



PZPN

Nowy Test FIFA - 2016



PZPN

Sędzie / Sędziowie



Sędzie / Sędziowie

Test składa się z 2 części:

Test szybkości (RSA)

Test wytrzymałości

-

75 m, przeplatane chodem na odcinkach 25m.



Sędzie / Sędziowie

Test szybkości

6 x 40m

Start statyczny (





Sędzie / Sędziowie

Test szybkości

niezaliczony.





Sędzie / Sędziowie

Test szybkości

Czasy dla sędziów (Limity PZPN)

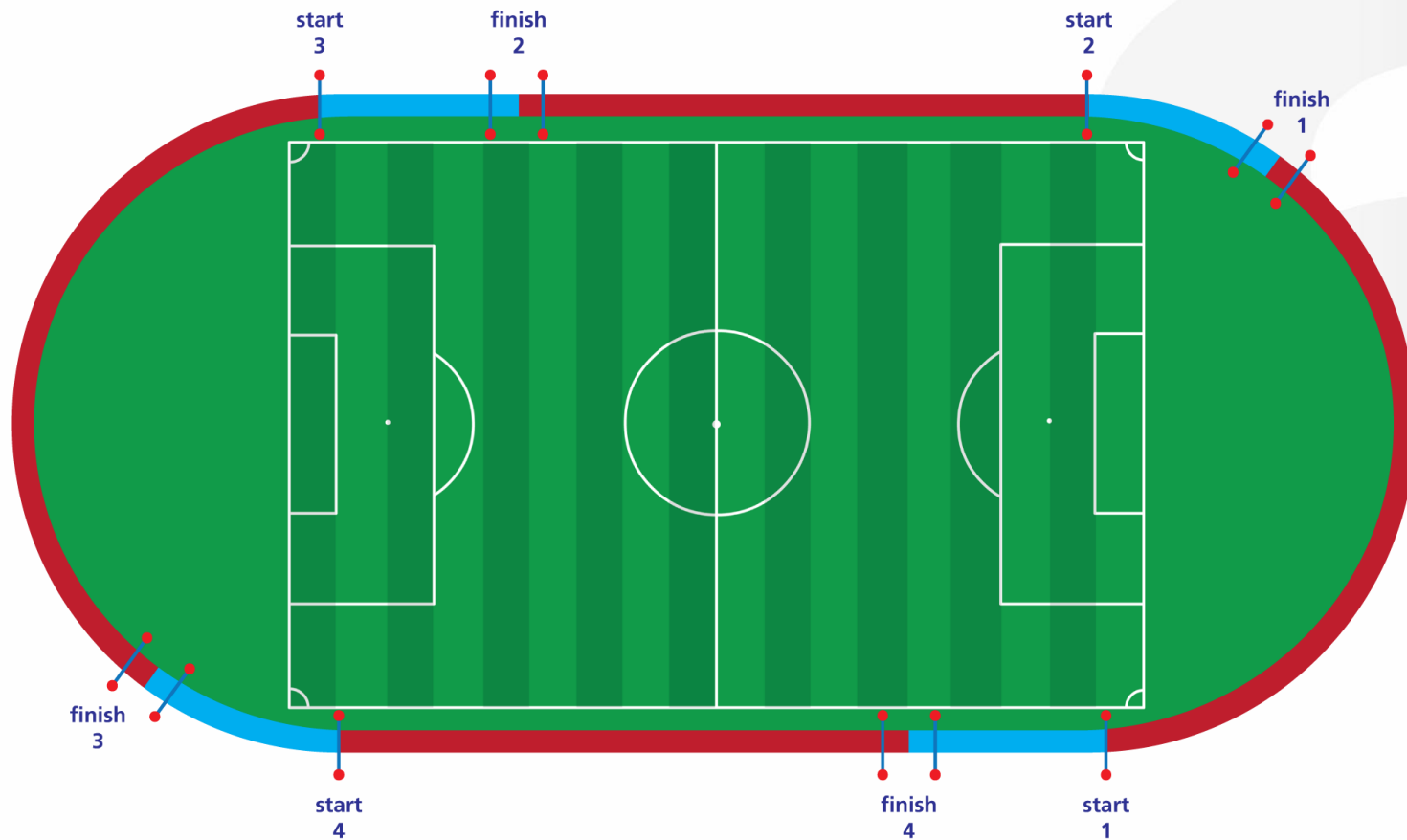
	Limit
FIFA, Top Amator A, B, C, 3 liga	6,00
4 Liga	6,10
	6,20

