

# A Sportilia il raduno degli arbitri ed assistenti arbitrali di serie D



Si è svolto nelle settimane scorse a Sportilia il raduno degli arbitri e degli assistenti arbitrali di serie D. La Tuscia era ben rappresentata dall'arbitro Gerardo Simone Caruso e dagli assistenti Gianluca Di Giovenale, Francesco Raccanello, Danilo Giacomini e Luca Granata.

Un raduno intenso, nel quale i fischiotti viterbesi sono stati sottoposti a quiz sul regolamento del giuoco del calcio e a prove atletiche.

Infatti, gli arbitri hanno affrontato il test SDS, che è l'acronimo di "Single-Double-Single", che prevede una corsa singola sulla distanza di 45 metri con 6 secondi di recupero; una navetta sulla distanza di 26 metri, eseguendo una virata intorno alla "boa" e 6 secondi di recupero; infine una corsa singola sui 45 metri con successivi 24 secondi di recupero. Il test ha una durata complessiva di 21 minuti circa, durante i quali sono svolte 15 ripetizioni del circuito.



Gli assistenti arbitrali, invece, hanno sostenuto l'Agility Test e i 5×30 metri. L' Agility Test è una prova atletica necessaria per misurare le doti di agilità. Si basa sull'esecuzione di repentini cambi di senso, impiegando diverse percorrenze e modalità di spostamento. Il test 5×30 metri consiste nell'effettuare 5 sprint massimali di 30 metri in linea, con un recupero tra una prova e la successiva di 30 secondi.

Per gli assistenti arbitrali è stato curato lo spostamento e il posizionamento adeguati che danno maggior probabilità di una corretta valutazione e, quindi, di maggior credibilità.

Per la terna arbitrale nel suo complesso è stata sottolineato il lavoro di squadra, per dare tutti il cento per cento, in perfetta sinergia tra arbitro e assistenti arbitrali.

AIA, associazione italiana arbitri, sezione di Viterbo