

---

# **ÚJ FIFA fizikai teszt,**

**játékvezetők és asszisztensek hivatalos FIFA tesztjei, annak lebonyolítása és szintidők**

2016. április

**Dr. Sáfár Sándor PhD.  
országos edző**



---

# FIFA fizikai teszt női és férfi játékvezetők részére

## Bevezető

### FIFA fizikai teszt

Labdarúgó játékvezetők hivatalos fizikai tesztje két részből áll.

Teszt 1. Repeated Sprint Ability (RSA), amely ismételt sprint képességet jelent, annak a felmérésére szolgál, hogy a játékvezető 40 méteres sprintek ismételt teljesítésére képes-e.

Teszt 2. Intervall teszt, a játékvezető anaerob kapacitásának mérése 75 méteres magas intenzitású futások, illetve 25 méteres séta váltakozásán keresztül.

Teszt 1. végét követően a Teszt 2. kezdetéig maximum 6-8 perc pihenőidő telhet el.

Teszteket atlétikai pályán kell lebonyolítani (illetve füves, vagy műfüves pályára is szervezhető, ha atlétikai pálya nem áll rendelkezésre). Szögescipőt nem viselhetnek a játékvezetők a teszt alatt.

A játékvezetőknek egy évben legalább egyszer teljesíteniük kell a fizikai tesztet.

A fizikai teszteket képzett fitnessz instruktor vezesse. Elvárt, hogy jól felszerelt mentő biztosítsa a tesztelők egészségi biztonságát.

---



---

## Teszt 1. RSA, ismételt sprint képesség, lebonyolítás

1. A sprint futások méréséhez elektronikus időkaput, vagyis fotocellát ajánlott használni. A fotocellákat ne helyezzük magasabbra, mint 100 cm. Ha nem áll rendelkezésre elektronikus időkapu, akkor a mérések terén tapasztalattal rendelkező edzőnek kell mérnie a futásokat stopperórával.
  2. A start kaput 0 méternél, a cél kaput pedig 40 méteren állítsuk fel. A start vonalat 1,5 méter távolságra kell kijelölni a start kapu előtt.
  3. A sprint megkezdése előtt a játékvezető egyik lábfeje a start vonalon legyen. A fotocella készenlétbe helyezését követően az instruktor jelzésére a játékvezető elindíthatja a sprintet.
  4. A játékvezetők 60 másodpercet pihenhetnek minden futás között, a 6x40 méteres teszt során. A pihenőidő alatt a játékvezetőnek vissza kell sétálnia a start vonalhoz.
  5. Ha a játékvezető elesik vagy megbotlik, plusz egy futást biztosítani kell neki (egy futás = 1x40 méter).
  6. Ha a játékvezető egyik futása a szintidőhöz képest lassabb, akkor a hatodik futást követően ismételnie kell a rontott futást. Ha a hét futásból kettő sikertelen, a játékvezető nem folytathatja a tesztet.
-



## Teszt 1. RSA, ismételt sprint képesség, procedúra

### Referencia idők férfi játékvezetők részére:

- Nemzetközi (FIFA) és 1. kategória: maximum 6,00 másodperc/futás
- 2. kategória: maximum 6,10 másodperc/futás
- Alacsonyabb kategóriák: maximum 6,20 másodperc/futás

### Referencia idők női játékvezetők részére:

- Nemzetközi (FIFA) és 1. kategória: maximum 6,40 másodperc/futás
- 2. kategória: maximum 6,50 másodperc/futás
- Alacsonyabb kategóriák: maximum 6,60 másodperc/futás





