



FEDERACIÓ  
CATALANA  
DE FUTBOL



C. Sicília 93-97, 1r  
08013 Barcelona

[www.fcf.cat](http://www.fcf.cat)

T. 93 265 24 77  
F. 93 231 63 66

[lcfs@fcf.cat](mailto:lcfs@fcf.cat)

## 1es PROVES FÍSQUES CTAFS TEMPORADA 2016-2017

Per la present comuniquem que les proves físiques en primera convocatòria, es realitzaran el dia 27 d'agost, segons el calendari descrit més endavant. La repesca queda pendent de convocar-se.

Les proves físiques **són obligatòries per a totes les categories**. Pels cronometradors i jutges de taula, no són obligatòries. **Per a totes les altres categories són obligatòries**.

Pels àrbitres de nacional hi haurà un únic temps mínim fixat pel CNTAFS per poder arbitrar, ja siguin els de Segona Divisió B o Tercera Divisió Nacional. Més enllà dels temps mínims com a novetat s'introdueix la valoració de les proves físiques en funció dels temps aconseguits en cada una de les proves a realitzar.

Els àrbitres de Territorial Catalana tindran un temps mínim per poder seguir arbitrant en la seva categoria actual. Més enllà dels temps mínims com a novetat s'introdueix la valoració de les proves físiques en funció dels temps aconseguits en cada una de les proves a realitzar.

L'àrbitre que no superi el primer temps mínim, o no es presenti a les proves sense justificació prèvia, no podrà actuar exercint funcions d'àrbitre, fins que passi les proves de repesca (pendents de determinar). **L'àrbitre de categories de nacional que no superi els temps mínim per poder actuar en la seva categoria, però superi el temps mínim de territorial catalana, podrà exercir en aquestes categories fins a la repesca.**

L'àrbitre que no es presenti a les proves i aporti justificant oficial abans de la realització de les mateixes podrà seguir exercint fins a la repesca en la seva categoria segons criteri del designador en cas de fer falta per motius de la competició. S'entén com a justificant oficial qualsevol document emès per un organisme oficial o de treball, segellat, on especifiqui clarament el motiu i la data.



FEDERACIÓ  
CATALANA  
DE FUTBOL

PROU  
VIOLÈNCIA  
AL FUTBOL  
RESPECTE

FUTBOL  
SALA

C. Sicília 93-97, 1r  
08013 Barcelona

[www.fcf.cat](http://www.fcf.cat)

T. 93 265 24 77  
F. 93 231 63 66

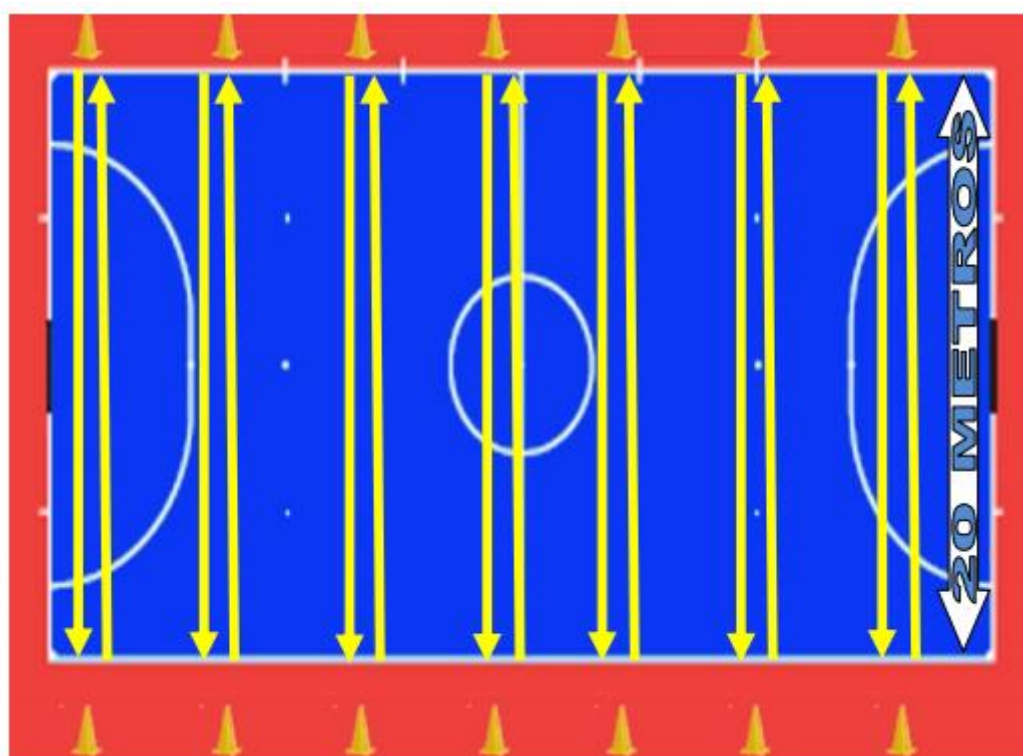
[lcfs@fcf.cat](mailto:lcfs@fcf.cat)

Les proves per a tots els àrbitres de totes les categories seran:

# PROVA 1

## TEST YO-YO

### Recuperació Intermitent



**Objecte:** Es persegueix mesurar la capacitat de recuperació de una persona que es sotmet a un exercici progressiu màxim i intermitent.

**Prova:** Consisteix en realitzar una sèrie de repeticions amb carreres d'anada i tornada de 40 metres (2 x 20) alternades amb un període de descans de 10 segons, que és constant en tot l'exercici. El que va variant en la realització del test és la velocitat de progressió que s'incrementa de forma permanent.



