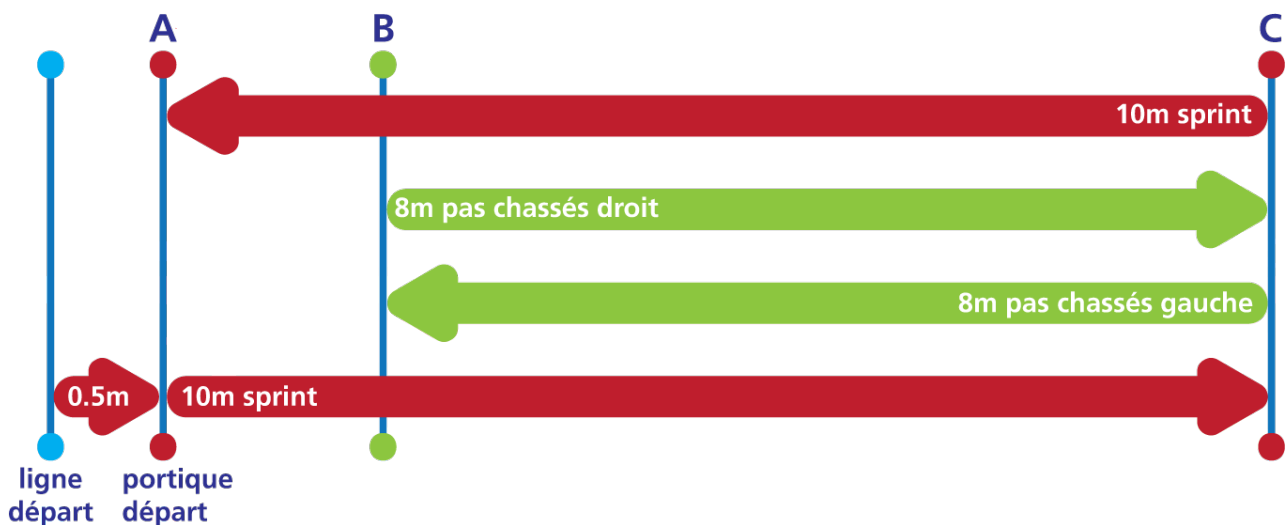
Il est recommandé que tous les tests de condition physique soient menés par un instructeur physique diplômé. Une ambulance bien équipée doit obligatoirement être mise à disposition durant l'intégralité de la séance de test.

Le test optionnel approuvé par la FIFA

En complément du test officiel, le test « ARIET » peut être utilisé en tant que méthode d'évaluer le niveau d'aérobic des arbitres assistants avec les normes recommandées.

Test 1 : CODA (capacité à changer de direction)

1. Des portiques de chronométrage électronique (cellules photoélectriques) doivent être utilisés pour chronométrer le test CODA. Les portiques de chronométrage doivent être positionnés à une hauteur maximale de 100 cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps de chaque essai devront être pris par un instructeur physique expérimenté muni d'un chronomètre manuel.
2. Les plots doivent être installés comme dans le schéma ci-dessous. La distance entre A et B est de 2 mètres. La distance entre B et C est de 8 mètres.
3. Un seul portique de chronométrage est nécessaire pour le test CODA (A). La « ligne de départ » doit être tracée 0,5 m avant le portique de chronométrage (A).
4. Les arbitres assistants doivent s'aligner au départ avec le pied avant sur la « ligne de départ ». Lorsque le responsable de test indique que les chronomètres/chronométreurs sont prêts, l'arbitre assistant est autorisé à partir.
5. Les arbitres assistants doivent sprinter 10 m vers l'avant (A à C), puis faire 8 m en pas chassés gauche (C à B) et 8 m en pas chassés droit (B à C), avant de finir par une course avant de 10 m (C à A).
6. Si un arbitre assistant chute ou trébuche, il se voit accorder un essai supplémentaire.
7. Si un arbitre assistant échoue sur l'essai, il se voit accorder un essai supplémentaire. Si un arbitre assistant échoue sur deux de ses essais, il n'a pas réussi le test.



Temps de référence pour les arbitres assistants masculins

1. International et catégorie : maximum 10,00 secondes
2. Catégorie 2 : maximum 10,10 secondes
3. Catégorie inférieure : maximum 10,20 secondes

Temps de référence pour les arbitres assistants féminines

1. International et catégorie 1 : maximum 11,00 secondes
2. Catégorie 2 : maximum 11,10 secondes
3. Catégorie inférieure : maximum 11,20 secondes

Test 2 : capacité à répéter les sprints

1. Des portiques de chronométrage électronique (cellules photoélectriques) doivent être utilisés pour chronométrer les sprints. Les portiques de chronométrage doivent être positionnés à une hauteur maximale de 100 cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps de chaque essai devront être pris par un instructeur physique expérimenté muni d'un chronomètre manuel.
2. Le « portique de départ » doit être placé à 0 m et le « portique d'arrivée » à 30 m. La « ligne de départ » doit être tracée 1,5 m avant le « portique de départ ».
3. Les arbitres assistants doivent s'aligner au départ avec le pied avant sur la « ligne de départ ». Lorsque le responsable de test indique que les chronomètres/chronométreurs sont prêts, l'arbitre assistant est autorisé à partir.
4. Les arbitres assistants ont droit à 30 secondes de récupération maximum entre chacun de leurs cinq sprints de 30 m. Pendant la phase de récupération, les arbitres assistants doivent regagner le départ en marchant.
5. Si un arbitre assistant chute ou trébuche, il se voit accorder un essai supplémentaire (1 essai = 1 x 30 m)
6. Si un arbitre assistant échoue sur l'un des cinq essais, il se voit accorder un sixième essai immédiatement après le cinquième. Si un arbitre assistant échoue sur deux de ses six essais, il n'a pas réussi le test.



Temps de référence pour les arbitres assistants masculins

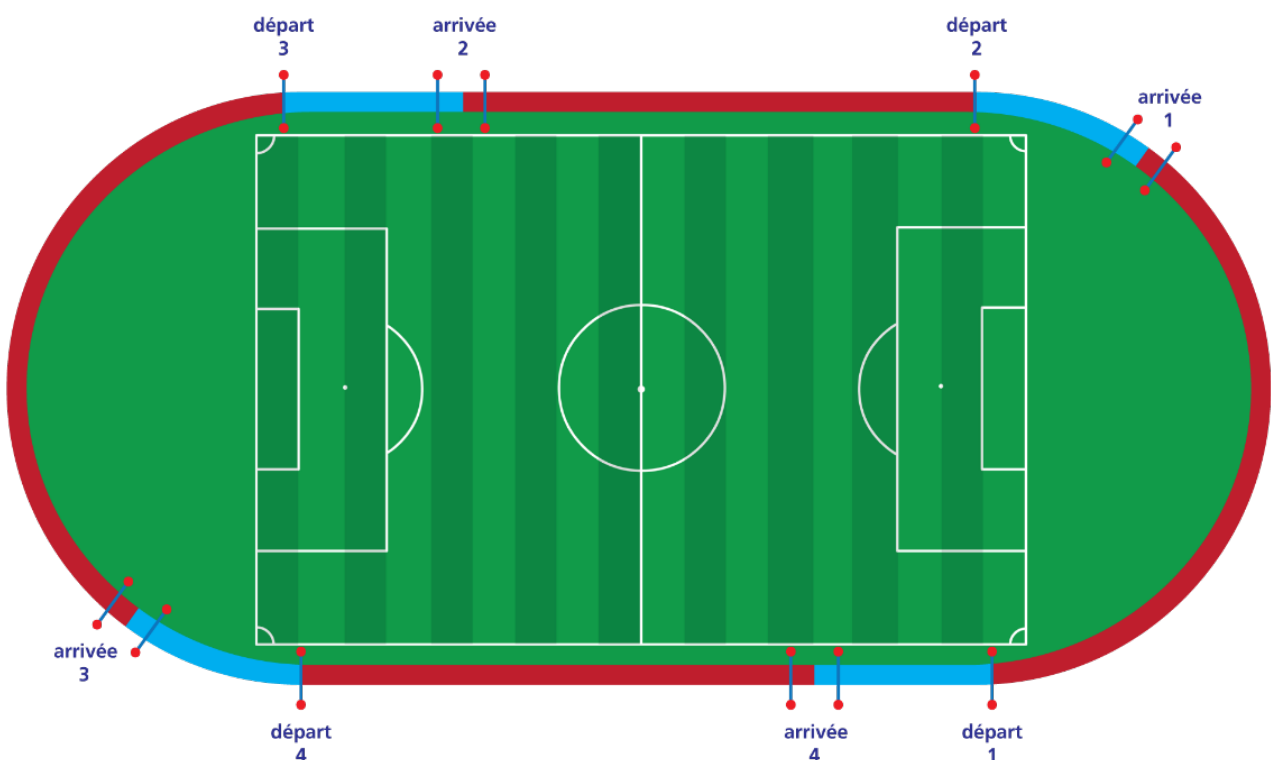
1. International et catégorie 1 : maximum 4,70 secondes par essai
2. Catégorie 2 : maximum 4,80 secondes par essai
3. Catégorie inférieure : maximum 4,90 secondes par essai

Temps de référence pour les arbitres assistants féminines

1. International et catégorie 1 : maximum 5,10 secondes par essai
2. Catégorie 2 : maximum 5,20 secondes par essai
3. Catégorie inférieure : maximum 5,30 secondes par essai

Test 3 : fractionné

1. Les arbitres assistants doivent réaliser 40 courses de 75 m entrecoupées de séquences de marche de 25 m. Cela équivaut à 4 000 m, soit 10 tours d'une piste d'athlétisme de 400 m. Le rythme est dicté par le fichier audio et les temps de référence sont établis en fonction de la catégorie de l'arbitre. Faute de fichier audio, un instructeur physique expérimenté utilisera un chronomètre et un sifflet.
2. Les arbitres assistants doivent prendre le départ debout. Ils ne doivent pas partir avant le coup de sifflet. Afin de veiller à ce que les arbitres ne partent pas avant le signal, des assistants du responsable de test doivent être placés à chaque ligne de départ afin de contrôler le départ. Un drapeau peut être utilisé pour bloquer le couloir jusqu'à ce que le sifflet retentisse. Le drapeau doit être baissé au coup de sifflet, signalant aux arbitres assistants qu'ils peuvent démarrer leur course.
3. À la fin de chaque course, chaque arbitre assistant doit pénétrer dans la zone de marche avant le coup de sifflet. La zone de marche est délimitée par des lignes tracées 1,5 m avant et 1,5 m après la ligne de 75 m.
4. Si un arbitre assistant ne pose pas un pied dans la zone de marche à temps, il doit recevoir un avertissement clair de la part du responsable de test. Si un arbitre assistant ne parvient pas à poser un pied dans la zone de marche à temps pour la deuxième fois, il doit être arrêté par le responsable de test et informé qu'il a échoué.
5. Pour ce test, il est recommandé de composer des groupes de course de six arbitres assistants maximum. Quatre groupes peuvent effectuer le test simultanément (voir ci-dessous), ce qui signifie qu'il est possible de tester 24 arbitres à la fois. Un responsable de test est affecté à chaque groupe, qu'il surveille de près pendant toute la durée du test.



Temps de référence pour les arbitres assistants masculins

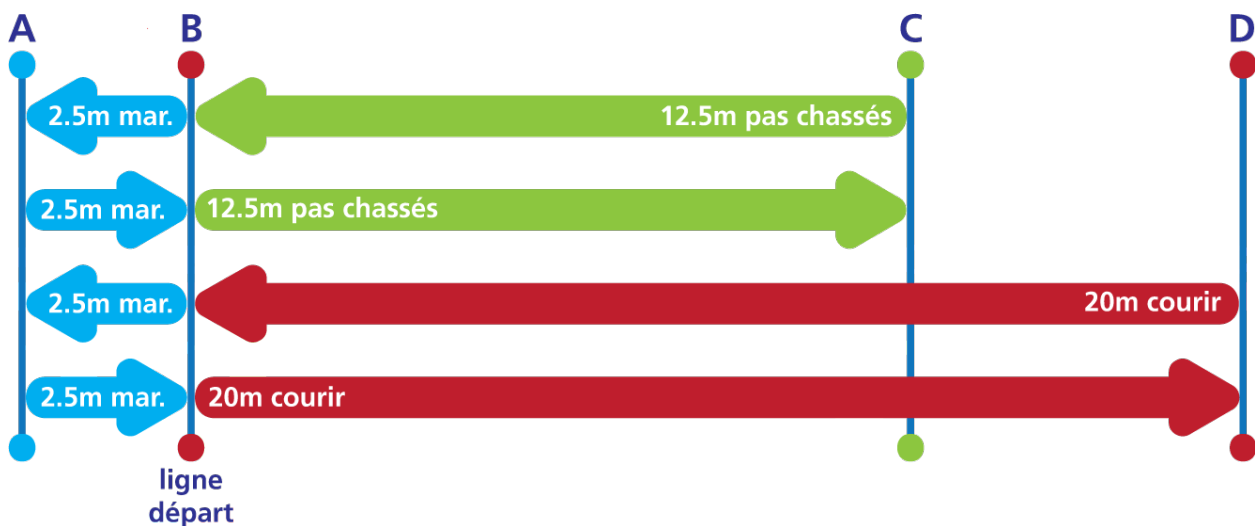
1. International et catégorie 1 : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 15 secondes et chaque séquence en marcher de 25 m en maximum de 20 secondes
2. Catégorie 2 : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 15 secondes et chaque séquence en marcher de 25 m en maximum de 22 secondes
3. Catégorie inférieure : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 15 secondes et chaque séquence de en marcher de 25 m en maximum de 24 secondes

Temps de référence pour les arbitres assistants féminines

1. International et catégorie 1 : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 17 secondes et chaque séquence en marcher de 25 m en maximum de 22 secondes
2. Catégorie 2 : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 17 secondes et chaque séquence en marcher de 25 m en maximum de 24 secondes
3. Catégorie inférieure : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 17 secondes et chaque séquence de en marcher de 25 m en maximum de 26 secondes

Test optionnel : ARIET (Test de fractionné pour l'endurance des arbitres assistants)

- Les plots doivent être installés comme dans le schéma ci-dessous. La distance entre A et B est de 2,5 mètres. La distance entre B et C est de 12,5 mètres. La distance entre B et D est de 20 mètres.
- Les arbitres assistants doivent prendre le départ debout. Ils doivent réaliser la séquence suivante au rythme dicté par le fichier audio.
 - courir 20 m (B-D), faire demi-tour et courir 20 m (D-B) ;
 - marcher 2,5 m (B-A), faire demi-tour et marcher 2,5 m (A-B) ;
 - pas chassés sur 12,5 m (B-C) et pas chassés sans se tourner 12,5 m (C-B) ;
 - marcher 2,5 m (B-A), faire demi-tour et marcher 2,5 m (A-B).
- Le fichier audio dicte le rythme des courses et la durée de chaque temps de repos. Les arbitres assistants doivent tenir le rythme imposé par le fichier audio jusqu'à atteindre le niveau recommandé.
- Les arbitres assistants prennent le départ debout, avec le pied avant sur la ligne (B). Les arbitres assistants doivent poser un pied sur les lignes de demi-tour (C et D). Si un arbitre assistant ne pose pas un pied sur les lignes B, C ou D dans le temps imparti, il reçoit un avertissement clair de la part du responsable de test. Si un arbitre assistant arrive en retard une deuxième fois, il est éliminé du test par le responsable.



