



## JALKAPALLOEROTUOMAREIDEN KUNTOTESTAUS SUOMEN PALLOLIITON ALAISISSA SARJOISSA TOIMIVILLE EROTUOMAREILLE

### 1. Yleistä

Suomen Palloliiton alaisissa sarjoissa toimiville erotuomareille suoritetaan fyysisen kunnon testaus vuosittain tai kaksi kertaa vuodessa erotuomarivaliokunnan vahvistamien ohjeiden mukaisesti. Testit jaetaan kahteen erilliseen tapahtumaan riippuen kategoriasta.

- Keväällä suoritetaan 2 x 40 m spurtit sekä SDS-testi (erotuomarit ryhmä 1–2)
- Kesällä suoritetaan 6 x 40 m spurtit sekä FIFA-testi (Kansainväliset erotuomarit, erotuomarit ryhmä 1)
- Keväällä suoritetaan 2 x CODA, 2 x 30 m spurtit ja ARIET-testi (avustavat ryhmä 1 ja 3)
- Kesällä suoritetaan 1 x CODA, 5 x 30 m spurtit ja FIFA-testi (Kansainväliset avustavat erotuomarit, avustavat ryhmä 1)

Testit juostaan nurmikentällä, jalkapallonurmella, sisähallissa, yleisurheilukentällä tai niiden yhdistelmällä, poikkeuksena kevään testit, jotka suoritetaan tekonurmella. Ajanotto tapahtuu sähköisesti ja-/tai ohjatun ääniraidan avulla. Olosuhteet pyritään saamaan testattaville mahdollisimman yhdenvertaiseksi. Piikkareiden käyttö kaikissa testeissä on kielletty. Testin toteutuksesta ja valvonnasta vastaavat henkilöt eivät voi osallistua testin suorittamiseen testin aikana. Testeihin osallistuva vastaa testisuorituksestaan yksilönä ja täten muiden testitapahtumiin osallistuvien henkilöiden fyysinen auttaminen ei ole sallittua. Kannustaminen sen sijaan on hyvin suositeltavaa.

### 2. SDS-testi

Testi koostuu kahdesta osiosta. 2 x 40 m spurtit, jonka jälkeen juostaan intervallitesti SDS. SDS testissä juostaan 3 x 5 eli kolme viiden juoksun osiota ja näiden kolmen osion välillä on pidempi palautus (72 sekuntia). SDS tulee sanoista Single-Double-Single, joka tarkoittaa, että jokainen yksittäinen juoksusuoritus sisältää yhden suoran juoksun, yhden juoksun käännöksellä ja yhden suoran juoksun



## 2.1 Käytännön järjestelyt – toistuvat spurtit

Ajanotossa tulee käyttää sähköisiä mittausmenetelmiä.

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

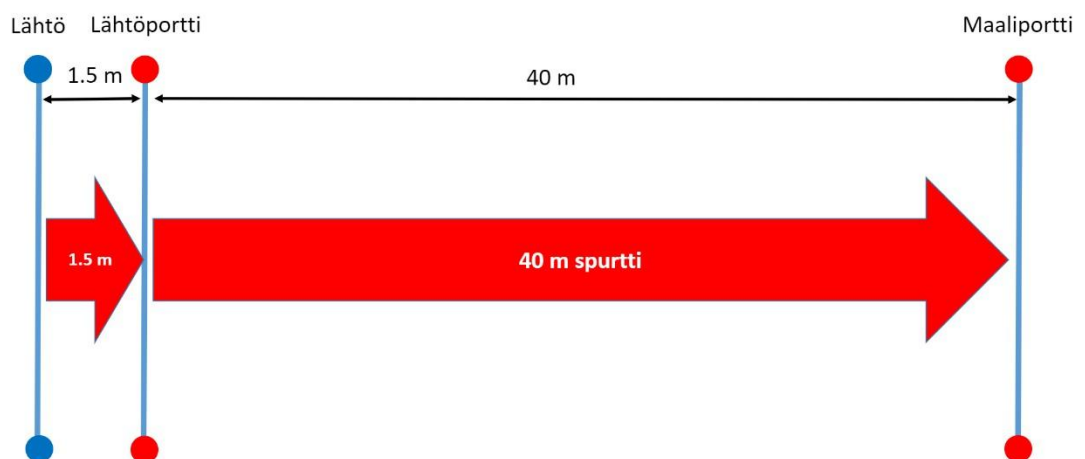
Testattavan tulee asettaa etummainen jalka lähtöviivalle ja hän saa aloittaa juoksunsa testaajan annettua hänelle luvan. Lähtöviivana on oltava joko maahan asetettu teippi tai maassa valmiina oleva maalattu viiva (esim. juoksusuoran viivat tai tekonurmikentän viivat).

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

Jos testattava kaatuu tai liukastuu, saa hän uuden suorituskerran. Tämä on mahdollista yhden kerran / testi.

Jos testattava epäonnistuu suorituksessaan, annetaan hänelle yksi uusintakerta kuudennen spurtin jälkeen. Palautusaika uusintaspurttiin on 60 s.

