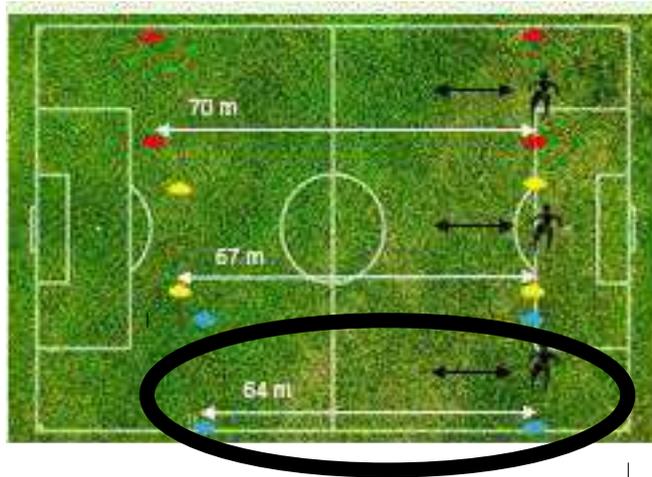


## TESTS PHYSIQUES

Les arbitres doivent réaliser 30 courses de 64 m en maximum 15 secondes entrecoupées de séquences de repos de 20 secondes. Le rythme est dicté par un fichier audio.

- 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 2ème fois, il est arrêté et son test ne sera pas validé.



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

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 1920 mètres.