

FIFA FIZIKSEL YETERLİLİK TESTİ

TERCÜME VE DÜZENLEME:

Doç. Dr. Ali KIZILET

Dr. Tuba K. BOZDOĞAN

HAKEMLER FİZİKSEL YETERLİLİK TEST YÖNTEMLERİ - TEST 1

6 x 40 m sürat koşusu, her sürat koşusunun ardından en fazla **60 saniye** dinlenme yapılarak daha sonraki 40 metre koşusuna geçilir.

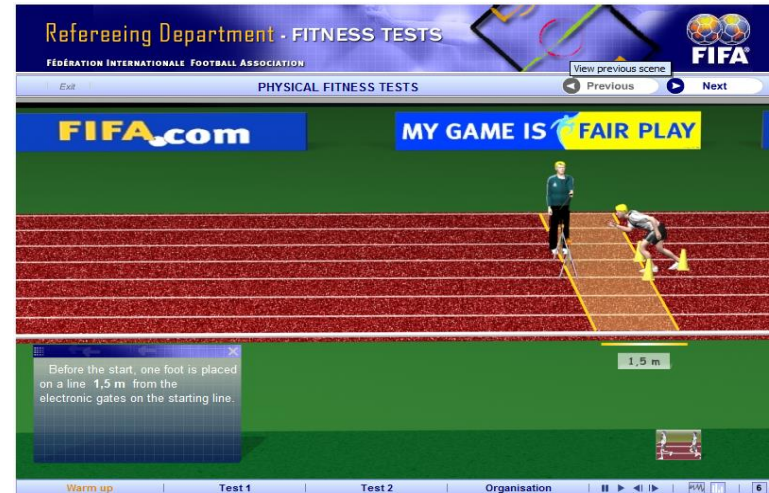
Başlangıçtaki elektronik zamanlama kapılarının **1,5 metre gerisinde bulunan çizgideki ön ayakla hareketli çıkış yapılır**

Eğer zamanları **elektronik(fotosel)** olarak kaydetmek mümkün olmadığı koşullarda **GÖZLEMCİ(Testi gerçekleştiren ekipten biri)**

hakemin ilk kapıdan koştuğu anı bayrak ile işaret vererek bildirir.

İkinci gözlemci ise ikinci kapıdaki çizgide yer alır ve hakem vardığı zaman kronometreyi durdurur,

Testlerin tüm hakemler için aynı şartlarda gerçekleşmesi amacıyla test atletizm (400 m.) pistinde yapılır.



- 40 METRE SÜRAT KOŞUSU (6X40 M.) BARAJ DERECELERİ



- **HAKEMLER - ERKEKLER**
- **40 METRE SÜRAT KOŞUSU (6X40 M.) BARAJ DERECELERİ**

- **KOŞU** **DİNLENME**

- SÜPER LİG HAKEMLER
- **6.0 Sn.** **60 Sn.**
- A KLASMAN HAKEMLER
- **6.0 Sn.** **60 Sn.**
- **B KLASMAN HAKEMLER**
- **6.10 Sn.** **60 Sn.**
- C KLASMAN HAKEMLER
- **6.10 Sn.** **60 Sn.**
- **BÖLGESEL HAKEMLER**
- **6.20 Sn.** **60 Sn.**
- İL HAKEMLER
- **6.20 Sn.** **60 Sn.**

- **HAKEMLER - KADINLAR**
- **40 METRE SÜRAT KOŞUSU (6X40 M.) BARAJ DERECELERİ**

- **KOŞU** **DİNLENME**

- FIFA HAKEMLER
- **6.40 Sn.** **60 Sn.**
- TÜM KLASMAN HAKEMLER
- **6.50 Sn.** **60 Sn.**
- İL HAKEMLER
- **6.60 Sn.** **60 Sn.**

YARDIMCI HAKEMLER FİZİKSEL YETERLİLİK TEST YÖNTEMLERİ - TEST 1 - A

Yön Değiştirme Yeteneği - Çeviklik koşusu – 1 tekrar yapılır.