Czasy dla sędzi (Limity PZPN)

	Limit
FIFA, Ekstraliga	6,40
I Liga	6,50
	6,60

Sędzie / Sędziowie

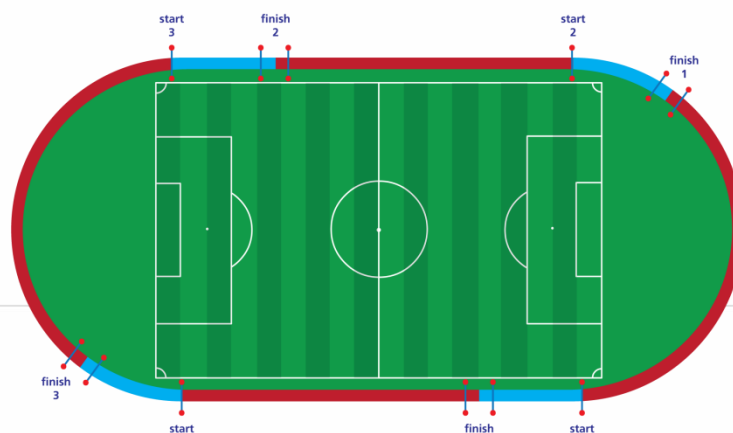
Test wytrzymałości





Sędzie / Sędziowie

Test wytrzymałości



Test FIFA 2016



Sędzie / Sędziowie

Test wytrzymałości

z dalszego biegu i informuje go o niezaliczeniu testu.



Sędzie / Sędziowie

Test wytrzymałości

Czasy dla sędziów (Limity PZPN)

	Interwał	Dystans
FIFA, Top Amator A, B, C, 3 liga		4800
4 Liga		4000
		4000

Czasy dla sędzi (Limity PZPN)

	Interwał	Dystans
FIFA, Ekstraliga		4000
I Liga		4000
		4000



Sędzie / Sędziowie

Protokół testu:

Rozgrzewka

6 x 40m

Przerwa 6' - 8'

Test interwałowy

Rozbieganie



PZPN

Asystentki / Asystenci



Asystentki / Asystenci

Test składa się z 3 części:

Test zmiany kierunków - CODA (
asystenta do zmiany kierunku).

