

# Notice Explicative



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

Ce nouveau test de PMA – Fractionnés a été mis en vigueur le 1<sup>er</sup> juillet 2017 dans notre district.

Il consiste à une répétition d'efforts entrecoupés d'un temps de récupération sur le même principe que le test FIFA Werner Helsen.

Afin d'adapter au mieux ce test à la fonction d'arbitre,

- **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 **70m** 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 **70m** et chaque arbitre est soumis à **34 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 **65m** 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 31 aout pour les Seniors**

**Le samedi 07 septembre pour les Jeunes Arbitres**

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

**Nous prévoyons d'effectuer des tests les vendredis vers 19h, veilles de stages (info à confirmer).**