

### Арбитр

#### **Введение**

Официальный фитнес тест для футбольных арбитров состоит с 2-х тестов:

1. Спринт, а точнее **Повторная Спринтерская Способность**, или **ПСС** (Repeated Sprint Ability (RSA)), определяющая способность арбитра выполнять неоднократный спринт на 40м.
2. **Интервальный тест**, оценивать способность арбитра выполнять серии бега высокой интенсивности на 75м, между которыми выполняется 25м восстановительной ходьбы.

Время восстановления между окончанием 1-го Теста и началом 2-го должно быть от 6 до 8 мин максимум.

Тест должен проходить на легкоатлетических беговых дорожках (или на натуральном/искусственном футбольном поле если беговые дорожки не доступны)

#### **Легкоатлетические шиповки не могут быть использованы во время теста!!!**

Рекомендуется, что бы все тестирования проводил фитнес инструктор. Наличие хорошо оборудованной машины скорой помощи на протяжении всего тестирования является обязательным.

#### **ФИФА-утверждённые дополнительные тесты**

В дополнении к официальному тесту, в качестве метода оценки аэробной подготовленности арбитров, с учётом рекомендуемых норм могут использоваться **Динамический Тест ЙО-ЙО** (Dynamic YO-YO Test) и **Тест ЙО-ЙО Прерывистое Восстановление Уровень 1** (YO-YO Intermittent Recovery Test Level 1).

Аудио для тестов: <https://disk.yandex.ua/>

log: rcfu

password: rcfu2016

## Тест 1: Повторная Спринтерская Способность: Процедура

---

1. Во время этого теста следует использовать электронные датчики старт-финиш (фотоэлементы). Сами датчики должны устанавливаться не выше 100см над уровнем поверхности. Если использование датчиков невозможно, то опытный фитнес инструктор может использовать ручной секундомер.
2. Электронные ворота должны устанавливаться на линии 0м, а финишные на финишной линии (40м), стартовая линия должна быть обозначена за 1,5м до электронных ворот (отметка 0м).
3. Арбитр должен занять стартовую позицию так, что бы одной ногой касаться стартовой линии. После того, как инструктор дал стартовый сигнал, арбитр может стартовать.
4. Для восстановления арбитрам следует иметь максимум 60" после каждого спринта 40м. На протяжении восстановления арбитр должен идти пешком к стартовой позиции.
5. Если арбитр по какой либо причине проваливает один спринт (**не вложился в результат, споткнулся, подскользнулся.....**), то ему предоставляется **только одна дополнительная попытка** (спринт 1x40м).
6. Если арбитр провалил одну с 6-ти попыток, то ему следует сразу, после 6-го спринта предоставить дополнительную попытку. Если арбитр проваливает 2 спринта с 7, то он проваливает тест.



### Тест 1: временной лимит для каждого спринта 40м (для мужчин)

---

1. ФИФА и 1-я категория: максимум 6,00"
2. 2-я категория: максимум 6,10"
3. Начальные категории: 6,20"

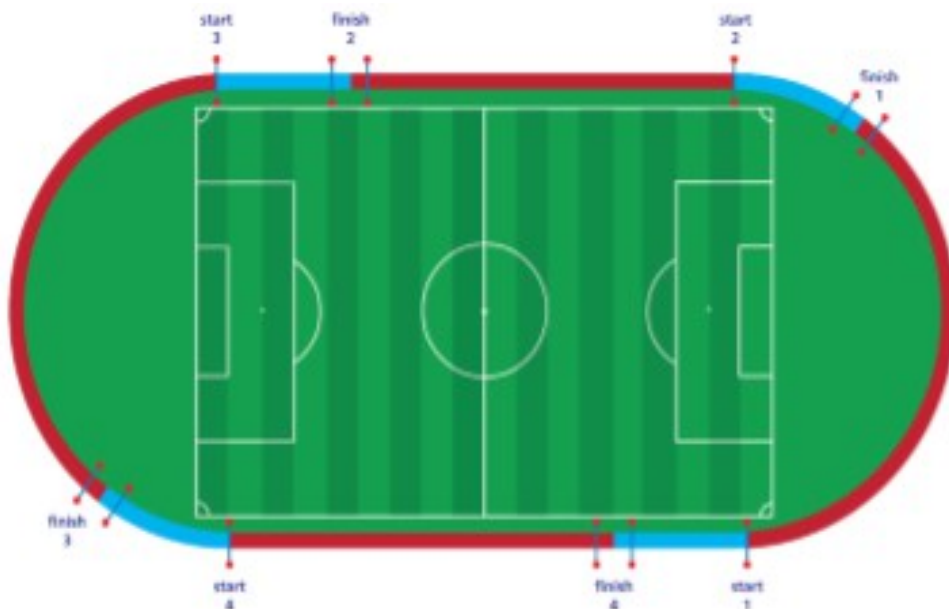
### Тест 1: временной лимит для каждого спринта 40м (для женщин)

