

Fyysiset testit erotuomareille *

- 1. Yo-yo -testi**
- 2. 15 min lepo**
- 3. Tekniikkarata**

*Ohjeistus on suomennettu IFF:n ohjeista ja kaikki käyttöoikeudet näihin ohjeisiin on kansainvälisellä salibandyliitolla (IFF)

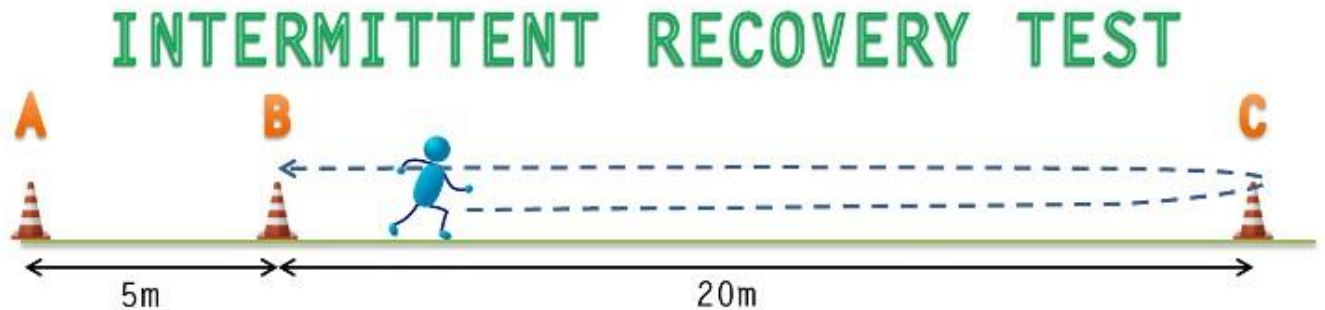
Fyysisten testien tasot

Luokka	Yo-Yo	Pituus	Km/hr	Tekniikkarata
Kultataso (miehet)	16 - 3	1200 m	15.5	43 s
Hopeataso (miehet)	15 - 8	1080 m	15.0	45 s
Pronssitaso (miehet)	15 - 5	960 m	15.0	47 s
Kultataso (naiset)	15 - 5	960 m	15.0	47 s
Hopeataso (naiset)	15 - 2	840 m	15.0	48 s
Pronssitaso (naiset)	14 - 7	720 m	14.5	49 s

Yo-yo -testi

Testiin tarvittavat varusteet: Ääniraita (ja laite tämän soittamiseen) ja kolme urheilukartiota.

Testin ääniraidan voi ladata tästä: <https://bit.ly/3fBEHCB>



Aloitus 5 metrin kartion takaa (B). Osallistujat aloittavat juoksemaan kohti 20 metrin kartiota (C), kun testin ohjeistuksessa näin käsketään (äänimerkillä). Saavutettuaan 20 metrin kartion (C) ja kuullessaan merkkiäänäen “beep”, osallistujat palaavat aloituskartiolle (B) ennen seuraavaa “beep”-äänimerkkiä.

Saavutettuaan kartion B alkaa “aktiivinen palautumisaika”, jonka aikana osallistujilla on 10 sekuntia aikaa juosta tai hölkätä kartiolla A ja palata takaisin kartiolla B odottamaan seuraavaa 2x20 metrin suoritusta, joka alkaa seuraavasta äänimerkistä.

Kun osallistuja ei ehdi palata kartiolla B sallitussa ajassa, hän saa varoituksen. Toisella kerralla, kun osallistuja ei ehdi palata kartiolla B sallitussa ajassa, hänen suorituksensa päättyy ja osallistujan tulokseksi tulee viimeisin hyväksyty saavutettu tulos.

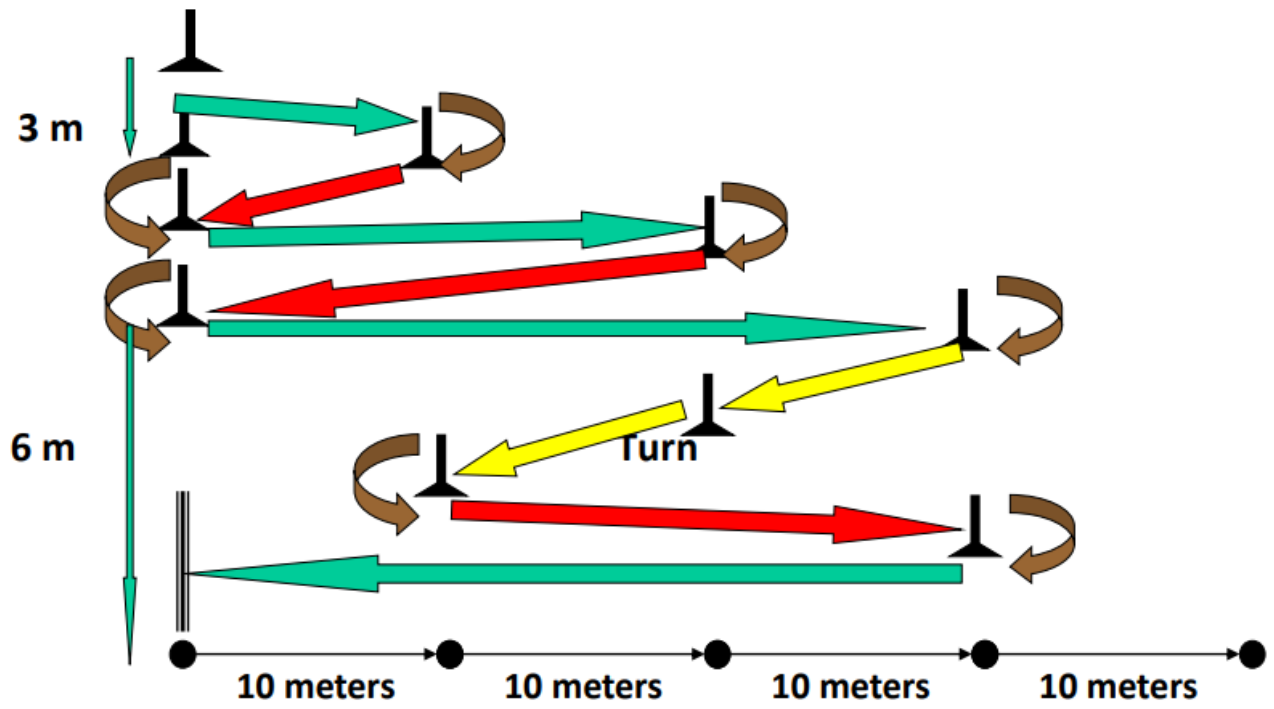
Testin rakenne



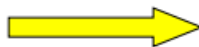
Nopeustaso

Toistot (metrejä juostu)

5	1								
	(40)								
9	1								
	(80)								
11	1	2							
	(120)	(160)							
12	1	2	3						
	(200)	(240)	(280)						
13	1	2	3	4					
	(320)	(360)	(400)	(440)					
14	1	2	3	4	5	6	7	8	
	(480)	(520)	(560)	(600)	(640)	(680)	(720)	(760)	
15	1	2	3	4	5	6	7	8	
	(800)	(840)	(880)	(920)	(960)	(1000)	(1040)	(1080)	
16	1	2	3						
	(1120)	(1160)	(1200)						

Tekniikkarata



-  Eteenpäin
-  Taaksepäin
-  Kylki edellä