



**PZPN**

**Nowy Test FIFA - 2016**



**PZPN**

**Sędzie / Sędziowie**



# Sędzie / Sędziowie

---

## Test składa się z 2 części:

- **Test szybkości** (RSA – mierzą zdolność sędziego do wykonania powtarzalnych sprintów na dystansie 40 m).
- **Test wytrzymałości** (Test interwałowy - ocenia zdolność sędziego do wykonania serii biegów o wysokiej intensywności na odcinkach 75 m, przeplatane chodem na odcinkach 25m).

# Sędzie / Sędziowie

## Test szybkości

- 6 x 40m
- Przerwa pomiędzy sprintami – 60”
- Dystans od linii startu do fotokomórki startowej – 1,5m
- Start – statyczny (Sędziowie powinni się ustawiać tak, aby stopa, którą stawiają z przodu dotykała „linii startowej”).



# Sędzie / Sędziowie

## Test szybkości

- Jeżeli sędzia nie zaliczy jednego z sześciu biegów, musi otrzymać siódmą próbę, natychmiast po szóstym biegu.
- Jeżeli sędzia nie zaliczy dwóch z siedmiu biegów, to taki test jest niezaliczony.





# Sędzie / Sędziowie

## Test szybkości

### Czasy dla sędziów (Limity PZPN)

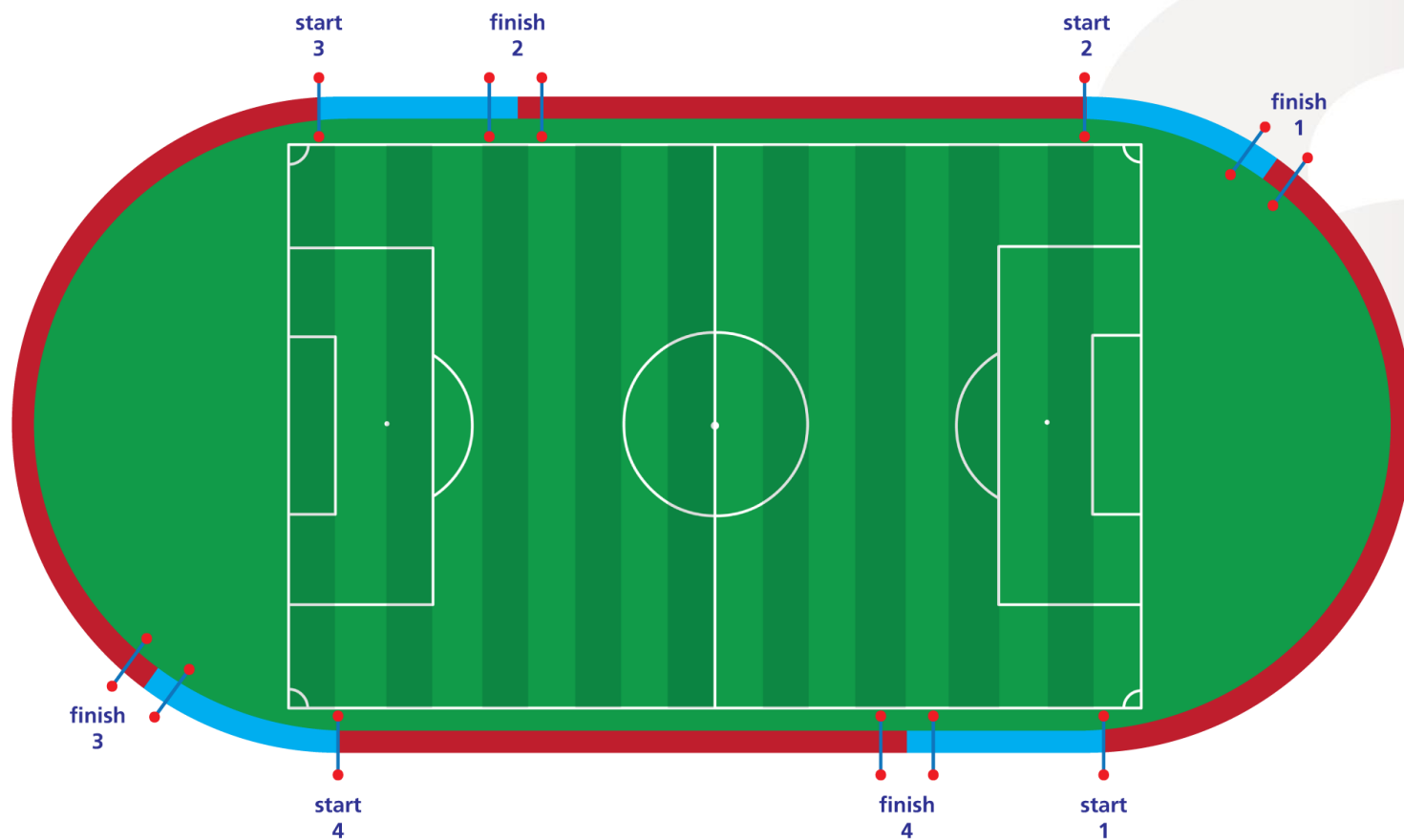
	Limit
FIFA, Top Amator A, B, C, 3 liga	6,00
4 Liga	6,10
Klasa okręgowa	6,20