---

1. ФИФА и 1-я категория: максимум 6,40"
2. 2-я категория: максимум 6,50"
3. Начальные категории: 6,60"

## Тест 2: Интервальный тест: Процедура

1. Арбитры должны выполнить 40 интервалов x 75м бега высокой интенсивности/25м восстановительной ходьбы. Это ровно 4.000м или 10 кругов на 400м легкоатлетическом треке. Темп задаётся аудиозаписью, вариант которой выбирается согласно категории арбитра. Если аудиозапись невозможно запустить, то опытный фитнес инструктор может использовать ручной секундомер и свисток.
2. Арбитры должны стартовать **из статической позиции**. Они не должны стартовать до стартового сигнала. Чтобы гарантировать, что арбитры не будут стартовать раньше сигнала, наблюдатели (члены комиссии), должны находиться на каждой стартовой линии для контроля старта. Флаг может быть использован, чтобы блокировать полосу до тех пор, пока не прозвучит стартовый сигнал. По сигналу, флаг должен быть опущен вниз, позволяя арбитрам стартовать.
3. В конце каждых 75м, арбитр должен войти в зону восстановительной ходьбы до сигнала. Зона восстановительной ходьбы обозначена линиями 1,5м до и 1,5м за 75-ти метровой линией.
4. Если арбитру не удаётся **поместить ногу в зону восстановительной ходьбы, до сигнала(!!!)**, он должен получить чёткое предупреждение от наблюдателя (члена комиссии). Если арбитру не удаётся поместить ногу в зону восстановительной ходьбы, до сигнала во второй раз, то он должен прекратить сдачу теста, а наблюдатель должен проинформировать его, что он провалил тест и снять его с теста.
5. Рекомендуется составлять группы не более чем с 6 человек каждая. Возможно иметь не более 4-х групп одновременно, это означает, что максимальное количество тестируемых арбитров не должно, превышать 24 человека во время одного теста. Каждая группа должна иметь своего наблюдателя, который следит за своей группой на протяжении всего теста.



## Тест 2: временной лимит для интервалов бега и ходьбы (для мужчин)

1. ФИФА и 1-я категория: 15" (75м) – 18" (25м)
2. 2-я категория: 15" (75м) – 20" (25м)
3. Начальные категории: 15" (75м) – 22" (25м)