Test szybkości (RSA

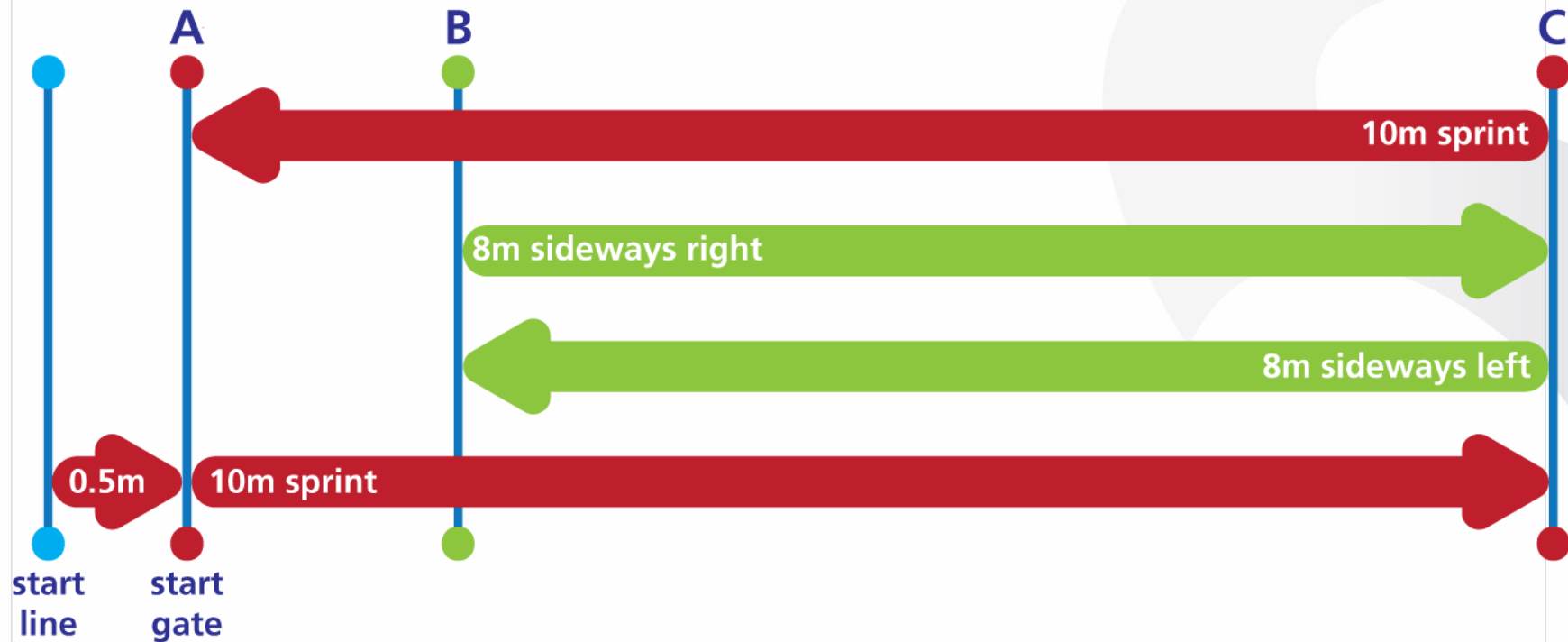
Test wytrzymałości

-

75 m, przeplatane chodem na odcinkach 25m.

Asystentki / Asystenci

CODA





Asystentki / Asystenci

CODA – nawierzchnia: sztuczne lub naturalne boisko

wynosi 8 m.

Start statyczny (



Asystentki / Asystenci

CODA

niezaliczony.



Asystentki / Asystenci

CODA

Czasy dla asystentów (Limity PZPN)

	Limit
FIFA, Asystenci szczebla centralnego	10,00
Szczebel regionalny	10,10
	10,20

Czasy dla asystentek (Limity PZPN)

	Limit
FIFA	11,00
Ekstraliga, I liga	11,10
	11,20

Asystentki / Asystenci

Test szybkości

5 x 30m

Start statyczny (



Asystentki / Asystenci

Test szybkości

niezaliczony.





Asystentki / Asystenci

Test szybkości

Czasy dla asystentów (Limity PZPN)

