



## **EROTUOMAREIDEN KUNTOTESTAUS SUOMEN PALLOLIITON ALAISISSA SARJOISSA TOIMIVILLE EROTUOMAREILLE**

### **1. Yleistä**

Suomen Palloliiton alaisissa sarjoissa toimiville erotuomareille suoritetaan fyysisen kunnon testaus vuosittain erotuomarivaliokunnan vahvistamien ohjeiden mukaisesti. Testinä käytetään ns. FIFA-testiä.

Testit juostaan nurmikentällä, jalkapallonurmella, sisähallissa, yleisurheilukentällä tai niiden yhdistelmällä. Ajanotto tapahtuu sähköisesti ja/tai ohjatun ääniraidan avulla. Olosuhteet pyritään samaan testattaville mahdollisimman yhdenvertaiseksi. Piikkareiden käyttö kaikissa testeissä on kielletty.

### **2. FIFA-testi erotuomarit**

Testi koostuu kahdesta osasta. Testi 1 (toistuvat spurtit) mittaa erotuomarin kykyä toistaa nopeita spurteja 40 metrin matkalla. Testi 2 (intervallitesti) mittaa erotuomarin kykyä toistaa 75 metrin juoksuvetoja 25 metrin kävelypalautuksella.

Palautumisaika testien välillä tulee olla 6–8 minuuttia.

#### **2.1 Toistuvat spurtit 6 x 40m**

##### **Käytännön järjestelyt**

Ajanotossa tulee lähtökohtaisesti käyttää sähköisiä mittaussuureita. Jos käytettävissä ei ole sähköisiä ajanottolaitteita voi fyysinen valmentaja tai kokenut koulutettu testaja suorittaa ajanmittauksen manuaalisesti.

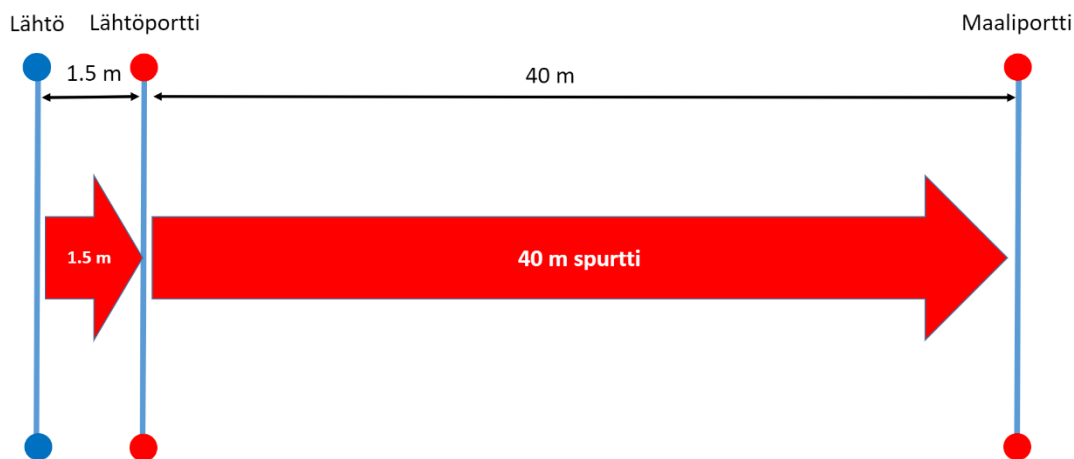
Ajanottokennot tulee asettaa kuvan 1 mukaisesti. Kennoja ei saa asettaa yhtä metriä korkeammalle mittauspisteissä.

Testattavan tulee asettaa etumainen jalka lähtöviivalle ja hän saa aloittaa juoksunsa testajan annettua hänelle luvan.

Spurttien välinen palautumisaika on 60 sekuntia, jona aikana erotuomarin tulee kävellä takaisin starttilinjalle.

Jos testattava kaatuu tai liukastuu saa hän uuden suorituskerran.

Jos testattava epäonnistuu suorituksessaan, annetaan hänelle yksi uusintakerta kuudennen spurtin jälkeen. Jos hän epäonnistuu myös tässä yrityksessä, testi päättyy.