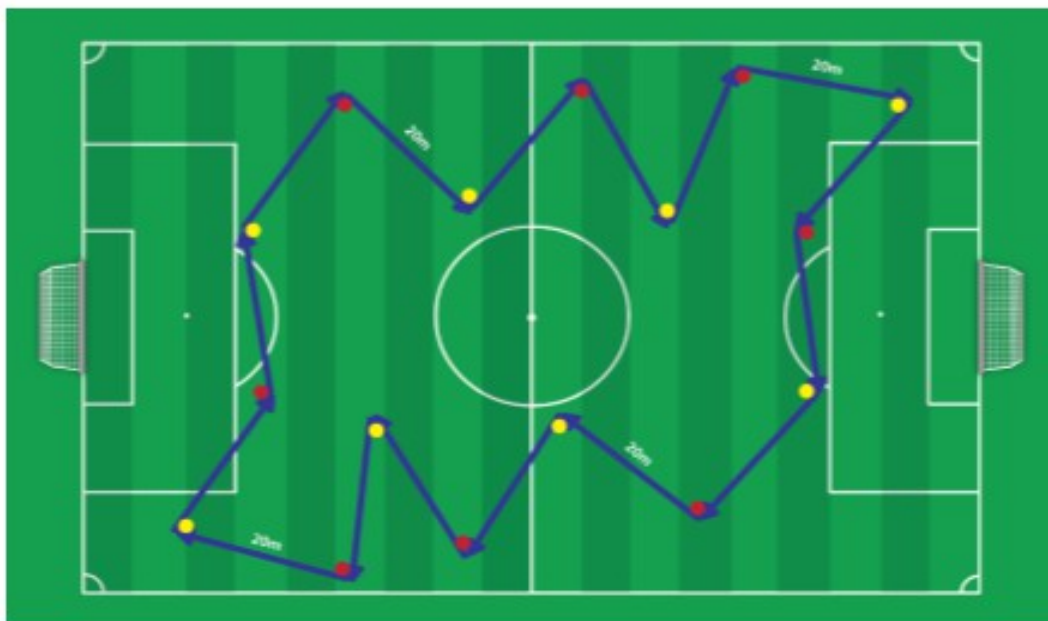
**Тест 2: временной лимит для интервалов бега и ходьбы (для женщин)**

---

1. ФИФА и 1-я категория: 17" (75м) – 20" (25м)
2. 2-я категория: 17" (75м) – 22" (25м)
3. Начальные категории: 17" (75м) – 24" (25м)

## Дополнительный тест 1, Динамический ЙО-ЙО (Dynamic Yo-Yo): Процедура

1. Фишки должны быть установлены как на картинке ниже. Важно, что бы цвета (например красный и жёлтый, как на картинке), были точно установлены на своих местах и расстояние между красными и жёлтыми фишками было ровно 20м. Арбитры могут стартовать как с красных, так и с жёлтых фишек. Рекомендуется, чтобы с одной фишки стартовало не более 2-х человек.
2. Арбитр стартует с жёлтой фишки, должен бежать к красной фишке, повернуть и продолжать движение к следующей жёлтой фишке. После каждого старта следует период восстановления.
3. Арбитр стартует с красной фишки, должен бежать к жёлтой фишке, повернуть и продолжать движение к следующей красной фишке. После каждого старта следует период восстановления.
4. Аудиозапись должна задавать темп бега и время восстановления. Арбитры должны держать темп согласно аудиозаписи, пока не достигнуть требуемого рекомендованного уровня.
5. Если арбитр не заступит за финишную фишку вовремя, то он должен получить чёткое предупреждение от наблюдателя (члена комиссии). Если арбитру не удаётся заступить за финишную фишку, до сигнала во второй раз, то он должен прекратить сдачу теста, а наблюдатель должен проинформировать его, что он провалил тест и снять его с теста.



### Дополнительный тест 1, Динамический ЙО-ЙО уровень: (для мужчин)

1. ФИФА и 1-я категория: уровень 18-8 / 2.040м
2. 2-я категория: уровень 18-5 / 1.920м
3. Начальные категории: уровень 18-1 / 1,760м

### Дополнительный тест 1, Динамический ЙО-ЙО уровень: (для женщин)

1. ФИФА и 1-я категория: уровень 17-8 / 1.720м
2. 2-я категория: уровень 17-5 / 1.600м

- Начальные категории: уровень 16-8 / 1,400м

### Дополнительный тест 2, Тест ЙО-ЙО (Yo-Yo Intermittent test): Процедура

- Фишки должны быть установлены как на картинке ниже. Расстояние между фишками А и В — 5м, расстояние между В и С — 20м.
- Арбитр должен завершить следующую последовательность согласно темпу, который задаёт аудиозапись.
  - бег 20м (В — С). Разворот и бег 20м (С — В)
  - ходьба 5м (В — А). Разворот и ходьба 5м (А — В)
- Аудиозапись для теста ЙО-ЙО прерывистое восстановление (Yo-Yo Intermittent Recovery, уровень 1) должна задавать темп бега и время восстановления. Арбитры должны держать темп согласно аудиозаписи, пока не достигнуть требуемого рекомендованного уровня.
- Стартовать **следует из статической позиции**, т. ч. одной ногой наступить на стартовую линию (В). Во время смены направления движения арбитр должен одной ногой наступить на линию разворота (С). Если Арбитр не наступил на линию разворота (С), или финишировал на линии (В) после сигнала, то он должен получить чёткое предупреждение от наблюдателя (члена комиссии). Если арбитру не удастся наступить на линию разворота (С), или он финишировал на линии (В) после сигнала, во второй раз, то он должен прекратить сдачу теста, а наблюдатель должен проинформировать его, что он провалил тест и снять его с теста.



