



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona

www.fcf.cat

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

lcfs@fcf.cat

2es PROVES FÍSQUES CTAFS Temporada 2015-2016

Per la present comuniquem que les proves físiques en segona convocatòria, es realitzaran el dies 7, 14 i 21 de febrer segons el calendari descrit més endavant. La repesca es realitzarà al mes de març, amb data pendent de confirmar.

Les proves físiques **són obligatòries per a totes les categories**. Per els 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 existeix la valoració de les proves físiques en funció dels temps aconseguits en cada una de les proves a realitzar.

Els àrbitres de la Territorial Catalana tindran un temps mínim per poder seguir arbitrant en la seva categoria actual. Més enllà dels temps mínims existeix 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). En aquest cas **si fos necessària la seva actuació**, serà sempre com a jutge de taula o actuant en categories inferiors a la seva per necessitats de la competició. **Els àrbitres de categories nacionals que no superin els temps mínims per poder actuar en la seva categoria, però superin el temps mínim de territorial catalana, podran exercir en aquestes categories fins a la repesca. Si a la repesca no superen els temps mínims, només podran dirigir partits de la territorial catalana i en qualsevol cas en categories inferiors a la seva.**

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**



C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona

www.fcf.cat

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

lcfs@fcf.cat

DIUMENGE 7 DE FEBRER DE 2016

ÀRBITRES DE LA DELEGACIÓ DE BARCELONA (Categories de 1a, 2a i 3a Catalana)

Dia: Diumenge 7 de febrer de 2016

Lloc: Poliesportiu Municipal Sergio Manzano – Avinguda Mare de Deu de Bellvitge s/n 08097
Hospitalet de Llobregat

Hora inici proves: 15:00 hores

Convocats a les: 14:30 hores

ÀRBITRES DE LA DELEGACIÓ DEL VALLÈS

Dia: Diumenge 7 de febrer de 2016

Lloc: Poliesportiu Municipal Sergio Manzano – Avinguda Mare de Deu de Bellvitge s/n 08097
Hospitalet de Llobregat

Hora inici proves: 16:30 hores

Convocats a les: 16:00 hores

ÀRBITRES DE 2a B i 3a NACIONAL DE TOTES LES DELEGACIONS

Dia: Diumenge 7 de febrer de 2016

Lloc: Poliesportiu Municipal Sergio Manzano – Avinguda Mare de Deu de Bellvitge s/n 08097
Hospitalet de Llobregat

Hora inici proves: 18:00 hores

Convocats a les: 17:15 hores

ÀRBITRES DE LA DIVISIÓ D'HONOR CATALANA DE TOTES LES DELEGACIONS

Dia: Diumenge 7 de febrer de 2016

Lloc: Poliesportiu Municipal Sergio Manzano – Avinguda Mare de Deu de Bellvitge s/n 08097
Hospitalet de Llobregat

Hora inici proves: 19:30 hores

Convocats a les: 19:00 hores



**FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL**

**PROU
VIOLÈNCIA
AL FUTBOL**
RESPECTE

**FUTBOL
SALA**

C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona

www.fcf.cat

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

lcfs@fcf.cat

DIUMENGE 14 DE FEBRER DE 2016

ÀRBITRES DE LA DELEGACIÓ DEL BAIX LLOBREGAT i ANOIA

Dia: Diumenge 14 de febrer de 2016

Lloc: Poliesportiu Municipal Sergio Manzano – Avinguda Mare de Deu de Bellvitge s/n 08097
Hospitalet de Llobregat

Hora inici proves: 15:00 hores

Convocats a les: 14:30 hores

ÀRBITRES DE LA DELEGACIÓ DE TARRAGONA

Dia: Diumenge 14 de febrer de 2016

Lloc: Poliesportiu Municipal Sergio Manzano – Avinguda Mare de Deu de Bellvitge s/n 08097
Hospitalet de Llobregat