Temps de référence pour les arbitres assistants masculins

- International et catégorie 1 : niveau 16.0-3 / 1 470 mètres
- Catégorie 2 : niveau 15.5-3 / 1 275 mètres
- Catégorie inférieure : niveau 14.5-3 / 1 080 mètres

Temps de référence pour les arbitres assistants féminines

- International et catégorie 1 : niveau 14.5-3 / 1 080 mètres
- Catégorie 2 : niveau 14-3 / 820 mètres
- Catégorie inférieure : niveau 13.5-8 / 715 mètres

Test de condition physique pour les arbitres de futsal et de beach soccer (hommes et femmes)

Introduction

Le test de condition physique officiel pour les arbitres de futsal et de beach soccer est composé de trois épreuves :

Le test 1, Vitesse, mesure la vitesse maximale de l'arbitre sur 20 mètres. Le test 2, CODA, évalue la capacité de l'arbitre à changer de direction. Le test 3, ARIET, mesure la capacité de l'arbitre à réaliser des répétitions de courses vers l'avant et en pas chassés sur une période prolongée.

L'intervalle entre la fin du test 1 et le début du test 2 est compris entre 2 et 4 minutes. L'intervalle entre la fin du test 2 et le début du test 3 est compris entre 6 et 8 minutes.

Le test doit être réalisé sur un terrain de futsal ou sur une surface similaire.

Il est recommandé que tous les tests de condition physique soient menés par un instructeur physique diplômé. Une ambulance bien équipée doit obligatoirement être mise à disposition durant l'intégralité de la séance de test.

Test 1 : Vitesse

1. Des portiques de chronométrage électronique (cellules photoélectriques) doivent être utilisés pour chronométrer les sprints. Les portiques de chronométrage doivent être positionnés à une hauteur maximale de 100cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps de chaque essai devront être pris par un instructeur physique expérimenté muni d'un chronomètre manuel.
2. Le portique de départ doit être placé à 0 m et le portique d'arrivée à 20 m. La ligne de départ doit être tracée 1,5 m avant le portique de départ.
3. Les arbitres doivent s'aligner au départ avec le pied avant sur la ligne de départ. Lorsque le responsable de test indique que les chronomètres/chronométrateurs sont prêts, l'arbitre est autorisé à partir.
4. Les arbitres ont droit à 90 secondes de récupération maximum entre chacun de leurs deux sprints de 20 m. Pendant la phase de récupération, les arbitres doivent regagner le départ en marchant.
5. Si un arbitre chute ou trébuche, il se voit accorder un essai supplémentaire (1 essai = 1 x 20 m)
6. Si un arbitre échoue sur l'un de ses deux essais, il se voit accorder un troisième essai immédiatement après le deuxième. Si un arbitre échoue sur deux de ses trois essais, il n'a pas réussi le test.

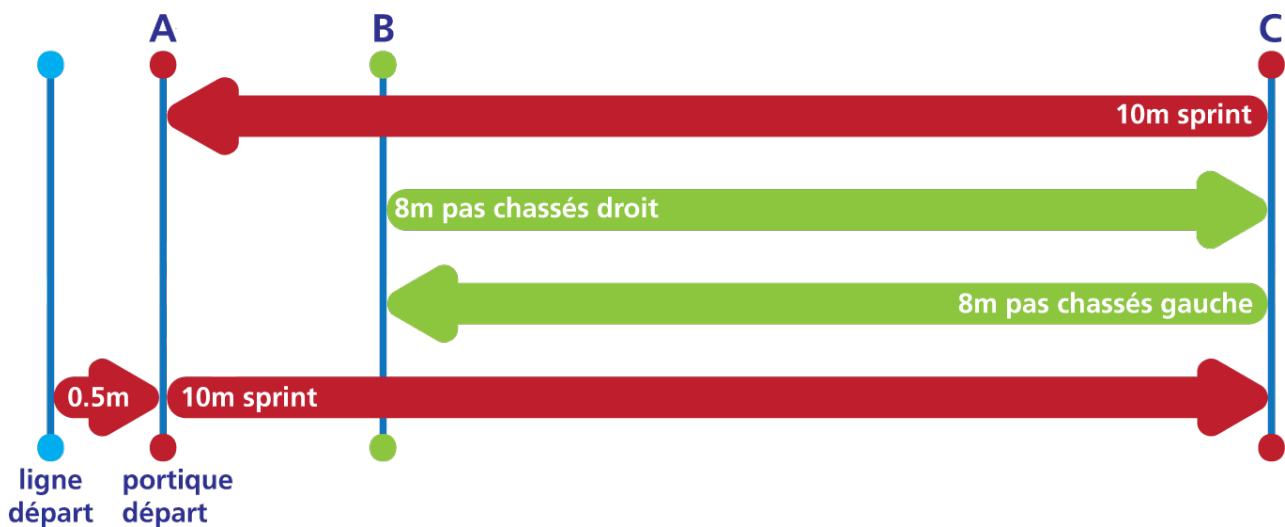


Temps de référence pour les arbitres arbitres de futsal e de beach soccer

1. International et catégorie 1 : maximum 3,30 secondes par essai
2. Catégorie inférieure : maximum 3,40 secondes par essai

Test 2 : CODA (capacité à changer de direction)

1. Des portiques de chronométrage électronique (cellules photoélectriques) doivent être utilisés pour chronométrer le test CODA. Les portiques de chronométrage doivent être positionnés à une hauteur maximale de 100 cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps de chaque essai devront être pris par un instructeur physique expérimenté muni d'un chronomètre manuel.
2. Les plots doivent être installés comme dans le schéma ci-dessous. La distance entre A et B est de 2 mètres. La distance entre B et C est de 8 mètres.
3. Un seul portique de chronométrage est nécessaire pour le test CODA (A). La ligne de départ doit être tracée 0,5 m avant le portique de chronométrage (A).
4. Les arbitres doivent s'aligner au départ avec le pied avant sur la ligne de départ. Lorsque le responsable de test indique que les chronomètres/chronométrateurs sont prêts, l'arbitre est autorisé à partir.
5. Les arbitres doivent sprinter 10 m vers l'avant (A à C), puis faire 8 m en pas chassés gauche (C à B) et 8 m en pas chassés droit (B à C), avant de finir par une course avant de 10 m (C à A).
6. Si un arbitre chute ou trébuche, il se voit accorder un essai supplémentaire.
7. Si un arbitre assistant échoue sur l'essai, il se voit accorder un essai supplémentaire. Si un arbitre assistant échoue sur deux de ses essais, il n'a pas réussi le test.

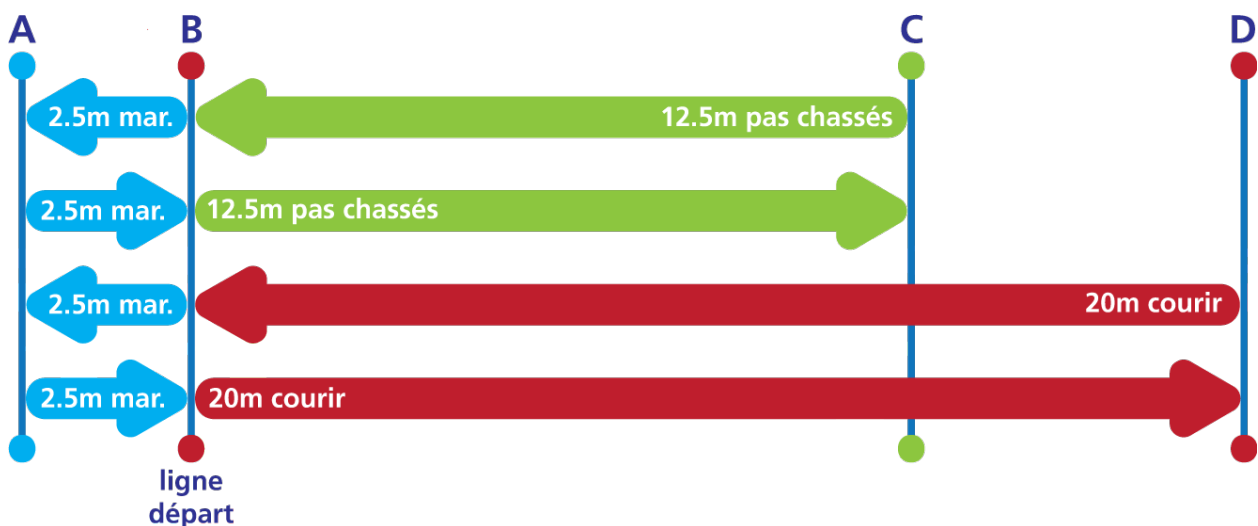


Temps de référence pour les arbitres arbitres de futsal e de beach soccer

1. International et catégorie 1 : maximum 10,00 secondes par essai
2. Catégorie inférieure : 10,10 secondes par essai

Test 3: ARIET (Test de fractionné pour l'endurance des arbitres assistants)

- Les plots doivent être installés comme dans le schéma ci-dessous. La distance entre A et B est de 2,5 mètres. La distance entre B et C est de 12,5 mètres. La distance entre B et D est de 20 mètres.
- Les arbitres doivent prendre le départ debout. Ils doivent réaliser la séquence suivante au rythme dicté par le fichier audio.
 - courir 20 m (B-D), faire demi-tour et courir 20 m (D-B) ;
 - marcher 2,5 m (B-A), faire demi-tour et marcher 2,5 m (A-B) ;
 - pas chassés sur 12,5 m (B-C) et pas chassés sans se tourner sur 12,5 m (C-B) ;
 - marcher 2,5 m (B-A), faire demi-tour et marcher 2,5 m (A-B).
- Le fichier audio dicte le rythme des courses et la durée de chaque temps de repos. Les arbitres doivent tenir le rythme imposé par le fichier audio jusqu'à atteindre le niveau requis.
- Les arbitres prennent le départ debout, avec le pied avant sur la ligne (B). Les assistants doivent poser un pied sur les lignes de demi-tour (C et D). Si un arbitre ne pose pas un pied sur les lignes B, C ou D dans le temps imparti, il reçoit un avertissement clair de la part du responsable de test. Si un arbitre arrive en retard une deuxième fois, il est éliminé du test par le responsable.



Temps de référence pour les arbitres arbitres de futsal e de beach soccer

- International et catégorie 1 : niveau 15.5-3 / 1 275 mètres
- Catégorie inférieure : niveau 15-3 / 1 170 mètres

Pruebas de condición física para árbitros (hombres y mujeres)

Introducción

Prueba de condición física de la FIFA

La prueba oficial de condición física para árbitros de fútbol está dividida en dos partes. La 1.^a prueba es la de velocidad (RSA, por sus siglas en inglés), que mide la capacidad del árbitro para repetir carreras de velocidad de 40 m. La 2.^a prueba es la prueba de intervalos, que evalúa la capacidad del árbitro para realizar una serie de carreras rápidas de 75 m, entre las que se intercalan intervalos caminando de 25 m.

Entre la finalización de la 1.^a prueba y el comienzo de la 2.^a deben transcurrir de 6 a 8 minutos como máximo.

Las pruebas deben realizarse en una pista de atletismo (o un campo de fútbol natural / artificial si no hay ninguna pista que está disponible). NO deben utilizarse zapatillas con clavos durante las pruebas.

Los árbitros deben pasar la prueba de condición física de la FIFA al menos una vez al año.

Se recomienda que todas las pruebas de condición física estén dirigidas por un instructor físico cualificado. Es obligatoria la presencia de una ambulancia equipada durante toda la sesión de pruebas

Pruebas opcionales aprobadas por la FIFA

Además de la prueba oficial, es posible realizar la «prueba del yoyó dinámico» y la «prueba intermitente del yoyó nivel 1», un método para examinar la capacidad aeróbica de los árbitros sobre el campo con las normas recomendadas.