### Дополнительный тест 2, тест ЙО-ЙО уровень: (для мужчин)

- ФИФА и 1-я категория: уровень 18-2 / 1.800м
- 2-я категория: уровень 17-7 / 1.680м
- Начальные категории: уровень 17-4 / 1,560м

### Дополнительный тест 2, тест ЙО-ЙО уровень: (для женщин)

- ФИФА и 1-я категория: уровень 16-4 / 1.240м
- 2-я категория: уровень 15-7 / 1.040м
- Начальные категории: уровень 15-3 / 880м

## Ассистент Арбитра

### Введение

Официальный фитнес тест для ассистентов футбольного арбитра состоит с 3-х тестов:

1. **КОДА тест** (CODA test), оценивает способность ассистента арбитра менять направление движения.
2. Спринт, а точнее **Повторная Спринтерская Способность**, или **ПСС** (Repeated Sprint Ability (RSA)), определяющая способность ассистента арбитра выполнять неоднократный спринт на 30м.
3. **Интервальный тест**, оценивать способность ассистента арбитра выполнять серии бега высокой интенсивности на 75м, между которыми выполняется 25м восстановительной ходьбы.

Время восстановления между окончанием 1-го Теста и началом 2-го должно быть от 2 до 4 мин максимум, а между окончанием 2-го Теста и началом 3-го должно быть от 6 до 8 мин максимум.

Тест должен проходить на легкоатлетических беговых дорожках (или на натуральном/искусственном футбольном поле если беговые дорожки не доступны)

**Легкоатлетические шиповки не могут быть использованы во время теста!!!**

Рекомендуется, что бы все тестирования проводил фитнес инструктор. Наличие хорошо оборудованной машины скорой помощи на протяжении всего тестирования является обязательным.

### ФИФА-утверждённые дополнительные тесты

В дополнении к официальному тесту, в качестве метода оценки аэробной подготовленности ассистентов арбитра, с учётом рекомендуемых норм может использоваться **тест АРИЕТ** (ARIET).