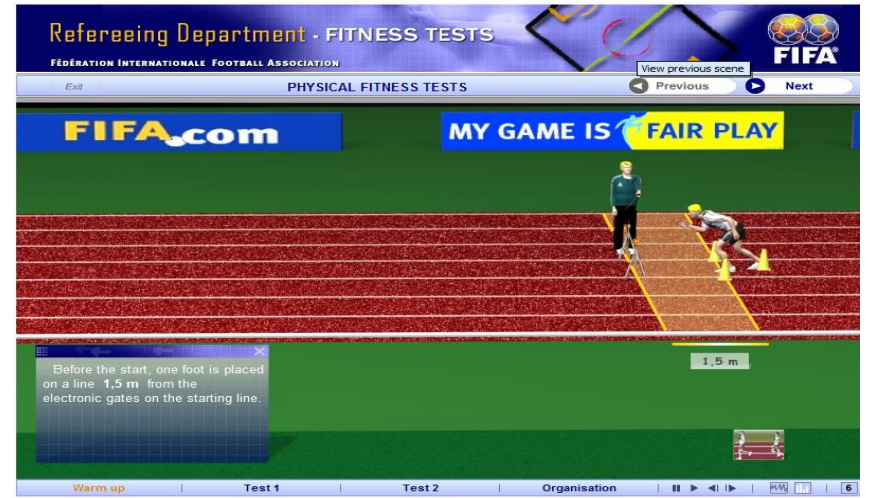
Başlangıçtaki elektronik zamanlama kapılarının **50 cm. gerisinde bulunan çizgideki ön ayakla hareketli çıkış yapılır. 10 m. ileri sprint yapılır. Ardından 8 m. sol yan yan ardından sağ yan yan koşular ve başlangıç noktasına doğru sprintle gidilir.**

Eğer zamanları **elektronik(fotosel)** olarak kaydetmek mümkün olmadığı koşullarda **GÖZLEMCİ(Testi gerçekleştiren ekipten biri)**

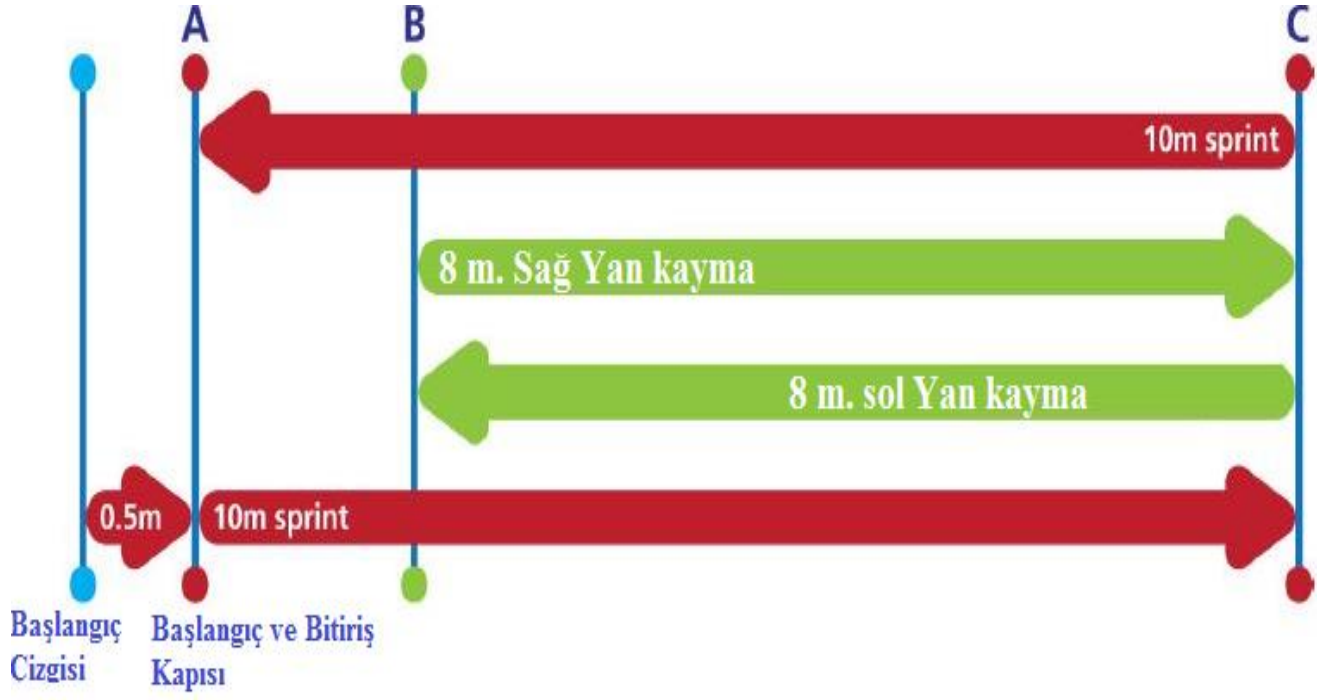
hakemin ilk kapıdan koştuğu anı bayrak ile işaret vererek bildirir.

