



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΗΣ



Αγωνιστικής Περιόδου 2016-17

➤ Τεστ φυσικής κατάστασης για διαιτητές

Το επίσημο τεστ φυσικής κατάστασης για τους διαιτητές ποδοσφαίρου αποτελείται από 2 τεστ:

1° Τεστ: Επαναληπτικά σπριντ : μετράει την ικανότητα του διαιτητή να εκτελεί επαναλαμβανόμενα σπριντ των 40μέτρων.

2° Τεστ: Διαλειμματικό : μετράει την ικανότητα του διαιτητή να εκτελεί μία σειρά από υψηλής έντασης σπριντ των 75μέτρων, τα οποία ακολουθούν 25μέτρα περπάτημα.

Το διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ του τέλους του πρώτου τεστ και της αρχής του δευτέρου πρέπει να είναι 6' με 8' λεπτά το μέγιστο.

Τα παραπάνω τεστ θα εκτελεστούν σε γήπεδο ποδοσφαίρου με τεχνητό χόρτο. ΔΕΝ είναι απαραίτητη η χρήση σπαϊκς (spikes) κατά την εκτέλεση των τεστ.

Προτείνεται η επίβλεψη των παραπάνω τεστ από έμπειρους προπονητές. Είναι, επίσης, επιτακτική η παρουσία ενός ασθενοφόρου με τον απαραίτητο ιατρικό εξοπλισμό, κατά την διάρκεια εκτέλεσης των τεστ.

Τεστ 1° : Διαδικασία

1. Ηλεκτρονικές πύλες με χρονόμετρο (φωτοκύτταρα) πρέπει να χρησιμοποιηθούν για να μετρήσουμε τα σπριντ. Οι πύλες δεν πρέπει να τοποθετηθούν πάνω από 100 εκατοστά από το έδαφος. Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμες πύλες, τότε πρέπει ένας εξειδικευμένος προπονητής να μετρήσει κάθε σπριντ με χρονόμετρο χειρός.
2. Η πύλη εκκίνησης πρέπει να τοποθετηθεί στα 0μ και η πύλη τερματισμού στα 40μ. Η γραμμή εκκίνησης είναι 1.5μέτρο πίσω από την πύλη εκκίνησης (όπως φαίνεται στην εικόνα).
3. Οι διαιτητές προς μέτρηση έχουν το μπροστινό τους πόδι επάνω στην γραμμή εκκίνησης. Μόλις του κάνει σινιάλο ο προπονητής ότι η πύλη είναι έτοιμη ή ότι είναι έτοιμος να του κρατήσει τον χρόνο με το χρονόμετρο χειρός, ο διαιτητής μπορεί να ξεκινήσει.
4. Κάθε διαιτητής έχει το πολύ 60'' (δεύτερα) διάλειμμα μεταξύ κάθε σπριντ των 6x40μ. Κατά την διάρκεια των διαλειμμάτων τους, επιστρέφουν περπατώντας στην αφετηρία.
5. Αν κάποιος σκοντάψει ή πέσει, πρέπει να του δοθεί μία επιπλέον ευκαιρία, δηλαδή άλλο ένα 40άρι για τη δίκαιη αξιολόγηση του.
6. Αν κάποιος διαιτητής αποτύχει σε ένα από τα (6) έξη 40άρια, του δίνεται κ' ένα έβδομο αμέσως, μετά την ολοκλήρωση του έκτου. Αν κάποιος αποτύχει σε 2 εκ των επτά από τα 40άρια, έχει αποτύχει στο τεστ.



