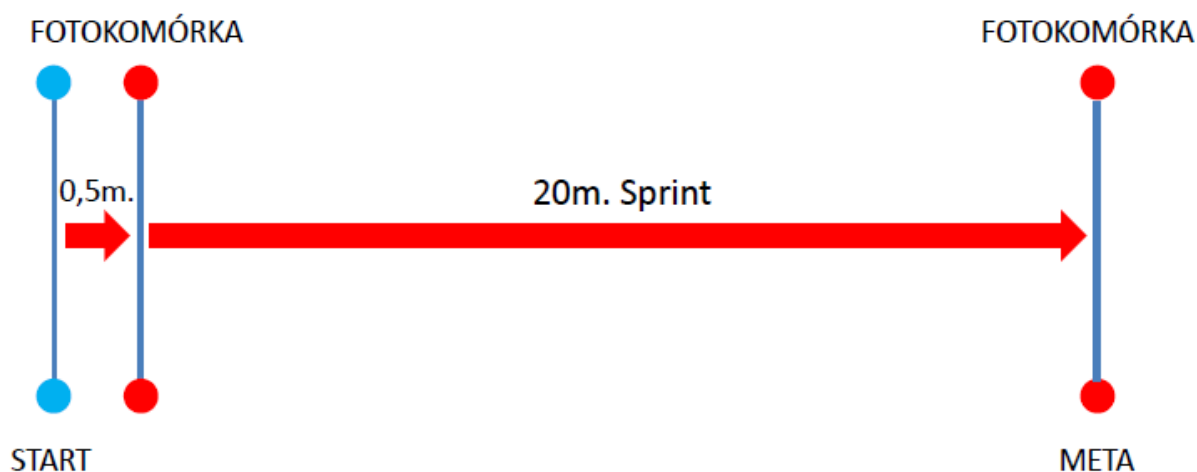


PRZEBIEG EGZAMINU WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO SĘDZIÓW FUTSALU

- Rozgrzewka
- Test szybkości – 1 x 20m
- Przerwa 3'
- Test szybkości i zdolności do zmiany kierunku – 1 x CODA
- Przerwa 6'
- Test wytrzymałości – ARIET

TEST SZYBKOŚCI 1X20M.

- Test polega na przebiegnięciu dystansu poniżej lub równo z wyznaczonym limicie czasu.
- Start – dynamiczny – pachołki startowe są umieszczone 50cm przed bramką startową.
- Pomiar – elektroniczny (fotokomórki).

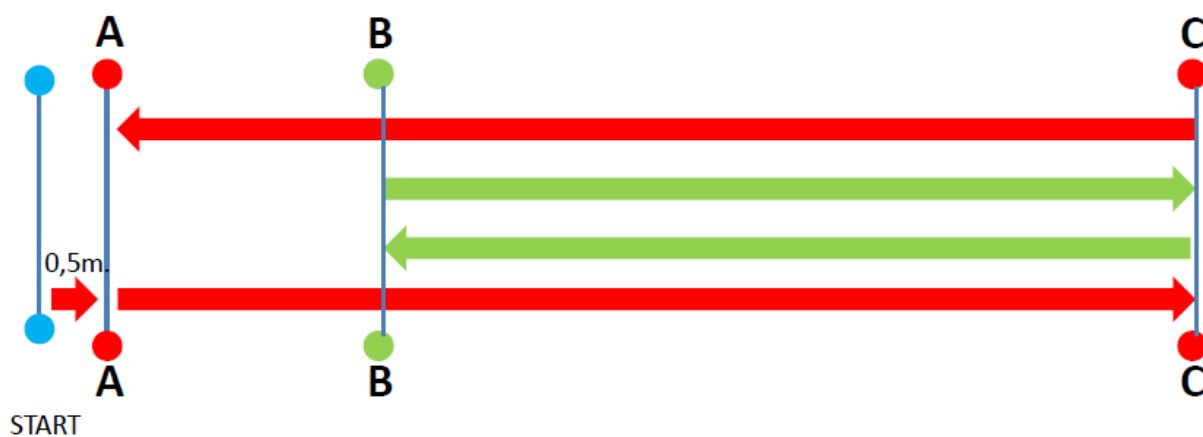


- Ilość powtórzeń – 1. W przypadku przebiegnięcia odcinka wolniej niż limit, sędzia może powtórzyć test. Możliwy jest tylko jeden bieg poprawkowy. W przypadku ponownego przebiegnięcia wolniejszego niż wyznaczony limit, sędzia nie będzie dopuszczony do kontynuowania testu.