Jos hän epäonnistuu myös tässä yrityksessä, testi päättyy.





## 2.2 Käytännön järjestelyt – SDS-testi

SDS testissä juostaan 3 x 5 eli kolme viiden juoksun osiota ja näiden kolmen osion välillä on pidempi palautus (72 sekuntia). SDS tulee sanoista SingleDouble-Single, joka tarkoittaa, että jokainen yksittäinen juoksusuoritus sisältää yhden suoran juoksun, yhden juoksun käännoksellä ja yhden suoran juoksun

Vihellyksestä juostaan A-D, jonka jälkeen on 6 sekunnin palautus

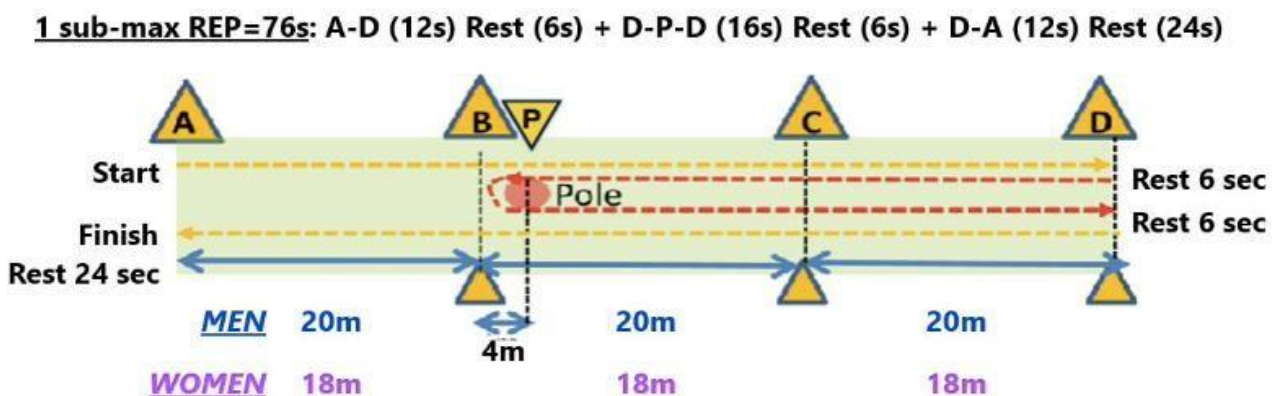
Tämän jälkeen vihellyksestä juostaan D-P-D eli juostaan kohdasta D kartiolle (P, pole) ja kierretään se ja palataan kohtaan D, jonka jälkeen on 6 sekunnin palautus. Huomioitavaa, että astuminen kartion yli on kiellettyä.

Viimeiseksi juostaan vihellyksestä D-A eli takaisin lähtöviivalle, jonka jälkeen on 24 sekunnin palautus ennen seuraavaa juoksua

Jokaisen juoksun on oltava maalissa vihellyksen alkaessa.

Kokonaisuudessaan yksi toisto (yhteensä 15 toisto, 3 x 5) kestää 76 sekuntia sisältäen palautukset

Mikäli henkilö ei ole maalissa vihellyksen alkaessa, johtaa se varoitukseen. Toisesta varoituksesta testi keskeytyy. Myös varaslähtö johtaa varoitukseen.





## Timetable

| Lap      | Recovery | A-D    | Rest  | D-P-D  | Rest  | D-A    |
|----------|----------|--------|-------|--------|-------|--------|
|          |          | Single |       | Double |       | Single |
| 1        | 00:00    | 00:12  | 00:18 | 00:34  | 00:40 | 00:52  |
| 2        | 01:16    | 01:28  | 01:34 | 01:50  | 01:56 | 02:08  |
| 3        | 02:32    | 02:44  | 02:50 | 03:06  | 03:12 | 03:24  |
| 4        | 03:48    | 04:00  | 04:06 | 04:22  | 04:28 | 04:40  |
| 5        | 05:04    | 05:16  | 05:22 | 05:38  | 05:44 | 05:56  |
| 72" rest |          |        |       |        |       |        |
| 6        | 07:08    | 07:20  | 07:26 | 07:42  | 07:48 | 08:00  |
| 7        | 08:24    | 08:36  | 08:42 | 08:58  | 09:04 | 09:16  |
| 8        | 09:40    | 09:52  | 09:58 | 10:14  | 10:20 | 10:32  |
| 9        | 10:56    | 11:08  | 11:14 | 11:30  | 11:36 | 11:48  |
| 10       | 12:12    | 12:24  | 12:30 | 12:46  | 12:52 | 13:04  |
| 72" rest |          |        |       |        |       |        |
| 11       | 14:16    | 14:28  | 14:34 | 14:50  | 14:56 | 15:08  |
| 12       | 15:32    | 15:44  | 15:50 | 16:06  | 16:12 | 16:24  |
| 13       | 16:48    | 17:00  | 17:06 | 17:22  | 17:28 | 17:40  |
| 14       | 18:04    | 18:16  | 18:22 | 18:38  | 18:44 | 18:56  |
| 15       | 19:20    | 19:32  | 19:38 | 19:54  | 20:00 | 20:12  |



### 3 ARIET-testi (Assistant Referee Intermittent Endurance Test)

Testi koostu kolmesta osiosta: 2 x CODA, 2 x 30 m toistuvat spurtit ja ARIET - suunnanmuutostesti

#### 3.1 Käytännön järjestelyt CODA-testi

Ajanotossa tulee käyttää sähköisiä mittausmenetelmiä.