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΗΣ



Αγωνιστικής Περιόδου 2016-17



Τεστ 1^ο : Χρόνοι αναφοράς για διαιτητές

1. Μέγιστος χρόνος: 6",00 δευτερόλεπτα για διεθνείς διαιτητές και διαιτητές 1^{ης} Εθνικής επαγγελματικής κατηγορίας ,για κάθε ένα από τα έξι σπριντ
2. Μέγιστος χρόνος: 6",20' δευτερόλεπτα για διαιτητές 2ης Εθνικής, για κάθε ένα από τα έξι σπριντ
3. Μέγιστος χρόνος: 6",30' δευτερόλεπτα για διαιτητές 3^{ης} κατηγορίας Εθνικών ερασιτεχνικών πρωταθλημάτων ,για κάθε ένα από τα έξι σπριντ
4. Μέγιστος χρόνος: 6",40' δευτερόλεπτα για διαιτητές 4ης κατηγορίας Εθνικών ερασιτεχνικών πρωταθλημάτων ,για κάθε ένα από τα έξι σπριντ
5. Μέγιστος χρόνος: 6",40' δευτερόλεπτα για διεθνείς γυναίκες διαιτητές
6. Μέγιστος χρόνος: 6",60' δευτερόλεπτα για γυναίκες διαιτητές της πρώτης κατηγορίας (Κατηγορία 1) ,για κάθε ένα από τα έξι σπριντ
7. Μέγιστος χρόνος: 6",80' δευτερόλεπτα για γυναίκες διαιτητές της δεύτερης, γυναικείας ,για κάθε ένα από τα έξι σπριντ
8. Μέγιστος χρόνος: 6",80' δευτερόλεπτα για διαιτητές τοπικών πρωταθλημάτων, για κάθε ένα από τα έξι σπριντ



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΗΣ



Αγωνιστικής Περιόδου 2016-17

=====

Τεστ 2^ο : Διαδικασία

1. Οι διαιτητές πρέπει να ολοκληρώσουν 40x75μ τρέξιματος/ 25μ διαστήματα με περπάτημα. Αυτό ισούται με 4.000μ ή 10 γύρους σε στάδιο στίβου. Ο ρυθμός υπαγορεύεται στο αρχείο ήχου κ' οι χρόνοι ολοκλήρωσης ποικίλουν, ανάλογα με την κατηγορία. Αν τυχόν υπάρξει πιθανό πρόβλημα με το διαθέσιμο αρχείο ήχου, τότε ένας εξειδικευμένος προπονητής μπορεί να χρησιμοποιήσει χρονόμετρο κ' σφυρίχτρα για να σας κατευθύνει ανάλογα με τον ρυθμό.
 2. Οι διαιτητές πρέπει να ξεκινήσουν από όρθια θέση κ' δεν πρέπει να ξεκινήσουν πριν το εναρκτήριο σήμα. Για να είμαστε σίγουροι ότι κανένας από τους διαιτητές δεν θα ξεκινήσει νωρίτερα προτείνεται η παρακολούθηση τους στην αφετηρία από τους προπονητές.
 3. Μόλις κάποιος διαιτητής ολοκληρώσει το τρέξιμο, πρέπει να εισέλθει στην «περιοχή περπατήματος» πριν ακουστεί ο ήχος ή η σφυρίχτρα.
 4. Αν κάποιος διαιτητής δεν καταφέρει να εισέλθει σε κάποια περιοχή την κατάλληλη στιγμή, πρέπει να ενημερωθεί από τον προπονητή. Αν ο ίδιος διαιτητής αποτύχει κ' δεύτερη φορά να εισέλθει σε κάποια περιοχή, πρέπει να σταματήσει το τεστ, διότι έχει αποτύχει.
 5. Είναι εφικτό να εκτελούν το τεστ έως 4 ομάδες ταυτόχρονα, που σημαίνει ότι συνολικά 24 διαιτητές μπορούν να εκτελέσουν το τεστ ταυτόχρονα. Κάθε ομάδα θα πρέπει να τοποθετηθεί με τον προπονητή ο οποίος τους μετράει κατά την διάρκεια του τεστ.
-



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΗΣ



Αγωνιστικής Περιόδου 2016-17



Τεστ 2^ο :

Χρόνοι αναφοράς για άνδρες διαιτητές

1. Διεθνείς και 1^η Εθνικής Κατηγορίας: Μέγιστο 15''00 δεύτερα για κάθε 75μ τρεξίματος κ' 18''00 δεύτερα για κάθε 25μ μέσα στην περιοχή για περπάτημα
2. 2^η Εθνικής Κατηγορίας: Μέγιστο 15''00 δεύτερα για κάθε 75μ τρεξίματος 20''00 δεύτερα για κάθε 25μ μέσα στην περιοχή για περπάτημα
3. 3^η και 4^η Εθνικής Ερασιτεχνικής κατηγορίας: Μέγιστο 15''00 δεύτερα για κάθε 75m τρεξίματος κ' 22''00 δεύτερα για κάθε 25μ μέσα στην περιοχή για περπάτημα.
4. Τοπικών πρωταθλημάτων 5^η κ' 6^η κατηγορίας : Μέγιστο 17''00 δεύτερα για κάθε 75m τρεξίματος κ' 24''00 δεύτερα για κάθε 25μ μέσα στην περιοχή για περπάτημα.

