

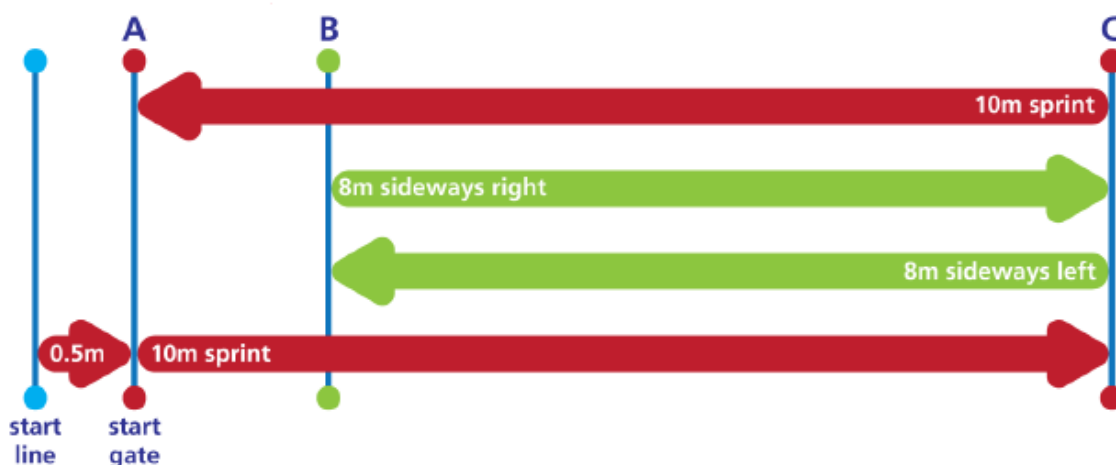
BIJLAGE 1: FIFA-TEST

Test 1: CODA

Test 1 voor assistent-scheidsrechters is de 'Change of Direction Ability (CODA)' test. Deze test is geïntroduceerd in 2016 en het doel is om het vermogen van de assistent-scheidsrechter om van richting te veranderen te beoordelen.

1. De assistent-scheidsrechter gaat klaar staan met de voorste voet op de 'start line'.
2. Hij/zij sprint 10m voorwaarts (A naar C), 8m zijwaarts links (C naar B), 8m zijwaarts rechts (B naar C) en 10m voorwaarts (C naar A). Deze test wordt 1x gedaan.
3. Als hij/zij de 1e poging niet binnen de norm loopt, dan dient hij/zij een 2e poging te doen. Als hij/zij deze 2e poging ook niet binnen de norm loopt, dan heeft hij/zij de test niet gehaald.

Assistent-scheidsrechters moeten voldoen aan de 'Men Category 2' norm (10.10 sec.).



Test 1: Reference times for men assistant referees

1. International and category 1: maximum 10.00 seconds per trial
2. Category 2: maximum 10.10 seconds per trial
3. Lower categories: maximum 10.20 seconds per trial

Test 1: Reference times for women assistant referees

1. International and category 1: maximum 11.00 seconds per trial
2. Category 2: maximum 11.10 seconds per trial
3. Lower categories: maximum 11.20 seconds per trial

Test 2: Herhaald sprintvermogen

Deze test dient ervoor om het sprintvermogen van de assistent-scheidsrechter binnen een bepaalde tijd te meten.

1. De assistent-scheidsrechter gaat klaar staan met de voorste voet op de 'start line'.
2. Hij/zij sprint 30m (van start gate tot finish gate) en wacht daarna aan de kant van de finish gate. Hij/zij krijgt daar 30 sec. rust, waarna de 2e sprint in de tegenovergestelde richting wordt uitgevoerd.

- Als hij/zij één van de 2 sprints niet binnen de norm loopt, dan dient hij/zij een 3e poging te doen. Als hij/zij deze 3e poging ook niet binnen de norm loopt, dan heeft hij/zij de test niet gehaald.
Als hij/zij de 1e én 2e sprint niet binnen de norm loopt, dan heeft hij/zij de test niet gehaald.

Assistent-scheidsrechters moeten voldoen aan de 'Men Category 2' norm (4.80 sec.).



Test 2: Reference times for men assistant referees

- International and category 1: must complete each trial in a maximum 4.70 seconds per trial
- Category 2: must complete each trial in a maximum 4.80 seconds per trial
- Lower categories: must complete each trial in a maximum of 4.90 seconds per trial

Test 2: Reference times for women assistant referees

- International and category 1: must complete each trial in a maximum 5.10 seconds per trial
- Category 2: must complete each trial in a maximum 5.20 seconds per trial
- Lower categories: must complete each trial in a maximum 5.30 seconds per trial

Test 3: ARIET-test

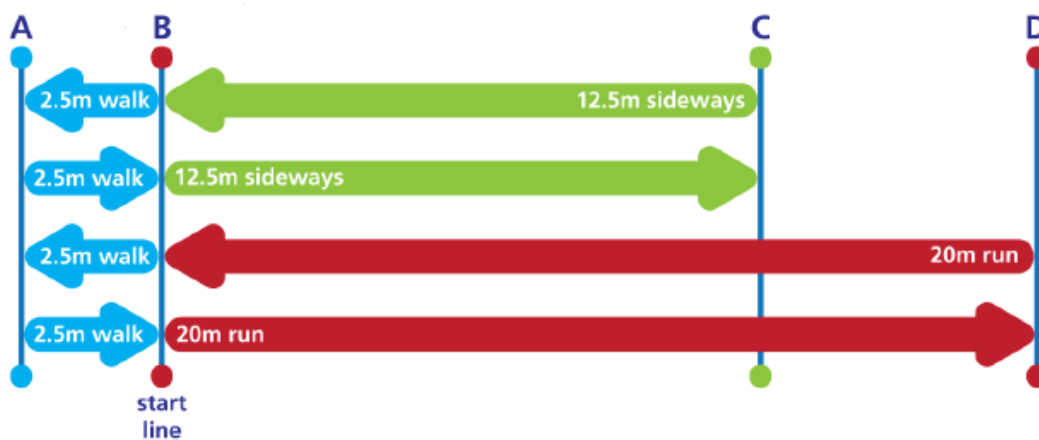
YO-YO TEST FOR ASSISTANT REFEREES

ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test). Procedure;