---

## Teszt 2. Intervall teszt, lebonyolítás

1. A játékvezetőknek 400 méteres atlétikai pályán 40x100 métert kell teljesíteniük a teszt során, 75 métert futva és 25 métert sétálva, intervall metodikával. Ez összesen 10 körnek, azaz 4000 méternek felel meg. A tempót és az iramot hangfájlról biztosítjuk, a referencia időket az adott játékvezetői kategóriájának megfelelően kell biztosítani. Ha nincs lehetőség hangfájl lejátszására, egy képzett edzőnek kell sípolnia stopperóra futó órája alapján.
  2. A játékvezetők állórajtból, sípszóra indulhatnak (nem korábban). A szabályos indítás érdekében ajánlott instruktoroknak felügyelniük a rajtvonalak mellett az indulást. Ajánlott zászlóval elzárni a pályát, amelyet a sípszó hallatán az instruktor leenged, hogy a játékvezetők elindulhassanak a következő intervall futásra.
  3. A táv végén az összes játékvezetőnek a beérkező zónába kell érkeznie a sípszó megszólalása előtt. A zónát 1,5-1,5 méterre a 75 métert jelző vonal előtt és után 1,5-1,5 méterre kell kijelölni, kibójjázni.
  4. Ha valamelyik játékvezetőnek nem sikerül legalább belépnie a zónába a sípszó előtt, hangosan, szóban figyelmeztesse az instruktor. Ha második alkalommal is lekési a sípszót a beérkező zónában, az instruktor sikertelennek minősíti a tesztjét, és be kell fejeznie az intervall futást.
  5. Az intervall tesztet célszerű kisebb csoportokban futtatni, egy csoportban 6 főnél többen egyszerre ne legyenek. Egy időben tesztelhet 4 csoport, így összesen akár 24 játékvezetőt lehet felmérni. Valamennyi csoport indításánál legyen egy kijelölt instruktor, aki az indulást és a beérkezést is felügyeli.
-



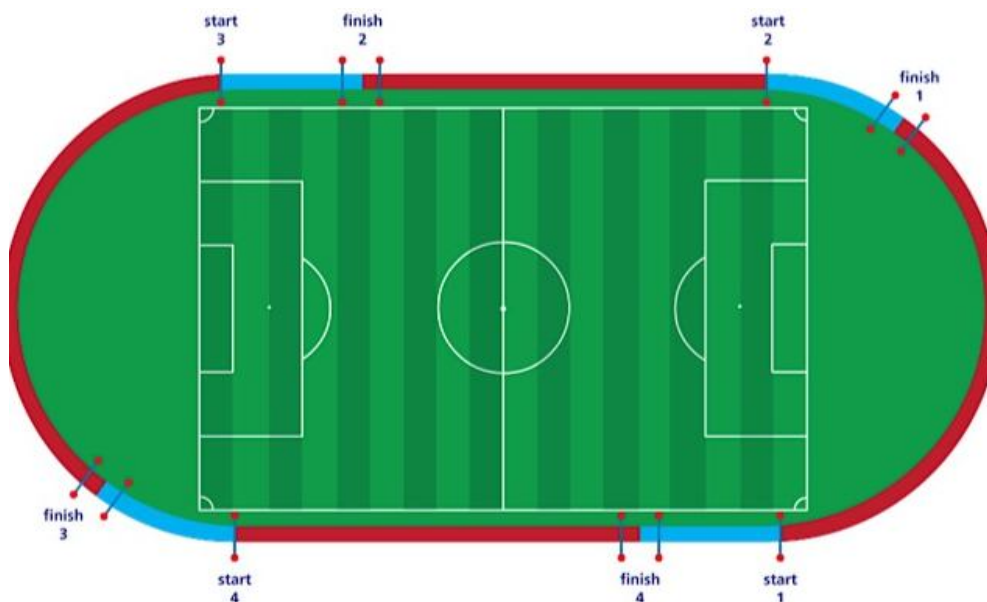
## Teszt 2. Intervall teszt, lebonyolítás

### Referencia idők férfi játékvezetők részére:

- Nemzetközi (FIFA) és 1. kategória: maximum 15 mp/75 méter futás és 18 mp/25 méter séta
- 2. kategória: maximum 15 mp/75 méter futás és 20 mp/25 méter séta
- Alacsonyabb kategóriák: maximum 15 mp/75 méter futás és 22 mp/25 méter séta