Χρόνοι αναφοράς για γυναίκες διαιτητές

1. Διεθνείς: Μέγιστο 17''00 δεύτερα για κάθε 75μ τρεξίματος κ' 20''00 για κάθε 25μ μέσα στην περιοχή για περπάτημα.
2. 1^η Εθνικής γυν. Κατηγορίας: Μέγιστο 17''00 δεύτερα για κάθε 75μ τρεξίματος κ' 22''00 για κάθε 25μ μέσα στην περιοχή για περπάτημα
3. 2^η Εθνικής γυν. Κατηγορίας: Μέγιστο 17'' 00 δεύτερα για κάθε 75μ τρεξίματος κ' 24''00 δεύτερα για κάθε 25μ μέσα στην περιοχή για περπάτημα.



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΗΣ



Αγωνιστικής Περιόδου 2016-17

4. Τοπικών πρωταθλημάτων 5^{ης} κ' 6ης κατ.: Μέγιστο 17''00 δεύτερα για κάθε 75m τρέξιματος κ' 24''00 δεύτερα για κάθε 25μ μέσα στην περιοχή για περπάτημα.

➤ Τεστ φυσικής κατάστασης για βοηθούς διαιτητές

Το επίσημο τεστ για τους βοηθούς διαιτητές αποτελείται από 3 επιμέρους τεστ:

1^ο Τεστ: Ικανότητα Αλλαγής Κατεύθυνσης, αξιολογεί την ικανότητα του βοηθού διαιτητή να αλλάζει κατευθύνσεις.

2^ο Τεστ: Ικανότητα για Συνεχόμενα Σπριντ, μετράει την ικανότητα του διαιτητή να εκτελεί επαναλαμβανόμενα σπριντ για 30μ.

3^ο Τεστ: Διαλειμματικό, μετράει την ικανότητα του βοηθού διαιτητή να εκτελεί μέγιστο τρέξιμο για 75μ το οποίο ακολουθείται από 25μ περπάτημα.

Ο χρόνος που μεσολαβεί από το τέλος του 1^{ου} Τεστ έως κ' την αρχή του 2^{ου} πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ των 2 κ' των 4 λεπτών (μέγιστο). Ο χρόνος που μεσολαβεί από το τέλος του 2^{ου} τεστ έως κ' την έναρξη του 3^{ου} κυμαίνεται μεταξύ των 6 έως κ' 8 λεπτών (μέγιστο).

Τα τεστ θα εκτελεστούν σε στέρεα επιφάνεια σε γήπεδο τεχνητού τάπητα ποδοσφαίρου. ΔΕΝ είναι απαραίτητη η χρήση σπάικς (spikes) κατά την διάρκεια των τεστ.

Προτείνεται όλα τα τεστ να εκτελεστούν κάτω από την επίβλεψη ενός εξειδικευμένου προπονητή. Είναι ζωτικής σημασίας να υπάρχει ασθενοφόρο με τον απαραίτητο ιατρικό εξοπλισμό, καθ' όλη την διάρκεια εκτέλεσης των σετ.