Hora inici proves: 16:30 hores

Convocats a les: 16:00 hores

ÀRBITRES DE LA DELEGACIÓ DE LLEIDA

Dia: Diumenge 14 de febrer de 2016

Lloc: Poliesportiu Municipal Sergio Manzano – Avinguda Mare de Deu de Bellvitge s/n 08097
Hospitalet de Llobregat

Hora inici proves: 17:45 hores

Convocats a les: 17:15 hores

ÀRBITRES DE LES DELEGACIONS DE MARESME, GIRONA i BARCELONA (Categoria Base 1er cognom de la A a la F)

Dia: Diumenge 14 de febrer de 2016

Lloc: Poliesportiu Municipal Sergio Manzano – Avinguda Mare de Deu de Bellvitge s/n 08097
Hospitalet de Llobregat

Hora inici proves: 19:00 hores

Convocats a les: 18:30 hores



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL

PROU
VIOLENCIA
AL FUTBOL
RESPECTE

FUTBOL
SALA

C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona

www.fcf.cat

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

lcfs@fcf.cat

DIUMENGE 21 DE FEBRER DE 2016

ÀRBITRES DE LA DELEGACIÓ DE BARCELONA (Categoria Base 1er cognom de la G a la R)

Dia: Diumenge 21 de febrer de 2016

Lloc: Poliesportiu Municipal Sergio Manzano – Avinguda Mare de Deu de Bellvitge s/n 08097
Hospitalet de Llobregat

Hora inici proves: 17:00 hores

Convocats a les: 16:30 hores

ÀRBITRES DE LA DELEGACIÓ DE BARCELONA (Categoria Base 1er cognom de la S a la V)

Dia: Diumenge 21 de febrer de 2016

Lloc: Poliesportiu Municipal Sergio Manzano – Avinguda Mare de Deu de Bellvitge s/n 08097
Hospitalet de Llobregat

