



Fotbalová asociace České republiky

Atletická 2474/8, 169 00 Praha 6 – Strahov

tel: +420 233 029 111, fax: +420 233 353 107, URL: www.fotbal.cz, e-mail: facr@fotbal.cz

IČ: 004 067 41, DIČ: CZ 004 067 41, bankovní spojení: ČSOB Praha 5, č. ú. 478 400 513 / 0300

zapsaná ve spolkovém rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, oddíl L, vložka 1066

ÚSEK ROZHODČÍCH FAČR

V Praze dne 17. března 2022

FYZICKÉ PROVĚRKY ROZHODČÍCH – „FIFA FITNESS TEST“ pokyny pro realizaci

Obecné pokyny pro realizaci fyzických prověrek:

- Realizaci prověrky zajišťuje příslušná KR pro rozhodčí a asistenty rozhodčích v rámci své kompetence po stránce organizační, personální, nákladů apod.,
- Doporučuje se, aby každá KR přizvala k realizaci testů fitness instruktora z listiny schválené pro příslušný kalendářní rok,
- Náklady na činnost přizvaného fitness instruktora FAČR (odměna + doprava) hradí 1x ročně pro každý KFS a 2x ročně pro ŘKČ / ŘKM / KR žen přímo FAČR na základě samostatné fakturace mezi fitness instruktorem a FAČR,
- Příslušná komise rozhodčích a případně přizvaný fitness instruktor FAČR řídí provádění prověrky / testů, a jsou garantem řádného průběhu prověrky v souladu s těmito pokyny,
- jednotlivé testy musí být prováděny na atletické dráze nebo na přírodní (umělé hrací ploše), pokud není k dispozici atletická dráha, atletické tretry nejsou povoleny,
- **FIFA Fitness test musí R / AR absolvovat minimálně 1x za sezónu na úrovni KFS a nejméně 2x za sezónu na úrovni profesionálních soutěží / ŘKČ / ŘKM / KR žen,**
- Doporučuje se, aby po celou dobu testů byla přítomna ambulance, zdravotnická služba či osoba se zdravotnickým vzděláním či dostatečnými znalostmi,
- Z každých realizovaných fyzických prověrek **musí být vyhotoven písemný záznam** na předepsaném formuláři, záznam přitom musí obsahovat minimálně:
 - název oblasti (tj. KR),
 - datum a místo provedení testů,
 - jméno a příjmení přítomného odpovědného člena komise rozhodčích nebo fitness instruktora FAČR, který test řídí,
 - podpis přítomného fitness instruktora FAČR, který test řídil, ověřující skutečnost, že testy proběhly podle těchto pokynů,
 - seznam R/AR se záznamem výsledných časů v jednotlivých sprintech či zda splnil či nesplnil u intervalového testu,
- Naskenovaný **písemný záznam zašle elektronicky příslušná komise rozhodčích** nejpozději do 14 dnů po skončení fyzických prověrek na Úsek rozhodčích FAČR k archivaci na email usekrozhodcich@fotbal.cz.

FIFA FITNESS TEST pro fotbalové rozhodčí se skládá z:

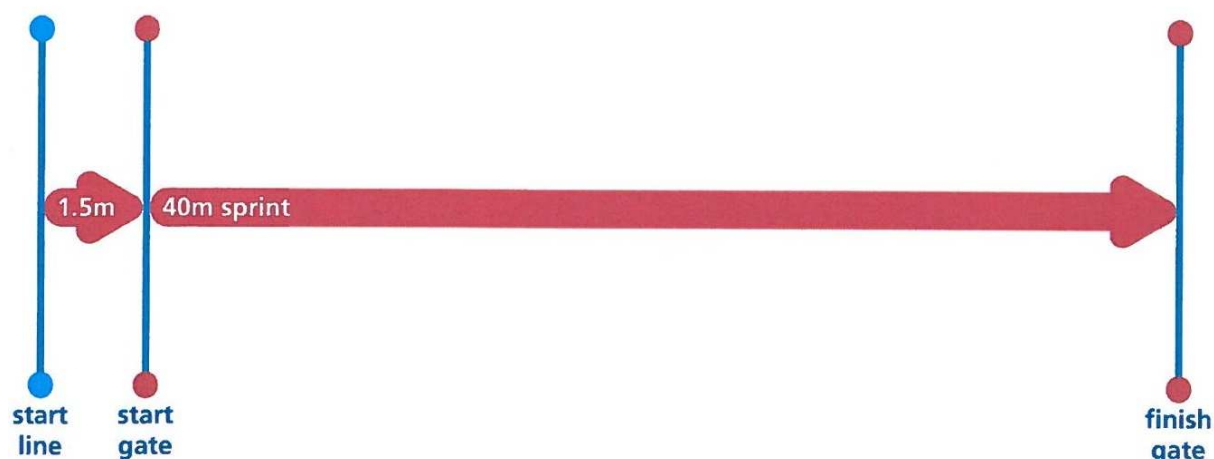
- Opakovaných sprintů 6x 40 m,
- Intervalového testu 75 m běh a 25 m chůze o celkové počtu 40 intervalových běhů, tzn. celkem 4 km (10 atletických oválů na atletickém stadionu).