Ajanottokennot tulee asettaa kuvan 3 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 3). Starttilinja tulee merkitä 0,5 metriä ennen ajanottolinjaa.

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

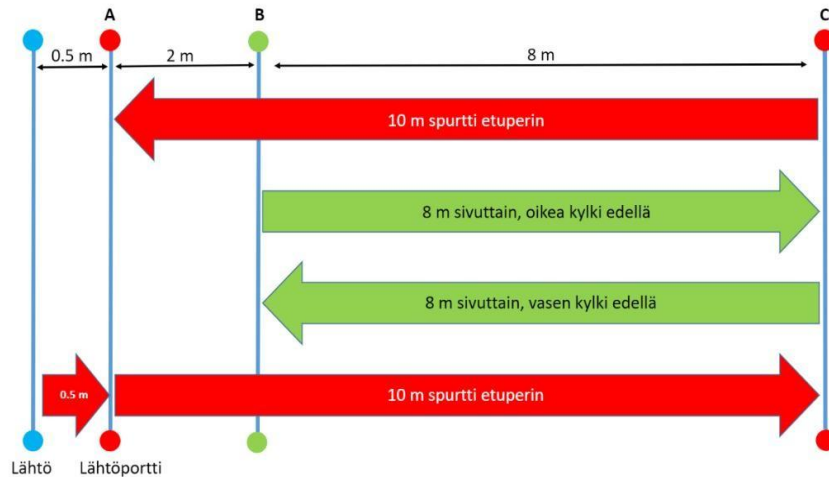
Testissä avustavat erotuomarit juoksevat 10 metriä ensin suoraan (A-C), sen jälkeen 8 metriä sivujuoksua (C-B) vasen kylki edellä, sen jälkeen 8 metriä oikea kylki (B-C) edellä ja sen jälkeen suoraan takaisin lähtölinjalle (C-A).

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 3.



### 3.2 Käytännön järjestelyt Toistuvat spurtit 2x30 m

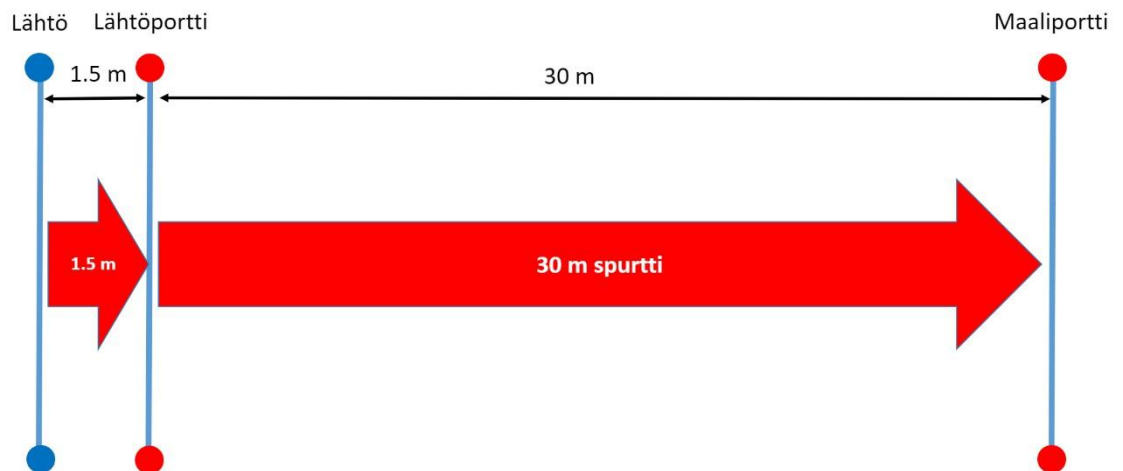
Ajanotossa tulee käyttää sähköisiä mittausmenetelmiä.

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

Testattavan tulee asettaa etummainen jalka "starttilinjalle" ja hän saa aloittaa juoksunsa testaajan annettua hänelle luvan. Lähtöviivana on oltava joko maahan asetettu teippi tai maassa valmiina oleva maalattu viiva (esim. juoksusuoran viivat tai tekonurmikentän viivat).

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. Palautusaika uusintaspurttiin on 30s. Kahden juoksun epäonnistuminen aiheuttaa testin keskeytyksen.