TEST SZYBKOŚCI I ZDOLNOŚCI DO ZMIANY KIERUNKU – 1 X CODA

- Test polega na przebiegnięciu dystansu poniżej lub równo z wyznaczonym limicie czasu.
- Start – dynamiczny – pachołki startowe są umieszczone 50cm przed bramką startową.
- Sędzia podczas testu porusza się biegiem na wprost (czerwone strzałki) oraz krokiem dostawnym (zielone strzałki).
- Pomiar – elektroniczny (fotokomórki).
- Ilość powtórzeń – 1. W przypadku przebiegnięcia odcinka wolniej niż limit, sędzia może powtórzyć test. Możliwy jest tylko jeden bieg poprawkowy. W przypadku ponownego przebiegnięcia wolniejszego niż wyznaczony limit, sędzia nie będzie dopuszczony do kontynuowania testu.

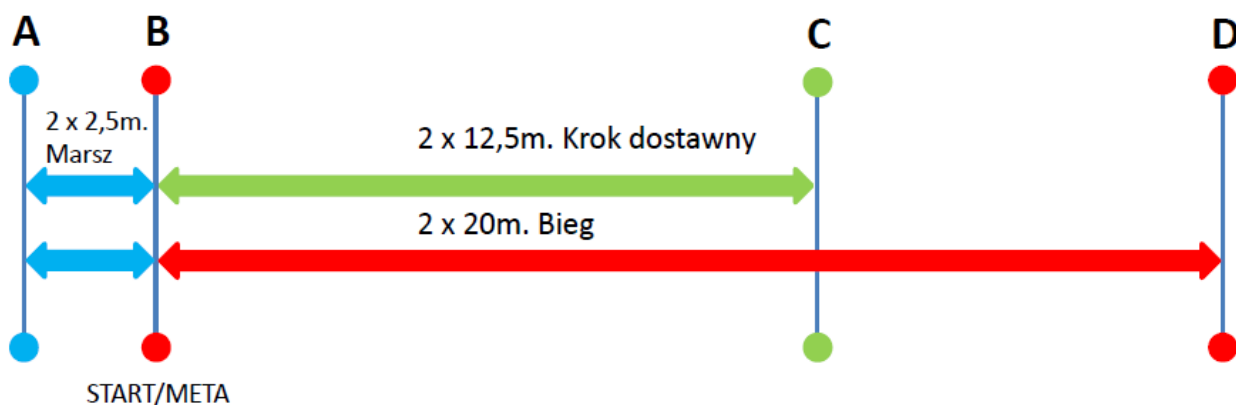
FOTOKOMÓRKA



- 10m. Sprint (pachołki A to C)
- 8m. Krok dostawny (pachołki C to B)
- 8m. Krok dostawny (pachołki B to C)
- 10m. Sprint(pachołki C to A)

ARIET

- Test polega na przebiegnięciu pokonanie wyznaczonego dystansu poniżej limitu lub równo z wyznaczonym limicie czasu.
- Sędzia na zmianę porusza się: biegiem (czerwone strzałki), marszem (niebieskie strzałki, krokiem dostawnym (zielone strzałki).
- Limit czasu będzie określony poprzez sygnały dźwiękowe.
 - Start – sędzia rozpoczyna bieg z pachołków „B” po usłyszeniu sygnału startowego.
 - Meta – sędzia powinien znaleźć się na linii oznaczonej pachołkami „B” przed lub równo z dźwiękiem wyznaczającym limit czasu potrzebny do pokonania dystansu 40m biegiem lub dystansu 25m krokiem dostawnym
 - Ścieżka dźwiękowa do testu: Yo-yo intermittent endurance test level 2
 - W przypadku wybiegnięcia przed sygnałem startu, osiągnięcia linii mety po sygnale, lub nie pokonania dystansu: za pierwszym razem sędzia otrzyma ostrzeżenie. Po drugim razie sędzia test będzie przerwany i sędzia nie może kontynuować biegu.
- Koniec testu – osiągnięcie wyznaczonego limitu dla danej kategorii.