Аудио для тестов: <https://disk.yandex.ua/>

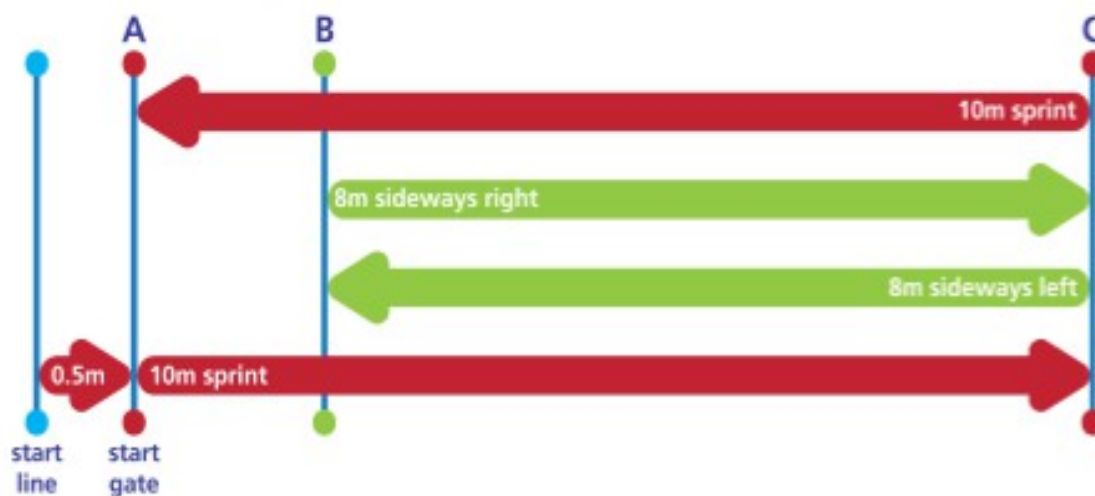
log: rcffu

password: rcffu2016

**Тест 1: тест КОДА (CODA, Change of Direction Ability): Процедура**


---

1. Во время этого теста следует использовать электронные датчики старт-финиш (фотоэлементы). Сами датчики должны устанавливаться не выше 100см над уровнем поверхности. Если использование датчиков невозможно, то опытный фитнес инструктор может использовать ручной секундомер.
2. Фишки должны быть установлены как на картинке ниже. Расстояние между фишками А и В — 2м, расстояние между В и С — 8м.
3. Электронные ворота должны находиться на линии 0м (А). Стартовая линия должна быть обозначена за 0,5м до электронных ворот (отметка 0м).
4. Ассистент арбитра должен занять стартовую позицию так, чтобы одной ногой касаться стартовой линии. После того, как инструктор дал стартовый сигнал, ассистент арбитра может стартовать.
5. Ассистент арбитра выполняет 10м спринт (от А к С), 8м бег приставным шагом левым боком (от С к В), 8м приставным шагом правым боком (от В к С) и 10м спринт (от С к А).
6. Если ассистент арбитра по какой либо причине проваливает один спринт (**не вложился в результат, споткнулся, подскользнулся.....**), то ему предоставляется **только одна дополнительная попытка**.
7. Если ассистент арбитра по какой либо причине проваливает один спринт (не вложился в результат, споткнулся, подскользнулся.....), то ему предоставляется только одна дополнительная попытка. Если ассистент арбитра проваливает 2-ю попытку, то он проваливает тест.


**Тест 1, временной лимит для КОДА: (для мужчин)**


---

1. ФИФА и 1-я категория: 10,00"
2. 2-я категория: 10,10"
3. Начальные категории: 10,20"

**Тест 2, временной лимит для КОДА: (для женщин)**


---

1. ФИФА и 1-я категория: 11,00"
2. 2-я категория: 11,10"
3. Начальные категории: 11,20"



## Тест 2: Повторная Спринтерская Способность: Процедура

---

1. Во время этого теста следует использовать электронные датчики старт-финиш (фотоэлементы). Сами датчики должны устанавливаться не выше 100см над уровнем поверхности. Если использование датчиков невозможно, то опытный фитнес инструктор может использовать ручной секундомер.
2. Электронные ворота должны устанавливаться на линии 0м, а финишные на финишной линии (30м), стартовая линия должна быть обозначена за 1,5м до электронных ворот (отметка 0м).
3. Ассистент арбитра должен занять стартовую позицию так, что бы одной ногой касаться стартовой линии. После того, как инструктор дал стартовый сигнал, ассистент арбитра может стартовать.
4. Для восстановления ассистентам арбитра следует иметь максимум 30" после каждого спринта 30м. На протяжении восстановления ассистент арбитра должен идти пешком к стартовой позиции.
5. Если ассистент арбитра по какой либо причине проваливает один спринт (**не вложился в результат, споткнулся, подскользнулся.....**), то ему предоставляется **только одна дополнительная попытка** (спринт 1x30м).
6. Если ассистент арбитра провалил одну с 5-ти попыток, то ему следует сразу, после 5-го спринта предоставить дополнительную попытку. Если ассистент проваливает 2 спринта с 6, то он проваливает тест.