Kuva 1

## 2.2 Intervallitesti

### Käytännön järjestelyt

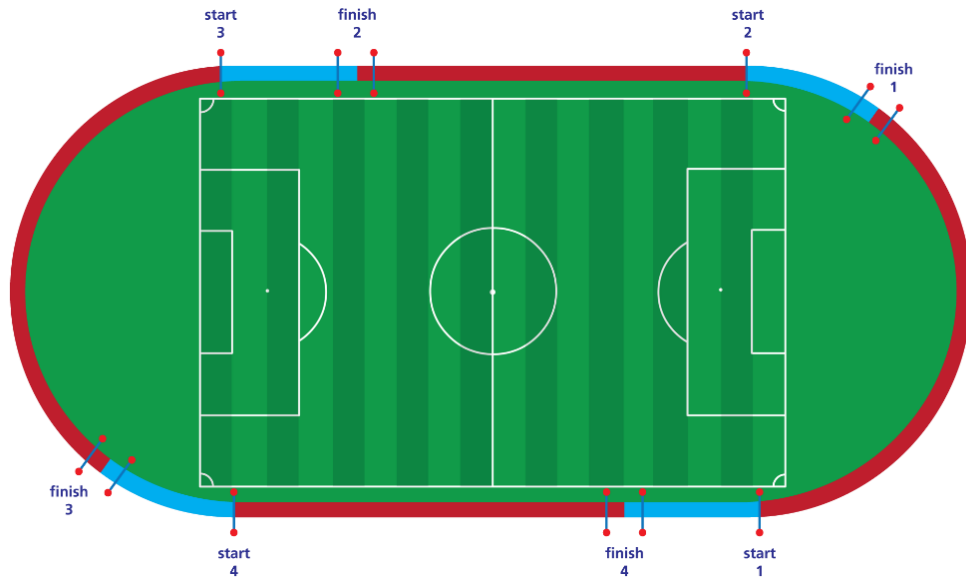
Erotuomarin tulee juosta 40 x 75 m, 25 metrin kävelypalautuksella. Tämä vastaa 10 kierrosta 400 metrin yleisurheiluradalla (kuva 2). Testi voidaan suorittaa myös normaalilla jalkapallokentällä (kuva 3). Ääniraita määrittelee juoksurytmin kullekin erotuomaritasolle palautuksineen. Jos käytävissä ei ole ääniraitaa, voidaan testi suorittaa kelloa ja pilliä hyväksikäyttäen. Tällöin testin valvojan tulee olla erotuomaritoiminnon tähän tehtävään valtuuttama henkilö.

Testattavan on oltava paikallaan lähtöalueella ja hän ei saa lähteä liikkeelle ennen vihellystä. Mahdollisuuksien mukaan jokaiselle lähtölinjalle tulee asettaa valvoja, jonka tehtävä on varmistaa, että testattava ei lähde liikkeelle ennen merkkiäntä. Apuna tässä voidaan käyttää lippua, joka lasketaan alas lähtöluvan merkiksi.

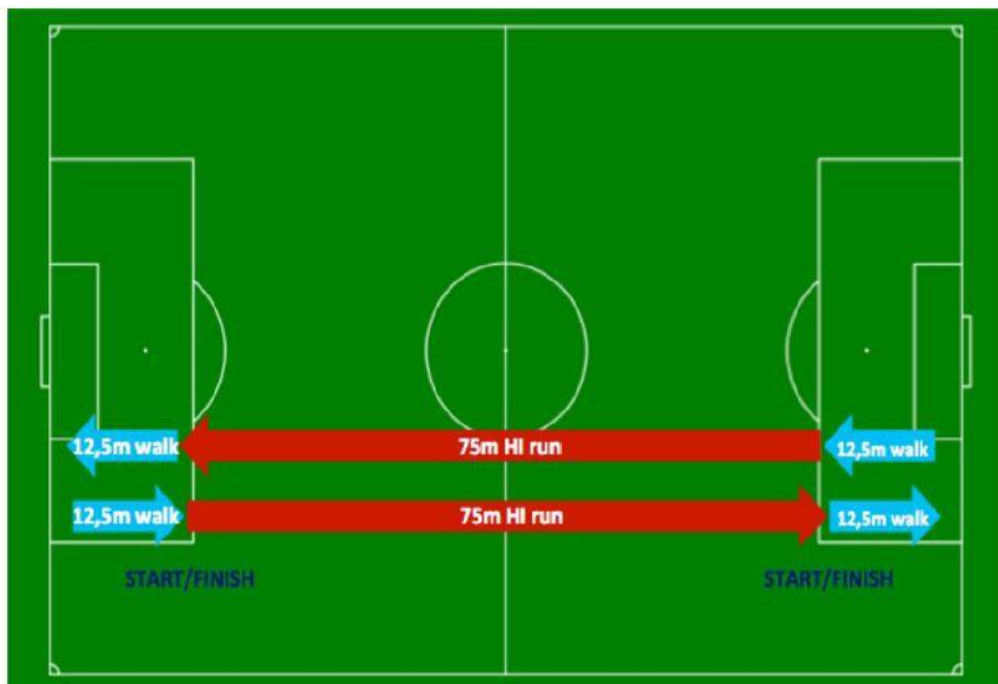
Jokaisen juoksun päätteeksi testattavan on oltava ns. kävelyalueella ennen vihellystä. Kävelyalue on merkitty 1,5 metriä ennen ja jälkeen 75 metrin täyttymisen.

