

## **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

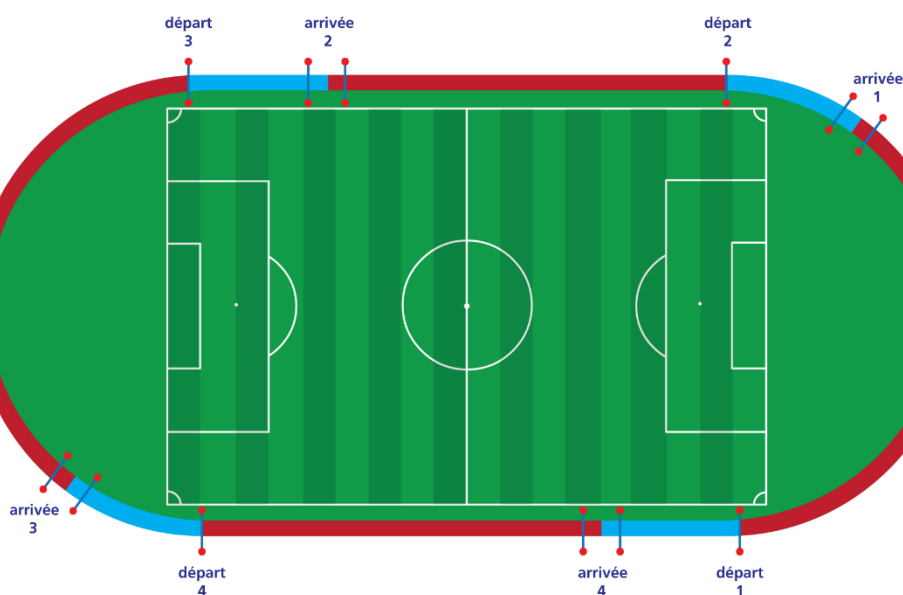
## Test 1 : temps de référence pour les arbitres féminines

