

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 (RSA) – Ablauf

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.



Test 1: Vorgaben für Schiedsrichter

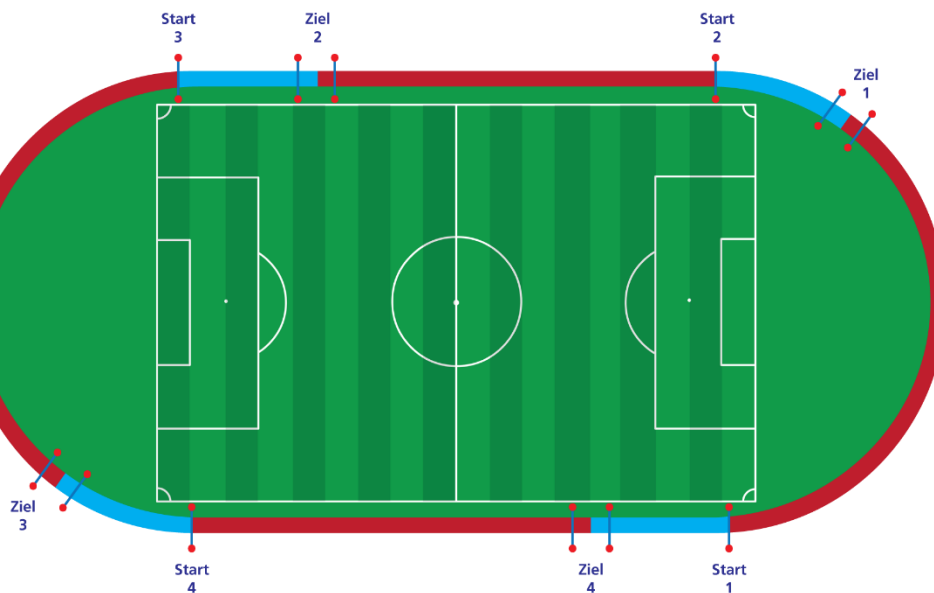
1. International und Kategorie 1: max. 6,00 Sekunden pro Sprint
2. Kategorie 2: max. 6,10 Sekunden pro Sprint
3. Übrige Kategorien: max. 6,20 Sekunden pro Sprint

Test 1: 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 – Ablauf

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 Pfeife).
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 verwarnet. 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.



Test 2: Vorgaben für Schiedsrichter

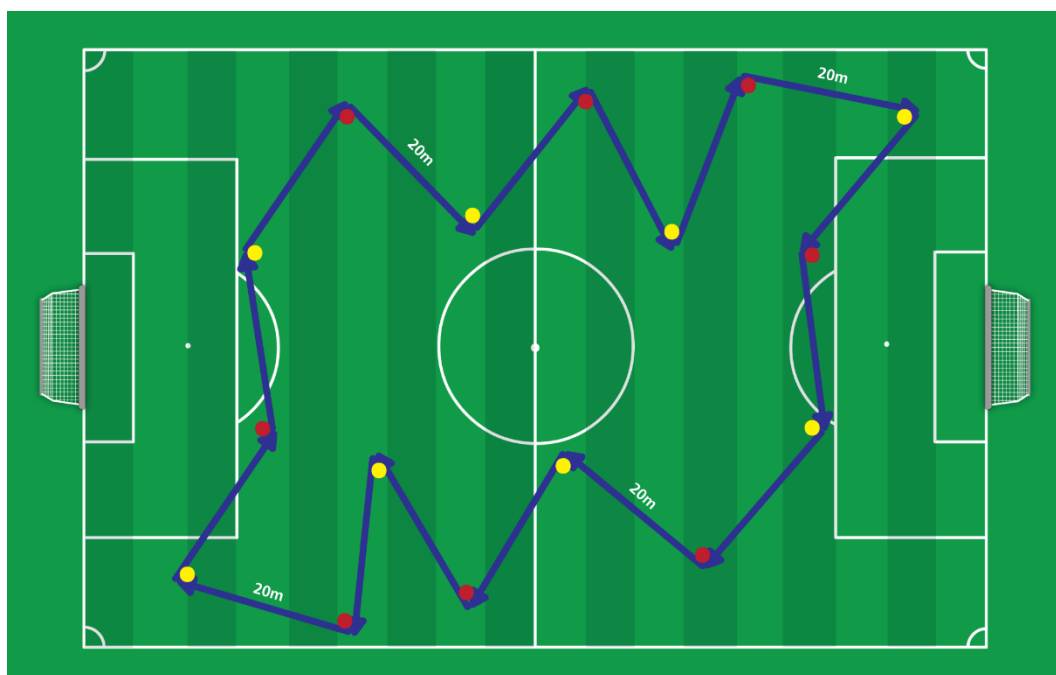
1. International und Kategorie 1: max. 15 Sekunden pro 75-Meter-Laufstrecke, max. 18 Sekunden pro 25-Meter-Gehdistanz
2. Kategorie 2: max. 15 Sekunden pro 75-Meter-Laufstrecke, max. 20 Sekunden pro 25-Meter-Gehdistanz
3. Übrige Kategorien: max. 15 Sekunden pro 75-Meter-Laufstrecke, max. 22 Sekunden pro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