Hora inici proves: 18:30 hores

Convocats a les: 17:45 hores

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

PROU
VIOLÈNCIA
AL FUTBOL
RESPECTE

FUTBOL
SALA

C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona

www.fcf.cat

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

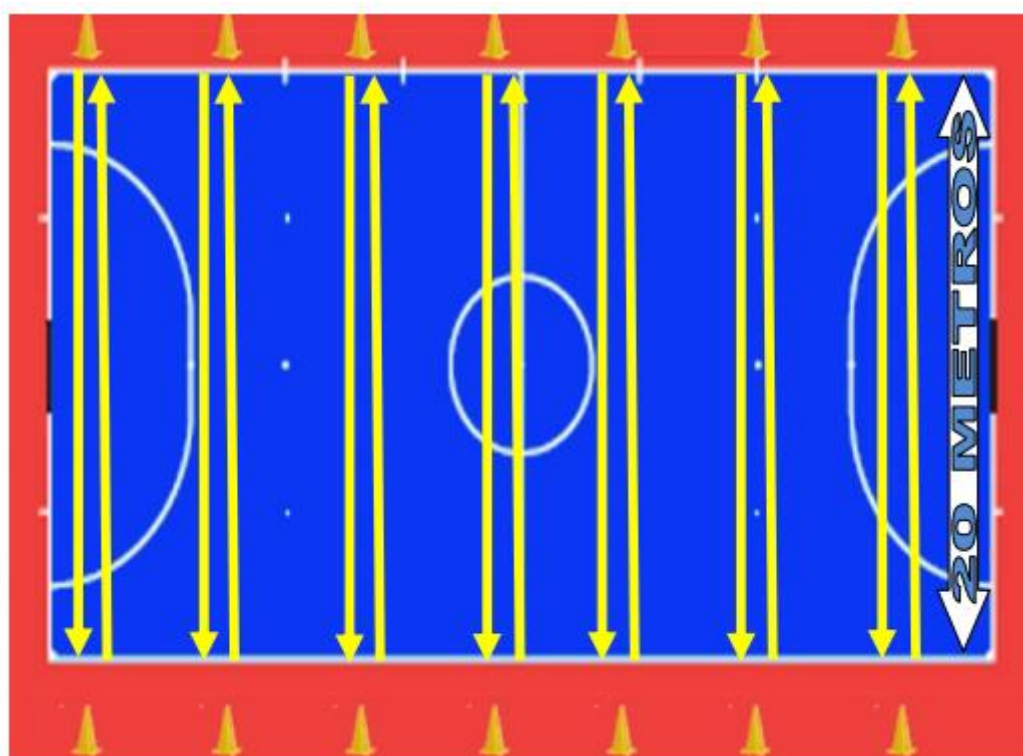
lcfs@fcf.cat

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

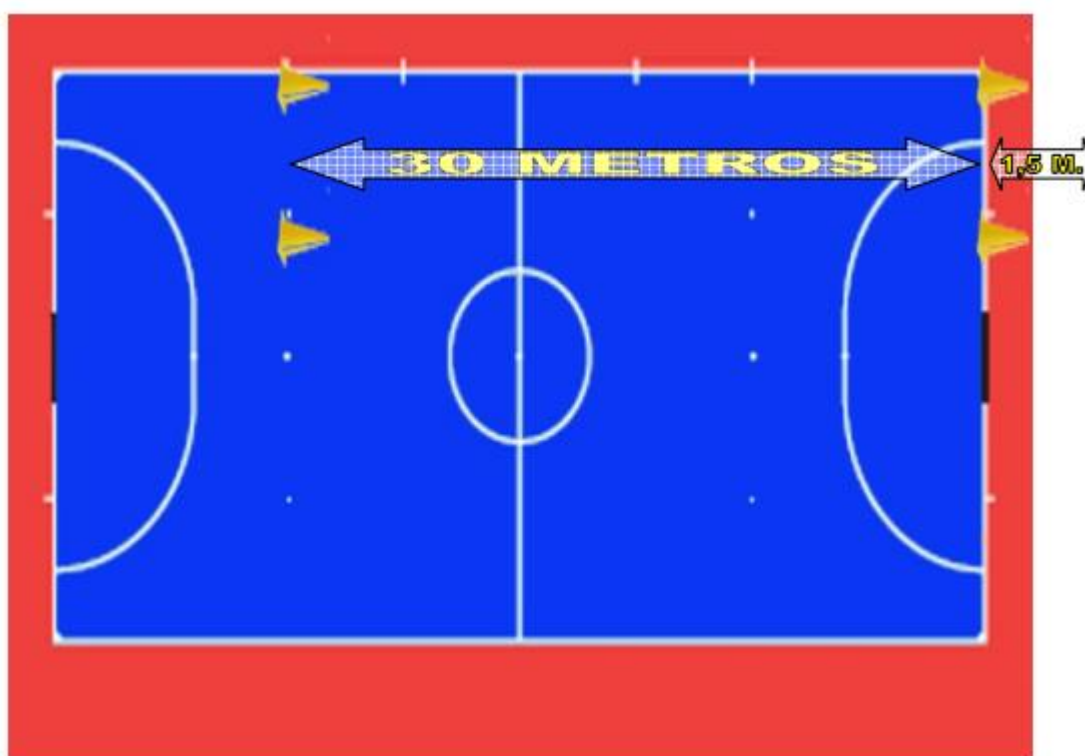
C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona

www.fcf.cat

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

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.

