



Annexe 3

Tests physiques des Arbitres D1 – D2 - D3

La participation au test physique pour les arbitres de district classés District 1 (D.1) District 2 (D.2) District 3 (D.3) est obligatoire.

Le test physique sera réalisé en début de saison à **des dates définies** par la Commission des Arbitres. L'arbitre en situation d'échec lors de son 1^{er} passage sera convoqué lors d'un test de rattrapage avant le 31 octobre de la saison en cours.

Tableau des distances à parcourir

Catégories	Distance 60 mètres	Durée du test	Course	Récupération
D.1	30 fois	17 minutes 30'	7 minutes 30'	10 minutes
D.2	24 fois	14 minutes	6 minutes	8 minutes
D.3	20 fois	11 minutes 40'	5 minutes	6 minutes 40'

Les arbitres D.1 ayant réussi le test physique seront désignés prioritairement comme Arbitre central sur des rencontres de District Senior 1 (D1) et, en cas de besoin et par dérogation, sur des rencontres de Ligue Senior 3 (R3).

Les arbitres D.2 ayant réussi le test physique seront désignés prioritairement comme Arbitre central sur des rencontres de District Senior 2 (D2) et, en cas de besoin et par dérogation, sur des rencontres de District Senior 1 (D1).

Les arbitres D.3 ayant réussi le test physique seront désignés prioritairement comme Arbitre central sur des rencontres de District Senior 3 (D3) et, en cas de besoin et par dérogation, sur des rencontres de District Senior 2 (D2).

Les cas particuliers comme 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 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.