### Referencia idők női játékvezetők részére:

- Nemzetközi (FIFA) és 1. kategória: maximum 17 mp/75 méter futás és 20 mp/25 méter séta
- 2. kategória: maximum 17 mp/75 méter futás és 22 mp/25 méter séta
- Alacsonyabb kategóriák: maximum 17 mp/75 méter futás és 24 mp/25 méter séta





---

# FIFA fizikai teszt női és férfi játékvezetői asszisztensek részére

## Bevezető

### FIFA fizikai teszt

A hivatalos FIFA fizikai teszt a játékvezetői asszisztensek részére három különböző tesztből áll:

Teszt 1. CODA, az asszisztensek irányváltoztató képességét méri fel.

Teszt 2. Repeated Sprint Ability (RSA), Ismételt Sprint Képesség - az asszisztensek ismételt sprint képességét méri fel 30 méteres távon.

Teszt 3. Intervall teszt, Az asszisztensek anaerob kapacitást méri 75 méteres magas intenzitású futások, illetve 25 méteres séták váltakozásán keresztül.

Az első teszt vége és a második teszt kezdete között 2-4 perc pihenő legyen, a második teszt és az intervall futás kezdése között 6-8 perc pihenőidő álljon rendelkezésre.

Teszteket atlétikai pályán kell lebonyolítani (vagy labdarúgó pályán, ha atlétikai pálya nem áll rendelkezésre). Szögescipőt nem viselhetnek a játékvezetők a teszt alatt.

A játékvezetői asszisztenseknek egy évben legalább egyszer teljesíteniük kell a fizikai tesztet.

A fizikai teszteket képzett fitness instruktor vezesse. Elvárt, hogy jól felszerelt mentő biztosítsa a tesztelők egészségi biztonságát.

---



---

## **Teszt 1. CODA, irányváltó képesség felmérésére, lebonyolítás**

1. A CODA méréséhez elektronikus időkaput, vagyis fotocellát ajánlott használni. A fotocellákat ne helyezzük magasabbra, mint 100 cm. Ha nem áll rendelkezésre elektronikus időkapu, akkor az időmérések terén tapasztalattal rendelkező edzőnek kell mérnie a futásokat stopperórával.
  2. A kép szerint legyenek elhelyezve a bóják, az A és B bója között 2 méter a B és C bója között 8 méter távolság legyen.
  3. Csak egy fotocella kapu szükséges a CODA teszthez (A). A start vonalat a fotocella előtt 0,5 méterre kell kijelölni (A).
  4. A sprint megkezdése előtt az asszisztensek egyik lábfeje a start vonalon legyen. A fotocella készenlétbe helyezését követően az instruktor jelzésére az asszisztens elindíthatja a futást.
  5. Protokoll: 10 méter sprint előre (A-C), 8 méter oldalazás balra (C-B) majd jobbra (B-C), és 10 méter sprint előre (C-A).
  6. Ha a játékvezetői asszisztens elesik vagy megbotlik, egy újabb próbát biztosítani kell neki.
  7. Ha elsőre nem sikerül teljesíteni a tesztet, lehetősége van megismételni azt, viszont ha második alkalommal sem sikerül, a teszt sikertelennek minősül.
-







---

## Teszt 2. RSA, ismételt sprint képesség, lebonyolítás

1. A sprint futások méréséhez elektronikus időkaput, vagyis fotocellát ajánlott használni. A fotocellákat ne helyezzük magasabbra, mint 100 cm. Ha nem áll rendelkezésre elektronikus időkapu, akkor az időmérések terén tapasztalattal rendelkező edzőnek kell mérnie a futásokat stopperórával.
  2. A start kaput 0 méternél, a cél kaput pedig 30 méteren állítsuk fel. A start vonalat 1,5 méter távolságra kell kijelölni a start kapu előtt.
  3. A sprint megkezdése előtt az asszisztens egyik lábfeje a start vonalon legyen. A fotocella készenlétbe helyezését követően az instruktor jelzésére az asszisztens elindíthatja a sprintet.
  4. Összesen 5x30 méter sprintet kell teljesíteniük az asszisztenseknek, futások között maximum 30 másodpercet pihenhetnek, amely idő alatt vissza kell sétálniuk a startvonalhoz. (Ha a fotocellával mind a két irányban tudunk mérni, az ellenkező irányú futás is engedélyezett.)
  5. Ha az asszisztens elesik vagy megbotlik, plusz egy futást biztosítani kell neki (egy futás = 1x30 méter).
  6. Ha az asszisztens egyik futása a szintidőhöz képest lassabb, akkor az ötödik futást követően ismételnie kell a rontott futást. Ha a hat futásból kettő sikertelen, az asszisztens nem folytathatja a tesztet.
-



