



Le TAISA

Test Physique de début de saison

Le test physique sera le test de course sur terrain suivant : **TAISA** (Test d'Aérobic Intermittent Spécifique Arbitre). Pour chaque catégorie, les arbitres devront réaliser pour valider leur test le nombre de répétitions de la distance indiquée dans le temps mentionné pour la course et pour la récupération suivant leur catégorie dans le tableau ci-dessous.

Un arbitre peut en cours de test TAISA descendre de distance et valider le test d'une catégorie inférieure à la sienne dans l'attente du rattrapage s'il s'agit du premier Test. Dans ce cas l'arbitre ne peut en aucun cas remonter dans la distance de sa catégorie dans la suite du test. Ainsi il pourra arbitrer en catégorie inférieure jusqu'à la date du rattrapage.

NB : Ce test peut être réalisé sur surface herbe ou synthétique.

| TAISA | | | |
|---------------------|-----------------------|----------|-----------------------|
| Catégories Arbitres | Course / Récupération | Distance | Nombre de répétitions |
| D1 / JAD 1 | 15''/22'' | 70m | 30 |
| D2 / JAD 2 & 3 | 15''/22'' | 65m | 30 |
| D3 / D4 / Fem | 15''/22'' | 60m | 30 |
| Stagiaire | 15''/22'' | 60m | 28 |

Mise en œuvre du test :

Les arbitres doivent réaliser des courses sur une distance dépendant de leurs catégories en maximum 15 secondes entrecoupées de séquences de repos de 22 secondes. Le rythme est dicté par un fichier audio.

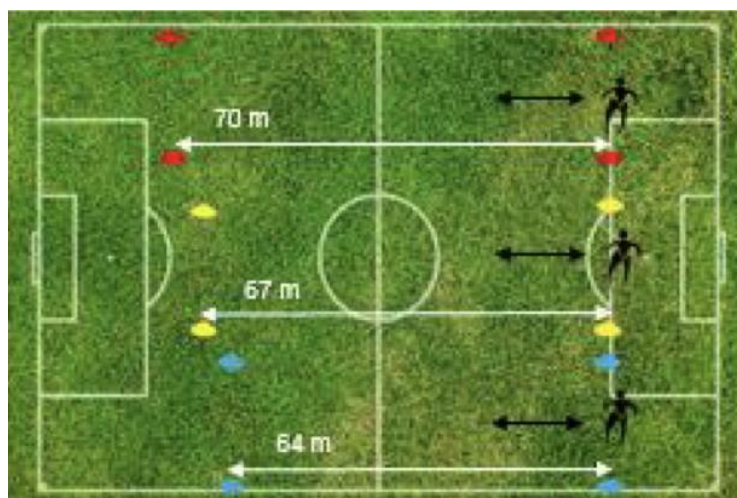
Les arbitres doivent prendre le départ debout et partir après le coup de sifflet. Des observateurs doivent être présents à proximité des zones de départ et d'arrivée pour s'assurer de la régularité du test.

A la fin de chaque séquence, chaque arbitre doit franchir la ligne matérialisée par les plots avant le coup de sifflet. Après décélération, il fait demi-tour et se replace au niveau de la ligne avant de repartir au bip indiquant une nouvelle séquence.

Si un arbitre ne pose pas le pied sur la ligne au bip, il reçoit un avertissement.

S'il ne réussit pas à poser un pied sur la ligne à temps pour la 2^{ème} fois, il est arrêté et son test ne sera pas validé.

Avant la réalisation du test, les arbitres devront s'échauffer durant 15 à 20 minutes.



| CATEGORIES | NOMBRE DE REPETITION | DISTANCE PAR COURSE | DISTANCE TOTALE |
|----------------|----------------------|---------------------|-----------------|
| D1 / JAD 1 | 30 | 70m | 2100m |
| D2 / JAD 2 & 3 | 30 | 65m | 1950m |
| D3 / D4 / Fem | 30 | 60m | 1800m |
| Stagiaire | 28 | 60m | 1680m |