TEST č. 1

Sprint 6x 40 metrů, interval odpočinku 1 min. mezi sprinty

Průběh testu:

- 1) Fotobuňky jsou umístěné ve výšce do 1 m od země. Pokud nejsou k dispozici fotobuňky, fitness instruktor použije stopky,
- 2) Startovací čára je vyznačen metami. Startovací brána je vyznačena metami a startovními fotobuňkami. Zóna startu je 1,5 m před startovní čárou (viz obrázek),
- 3) Cílová brána je vyznačena metami a startovními fotobuňkami,
- 4) Odpovědná osoba komise rozhodčích či fitness instruktor rozhodne, jakým směrem se bude běhat,
- 5) Rozhodčí se řadí za sebou za startovní čárou,
- 6) Rozhodčí se postaví na startovní čáru tak, aby se špičkou nohy dotýkal čáry, a vybíhá,
- 7) Po doběhu se chůzí vrací na start, interval odpočinku je do 1 minuty,
- 8) Pokud rozhodčí nesplní limit pro jeden ze 6 pokusů, dostává ještě jeden dodatečný pokus na opakování sprintu 1x 40 m za celý test, tento náhradní pokus absolvuje ihned po šestém pokusu,
- 9) Pokud rozhodčí nesplní limit ve dvou a více sprintech, pak v testu 6 x 40 m neuspěl.



Limity pro provedení testu:

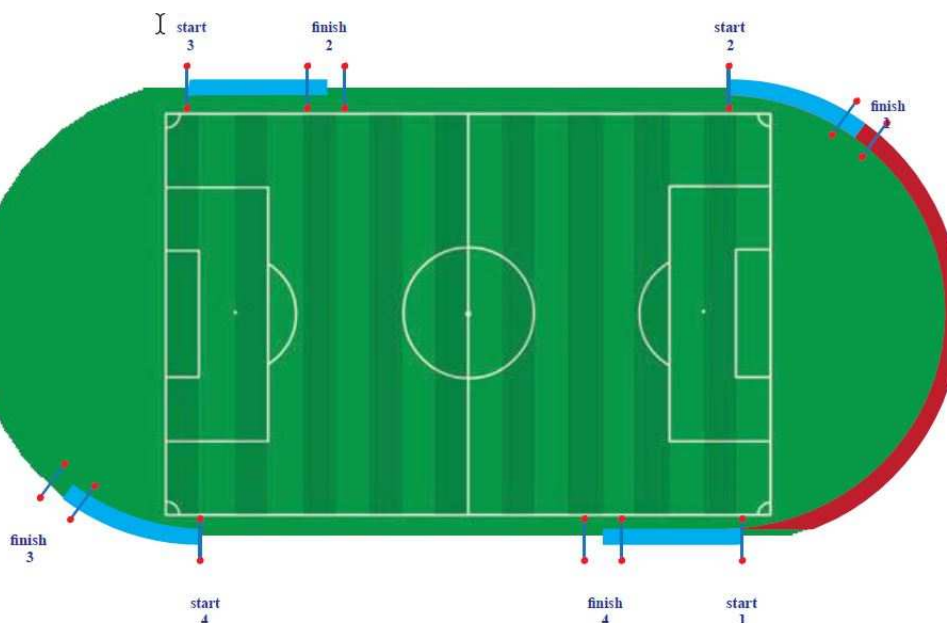
LIMITY	MUŽI		ŽENY	
	do 30 let	nad 30 let	do 30 let	nad 30 let
Mezinárodní	6,00 sec.	6,00 sec.	6,40 sec.	6,40 sec.
Profi soutěže	6,00 sec.	6,00 sec.	6,40 sec.	6,40 sec.
ŘKČ / ŘKM	6,20 sec.	6,20 sec.	6,40 sec.	6,40 sec.
KR žen	-	-	6,40 sec.	6,40 sec.
KFS	6,40 sec.	6,40 sec. (nepovinné)	6,40 sec.	6,40 sec. (nepovinné)
OFS	-	-	-	-