### 3.3 Käytännön järjestelyt ARIET

Rata rakennetaan alla olevan kuvan mukaisesti

Aluksi erotuomarit asettuvat lähtölinjalle (linja B)

Erotuomarit juoksevat ääninauhan määrittämän rytmin mukaisesti 1. Äänimerkki => Juoksu linjalle D (B=>D, 20 m) 2. Käännös linjalla D, nauhalta tulee rytmittämistä helpottava äänimerkki. Juoksu takaisin linjalle B (D=>B, 20 m). 3. Äänimerkki, johon mennessä linja B tulee saavuttaa. 4. Kävely linjalle A, käännös ja kävely takaisin linjalle B (B=>A=>B, 2,5 m + 2,5 m). Erotuomarin pitää pysähtyä linjalle B odottamaan seuraavaa äänimerkkiä 5. Äänimerkki => Sivuttain linjalle C (B=>C, 12,5 m) 6. Käännös linjalla C, nauhalta tulee rytmittämistä helpottava äänimerkki. Sivuttain takaisin linjalle B. (C=>B, 12,5 m) 7. Äänimerkki, jolloin erotuomarin pitää olla ehtinyt linjalle B. Kävely linjalle A, käännös ja kävely takaisin linjalle B (B=>A=>B, 2,5 m + 2,5 m). Erotuomarin pitää pysähtyä linjalle B odottamaan seuraavaa äänimerkkiä. Testi jatkuu kohdasta 1.

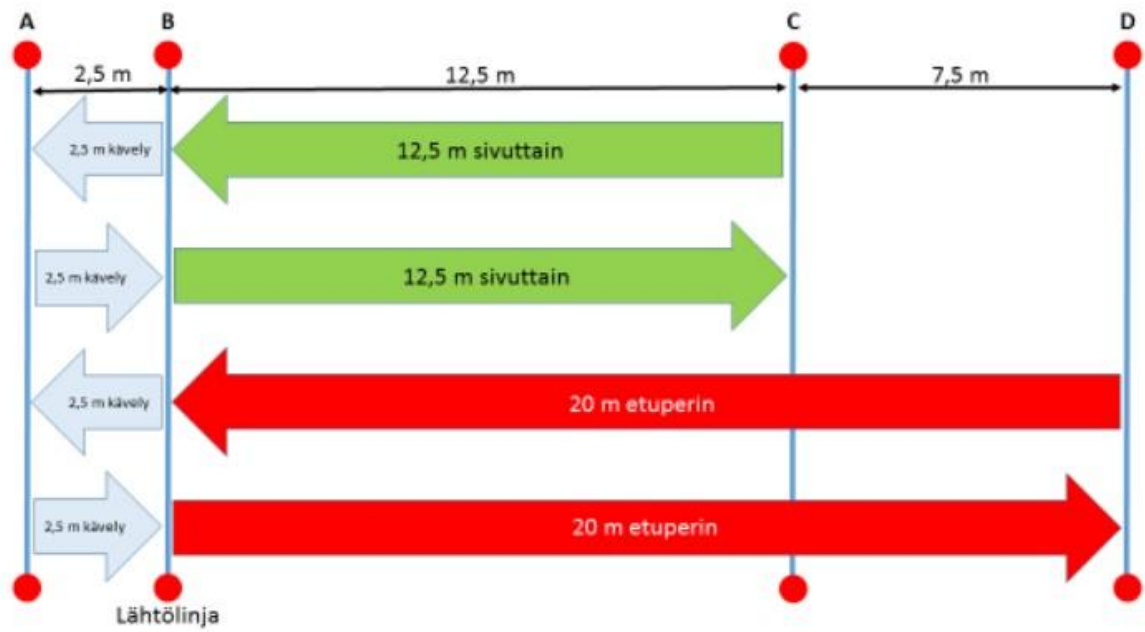
Kussakin käännöksessä jalan osuminen linjaan riittää, sitä ei tarvitse kokonaan ylittää

Lähtö linjalta B tapahtuu aina paikaltaan.

Mikäli erotuomari ei ole äänimerkkiin mennessä ehtinyt linjalle B, testin valvoja antaa hänelle varoituksen. Toisesta aikarajan ylityksestä ARIET-testi päättyy hänen osaltaan. Testituloks on viimeinen hyväksytty tulo linjalle B. Myös jos varastaa lähdössä saa varoituksen.

Käännöskohdissa (C ja D) tulevat äänimerkit ovat vain juoksijan avuksi.

Myöhästyminen niistä ei johda varoitukseen /hylkäykseen. "Paluumatkalle" saa myös lähteä ennen merkkiä.







#### 4. 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 juoksuveitoja 25 metrin kävelypalautuksella.

Palautumisaika testien välillä tulee olla 6–8 minuuttia.

