

Introduction

Le test de condition physique de la FIFA

Le test de condition physique officiel pour les arbitres de football est composé de deux épreuves. Le test 1, Capacité à répéter les sprints, mesure la capacité de l'arbitre à enchaîner des sprints de 40 m. Le test 2, Fractionnés, évalue la capacité de l'arbitre à réaliser une série de courses rapides sur 75 m entrecoupées de séquences de marche de 25 m.

L'intervalle entre la fin du Test 1 et le début du Test 2 est compris entre 6 et 8 minutes.

Les tests doivent être réalisés sur une piste d'athlétisme (ou un terrain de football naturelle / artificielle si aucune piste est disponible). Le port de pointes d'athlétisme pendant les tests est INTERDIT.

Les arbitres doivent passer le test de condition physique de la FIFA au moins une fois par an.

Il est recommandé que tous les tests de condition physique soient menés par un instructeur physique diplômé. Une ambulance bien équipée doit obligatoirement être mise à disposition durant l'intégralité de la séance de test.

Les tests optionnels approuvés par la FIFA

En complément du test officiel, le test « yoyo dynamique » et le test « yoyo fractionné niveau 1 » peuvent être utilisés en tant que méthode d'évaluer le niveau d'aérobic des arbitres avec les normes recommandées.

Test 1 : capacité à répéter les sprints – procédure

1. Des portiques de chronométrage électronique (cellules photoélectriques) doivent être utilisés pour chronométrer les sprints. Les portiques de chronométrage doivent être positionnés à une hauteur maximale de 100 cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps des sprints devront être pris par un instructeur physique expérimenté muni d'un chronomètre manuel.
2. Le portique de départ doit être placé à 0 m et le portique d'arrivée à 40 m. La ligne de départ doit être tracée 1,5 m avant le portique de départ.
3. Les arbitres doivent s'aligner au départ avec le pied avant sur la ligne de départ.
4. Les arbitres ont droit à 60 secondes de récupération maximum entre chacun de leurs six sprints de 40 m. Pendant la phase de récupération, les arbitres doivent regagner le départ en marchant.
5. Si un arbitre chute ou trébuche, il se voit accorder un essai supplémentaire (1 essai = 1x 40 m) 6. Si un arbitre échoue sur l'un de ses six essais, il se voit accorder un septième essai immédiatement après le sixième.
6. Si un arbitre échoue sur deux de ses sept essais, il n'a pas réussi le test.



Test 1 : temps de référence pour les arbitres masculins

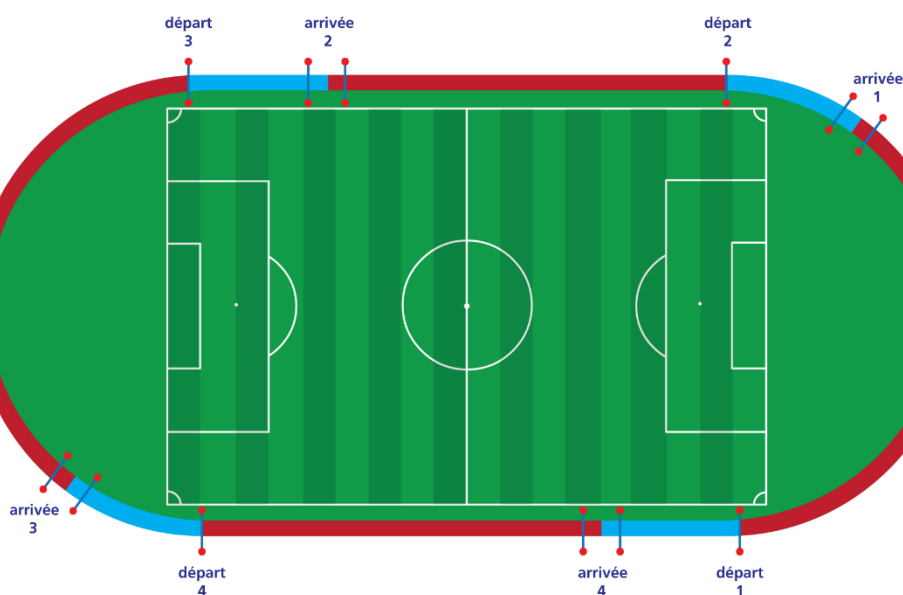
1. International et catégorie 1 : maximum 6,00 secondes par essai
2. Catégorie 2 : maximum 6,10 secondes par essai
3. Catégorie inférieure : maximum 6,20 secondes par essai

Test 1 : temps de référence pour les arbitres féminines

1. International et catégorie 1 : maximum 6,40 secondes par essai
2. Catégorie 2 : maximum 6,50 secondes par essai
3. Catégorie inférieure : maximum 6,60 secondes par essai

Test 2 : fractionnés – procédure

1. Les arbitres doivent réaliser 40 courses de 75 m entrecoupées de séquences de marche de 25 m. Cela équivaut à 4 000 m, soit 10 tours d'une piste d'athlétisme de 400 m. Le rythme est dicté par le fichier audio et les temps de référence sont établis en fonction de la catégorie de l'arbitre. Faute de fichier audio, un instructeur physique expérimenté utilisera un chronomètre et un sifflet.
2. Les arbitres doivent prendre le départ debout. Ils ne doivent pas partir avant le coup de sifflet. Afin de veiller à ce que les arbitres ne partent pas avant le signal, des assistants du responsable de test doivent être placés à chaque ligne de départ afin de contrôler le départ. Un drapeau peut être utilisé pour bloquer le couloir jusqu'à ce que le sifflet retentisse. Le drapeau doit être baissé au coup de sifflet, signalant aux arbitres qu'ils peuvent démarrer leur course.
3. À la fin de chaque course, chaque arbitre doit pénétrer dans la « zone de marche » avant le coup de sifflet. La zone de marche est délimitée par des lignes tracées 1,5 m avant et 1,5 m après la ligne de 75 m.
4. Si un arbitre ne pose pas un pied dans la zone de marche à temps, il reçoit un avertissement clair de la part du responsable de test. Si un arbitre ne parvient pas à poser un pied dans la zone de marche à temps pour la deuxième fois, il est arrêté par le responsable de test et informé qu'il a échoué.
5. Pour ce test, il est recommandé de composer des groupes de course de six arbitres maximum. Quatre groupes peuvent effectuer le test simultanément (voir ci-dessous), ce qui signifie qu'il est possible de tester 24 arbitres à la fois. Un responsable de test est affecté à chaque groupe, qu'il surveille de près pendant toute la durée du test.



Test 2 : temps de référence pour les arbitres masculins

1. International et catégorie 1 : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 15 secondes et chaque séquence en marcher de 25 m en maximum de 18 secondes
2. Catégorie 2 : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 15 secondes et chaque séquence en marcher de 25 m en maximum 20 secondes
3. Catégorie inférieure : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 15 secondes et chaque séquence en marcher de 25 m en maximum 22 secondes

Test 2 : temps de référence pour les arbitres féminines

1. International et catégorie 1 : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 17 secondes et chaque séquence en marcher de 25 m en maximum de 20 secondes
2. Catégorie 2 : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 17 secondes et chaque séquence en marcher de 25 m en maximum de 22 secondes
3. Catégorie inférieure : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 17 secondes et chaque séquence en marcher de 25 m en maximum de 24 secondes