

**NOTA: REFEREE DAY SEIZOEN 16-17, FYSIEKE TESTS
DEPARTEMENT ARBITRAGE VFV**

Beste scheidsrechter en assistent scheidsrechter,

Voorafgaand aan volgend seizoen 16-17 worden er, net als voor dit seizoen, 2 Referee Days VFV georganiseerd in respectievelijk Gent en Tongerlo.

Het opzet blijft gelijk: ter voorbereiding van het seizoen, het afleggen van de fysieke tests en het theoretisch examen gevolgd door de instructies voor het nieuwe seizoen.

De fysieke tests werden op FIFA niveau aangepast. Meer bepaald werd er gekozen voor tests die meer aansluiten aan de noden van respectievelijk scheidsrechters en assistenten op het speelveld.

De normen voor amateur voetbal nationaal zijn strenger geworden en werden opgelegd door FIFA. Voor het amateur voetbal op provinciaal niveau zijn alle te lopen snelheden echter aangepast aan de loopsnelheden van de tests van augustus lln. Ook werden het aantal herhalingen qua sprints gelijk gemaakt aan vorig jaar.

Naast de verplichte fysieke tests voor aanvang van het seizoen wordt door FIFA ook de mogelijkheid voorzien voor extra assessments. Deze zullen enkel voor de officials actief in amateur voetbal nationaal georganiseerd worden op de voorziene momenten van de trainingen.

Dames die enkel wensen actief te zijn in klimmen & dalen van de dames competities dienen minimaal de dames normen te lukken.

Om eenieder de kans te geven reeds kennis te maken met deze tests wordt per provincie 2 data vooropgesteld waar aan de hand van een training het nodige in de praktijk wordt verduidelijkt. Voor Antwerpen zullen deze plaatsvinden in Wommelgem op:

- donderdag 19 mei: een sessie van 18u30-20u00 en een sessie van 20u00-21u30;
- woensdag 25 mei: een sessie van 18u30-20u00 en een sessie van 20u00-21u30. .

Deze kennismaking met de nieuwe FIFA-testen kan op vrijwillige basis, dus zonder kosten recuperatie, en na het overmaken aan het secretariaat van dag en uur van de gekozen trainingssessie.

Naderhand kan eveneens iedereen beschikken over een specifiek trainingsprogramma om de tests optimaal voor te bereiden.

Bijgevoegd vindt u een overzicht van de tests en dito normen.

Graag wensen we u nog een fijn einde van het seizoen toe. De belangrijkste wedstrijden komen er nu aan!

Met sportieve groet,

Namens Bureau Arbitrage VFV

Jean-Baptist Bultynck
Coördinator Arbitrage VFV

VFV Referee Day's

Fysieke tests

- Organisatie

- Testlocaties:

- Gent, Blaarmeersen
 - Tongerlo, Sporta

- Data

Locatie	Test	Re-test
Gent, Blaarmeersen	27/08/2016	22/10/2016
Tongerlo, Sporta-centrum	20/08/2016	15/10/2016

- Categorieën:

- Het succesvol afleggen van de fysieke tests is een voorwaarde voor alle scheidsrechters en assistent-scheidsrechters om ingedeeld te kunnen zijn in een categorie actief in klimmen en dalen van 4^{de} provinciale tot 1D amateur nationale.
 - Dames die enkel wensen actief te zijn in klimmen en dalen van de dames competities dienen minimaal de dames normen te lukken.

- Testnormen

- Scheidsrechters (dames en heren)

Categorieën	RSA Sprints (40m)	HI-interval (75m/25m)
1 D/REF	6 sprints 6,10 sec	10 rondes 15/20
2 D/REF	6 sprints 6,10 sec	10 rondes 15/20
3 D/REF	6 sprints 6,10 sec	10 rondes 15/20
1 P/REF	5 sprints 6,90 sec	10 rondes 16/21
2 P/REF	5 sprints 6,90 sec	09 rondes 16/21
3 P/REF	4 sprints 7,00 sec	08 rondes 17,5/22,5
4 P/REF	4 sprints 7,00 sec	07 rondes 17,5/22,5

- Assistent scheidsrechters (dames en heren)