##### 4.1 Käytännön järjestelyt – toistuvat spurtit

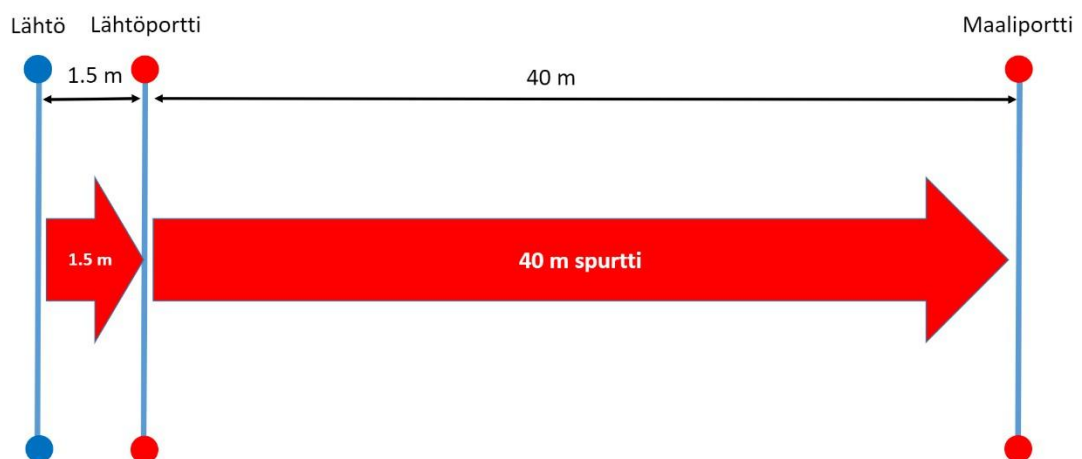
Ajanotossa tulee käyttää sähköisiä mittausmenetelmiä.

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

Testattavan tulee asettaa etummainen jalka lähtöviivalle ja hän saa aloittaa juoksunsa testaajan annettua hänelle luvan. Lähtöviivana on oltava joko maahan asetettu teippi tai maassa valmiina oleva maalattu viiva (esim. juoksu-suoran viivat tai tekonurmikentän viivat).

Spurttien välinen palautumisaika on 60 sekuntia, jonka aikana erotuomarit tulee kävellä takaisin starttilinjalle.

Jos testattava kaatuu tai liukastuu, saa hän uuden suorituskerran. Jos testattava epäonnistuu suorituksessaan, annetaan hänelle yksi uusintakerta kuudennen spurtin jälkeen. Palautusaika uusintaspurttiin on 60 s. Jos hän epäonnistuu myös tässä yrityksessä, testi päättyy.





## 4.2 Käytännön järjestelyt – FIFA-testi

Erotuomarin tulee juosta 40 x 75 m, 25 metrin kävelypalautuksella. Tämä vastaa 10 kierrosta 400 metrin yleisurheiluradalla (kuva 1). Testi voidaan suorittaa myös normaalilla jalkapallokentällä (kuva 2). Ääniraita määrittelee juoksurytmin kullekin erotuomaritasolle palautuksineen.

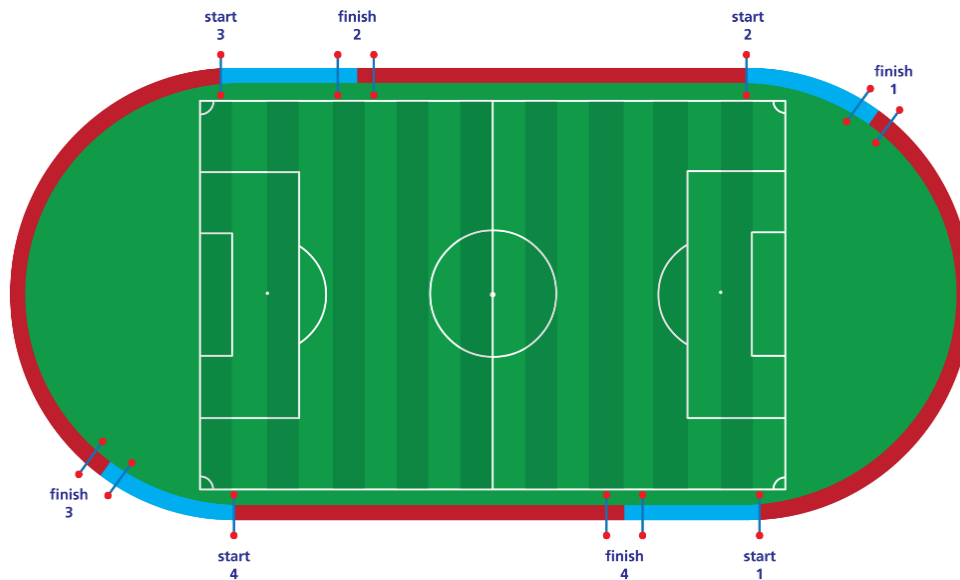
Testattavan on oltava paikallaan lähtöalueella ja hän ei saa lähteä liikkeelle ennen vihellystä. Mahdollisuuksien mukaan jokaiselle lähtölinjalle tulee asettaa valvoja, jonka tehtävä on varmistaa, että testattava ei lähde liikkeelle ennen merkkiääntä. Apuna tässä voidaan käyttää lippua, joka lasketaan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

