



Palermo, 18 Luglio 2011

Prot. N. 65 / RD / fa

**ASSOCIAZIONE ITALIANA ARBITRI
COMITATO REGIONALE ARBITRI SICILIA**

90146 Palermo - Via Ugo La Malfa, 122 * Tel: 091/ 6808450 - Fax: 091/ 6808451

C.F.: 01357871001 *** www.crasicilia.it e-mail: sicilia@aia-figc.it

Al Presidente

A tutti gli **Arbitri**
Assistenti Arbitrali
Osservatori Arbitrali
Ruolo O.T.R. – Calcio e Calcio a 5
Loro Sedi

E, p.c.: Ai Sigg. **Presidenti di Sezione A.I.A.**
Loro Sedi

Al **Referente Atletico Regionale**
Sua Sede

Oggetto: **Preparazione atletica e Poli di allenamento.-**

In riferimento all'oggetto e ricordando a tutti che la preparazione atletica, ma soprattutto mantenersi costantemente in efficiente forma fisica tutto l'anno, è oggi fattore determinante per la nostra attività sportiva e non appare oltremodo scontato ripetere che "chi non si allena è fuori da ogni logica in prospettiva", desidero precisare che il grado di allenamento degli Arbitri di Calcio (compresi i nuovi immessi in Prima Categoria) sarà valutato solo sul nuovo metodo **YO – YO test (Intermittent Recovery Test)**, unitamente alla velocità richiesta sui **40 metri**.

Per quanto riguarda gli Assistenti Arbitrali e gli Arbitri di Calcio a Cinque, gli stessi saranno sottoposti a verifiche atletiche sulla specifica "navetta" e velocità predisposte dal Settore Tecnico per i due ruoli.

Sui Poli di Allenamento nella nostra regione, in attesa di una nuova redistribuzione da parte dell'AIA centrale, informiamo che sono attualmente in funzione quelli di Acireale, Catania, Caltanissetta, Marsala, Messina, Palermo e Trapani; in sostanza, dato il loro numero e la loro dislocazione territoriale, possono essere frequentati liberamente ed agevolmente da quasi tutti i colleghi regionali.

In ogni caso, tutte le Sezioni a breve ci comunicheranno sede impianto, giorni ed orari in cui avvengono le loro sedute atletiche per la stagione in corso.

Il Referente Atletico Regionale, con i rispettivi Collaboratori, oltre ad impartire a tutti i Referenti Atletici Sezionali – in occasione del prossimo raduno di inizio campionato – tutte le necessarie disposizioni su metodi, programmi di lavoro ed esercizi, resta sempre disponibile a qualsiasi specifica richiesta in merito, con tutte le opportune delucidazioni.

Si pregano, infine, i Presidenti di Sezione a voler dare ampia divulgazione ai propri associati di quanto sopra, considerate le spiacevoli conseguenze che potrebbero loro derivare dal mancato superamento di detti test nei limiti consentiti.

Cordiali Saluti.

Il Presidente del C.R.A.
Rosario D'Anna