---

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**

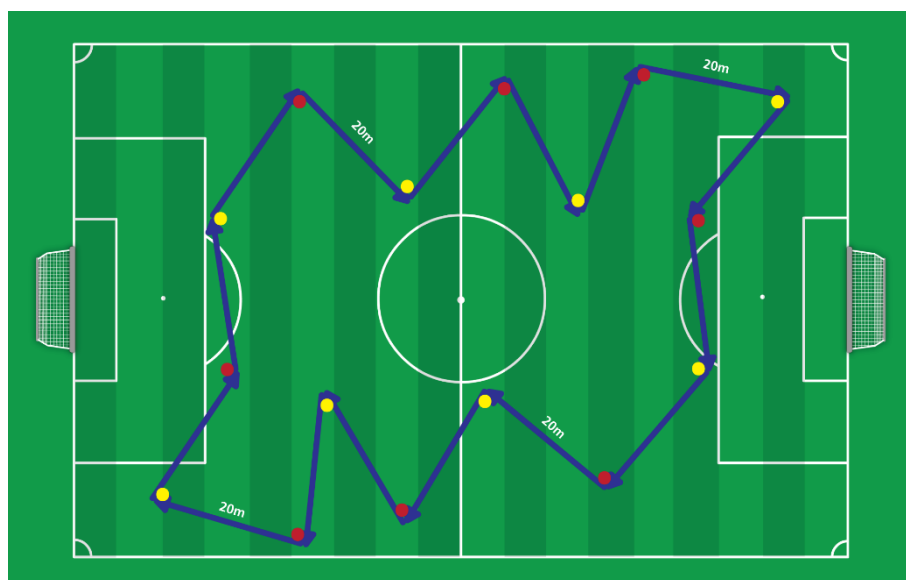
---

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

## Test optionnel 1 : yoyo dynamique – procédure

---

1. Les plots doivent être installés comme dans le schéma ci-dessous. Il est important de respecter le placement des couleurs (rouge et jaune) et de veiller à ce que la distance entre les plots rouges et jaunes soit de 20 mètres exactement. Les arbitres peuvent s'élancer d'un plot jaune ou d'un plot rouge. Pour ce test, il est recommandé de composer des groupes de deux arbitres maximum partant de chaque plot.
2. Les arbitres partant d'un plot jaune doivent courir jusqu'à un plot rouge, le contourner et courir jusqu'au plot jaune suivant. Chaque course est suivie et précédée d'un temps de repos.
3. Les arbitres partant d'un plot rouge doivent courir jusqu'à un plot jaune, le contourner et courir jusqu'au plot rouge suivant. Chaque course est suivie et précédée d'un temps de repos.
4. Le fichier audio dicte le rythme des courses et la durée de chaque temps de repos. Les arbitres doivent tenir le rythme imposé par le fichier audio jusqu'à atteindre le niveau recommandé.
5. Si un arbitre ne pose pas un pied au niveau du plot d'arrivée dans le temps imparti, il reçoit un avertissement clair de la part du responsable de test. Si un arbitre arrive en retard une deuxième fois, il est éliminé du test par le responsable.



## Test optionnel 1, Yoyo dynamique : temps de référence pour les arbitres masculins

---

1. International et catégorie 1 : niveau 18-8 / 2 040 mètres
2. Catégorie 2 : niveau 18-5 / 1 920 mètres
3. Catégorie inférieure : niveau 18-1 / 1 760 mètres

## Test optionnel 1, Yoyo dynamique : temps de référence pour les arbitres féminines

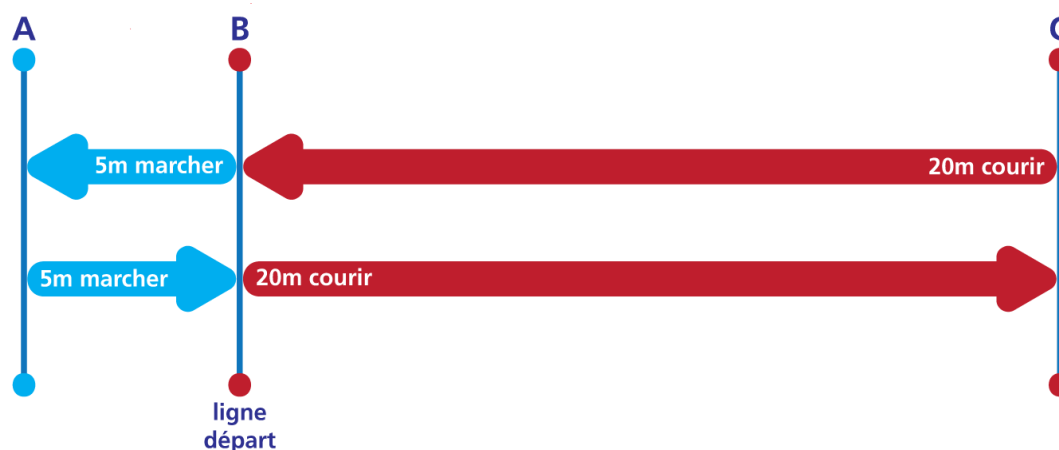
---

1. International et catégorie 1 : niveau 17-8 / 1 720 mètres
2. Catégorie 2 : niveau 17-5 / 1 600 mètres
3. Catégorie inférieure : niveau 16-8 / 1 400 mètres

## Test optionnel 2 : yoyo fractionné – procédure

---

1. Les plots doivent être installés comme dans le schéma ci-dessous. La distance entre A et B est de 5 mètres. La distance entre B et C est de 20 mètres.
2. Les arbitres doivent réaliser la séquence suivante au rythme dicté par le fichier audio.
  - a. courir 20 m (B-C), faire demi-tour et courir 20 m (C-B)
  - b. marcher 5 m (B-A), faire demi-tour et marcher 5 m (A-B)
3. Le fichier audio du yoyo fractionné avec récupération (niveau 1) dicte le rythme des courses et la durée de chaque temps de repos. Les arbitres doivent tenir le rythme imposé par le fichier audio jusqu'à atteindre le niveau recommandé.
4. Les arbitres prennent le départ debout, avec le pied avant sur la ligne (B). Les arbitres doivent toucher la ligne de demi-tour C avec un pied. Si un arbitre ne pose pas un pied sur la ligne C ou ne revient pas à la ligne B dans le temps imparti, il reçoit un avertissement clair par le responsable de test. Si un arbitre ne pose pas un pied sur la ligne C ou ne revient pas à la ligne B dans le temps imparti, il est éliminé du test par le responsable.



