

Procédure TAISA

Le test d'aérobic intermittent spécifique arbitre (TAISA) est un test utilisé pour mesurer les qualités physiques de l'arbitre. Réalisé en début de saison, il doit être validé tous les ans. La distance et le nombre de répétitions varient selon le niveau de l'arbitre.

Départ

Les arbitres doivent prendre le départ debout et partir du premier plot (ou de la ligne matérialisant le point de départ) sans élan après le bip sonore (ou coup de sifflet). Ils doivent parcourir la distance entre les deux plots (ou lignes) dans le temps défini par le niveau du test

Protocole

Après avoir franchi la ligne d'arrivée, l'arbitre décélère, marche, fait demi-tour et se replace au niveau de la ligne d'arrivée qu'il vient de franchir. Cette ligne d'arrivée devient son nouveau point de départ, tandis que le point de départ initial devient la nouvelle ligne d'arrivée. L'arbitre réalise alors une nouvelle course jusqu'à la nouvelle ligne d'arrivée dans les conditions définies au point 2. Le nombre de courses devant être ainsi réalisées sont déterminées par le niveau du test.

Avertissement et échec

Si un arbitre ne franchit pas la ligne d'arrivée dans le temps imparti, il reçoit un avertissement. Un arbitre recevant deux avertissements est éliminé et sera considéré comme n'ayant pas réussi le test. En tout état de cause, un arbitre ne réalisant pas la totalité de la distance concernée par le palier à atteindre sera éliminé et considéré comme n'ayant pas réussi le test.



Bon test !