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

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

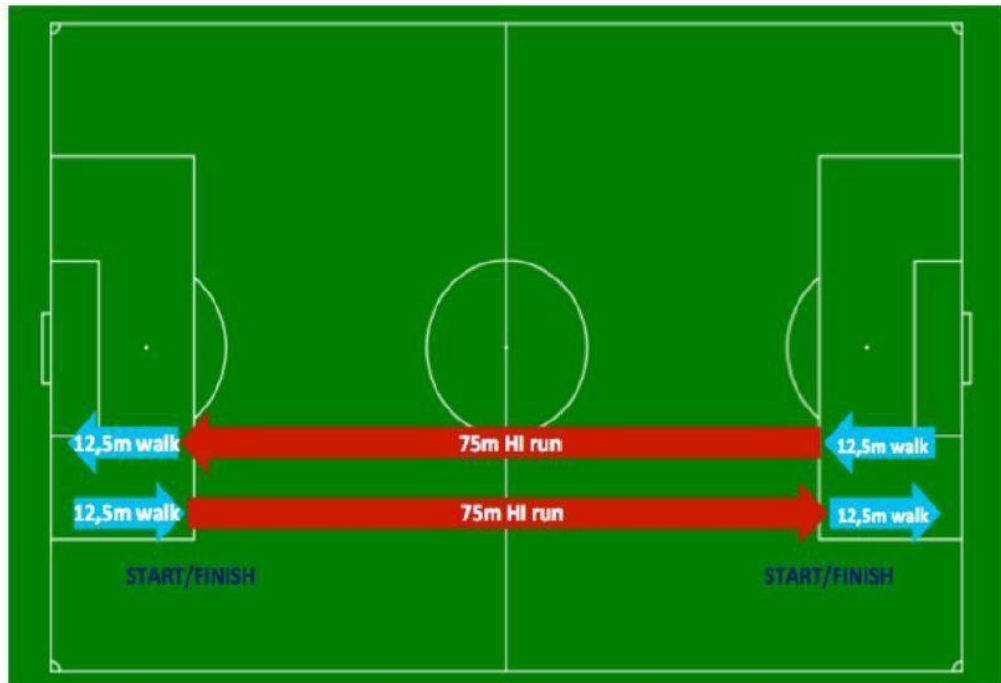
Suosittelavaa on, että testi suoritetaan ryhmittäin. Tällöin ryhmässä voi olla maksimissaan kuusi testattavaa kerralla ja ryhmiä voi olla neljä. Valvojia tulee olla vähintään yhtä monta kuin ryhmiä. (kuvat 1 ja 2).

Kuva 1.





Kuva 2.



## 5 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 spurteja 30 metrin matkalla. Testi 3 (Intervallitesti) mittaa erotuomarin kykyä toistaa 75 metrin juoksuvetoja 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.



### 5.1 Käytännön järjestelyt – CODA-testi (lue 3.1)

Ajanotossa tulee käyttää sähköisiä mittausmenetelmiä.

Ajanottokennot tulee asettaa kuvan 3 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.

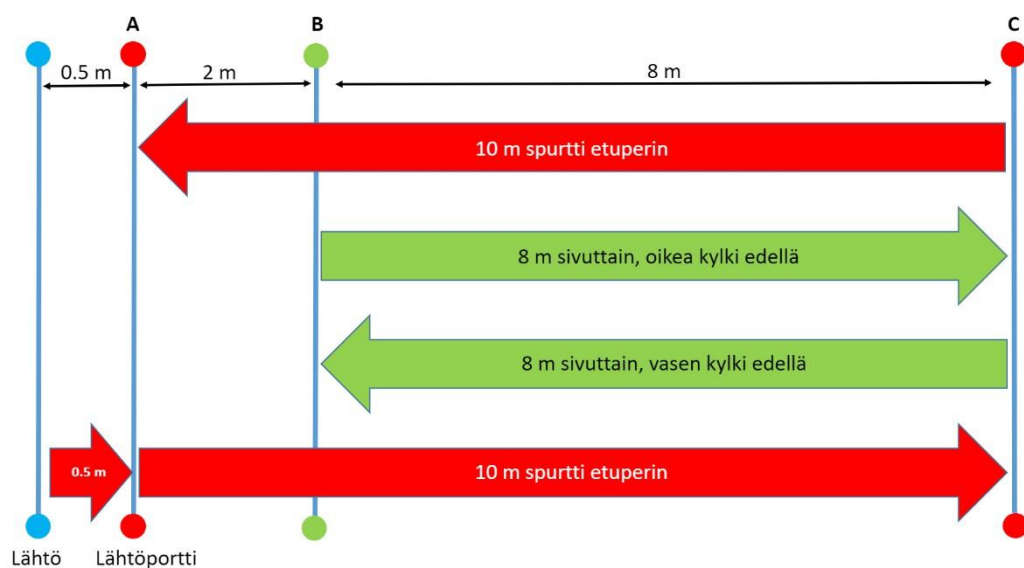
CODA-testissä tarvitaan vain yksi lähtöportti (kuva 3). Starttilinja tulee merkitä 0,5 metriä ennen ajanottolinjaa.

Testattavan tulee asettaa etumainen jalka ”starttilinjalle” ja hän saa aloittaa juoksunsa testaajan 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 3.