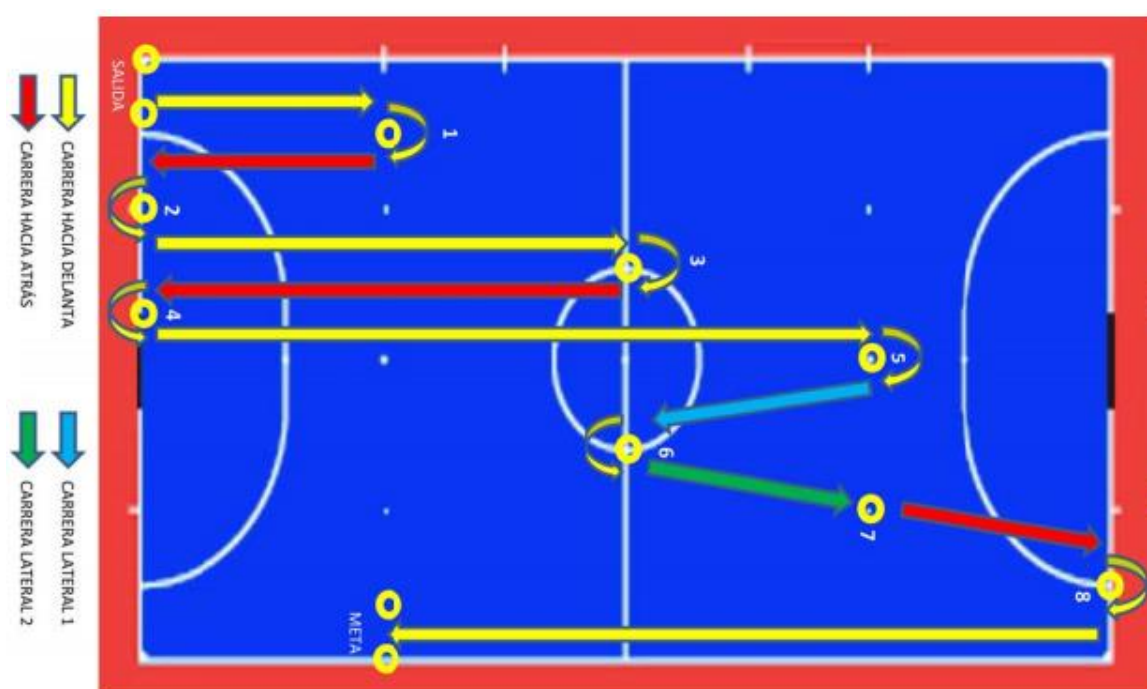
Procediment: La sortida serà dinàmica amb un peu per davant sobre una línia que està a 1,5 m de distància del punt de cronometratge en la sortida. L'àrbitre haurà de realitzar la prova en una mitjana de temps segons taules de temps en les 5 acceleracions. Si l'àrbitre cau o no supera el temps màxim,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

FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL



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 cas de superar el temps màxim en una segona ocasió serà eliminat de la prova.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona

www.fcf.cat

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

lcfs@fcf.cat

TEMPS I PUNTUACIONS

Les proves físiques es realitzaran en 2 convocatòries durant la temporada per tots els àrbitres. Valoració interna d'aquest apartat:

- 15 % Proves físiques (1a Convocatòria).
- 15 % Proves físiques (2a Convocatòria).

És obligatori el compliment dels temps mínims a les tres proves previstes, en cas contrari l'àrbitre podrà presentar-se a la repesca d'aquella mateixa convocatòria i superar les tres proves. A continuació us donem detall dels temps mínims i les diferents escales d'avaluació:

ÀRBITRES NACIONALS

Prova Yoyo Test (A)

10 Minuts (0 Punts) – Homes
11 Minuts (1 Punt) – Homes
12 Minuts (2 Punts) – Homes
13 Minuts (3 Punts) – Homes

9 Minuts (0 Punts) - Dones
10 Minuts (1 Punt) - Dones
11 Minuts (2 Punts) - Dones
12 Minuts (3 Punts) – Dones

Prova Sprints (B)

De 4,60 a 4,50 segons de mitjana als 5 sprints (0 punts) – Homes
De 4,49 a 4,30 segons de mitjana als 5 sprints (1 punt) – Homes
De 4,29 a 4,10 segons de mitjana als 5 sprints (2 punts) – Homes
4,09 segons o inferior mitjana als 5 sprints (3 punts) – Homes

De 4,80 a 4,70 segons de mitjana als 5 sprints (0 punts) – Dones
De 4,69 a 4,50 segons de mitjana als 5 sprints (1 punt) – Dones
De 4,49 a 4,30 segons de mitjana als 5 sprints (2 punts) – Dones
4,29 segons o inferior de mitjana als 5 sprints (3 punts) – Dones



