

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.

Concernant le test TAISA, il est précisé que le temps de course est de 15 secondes et que le temps de récupération est de 20 secondes.

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 rythme est dicté par un fichier audio.

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

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

Les protocoles des épreuves sont décrits dans le règlement de la CFA. Les arbitres doivent réaliser :

Catégories d'arbitre	Type de test	Nombre de courses et distances	Distance totale parcourue
Elite Régionale	Test 1 (sprints) Test 4 (TAISA)	2 sprints de 40m en moins de 6''30 35 courses de 75 m	2625 mètres
Jeune Arbitre de la Fédération	Test 1 (sprints) Test 4 (TAISA)	2 sprints de 40m en moins de 6''10 40 courses de 75 m	3000 mètres
Ligue 1	Test 4 (TAISA)	30 courses de 70 m	2100 mètres
Ligue 2 Arbitre Assistant Ligue 1	Test 4 (TAISA)	30 courses de 67 m	2010 mètres
Ligue 3 Arbitre Féminine de Ligue Filière Fédérale Arbitre Assistant Ligue 2 Arbitre Assistant Ligue 3 Jeune Arbitre de Ligue Candidats Jeune Arbitre de Ligue Candidats arbitre de Ligue Candidats arbitre assistant de Ligue	Test 4 (TAISA)	30 courses de 64 m	1920 mètres
Arbitre Féminine de Ligue et candidate	Test 4 (TAISA)	30 courses de 61 m	1830 mètres