## Test optionnel 2, Test yoyo fractionné : temps de référence pour les arbitres masculins

---

1. International et catégorie 1 : niveau 18-2 / 1 800 mètres
2. Catégorie 2 : niveau 17-7 / 1 680 mètres
3. Catégorie inférieure : niveau 17-4 / 1 560 mètres

## Test optionnel 2, Test yoyo fractionné : temps de référence pour les arbitres féminines

---

1. International et catégorie 1 : niveau 16-4 / 1 240 mètres
2. Catégorie 2 : niveau 15-7 / 1 040 mètres
3. Catégorie inférieure : niveau 15-3 / 880 mètres

## **Introduction**

### **Le test de condition physique de la FIFA**

Le test de condition physique officiel pour les arbitres assistants de football est composé de trois épreuves. Le test 1, CODA, évalue la capacité de l'arbitre assistant à changer de direction. Le test 2, Capacité à répéter les sprints, mesure la capacité de l'arbitre assistant à enchaîner des sprints de 30 m. Le test 3, Fractionnés, évalue la capacité de l'arbitre à réaliser une série de courses rapides de 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 2 et 4 minutes. L'intervalle entre la fin du test 2 et le début du test 3 est compris entre 6 et 8 minutes.

Les tests doivent être réalisés sur le terrain stable comme une piste d'athlétisme ou terrain de football. Le port de pointes d'athlétisme pendant les tests est INTERDIT.

Les arbitres assistants 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.

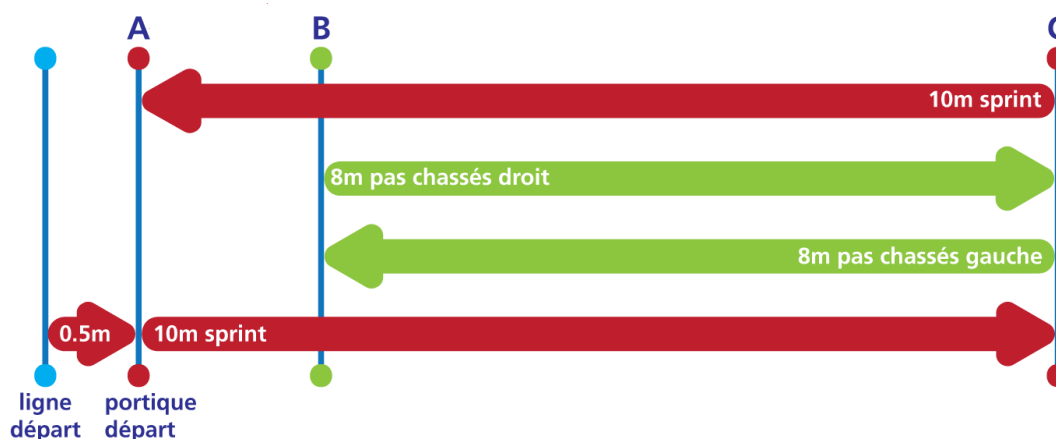
### **Le test optionnel approuvé par la FIFA**

En complément du test officiel, le test « ARIET » peut être utilisé en tant que méthode d'évaluer le niveau d'aérobic des arbitres assistants avec les normes recommandées.

## Test 1 : CODA (capacité à changer de direction) – procédure

---

1. Des portiques de chronométrage électronique (cellules photoélectriques) doivent être utilisés pour chronométrer le test CODA. Les portiques de chronométrage doivent être positionnés à une hauteur maximale de 100 cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps de chaque essai devront être pris par un instructeur physique expérimenté muni d'un chronomètre manuel.
2. Les plots doivent être installés comme dans le schéma ci-dessous. La distance entre A et B est de 2 mètres. La distance entre B et C est de 8 mètres.
3. Un seul portique de chronométrage est nécessaire pour le test CODA (A). La « ligne de départ » doit être tracée 0,5 m avant le portique de chronométrage (A).
4. Les arbitres assistants doivent s'aligner au départ avec le pied avant sur la « ligne de départ ». Lorsque le responsable de test indique que les chronomètres/chronométreurs sont prêts, l'arbitre assistant est autorisé à partir.
5. Les arbitres assistants doivent sprinter 10 m vers l'avant (A à C), puis faire 8 m en pas chassés gauche (C à B) et 8 m en pas chassés droit (B à C), avant de finir par une course avant de 10 m (C à A).
6. Si un arbitre assistant chute ou trébuche, il se voit accorder un essai supplémentaire.
7. Si un arbitre assistant échoue sur l'essai, il se voit accorder un essai supplémentaire. Si un arbitre assistant échoue sur deux de ses essais, il n'a pas réussi le test.