## 5.2 Käytännön järjestelyt - toistuvat spurtit 5 x 30 m

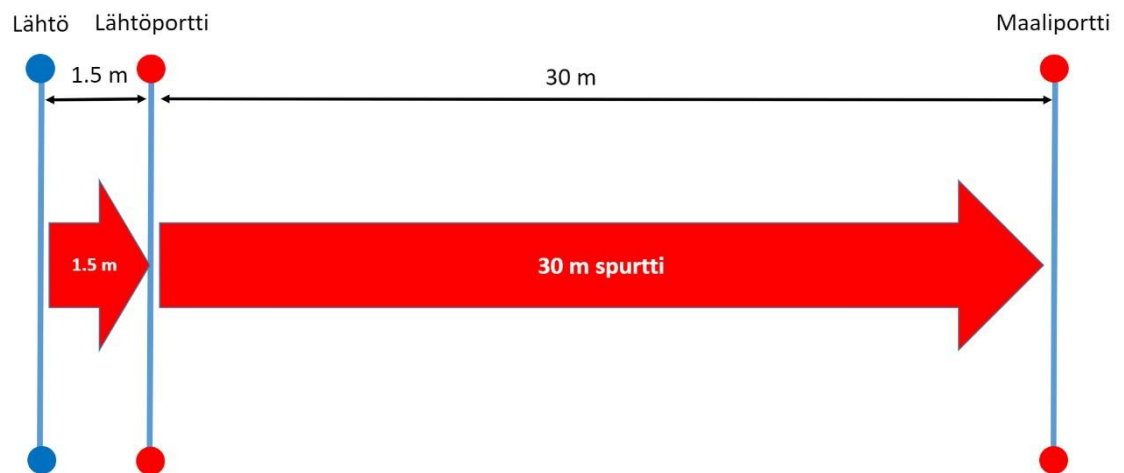
Ajanotossa tulee käyttää sähköisiä mittausmenetelmiä.

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

Testattavan tulee asettaa etummainen jalka "starttilinjalle" ja hän saa aloittaa juoksunsa testaajan annettua hänelle luvan. Lähtöviivana on oltava joko maahan asetettu teippi tai maassa valmiina oleva maalattu viiva (esim. juoksusuoran viivat tai tekonurmikentän viivat).

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. Palautusaika uusintaspurttiin on 30s. Kahden juoksun epäonnistuminen aiheuttaa testin keskeytyksen.



Kuva 5.

## 5.3 Käytännön järjestelyt – FIFA-testi (Lue 4.2)



## Aikarajat

| ET                          | 2 x 40 m | SDS                      | Countdown      |
|-----------------------------|----------|--------------------------|----------------|
| Veikkausliiga ja Ykkösliiga | 6,0      | 3 x 5                    | Kyllä          |
| Ykkönen ja Miesten Kakkonen | 6,2      | 2 x 5 + 2                | Kyllä          |
| Kansallinen Liiga           | 6,4      | 3 x 5 (18m)<br>2 x 5 + 2 | Kyllä<br>Kyllä |

| AET                          | 2 X CODA | 2 x 30 m | ARIET  |
|------------------------------|----------|----------|--------|
| Veikkausliigan ja Ykkösliiga | 10,0     | 4,7      | 16.0-3 |
| Ykkönen ja Miesten Kakkonen  | 10,5     | 5,0      | 14.5-3 |
| Kansallinen Liiga            | 11,0     | 5,1      | 14.0-3 |

| Alueen ET        | 2 X CODA | 2 x 30 m | ARIET  |
|------------------|----------|----------|--------|
| Miesten Kolmonen | 10,5     | 5,0      | 14.5-3 |

SDS:n countdownin osalta (onko käytössä vai ei) seurataan UEFA:n linjauksia.

## FIFA-testi

### Veikkausliiga ja Ykkösliiga / erotuomari

Testi 1: 6x40 m (6,0 sekuntia)

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

### Veikkausliiga ja Ykkösliiga / avustava erotuomari

Testi 1: CODA (10,0 sekuntia)

Testi 2: 5x30 m (4,7 sekuntia)

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

### Kansainväliset naiserotuomarit

Testi 1: 6x40 m (6,4 sekuntia)

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

### Kansainväliset naisavustava erotuomarit

Testi 1: CODA (11,0 sekuntia)

Testi 2: 5x30 m (5,1 sekuntia)

