

Test de condition physique pour les arbitres (Hommes et femmes officiant dans les compétitions masculines)

Introduction

Le test de condition physique de la FIFA

Le test de condition physique officiel pour les arbitres de football est composé de deux épreuves.

- Le test 1, capacité à répéter les sprints, mesure la capacité de l'arbitre à enchaîner des sprints de 40 m.
- Le test 2, intervalles, évalue la capacité de l'arbitre à réaliser une série de courses rapides sur 75 m entrecoupées de séquences de marche de 25 m.

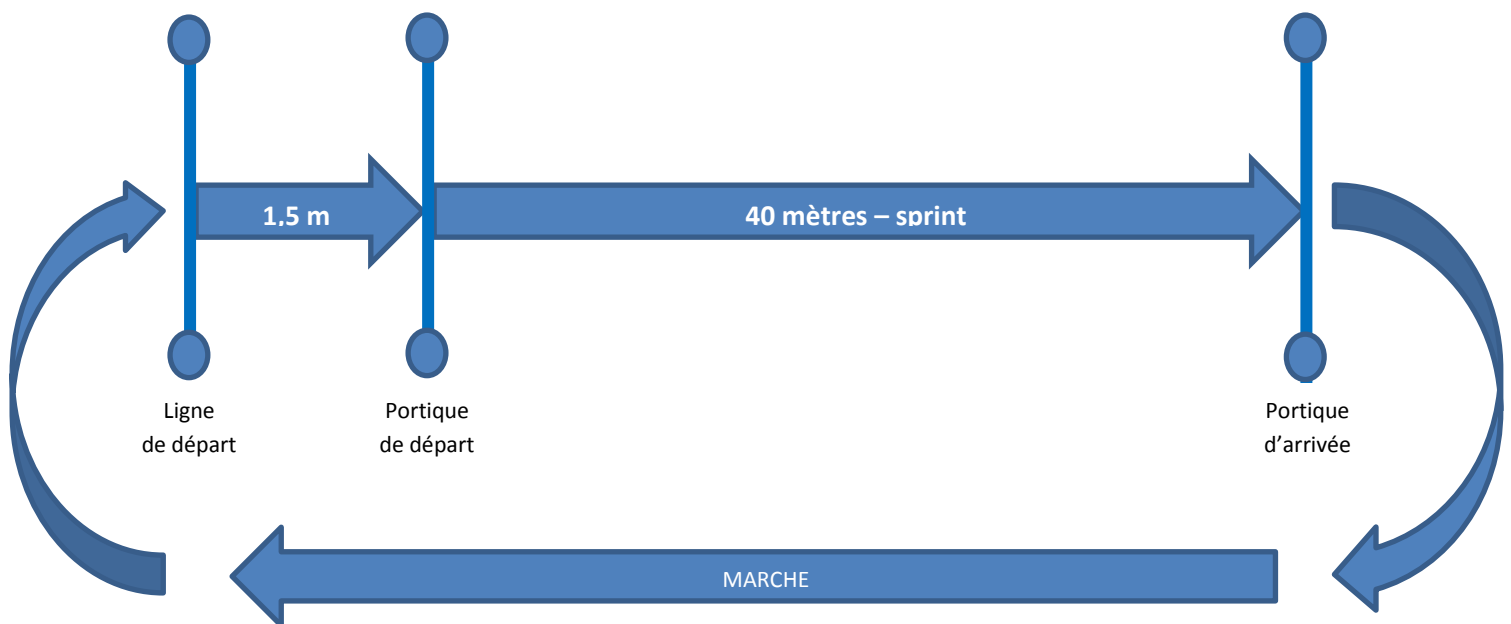
L'intervalle entre la fin du Test 1 et le début du Test 2 est compris entre 6 et 8 minutes.

Le port de pointes d'athlétisme pendant les tests est INTERDIT.

Les arbitres doivent passer le test de condition physique de la FIFA au moins une fois par an. Il est recommandé que tous les tests de condition physique soient menés par un instructeur physique diplômé. Une ambulance bien équipée doit obligatoirement être mise à disposition durant l'intégralité de la séance de test.