1.ª prueba, velocidad

1. Los tiempos de las carreras deben registrarse con puertas de cronometraje electrónicas (células fotoeléctricas). Las puertas de cronometraje han de colocarse a una distancia no superior a 100 cm del suelo. Si no es posible utilizar puertas de cronometraje electrónicas, un instructor físico con experiencia medirá el tiempo de cada carrera con un cronómetro manual.
2. La puerta de «salida» debe colocarse en el punto 0 m y la puerta de «llegada», en el punto 40 m. La «línea de salida» debe marcarse 1.5 m antes de la puerta de «salida».
3. Los árbitros deben alinearse para salir tocando la «línea de salida» con el pie delantero. Una vez que el responsable de la prueba haya señalado que las puertas de cronometraje electrónicas están listas, el árbitro puede empezar cuando quiera.
4. Los árbitros deben tener 60 segundos como máximo para recuperarse entre cada una de las 6 carreras de 40 m. Los árbitros deben regresar caminando a la salida durante el tiempo de recuperación.
5. Si un árbitro se cae o tropieza, podrá repetir la carrera (1 carrera = 1 x 40 m).
6. Si un árbitro falla en una de las seis carreras, podrá efectuar una séptima carrera justo después de concluir la sexta. Si falla en dos de las siete carreras, el oficial de partido no supera la prueba.



Tiempos de referencia para árbitros

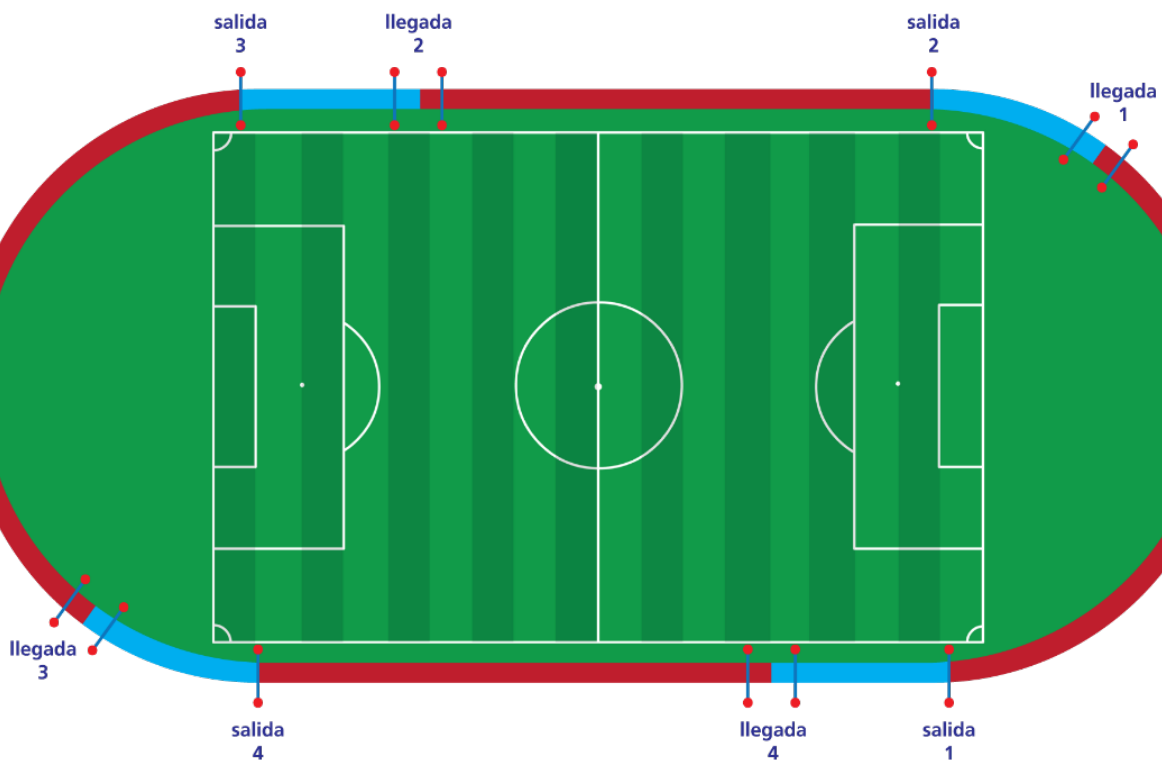
1. Internacional y categoría 1: máximo de 6.00 segundos por ensayo
2. Categoría 2: máximo de 6.10 segundos por ensayo
3. Categorías inferiores: máximo de 6.20 segundos por ensayo

Tiempos de referencia para árbitras

1. Internacional y categoría 1: máximo de 6.40 segundos por ensayo
2. Categoría 2: máximo de 6.50 segundos por ensayo
3. Categorías inferiores: máximo de 6.60 segundos por ensayo

2.ª prueba, intervalos

1. Los árbitros deben completar 40 intervalos consistentes en 75 m de carrera y 25 m caminando, lo que equivale a 4000 m o a 10 vueltas en una pista de atletismo de 400 m. El ritmo lo marca el archivo de audio y los tiempos de referencia se rigen por la categoría del árbitro. Si no se dispone de un archivo de audio, el ritmo lo marcará un instructor físico con experiencia sirviéndose de un cronómetro y un silbato.
2. Los árbitros deben salir desde una posición de pie. No deben salir antes de que suene el silbato. En cada línea de salida debe haber asistentes para controlar que los árbitros no empiecen antes de tiempo. Las calles pueden estar bloqueadas con banderines hasta que suene el silbato. Los banderines se deben bajar cuando suene el silbato para que los árbitros puedan empezar a correr.
3. Al final de cada carrera los árbitros deben entrar en el «área de llegada» antes de que suene el silbato. El «área de llegada» está señalada con una línea 1.5 m antes y 1.5 m después de la línea de 75 m.
4. Si un árbitro no entra en el «área de llegada» a tiempo, debe recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro no entra en el «área de llegada» a tiempo una segunda vez, el responsable de la prueba lo parará y le comunicará que no ha superado la prueba.
5. Se recomienda que la prueba se realice en grupos de hasta seis árbitros. La prueba puede ser realizada por cuatro grupos simultáneamente (véase a continuación), es decir, pueden tomar parte un total de 24 árbitros a la vez. Cada grupo debe tener su propio responsable de prueba, que lo supervisará atentamente durante todo la prueba.



Tiempos de referencia para árbitros

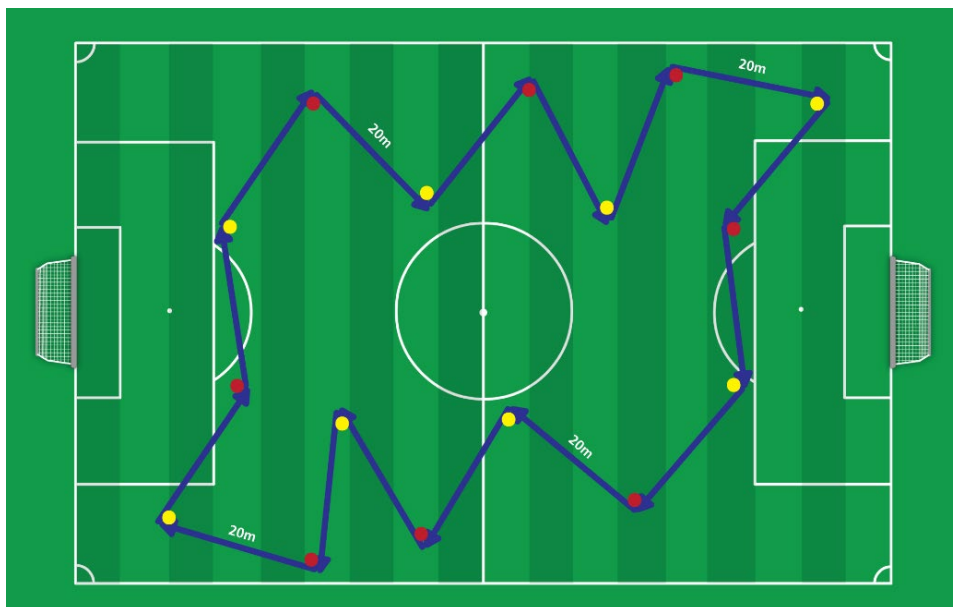
1. Los árbitros internacionales y los pertenecientes a la categoría 1: cada carrera de 75 m en un máximo de 15 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 18 segundos
2. Los árbitros pertenecientes a la categoría 2: cada carrera de 75 m en un máximo de 15 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 20 segundos.
3. Los árbitros de categorías inferiores: cada carrera de 75 m en un máximo de 15 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 22 segundos.

Tiempos de referencia para árbitras

1. Las árbitras internacionales y las pertenecientes a la categoría 1: cada carrera de 75 m en un máximo de 17 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 20 segundos.
2. Las árbitras pertenecientes a la categoría 2: cada carrera de 75 m en un máximo de 17 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 22 segundos.
3. Las árbitras de categorías inferiores: cada carrera de 75 m en un máximo de 17 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 24 segundos.

1.ª prueba opcional, prueba del yoyo dinámico

1. Los conos deben estar colocados como figura en el esquema inferior. Es importante que los colores (rojo y amarillo) estén distribuidos correctamente y que entre los conos rojos y amarillos haya una distancia exacta de 20 metros. Los árbitros pueden empezar en los conos amarillos o en los rojos. Se recomienda que la prueba se realice en grupos de dos árbitros como máximo que empiecen desde cada cono.
2. Los árbitros que salgan de un cono amarillo deben correr hasta un cono rojo, girar rodeándolo y continuar hasta el siguiente cono amarillo. Entre carrera y carrera, se intercala un período de recuperación.
3. Los árbitros que salgan de un cono rojo deben correr hasta un cono amarillo, girar rodeándolo y continuar hasta el siguiente cono rojo. Entre carrera y carrera, se intercala un período de recuperación.
4. El archivo de audio marca el ritmo de las carreras y la duración de cada período de recuperación. Los árbitros deben seguir el ritmo del archivo de audio hasta alcanzar el nivel recomendado.
5. Si un árbitro no coloca el pie en el «cono de llegada» a tiempo, debe recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro no llega a tiempo por segunda vez, el responsable de la prueba le indicará que debe abandonar.



Tiempos de referencia para árbitros

1. Internacional y categoría 1: nivel de 18-8 / 2040 metros
2. Categoría 2: nivel de 18-5 / 1920 metros
3. Categorías inferiores: nivel de 18-1 / 1760 metros

Tiempos de referencia para árbitras

1. Internacional y categoría 1: nivel de 17-8 / 1720 metros
2. Categoría 2: nivel de 17-5 / 1600 metros
3. Categorías inferiores: nivel de 16-8 / 1400 metros

2.ª prueba opcional, prueba intermitente del yoyó

1. Los conos deben estar colocados como figura en el esquema inferior. La distancia entre A y B es 5 metros. La distancia entre B y C es 20 metros.
2. Los árbitros deben completar la siguiente secuencia al ritmo marcado por el archivo de audio:
 - a. carrera de 20 m (B-C), media vuelta y carrera de 20 m (C-B);
 - b. recorrido caminando de 5 m (B-A), media vuelta y recorrido caminando de 5 m (A-B).
3. El archivo de audio de esta prueba (nivel 1) marca el ritmo de las carreras y la duración de cada período de recuperación. Los árbitros deben seguir el ritmo del archivo de audio hasta alcanzar el nivel recomendado.
4. Los árbitros deben empezar desde una posición de pie, con el pie delantero sobre la línea (B). Los árbitros deben pisar la línea de cambio de dirección C. Si un árbitro no pisa la línea C o no regresa a la línea B a tiempo, deberá recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro no pisa la línea C o no vuelve a la línea B a tiempo por segunda vez, el responsable de la prueba le indicará que debe abandonar.



Tiempos de referencia para árbitros

1. Internacional y categoría 1: nivel de 18-2 / 1800 metros
2. Categoría 2: nivel de 17-7 / 1680 metros
3. Categorías inferiores: nivel de 17-4 / 1560 metros

Tiempos de referencia para árbitras

1. Internacional y categoría 1: nivel de 16-4 / 1240 metros
2. Categoría 2: nivel de 15-7 / 1040 metros
3. Categorías inferiores: nivel de 15-3 / 880 metros

Pruebas de condición física para árbitros asistentes (hombres y mujeres)

Introducción

Prueba de condición física de la FIFA

Las pruebas oficiales de condición física para árbitros asistentes de fútbol están divididas en tres partes:

La 1.ª prueba es la de cambio de dirección (CODA, por sus siglas en inglés), que evalúa la habilidad del árbitro asistente para cambiar de dirección. La 2.ª prueba es la de velocidad (RSA, por sus siglas en inglés), que mide la capacidad del árbitro asistente para repetir carreras de velocidad de 30 m. La 3.ª prueba es la prueba de intervalos, que evalúa la capacidad del árbitro asistente para realizar una serie de carreras rápidas de 75 m, entre las que se intercalan intervalos de 25 m. caminando.

Entre la finalización de la 1.ª prueba y el comienzo de la 2.ª deben transcurrir de 2 a 4 minutos como máximo. Entre la finalización de la 2.ª prueba y el comienzo de la 3.ª deben transcurrir de 6 a 8 minutos como máximo.

Las pruebas deben realizarse en un terreno estable, como una pista de atletismo o un campo de fútbol. NO deben utilizarse zapatillas con clavos durante las pruebas.

Los árbitros asistentes deben pasar la prueba de condición física de la FIFA al menos una vez al año.