TEST č. 2

Intervalový test 75 m / 25 m

Průběh testu:

- 1) Rozhodčí musí absolvovat 40x 75 m běh / 25m chůze – to odpovídá vzdálenosti 4.000 m nebo 10 kol na atletické dráze o délce 400 m. Tempo je určeno zvukovým signálem pro příslušnou kategorii.
- 2) Pokud zvukový signál není k dispozici, odpovědný člen komise rozhodčích či fitness instruktor určuje tempo píšťalkou a použije stopky.
- 3) Rozhodčí musí vyběhnout z polovysokého startu, nesmí odstartovat dříve než na zvukový signál.
- 4) Výběhy hlídají příslušní členové komise rozhodčích či určení pomocníci. K blokování dráhy může být použit signalizační praporek. Na zvukový signál se v tomto případě signalizační praporek rychle sklopí, aby rozhodčí mohli vyběhnout.
- 5) Na konci každého 75 m běhu je vyznačena zóna chůze 1,5 m před hranicí 75 metrů a 1,5 m za touto hranicí.
- 6) Jestliže rozhodčí nedoběhne včas do zóny chůze (musí do zóny vstoupit alespoň jednou nohou), obdrží varování (může být použito žluté karty). Jestliže nedoběhne včas podruhé, je vyloučen z testování a v testu neuspěl.
- 7) Je doporučeno absolvovat test ve skupinách maximálně po 6 rozhodčích. Je-li to možné, mohou najednou běžet 4 skupiny, tj. celkem 24 rozhodčích.



Limity pro provedení testu:

LIMITY (75 m / 25 m)	MUŽI			ŽENY do 50 let
	do 30 let	od 30 do 45 let	od 45 do 50 let	
Mezinárodní	15 sec. / 18 sec.	15 sec. / 18 sec.	15 sec. / 18 sec.	17 sec. / 20 sec.
Profi soutěže	15 sec. / 18 sec.	15 sec. / 18 sec.	15 sec. / 18 sec.	17 sec. / 20 sec.
ŘKČ / ŘKM	15 sec. / 20 sec.	15 sec. / 20 sec.	15 sec. / 20 sec.	17 sec. / 20 sec.
KR žen	-	-	-	17 sec. / 20 sec.
KFS	15 sec. / 20 sec.	17 sec. / 20 sec.	20 sec. / 23 sec.	17 sec. / 22 sec.
OFS	-	-	-	-

FIFA FITNESS TEST PRO ASISTENY ROZHODČÍCH

Speciální FIFA fitness test pro AR podle následujících pokynů se organizuje se pouze v případě, že na příslušné úrovni je zavedena specializace - tj. rozdělení na R a AR.

Oficiální FIFA fitness test pro asistenty/asistentky rozhodčích se skládá ze 3 testů:

- TEST č. 1 – CODA – testuje se schopnost měnit směr
- TEST č. 2 – opakované sprinty 5x 30 m, interval odpočinku mezi sprinty je nejvýše 30 sekund
- TEST č. 3 – intervalový test 75 m běh - 25 m chůze, 10 kol na atletickém stadionu, tj. 4 km celkem

