

LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL D'ALGER

DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE D'ARBITRAGE

TESTS PHYSIQUES : F I F A

Accueil des Arbitres : 06H45

Répartitions des groupes : 07H00

D é p a r t s	Séances : Echauffement		Epreuves : Sprint		Intervalle 75m x 40	Fin des tests
	Début	Fin	Début	Fin		
1^{er} Groupe	07H10	07H30	07H35	07H55	08H05	08H35
2^{ème} Groupe	08H10	08H35	08H40	09H00	09H110	09H40
3^{ème} Groupe	09H20	09H40	09H45	10H05	10H15	10H55
4^{ème} Groupe	10H25	10H45	10H50	11H10	11H20	11H50
5^{ème} Groupe	11H30	11H50	11H55	12H15	12H25	12H55

COMPOSITION DES GROUPES

ET DEPARTS DES EPREUVES

GROUPES : ALGER - BOUMERDES

JEUDI 05 – SEPTEMBRE - 2019

1^{er} départ	GROUPES : A – B – C – D
2^{ème} départ	GROUPES : E – F – G – H
3^{ème} départ	GROUPES : I – J – K – L
4^{ème} départ	GROUPES : M – N – O – P
5^{ème} départ	GROUPES : Q – R – S – T

COMPOSITION DES GROUPES

ET DEPARTS DES EPREUVES

GROUPES : BEJAIA - BOUIRA - TIZI OUZOU

SAMEDI : 07 – SEPTEMBRE - 2019

1^{er} départ	GROUPES : A – B – C – D
2^{ème} départ	GROUPES : E – F – G – H
3^{ème} départ	GROUPES : I – J – K – L
4^{ème} départ	GROUPES : M – N – O – P