Test 2: 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 – Ablauf

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.



Fakultativer Test 1: Vorgaben für Schiedsrichter

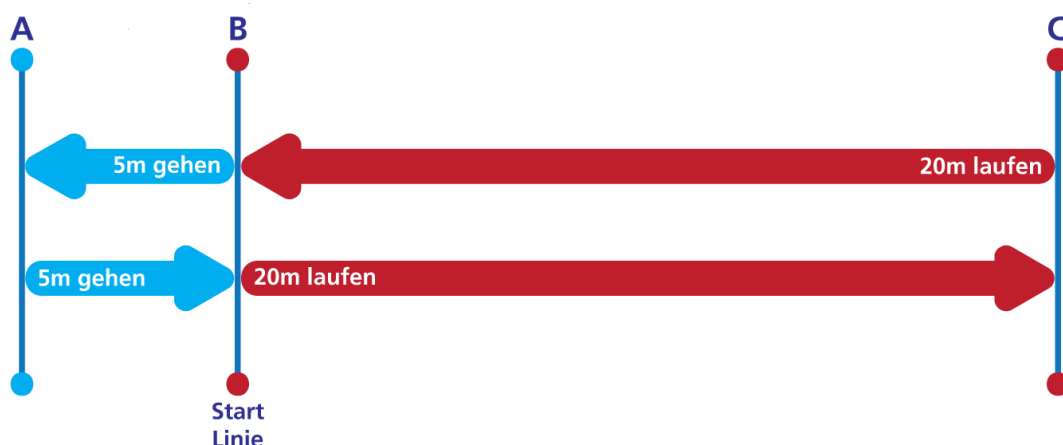
1. International und Kategorie 1: Stufe 18-8 / 2040 Meter
2. Kategorie 2: Stufe 18-5 / 1920 Meter
3. Übrige Kategorien: Stufe 18-1 / 1760 Meter

Fakultativer Test 1: 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 – Ablauf

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.



Fakultativer Test 2: 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

Fakultativer Test 2: 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

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.

