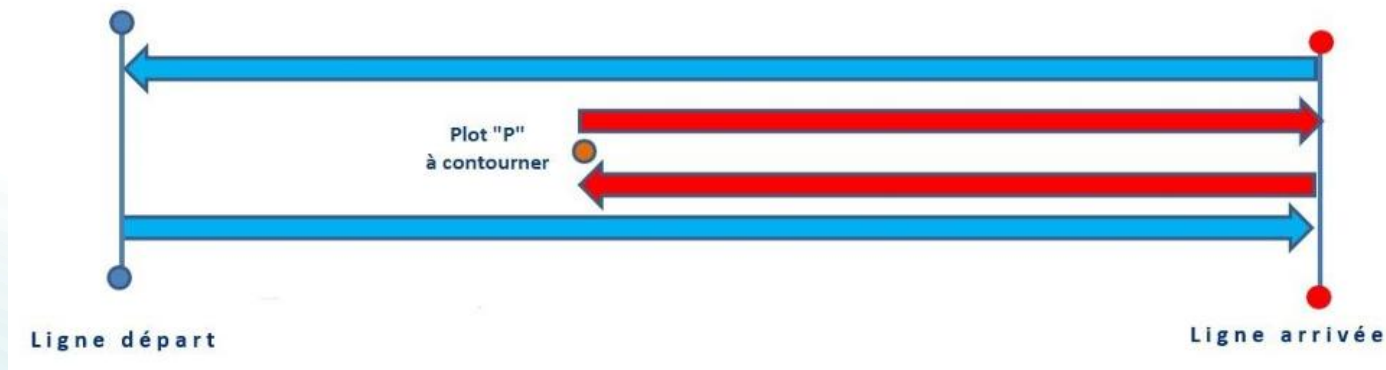


TEST PHYSIQUE DIT « SDS »

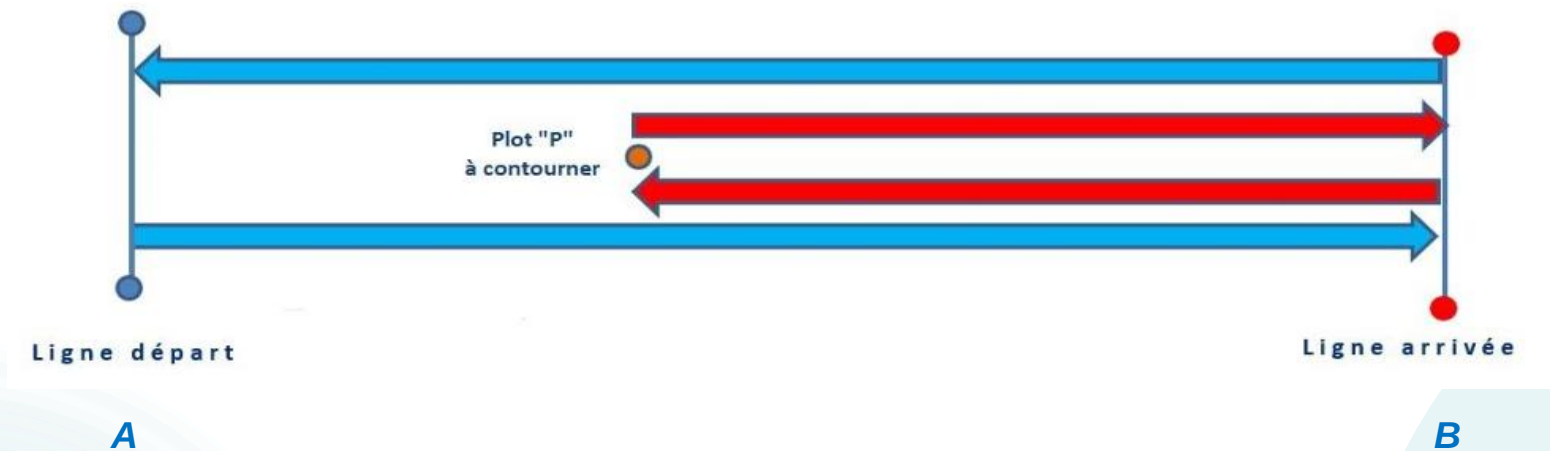


En quoi consiste le test physique ?



- a. Parcourir la totalité de la distance entre la ligne de départ (A) et la ligne d'arrivée (B) en 12 secondes maximum, stopper sa course, se retourner et récupérer durant 6 secondes.*
 - b. Parcourir la totalité de la distance aller/retour entre la ligne d'arrivée et le plot « P », en contournant celui-ci, en 16 secondes maximum, stopper sa course, se retourner et récupérer durant 6 secondes.*
 - c. Parcourir la totalité de la distance entre la ligne d'arrivée et la ligne de départ en 12 secondes maximum, stopper sa course, se retourner et récupérer durant 24 secondes.*
 - d. Répéter ces 3 courses 5 fois, ce qui constitue le Bloc 1 du Test.*
- 3. Chaque arbitre doit réaliser 3 blocs (sauf FD) en respectant les temps et distances imposés pour réussir le test.*

TEST PHYSIQUE DIT « SDS »



3 blocs de 5 courses :

Candidats R3 : 53M entre A et B / 31,5M entre B et le Point P puis 31,5M Retour

D1 : 49M entre A et B / 29M entre B et le Point P puis 29M Retour

D2 : 48M entre A et B / 28,5M entre B et le Point P puis 28,5M Retour

D3 : 47M entre A et B / 28M entre B et le Point P puis 28M Retour

D4, JAD ET FEM District : 46M entre A et B / 27,5M entre B et le Point P puis 27,5M Retour

2 blocs de 5 courses :

Foot Diversifié : 44M entre A et B / 25M entre B et le Point P puis 25M Retour