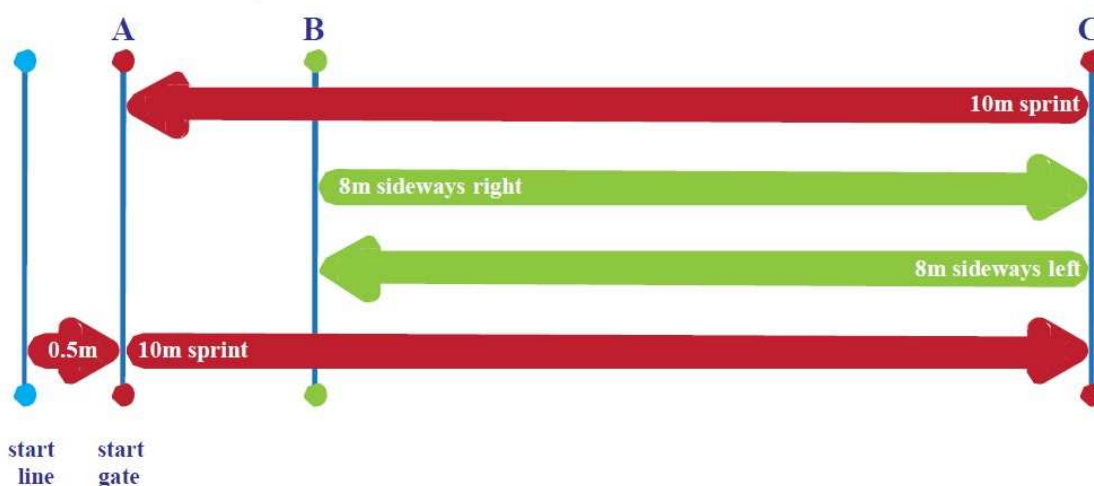
Pauza mezi 1. a 2. testem je 2 - 4 minuty.

Pauza mezi 2. a 3. testem je 6 - 8 minut.

TEST č. 1 CODA

Průběh testu:

- 1) Fotobuňky jsou umístěné ve výšce do 1 m od země. Pokud nejsou k dispozici fotobuňky, fitness instruktor použije stopky.
- 2) Start je označen metami, zóna startu je 0,5 m před startovní čarou (viz obrázek).
- 3) Požadovaná je pouze jedna fotobuňka, a to umístěná na startu (bod A).
- 4) Vzdálenost mezi body A a B je 2 m, vzdálenost mezi body B a C je 8 m.
- 5) Asistent rozhodčího se postaví na startovní čáru tak, aby se špičkou nohy dotýkal čáry, a vybíhá.
- 6) Následuje sprint 10 m (A-C), 8 m běh stranou levá (C-B), 8 m běh stranou pravá (B-C) a 10 m sprint (C-A).
- 7) Pokud AR nesplní požadovaný limit, dostává ještě jeden pokus na opakování.
- 8) Pokud AR nesplní limit dvakrát, v testu neuspěl.



Limity pro provedení testu:

LIMITY	MUŽI	ŽENY
Mezinárodní	10,00 sec.	11,00 sec.
Profi soutěže	10,00 sec.	11,00 sec.

TEST č. 2

Sprint 5 x 30 metrů, interval odpočinku 30 sec. mezi sprinty

Průběh testu:

- 1) Fotobuňky jsou umístěné ve výšce do 1 m od země. Pokud nejsou k dispozici fotobuňky, fitness instruktor použije stopky.
- 2) Start je vyznačen metami, zóna startu 1,5 m před startovní čarou.
- 3) Cíl je vyznačen metami.
- 4) Fitness instruktor rozhodne, jakým směrem se bude běhat.
- 5) Asistenti rozhodčího se řadí za sebou za startovní čarou.
- 6) AR se postaví na startovní čáru tak, aby se špičkou nohy dotýkal čáry, a vybíhá.
- 7) Po doběhu se volnou chůzí vrací na start, interval odpočinku je do 30 sekund.
- 8) Pokud AR nesplní limit pro jeden z 5 pokusů, dostává ještě jeden (a pouze jeden) pokus na opakování sprintu 1 x 30 m za celý test, tento náhradní pokus absolvuje ihned po 5 pokusu.
- 9) Pokud AR nesplní limit ve dvou sprintech – v testu 5 x 30 m neuspěl.