1^ο Τεστ: Ι.Α.Π. – CODA (Ικανότητα Αλλαγής Πορείας): Διαδικασία

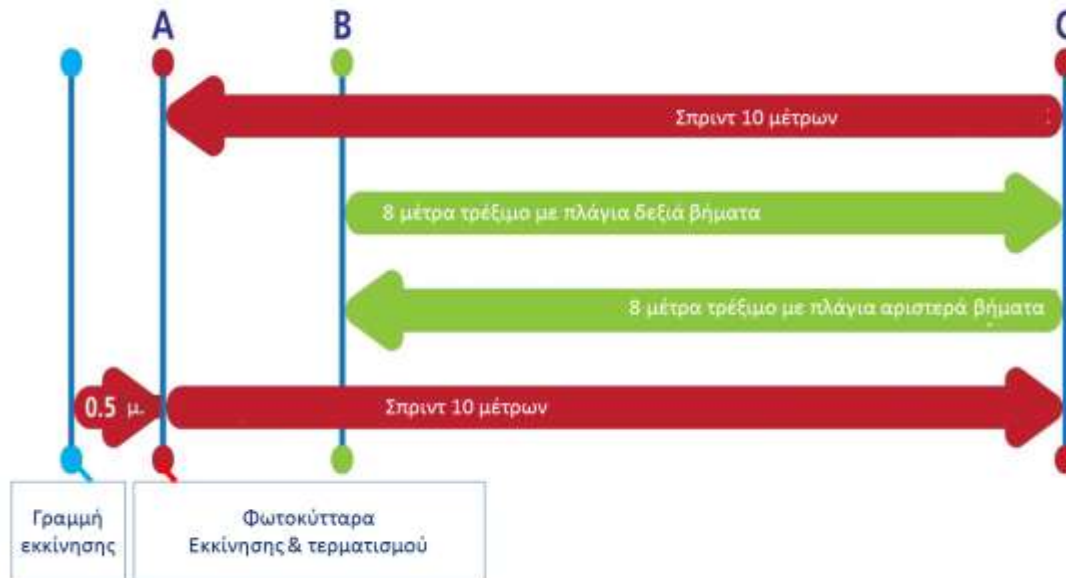
1. Ηλεκτρονικές πύλες (φωτοκύτταρα) μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την μέτρηση του τεστ CODA. Οι Πύλες ΔΕΝ πρέπει να τοποθετηθούν πάνω από 100εκατοστά από το έδαφος. Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμες πύλες, τότε ένας εξειδικευμένος προπονητής πρέπει να κρατήσει τους χρόνους κατά την διάρκεια εκτέλεσης του τεστ μέσω χρονομέτρου χειρός.
2. Κώνοι πρέπει να τοποθετηθούν όπως φαίνεται στο παρακάτω διάγραμμα. Η απόσταση μεταξύ των σημείων Α κ' Β είναι 2μέτρα κ' η απόσταση μεταξύ των σημείων Β κ' C είναι 8μέτρα.
3. Μόνο μία πύλη χρειάζεται για την εκτέλεση του CODA test. (Α). Η γραμμή αφετηρίας είναι 0.5μέτρα πριν την πύλη.
4. Βοηθοί διαιτητές ξεκινούν με το μπροστινό πόδι πάνω στην γραμμή αφετηρίας. Μόλις ο προπονητής κάνει σήμα ότι είναι έτοιμη η πύλη ή το χρονόμετρο, ανάλογα με το πώς κρατούνται οι χρόνοι, ο βοηθός διαιτητής μπορεί να ξεκινήσει το τεστ.
5. Οι βοηθοί διαιτητές εκτελούν σπριντ 10μέτρων (Α -> C), πλάγια βήματα (αριστερά) για 8μέτρα (C->B) κ' πλάγια βήματα (δεξιά) (B->C) κ' 10μ σπριντ (C -> A)
6. Αν κάποιος βοηθός διαιτητής πέσει ή σκοντάψει, του δίνεται επιπλέον ευκαιρία.
7. Αν κάποιος βοηθός διαιτητής αποτύχει στο πρώτο σπριντ , του δίνεται μία επιπλέον ευκαιρία.
8. Αν αποτύχει 2 φορές, το τεστ έχει τελειώσει για αυτόν με αρνητικό αποτέλεσμα.