### Тест 1: временной лимит для каждого спринта 30м (для мужчин)

---

1. ФИФА и 1-я категория: максимум 4,70"
2. 2-я категория: максимум 4,80"
3. Начальные категории: 4,90"

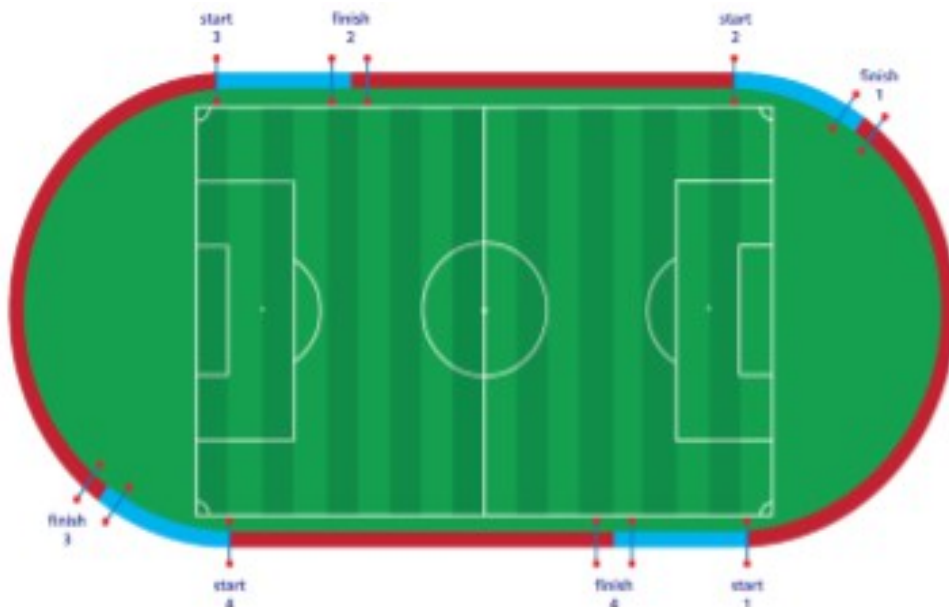
### Тест 1: временной лимит для каждого спринта 30м (для женщин)

---

1. ФИФА и 1-я категория: максимум 5,10"
2. 2-я категория: максимум 5,20"
3. Начальные категории: 5,30"

### Тест 3: Интервальный тест: Процедура

1. Ассистенты арбитра должны выполнить 40 интервалов x 75м бега высокой интенсивности/25м восстановительной ходьбы. Это ровно 4.000м или 10 кругов на 400м легкоатлетическом треке. Темп задаётся аудиозаписью, вариант которой выбирается согласно категории арбитра. Если аудиозапись невозможно запустить, то опытный фитнес инструктор может использовать ручной секундомер и свисток.
2. Ассистенты арбитра должны стартовать **из статической позиции**. Они не должны стартовать до стартового сигнала. Чтобы гарантировать, что ассистенты арбитра не будут стартовать раньше сигнала, наблюдатели (члены комиссии), должны находиться на каждой стартовой линии для контроля старта. Флаг может быть использован, чтобы блокировать полосу до тех пор, пока не прозвучит стартовый сигнал. По сигналу, флаг должен быть опущен вниз, позволяя ассистентам арбитра стартовать.
3. В конце каждых 75м, ассистент арбитра должен войти в зону восстановительной ходьбы до сигнала. Зона восстановительной ходьбы обозначена линиями 1,5м до и 1,5м за 75-ти метровой линией.
4. Если ассистенту арбитра не удаётся **поместить ногу в зону восстановительной ходьбы, до сигнала(!!!)**, он должен получить чёткое предупреждение от наблюдателя (члена комиссии). Если ассистенту арбитра не удаётся поместить ногу в зону восстановительной ходьбы, до сигнала во второй раз, то он должен прекратить сдачу теста, а наблюдатель должен проинформировать его, что он провалил тест и снять его с теста.
5. Рекомендуется составлять группы не более чем с 6 человек каждая. Возможно иметь не более 4-х групп одновременно, это означает, что максимальное количество тестируемых ассистентов арбитра не должно, превышать 24 человека во время одного теста. Каждая группа должна иметь своего наблюдателя, который следит за своей группой на протяжении всего теста.



