



Valioerotuomarit

JALKAPALLOEROTUOMAREILLE SUUNNITTEILLA OLEVA JUOKSUTESTI

Suomen Palloliiton käytössä oleville erotuomareille ja avustaville erotuomareille tultaneen järjestämään uusimuotoinen juoksutesti vuodesta 2007 alkaen.

Testi vastaa kansainvälisten liittojen käyttöön ottamia testejä, mutta sitä viimeistellään vielä vuoden 2006 aikana. Perusasetelma tulee kuitenkin mitä suurimmalla todennäköisyydellä säilyttämään muotonsa.

Kansallisella tasolla nyt tiedossa olevaa testimuotoa tullaan kokeilemaan joissakin yhteyksissä tulevan vuoden 2006 aikana ja sitä suositellaan erotuomareille kokeiltavaksi yhtenä hyvänä harjoitusvaihtoehtona.

- **Vuoden 2006 viralliset testit toteutetaan perinteisten FIFA – testien ohjelman mukaisesti**
- **Joillakin kursseilla (vast.) voidaan erikseen ilmoitettuna kokeilla jo uusimuotoista testiä**
 - 6 x 40 m / 1 min palautus (sähköinen ajanotto) / 6.4 / 6.2
 - 20-30 x 150 m / 30/30 s : 50 m palautus / 40 / 45 s
(= min. 4000m / 23min20 s ; maks. 6000m / 35 min)
(= min. 4000m / 25 min; maks. 6000m / 37min30s)
- **erotuomarit // avustavat erotuomarit**
- **TESTIN SUORITUSPERIAATETTA SUOSITELLAAN KÄYTETTÄVÄKSI HYVÄNÄ HARJOITTEENA !**



Joitakin selvennyksiä yllä olevaan:

1. 6 x 40 m

- jokaisen spurtin jälkeen on 60 s palautumisaikaa (= kävely takaisin lähtöpaikalle)
- ”liikkuva lähtö”, jossa etummaisena jalan on oltava paikallaan 1,5 m lähtöportista
- lähtö voidaan toteuttaa myös manuaalisesti, jolloin lähettäjä osoittaa lähtötason ylityksen lipun heilautuksella / käsiajanotto
- yksittäislähdöt
- jos juoksija epäonnistuu jossakin osiossa, hän saa yhden ylimääräisen yrityksen välittömästi kuudennen spurtin jälkeen
- kaksi epäonnistumista aiheuttaa juoksun hylkäämisen

2. 20 - 30 x 150 m

- testi on toteuttamiskelpoinen 200m:n tai 400m:n juoksuradalla
- testin vastaanottaja viheltää 1. kerran, jolloin testattavan on juostava 150 metriä 30 sekunnissa, jonka jälkeen hänellä on 40 s (aet:t 45 s) aikaa palautua 50 seuraavan metrin aikana (kävellen)
- seuraavalla vihellyksellä sama toistuu
- kierrosten (400m) vähimmäismäärä on 10 ja enimmillään 15
- jokaisen testattavan on ehdittävä (ainakin toinen jalka) ennen seuraavaa vihellystä ”lähtöalueelle”, joka merkitään alkavaksi 3 metriä ennen lähtöviivaa ja loppuvaksi 3 metriä sen jälkeen
- testattava ei saa poistua ”lähtöalueelta” ennen seuraavaa vihellystä
- edellisten tapahtumien valvojiksi on asetettava testin vastaanottajan apulaiset (2), joiden varustuksena on lippu
- ”lähtöalueen” etureunan (= lähtöreuna) ylittäminen liian aikaisin estetään vaakatasossa olevalla lipulla, jonka apulainen **laskee nopeasti alas vihellyksen kuullessaan**
- apulainen ilmoittaa testattaville ”lähtöalueen” ajankäytön (esim. 15”, 10”, 5”) sekuntikellostaan
- enintään 6 erotuomaria voi tehdä testin samanaikaisesti

Valiokoulutusryhmä
Kaj Natri


Timing Schedule 150 m - 50 m test MEN REFEREES

0 Start	TEMPO	11'40"	TEMPO	23'50"	WALKING
30"	WALKING	12'10"	WALKING	24'30"	TEMPO
1'10"	TEMPO	12'50"	TEMPO	25'	WALKING
1'40"	WALKING	13'20"	WALKING	25'40"	TEMPO
2'20"	TEMPO	14'	TEMPO	26'10"	WALKING
2'50"	WALKING	14'30"	WALKING	26'50"	TEMPO
3'30"	TEMPO	15'10"	TEMPO	27'20"	WALKING
4'	WALKING	15'40"	WALKING	28'	TEMPO
4'40"	TEMPO	16'20"	TEMPO	28'30"	WALKING
5'10"	WALKING	16'50"	WALKING	29'10"	TEMPO
5'50"	TEMPO	17'30"	TEMPO	29'40"	WALKING
6'20"	WALKING	18'	WALKING	30'20"	TEMPO
7'	TEMPO	18'40"	TEMPO	30'50"	WALKING
7'30"	WALKING	19'10"	WALKING	31'30"	TEMPO
8'10"	TEMPO	19'50"	TEMPO	32'	WALKING
8'40"	WALKING	20'20"	WALKING	32'40"	TEMPO
9'20"	TEMPO	21'	TEMPO	33'10"	WALKING
9'50"	WALKING	21'30"	WALKING	33'50"	TEMPO
10'30"	TEMPO	22'10"	TEMPO	34'20"	WALKING
11'	WALKING	22'40"	WALKING	35'	Finish
			Min of 10 laps		
		23'20"	TEMPO		