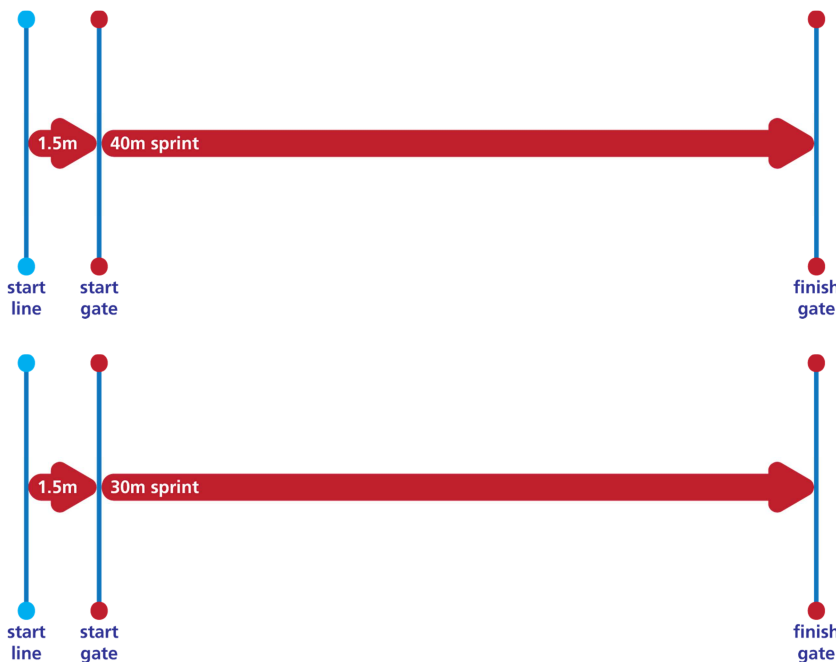
Categorieën	CODA (10/8/8/10m)	RSA Sprints (30m)	HI-interval (75m/25m)
1 D/AR	1 sprint 10,10 sec	5 sprints 4,80 sec	10 rondes 15/22
2 D/AR	1 sprint 10,10 sec	5 sprints 4,80 sec	10 rondes 15/22
3 D/AR	1 sprint 10,10 sec	5 sprints 4,80 sec	08 rondes 15/22
1 P/AR	1 sprint 10,60 sec	5 sprints 5,20 sec	08 rondes 17,5/22,5
2 P/AR	1 sprint 10,80 sec	5 sprints 5,30 sec	05 rondes 20/22,5
3 P/AR	1 spr 11,00 sec TARGET	4 spr 5,40 sec TARGET	04 r. 20/22,5 TARGET
4 P/AR	1 spr 11,00 sec TARGET	4 spr 5,40 sec TARGET	04 r. 20/22,5 TARGET

- Dames (assistent-) scheidsrechters enkel actief in damesvoetbal

Categorieën REF	CODA (10/8/8/10m)	RSA Sprints (40m)	HI-interval (75m/25m)
REF 1ste nat	/	6 sprints 6,40 sec	10 rondes 17/20
REF 2de nat	/	6 sprints 6,50 sec	10 rondes 17/22
REF VFV comp.	/	6 sprints 6,60 sec	10 rondes 17/24
Categorieën AR	CODA (10/8/8/10m)	Sprints (30m)	HI-interval (75m/25m)
AR 1ste nat	11,00 sec	5 sprints 5,10 sec	10 rondes 17/22
AR 2de nat	11,10 sec	5 sprints 5,20 sec	10 rondes 17/24
AR VFV comp.	11,20 sec	5 sprints 5,30 sec	10 rondes 17/26

- Algemene richtlijnen
 - Voor de praktische organisatie en uitvoering van de tests worden integraal de FIFA-richtlijnen toegepast. Inclusief aanwezigheid van dokter en ambulance (met defibrilator).
- Test-richtlijnen
 - Intro:
 - De officiële FIFA Fitness Test omvat 2 tests voor de scheidsrechters. Test 1: Repeated Sprint Ability (RSA) of Herhaalde Sprint test, waarbij de capaciteit gemeten wordt om herhaalde sprints over x m uit te voeren. Test 2: Interval test (HI), evalueert de capaciteit om een serie hoge intensiteit versnellingen over 75m af te wisselen met 25m wandel intervals.
 - Voor de assistenten komt, naast de 2 vorige tests, daar nog een derde test bij: CODA (Change Of Direction Ability), deze meet de competentie om snel van richting te veranderen.
 - Uitvoeringswijze Herhaalde Sprint test (RSA)
 - Er wordt gebruik gemaakt van elektronische poorten. Indien dit niet mogelijk is worden de tijden opgenomen door een gekwalificeerde physical instructor.
 - De scheidsrechters doen afhankelijk van hun categorie 4-6 sprints van 40 m met een recuperatietijd tussen twee sprints van max 60 sec (terug wandelend naar de start). De assistent-scheidsrechters leggen afhankelijk van hun categorie 4-5 sprints van 30 m af met daartussen telkens 30 sec recuperatietijd.
 - De start gebeurt vanuit stilstand met één voet op de lijn op 1,5m achter de effectieve startlijn. Op die manier wordt een dynamische start gecreëerd van 1,5m.
 - De scheidsrechters/assistenten stellen zich op één lijn op achter het vertrekpunt.

