

Annexe 3

TESTS PHYSIQUES DES ARBITRES D1, D2 et D3

A partir de la saison 2021 / 2022, la participation au test physique pour les arbitres de district classés District 1 (D1), District 2 (D2) et District 3 (D3) est obligatoire.

Le test physique sera réalisé en début de saison à une date définie par la Commission des Arbitres. En cas d'échec à ce 1^{er} passage, l'arbitre sera convoqué lors d'un test unique de rattrapage à une date définie par la Commission des Arbitres avant le 30 novembre de la saison en cours.

Les arbitres D1 ayant réussi le test physique seront désignés prioritairement comme Arbitre central sur des rencontres de District Senior 1 (D.1) et, en cas de besoin et par dérogation, sur des rencontres de Ligue Senior 3 (R.3).

Les arbitres D2 ayant réussi le test physique seront désignés prioritairement comme Arbitre central sur des rencontres de District Senior 2 (D.2) et, en cas de besoin et par dérogation, sur des rencontres de District Senior 1 (D.1).

Les arbitres D3 ayant réussi le test physique seront désignés prioritairement comme Arbitre central sur des rencontres de District Senior 3 (D.3) et, en cas de besoin et par dérogation, sur des rencontres de District Senior 2 (D.2).

Les cas particuliers (absence pour opération chirurgicale, arrêt de longue durée pour blessure, maladie ou maternité...) seront étudiés au cas par cas par la Commission des Arbitres.

Protocole du test

- Avant la réalisation du test, les arbitres devront s'échauffer durant 15 à 20 minutes.
 - Les arbitres doivent prendre le départ debout et partir après le coup de sifflet.
- Des assistants seront 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.

Le temps donné pour parcourir les 60 mètres est de 15 secondes, le temps de récupération étant de 20 secondes.

Tableau des distances à parcourir par catégories

<i>Catégories</i>	<i>Distance 60 mètres</i>	<i>Durée du test</i>	<i>Course</i>	<i>Récupération</i>
D1	30 fois	17 minutes 30'	7 minutes 30'	10 minutes
D2	24 fois	14 minutes	6 minutes	8 minutes
D3	20 fois	11 minutes 40'	5 minutes	6 minutes 40'