### Czasy dla sędzi (Limity PZPN)

	Limit
FIFA, Ekstraliga	6,40
I Liga	6,50
Okręgi	6,60

# Sędzie / Sędziowie

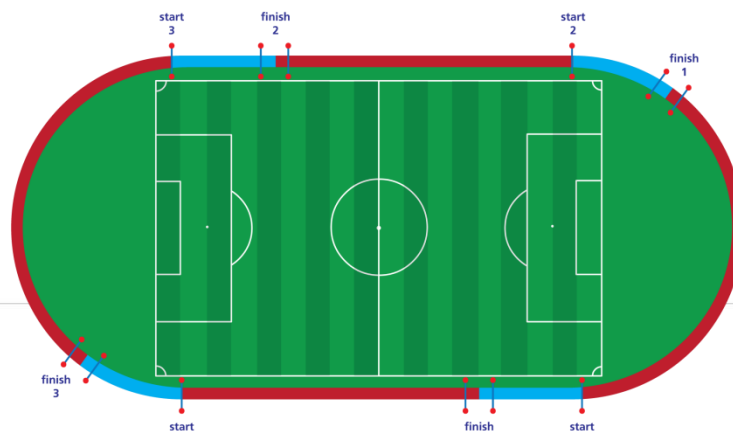
## Test wytrzymałości



# Sędzie / Sędziowie

## Test wytrzymałości

- Sędziowie pokonują wyznaczony dystans w interwale: 75 m bieg z wysoką intensywnością oraz 25 m marsz.
- Tempo jest regulowane przez pliki dźwiękowe audio, które odpowiadają kategorii sędziego.
- Sędziowie muszą startować z pozycji stojącej.
- Sędziom nie wolno startować przed sygnałem gwizdka.







# Sędzie / Sędziowie

---

## Test wytrzymałości

- Na końcu każdej strefy biegu, każdy sędzia musi wbiec w „strefę chodu” przed dźwiękiem sygnału gwizdka.
- Strefa chodu zaznaczona jest pachółkiem znajdującym się 1,5 m przed i 1,5 m za linią 75 m.
- Jeżeli sędzia nie zdąży postawić stopy w strefie chodu przed sygnałem, otrzyma ostrzeżenie od egzaminatora.
- Jeżeli sędzia po raz drugi nie zdąży postawić stopy w strefie chodu przed sygnałem gwizdka, egzaminator wyklucza takiego sędziego z dalszego biegu i informuje go o niezaliczeniu testu.



# Sędzie / Sędziowie

## Test wytrzymałości

### Czasy dla sędziów (Limity PZPN)

	Interwał	Dystans
FIFA, Top Amator A, B, C, 3 liga	15"/18"	4800
4 Liga	15"/20"	4000
Klasa okręgowa	15"/22"	4000

### Czasy dla sędzi (Limity PZPN)

	Interwał	Dystans
FIFA, Ekstraliga	17"/20"	4000
I Liga	17"/22"	4000
Okręgi	17"/24"	4000



# Sędzie / Sędziowie

---

## **Protokół testu:**

- **Rozgrzewka**
- **6 x 40m**
- **Przerwa 6' - 8'**
- **Test interwałowy**
- **Rozbieganie**