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



### Testeihin liittyviä sääntöjä/ohjeita (valtakunnalliset koulutukset)

- Veikkausliigassa, Ykkösliigassa, Ykkösessä, Miesten Kakkosessa sekä Kansallisessa Liigassa tulee testin olla vuosittain suoritettuna ennen kuin erotuomari voi aloittaa sarjakauden. Tämä koskee sekä valtakunnallisiin koulutuksiin osallistuvia erotuomareita että alueiden erotuomareita.
- Jotta ryhmiin valittu erotuomari tai avustava erotuomari voi aloittaa kauden valtakunnallisen erotuomaritoiminnon asettelemisissa sarjojen otteluissa, tulee juosta SDS/ARIET -testi läpi
- Kansallisen Liigan karsintasarjassa erotuomarin testivaatimus on Miesten Kolmosen mukainen.
- Ulkomailla juostu testi kelpaa kotimaassa, jos kotimaan raja on läpäisty.
- Naisten täysimääräinen SDS-testi, sekä spurtit alle 6,2 oikeuttaa Ykköseen ja Miesten Kakkonen.
- Veikkausliigassa ja Ykkösliigassa toimiakseen erotuomarit ja avustavat erotuomarit (Ryhmä 1) tulee juosta hyväksytysti SDS/ARIET-testi keväällä ja FIFA-testi kesällä (erotuomaritoiminnon määräämän päivämäärään jälkeen, ei voi toimia Veikkausliigassa tai Ykkösliigassa (myöskään neljäntenä erotuomarina) ilman hyväksyttyä testisuoritusta. Hylätyllä syksyn testisuorituksella ei voi myöskään toimia Ykkösessä, Miesten Kakkosessa tai Kansallisessa Liigassa).
- Ryhmässä 2 ja 3 olevat erotuomarit ja avustavat erotuomarit tulee juosta SDS/ARIET testin hyväksytysti toimiakseen Ykkösessä, Miesten Kakkosessa ja Kansallisessa Liigassa. Ryhmien 2 ja 3 erotuomarit ja avustavat erotuomarit voivat syksyllä saada tutustumisotteluja Ykkösliigaan ilman hyväksyttyä FIFA-testiä (kunhan on kevään testeissä niille sarjatasoille vaadittava juoksutesti hyväksytty).
- Kansainväliset naiserotuomarit ja avustavat erotuomarit sekä ehdokkaat FIFA-listalle tulee FIFA-esityksiä varten juosta kesällä naisten FIFA-testi hyväksytysti.
- Liigacupissa ja Ykkösliigacupissa voi toimia edellisen kauden hyväksytyllä testisuorituksella (vähintään Miesten Kakkosen testi). Asettelussa priorisoidaan sellaisia erotuomareita ja avustavia erotuomareita, jotka juoksevat testin hyväksytysti kevään koulutustapahtumassa.
- Kansallisessa cupissa voi toimia edellisen kauden hyväksytyllä testisuorituksella Kansalliseen Liigaan.
- Testit tulee lähtökohtaisesti suorittaa Palloliiton järjestämissä koulutustapahtumissa. Palloliitto määrittää erotuomarin ensisijaisen muun testipaikan ja ajankohdan.



- Testeissä epäonnistunut erotuomari / avustava erotuomari vastaa kaikista uusintatestiin liittyvistä henkilökohtaisista kustannuksista. Palloliitto määrittää uusintatestiajankohdat ja -paikat. Jos erotuomari loukkaantumisen, sairastumisen tai hyväksyttävän esteen takia ei voi juosta testin koulutustilaisuudessa, vastaa Palloliitto matkakustannuksista häneen ensimmäiseen testiyritykseen. Palloliitto määrittää ensisijaisen testipaikan ja ajankohdan.
- UEFA:n järjestämässä testissä epäonnistunut erotuomari / avustava erotuomari vastaa kaikista uusintatestiin liittyvistä kotimaan henkilökohtaisista kustannuksista.
- Epäonnistunut kevään kuntotesti (vaikkakin on uusintatesti hyväksyttynä ennen kauden alkua), huomioidaan asettelussa kahdella ensimmäisellä kierroksella. Tästä muodostaa poikkeuksen, jos erotuomari loukkaantuu ensimmäisessä testiyrityksessä ja uusintatestissä juoksee testin läpi. Silloin voi aloittaa kauden alusta asti.
- Erotuomareilla ja avustavilla erotuomareilla on neljä mahdollisuutta läpäistä fyysinen testi kauden aikana – kaksi kevätkaudella (31.7. mennessä) ja kaksi syyskaudella (1.8. alkaen). Kansainvälisten erotuomarien ja avustavien erotuomarien sekä ryhmä 1 erotuomarien ja avustavien erotuomarien testi järjestetään keskitetysti. Ryhmä 2 ja Ryhmä 3 erotuomarien ja avustavien erotuomarien testi voidaan järjestää alueellisesti.

### **Testeihin liittyviä sääntöjä/ohjeita (alueen erotuomarit)**

- Alueelliset erotuomariryhmät päättävät juoksutestit alueilla sekä juoksutestirajat. Erotuomarivaliokunnan juoksutestiraja Miesten Kolmoseen lukee "aikaraja"-otsikon alapuolella.
- Alueittain voidaan määrätä juoksutestejä myös alempien sarjatasojen erotuomareille.
- Erotuomarille tai avustavalle erotuomarille voidaan asettaa yksittäisiä tutustumisotteluja valtakunnallisiin sarjoihin alueiden erotuomareiden testirajoilla.

### **Testien ääniraidat:**

[https://www.palloliitto.fi/erotuomaritoiminta/juoksutestit\\_aaninauhat](https://www.palloliitto.fi/erotuomaritoiminta/juoksutestit_aaninauhat)