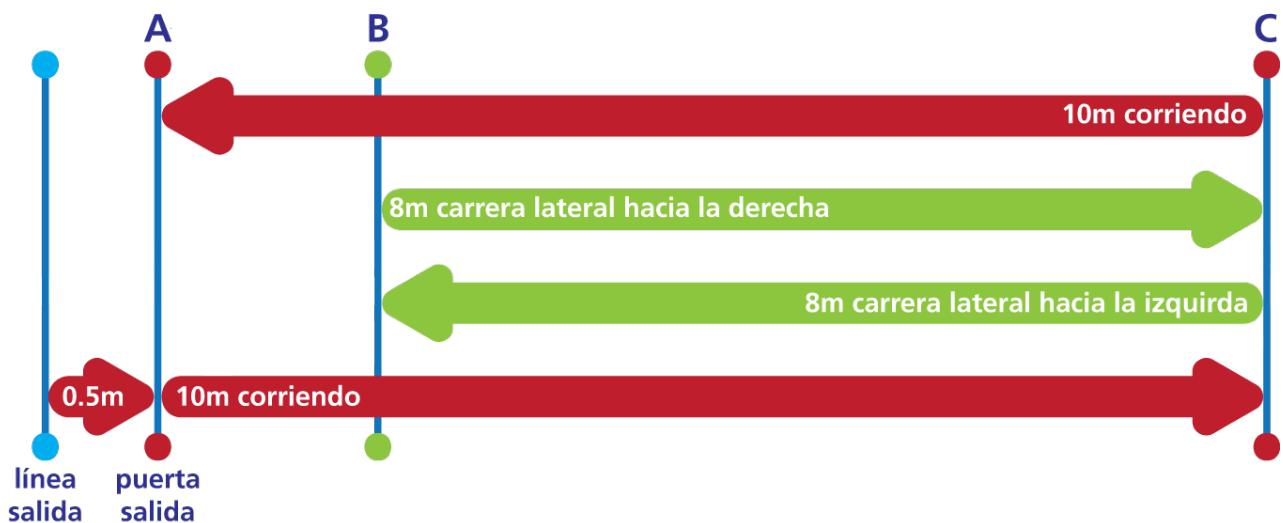
Se recomienda que todas las pruebas de condición física estén dirigidas por un instructor físico cualificado. Es obligatoria la presencia de una ambulancia equipada durante toda la sesión de pruebas.

Pruebas opcionales aprobadas por la FIFA

Además de la prueba oficial, es posible realizar la prueba «ARIET», un método para examinar la capacidad aeróbica de los árbitros asistentes.

1.ª prueba, CODA (cambio de dirección)

1. Los tiempos de esta prueba deben registrarse con puertas de cronometraje electrónicas (células fotoeléctricas). Las puertas de cronometraje han de colocarse a una distancia no superior a 50 100 cm del suelo. Si no es posible utilizar puertas de cronometraje electrónicas, un instructor físico con experiencia medirá el tiempo de cada prueba con un cronómetro manual.
2. Los conos deben estar colocados como figura en el esquema inferior. La distancia entre A y B es 2 metros. La distancia entre B y C es 8 metros.
3. Para la prueba CODA solo es necesaria una puerta de cronometraje (A). La «línea de salida» debe marcarse 0.5 m antes de la puerta de cronometraje (A).
4. Los árbitros asistentes deben alinearse para salir tocando la «línea de salida» con el pie delantero. Una vez que el responsable de la prueba haya señalado que la puerta de cronometraje electrónica está lista, el árbitro puede empezar cuando quiera.
5. Los árbitros asistentes han de completar las siguientes carreras de aceleración: 10 m hacia adelante (A a C), 8 m de carrera lateral hacia la izquierda (C a B), 8 m de carrera lateral hacia la derecha (B a C) y 10 m hacia adelante (C a A).
6. Si un árbitro asistente se cae o tropieza, podrá repetir la prueba.
7. Si un árbitro asistente falla en la prueba, podrá efectuar una otra prueba. Si falla en dos pruebas, el oficial de partido no supera la prueba.



Tiempos de referencia para árbitros asistentes

1. Internacional y categoría 1: máximo de 10.00 segundos por ensayo
2. Categoría 2: máximo de 10.10 segundos por ensayo
3. Categorías inferiores: máximo de 10.20 segundos por ensayo

Tiempos de referencia para árbitras asistentes

1. Internacional y categoría 1: máximo de 11.00 segundos por ensayo
2. Categoría 2: máximo de 11.10 segundos por ensayo
3. Categorías inferiores: máximo de 11.20 segundos por ensayo

2.ª prueba, aceleración repetida

1. Los tiempos de las carreras deben registrarse con puertas de cronometraje electrónicas (células fotoeléctricas). Las puertas de cronometraje han de colocarse a una distancia no superior a 100 cm del suelo. Si no es posible utilizar puertas de cronometraje electrónicas, un instructor físico con experiencia medirá el tiempo de cada prueba con un cronómetro manual.
2. La puerta de «salida» debe colocarse en el punto 0 m y la puerta de «llegada», en el punto 30 m. La «línea de salida» debe marcarse 1.5 m antes de la puerta de «salida».
3. Los árbitros asistentes deben alinearse para salir tocando la «línea de salida» con el pie delantero. Una vez que el responsable de la prueba haya señalado que las puertas de cronometraje electrónicas están listas, el árbitro asistente puede empezar cuando quiera.
4. Los árbitros asistentes deben tener un máximo de 30 segundos para recuperarse entre cada una de las 5 carreras de 30 m. Los árbitros deben regresar caminando a la salida durante el tiempo de recuperación.
5. Si un árbitro asistente se cae o tropieza, podrá repetir la carrera (1 carrera = 1 x 30 m).
6. Si un árbitro asistente falla en una de las cinco carreras, podrá efectuar una sexta carrera justo después de concluir la quinta. Si falla en dos de las seis carreras, el árbitro asistente no supera la prueba.



Tiempos de referencia para árbitros asistentes

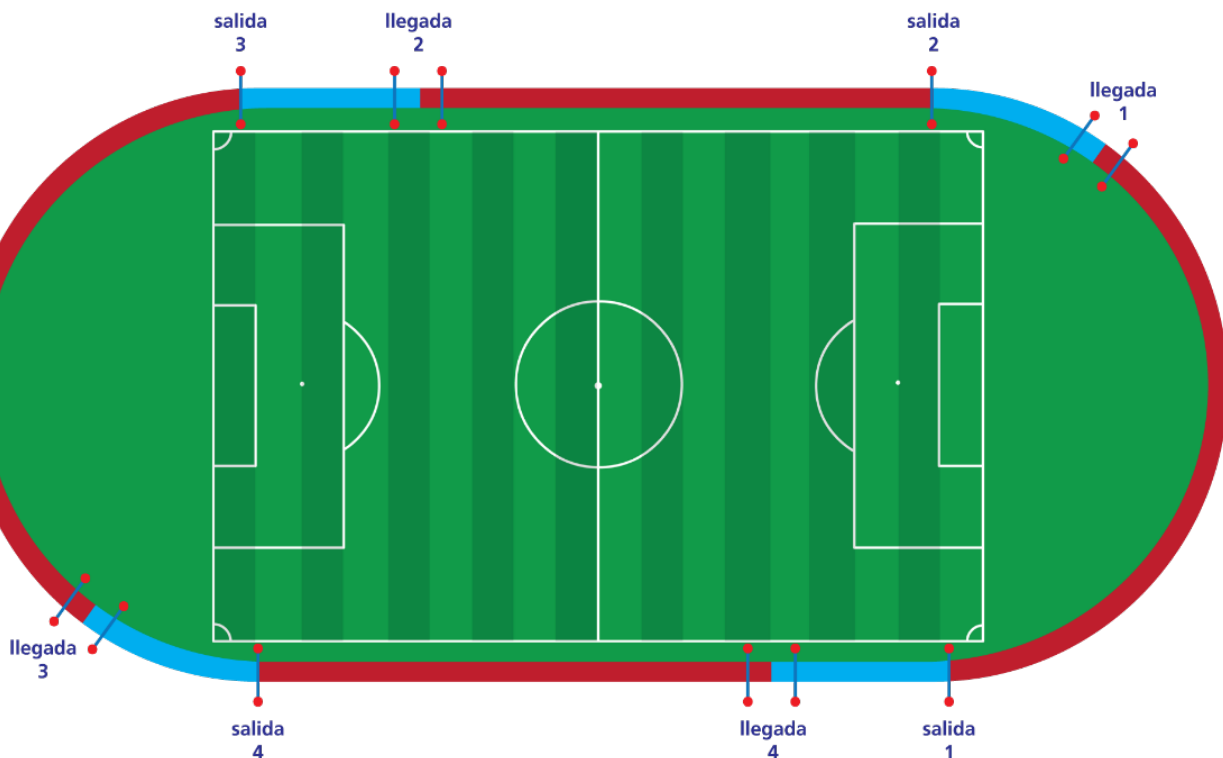
1. Internacional y categoría 1: máximo de 4.70 segundos por ensayo
2. Categoría 2: máximo de 4.80 segundos por ensayo
3. Categorías inferiores: máximo de 4.90 segundos por ensayo

Tiempos de referencia para árbitras asistentes

1. Internacional y categoría 1: máximo de 5.10 segundos por ensayo
2. Categoría 2: máximo de 5.20 segundos por ensayo
3. Categorías inferiores: máximo 5.30 de segundos por ensayo

3.ª prueba, intervalos

1. Los árbitros asistentes deben completar 40 intervalos consistentes en 75 m de carrera y 25 m caminando, lo que equivale a 4000 m o a 10 vueltas en una pista de atletismo de 400 m. El ritmo lo marca el archivo de audio y los tiempos de referencia se rigen por la categoría del árbitro. Si no se dispone de un archivo de audio, el ritmo lo marcará un instructor físico con experiencia sirviéndose de un cronómetro y un silbato.
2. Los árbitros asistentes deben salir desde una posición de pie. No deben salir antes de que suene el silbato. En cada línea de salida debe haber asistentes para controlar que los árbitros asistentes no empiecen antes de tiempo. Las calles pueden estar bloqueadas con banderines hasta que suene el silbato. Los banderines se deben bajar cuando suene el silbato para que los árbitros asistentes puedan empezar a correr.
3. Al final de cada carrera los árbitros asistentes deben entrar en el «área de llegada» antes de que suene el silbato. El «área de llegada» está señalada con una línea 1.5 m antes y 1.5 m después de la línea de 75 m.
4. Si un árbitro asistente no entra en el «área de llegada» tiempo, debe recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro asistente no entra en el «área de llegada» a tiempo una segunda vez, el responsable de la prueba lo parará y le comunicará que no ha superado la prueba.
5. Se recomienda que la prueba se realice en grupos de hasta seis árbitros asistentes. La prueba puede ser realizada por cuatro grupos simultáneamente (véase a continuación), es decir, pueden tomar parte un total de 24 árbitros asistentes a la vez. Cada grupo debe tener su propio responsable de prueba, que lo supervisará atentamente durante todo la prueba.



Tiempos de referencia para árbitros asistentes

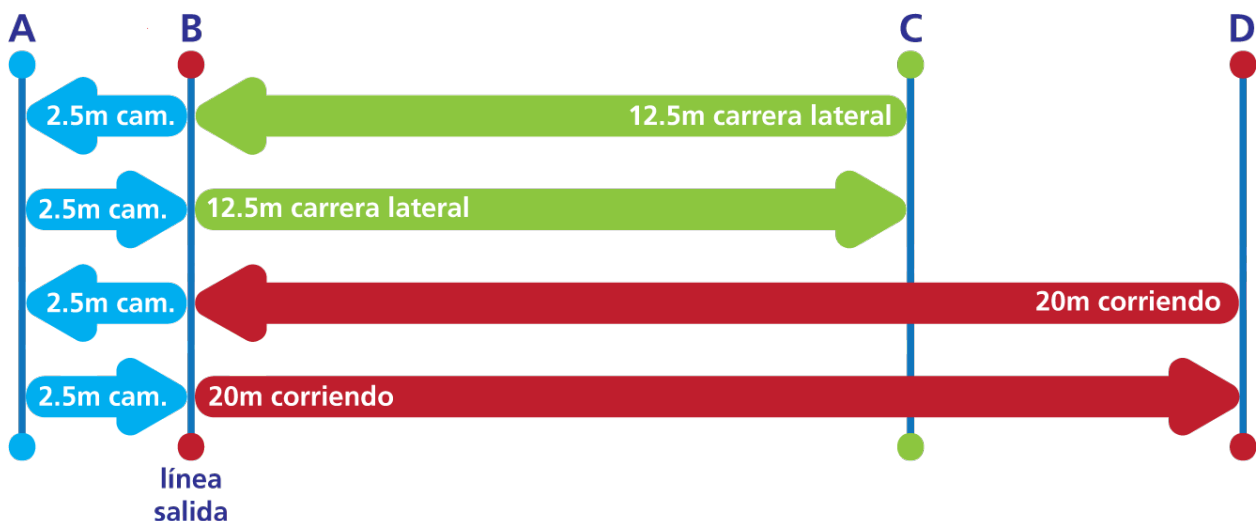
1. Internacional y categoría 1: cada carrera de 75 m en un máximo de 15 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 20 segundos
2. Categoría 2: cada carrera de 75 m en un máximo de 15 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 22 segundos
3. Categorías inferiores: cada carrera de 75 m en un máximo de 15 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 24 segundos

Tiempos de referencia para árbitras asistentes

1. Internacional y categoría 1: cada carrera de 75 m en un máximo de 17 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 22 segundos
2. Categoría 2: cada carrera de 75 m en un máximo de 17 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 24 segundos
3. Categorías inferiores: cada carrera de 75 m en un máximo de 17 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 26 segundos

Prueba opcional, ARIET (prueba de resistencia intermitente para árbitros asistentes)

- Los conos deben estar colocados como figura en el esquema inferior. La distancia entre A y B es 2.5 metros. La distancia entre B y C es 12.5 metros. La distancia entre B y D es 20 metros.
- Los árbitros asistentes deben empezar desde una posición de salida de pie. Los árbitros deben completar la siguiente secuencia al ritmo marcado por el archivo de audio:
 - carrera de 20 m hacia adelante (B-D), media vuelta y carrera de 20 m hacia adelante (D-B)
 - recorrido caminando de 2.5 m (B-A), media vuelta y recorrido caminando de 2.5 m (A-B)
 - carrera lateral de 12.5 m (B-C) y carrera lateral mirando hacia el mismo lado de 12.5 m (C-B)
 - recorrido caminando de 2.5 m (B-A), media vuelta y recorrido caminando de 2.5 m (A-B)
- El archivo de audio marca el ritmo de las carreras y la duración de cada período de recuperación. Los árbitros asistentes deben seguir el ritmo del archivo de audio hasta alcanzar el nivel exigido.
- Los árbitros asistentes deben salir desde una posición de pie, con el pie delantero sobre la línea (B). Los árbitros asistentes deben pisar las líneas de cambio de dirección (C y D). Si un árbitro asistente no pisa las líneas B, C o D a tiempo, debe recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro asistente no llega a tiempo por segunda vez, el responsable de la prueba le indicará que debe abandonar.