Testattavaa joka ei ole ns. kävelyalueella ennen vihellystä tulee varoittaa ja kahdesta varoituksesta testi lopetetaan hänen kohdaltaan.

Suosittelavaa on, että testi suoritetaan ryhmittäin. Tällöin ryhmässä voi olla maksimissaan kuusi testattavaa kerralla ja ryhmiä voi olla neljä. Jokaisella ryhmällä tulee tällöin olla oma valvoja (kuvat 2 ja 3).



Kuva 2.



Kuva 3.

### 3. FIFA-testi avustavat erotuomarit

Testi koostuu kolmesta osasta. Testi 1, CODA mittaa avustavan erotuomarin kykyä liikesuunnan vaihdoksiin. Testi 2, (toistuvat spurtit) mittaa erotuomarin kykyä toistaa nopeita spurttuja 30 metrin matkalla. Testi 3 (Intervallitesti) mittaa erotuomarin kykyä toistaa 75 metrin juoksu vetoja 25 metrin kävelypalautuksella.

Palautumisaika testien välillä tulee olla Testi 1 ja Testi 2 välillä 2-4 minuuttia. Testi 2 ja Testi 3 välillä 6 – 8 minuuttia.

#### 3.1 CODA-testi

##### Testin yleisjärjestelyt

Ajanotossa tulee lähtökohtaisesti käyttää sähköisiä mittausmenetelmiä. Jos käytettävissä ei ole sähköisiä ajanottolaitteita voi fyysinen valmentaja tai kokenut koulutettu testaja suorittaa ajanmittauksen manuaalisesti.

Ajanottokennot tulee asettaa kuvan 4 mukaisesti. Kennoja ei saa asettaa yhtä metriä korkeammalle mittauspisteissä.

Kartiot asetetaan alla olevan kuvan mukaisesti. A: n ja B: n välinen etäisyys on 2 metriä. B:n ja C:n välinen etäisyys on 8 metriä.

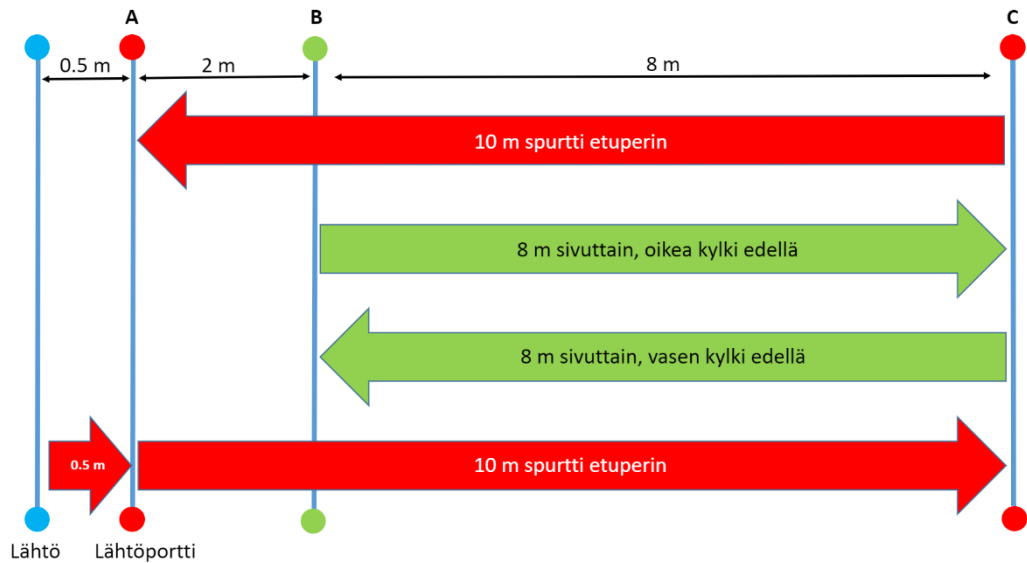
CODA-testissä tarvitaan vain yksi lähtöportti (kuva 4). Starttilinja tulee merkitä 0,5 metriä ennen ajanottolinjaa.