## Teszt 2. RSA, ismételt sprint képesség, lebonyolítás

### Referencia idők férfi asszisztensek részére:

- Nemzetközi (FIFA) és 1. kategória: maximum 4,70 másodperc/futás
- 2. kategória: maximum 4,80 másodperc/futás
- Alacsonyabb kategóriák: maximum 4,90 másodperc/futás

### Referencia idők női asszisztensek részére:

- Nemzetközi (FIFA) és 1. kategória: maximum 5,10 másodperc/futás
- 2. kategória: maximum 5,20 másodperc/futás
- Alacsonyabb kategóriák: maximum 5,30 másodperc/futás





---

## Teszt 3. Intervall teszt, lebonyolítás

1. Az asszisztenseknek 400 méteres atlétikai pályán 40x100 métert kell teljesíteniük a teszt során, 75 métert futva és 25 métert sétálva, intervall metodikával. Ez összesen 10 körnek, azaz 4000 méternek felel meg. A tempót és az iramot hangfájlról biztosítjuk, a referencia időket az adott kategóriájának megfelelően kell biztosítani. Ha nincs lehetőség hangfájl lejátszására, egy képzett edzőnek kell sípolnia stopperóra futó órája alapján.
  2. Az asszisztensek állórajtból, sípszóra indulhatnak (nem korábban). A szabályos indítás érdekében ajánlott instruktoroknak felügyelniük a rajtvonalak mellett az indulást. Ajánlott zászlóval elzárni a pályát, amelyet a sípszó hallatán az instruktor leenged, hogy a játékvezetők elindulhassanak a következő intervall futásra.
  3. A táv végén az összes asszisztensnek a beérkező zónába kell érkeznie a sípszó megszólalása előtt. A zónát 1,5-1,5 méterre a 75 métert jelző vonal előtt és után 1,5-1,5 méterre kell kijelölni, kibójazni.
  4. Ha valamelyik asszisztensnek nem sikerül legalább belépnie a zónába a sípszó előtt, hangosan, szóban figyelmeztesse az instruktor. Ha második alkalommal is lekési a sípszót a beérkező zónában, az instruktor sikertelennek minősíti a tesztjét, és be kell fejeznie az intervall futást.
  5. Az intervall tesztet célszerű kisebb csoportokban futtatni, egy csoportban 6 főnél többen egyszerre ne legyenek. Egy időben tesztelhet 4 csoport, így összesen akár 24 asszisztent lehet felmérni. Valamennyi csoport indításánál legyen egy kijelölt instruktor, aki az indulást és a beérkezést is felügyeli.
-



## Teszt 3. Intervall teszt, lebonyolítás

### Referencia idők férfi asszisztensek részére:

- Nemzetközi (FIFA) és 1. kategória: maximum 15 mp/75 méter futás és 20 mp/25 méter séta
- 2. kategória: maximum 15 mp/75 méter futás és 22 mp/25 méter séta
- Alacsonyabb kategóriák: maximum 15 mp/75 méter futás és 24 mp/25 méter séta

### Referencia idők női asszisztensek részére:

- Nemzetközi (FIFA) és 1. kategória: maximum 17 mp/75 méter futás és 22 mp/25 méter séta
- 2. kategória: maximum 17 mp/75 méter futás és 224mp/25 méter séta
- Alacsonyabb kategóriák: maximum 17 mp/75 méter futás és 26 mp/25 méter séta