Test 1 : capacité à répéter les sprints – procédure

1. Des portiques de chronométrage électronique (cellules photoélectriques) doivent être utilisés pour chronométrer les sprints. Les portiques de chronométrage doivent être positionnés à une hauteur maximale de 100 cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps des sprints devront être pris par un instructeur physique expérimenté muni d'un chronomètre manuel.
2. Le portique de départ doit être placé à 0 m et le portique d'arrivée à 40 m. La ligne de départ doit être tracée 1,5 m avant le portique de départ.
3. Les arbitres doivent s'aligner au départ avec le pied avant sur la ligne de départ.
4. Les arbitres ont droit à 60 secondes de récupération maximum entre chacun de leurs six (cinq pour les 1PB) sprints de 40 m. Pendant la phase de récupération, les arbitres doivent regagner le départ en marchant.
5. Si un arbitre chute ou trébuche, il se voit accorder un essai supplémentaire (1 essai = 1x 40 m). Si un arbitre échoue sur l'un de ses six essais (cinq essais pour les 1P(B)), il se voit accorder un septième essai immédiatement après le sixième.
6. Si un arbitre échoue sur deux de ses sept essais (six essais pour les 1P(B)), il n'a pas réussi le test.

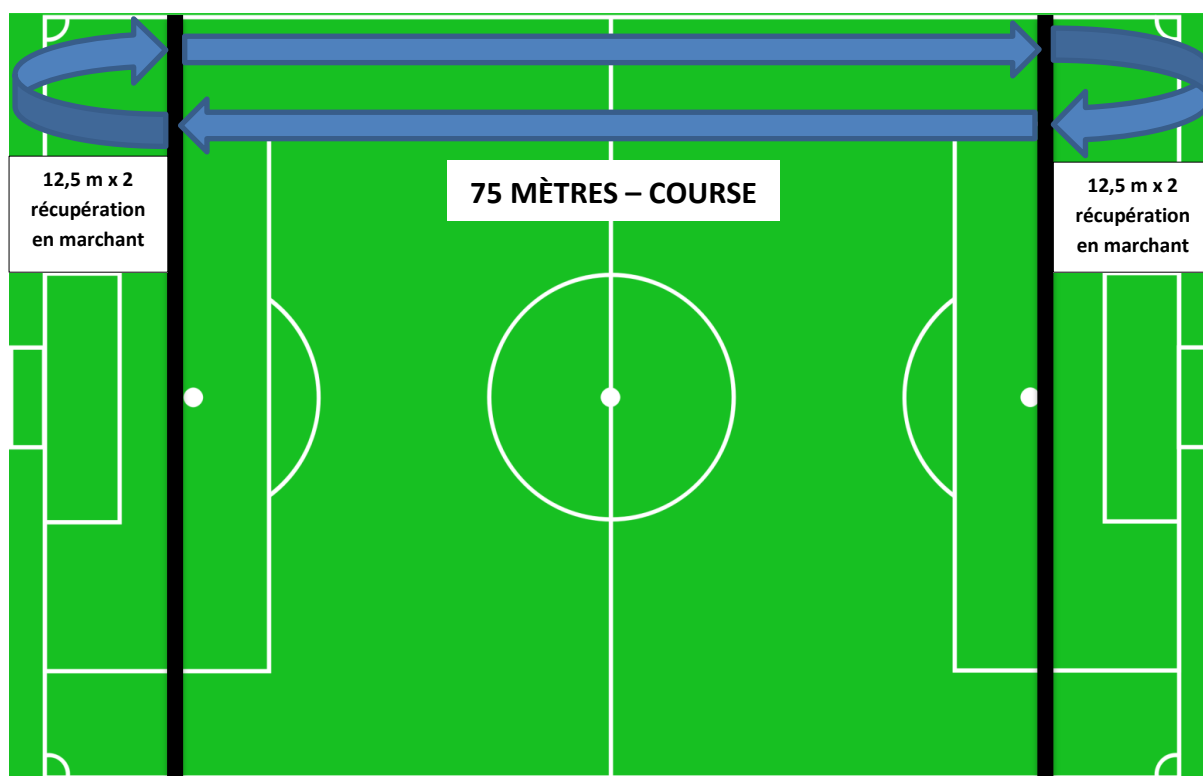


Test 1 : temps de référence pour les arbitres masculins et féminins officiant dans les compétitions masculines

Catégorie	Nombre	Temps
1D, 2D, 3D, 3DStag, 1PA, 2PA & 3PA	6 x 40 mètres	Maximum 6.2 par essai
1PB	5 x 40 mètres	Maximum 7.4 par essai