Testattavan tulee asettaa etumainen jalka ”starttilinjalle” ja hän saa aloittaa juoksunsa testajan annettua hänelle luvan.

Testissä avustavat erotuomarit juoksevat 10 metriä ensin suoraan (A-C), sen jälkeen 8 metriä sivujuoksua (C-B) vasen kylki edellä, sen jälkeen 8 metriä oikea kylki (B-C) edellä ja sen jälkeen suoraan takaisin lähtölinjalle (C-A).

Jos testattava kaatuu tai liukastuu, saa hän uuden suorituskerran.

Jos testattava epäonnistuu suorituksessaan, annetaan hänelle yksi uusintakerta. Jos hän epäonnistuu myös tässä yrityksessä, testi päättyy.



Kuva 4.

### 3.2 Toistuvat spurtit 5 x 30m

#### Testin yleisjärjestelyt

Ajanotossa tulee lähtökohtaisesti käyttää sähköisiä mittausmenetelmiä. Jos käytävissä ei ole sähköisiä ajanottolaitteita voi fyysinen valmentaja tai kokenut koulutettu testaja suorittaa ajanmittauksen manuaalisesti.

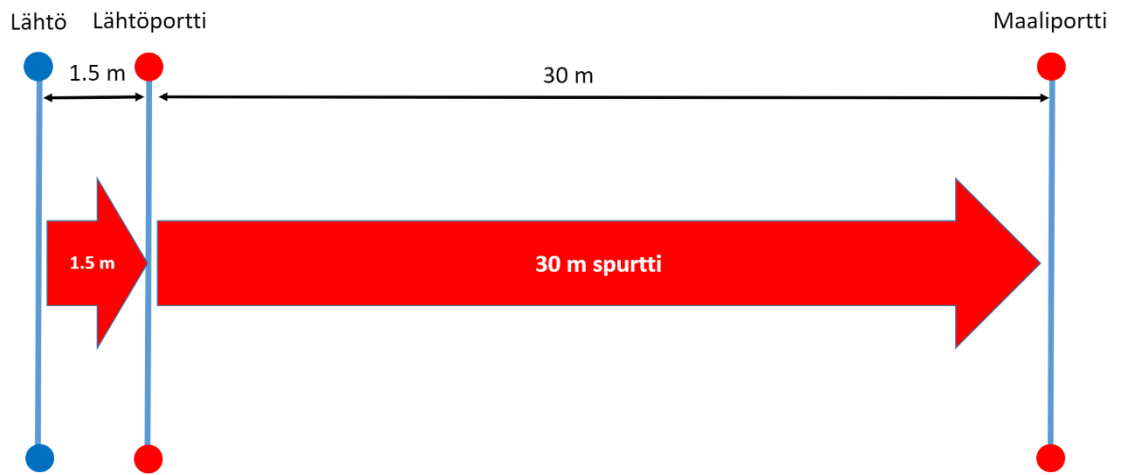
Ajanottokennot tulee asettaa kuvan 5 mukaisesti. Kennoja ei saa asettaa yhtä metriä korkeammalle mittauspisteissä.

Testattavan tulee asettaa etumainen jalka "starttilinjalle" ja hän saa aloittaa juoksunsa testajan annettua hänelle luvan.

Spurttien (5x30m) välillä on maksimissaan 30s palautumisaika, jonka aikana testattavan tulee siirtyä valmiiksi lähtölinjalle seuraavaa spurttia varten.

Jos testattava kaatuu tai liukastuu juoksujen aikana, annetaan hänelle yksi uusintakerta (1x30m).

Jos testattava ylittää määritetyn aikarajan, annetaan hänelle viidennen juoksun jälkeen mahdollisuus yhteen uusintaan. Kahden juoksun epäonnistuminen aiheuttaa testin keskeytyksen.