## Test 1 : temps de référence pour les arbitres assistants masculins

---

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

## Test 1 : temps de référence pour les arbitres assistantes féminines

---

1. International et catégorie 1 : maximum 11,00 secondes
2. Catégorie 2 : maximum 11,10 secondes
3. Catégorie inférieure : maximum 11,20 secondes



## Test 2 : 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 de chaque essai 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 30 m. La « ligne de départ » doit être tracée 1,5 m avant le « portique de départ ».
3. Les arbitres assistants doivent s'aligner au départ avec le pied avant sur la « ligne de départ ». Lorsque le responsable de test indique que les chronomètres/chronométreurs sont prêts, l'arbitre assistant est autorisé à partir.
4. Les arbitres assistants ont droit à 30 secondes de récupération maximum entre chacun de leurs cinq sprints de 30 m. Pendant la phase de récupération, les arbitres assistants doivent regagner le départ en marchant.
5. Si un arbitre assistant chute ou trébuche, il se voit accorder un essai supplémentaire (1 essai = 1 x 30 m)
6. Si un arbitre assistant échoue sur l'un des cinq essais, il se voit accorder un sixième essai immédiatement après le cinquième. Si un arbitre assistant échoue sur deux de ses six essais, il n'a pas réussi le test.



## Test 2 : temps de référence pour les arbitres assistants masculins

---

1. International et catégorie 1 : maximum 4,70 secondes par essai
2. Catégorie 2 : maximum 4,80 secondes par essai
3. Catégorie inférieure : maximum 4,90 secondes par essai

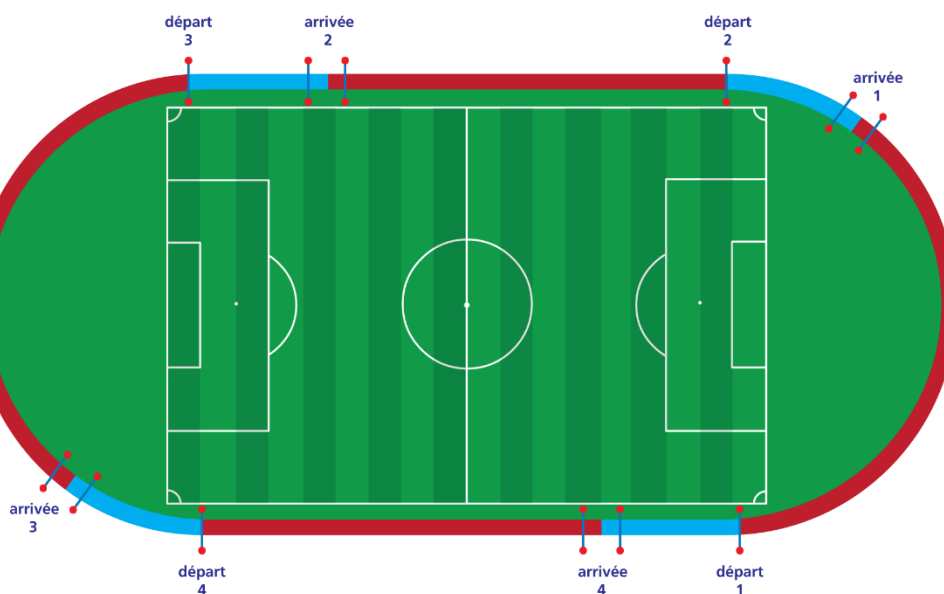
## Test 2 : temps de référence pour les arbitres assistantes féminines

---

1. International et catégorie 1 : maximum 5,10 secondes par essai
2. Catégorie 2 : maximum 5,20 secondes par essai
3. Catégorie inférieure : maximum 5,30 secondes par essai