**PZPN**

**Asystentki / Asystenci**



# Asystentki / Asystenci

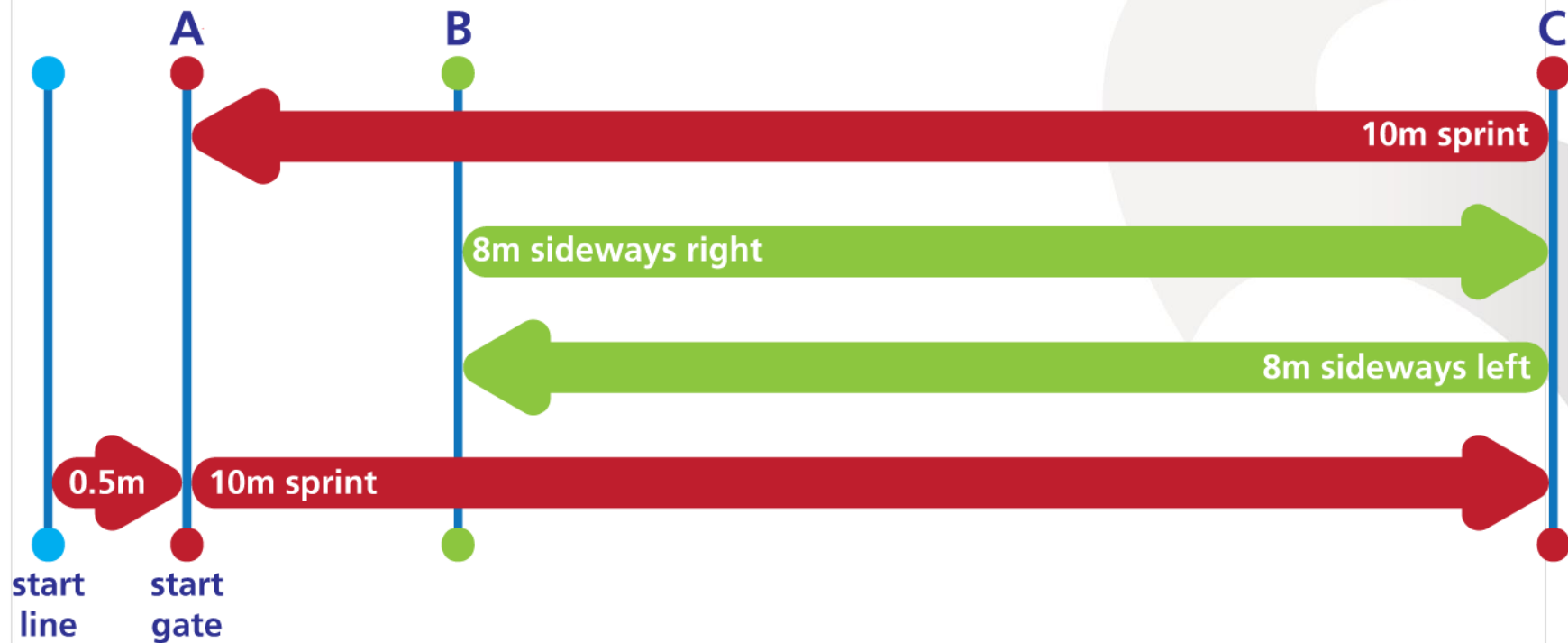
---

**Test składa się z 3 części:**

- **Test zmiany kierunków - CODA** (ocenę zdolności sędziego asystenta do zmiany kierunku).
- **Test szybkości** (RSA – mierzą zdolność sędziego do wykonania powtarzalnych sprintów na dystansie 40 m).
- **Test wytrzymałości** (Test interwałowy - ocenia zdolność sędziego do wykonania serii biegów o wysokiej intensywności na odcinkach 75 m, przeplatane chodem na odcinkach 25m).

# Asystentki / Asystenci

## CODA





# Asystentki / Asystenci

## **CODA – nawierzchnia: sztuczne lub naturalne boisko**

- 1 x CODA (tylko 1 powtórzenie)
- Pachołki muszą być ustawione zgodnie z ilustracją. Dystans między punktem A i B wynosi 2 m. Dystans między punktem B i C wynosi 8 m.
- Linia startowa musi być oznaczona 0,5 m przed bramką fotokomórki (A).
- Start – statyczny (Asystenci powinni się ustawiać tak, aby stopa, którą stawiają z przodu dotykała „linii startowej”).



