

**ANNEXE 1 – Epreuve physique****EPREUVE PHYSIQUE DES ARBITRES DE DISTRICT****A partir de juillet 2017**

L'Epreuve physique est composée d'un **test FRACTIONNE 15-20** = Il a pour principale caractéristique de voir si l'arbitre a la capacité d'enchaîner les courses intenses.

Ce test de référence consiste à enchaîner :

**30 fois « 67/70 m » de course rapide en 15 secondes  
et  
entrecoupées de 20 secondes de récupération en marchant**

**DEROULEMENT DU « TEST FRACTIONNE 15-20 DISTRICT »**

Ce test se déroule le long d'un terrain de football de 67/70 m.

Les Arbitres doivent réaliser 30 courses de 67 ou 70 m (selon les catégories) entrecoupées de séquences de marche aller/retour de 10 m, soit 15 courses aller-retour entrecoupées à chaque fois de 20 secondes de récupération active. Des « bips sonores » donneront les indications de départ et d'arrivée de chaque temps d'effort et de récupération. Faute de fichier audio, un instructeur physique expérimenté utilisera un chronomètre et un sifflet.

1. L'arbitre devra réalisé obligatoirement dans la saison 3 tests physiques. Aussi, 2 points lui seront retirés de la note finale à chaque absence injustifiée à un test.

1 réussite et 2 échecs	2 réussites et 1 échec	Réussite 3/3	Echec total
<b>6/10</b>	<b>8/10</b>	<b>10/10</b>	<b>0/10</b>

2. Les distances et les temps de courses sont de 70m d'effort en 15 secondes et 20 secondes de récupération en marchant pour les District 1, 2 et JAD et sont de 67 m d'effort en 15 secondes et 20 secondes de récupération en marchant pour les District 3 et les Assistants.
3. Les Arbitres doivent prendre le départ debout. Ils ne doivent pas partir avant le signal. Afin de veiller à ce que les arbitres ne partent pas avant le signal, des assistants du responsable de test doivent être placés, en fonction du nombre d'arbitres, à chaque départ afin de contrôler les couloirs de passage.
4. A la fin de chaque course, chaque arbitre doit pénétrer dans la « zone de marche et de récupération » avant le signal.
5. Si un arbitre ne pose pas un pied dans la zone de marche à temps ou part avant le signal, il reçoit un avertissement verbal. Si un arbitre ne parvient pas à poser un pied dans la zone de marche à temps ou part avant le signal pour la deuxième fois, il est arrêté par les responsables de test et informé qu'il a échoué au test.