

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

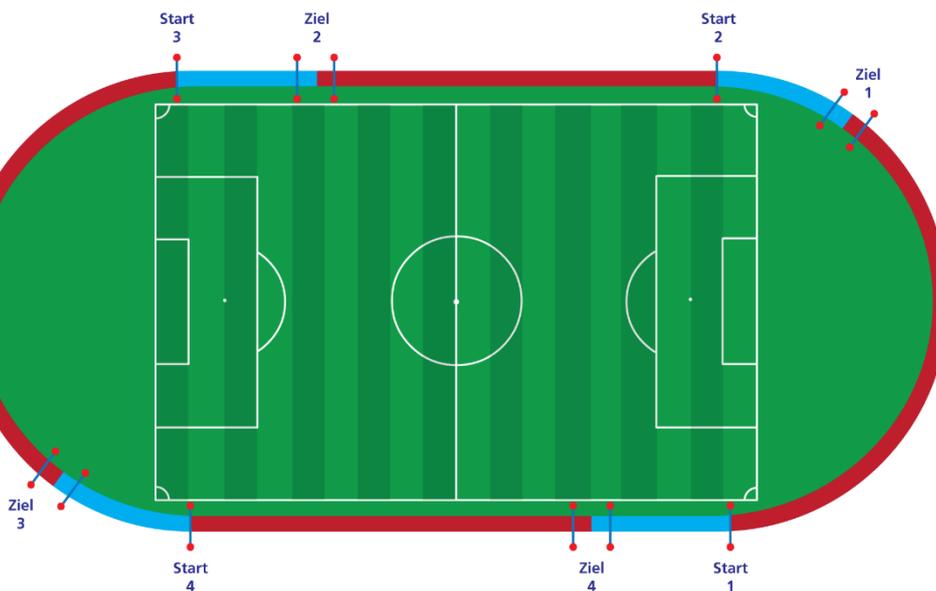
1. International und Kategorie 1: max. 6,00 Sekunden pro Sprint
2. Kategorie 2: max. 6,10 Sekunden pro Sprint
3. Übrige Kategorien: max. 6,20 Sekunden pro Sprint

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