### Test 3 : fractionné – procédure

1. Les arbitres assistants 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 assistants 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 assistants qu'ils peuvent démarrer leur course.
3. À la fin de chaque course, chaque arbitre assistant 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 assistant ne pose pas un pied dans la zone de marche à temps, il doit recevoir un avertissement clair de la part du responsable de test. Si un arbitre assistant ne parvient pas à poser un pied dans la zone de marche à temps pour la deuxième fois, il doit être 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 assistants 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 3 : temps de référence pour les arbitres assistants 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 20 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 de 22 secondes
3. Catégorie inférieure : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 15 secondes et chaque séquence de en marcher de 25 m en maximum de 24 secondes

### **Test 3 : temps de référence pour les arbitres assistants féminines**

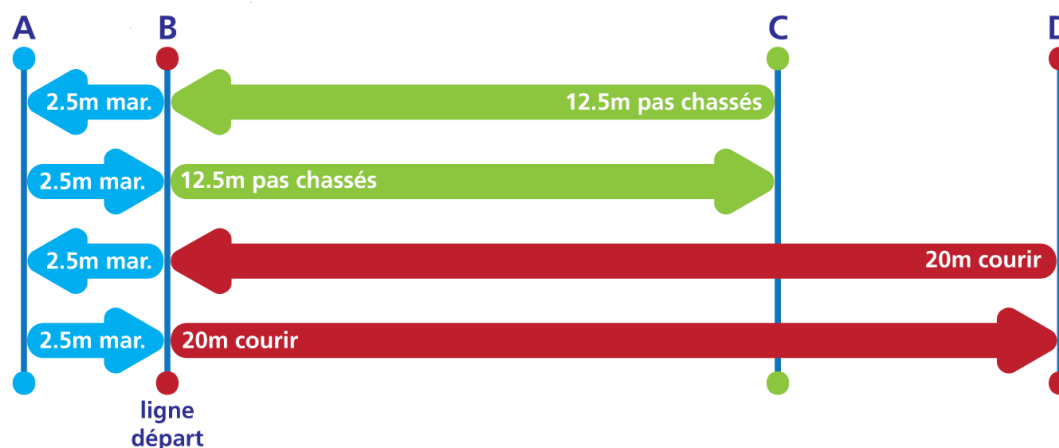
---

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 22 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 24 secondes
3. Catégorie inférieure : chaque séquence en courir de 75 m en maximum de 17 secondes et chaque séquence de en marcher de 25 m en maximum de 26 secondes

## Test optionnel : ARIET (Test de fractionné pour l'endurance des arbitres assistants) Procédure

---

1. Les plots doivent être installés comme dans le schéma ci-dessous. La distance entre A et B est de 2,5 mètres. La distance entre B et C est de 12,5 mètres. La distance entre B et D est de 20 mètres.
2. Les arbitres assistants doivent prendre le départ debout. Ils doivent réaliser la séquence suivante au rythme dicté par le fichier audio.
  - a. courir 20 m (B-D), faire demi-tour et courir 20 m (D-B) ;
  - b. marcher 2,5 m (B-A), faire demi-tour et marcher 2,5 m (A-B) ;
  - c. pas chassés sur 12,5 m (B-C) et pas chassés sans se tourner 12,5 m (C-B) ;
  - d. marcher 2,5 m (B-A), faire demi-tour et marcher 2,5 m (A-B).
3. Le fichier audio dicte le rythme des courses et la durée de chaque temps de repos. Les arbitres assistants doivent tenir le rythme imposé par le fichier audio jusqu'à atteindre le niveau recommandé.
4. Les arbitres assistants prennent le départ debout, avec le pied avant sur la ligne (B). Les arbitres assistants doivent poser un pied sur les lignes de demi-tour (C et D). Si un arbitre assistant ne pose pas un pied sur les lignes B, C ou D dans le temps imparti, il reçoit un avertissement clair de la part du responsable de test. Si un arbitre assistant arrive en retard une deuxième fois, il est éliminé du test par le responsable.



## Test optionnel : ARIET – temps de référence pour les arbitres assistants masculins

---

1. International et catégorie 1 : niveau 16.0-3 / 1 470 mètres
2. Catégorie 2 : niveau 15.5-3 / 1 275 mètres
3. Catégorie inférieure : niveau 14.5-3 / 1 080 mètres

## Test optionnel : ARIET – temps de référence pour les arbitres assistantes féminines

---

1. International et catégorie 1 : niveau 14.5-3 / 1 080 mètres
2. Catégorie 2 : niveau 14-3 / 820 mètres
3. Catégorie inférieure : niveau 13.5-8 / 715 mètres

---

### Introduction

Le test de condition physique officiel pour les arbitres de futsal et de beach soccer est composé de trois épreuves. Le test 1, Vitesse, mesure la vitesse maximale de l'arbitre sur 20 mètres. Le test 2, CODA, évalue la capacité de l'arbitre à changer de direction. Le test 3, ARIET, mesure la capacité de l'arbitre à réaliser des répétitions de courses vers l'avant et en pas chassés sur une période prolongée.