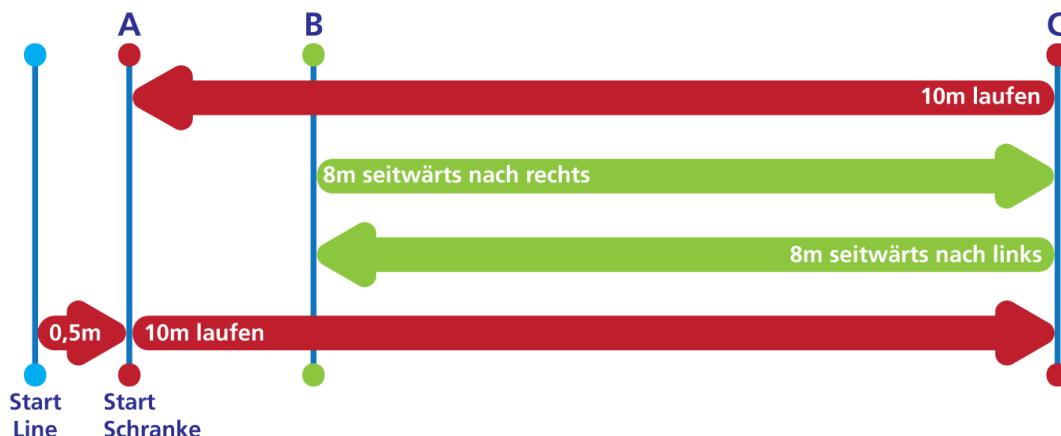
Alle Fitnessstests sind nach Möglichkeit von einem qualifizierten Fitness Instruktor durchzuführen. Zudem muss während des gesamten Tests eine gut ausgestattete Ambulanz bereitstehen.

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) – Ablauf

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.



Test 1: 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

Test 1: 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 (RSA) – Ablauf

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.



Test 2: Vorgaben für Schiedsrichterassistenten

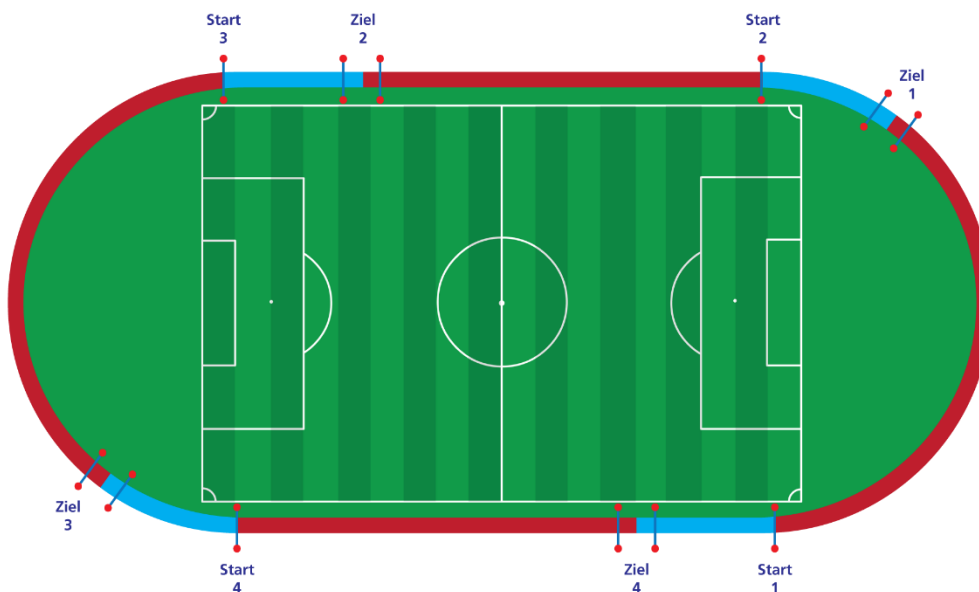
1. International und Kategorie 1: max. 4,70 Sekunden pro Sprint
2. Kategorie 2: max. 4,80 Sekunden pro Sprint
3. Übrige Kategorien: max. 4,90 Sekunden pro Sprint

Test 2: 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 – Ablauf

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 verwarnet. 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.