Kuva 5.

### 3.3 Intervallitesti (Lue 2.2)

## **Aikarajat (Valtakunnalliset koulutukset)**

### **Veikkausliiga ja Ykkösliiga / erotuomari**

Testi 1: 6x40m (6.00 sekuntia)

Testi 2: 40 x (75m juoksu + 25m kävelyä) 15s/juoksu ja 18s/kävely

### **Veikkausliiga ja Ykkösliiga / avustava erotuomari**

Testi 1: CODA (10.00 sekuntia)

Testi 2: 5x30m (4.70 sekuntia)

Testi 3: 40 x (75m juoksu + 25m kävelyä) 15s/juoksu ja 20s/kävely

### **Miesten Ykkönen ja Miesten Kakkonen / erotuomari**

Testi 1: 6x40m (6.20 sekuntia)

Testi 2: 40 x (75m juoksu + 25m kävelyä) 15s/juoksu ja 18s/kävely

### **Kansallinen Liiga / erotuomari**

Testi 1: 6x40m (6.40 sekuntia)

Testi 2: 40 x (75m juoksu + 25m kävelyä) 17s/juoksu ja 20s/kävely

### **Kansallinen Liiga / avustava erotuomari**

Testi 1: CODA (11.00 sekuntia)

Testi 2: 5x30m (5.10 sekuntia)

Testi 3: 40 x (75m juoksu + 25m kävelyä) 17s/juoksu ja 22s/kävely

## **Aikarajat (alueiden erotuomarit)**

### **Miesten Kolmonen / erotuomari**

Testi 1: 6x40m (6.40 sekuntia)

Testi 2: 40 x (75m juoksu + 25m kävelyä) 17s/juoksu ja 20s/kävely

### **Kansallinen Liigan, Miesten Ykkösen ja Miesten Kakkosen / avustava erotuomari**

Testi 1: CODA (11.00 sekuntia)

Testi 2: 5x30m (5.10 sekuntia)

Testi 3: 40 x (75m juoksu + 25m kävelyä) 17s/juoksu ja 22s/kävely

- Veikkausliigassa, Ykkösliigassa, Miesten Ykkösessä, Miesten Kakkosessa sekä Kansallisessa Liigassa tulee testin olla vuosittain suoritettuna ennen kuin erotuomari voi aloittaa kauden. Tämä koskee sekä valtakunnallisiin koulutuksiin osallistuvat erotuomarit että alueiden erotuomarit.
- Kategoriassa 1 ja 2 olevat erotuomarit ja avustavat erotuomarit tulee juosta testin hyväksytysti kahdesti vuodessa toimiakseen Veikkausliigassa, Ykkösliigassa ja Miesten Ykkösessä. Katgoria 1 ja 2 erotuomareiden ja avustavien erotuomareiden koulutustapahtumissa juostaan Veikkausliigan ja Ykkösliigan testirajoilla.
- Kategoriassa 3 olevat erotuomarit tulee juosta testin hyväksytysti kerran vuodessa toimiakseen Miesten Ykkösessä ja Miesten Kakkosessa.
- Kategoriassa 4 olevat erotuomarit ja kategoriassa 3 olevat avustavat erotuomarit tulee juosta testin hyväksytysti kahdesti vuodessa toimiakseen Kansallisessa Liigassa.
- Erotuomarille tai avustavalle erotuomarille voidaan asetella tutustumisotteluja Miesten Kakkosen erotuomarina tai Ykkösliigan avustavana erotuomarina alueiden erotuomareiden testirajoilla.
- Liigacupissa ja Ykköscupissa voi toimia edellisen kauden hyväksytyllä testisuorituksella (vähintään Miesten Kakkosen testi). Asettelussa priorisoidaan sellaisia erotuomareita ja avustavia erotuomareita, jotka juoksevat testin hyväksytysti kevään koulutustapahtumassa.
- Alueella Kolmosen erotuomareiden testi korvaa Kansallisen Liigan, Miesten Ykkösen ja Miesten Kakkosen avustavien erotuomareiden testi.



- Miesten Kolmosessa testi on suositus. Erotuomarimääräyksissä priorisoidaan testijuoksun hyväksytysti suorittaneita erotuomareita.
- Alueittain voidaan järjestää testejä myös alempien sarjatasojen erotuomareille.