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΗΣ



Αγωνιστικής Περιόδου 2016-17



1^ο Τεστ: Χρονικό όρια βοηθών αντρών διαιτητών

1. Διεθνής και 1^{ης} Εθνικής κατηγορίας: Μέγιστο 10.00 δεύτερα για κάθε σετ
2. 2^{ης} Εθνικής κατηγορίας: Μέγιστο 10.10 δεύτερα για κάθε σετ
3. 3^{ης} και 4^{ης} Κατηγορίας: Μέγιστο 10.40 δεύτερα για κάθε σετ
4. Τοπικών πρωταθλημάτων 5^{ης} και 6^{ης} κατηγορίας: Μέγιστο 11.10 δεύτερα για κάθε σετ

1^ο Τεστ: Χρονικό όρια βοηθών γυναικών διαιτητών

1. Διεθνής: Μέγιστο 11.00 δεύτερα για κάθε σετ
2. 1^{ης} Εθνικής Κατηγορίας: Μέγιστο 11.10 δεύτερα για κάθε σετ
3. 2^{ης} Εθνικής κατηγορίας: Μέγιστο 11.30 δεύτερα για κάθε σετ
5. Τοπικών πρωταθλημάτων 5^{ης} και 6^{ης} κατηγορίας: Μέγιστο 11.30 δεύτερα για κάθε σετ

2^ο Τεστ: Ικανότητα Επαναλαμβανόμενων Σπριντ: Διαδικασία



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΗΣ



Αγωνιστικής Περιόδου 2016-17



1. Πύλες τοποθετούνται, όχι πάνω από 100 εκατοστά από το έδαφος. Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμες, τότε ένας εξειδικευμένος προπονητής πρέπει να κρατήσει τους χρόνους με ένα χρονομέτρο χειρός.
2. Η Πύλη αφετηρίας τοποθετείται στα 0 μέτρα, κ' η πύλη τερματισμού στα 30 μέτρα. Η γραμμή εκκίνησης είναι 1.5 μέτρο πίσω από την πύλη αφετηρίας.
3. Οι βοηθοί διαιτητές ξεκινάνε με το μπροστινό πόδι πάνω στη γραμμή, όπως κ' στην προηγούμενη άσκηση, μόλις οι πύλες είναι έτοιμες ή ο προπονητής που κρατάει το χρόνο μέσω χρονομέτρου χειρός κάνει σήμα ότι είναι έτοιμος, τότε ο βοηθός διαιτητής μπορεί να ξεκινήσει.
4. Οι βοηθοί διαιτητές έχουν διάλειμμα 30 δεύτερα μεταξύ των 5 σπριντ. Κατά την διάρκεια του διαλείμματος οι βοηθοί πρέπει να περπατήσουν μέχρι την αφετηρία.
5. Αν κάποιος βοηθός διαιτητής πέσει ή παραπατήσει, του δίνεται επιπλέον ευκαιρία.
6. Αν κάποιος βοηθός διαιτητής δεν επιτύχει σε ένα από τα σπριντ των 30 μέτρων, τότε του δίνεται μία επιπλέον ευκαιρία. Αν όμως δεν τα καταφέρει και στο 6^ο σπριντ 30μ., τότε πρέπει να σταματήσει γιατί έχει αποτύχει στο ΤΕΣΤ.

2^ο Τεστ: Χρονικό όριο βοηθών αντρών διαιτητών

1. Διεθνής και 1^{ης} Εθνικής Κατηγορίας: Πρέπει να ολοκληρωθεί κάθε σετ σε 4".70' δεύτερα (μέγιστο)
2. 2^{ης} Εθνικής Κατηγορίας: Πρέπει να ολοκληρωθεί κάθε σετ 4.90 δεύτερα (μέγιστο)
3. 3^{ης} Κατηγορίας: Πρέπει να ολοκληρωθεί κάθε σετ 5.00 δεύτερα (μέγιστο)
4. 4ης Κατηγορίας: Πρέπει να ολοκληρωθεί κάθε σετ 5.10 δεύτερα (μέγιστο)
5. Τοπικών πρωταθλημάτων: Πρέπει να ολοκληρωθεί κάθε σετ 5.30 δεύτερα (μέγιστο)

2^ο Τεστ: Χρονικό όριο βοηθών γυναικών διαιτητών

1. Διεθνής: Πρέπει να ολοκληρωθεί κάθε σετ 5.10 δεύτερα (μέγιστο)
2. 1^{ης} Εθνικής Κατηγορίας: Πρέπει να ολοκληρωθεί κάθε σετ 5.20 δεύτερα (μέγιστο)
3. 2^{ης} Εθνικής Κατηγορίας: Πρέπει να ολοκληρωθεί κάθε σετ 5.30 δεύτερα (μέγιστο)