İkinci gözlemci ise ikinci kapıdaki çizgide yer alır ve hakem vardığı zaman kronometreyi durdurur,

Testlerin tüm hakemler için aynı şartlarda gerçekleşmesi amacıyla test atletizm (400 m.) pistinde yapılır.



• **Yön Değiştirme Yeteneği - CODA TESTİ –**



- **YARDIMCI HAKEMLER - ERKEKLER**
- ***Yön Değiştirme Yeteneği - Çeviklik koşusu***

- **KOŞU** **DİNLENME**
- SÜPER LİG YARDIMCI HAKEMLER
- **10.0 Sn.**
- A KLASMAN YARDIMCI HAKEMLER
- **10.0 Sn.**
- **B – C KLASMAN YARDIMCI HAKEMLER**
- **10.10 Sn.**
- **BÖLGESEL YARDIMCI HAKEMLER**
- **10.20 Sn.**
- İL HAKEMLER
- **10.20 Sn.**

- **YARDIMCI HAKEMLER - KADINLAR**
- ***Yön Değiştirme Yeteneği - Çeviklik koşusu***
- FIFA YARDIMCI HAKEM
- **11.0 Sn.**
- TÜMKLASMAN YARDIMCI HAKEMLER
- **11.10 Sn.**
- İL YARDIMCI HAKEMLER
- **11.20 Sn.**

YARDIMCI HAKEMLER FİZİKSEL YETERLİLİK TEST YÖNTEMLERİ - TEST 1 - B

5 x 30 m sürat koşusu, her sürat koşusunun ardından en fazla **30 saniye** dinlenme yapılarak daha sonraki 30 metre koşusuna geçilir.

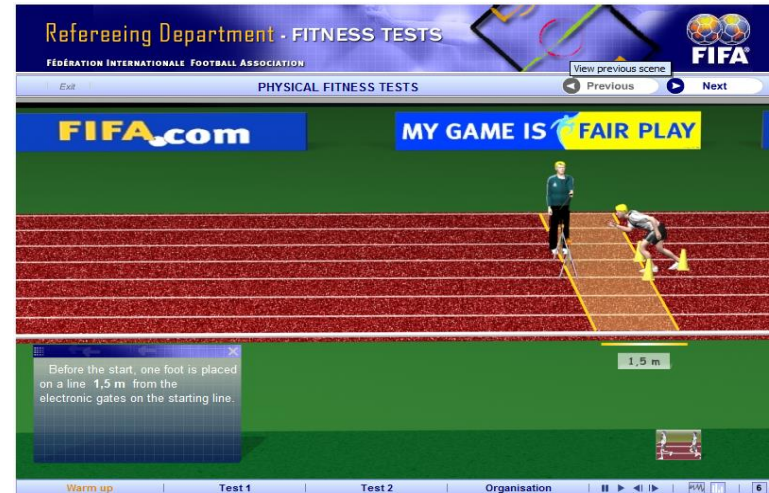
Başlangıçtaki elektronik zamanlama kapılarının **1,5 metre gerisinde bulunan çizgideki ön ayakla hareketli çıkış yapılır**

Eğer zamanları **elektronik(fotosel)** olarak kaydetmek mümkün olmadığı koşullarda **GÖZLEMCİ(Testi gerçekleştiren ekipten biri)**

hakemin ilk kapıdan koştuğu anı bayrak ile işaret vererek bildirir.