L'intervalle entre la fin du test 1 et le début du test 2 est compris entre 2 et 4 minutes. L'intervalle entre la fin du test 2 et le début du test 3 est compris entre 6 et 8 minutes.

Le test doit être réalisé sur un terrain de futsal ou sur une surface similaire.

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.

## Test 1 : Vitesse : 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 100cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps de chaque essai 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 20 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. Lorsque le responsable de test indique que les chronomètres/chronométreurs sont prêts, l'arbitre est autorisé à partir.
4. Les arbitres ont droit à 90 secondes de récupération maximum entre chacun de leurs deux sprints de 20 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 = 1 x 20 m)
6. Si un arbitre échoue sur l'un de ses deux essais, il se voit accorder un troisième essai immédiatement après le deuxième. Si un arbitre échoue sur deux de ses trois essais, il n'a pas réussi le test.



## Test 1 : temps de référence pour les arbitres masculins de futsal e de beach soccer

---

1. International et catégorie 1 : maximum 3,30 secondes par essai
2. Catégorie inférieure : maximum 3,40 secondes par essai

## Test 1 : temps de référence pour les arbitres féminines de futsal e de beach soccer

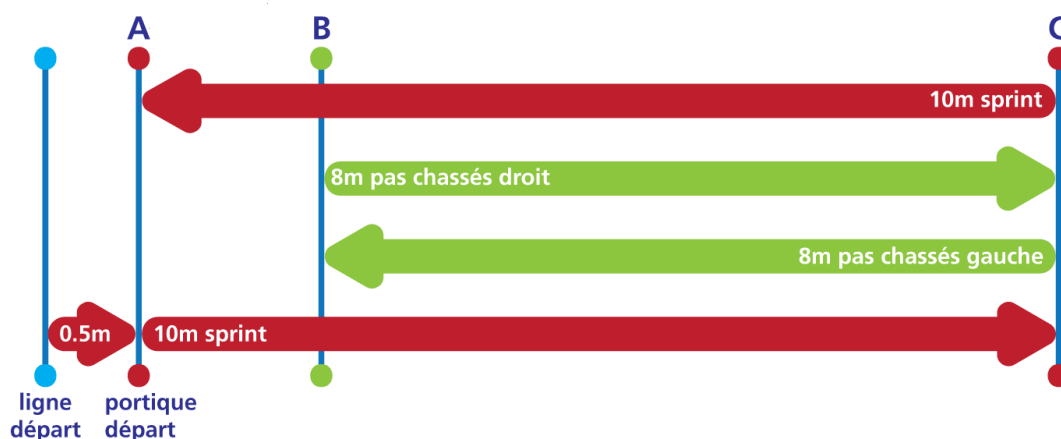
---

1. International et catégorie 1 : maximum 3,60 secondes par essai
2. Catégorie inférieure : maximum 3,70 secondes par essai

## Test 2 : CODA (capacité à changer de direction) – Procédure

---

1. Des portiques de chronométrage électronique (cellules photoélectriques) doivent être utilisés pour chronométrer le test CODA. Les portiques de chronométrage doivent être positionnés à une hauteur maximale de 100 cm. Faute de portiques de chronométrage, les temps de chaque essai devront être pris par un instructeur physique expérimenté muni d'un chronomètre manuel.
2. Les plots doivent être installés comme dans le schéma ci-dessous. La distance entre A et B est de 2 mètres. La distance entre B et C est de 8 mètres.
3. Un seul portique de chronométrage est nécessaire pour le test CODA (A). La ligne de départ doit être tracée 0,5 m avant le portique de chronométrage (A).
4. Les arbitres doivent s'aligner au départ avec le pied avant sur la ligne de départ. Lorsque le responsable de test indique que les chronomètres/chronométrateurs sont prêts, l'arbitre est autorisé à partir.
5. Les arbitres doivent sprinter 10 m vers l'avant (A à C), puis faire 8 m en pas chassés gauche (C à B) et 8 m en pas chassés droit (B à A), avant de finir par une course avant de 10 m (C à A).
6. Si un arbitre chute ou trébuche, il se voit accorder un essai supplémentaire.
7. Si un arbitre assistant échoue sur l'essai, il se voit accorder un essai supplémentaire. Si un arbitre assistant échoue sur deux de ses essais, il n'a pas réussi le test.