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΗΣ



Αγωνιστικής Περιόδου 2016-17

4. Χαμηλότερης Κατηγορίας: Πρέπει να ολοκληρωθεί κάθε σετ 5.30 δεύτερα (μέγιστο)

3^ο Τεστ: Διαλειμματικό Τεστ: Διαδικασία

1. Οι βοηθοί διαιτητές πρέπει να ολοκληρώσουν 40x75μ /με 25μ διαλειμματικό περπάτημα. Η συνολική απόσταση που καλύπτεται είναι 4χλμ ή 10 γύροι των 400μ αν τρέχετε σε στάδιο στίβου. Ο ρυθμός ορίζεται από το αρχείο ήχου, ο οποίος είναι ανάλογος με την κατηγορία του βοηθού. Αν τυχόν υπάρξει πρόβλημα με το διαθέσιμο αρχείο ήχου, τότε τον ρυθμό τον ορίζει ένας εξειδικευμένος προπονητής μέσω χρονομέτρου κ' σφυρίχτρας.
2. Οι βοηθοί διαιτητές ξεκινάνε από όρθια θέση και ΔΕΝ πρέπει να ξεκινήσουν πριν το εναρκτήριο λάκτισμα. Για να είμαστε σίγουροι ότι κανένας βοηθός δεν θα ξεκινήσει νωρίτερα, οι προπονητές τοποθετούνται στην γραμμή αφετηρίας για σωστό έλεγχο.
3. Στο τέλος κάθε τρεξίματος, ο βοηθός εισέρχεται στην περιοχή για περπάτημα, πριν τον ήχο ή το σφύριγμα.
4. Αν κάποιος βοηθός διαιτητής δεν καταφέρει να εισέλθει στην περιοχή πριν το σφύριγμα τότε θα λάβει μια σαφή προειδοποίηση, από τον υπεύθυνο του τεστ. Αν ο ίδιος βοηθός δεν καταφέρει για 2^η φορά να εισέλθει στην περιοχή, τότε πρέπει να σταματήσει το τεστ καθώς έχει αποτύχει.
5. Είναι δυνατόν να εκτελούν το τεστ έως 4 ομάδες ταυτοχρόνως, δηλαδή 24 βοηθοί την ίδια στιγμή. Κάθε ομάδα έχει τον δικό της υπεύθυνο του τεστ κ' ο τρόπος διεξαγωγής φαίνεται στο παρακάτω διάγραμμα.





ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΗΣ



Αγωνιστικής Περιόδου 2016-17

3^ο Τεστ: Χρονικό όριο αντρών βοηθών διαιτητών

1. Διεθνής κ' 1^{ης} Εθνικής κατηγορίας: Μέγιστο 15 δεύτερα για κάθε 75μ τρεξίματος κ' 20 δεύτερα για 25μ περπάτημα
2. 2^{ης} Εθνικής Κατηγορίας: Μέγιστο 15 δεύτερα για κάθε 75μ τρεξίματος κ' 22 δεύτερα για 25μ περπάτημα
3. 3ης Εθνικής Κατηγορίας: Μέγιστο 15 δεύτερα για κάθε 75μ τρεξίματος κ' 24 δεύτερα για 25μ περπάτημα
4. Χαμηλότερης Κατηγορίας: Μέγιστο 15 δεύτερα για κάθε 75μ τρεξίματος κ' 26 δεύτερα για 25μ περπάτημα

3^ο Τεστ: Χρονικό όριο γυναικών βοηθών διαιτητών

1. Διεθνής κατηγορίας: Μέγιστο 17 δεύτερα για κάθε 75μ τρεξίματος κ' 22 δεύτερα για 25μ περπάτημα
2. 1ης Εθνικής κατηγορίας: Μέγιστο 17 δεύτερα για κάθε 75μ τρεξίματος κ' 24 δεύτερα για 25μ περπάτημα
3. 2^{ης} Εθνικής Κατηγορίας: Μέγιστο 17 δεύτερα για κάθε 75μ τρεξίματος κ' 26 δεύτερα για 25μ περπάτημα

=====