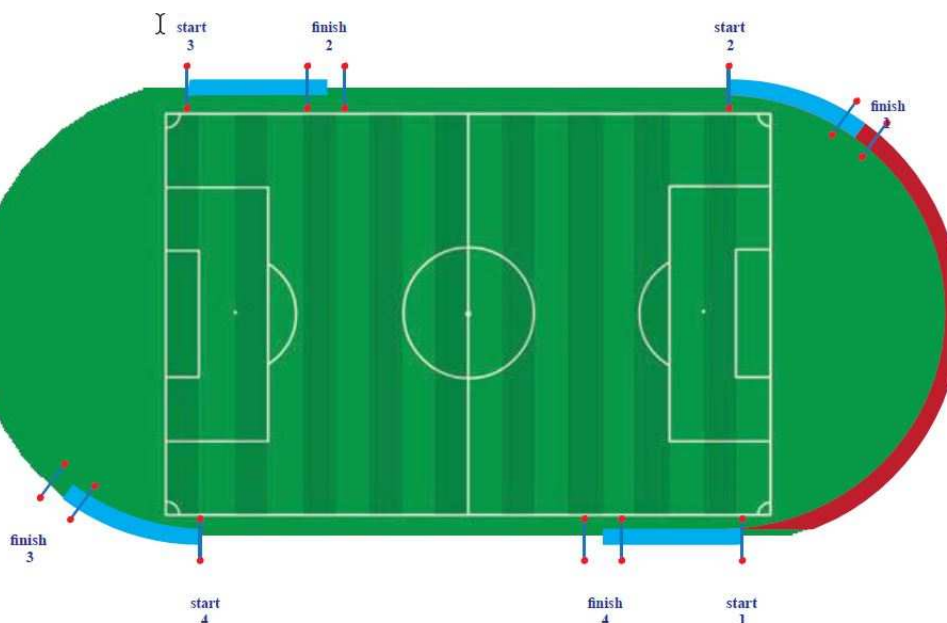
Limity pro provedení testu:

LIMITY	MUŽI	ŽENY
Mezinárodní	4,70 sec.	5,10 sec.
Profi soutěže	4,70 sec.	5,10 sec.

TEST č. 3 Intervalový test 75 m / 25 m

Průběh testu:

- 1) Rozhodčí musí absolvovat 40x 75 m běh / 25m chůze – to odpovídá vzdálenosti 4.000 m nebo 10 kol na atletické dráze o délce 400 m. Tempo je určeno zvukovým signálem pro příslušnou kategorii.
- 2) Pokud zvukový signál není k dispozici, odpovědný člen komise rozhodčích či fitness instruktor určuje tempo píšťalkou a použije stopky.
- 3) Rozhodčí musí vyběhnout z polovysokého startu, nesmí odstartovat dříve než na zvukový signál.
- 4) Výběhy hlídají příslušní členové komise rozhodčích či určení pomocníci. K blokování dráhy může být použit signalizační praporek. Na zvukový signál se v tomto případě signalizační praporek rychle sklopí, aby rozhodčí mohli vyběhnout.
- 5) Na konci každého 75 m běhu je vyznačena zóna chůze 1,5 m před hranicí 75 metrů a 1,5 m za touto hranicí.
- 6) Jestliže rozhodčí nedoběhne včas do zóny chůze (musí do zóny vstoupit alespoň jednou nohou), obdrží varování (může být použito žluté karty). Jestliže nedoběhne včas podruhé, je vyloučen z testování a v testu neuspěl.
- 7) Je doporučeno absolvovat test ve skupinách maximálně po 6 rozhodčích. Je-li to možné, mohou najednou běžet 4 skupiny, tj. celkem 24 rozhodčích.



Limity pro provedení testu:

LIMITY (75 m / 25 m)	MUŽI			ŽENY do 50 let
	do 30 let	od 30 do 45 let	od 45 do 50 let	
Mezinárodní	15 sec. / 20 sec.	15 sec. / 20 sec.	15 sec. / 20 sec.	17 sec. / 20 sec.
Profi soutěže	15 sec. / 20 sec.	15 sec. / 20 sec.	15 sec. / 20 sec.	17 sec. / 20 sec.
ŘKČ / ŘKM	15 sec. / 20 sec.	15 sec. / 20 sec.	15 sec. / 20 sec.	17 sec. / 20 sec.
KR žen	-	-	-	17 sec. / 20 sec.
KFS	15 sec. / 20 sec.	17 sec. / 20 sec.	20 sec. / 23 sec.	17 sec. / 22 sec.
OFS	-	-	-	-