- Assistent-scheidsrechters moeten vanuit stilstand met de voorste voet op de 'start line' starten. Ze moeten de volgende reeks voltooien in overeenstemming met het tempo dat wordt voorgeschreven door het audiobestand.
 - Beweeg 20m voorwaarts (B-D), keerpunt en beweeg 20m voorwaarts (D-B)
 - Wandel 2,5m (B-A), draai en wandel 2,5m (A-B)
 - Beweeg zijwaarts 12,5m (B-C), en beweeg zijwaarts met het gezicht naar dezelfde kant 12,5m (C-B)
 - Wandel 2,5m (B-A), draai en wandel 2,5m (A-B)
 - Vervolg met a, b, c, d, etc.

2. Het audiobestand dicteert het tempo van de snelheid en de lengte van elke rustperiode. Assistent-scheidsrechters moeten het audiobestand bijhouden totdat ze het benodigde niveau hebben bereikt.
3. De startpositie moet door de assistent-scheidsrechter vanuit stilstand plaatsvinden waarbij de voorste voet contact heeft met de 'start line' (B). Hij/zij moet met één voet het keerpunt (C & D) raken. Als hij/zij eerder dan het geluidssignaal op het keerpunt (C & D) aankomt, dan hoeft hij/zij niet te wachten. Hij/zij mag gewoon doorgaan naar lijn B. Als hij/zij de voet te laat op lijn B, C of D plaatst, dan zal er door de testleider een duidelijke waarschuwing volgen. Als hij/zij voor de tweede keer verzuimt om tijdig de lijn te raken, dan zal hij/zij door de testleider uit de test worden genomen en dan heeft hij/zij de test niet gehaald.

Assistent-scheidsrechters moeten voldoen aan de 'Men Category 2' norm (level 15.5-3 / 1275m).



Test 3: Reference times for men assistant referees

1. International and category 1: level 16.0-3 / 1470m
2. Category 2: level 15.5-3 / 1275m
3. Lower categories: level 14.5-3 / 1080m

Test 3: Reference times for women assistant referees

1. International and category 1: level 14.5-3 / 1080m
2. Category 2: level 14.0-3 / 820m
3. Lower categories: level 13.5-8 / 715m

Yo-Yo Intermittent Endurance Test (Level 2) - Time Table

ARIET for FWC ARFs (40m forward - 25m sidestep)

 = sidestep

Speed (km/h)	11.50		12.50		13.50		14.00								14.25			
Speed Level	8.0		10.0		12.0		13.0								13.5			
Rep	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4
Distance (m)	40	65	105	130	170	195	235	260	300	325	365	390	430	455	495	520	560	585
Start	00:00	00:18	00:35	00:51	01:08	01:24	01:39	01:55	02:10	02:25	02:41	02:56	03:11	03:27	03:42	03:57	04:12	04:27
Turn	00:06	00:24	00:41	00:57	01:13	01:29	01:45	02:00	02:15	02:30	02:46	03:01	03:16	03:32	03:47	04:02	04:17	04:32
Finish	00:13	00:30	00:47	01:03	01:19	01:34	01:50	02:05	02:20	02:36	02:51	03:06	03:22	03:37	03:52	04:07	04:22	04:37

Speed (km/h)	14.25				14.50								14.75			15.00		
Speed Level	13.5				14.0								14.5			15.0		
Rep	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	1	2	3
Distance (m)	625	650	690	715	755	780	820	845	885	910	950	975	1,015	1,040	1,080	1,105	1,145	1,170
Start	04:42	04:57	05:12	05:28	05:43	05:58	06:12	06:27	06:42	06:57	07:12	07:27	07:42	07:57	08:11	08:26	08:41	08:55
Turn	04:47	05:02	05:17	05:33	05:48	06:02	06:17	06:32	06:47	07:02	07:17	07:32	07:47	08:02	08:16	08:31	08:46	09:00
Finish	04:52	05:07	05:23	05:38	05:53	06:07	06:22	06:37	06:52	07:07	07:22	07:37	07:52	08:06	08:21	08:36	08:50	09:05

Speed (km/h)	15.25						15.50						15.75					
Speed Level	15.5						16.0						16.5					
Rep	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Distance (m)	1,210	1,235	1,275	1,300	1,340	1,365	1,405	1,430	1,470	1,495	1,535	1,560	1,600	1,625	1,665	1,690	1,730	1,755
Start	09:10	09:24	09:39	09:53	10:08	10:22	10:36	10:51	11:05	11:19	11:34	11:48	12:02	12:16	12:30	12:44	12:59	13:13
Turn	09:15	09:29	09:44	09:58	10:12	10:27	10:41	10:55	11:10	11:24	11:38	11:53	12:07	12:21	12:35	12:49	13:03	13:17
Finish	09:19	09:34	09:48	10:03	10:17	10:31	10:46	11:00	11:14	11:29	11:43	11:57	12:11	12:25	12:39	12:54	13:08	13:22