Test 3: Vorgaben für Schiedsrichterassistenten

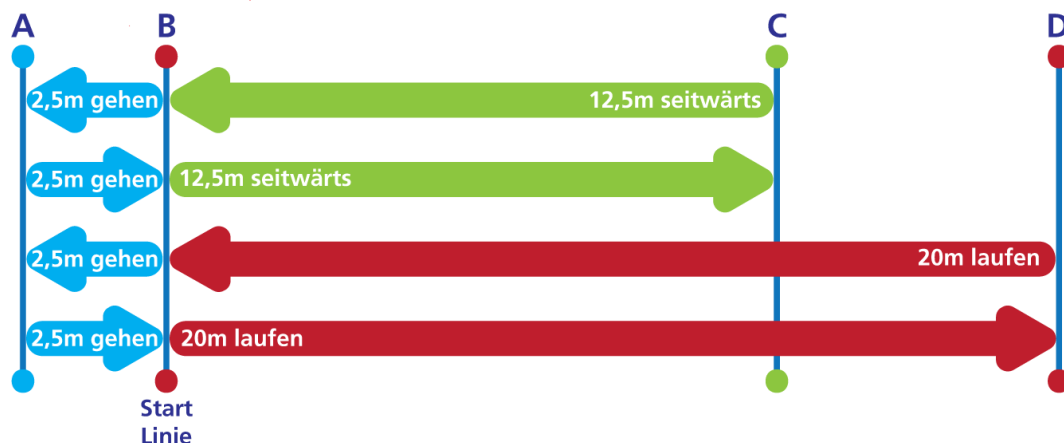
1. International und Kategorie 1: max. 15 Sekunden pro 75-Meter- Laufstrecke, max. 20 Sekunden pro 25-Meter-Gehdistanz
2. Kategorie 2: max. 15 Sekunden pro 75-Meter-Laufstrecke, max. 22 Sekunden pro 25-Meter-Gehdistanz
3. Übrige Kategorien: max. 15 Sekunden pro 75-Meter-Laufstrecke, max. 24 Sekunden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

Test 3: 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) – Ablauf

1. 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).
2. Die Schiedsrichterassistenten wiederholen folgende Sequenz (Start aus dem Stand):
 - a. 20 m vorwärts laufen (von B nach D), wenden und 20 m vorwärts laufen (von D nach B)
 - b. 2,5 m gehen (von B nach A), wenden und 2,5 m gehen (von A nach B)
 - c. 12,5 m seitwärts laufen (von B nach C), Blickrichtung beibehalten und 12,5 m seitwärts laufen (von C nach B)
 - d. 2,5 m gehen (von B nach A), wenden und 2,5 m gehen (von A nach B)
3. 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.
4. Der Schiedsrichterassistent stellt sich mit dem vorderen Fuss auf der Startlinie (B) auf und läuft nach Erörten 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 verwarnet. Bei einem weiteren Verstoss ist der Test für ihn zu Ende und gilt als nicht bestanden.



Fakultativer Test: Vorgaben für Schiedsrichterassistenten

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

Fakultativer Test: Vorgaben für Schiedsrichterassistentinnen

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

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 – Ablauf

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.



Test 1: Vorgaben für Futsal und Beach Soccer Schiedsrichter

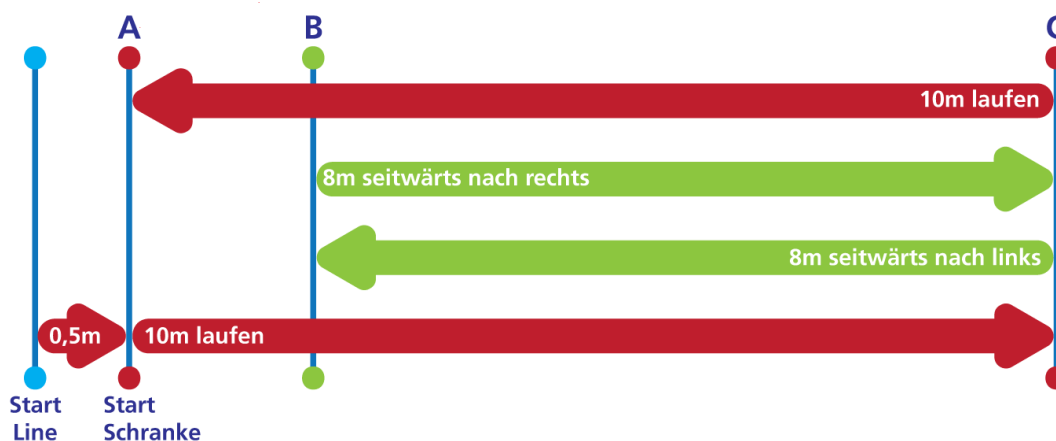
1. International und Kategorie 1: max. 3,30 Sekunden pro Sprint
2. Übrige Kategorien: max. 3,40 Sekunden pro Sprint