Test 2 : intervalles – procédure

1. Sauf indications contraires reprises dans le tableau ci-dessous, les arbitres doivent réaliser 40 courses de 75 m entrecoupées de séquences de marche de 25 m. Cela équivaut à 4.000 m, soit 10 tours d'une piste d'athlétisme de 400 m. Le rythme est dicté par le fichier audio et les temps de référence sont établis en fonction de la catégorie de l'arbitre. Faute de fichier audio, un instructeur physique expérimenté utilisera un chronomètre et un sifflet.
2. Les arbitres doivent prendre le départ debout. Ils ne doivent pas partir avant le coup de sifflet. Afin de veiller à ce que les arbitres ne partent pas avant le signal, des assistants du responsable de test doivent être placés à chaque ligne de départ afin de contrôler le départ.
3. À la fin de chaque course, chaque arbitre doit pénétrer dans la « zone de marche » avant le coup de sifflet.
4. Si un arbitre ne pose pas un pied dans la zone de marche à temps, il reçoit un avertissement clair de la part du responsable de test. Si un arbitre ne parvient pas à poser un pied dans la zone de marche à temps pour la deuxième fois, il est arrêté par le responsable de test et informé qu'il a échoué.



Test 2 : temps de référence pour les arbitres masculins et féminins officiant dans les compétitions masculines :

Catégorie	Nombre	Temps	Récupération
1D, 2D, 3D, 3DStag, 1PA, 2PA & 3PA	40 x 75 mètres	16 secondes	20 secondes
1PB	32 x 75 mètres	19 secondes	25 secondes

Test de condition physique pour les arbitres assistants (Hommes et femmes officiant dans les compétitions masculines)

Introduction

Le test de condition physique de la FIFA

Le test de condition physique officiel pour les arbitres assistants de football est composé de deux épreuves.

- Le test 1, capacité à répéter les sprints, mesure la capacité de l'arbitre assistant à enchaîner des sprints de 30 m.
- Le test 2, intervalles, évalue la capacité de l'arbitre assistant à réaliser une série de courses rapides de 75 m entrecoupées de séquences de marche de 25 m.

L'intervalle entre la fin du test 1 et le début du test 2 est compris entre 6 et 8 minutes.

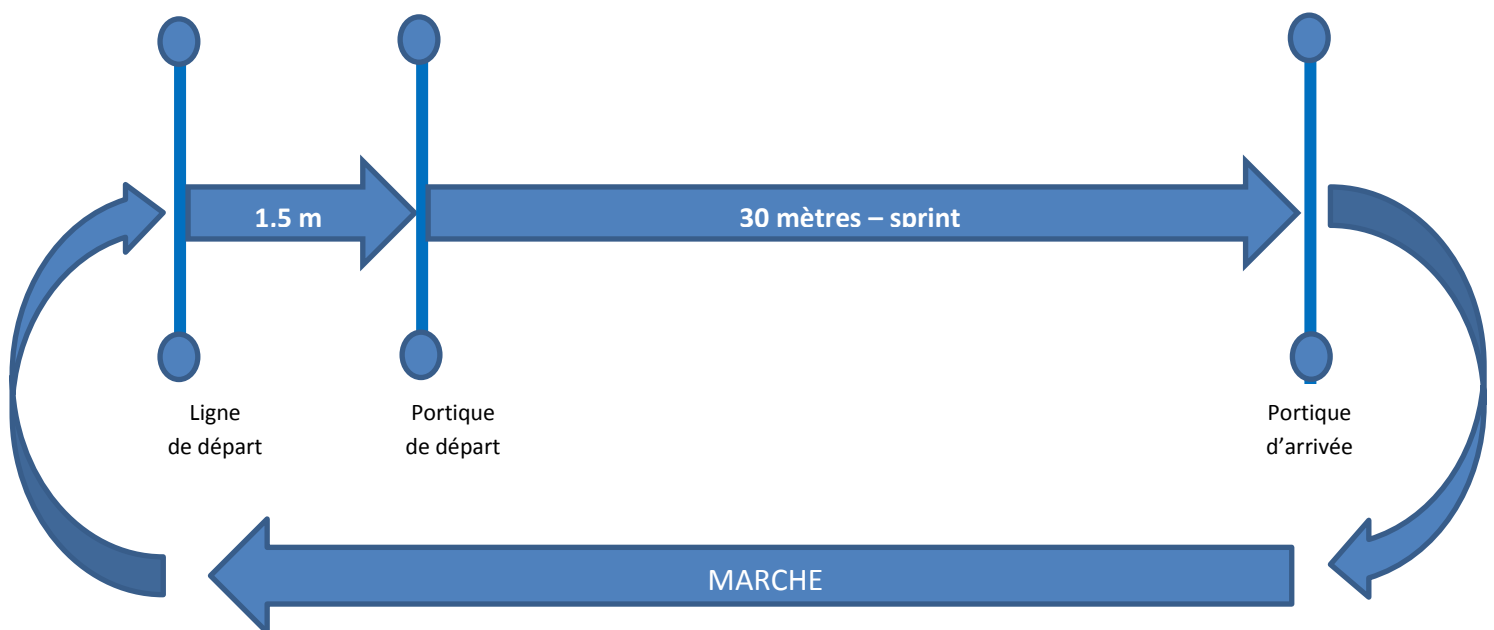
Le port de pointes d'athlétisme pendant les tests est INTERDIT.

