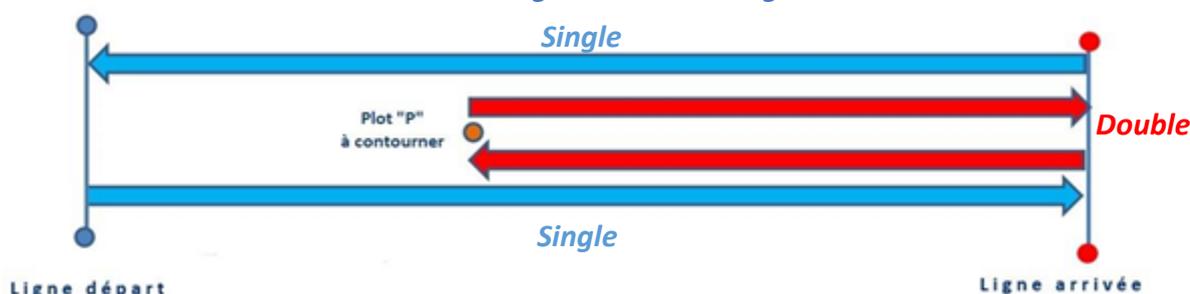


# Séance Physique n°3

## Travail PMA :

Test SDS : Single – Double - Single



Deux plots doivent être installés de manière à former une ligne de départ. Deux autres plots doivent être installés de manière à former une ligne d'arrivée, parallèle à la ligne de départ et séparée de celle-ci d'une distance variable selon les catégories et détaillée dans le tableau ci-dessous.

Un plot « P » est également positionné dans l'axe du couloir formé entre les lignes de départ et d'arrivée, à une distance déterminée de la ligne d'arrivée, variable selon les catégories et détaillée dans le tableau ci-dessous.

Les arbitres doivent réaliser la séquence suivante au rythme dicté par le fichier audio.

- Parcourir la totalité de la distance **entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée en 12 secondes maximum**, stopper sa course, se retourner et récupérer **durant 6 secondes**.
- 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**.
- 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.
- Répéter ces 3 courses 5 fois, ce qui constitue le Bloc 1 du Test.

Chaque arbitre doit réaliser **3 blocs** en respectant les temps et distances imposés pour réussir le test.

Les arbitres doivent tenir le rythme imposé par le fichier audio jusqu'à atteindre le niveau requis. Ainsi ils doivent répéter 3 blocs de 5 répétitions, entrecoupés de 1 minute de récupération entre chacun de ces blocs.

	VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19
Distance entre la ligne de départ et la ligne d'arrivée	47m	50m	53m	57m	60m	63m
Distance entre le plot « P » et la ligne d'arrivée	28m	30m	32m	34.5m	36m	37.5m

**Bonne Séance !**