

Protocole test physique arbitre de Ligue

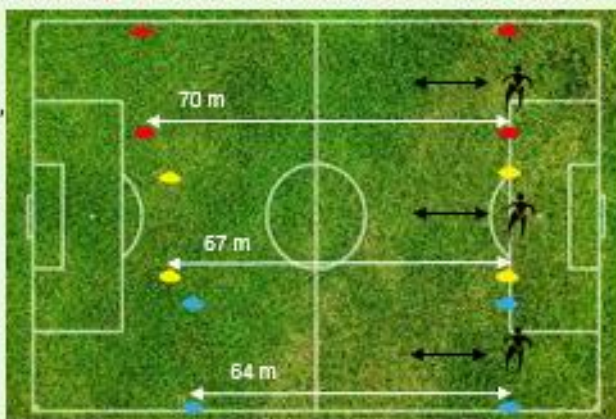
Les arbitres doivent réaliser 30 courses de 70 m (arbitres L1), de 67 m (arbitres L2 et AAL1), de 64 m (arbitres L3, AAL2 et JAL) en maximum 15 secondes entrecoupées de séquences de repos de 20 secondes. Le rythme est dicté par un fichier audio.

Mise en œuvre du test :

- Les arbitres doivent prendre le départ debout et partir après le coup de sifflet. Des assistants doivent être présents à proximité des zones de départ et d'arrivée pour s'assurer de la régularité du test
- A la fin de chaque séquence, chaque arbitre doit franchir la ligne matérialisée par les plots avant le coup de sifflet. Après décélération, il fait demi-tour et se replace au niveau de la ligne avant de repartir au bip indiquant une nouvelle séquence.
- Si un arbitre ne pose pas le pied sur la ligne au bip, il reçoit un avertissement.
- S'il ne réussit pas à poser un pied sur la ligne à temps pour la 2^{ème} fois, il est arrêté et son test ne sera pas validé.

NB :

- Possibilité pour les organisateurs de délimiter des couloirs de course individualisés d'une largeur minimale d'1m50.
- Possibilité de faire passer plusieurs catégories en même temps (voir schéma ci contre)
- Sur un terrain aux normes officielles (105m/68m), la distance ligne de la SDR à ligne de l'autre SDR équivaut à 72m.



Avant la réalisation du test, les arbitres devront s'échauffer durant 15 à 20 minutes.

Ce test sera effectué sur un terrain synthétique. Les arbitres pourront être chaussés à leur convenance (baskets ou crampons).

Le test a une durée de 17 minutes et 30 secondes = 7'30 de course et 10' de repos.

La distance totale parcourue au cours du test sera de :

- 2100 mètres pour les arbitres de la catégorie L1
- 2010 mètres pour les arbitres des catégories L2 et AAL1
- 1920 mètres pour les arbitres des catégories L3, AAL2 et JAL

NB : Masculin ou Féminin, les arbitres doivent réaliser la distance correspondant à leurs catégories d'appartenance.