Les arbitres assistants doivent passer le test de condition physique de la FIFA au moins une fois par an.

Il est recommandé que tous les tests de condition physique soient menés par un instructeur physique diplômé. Une ambulance bien équipée doit obligatoirement être mise à disposition durant l'intégralité de la séance de test.

Test 1 : capacité à répéter les sprints – procédure

1. Des portiques de chronométrage électronique (cellules photoélectriques) doivent être utilisés pour chronométrer les sprints. Les portiques de chronométrage doivent être positionnés à une hauteur maximale de 100 cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps de chaque essai devront être pris par un instructeur physique expérimenté muni d'un chronomètre manuel.
2. Le « portique de départ » doit être placé à 0 m et le « portique d'arrivée » à 30 m. La « ligne de départ » doit être tracée 1,5 m avant le « portique de départ ».
3. Les arbitres assistants doivent s'aligner au départ avec le pied avant sur la « ligne de départ ». Lorsque le responsable de test indique que les chronomètres/chronométreurs sont prêts, l'arbitre assistant est autorisé à partir.
4. Les arbitres assistants ont droit à 30 secondes de récupération maximum entre chacun de leurs cinq sprints (quatre pour les 1P/Ar(B)) de 30 m. Pendant la phase de récupération, les arbitres assistants doivent regagner le départ en marchant.
5. Si un arbitre assistant chute ou trébuche, il se voit accorder un essai supplémentaire (1 essai = 1 x 30 m)
6. Si un arbitre assistant échoue sur l'un des cinq essais (quatre pour les 1P/Ar (B)), il se voit accorder un sixième (cinquième pour les 1P/Ar (B)) essai immédiatement après le cinquième (quatrième pour les 1P/Ar (B)). Si un arbitre assistant échoue sur deux de ses six essais, il n'a pas réussi le test.