# Asystentki / Asystenci

## **CODA**

- Sędziowie asystenci biegną sprintem 10 m do przodu (z punktu A do C), 8 m przemieszczają się krokiem dostawnym w lewo (z punktu C do B), 8 m przemieszczają się krokiem dostawnym w prawo (z punktu B do C) i 10 m biegną sprintem (z punktu C do A).
- Jeżeli sędzia asystent upada lub potyka się, powinien otrzymać dodatkowy krótki bieg.
- Jeżeli sędzia asystent nie zaliczy jednego z biegów, musi otrzymać dodatkową próbę.
- Jeżeli sędzia nie zaliczy dwóch biegów, to taki test jest niezaliczony.





# Asystentki / Asystenci

## CODA

### Czasy dla asystentów (Limity PZPN)

	Limit
FIFA, Asystenci szczebla centralnego	10,00
Szczebel regionalny	10,10
Klasa okręgowa	10,20

### Czasy dla asystentek (Limity PZPN)

	Limit
FIFA	11,00
Ekstraliga, I liga	11,10
Klasa okręgowa	11,20

# Asystentki / Asystenci

## Test szybkości

- 5 x 30m
- Przerwa pomiędzy sprintami – 30”
- Dystans od linii startu do fotokomórki startowej – 1,5m
- Start – statyczny (Sędziowie powinni się ustawiać tak, aby stopa, którą stawiają z przodu dotykała „linii startowej”).



# Asystentki / Asystenci

## Test szybkości

- Jeżeli sędzia nie zaliczy jednego z pięciu biegów, musi otrzymać szóstą próbę, natychmiast po piątym biegu.
- Jeżeli sędzia nie zaliczy dwóch z sześciu biegów, to taki test jest niezaliczony.





# Asystentki / Asystenci

## Test szybkości

### Czasy dla asystentów (Limity PZPN)

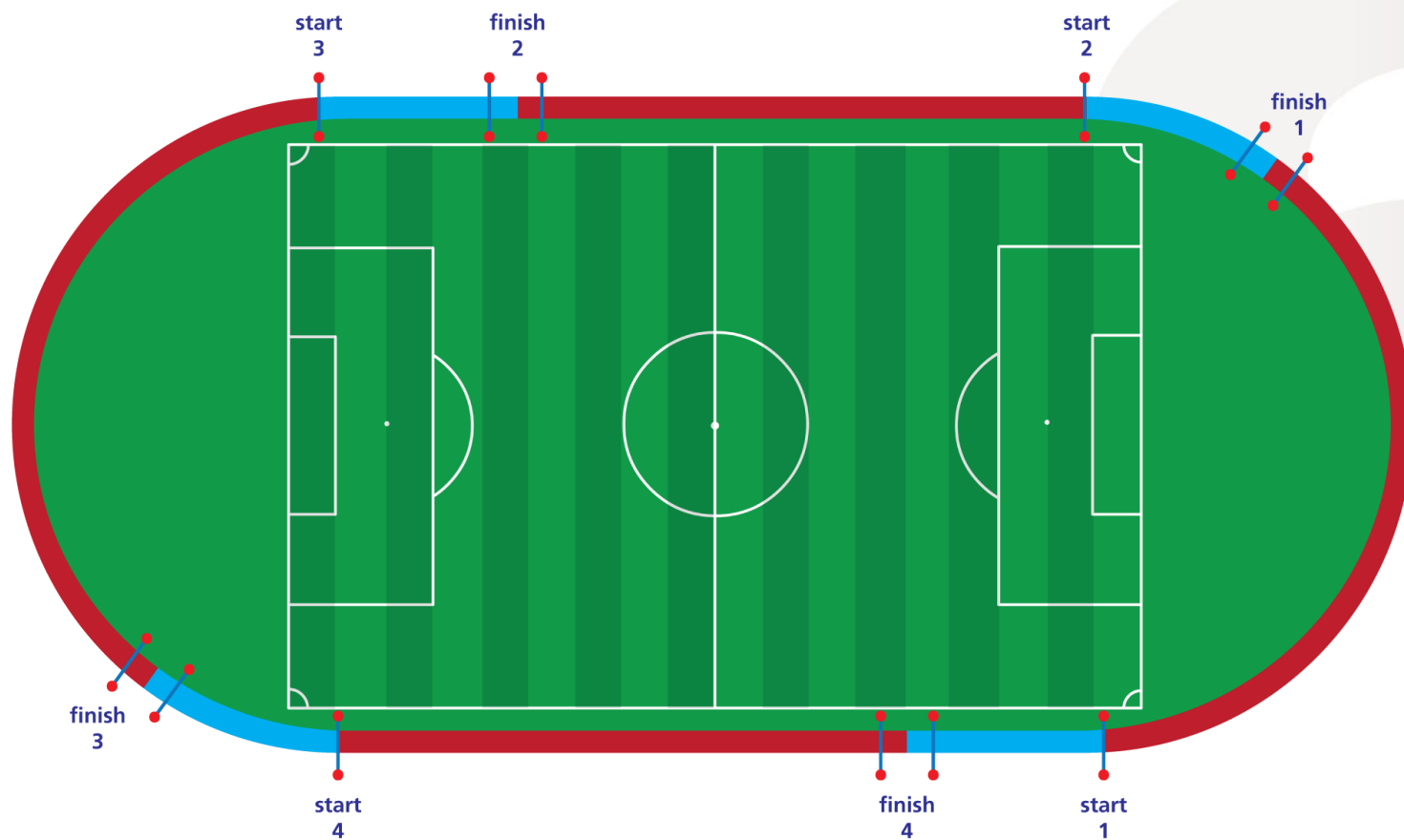
	Limit
FIFA, Szczebel centralny	4,70
Szczebel regionalny	4,80
Klasa okręgowa	4,90