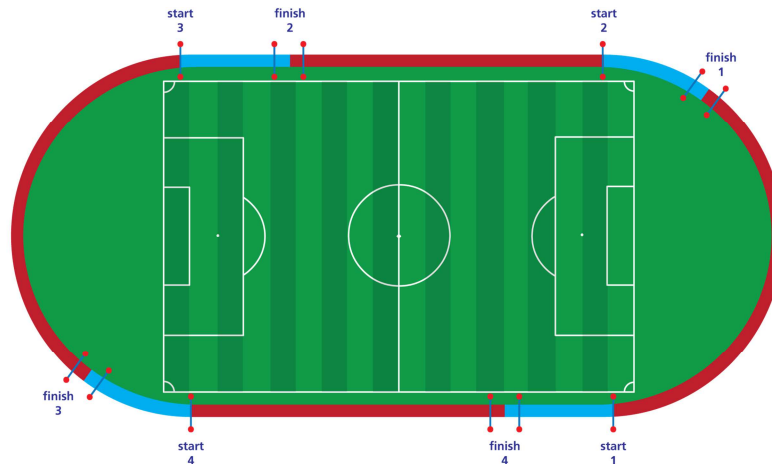
- Indien een scheidsrechter/assistent faalt in een sprint, krijgt hij/zij één nieuwe kans (af te leggen na het voorziene aantal sprints). Indien hij/zij tweemaal faalt wordt hij/zij als niet geslaagd voor de test beschouwd



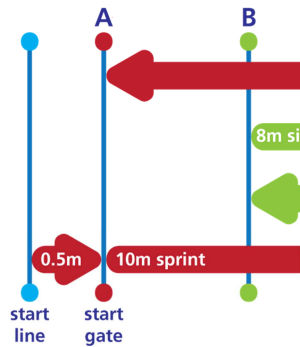
- Uitvoeringswijze HI-uthoudings-interval test
 - De scheidsrechters/assistenten lopen 75 m gevolgd door 25 m wandelen aangegeven door het fluitsignaal in overeenkomst met de voorziene normen.
 - Ze zullen dit x maal herhalen overeenkomstig het noodzakelijke aantal pisteronden op een atletiekpiste van 400 m voor hun categorie. Het gebruik van een voetbalveld behoort evenzeer tot de mogelijkheden.
 - De scheidsrechter/assistent moet minimaal voor het fluitsignaal aankomen in de “walking zone” die gemarkeerd is met kegels (1,5 m voor en 1,5 m achter de zone). Indien de scheidsrechter/assistent een eerste keer te laat komt in de “walking zone” krijgt hij een waarschuwing. Indien dit een tweede maal gebeurt moet de scheidsrechter/assistent de proef staken en wordt als niet geslaagd beschouwd.
 - De scheidsrechters/assistenten wandelen naar de volgende startlijn en mogen niet opnieuw vertrekken vóór het fluitsignaal. Het starten gebeurt vanuit een stilstaande positie.

- De

scheidsrechters/assistenten lopen in relatief kleine groepen.
Meerdere groepen kunnen gelijktijdig de proef afleggen. ☐
- Om de normen en vertrekmomenten aan te geven wordt een audio CD gebruikt. Indien niet gebeurt het aangeven manueel.



- Uitvoeringswijze CODA
 - De CODA, enkel voor assistenten, vindt plaats voor de sprint tests.
 - Er wordt gebruik gemaakt van elektronische poorten. Indien dit niet mogelijk is worden de tijden opgenomen door een gekwalificeerde physical instructor.
 - De assistenten doen 1x de CODA . Uitvoeringswijze: 10 m sprint gevolgd door 2x 8 m zijwaarts en terug 10 m sprint om te eindigen.
 - De start gebeurt vanuit stilstand met één voet op de lijn op 0,5 m achter de effectieve startlijn. Op die manier wordt een dynamische start gecreëerd van 0,5 m. ☐
 - De scheidsrechters/assistenten stellen zich op één lijn op achter het vertrekpunt. ☐
 - Indien een assistent struikelt of valt, kan een additionele poging toegestaan worden.
 - Indien een assistent faalt, krijgt hij/zij één nieuwe kans (onmiddellijk af te leggen). Indien hij/zij tweemaal faalt wordt hij/zij als niet geslaagd voor de test beschouwd .☐



- Rusttijden
 - Tussen de CODA en de sprints wordt 2 à 4 min doorschuiftijd voorzien.
 - Tussen de sprints en de HI-interval test moet er een interval zijn van 6 à 8 minuten.
- Divers:
 - Spikes zijn niet toegestaan gedurende de test.
 - Scheidsrechters en assistent scheidsrechters die aan de start van de tests verschijnen geven daarmee aan dat ze fit zijn om de tests te ondernemen.
 - In geval van mislukking in één der tests dient de scheidsrechter of de assistent-scheidsrechter alle tests te herdoen. ☒
 - De verplaatsingskosten voor de herkansingen worden niet terugbetaald. ☒

- Modaliteiten

De Modaliteiten voor de provincie Antwerpen (1P-4P) worden u binnenkort bezorgd.

Alvast veel sportgenot gewenst!

Namens Bureau Arbitrage VFV

Jean-Baptist Bultynck
Coördinator Arbitrage VFV