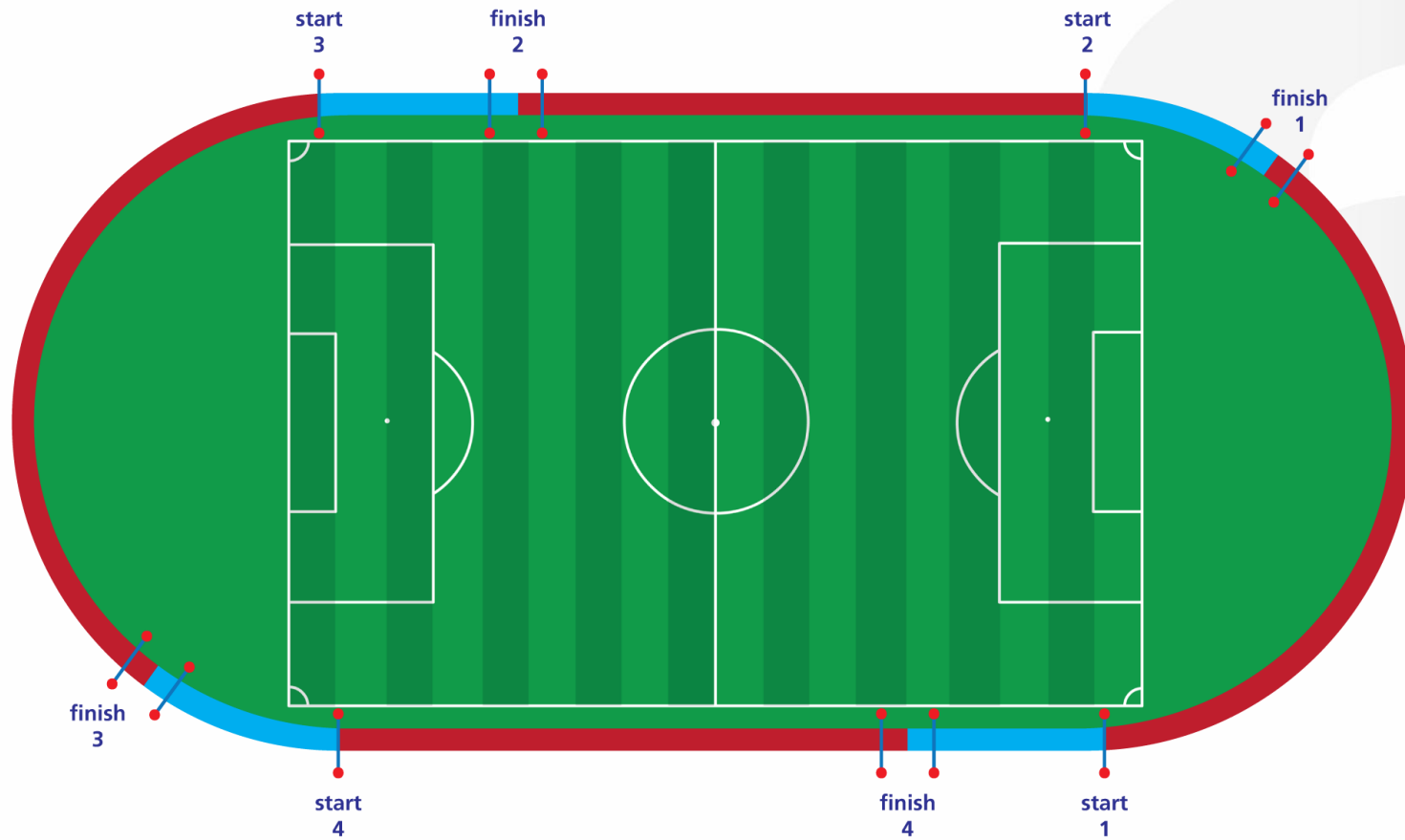
	Limit
FIFA, Szczebel centralny	4,70
Szczebel regionalny	4,80
	4,90

Czasy dla asystentek (Limity PZPN)

	Limit
FIFA	5,10
Ekstraliga, I Liga	5,20
	5,30

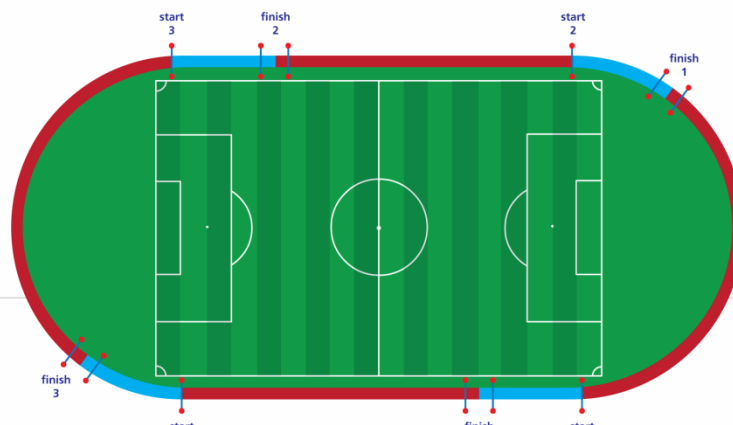
Asystentki / Asystenci

Test wytrzymałości



Asystentki / Asystenci

Test wytrzymałości



Test FIFA 2016



Asystentki / Asystenci

Test wytrzymałości

z dalszego biegu i informuje go o niezaliczeniu testu.



Asystentki / Asystenci

Test wytrzymałości

Czasy dla asystentów (Limity PZPN)

	Interwał	Dystans
FIFA, Szczebel centralny		4000
Szczebel regionalny		4000
		4000

Czasy dla asystentek (Limity PZPN)

	Interwał	Dystans
FIFA		4000
Ekstraliga, I Liga		4000
		4000



Sędzie / Sędziowie

Protokół testu:

Rozgrzewka

CODA (boisko sztuczne lub naturalne)

Przerwa 2' – 4'

5 x 30m

Przerwa 6' - 8'

Test interwałowy

Rozbieganie



Dziękuję za uwagę