2 x 20m. Bieg (pachołki B-D-B)

2 x 2,5m. Marsz (pachołki B-A-B)

2 x 12,5m. Krok dostawny (pachołki B-C-B)


2 x 2,5m. Marsz (pachołki B-A-B)

LIMITY

Źródło ścieżka dźwiękowa Yoyo ARIET: <http://futsalowcy.pl/EN%20ariet.mp3>

Yo-Yo Intermittent Endurance Test (Level 2) - Time Table

ARIET for FWC ARFs (40m forward - 25m sidestep)

 = sidestep

| Speed (km/h) | 11.50 | | 12.50 | | 13.50 | | 14.00 | | | | | | | | 14.25 | | | | | |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|
| Speed Level | 8.0 | | 10.0 | | 12.0 | | 13.0 | | | | | | | | | | 13.5 | | | |
| Rep | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| Distance (m) | 40 | 65 | 105 | 130 | 170 | 195 | 235 | 260 | 300 | 325 | 365 | 390 | 430 | 455 | 495 | 520 | 560 | 585 | | |
| Start | 00:00 | 00:18 | 00:35 | 00:51 | 01:08 | 01:24 | 01:39 | 01:55 | 02:10 | 02:25 | 02:41 | 02:56 | 03:11 | 03:27 | 03:42 | 03:57 | 04:12 | 04:27 | | |
| Turn | 00:06 | 00:24 | 00:41 | 00:57 | 01:13 | 01:29 | 01:45 | 02:00 | 02:15 | 02:30 | 02:46 | 03:01 | 03:16 | 03:32 | 03:47 | 04:02 | 04:17 | 04:32 | | |
| Finish | 00:13 | 00:30 | 00:47 | 01:03 | 01:19 | 01:34 | 01:50 | 02:05 | 02:20 | 02:36 | 02:51 | 03:06 | 03:22 | 03:37 | 03:52 | 04:07 | 04:22 | 04:37 | | |

| Speed (km/h) | 14.25 | | | | 14.50 | | | | | | | | 14.75 | | | 15.00 | | | | |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|
| Speed Level | 13.5 | | | | 14.0 | | | | | | | | | | 14.5 | | | 15.0 | | |
| Rep | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | | |
| Distance (m) | 625 | 650 | 690 | 715 | 755 | 780 | 820 | 845 | 885 | 910 | 950 | 975 | 1,015 | 1,040 | 1,080 | 1,105 | 1,145 | 1,170 | | |
| Start | 04:42 | 04:57 | 05:12 | 05:28 | 05:43 | 05:58 | 06:12 | 06:27 | 06:42 | 06:57 | 07:12 | 07:27 | 07:42 | 07:57 | 08:11 | 08:26 | 08:41 | 08:55 | | |
| Turn | 04:47 | 05:02 | 05:17 | 05:33 | 05:48 | 06:02 | 06:17 | 06:32 | 06:47 | 07:02 | 07:17 | 07:32 | 07:47 | 08:02 | 08:16 | 08:31 | 08:46 | 09:00 | | |
| Finish | 04:52 | 05:07 | 05:23 | 05:38 | 05:53 | 06:07 | 06:22 | 06:37 | 06:52 | 07:07 | 07:22 | 07:37 | 07:52 | 08:06 | 08:21 | 08:36 | 08:50 | 09:05 | | |

| FUTSAL | | | | |
|----------------|-----------------|-------|--------|-------------|
| | Szybkość - 20 m | CODA | ARIET | |
| | | | Poziom | Dystans (m) |
| Sędziowie FIFA | 3"30 | 10"00 | 15,5_3 | 1275 |
| EKSTRAKLASA | 3"30 | 10"00 | 15,5_3 | 1275 |
| TOP AMATOR A | 3"40 | 10"10 | 15,3 | 1170 |
| POZOSTALI | 3"50 | 10"20 | 14,5_3 | 1100 |