Test 1: Vorgaben für Futsal und Beach Soccer Schiedsrichterinnen

1. International und Kategorie 1: max. 3,60 Sekunden pro Sprint
2. Übrige Kategorien: max. 3,70 Sekunden pro Sprint

Test 2: Richtungswechselschnelligkeit (CODA) – Ablauf

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 A) und 10 m vorwärts (von A nach C).
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.



Test 2: Vorgaben für Futsal und Beach Soccer Schiedsrichter

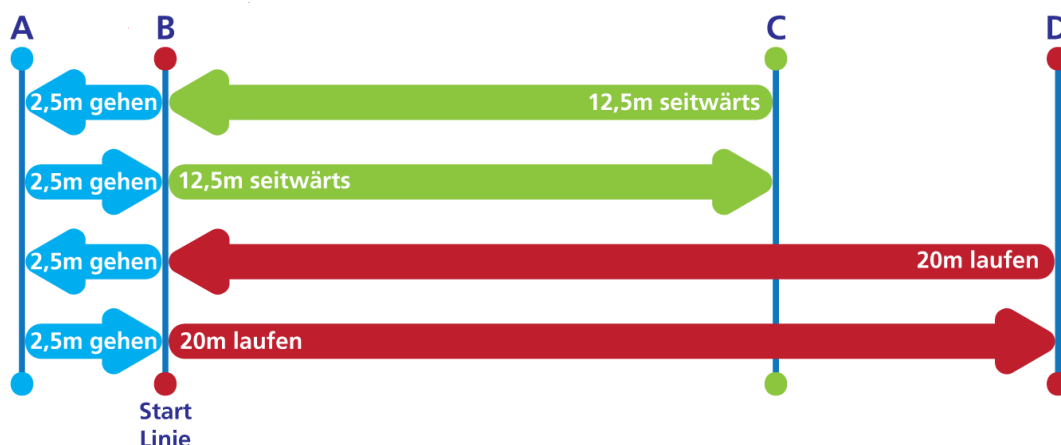
1. International und Kategorie 1: max. 10,00 Sekunden
2. Übrige Kategorien: max. 10,10 Sekunden

Test 2: Vorgaben für Futsal und Beach Soccer Schiedsrichterinnen

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

Test 3: ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test) – Ablauf

1. 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).
2. Die Schiedsrichter wiederholen folgende Sequenz (Start aus dem Stand):
 - a. 20 m vorwärts laufen (von B nach D), wenden und 20 m vorwärts laufen (von D nach B)
 - b. 2,5 m gehen (von B nach A), wenden und 2,5 m gehen (von A nach B)
 - c. 12,5 m seitwärts laufen (von B nach C), Blickrichtung beibehalten und 12,5 m seitwärts laufen (von C nach B)
 - d. 2,5 m gehen (von B nach A), wenden und 2,5 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 geforderte Stufe erreicht haben.
4. 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.



Test 3: Vorgaben für Futsal und Beach Soccer Schiedsrichter

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

Test 3: Vorgaben für Futsal und Beach Soccer Schiedsrichterinnen

1. International und Kategorie 1: Stufe 14-8 / 975 Meter
2. Übrige Kategorien: Stufe 14-3 / 820 Meter