

# Notice Explicative



## **IMPORTANT !!!!!!!!!!!**

### - **Pour les arbitres de D1 ; candidats D1 et JAD**

Les **temps d'effort seront de 15''** suivis d'un **temps de récupération de 25'** pour toutes les catégories.

La distance à réaliser sera de **70 mètres** et chaque arbitre est soumis à **40 répétitions** d'effort.

### - **Pour les arbitres D2**

Les **temps d'effort seront de 15''** suivis d'un **temps de récupération de 25'** pour toutes les catégories.

La distance à réaliser sera de **70 mètres** et chaque arbitre est soumis à **35 répétitions** d'effort.

### - **Pour les arbitres D3 et Assistants**

Les **temps d'effort seront de 15''** suivis d'un **temps de récupération de 25'** pour toutes les catégories.

La distance à réaliser sera de **60m** et chaque arbitre est soumis à **30 répétitions** d'effort.



**A noter que ce test peut être réalisé sur piste ou sur terrain synthétique.**

**Tests Physique : Le samedi 26 aout 2023 pour les Seniors**

**Le vendredi 01 septembre 2023 à 18h00**

**Le samedi 02 septembre 2023 pour les Jeunes Arbitres**

**RDV 8h stade municipal Nîmes (piste athlétisme), début des tests à 8h30 précise**

**Un mail de convocation vous sera envoyé début août.**