Tiempos de referencia para árbitros asistentes

- Internacional y categoría 1: nivel de 16.0-3 / 1470 metros
- Categoría 2: nivel de 15.5-3 / 1275 metros
- Categorías inferiores: nivel de 14.5-3 / 1080 metros

Tiempos de referencia para árbitras asistentes

- Internacional y categoría 1: nivel de 14.5-3 / 1080 metros
- Categoría 2: nivel de 14-3 / 820 metros
- Categorías inferiores: nivel de 13.5-8 / 715 metros

Prueba de condición física para árbitros de fútbol y de fútbol playa (hombres y mujeres)

Introducción

Las pruebas oficiales de condición física para árbitros de fútbol y de fútbol playa están divididas en tres partes:

La 1.^a prueba es la prueba de velocidad, que mide la velocidad máxima del árbitro en 20 metros. La 2.^a prueba es la de cambio de dirección (CODA, por sus siglas en inglés), que evalúa la habilidad del árbitro para cambiar de dirección. La 3.^a prueba es la prueba ARIET (por sus siglas en inglés), que mide la capacidad del árbitro para repetir carreras hacia adelante y laterales durante un período prolongado.

Entre la finalización de la 1.^a prueba y el comienzo de la 2.^a deben transcurrir de 2 a 4 minutos. Entre la finalización de la 2.^a prueba y el comienzo de la 3.^a deben transcurrir 6 a 8 minutos.

Las pruebas deben realizarse en una pista de fútbol o superficie similar.

Se recomienda que todas las pruebas estén dirigidas por un instructor físico cualificado. Es obligatoria la presencia de una ambulancia equipada durante toda la sesión de pruebas.

1.ª prueba, velocidad

1. Los tiempos de las carreras deben registrarse con puertas de cronometraje electrónicas (células fotoeléctricas). Las puertas de cronometraje han de colocarse a una distancia no superior a 100 cm del suelo. Si no es posible utilizar puertas de cronometraje electrónicas, un instructor físico con experiencia medirá el tiempo de cada prueba con un cronómetro manual.
2. La puerta de «salida» debe colocarse en el punto 0 m y la puerta de «llegada», en el punto 20 m. La «línea de salida» debe marcarse 1.5 m antes de la puerta de «salida».
3. Los árbitros deben alinearse para salir tocando la «línea de salida» con el pie delantero. Una vez que el responsable de la prueba haya señalado que las puertas de cronometraje electrónicas están listas, el árbitro puede empezar cuando quiera.
4. Los árbitros tienen 90 segundos como máximo para recuperarse entre cada una de las 2 carreras de 20m. Los árbitros deben regresar caminando a la salida durante el tiempo de recuperación.
5. Si un árbitro se cae o tropieza, podrá repetir la carrera (1 carrera = 1 x 20 m).
6. Si un árbitro falla en una de las dos carreras, podrá efectuar una tercera carrera justo después de concluir la segunda. Si falla en dos de las tres carreras, el oficial de partido no supera la prueba.

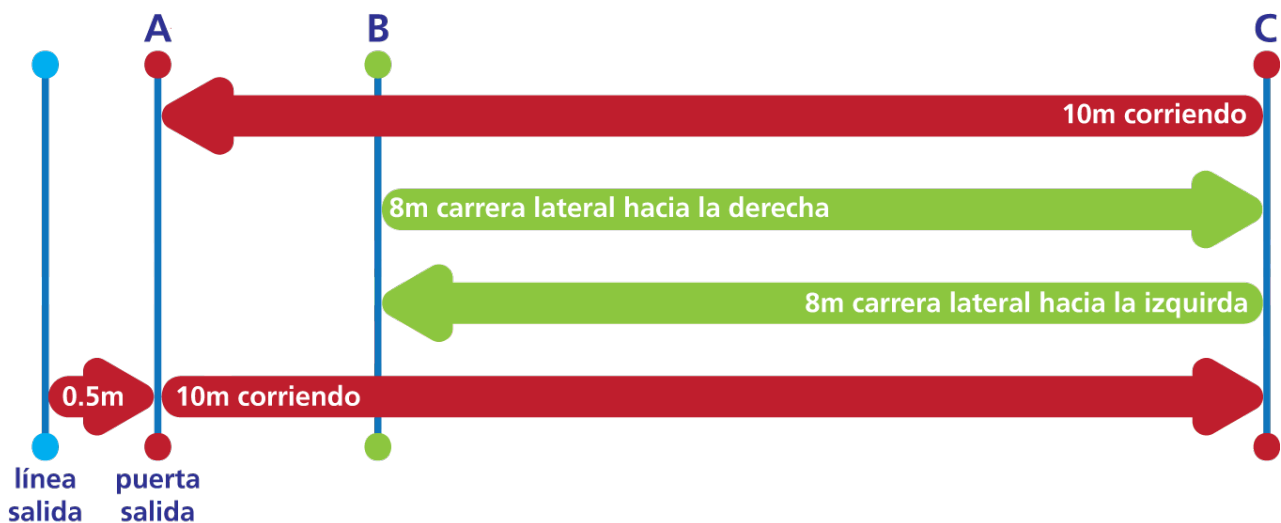


Tiempos de referencia para árbitros y árbitras de fútbol y de fútbol playa

1. Internacional y categoría 1: máximo de 3.30 segundos por ensayo
2. Categorías inferiores: máximo de 3.40 segundos por ensayo

2.ª prueba, CODA (habilidad de cambio de dirección)

1. Los tiempos de esta prueba deben registrarse con puertas de cronometraje electrónicas (células fotoeléctricas). Las puertas de cronometraje han de colocarse a una distancia no superior a 100 cm del suelo. Si no es posible utilizar puertas de cronometraje electrónicas, un instructor físico con experiencia medirá el tiempo de cada prueba con un cronómetro manual.
2. Los conos deben estar colocados como figura en el esquema inferior. La distancia entre A y B es 2 metros. La distancia entre B y C es 8 metros.
3. Para la prueba CODA solo es necesaria una puerta de cronometraje (A). La «línea de salida» debe marcarse 0.5 m antes de la puerta de cronometraje (A).
4. Los árbitros deben alinearse para salir tocando la «línea de salida» con el pie delantero. Una vez que el responsable de la prueba haya señalado que las puertas de cronometraje electrónicas están listas, el árbitro puede empezar cuando quiera.
5. Los árbitros han de completar las siguientes carreras de velocidad: 10 m hacia adelante (A a C), 8 m de carrera lateral hacia la izquierda (C a B), 8 m de carrera lateral hacia la derecha (B a C) y 10 m hacia adelante (C a A).
6. Si un árbitro se cae o tropieza, podrá repetir la prueba.
7. Si un árbitro falla en la prueba, podrá efectuar una otra prueba. Si falla en dos pruebas, el oficial de partido no supera la prueba.

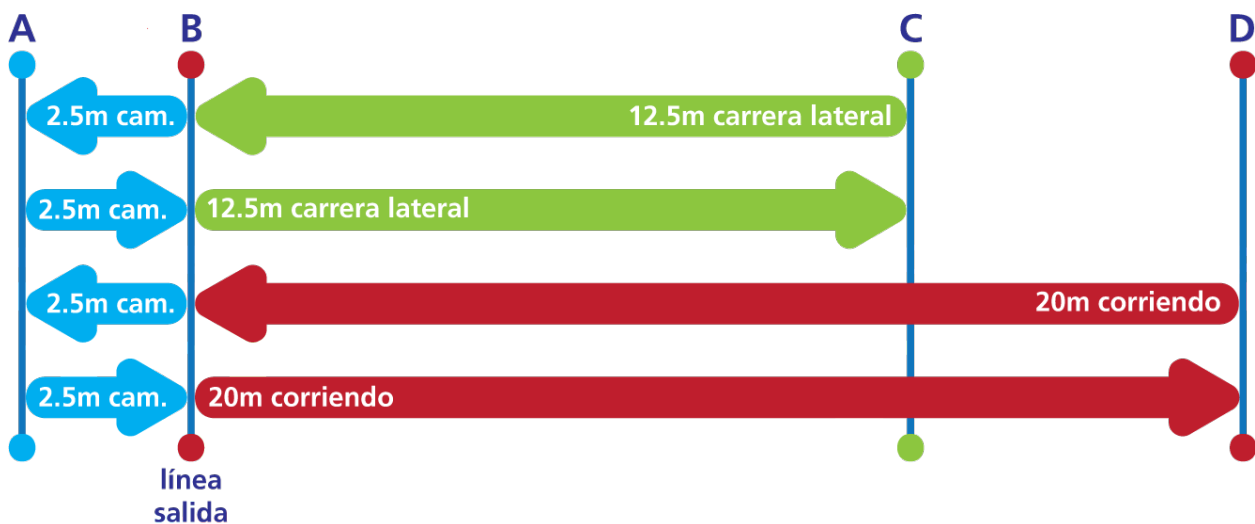


Tiempos de referencia para árbitros y árbitras de fútbol y de fútbol playa

1. Internacional y categoría 1: máximo de 10.00 segundos por ensayo
2. Categorías inferiores: máximo de 10.10 segundos por ensayo

3.ª prueba, ARIET (prueba de resistencia intermitente para árbitros asistentes)

- Los conos deben estar colocados como figura en el esquema inferior. La distancia entre A y B es 2.5 metros. La distancia entre B y C es 12.5 metros. La distancia entre B y D es 20 metros.
- Los árbitros deben empezar desde una posición de salida de pie. Los árbitros deben completar la siguiente secuencia al ritmo marcado por el archivo de audio:
 - carrera de 20 m hacia adelante (B-D), media vuelta y carrera de 20 m hacia adelante (D-B);
 - recorrido caminando de 2.5 m (B-A), media vuelta y recorrido caminando de 2.5 m (A-B).
 - carrera lateral de 12.5 m (B-C) y carrera lateral mirando hacia el mismo lado de 12.5 m (C-B);
 - recorrido caminando de 2.5 m (B-A), media vuelta y recorrido caminando de 2.5 m (A-B).
- El archivo de audio marca el ritmo de las carreras y la duración de cada período de recuperación. Los árbitros deben seguir el ritmo del archivo de audio hasta alcanzar el nivel exigido.
- Los árbitros deben salir desde una posición de pie, con el pie delantero sobre la línea (B). Los árbitros deben pisar las líneas de cambio de dirección (C y D). Si un árbitro no pisa las líneas B, C o D a tiempo, debe recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro no llega a tiempo por segunda vez, el responsable de la prueba le indicará que debe abandonar.



Tiempos de referencia para árbitros y árbitras de fútbol y de fútbol playa

- Internacional y categoría 1: nivel de 15.5-3 / 1275 metros
- Categorías inferiores: nivel de 15-3 / 1170 metros

Fitnessstest für Schiedsrichter (Männer und Frauen)

Einleitung

FIFA Fitnessstest

Der offizielle Fitnessstest für Fußball-Schiedsrichter besteht aus zwei Tests: Test 1 prüft die Sprintwiederholungsfähigkeit (Repeated Sprint Ability, RSA) über 40 m und Test 2 (Intervalltest) das Leistungsvermögen über mehrere Läufe à 75 m im Wechsel mit Erholungsphasen (25 m gehen).

Zwischen Test 1 und Test 2 sollte eine Pause von sechs bis acht Minuten eingelegt werden.

Die Tests sollten auf einer Leichtathletikbahn durchgeführt werden. Kunst- oder Naturrasen Fußballplatz ist auch erlaubt falls keine Leichtathletikbahn verfügbar ist. Nagelschuhe sind NICHT erlaubt.

FIFA Fußball-Schiedsrichter müssen den FIFA Fitnessstest mindestens einmal pro Jahr bestehen.

Alle Fitnessstests sind nach Möglichkeit von einem qualifizierten Fitness Instruktor durchzuführen. Zudem muss während des gesamten Tests eine gut ausgestattete Ambulanz bereitstehen.

FIFA-Genehmigte Fakultative Tests

Zusätzlich zum offiziellen Test können der „dynamische Yo-Yo Test“ und der „intermittierende Yo-Yo Test Level 1“ mit den empfohlenen Standards zur Beurteilung der aeroben Fitness der Schiedsrichter verwendet werden.

