

PREPARATION PHYSIQUE

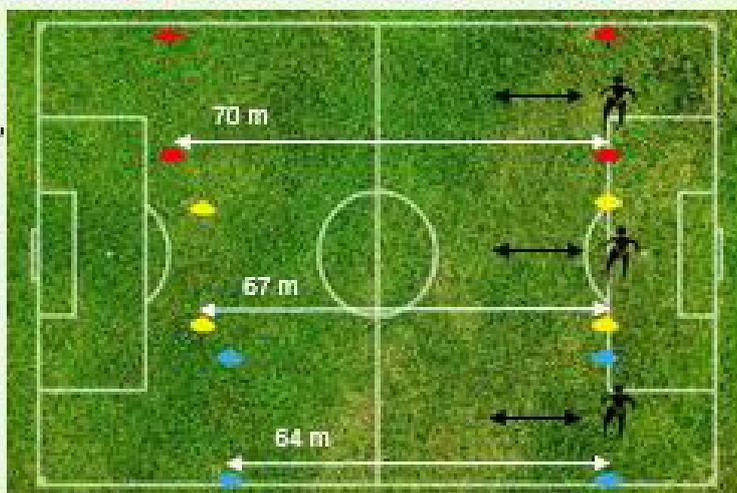
Test Aérobie Intermittent Spécifique Arbitre

PROTOCOLE

Les arbitres doivent réaliser des courses sur une distance dépendant de leurs catégories 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 :

- 20 minutes et 25 secondes (8'45 de course et 11'40 de repos) pour les Elites
- 17 minutes et 30 secondes (7'30 de course et 10' de repos) pour toutes les catégories

CATEGORIES	NOMBRE DE REPETITIONS	DISTANCE PAR COURSE	DISTANCE TOTALE
Elite	35	75 M	2625 M
L1	30	70 M	2100 M
L2 et AAL1	30	67 M	2010 M
L3, AAL2, AAL3, JAL et candidats Ligue	30	64 M	1920 M

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