



Ergué-Gabéric, le 06 Juillet 2017

Objet : Test navette

Mes chers collègues arbitres,

Voici la description du test navette qui servira de test physique lors du séminaire de septembre 2017.

Tout est expliqué et vous trouverez le lien pour récupérer la bande sonore nécessaire.

Voici le barème qui sera appliqué :

Palier 6: **minimum à atteindre** – 8 points

Palier 7: 10 points

Palier 8 : 12 points

Palier 9 : 14 points

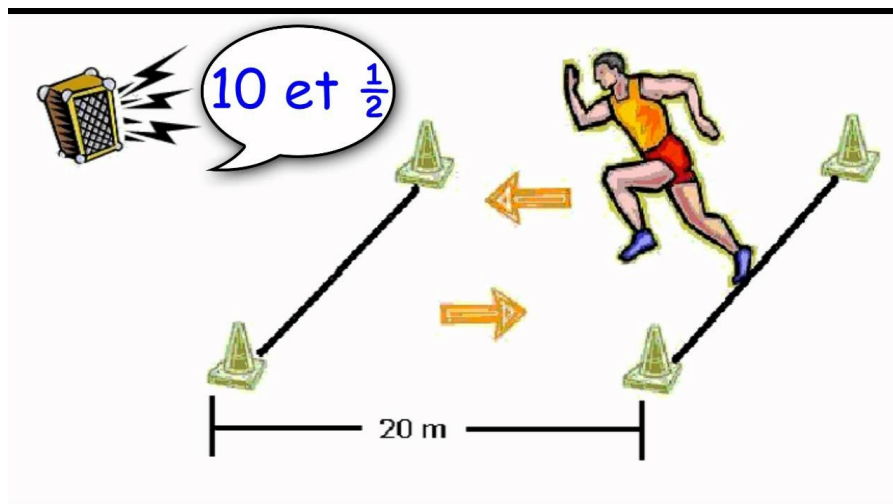
Palier 10 : 16 points

Palier 11 : 18 points

Palier 12 : 20 points

Extra points : 1^{er} (+6 points), 2^{ème} (+4 points), 3^{ème} (+2 points).

NB : Le palier est validé une fois que le palier suivant est annoncé.



Des **plots sont placés à 20 mètres**, cette surface peut être délimitée par deux lignes parallèles de 20 mètres. Un transmetteur de sons est nécessaire, le son pré-enregistré au protocole de l'épreuve est disponible en téléchargement sur Internet <https://www.youtube.com/watch?v=tNpw-Kln7wE>

L'arbitre doit se placer sur la ligne de départ et réaliser **le plus grand nombre d'allers/retours** à des vitesses progressivement accélérées.

Il n'est pas nécessaire de faire un échauffement, celui-ci est incorporé dans le test.

A chaque signal sonore, l'arbitre doit ajuster sa vitesse pour se retrouver dans les temps 20 mètres plus loin. Si le test est effectué entre deux lignes de 20 mètres, le sportif doit bloquer un pied derrière la ligne pour amorcer le retour et faire un demi-tour.

L'arbitre s'arrête quand il n'est plus capable de suivre le rythme imposé et ne peut pas rejoindre le plot ou la ligne dans les temps au passage du bip ou du signal.

L'épreuve est arrêtée lorsque ce décalage est égal ou supérieur à deux mètres.

Xavier BLEUZEN
Président de l'AFARH