Test 1: Sprintwiederholungsfähigkeit

1. Die Lichtschranken für die elektronische Zeitmessung sind auf einer Höhe von maximal 100 cm anzubringen. Steht kein elektronisches System zur Verfügung, misst ein erfahrener Fitness Instruktor die Zeiten manuell mit einer Stoppuhr.
2. Start- und Zielschranke sind 40 m voneinander entfernt. Die Startlinie ist 1,5 m von der Startschranke entfernt.
3. Der Schiedsrichter stellt sich mit dem vorderen Fuss auf der Startlinie auf. Gibt der Testleiter das Zeichen, dass die elektronische Zeitmessung bereit ist, kann der Schiedsrichter jederzeit starten.
4. Jeder Schiedsrichter absolviert sechs Sprints à 40 m. Zwischen zwei Sprints darf er sich höchstens 60 Sekunden lang erholen (im Zurückgehen zur Startlinie).
5. Stürzt oder strauchelt ein Schiedsrichter, erhält er einen weiteren Versuch (einen zusätzlichen Sprint über 40 m).
6. Überschreitet ein Schiedsrichter bei einem seiner sechs Versuche die vorgegebene Zeit, darf er unmittelbar nach dem sechsten Sprint einen weiteren Versuch absolvieren. Bei zwei gescheiterten Versuchen gilt der Test als nicht bestanden.



Vorgaben für Schiedsrichter

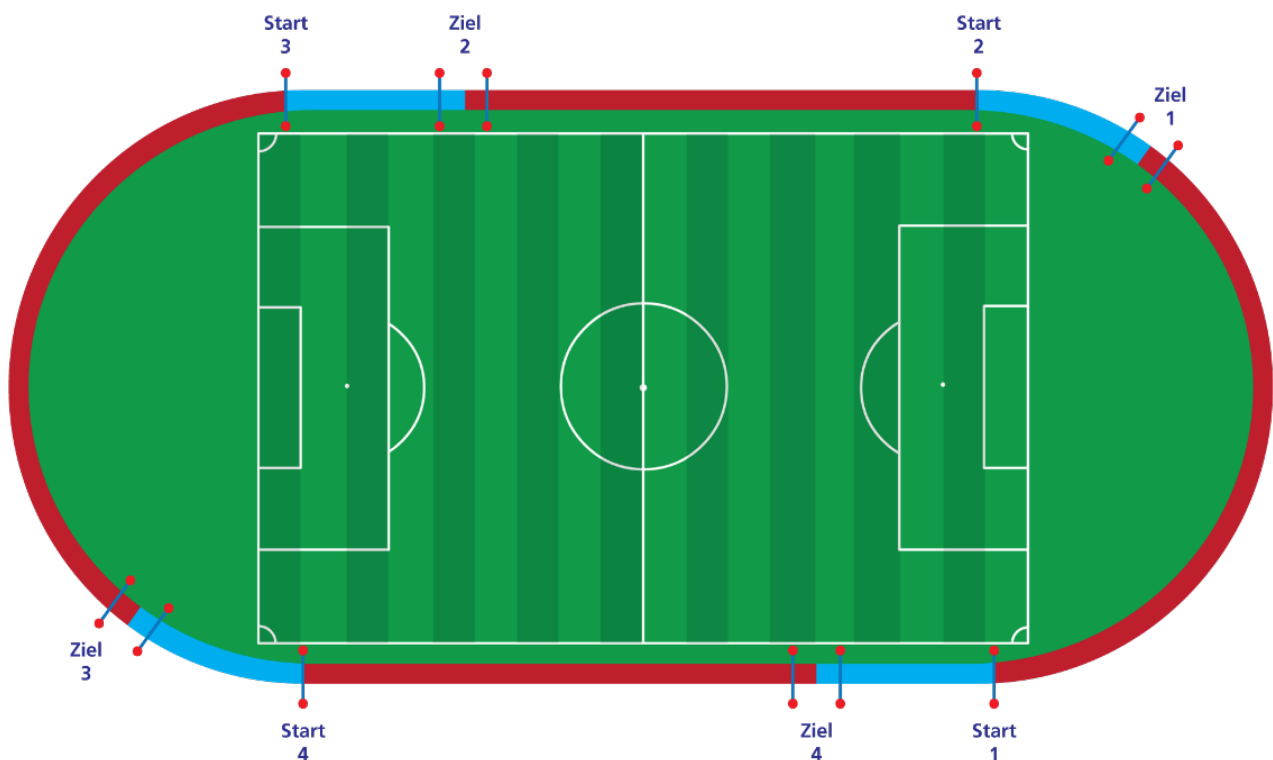
1. International und Kategorie 1: max. 6,00 Sekunden pro Sprint
2. Kategorie 2: max. 6,10 Sekunden pro Sprint
3. Übrige Kategorien: max. 6,20 Sekunden pro Sprint

Vorgaben für Schiedsrichterinnen

1. International und Kategorie 1: max. 6,40 Sekunden pro Sprint
2. Kategorie 2: max. 6,50 Sekunden pro Sprint
3. Übrige Kategorien: max. 6,60 Sekunden pro Sprint

Test 2: Intervalltest

1. Die Schiedsrichter legen 40 Mal in Folge abwechselnd 75 m laufend und 25 m gehend zurück (ergibt zehn Runden auf einer 400-Meter-Leichtathletikbahn, also insgesamt 4'000 m). Das Tempo gibt eine Audiodatei mit den Richtzeiten der jeweiligen Kategorie vor, die Beginn und Ende jedes Intervalls akustisch signalisiert. Steht keine Audiodatei zur Verfügung, übernimmt ein erfahrener Fitness Instruktor diese Aufgabe (mit Stoppuhr und Pflöfe).
2. Zu jedem 75-Meter-Lauf starten die Schiedsrichter aus dem Stand. Um Frühstarts zu verhindern, werden an jeder Startlinie Helfer postiert, die mit einer Fahne die Bahn blockieren und erst dann freigeben, wenn das entsprechende Signal ertönt. Der Gebrauch der Fahne ist nicht obligatorisch.
3. Bei jedem Lauf müssen die Schiedsrichter vor dem Signal die „Gehzone“ erreicht haben, die durch je eine Linie 1,5 m vor und 1,5 m hinter der 75-Meter-Linie markiert wird.
4. Steht ein Schiedsrichter nicht rechtzeitig mit mindestens einem Fuss in der Gehzone, wird er vom Testleiter verwirrt. Kommt er ein zweites Mal nicht rechtzeitig in der Gehzone an, ist der Test für ihn zu Ende und gilt als nicht bestanden.
5. Der Test ist nach Möglichkeit in Gruppen von nicht mehr als sechs Schiedsrichtern durchzuführen. Auf einer Leichtathletikbahn können vier Startpositionen eingerichtet werden, so dass insgesamt bis zu 24 Schiedsrichter gleichzeitig den Test absolvieren können. Dabei sollte jede Gruppe von einem eigenen Testverantwortlichen überwacht werden.



Vorgaben für Schiedsrichter

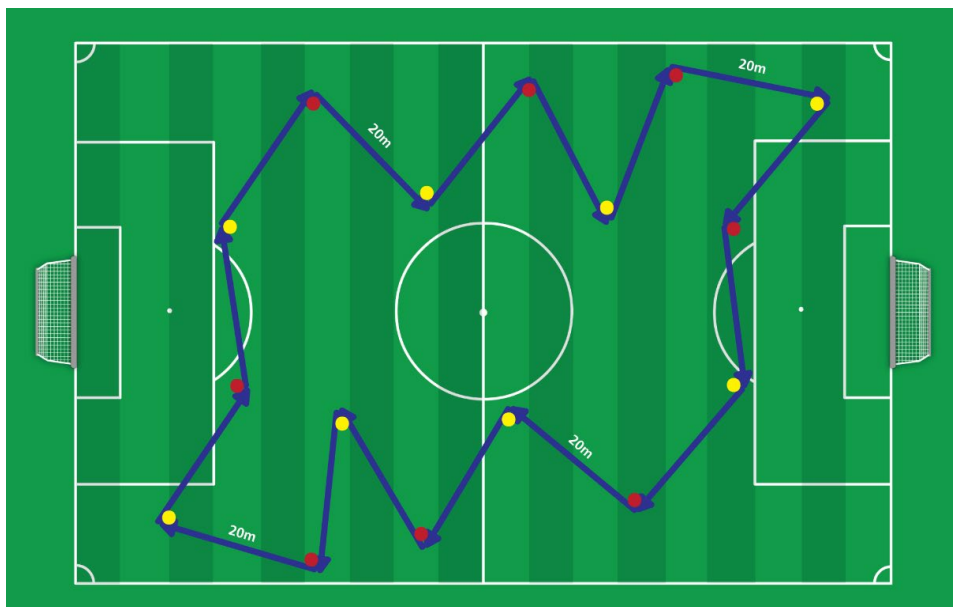
1. International und Kategorie 1: max. 15 Sekunden pro 75-Meter-Laufstrecke, max. 18 Sekunden pro 25-Meter-Gehdistanz
2. Kategorie 2: max. 15 Sekunden pro 75-Meter-Laufstrecke, max. 20 Sekunden pro 25-Meter-Gehdistanz
3. Übrige Kategorien: max. 15 Sekunden pro 75-Meter-Laufstrecke, max. 22 Sekunden pro 25-Meter-Gehdistanz

Vorgaben für Schiedsrichterinnen

1. International und Kategorie 1: max. 17 Sekunden pro 75-Meter-Laufstrecke, max. 20 Sekunden pro 25-Meter-Gehdistanz
2. Kategorie 2: max. 17 Sekunden pro 75-Meter-Laufstrecke, max. 22 Sekunden pro 25-Meter-Gehdistanz
3. Übrige Kategorien: max. 17 Sekunden pro 75-Meter-Laufstrecke, max. 24 Sekunden pro 25-Meter-Gehdistanz

Fakultativer Test 1: Dynamischer Yo-Yo Test

1. Auf einem Fussballplatz werden gemäss nachstehendem Schema Hütchen platziert. Dabei ist insbesondere darauf zu achten, dass sich rote und gelbe Hütchen abwechseln und die Distanz zwischen ihnen jeweils genau 20 Meter beträgt. Der Test kann bei einem beliebigen Hütchen beginnen, wobei nach Möglichkeit nicht mehr als zwei Schiedsrichter vom selben Hütchen aus starten sollten.
2. Die Schiedsrichter, die bei einem gelben Hütchen starten, laufen zum nächsten roten und von dort zum nächsten gelben Hütchen; danach folgt eine Erholungsphase.
3. Die Schiedsrichter, die bei einem roten Hütchen starten, laufen zum nächsten gelben und von dort zum nächsten roten Hütchen; danach folgt eine Erholungsphase.
4. Das Tempo der Läufe und die Dauer der Erholungsphasen werden von einer Audiodatei vorgegeben. Die Schiedsrichter müssen mit den entsprechenden Signalen Schritt halten, bis sie die empfohlene Stufe erreicht haben.
5. Kommt ein Schiedsrichter nicht rechtzeitig beim Zielhütchen an, wird er vom Testleiter verwarnet. Hält er die Zeitvorgabe ein zweites Mal nicht ein, ist der Test für ihn zu Ende und gilt als nicht bestanden.



Vorgaben für Schiedsrichter

1. International und Kategorie 1: Stufe 18-8 / 2040 Meter
2. Kategorie 2: Stufe 18-5 / 1920 Meter
3. Übrige Kategorien: Stufe 18-1 / 1760 Meter

Vorgaben für Schiedsrichterinnen

1. International und Kategorie 1: Stufe 17-8 / 1720 Meter
2. Kategorie 2: Stufe 17-5 / 1600 Meter
3. Kategorie 3: Stufe 16-8 / 1400 Meter

Fakultativer Test 2: Intermittierender Yo-Yo Test

1. Die Teststrecke wird mit Hütchen markiert (siehe unten; Distanzen: 5 m zwischen A und B, 20 m zwischen B und C).
2. Die Schiedsrichter wiederholen folgende Sequenz:
 - a. 20 m laufen (von B nach C), wenden und 20 m laufen (von C nach B)
 - b. 5 m gehen (von B nach A), wenden und 5 m gehen (von A nach B)
3. Das Tempo der Läufe und die Dauer der Erholungsphasen werden von einer Audiodatei vorgegeben. Die Schiedsrichter müssen mit den entsprechenden Signalen Schritt halten, bis sie die empfohlene Stufe erreicht haben.
4. Der Schiedsrichter stellt sich mit dem vorderen Fuss auf der Startlinie (B) auf. Nach Ertönen des Startsignals läuft er bis zur Wendelinie (C), die er mit mindestens einem Fuss berühren muss, und zurück. Versäumt es ein Schiedsrichter, die Wendelinie zu berühren, oder überschreitet er eine Zeitvorgabe, wird er vom Testleiter verwarnet. Bei einem weiteren Verstoß ist der Test für ihn zu Ende und gilt als nicht bestanden.



Vorgaben für Schiedsrichter

1. International und Kategorie 1: Stufe 18-2 / 1800 Meter
2. Kategorie 2: Stufe 17-7 / 1680 Meter
3. Übrige Kategorien: Stufe 17-4 / 1560 Meter

Vorgaben für Schiedsrichterinnen

1. International und Kategorie 1: Stufe 16-4 / 1240 Meter
2. Kategorie 2: Stufe 15-7 / 1040 Meter
3. Übrige Kategorien: Stufe 15-3 / 880 Meter

Fitnessstest für Schiedsrichterassistenten (Männer und Frauen)

Einleitung

FIFA Fitnessstest

Der offizielle Fitnessstest für Fußball-Schiedsrichterassistenten besteht aus drei Tests:

Test 1 prüft die Richtungswechselschnelligkeit (Change of Direction Ability, CODA), Test 2 die Sprintwiederholungsfähigkeit (Repeated Sprint Ability, RSA) über 30 m und Test 3 (Intervalltest) das Leistungsvermögen über mehrere Läufe à 75 m im Wechsel mit Erholungsphasen (25 m gehen).