İkinci gözlemci ise ikinci kapıdaki çizgide yer alır ve hakem vardığı zaman kronometreyi durdurur,

Testlerin tüm hakemler için aynı şartlarda gerçekleşmesi amacıyla test atletizm (400 m.) pistinde yapılır.



- 30 METRE SÜRAT KOŞUSU (5X30 M.) BARAJ DERECELERİ



- **YARDIMCI HAKEMLER - ERKEKLER**
- **30 METRE SÜRAT KOŞUSU (5X30 M.) BARAJ DERECELERİ**
- **KOŞU** **DİNLENME**
- SÜPER LİG HAKEMLER
- **4.70 Sn.** **30 sn.**
- A KLASMAN HAKEMLER
- **4.70 Sn.** **30 sn.**
- **B - C KLASMAN YARDIMCI HAKEMLER**
- **4.80 Sn.** **30 sn.**
- **BÖLGESEL YARDIMCI HAKEMLER**
- **4.90 Sn.** **30 sn.**
- İL HAKEMLER
- **4.90 Sn.** **30 sn.**

- **YARDIMCI HAKEMLER - KADINLAR**
- **30 METRE SÜRAT KOŞUSU (5X30 M.) BARAJ DERECELERİ**
FIFA YARDIMCI HAKEM
- **5.10 Sn.**
- **TÜMKLASMAN YARDIMCI HAKEMLER**
- **5.20 Sn.**
- **İL YARDIMCI HAKEMLER**
- **5.30 Sn.**

• HAKEMLER ve YARDIMCI FİZİKSEL YETERLİLİK TEST YÖNTEMLERİ -

• TEST 2

• **75 METRE X 40**

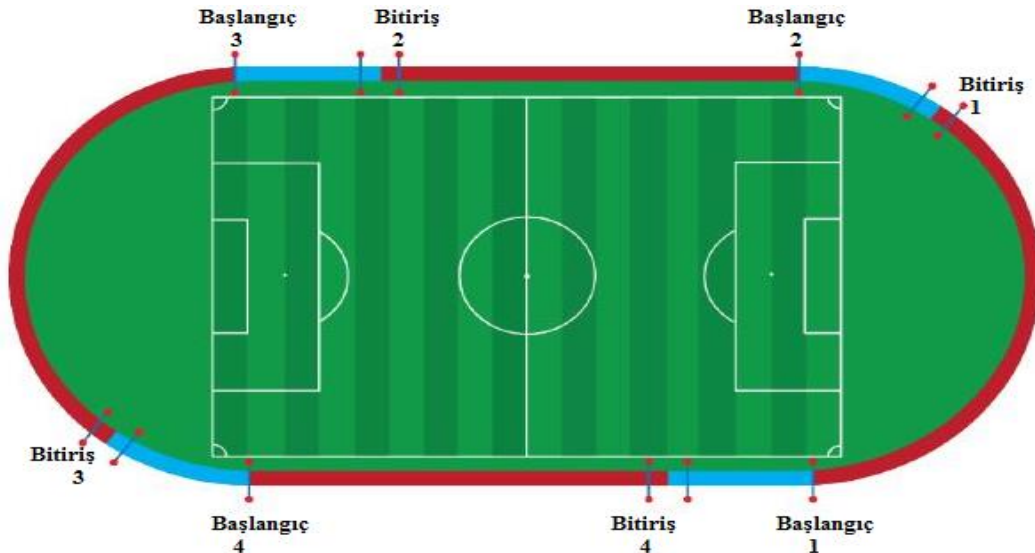
• **Tekrarlı yüksek-şiddetli koşularını yapabilme kapasitesi.**