FEDERACIÓ  
CATALANA  
DE FUTBOL

PROU  
VIOLÈNCIA  
AL FUTBOL  
RESPECTE

FUTBOL  
SALA

C. Sicília 93-97, 1r  
08013 Barcelona

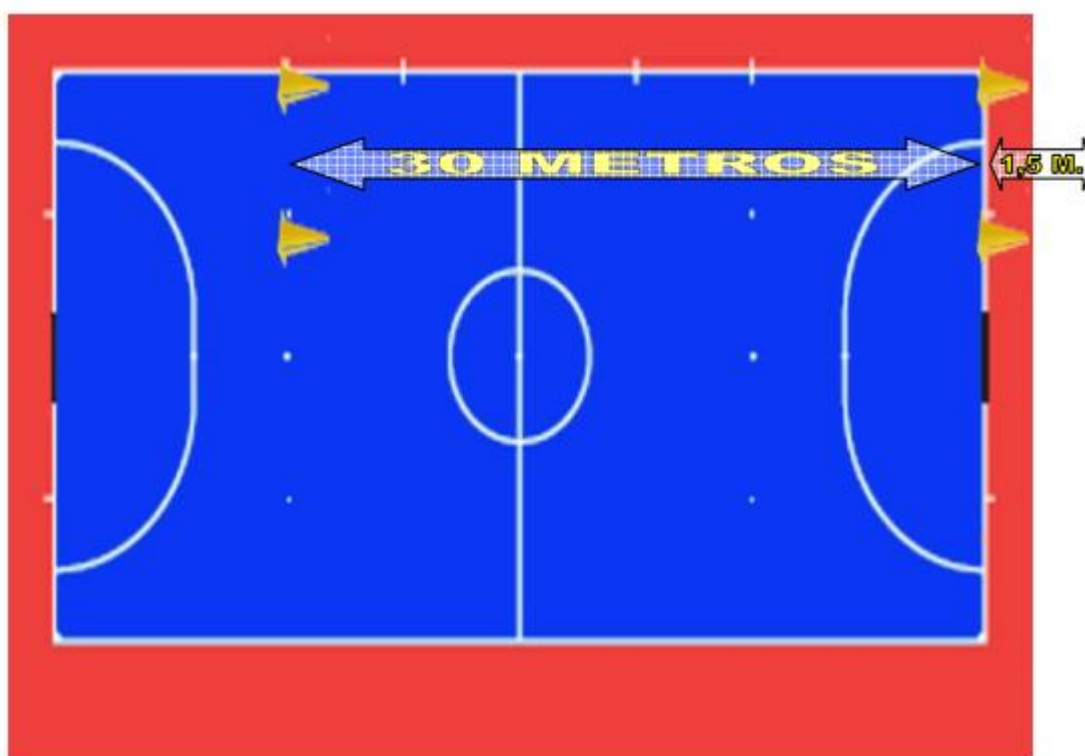
[www.fcf.cat](http://www.fcf.cat)

T. 93 265 24 77  
F. 93 231 63 66

[lcfs@fcf.cat](mailto:lcfs@fcf.cat)

## PROVA 2

### 5 X 30



**Objecte:** Mesurar la velocitat mitjana en carreres ràpides i repetides en una distància específica, igual que la carrera específica que realitza un àrbitre en una pista de futbol sala.

**Prova:** Acceleració 5 vegades en 30 metres, seguits d'un minut de recuperació després de cada acceleració (mentre es camina cap a la sortida). Es realitzarà la prova en un camp de futbol sala.

**Procediment:** La sortida serà dinàmica amb un peu per davant sobre una línia que està a 1,5 m de distància del punt de cronometratge en la sortida. L'àrbitre haurà de realitzar la prova en una mitjana de temps segons taules de temps en les 5 acceleracions. Si l'àrbitre cau o no supera el temps màxim, podrà repetir una vegada la sèrie, en una segona ocasió serà eliminat.



## PROVA 3

### Zig / Zag



**Objecte:** Mesurar la velocitat mínima en un circuit amb les diferents formes que pot córrer l'àrbitre en una pista de futbol sala.

**Procediment:** Córrer en el mínim temps possible, si l'àrbitre cau, s'equivoca en el circuit o supera el temps màxim, repetirà una sola vegada la sèrie. En la segona ocasió estarà eliminat.



## TEMPS MÍNIMS

			HOMES	DONES
TEST YO-YO	NACIONAL	T. Mínim Nacional	10 minuts	9 minuts
	TERRITORIAL	T. Mínim T. Mínim Ascendir	4 minuts 7 minuts	3 minuts 6 minuts
5X30	NACIONAL	T. Mínim Nacional	4.60 segons	4.80 segons
	TERRITORIAL	T. Mínim	4.80 segons	5.00 segons
ZIG / ZAG	NACIONAL	T. Mínim Nacional	39.5 segons	41.5 segons
	TERRITORIAL	T. Mínim	42 segons	44 segons

(Aquests són els temps mínims per superar les proves físiques, els àrbitres rebran una circular amb tots els temps i valoració dels mateixos).

### NOTES IMPORTANTS:

- Qui no es presenti a l'hora establerta per recollir el seu dorsal, serà exclòs de les proves, havent d'esperar a la repesca per a superar-les.
- Qui mostri actes de desconsideració, menyspreu o qualsevol altre tipus de conducta negativa davant els jutges, membres encarregats de l'organització de les proves o altres companys, serà expulsat de les proves. No podent presentar-se a cap repesca, sent expedientat per departament Jurídic del CTAFS amb la seva expulsió del Comitè.
- Per qualsevol tipus d'aclariment de les proves físiques, us haureu de dirigir als membres de l'organització de les proves.
- Si algun àrbitre **no supera una de les proves, el dia de la repesca les haurà de repetir totes.**

Marcelino Blázquez Sierra  
Cap del CTAFS de la FCF