Zwischen den Tests sollten Pausen eingelegt werden (zwei bis vier Minuten zwischen Test 1 und Test 2, sechs bis acht Minuten zwischen Test 2 und Test 3).

Die Tests sollten auf einer festen Unterlage (Fussballplatz oder Leichtathletikbahn) durchgeführt werden. Nagelschuhe sind NICHT erlaubt.

FIFA Fußball-Schiedsrichterassistenten müssen den FIFA Fitnessstest mindestens einmal pro Jahr bestehen.

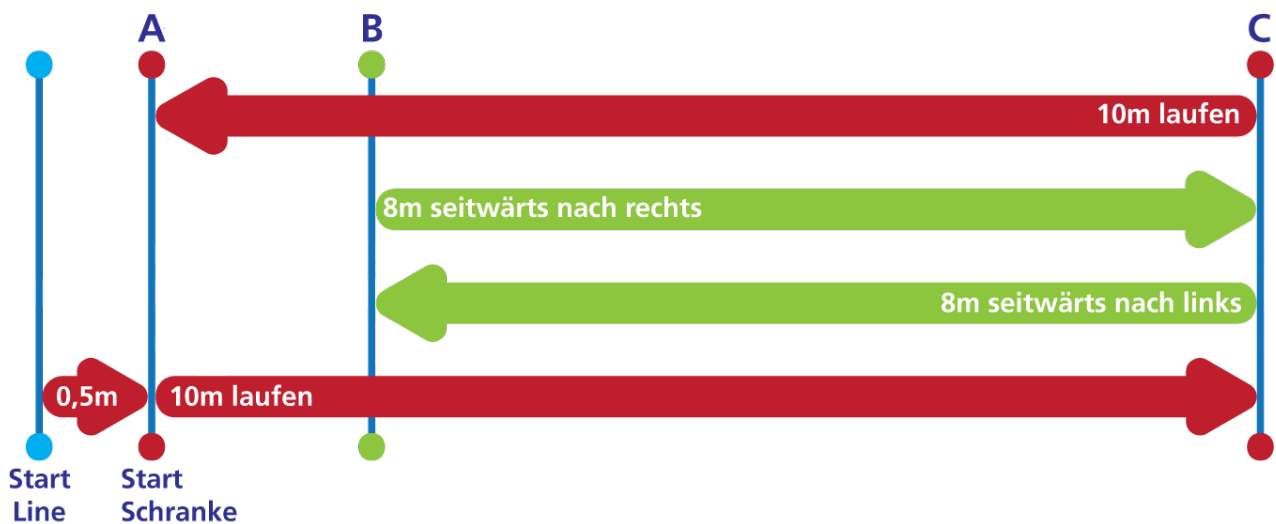
Alle Fitnessstests sind nach Möglichkeit von einem qualifizierten Fitness Instruktor durchzuführen. Zudem muss während des gesamten Tests eine gut ausgestattete Ambulanz bereitstehen.

FIFA-Genehmigter Fakultativer Test

Zusätzlich zum offiziellen Test kann der „ARIET-Test“ mit den empfohlenen Standards, zur Beurteilung der aeroben Fitness der Schiedsrichterassistenten verwendet werden.

Test 1: Richtungswechselschnelligkeit (CODA)

1. Die Lichtschranken für die elektronische Zeitnahme sind auf einer Höhe von maximal 100 cm anzubringen. Steht kein elektronisches System zur Verfügung, misst ein erfahrener Fitness Instruktor die Zeiten manuell mit einer Stoppuhr.
2. Die Teststrecke wird mit Hütchen markiert (siehe unten; Distanzen: 2 m zwischen A und B, 8 m zwischen B und C).
3. Es braucht nur eine Lichtschranke für den CODA Test. Die Startlinie ist 0,5 m von der Startschranke entfernt.
4. Der Schiedsrichterassistent stellt sich mit dem vorderen Fuss auf der Startlinie auf. Gibt der Testleiter das Zeichen, dass die elektronische Zeitmessung bereit ist, kann der Schiedsrichterassistent jederzeit starten.
5. Der Schiedsrichterassistent läuft 10 m vorwärts (von A nach C), 8 m seitwärts nach links (von C nach B), 8 m seitwärts nach rechts (von B nach A) und 10 m vorwärts (von C nach A).
6. Stürzt oder strauchelt ein Schiedsrichterassistent, erhält er einen weiteren Versuch.
7. Überschreitet ein Schiedsrichterassistent die vorgegebene Zeit, darf er einen weiteren Versuch absolvieren. Bei zwei gescheiterten Versuchen gilt der Test als nicht bestanden.



Vorgaben für Schiedsrichterassistenten

1. International und Kategorie 1: max. 10,00 Sekunden
2. Kategorie 2: max. 10,10 Sekunden
3. Übrige Kategorien: max. 10,20 Sekunden

Vorgaben für Schiedsrichterassistentinnen

1. International und Kategorie 1: max. 11,00 Sekunden
2. Kategorie 2: max. 11,10 Sekunden
3. Übrige Kategorien: max. 11,20 Sekunden

Test 2: Sprintwiederholungsfähigkeit

1. Die Lichtschranken für die elektronische Zeitnahme sind auf einer Höhe von maximal 100 cm anzubringen. Steht kein elektronisches System zur Verfügung, misst ein erfahrener Fitness Instruktor die Zeiten manuell mit einer Stoppuhr.
2. Start- und Zielschranke sind 30 m voneinander entfernt. Die Startlinie ist 1,5 m von der Startschranke entfernt.
3. Der Schiedsrichterassistent stellt sich mit dem vorderen Fuss auf der Startlinie auf. Gibt der Testleiter das Zeichen, dass die elektronische Zeitmessung bereit ist, kann der Schiedsrichterassistent jederzeit starten.
4. Jeder Schiedsrichterassistent absolviert fünf Sprints à 30 m. Zwischen zwei Sprints darf er sich höchstens 30 Sekunden lang erholen (im Zurückgehen zur Startlinie).
5. Stürzt oder strauchelt ein Schiedsrichterassistent, erhält er einen weiteren Versuch (einen zusätzlichen Sprint über 30 m).
6. Überschreitet ein Schiedsrichterassistent bei einem seiner fünf Versuche die vorgegebene Zeit, darf er unmittelbar nach dem fünften Sprint einen weiteren Versuch absolvieren. Bei zwei gescheiterten Versuchen gilt der Test als nicht bestanden.



Vorgaben für Schiedsrichterassistenten

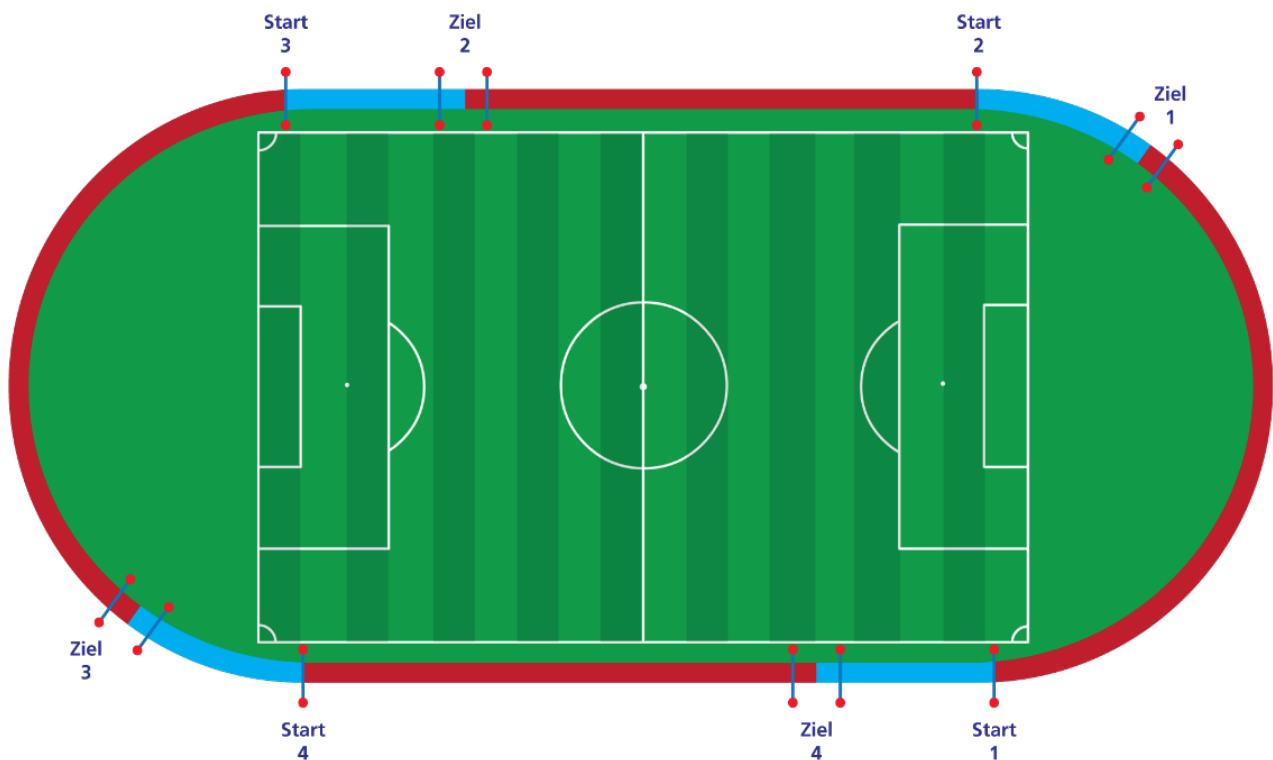
1. International und Kategorie 1: max. 4,70 Sekunden pro Sprint
2. Kategorie 2: max. 4,80 Sekunden pro Sprint
3. Übrige Kategorien: max. 4,90 Sekunden pro Sprint

Vorgaben für Schiedsrichterassistentinnen

1. International und Kategorie 1: max. 5,10 Sekunden pro Sprint
2. Kategorie 2: max. 5,20 Sekunden pro Sprint
3. Übrige Kategorien: max. 5,30 Sekunden pro Sprint

Test 3: Intervalltest

1. Die Schiedsrichterassistenten legen 40 Mal in Folge abwechselnd 75 m laufend und 25 m gehend zurück (ergibt zehn Runden auf einer 400-Meter-Leichtathletikbahn, also insgesamt 4'000 m). Das Tempo gibt eine Audiodatei mit den Richtzeiten der jeweiligen Kategorie vor, die Beginn und Ende jedes Intervalls akustisch signalisiert. Steht keine Audiodatei zur Verfügung, übernimmt ein erfahrener Fitness Instruktor diese Aufgabe (mit Stoppuhr und Pfeife).
2. Zu jedem 75-Meter-Lauf starten die Schiedsrichterassistenten aus dem Stand. Um Frühstarts zu verhindern, werden an jeder Startlinie Helfer postiert, die mit einer Fahne die Bahn blockieren und erst dann freigeben, wenn das entsprechende Signal ertönt. Der Gebrauch der Fahne ist nicht obligatorisch.
3. Bei jedem Lauf müssen die Schiedsrichterassistenten vor dem Signal die „Gehzone“ erreicht haben, die durch je eine Linie 1,5 m vor und 1,5 m hinter der 75-Meter-Linie markiert wird.
4. Steht ein Schiedsrichterassistent nicht rechtzeitig mit mindestens einem Fuss in der Gehzone, wird er vom Testleiter verwarnt. Kommt er ein zweites Mal nicht rechtzeitig in der Gehzone an, ist der Test für ihn zu Ende und gilt als nicht bestanden.
5. Der Test ist nach Möglichkeit in Gruppen von nicht mehr als sechs Schiedsrichterassistenten durchzuführen. Auf einer Leichtathletikbahn können vier Startpositionen eingerichtet werden, so dass insgesamt bis zu 24 Schiedsrichterassistenten gleichzeitig den Test absolvieren können. Dabei sollte jede Gruppe von einem eigenen Testverantwortlichen überwacht werden.