### Тест 3: временной лимит для интервалов бега и ходьбы (для мужчин)

1. ФИФА и 1-я категория: 15" (75м) – 20" (25м)
2. 2-я категория: 15" (75м) – 22" (25м)

3. Начальные категории: 15" (75м) – 24" (25м)

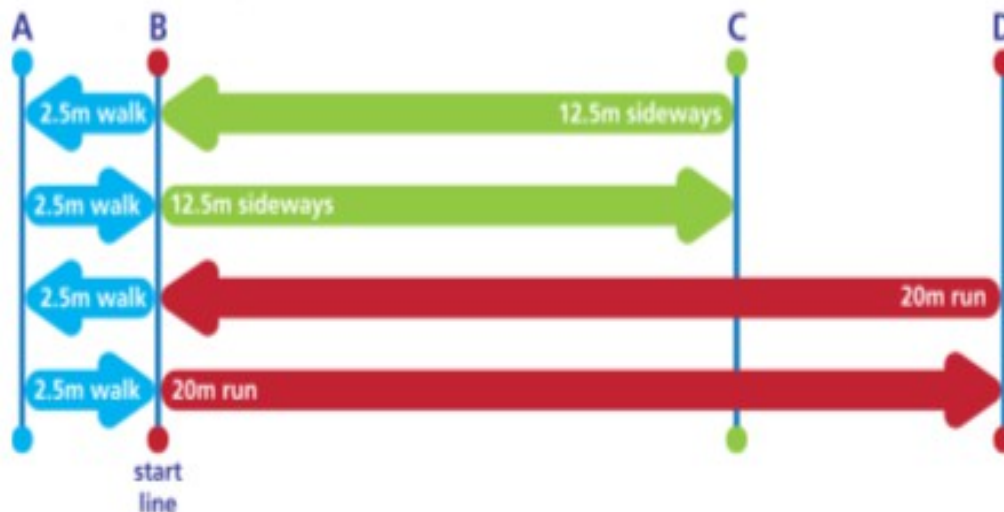
**Тест 3: временной лимит для интервалов бега и ходьбы (для женщин)**

---

1. ФИФА и 1-я категория: 17" (75м) – 22" (25м)
2. 2-я категория: 17" (75м) – 24" (25м)
3. Начальные категории: 17" (75м) – 26" (25м)

### Дополнительный тест 1, Тест АРИЕТ (ARIET, Assistant Referee Intermittent Endurance Test): Процедура

1. Фишки должны быть установлены как на картинке ниже. Расстояние между фишками А и В — 2,5м, расстояние между В и С — 12,5м, а между В и D — 20м.
2. Ассистент арбитра должен завершить следующую последовательность согласно темпу, который задаёт аудиозапись.
  - а. бег 20м (В — D). Разворот и бег 20м (D — В)
  - б. ходьба 2,5м (В — А). Разворот и ходьба 2,5м (А — В)
  - в. бег приставным шагом 12,5м (В — С) и бег приставным шагом другим боком 12,5м (С — В)
  - г. ходьба 2,5м (В — А). Разворот и ходьба 2,5м (А — В)
3. Аудиозапись для теста АРИЕТ должна задавать темп бега и время восстановления. Ассистенты арбитра должны держать темп согласно аудиозаписи, пока не достигнуть требуемого рекомендованного уровня.
4. Стартовать **следует из статической позиции**, т. ч. одной ногой наступить на стартовую линию (В). Во время смены направления движения ассистент арбитра должен одной ногой наступить на линию разворота (С или D). Если Арбитр не наступил на линию разворота (С или D), или финишировал на линии (В) после сигнала, то он должен получить чёткое предупреждение от наблюдателя (члена комиссии). Если ассистенту арбитра не удастся наступить на линию разворота (С или D), или он финишировал на линии (В) после сигнала, во второй раз, то он должен прекратить сдачу теста, а наблюдатель должен проинформировать его, что он провалил тест и снять его с теста.



### Дополнительный тест 1, тест АРИЕТ уровень: (для мужчин)

1. ФИФА и 1-я категория: уровень 16.0-3 / 1.470м
2. 2-я категория: уровень 15.5-3 / 1.275м
3. Начальные категории: уровень 14.5-3 / 1,080м

**Дополнительный тест 1, тест АРИЕТ уровень: (для женщин)**

---

1. ФИФА и 1-я категория: уровень 14.5-3 / 1,080м
2. 2-я категория: уровень 14.0-3 / 820м
3. Начальные категории: уровень 13.5-8 / 715м