• Yöntem

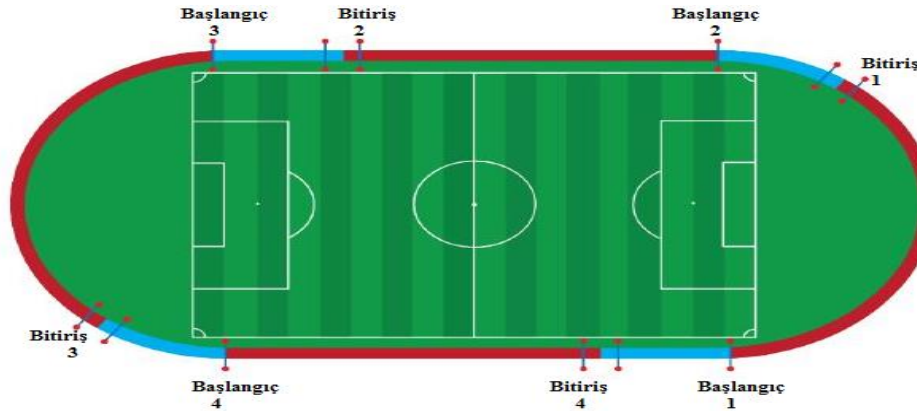
• Her bir hakem tek tek, **4 köşe ile işaretlenmiş (75 metre işaretinin 1.5 metre önünde ve 1.5 metre gerisinde) 'yürüme alanına' düdükten önce gelmelidir.** Eğer hakem, düdüğün başlamasıyla 'yürüme alanına' zamanında giremezse, gözlemci işaret verir ve bu durum ikinci kez tekrarlırsa hakem o koşuda başarısız olmuş sayılır.

• Hakemler, 'yürüme alanını' bir sonraki düdükten önce terk edemezler. Bu nedenle Yardımcı test rehberleri, ellerinde bayraklarla başlangıç noktasında yer alırlar. Bir sonraki düdüğe kadar, bayrakları yatay tutarak kulvarı kapatırlar.

• Düdük çalındığı anda **hızlı bir şekilde bayrağı indirirler** ve hakem koşmaya başlayabilir. Yardımcı test rehberleri, asıl zaman hakemlerine Yardımcı olmak amacıyla geriye doğru sayabilirler (**örneğin , 10 saniye, 5 saniye**). **Fakat bayrak, sadece düdükle aşağıya indirilir.**



- Hakemler, en fazla 4 kişilik(Zorunlu durumda en fazla 5) küçük gruplar halinde koşar.
- Eğer uygulanabilirse her bir alt grubun test süresince ayrı bir gözlemci tarafından izlendiği **4 farklı** başlangıç noktası kullanılabilir.
- 40 adet 75 Metre koşusundan herhangi birini zamanında tamamlayamayan hakeme kırkinci koşunun hemen ardından sadece **1 defaya mahsus** olmak üzere **1 kez** daha koşu hakkı verilir. Eğer hakem **2 koşuda başarısız** olmuşsa, testte başarısız olarak kabul edilir.
- **Zaman ekipmanı:**
- Açıkça belirlenmiş koşma ve yürüme alanları dışında bu teste sadece **1 adet kronometre** ve **1 adet de düdük** gereklidir.
- Testin yürüme bölümünün zamanını tutmak için her bir yardımcı, test rehberinde 1 adet KRONOMETRE bulunmak zorundadır.