## Test 2: temps de référence pour les arbitres masculins de futsal e de beach soccer

---

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

## Test 2: temps de référence pour les arbitres féminines de futsal e de beach soccer

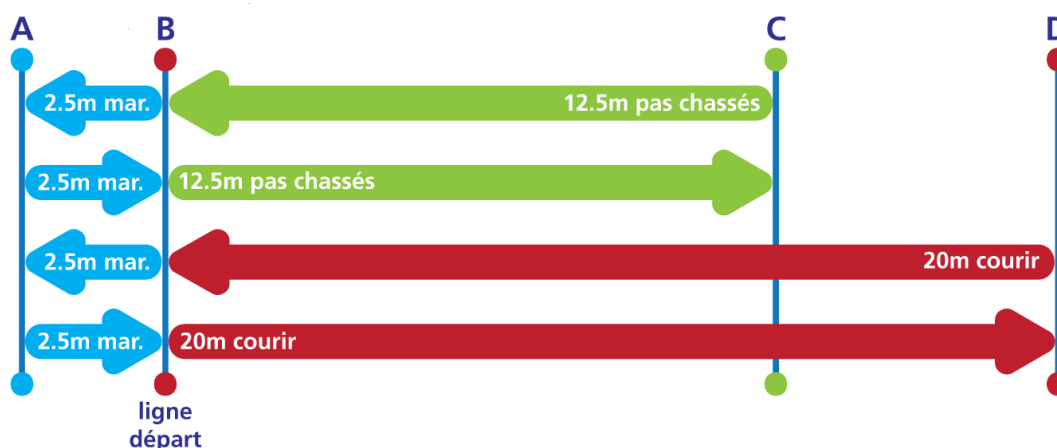
---

1. International et catégorie 1 : maximum 11,00 secondes par essai
2. Catégorie inférieure : maximum 11,10 secondes par essai

### Test 3: ARIET (Test de fractionné pour l'endurance des arbitres assistants) procédure

---

1. Les plots doivent être installés comme dans le schéma ci-dessous. La distance entre A et B est de 2,5 mètres. La distance entre B et C est de 12,5 mètres. La distance entre B et D est de 20 mètres.
2. Les arbitres doivent prendre le départ debout. Ils doivent réaliser la séquence suivante au rythme dicté par le fichier audio.
  - a. courir 20 m (B-D), faire demi-tour et courir 20 m (D-B) ;
  - b. marcher 2,5 m (B-A), faire demi-tour et marcher 2,5 m (A-B) ;
  - c. pas chassés sur 12,5 m (B-C) et pas chassés sans se tourner sur 12,5 m (C-B) ;
  - d. marcher 2,5 m (B-A), faire demi-tour et marcher 2,5 m (A-B).
3. Le fichier audio dicte le rythme des courses et la durée de chaque temps de repos. Les arbitres doivent tenir le rythme imposé par le fichier audio jusqu'à atteindre le niveau requis.
4. Les arbitres prennent le départ debout, avec le pied avant sur la ligne (B). Les assistants doivent poser un pied sur les lignes de demi-tour (C et D). Si un arbitre ne pose pas un pied sur les lignes B, C ou D dans le temps imparti, il reçoit un avertissement clair de la part du responsable de test. Si un arbitre arrive en retard une deuxième fois, il est éliminé du test par le responsable.



### Test 3, ARIET : temps de référence pour les arbitres masculins de futsal e de beach soccer

---

1. International et catégorie 1 : niveau 15.5-3 / 1 275 mètres
2. Catégorie inférieure : niveau 15-3 / 1 170 mètres

### Test 3, ARIET : temps de référence pour les arbitres féminines de futsal e de beach soccer

---

1. International et catégorie 1 : niveau 14-8 / 975 mètres
2. Catégorie inférieure : niveau 14-3 / 820 mètres