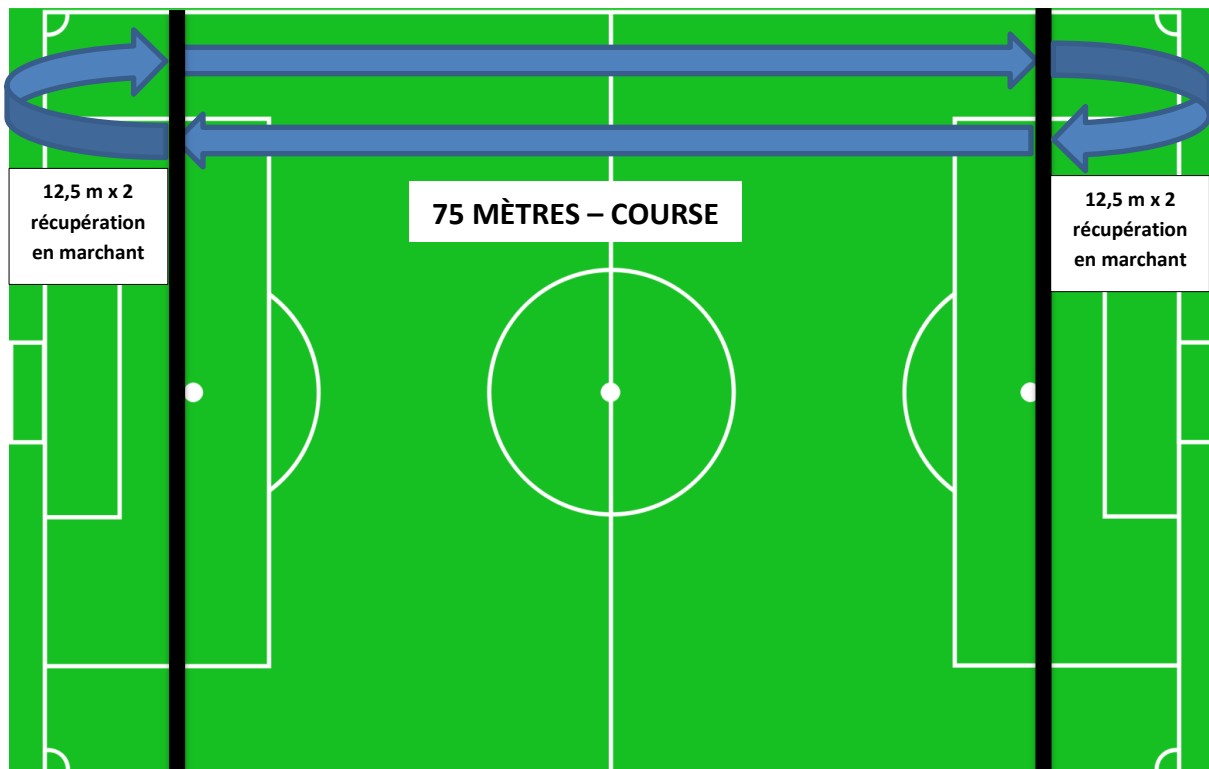


Test 1 : temps de référence pour les arbitres assistants masculins et féminins officiant dans les compétitions masculines

Catégorie	Nombre	Temps
1D/Ar, 2D/Ar	5 x 30 mètres	4,9 secondes
3D/Ar, 3DStag/Ar, 1P/Ar(A)	5 x 30 mètres	5,0 secondes
1P/Ar(B)	4 x 30 mètres	6,1 secondes

Test 2 : intervalles – procédure

- 1.** Sauf indications contraires reprises dans le tableau ci-dessous, les arbitres assistants doivent réaliser 40 courses de 75 m entrecoupées de séquences de marche de 25 m. Cela équivaut à 4 000 m, soit 10 tours d'une piste d'athlétisme de 400 m. Le rythme est dicté par le fichier audio et les temps de référence sont établis en fonction de la catégorie de l'arbitre assistant. Faute de fichier audio, un instructeur physique expérimenté utilisera un chronomètre et un sifflet.
- 2.** Les arbitres assistants doivent prendre le départ debout. Ils ne doivent pas partir avant le coup de sifflet. Afin de veiller à ce que les arbitres ne partent pas avant le signal, des assistants du responsable de test doivent être placés à chaque ligne de départ afin de contrôler le départ. Un drapeau peut être utilisé pour bloquer le couloir jusqu'à ce que le sifflet retentisse. Le drapeau doit être baissé au coup de sifflet, signalant aux arbitres assistants qu'ils peuvent démarrer leur course.
- 3.** À la fin de chaque course, chaque arbitre assistant doit pénétrer dans la zone de marche avant le coup de sifflet. La zone de marche est délimitée par des lignes tracées 1,5 m avant et 1,5 m après la ligne de 75 m.
- 4.** Si un arbitre assistant ne pose pas un pied dans la zone de marche à temps, il doit recevoir un avertissement clair de la part du responsable de test. Si un arbitre assistant ne parvient pas à poser un pied dans la zone de marche à temps pour la deuxième fois, il doit être arrêté par le responsable de test et informé qu'il a échoué.



Test 2 : temps de référence pour les arbitres assistants masculins et féminins officiant dans les compétitions masculines :

Catégorie	Temps	Nombre	Récupération
1D/Ar et 2D/Ar	40 x 75 mètres	16 secondes	23 secondes
3D/Ar, 3D/Ar/Stag et 1P/Ar(A)	40 x 75 mètres	17 secondes	23 secondes
1P/Ar(B)	24 x 75 mètres	20 secondes	30 secondes