- **75 METRE TEKRARLI YÜKSEK ŞİDDETLİ KOŞUSU - ERKEKLER**
- **HAKEMLER BARAJ DERECELERİ - 40X75 M.**

- **KOŞU** **DİNLENME**

- SÜPER LİG HAKEMLER
- **15 Sn.** **18 Sn.**
- A KLASMAN HAKEMLER
- **15 Sn.** **18 Sn.**
- **B - C KLASMAN HAKEMLER**
- **15 Sn.** **20Sn.**
- **B - C KLASMAN YARDIMCI HAKEMLER**
- **15 Sn.** **22 Sn.**
- **BÖLGESEL HAKEM VE YARDIMCI HAKEMLER**
- **15 Sn.** **22 Sn.**
- İL HAKEMLER
- **15 Sn.** **22 Sn.**

- **75 METRE TEKRARLI YÜKSEK ŞİDDETLİ KOŞUSU - KADINLAR**
- **HAKEMLER BARAJ DERECELERİ - 40X75 M.**

- FIFA HAKEM
- **17 Sn. 20Sn.**
- TÜM KLASMAN HAKEMLER
- **17 Sn. 22 Sn.**
- İL YARDIMCI HAKEMLER
- **17 Sn. 24 Sn.**

- **75 METRE TEKRARLI YÜKSEK ŞİDDETLİ KOŞUSU - KADINLAR**
- **YARDIMCI HAKEMLER BARAJ DERECELERİ - 40X75 M.**

- FIFA YARDIMCI HAKEM
- **17 Sn. 22 Sn.**
- TÜMKLASMAN YARDIMCI HAKEMLER
- **17 Sn. 24 Sn.**
- İL YARDIMCI HAKEMLER
- **17 Sn. 26 Sn.**

PLAJ VE FUTSAL HAKEMLER FİZİKSEL YETERLİLİK TEST YÖNTEMLERİ - TEST 1

2 x 20 m sürat koşusu, her sürat koşusunun ardından en fazla **90 saniye** dinlenme yapılarak daha sonraki 40 metre koşusuna geçilir.

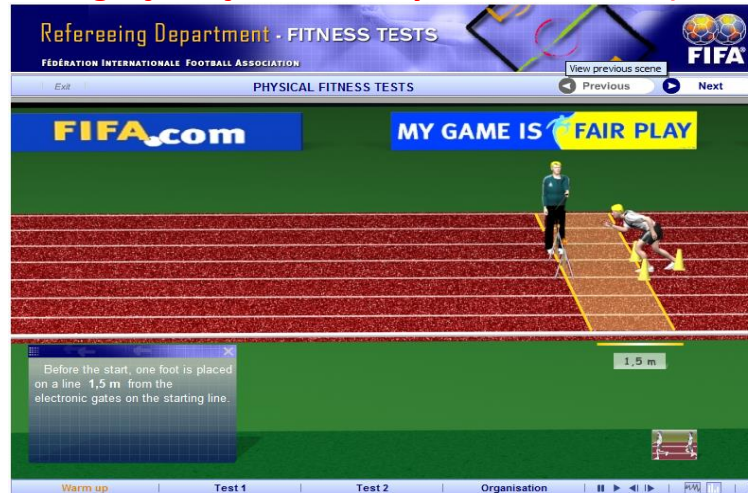
Başlangıçtaki elektronik zamanlama kapılarının **1,5 metre gerisinde bulunan çizgideki ön ayakla hareketli çıkış yapılır**

Eğer zamanları **elektronik(fotosel)** olarak kaydetmek mümkün olmadığı koşullarda **GÖZLEMCİ(Testi gerçekleştiren ekipten biri)**

hakemin ilk kapıdan koştuğu anı bayrak ile işaret vererek bildirir.

İkinci gözlemci ise ikinci kapıdaki çizgide yer alır ve hakem vardığı zaman kronometreyi durdurur,

Testlerin tüm hakemler için aynı şartlarda gerçekleşmesi amacıyla test atletizm (400 m.) pistinde yapılır.