Vorgaben für Schiedsrichterassistenten

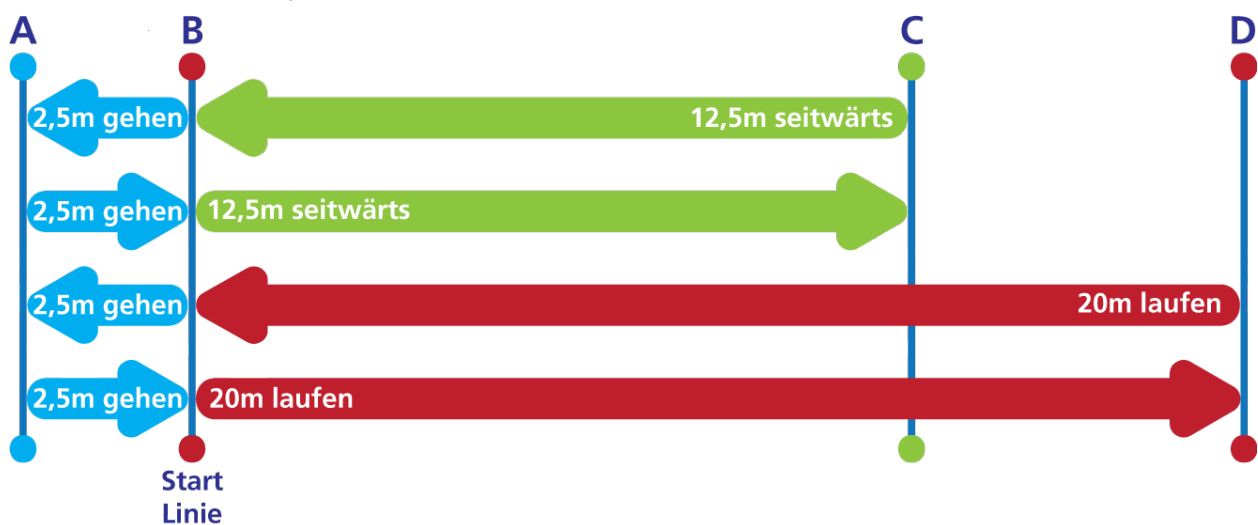
1. International und Kategorie 1: max. 15 Sekunden pro 75-Meter- Laufstrecke, max. 20 Sekunden pro 25-Meter- Gehdistanz
2. Kategorie 2: max. 15 Sekunden pro 75-Meter-Laufstrecke, max. 22 Sekunden pro 25-Meter- Gehdistanz
3. Übrige Kategorien: max. 15 Sekunden pro 75-Meter-Laufstrecke, max. 24 Sekunden pro 25-Meter-Gehdistanz

Vorgaben für Schiedsrichterassistentinnen

1. International und Kategorie 1: max. 17 Sekunden pro 75-Meter- Laufstrecke, max. 22 Sekunden pro 25-Meter- Gehdistanz
2. Kategorie 2: max. 17 Sekunden pro 75-Meter-Laufstrecke, max. 24 Sekunden pro 25-Meter- Gehdistanz
3. Übrige Kategorien: max. 17 Sekunden pro 75-Meter-Laufstrecke, max. 26 Sekunden pro 25-Meter-Gehdistanz

Fakultativer Test: ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test)

- Die Teststrecke wird mit Hütchen markiert (siehe unten; Distanzen: 2,5 m zwischen A und B, 12,5 m zwischen B und C, 20 m zwischen B und D).
- Die Schiedsrichterassistenten wiederholen folgende Sequenz (Start aus dem Stand):
 - 20 m vorwärts laufen (von B nach D), wenden und 20 m vorwärts laufen (von D nach B)
 - 2,5 m gehen (von B nach A), wenden und 2,5 m gehen (von A nach B)
 - 12,5 m seitwärts laufen (von B nach C), Blickrichtung beibehalten und 12,5 m seitwärts laufen (von C nach B)
 - 2,5 m gehen (von B nach A), wenden und 2,5 m gehen (von A nach B)
- Das Tempo der Läufe und die Dauer der Erholungsphasen werden von einer Audiodatei vorgegeben. Die Schiedsrichterassistenten müssen mit den entsprechenden Signalen Schritt halten, bis sie die geforderte empfohlene Stufe erreicht haben.
- Der Schiedsrichterassistent stellt sich mit dem vorderen Fuss auf der Startlinie (B) auf und läuft nach Ertönen des Startsignals los. Im Verlauf der Sequenz muss er jede Wendelinie (C und D) bzw. die Startlinie innerhalb der vorgegebenen Zeit erreichen (und mit mindestens einem Fuss berühren). Gelingt ihm dies nicht, wird er vom Testleiter verwart. Bei einem weiteren Verstoß ist der Test für ihn zu Ende und gilt als nicht bestanden.



Vorgaben für Schiedsrichterassistenten

- International und Kategorie 1: Stufe 16.0-3 / 1470 Meter
- Kategorie 2: Stufe 15.5-3 / 1275 Meter
- Übrige Kategorien: Stufe 14.5-3 / 1080 Meter

Vorgaben für Schiedsrichterassistentinnen

- International und Kategorie 1: Stufe 14.5-3 / 1080 Meter
- Kategorie 2: Stufe 14-3 / 820 Meter
- Übrige Kategorien: Stufe 13.5-8 / 715 Meter

Fitnessstest für Futsal- und Beach-Soccer-Schiedsrichter (Männer und Frauen)

Einleitung

Der offizielle Fitnessstest für Futsal- und Beach-Soccer-Schiedsrichter besteht aus drei Tests:

Test 1 (Schnelligkeit) prüft die Sprintfähigkeit über 20 m, Test 2 die Richtungswechselschnelligkeit (Change of Direction Ability, CODA) und Test 3 (Assistant Referee Intermittent Endurance Test, ARIET) die Fähigkeit, über einen längeren Zeitraum in einem vorgegebenen Rhythmus Vorwärts- und Seitwärtsläufe zu absolvieren.

Zwischen den Tests sollten Pausen eingelegt werden (zwei bis vier Minuten zwischen Test 1 und Test 2, sechs bis acht Minuten zwischen Test 2 und Test 3).

Die Tests sollten auf einem Futsal-Platz oder einer ähnlichen Unterlage durchgeführt werden.

Alle Fitnessstests sind nach Möglichkeit von einem qualifizierten Fitness Instruktor durchzuführen. Zudem muss während des gesamten Tests eine gut ausgestattete Ambulanz bereitstehen.

Test 1: Schnelligkeit

1. Die Lichtschranken für die elektronische Zeitnahme sind auf einer Höhe von maximal 100 cm anzubringen. Steht kein elektronisches System zur Verfügung, misst ein erfahrener Fitness Instruktor die Zeiten manuell mit einer Stoppuhr.
2. Start- und Zielschranke sind 20 m voneinander entfernt. Die Startlinie ist 1,5 m von der Startschranke entfernt.
3. Der Schiedsrichter stellt sich mit dem vorderen Fuss auf der Startlinie auf. Gibt der Testleiter das Zeichen, dass die elektronische Zeitmessung bereit ist, kann der Schiedsrichter jederzeit starten.
4. Jeder Schiedsrichter absolviert zwei Sprints à 20 m. Zwischen den beiden Sprints darf er sich höchstens 90 Sekunden lang erholen (im Zurückgehen zur Startlinie).
5. Stürzt oder strauchelt ein Schiedsrichter, erhält er einen weiteren Versuch (einen zusätzlichen Sprint über 20 m).
6. Überschreitet ein Schiedsrichter bei einem seiner beiden Versuche die vorgegebene Zeit, darf er unmittelbar nach dem zweiten Sprint einen weiteren Versuch absolvieren. Bei zwei gescheiterten Versuchen gilt der Test als nicht bestanden.

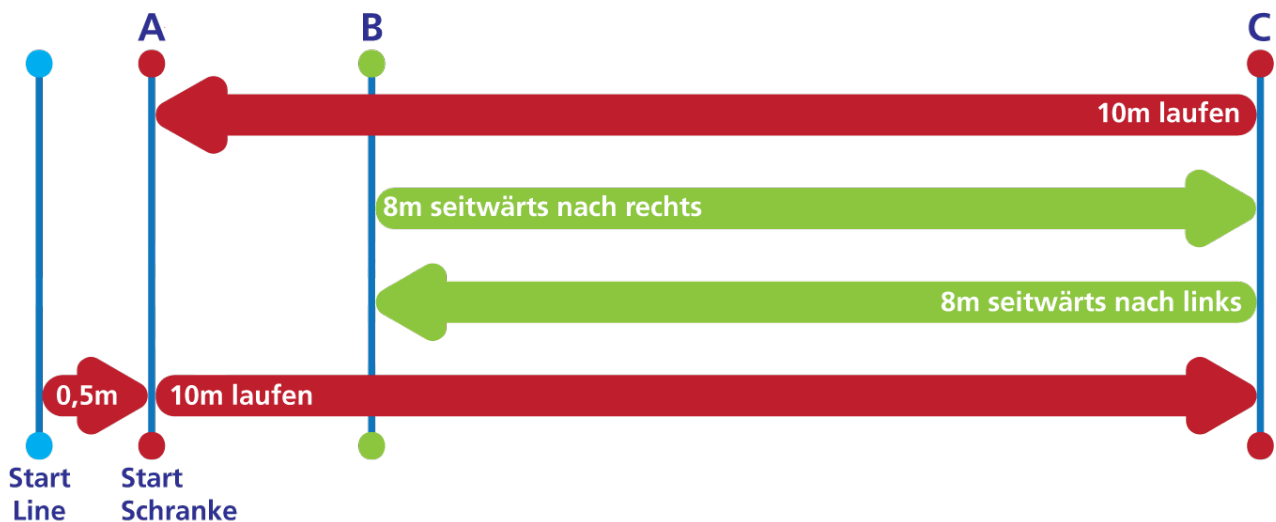


Vorgaben für Futsal und Beach Soccer Schiedsrichter und Schiedsrichterinnen

1. International und Kategorie 1: max. 3,30 Sekunden pro Sprint
2. Übrige Kategorien: max. 3,40 Sekunden pro Sprint

Test 2: Richtungswechselschnelligkeit (CODA)

1. Die Lichtschranke für die elektronische Zeitnahme ist auf einer Höhe von maximal 100 cm anzubringen. Steht kein elektronisches System zur Verfügung, misst ein erfahrener Fitness Instruktor die Zeiten manuell mit einer Stoppuhr.
2. Die Teststrecke wird mit Hütchen markiert (siehe unten; Distanzen: 2 m zwischen A und B, 8 m zwischen B und C).
3. Es braucht nur eine Lichtschranke für den CODA Test. Die Startlinie ist 0,5 m von der Startschranke entfernt.
4. Der Schiedsrichter stellt sich mit dem vorderen Fuss auf der Startlinie auf. Gibt der Testleiter das Zeichen, dass die elektronische Zeitmessung bereit ist, kann der Schiedsrichter jederzeit starten.
5. Der Schiedsrichter läuft 10 m vorwärts (von A nach C), 8 m seitwärts nach links (von C nach B), 8 m seitwärts nach rechts (von B nach C) und 10 m vorwärts (von C nach A).
6. Stürzt oder strauchelt ein Schiedsrichter, erhält er einen weiteren Versuch.
7. Überschreitet ein Schiedsrichter die vorgegebene Zeit, darf er einen weiteren Versuch absolvieren. Bei zwei gescheiterten Versuchen gilt der Test als nicht bestanden.

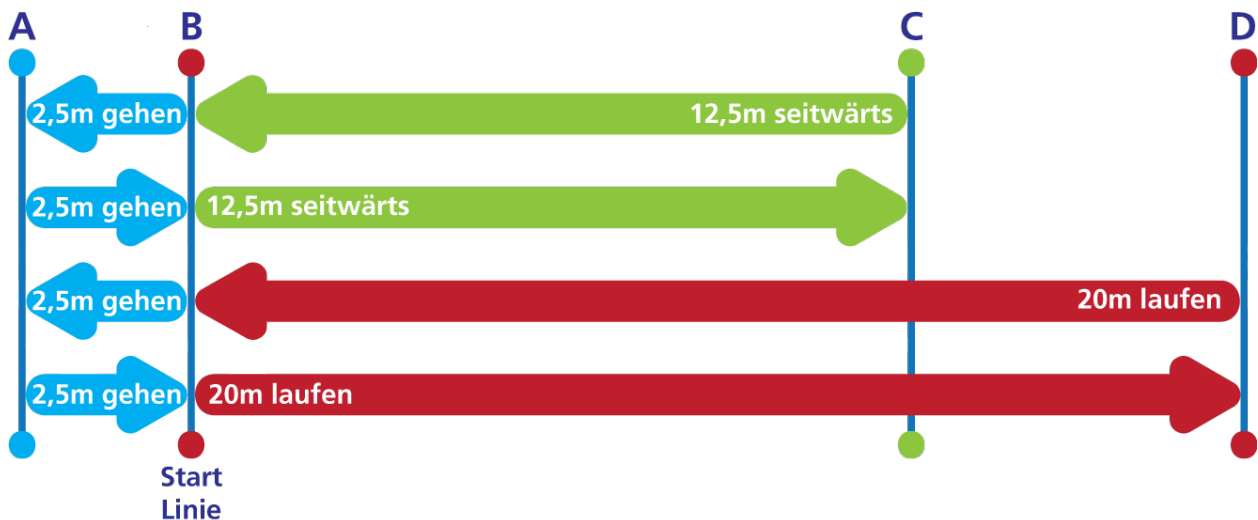


Vorgaben für Futsal und Beach Soccer Schiedsrichter und Schiedsrichterinnen

1. International und Kategorie 1: max. 10,00 Sekunden
2. Übrige Kategorien: max. 10,10 Sekunden

Test 3: ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test)

- Die Teststrecke wird mit Hütchen markiert (siehe unten; Distanzen: 2,5 m zwischen A und B, 12,5 m zwischen B und C, 20 m zwischen B und D).
- Die Schiedsrichter wiederholen folgende Sequenz (Start aus dem Stand):
 - 20 m vorwärts laufen (von B nach D), wenden und 20 m vorwärts laufen (von D nach B)
 - 2,5 m gehen (von B nach A), wenden und 2,5 m gehen (von A nach B)
 - 12,5 m seitwärts laufen (von B nach C), Blickrichtung beibehalten und 12,5 m seitwärts laufen (von C nach B)
 - 2,5 m gehen (von B nach A), wenden und 2,5 m gehen (von A nach B)
- Das Tempo der Läufe und die Dauer der Erholungsphasen werden von einer Audiodatei vorgegeben. Die Schiedsrichter müssen mit den entsprechenden Signalen Schritt halten, bis sie die geforderte Stufe erreicht haben.
- Der Schiedsrichter stellt sich mit dem vorderen Fuss auf der Startlinie (B) auf und läuft nach Ertönen des Startsignals los. Im Verlauf der Sequenz muss er jede Wendelinie (C und D) bzw. die Startlinie innerhalb der vorgegebenen Zeit erreichen (mit mindestens einem Fuss berühren). Gelingt ihm dies nicht, wird er vom Testleiter verwarnet. Bei einem weiteren Verstoss ist der Test für ihn zu Ende und gilt als nicht bestanden.



Vorgaben für Futsal und Beach Soccer Schiedsrichter und Schiedsrichterinnen

- International und Kategorie 1: Stufe 15.5-3 / 1275 Meter
- Übrige Kategorien: Stufe 15-3 / 1170 Meter

Fédération Internationale de Football Association