

Précisions concernant les tests à valider pour les R1

Les arbitres R1 figurant sur la liste adoptée par le Bureau de la Ligue des Alpes auront l'obligation de valider une épreuve physique (Test Navette – Luc Léger) et un QCM à 12/20, au cours du stage de début de saison.

Tout arbitre qui n'aura pas satisfait aux conditions médicales ne pourra participer à cette épreuve.

Cette épreuve physique sera organisée sous la forme du Test du Luc LEGER. Ce test consiste à courir le plus longtemps possible entre 2 points espacés de 20 mètres. La vitesse augmente de 0.5 km/h à chaque minute. A chaque son (bip), le candidat doit toucher la ligne de 20 mètres en marquant un arrêt et revenir pour toucher la ligne avec son pied, au son suivant. Lors de chaque bip sonore, chaque candidat ne peut pas avoir son pied à plus de 1 pas de la ligne.

Pour réussir cette épreuve, les arbitres devront atteindre les paliers tels qu'indiqués dans le tableau ci-dessous.

Arbitres à aptitude Territoriale (Age)		Minutes	Nombre de tours (20m) par minute	Nombre total de tours	Distance par minute	Distance totale en mètres
Homme	Femme					
		1	7	7	140	140
		2	7	14	140	280
		3	8	22	160	440
		4	8	30	160	600
		5	8	38	160	760
		6	9	47	180	940
	40 - 49	7	9	56	180	1120
50 - 59	30 - 39	8	10	66	200	1320
40 - 49	20 - 29	9	10	76	200	1520
30 - 39		10	10	86	200	1720
20 - 29		11	11	97	220	1940
		12	11	108	220	2160
		13	12	120	240	2400
		14	12	132	240	2640
		15	12	144	240	2880
		16	13	157	260	3140
		17	13	160	260	3400
		18	14	184	280	3680

Vous trouverez le test en .mp3 à télécharger sur le site de la ligue à l'adresse suivante :



Des valeurs, une passion