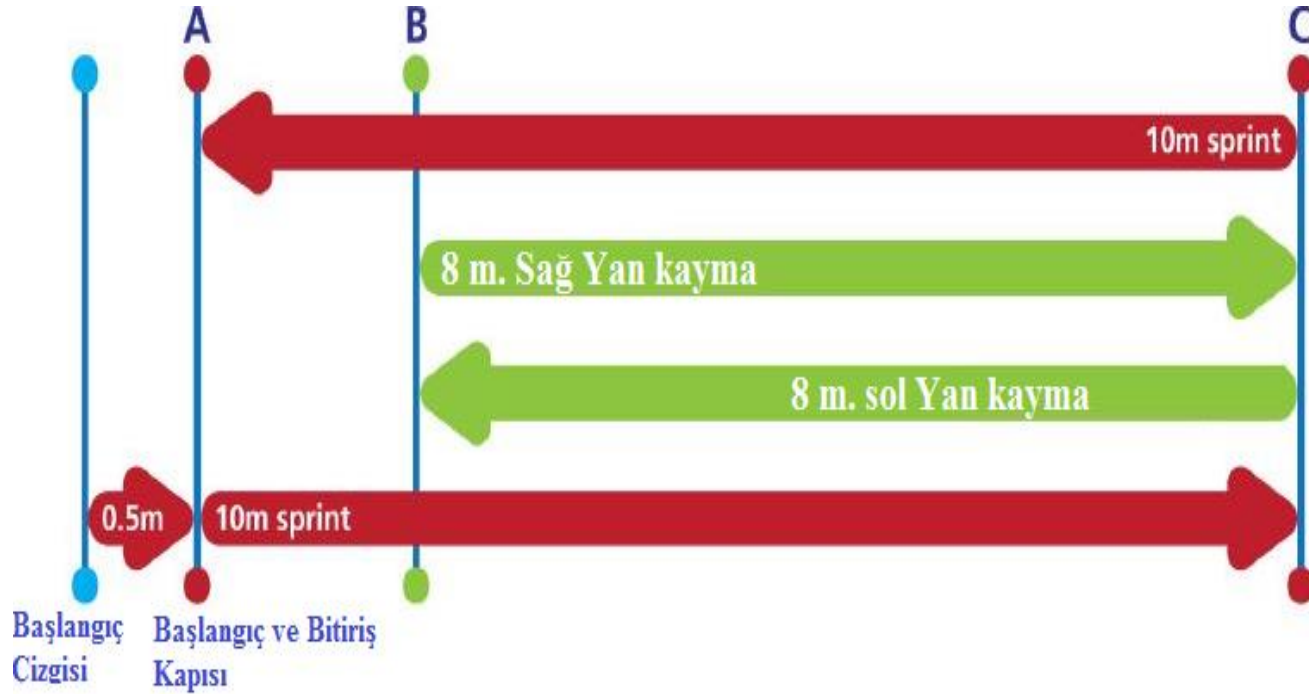


PLAJ FUTBOLU VE FUTSAL HAKEMLERİ

20 METRE SÜRAT KOŞUSU (2X20 M.) BARAJ DERECELERİ



- **PLAJ FUTBOLU VE FUTSAL HAKEMLERİ**
- **Yön Değiştirme Yeteneği - CODA TESTİ –**



- ***PLAJ FUTBOLU VE FUTSAL HAKEMLERİ***
- ***Yön Değiştirme Yeteneği - CODA TESTİ –***

- **CODA TESTİ – ERKEKLER**

- HAKEMLER – ULUSLAR ARASI VE KATEGORİ 1
- **10.0 Sn.**
- KLASMAN HAKEMLER
- **10.10 Sn.**

- **CODA TESTİ – - KADINLAR**

- HAKEMLER – ULUSLAR ARASI VE KATEGORİ 1
- **11.0 Sn.**
- KLASMAN HAKEMLER
- **11.10 Sn.**

PLAJ FUTBOLU VE FUTSAL HAKEMLERİ – ARIET TESTİ



- ***PLAJ FUTBOLU VE FUTSAL HAKEMLERİ - – ARIET TESTİ***

- HAKEMLER – ULUSLAR ARASI VE KATEGORİ 1

- **Düzey: 15.5-3/1.275 m.**

- KLASMAN HAKEMLER

- **Düzey: 15.3/1.170 m.**

- **CODA TESTİ – - KADINLAR**

- HAKEMLER – ULUSLAR ARASI VE KATEGORİ 1

- **Düzey: 14.8/975 m.**

- KLASMAN HAKEMLER

- **Düzey: 14.3/820 m.**