### Czasy dla asystentek (Limity PZPN)

	Limit
FIFA	5,10
Ekstraliga, I Liga	5,20
Okręgi	5,30

# Asystentki / Asystenci

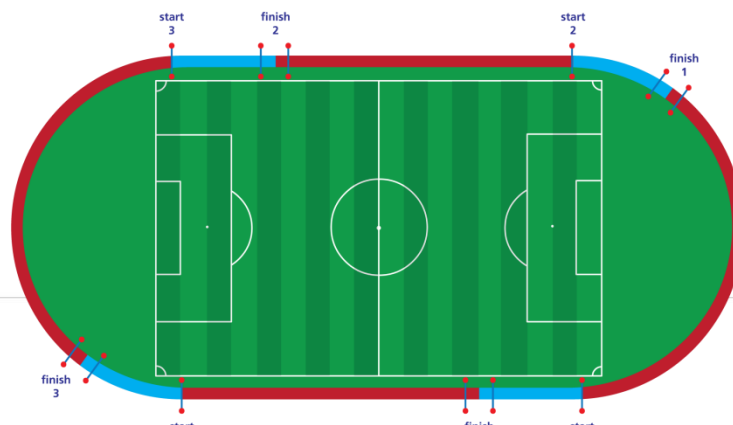
## Test wytrzymałości



# Asystentki / Asystenci

## Test wytrzymałości

- Sędziowie pokonują wyznaczony dystans w interwale: 75 m bieg z wysoką intensywnością oraz 25 m marsz.
- Tempo jest regulowane przez pliki dźwiękowe audio, które odpowiadają kategorii sędziego.
- Sędzia muszą startować z pozycji stojącej.
- Sędziom nie wolno startować przed sygnałem gwizdka.





# Asystentki / Asystenci

## Test wytrzymałości

- Na końcu każdej strefy biegu, każdy sędzia musi wbiec w „strefę chodu” przed dźwiękiem sygnału gwizdka.
- Strefa chodu zaznaczona jest pachółkiem znajdującym się 1,5 m przed i 1,5 m za linią 75 m.
- Jeżeli sędzia nie zdąży postawić stopy w strefie chodu przed sygnałem, otrzyma ostrzeżenie od egzaminatora.
- Jeżeli sędzia po raz drugi nie zdąży postawić stopy w strefie chodu przed sygnałem gwizdka, egzaminator wyklucza takiego sędziego z dalszego biegu i informuje go o niezaliczeniu testu.



# Asystentki / Asystenci

## Test wytrzymałości

### Czasy dla asystentów (Limity PZPN)

	Interwał	Dystans
FIFA, Szczebel centralny	15"/20"	4000
Szczebel regionalny	15"/22"	4000
Klasa okręgowa	15"/24"	4000

### Czasy dla asystentek (Limity PZPN)

	Interwał	Dystans
FIFA	17"/22"	4000
Ekstraliga, I Liga	17"/24"	4000
Okręgi	17"/26"	4000





# Sędzie / Sędziowie

---

## Protokół testu:

- Rozgrzewka
- CODA (boisko sztuczne lub naturalne)
- Przerwa 2' – 4'
- 5 x 30m
- Przerwa 6' - 8'
- Test interwałowy
- Rozbieganie



**PZPN**

**Dziękuję za uwagę**