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona

www.fcf.cat

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

lcfs@fcf.cat

Prova Zig-Zag (C)

- De 39,5 a 39 segons (0 Punts) – Homes
- De 38,99 a 38 segons (1 Punt) – Homes
- De 37,99 a 37 segons (2 Punts) – Homes
- 36,99 segons o inferior (3 Punts) - Homes
- De 41,5 a 40 segons (0 Punts) – Dones
- De 39,99 a 39 segons (1 Punt) – Dones
- De 38,99 a 38 segons (2 Punts) – Dones
- 37,99 segons o inferior (3 Punts) – Dones

ÀRBITRES TERRITORIAL CATALANA

Prova Yoyo Test (A)

- 4 Minuts (0 Punts) – Homes
- 5 Minuts (1 Punt) – Homes
- 6 Minuts (2 Punts) – Homes
- 7 Minuts (3 Punts) – Homes

- 3 Minuts (0 Punts) - Dones
- 4 Minuts (1 Punt) - Dones
- 5 Minuts (2 Punts) - Dones
- 6 Minuts (3 Punts) – Dones

Prova Sprints (B)

- De 4,80 a 4,70 segons de mitjana als 5 sprints (0 punts) – Homes
- De 4,69 a 4,50 segons de mitjana als 5 sprints (1 punt) – Homes
- De 4,49 a 4,30 segons de mitjana als 5 sprints (2 punts) – Homes
- 4,29 segons o inferior mitjana als 5 sprints (3 punts) – Homes

- De 5,00 a 4,90 segons de mitjana als 5 sprints (0 punts) – Dones
- De 4,89 a 4,70 segons de mitjana als 5 sprints (1 punt) – Dones
- De 4,69 a 4,50 segons de mitjana als 5 sprints (2 punts) – Dones
- 4,49 segons o inferior de mitjana als 5 sprints (3 punts) – Dones

Prova Zig-Zag (C)

- De 42 a 41 segons (0 Punts) – Homes
- De 40,99 a 40 segons (1 Punt) – Homes
- De 39,99 a 39 segons (2 Punts) – Homes
- 38,99 segons o inferior (3 Punts) - Homes



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona

www.fcf.cat

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

lcfs@fcf.cat

De 44 a 43 segons (0 Punts) – Dones
De 42,99 a 42 segons (1 Punt) – Dones
De 41,99 a 41 segons (2 Punts) – Dones
40,99 segons o inferior (3 Punts) - Dones

La fórmula de càlcul serà la següent:

1a convocatòria proves físiques:

Prova A + Prova B + Prova C = Total Proves * 15% = Nota Proves 1

2a Convocatòria proves físiques:

Prova A + Prova B + Prova C = Total Proves * 15% = Nota Proves 2

Nota Proves 1 + Nota Proves 2 = Nota Final Proves Físiques

Exemple:

Prova A Nota 3 | Prova B Nota 1 | Prova C Nota 1

$3 + 1 + 1 = 5 * 15\% = 0,75$ Nota Proves (de 1 convocatòria)

NOTES IMPORTANTS:

- Qui no es presenti a l'hora establerta pel començament de les proves serà exclòs de les mateixes, havent d'esperar a la repesca per a superar-les.
- L'àrbitre haurà de portar el dorsal imprès i els imperdibles o sistema de subjecció del dorsal escollit. El dorsal haurà d'estar en zona visible pels jutges.
- És prega màxim respecte a jutges i personal d'organització de les proves físiques. Els 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, podrà ser motiu d'expulsió de les proves, sent expedientat pel departament Jurídic del CTAFS.
- Per qualsevol tipus d'aclariment de les proves físiques, us haureu de dirigir als membres de l'organització de les proves o al correu delegacio_bcn_sala@fcf.cat
- Si algun àrbitre **no supera una de les proves, el dia de la repesca les haurà de repetir totes.**

Marcelino Blázquez Sierra
President del CTAFS de la FCF