

## TESTEO FISICO 01/08/2010

**10 HS**

Referees de Nivel INICIAL  
(todas las edades)  
Referees de JUVENIL y SUPERIOR  
MENOS DE 50 AÑOS

**14 HS**

Referees de JUVENIL y SUPERIOR  
MAS DE 50 AÑOS  
Todos los que asistan al curso de 2do. oficial  
confirmar por e.mail a Mario Fernández  
([mario\\_roberto\\_fernandez@hotmail.com](mailto:mario_roberto_fernandez@hotmail.com)) así  
se les puede tomar en el horario de la  
mañana.

01/08 desde 14 hs a 17 hs -  
**CURSO SEGUNDO OFICIAL ASISTENTE**  
Nivel INICIAL y NIVEL 1

Lugar: **CLUB EL RETIRO RUGBY** - Cno. Buen Ayre y Ruta 201  
Willians C. Morris - Hurlingham

Revisación médica de ARURBA se llevará a cabo hasta las 10:30 después de este  
horario no se controlará a nadie. Sin excepciones

**REQUISITO:**

**INICIAL:** APTO MÉDICO PARTICULAR o de CABECERA (quien no lo haya  
presentado en su oportunidad, o sea la primera vez que realiza el  
testeo) – RESPONSABILIDAD CIVIL (que se firma en el lugar) – Control  
médico de ARURBA (en el momento).

2000 metros de carrera continua – 30 metros  
velocidad - 9-3-6-3-9 metros de reacción–  
Salto sin impulso al cajón de arena -

**MAYOR DE 50 AÑOS:** carrera de 40" x 40"  
40" segundo para recorrer 150 metros y 40" para  
caminar 50 metros. De esta manera deben recorrer 6  
vueltas a la pista de 400 metros.  
**Para APROBAR 6 vueltas sin parar. 7 vueltas BUENO, 8  
vueltas MUY BUENO, 9 vueltas o más EXCELENTE**

TOP- 20 hs. en Manuel BELGRANO (miércoles a confirmar)

NAVETTE nivel 9  
Se avisará el lunes antes al testeo.