



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona

www.fcf.cat

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

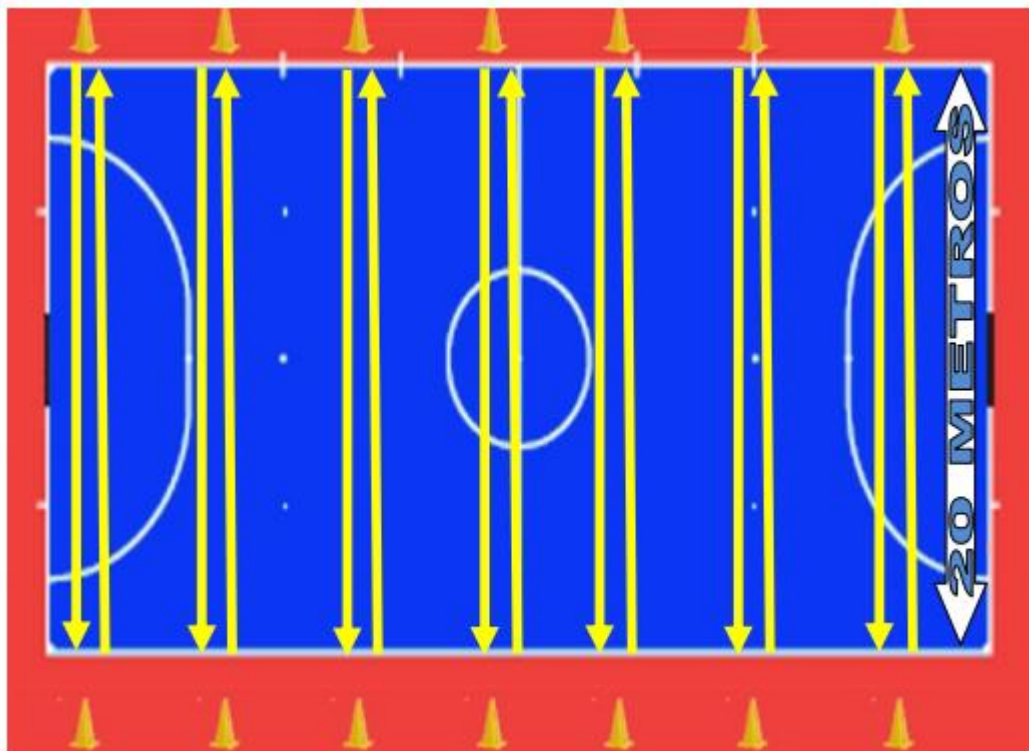
lcfs@fcf.cat

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

PROVA 1

TEST YO-YO

Recuperació Intermitent



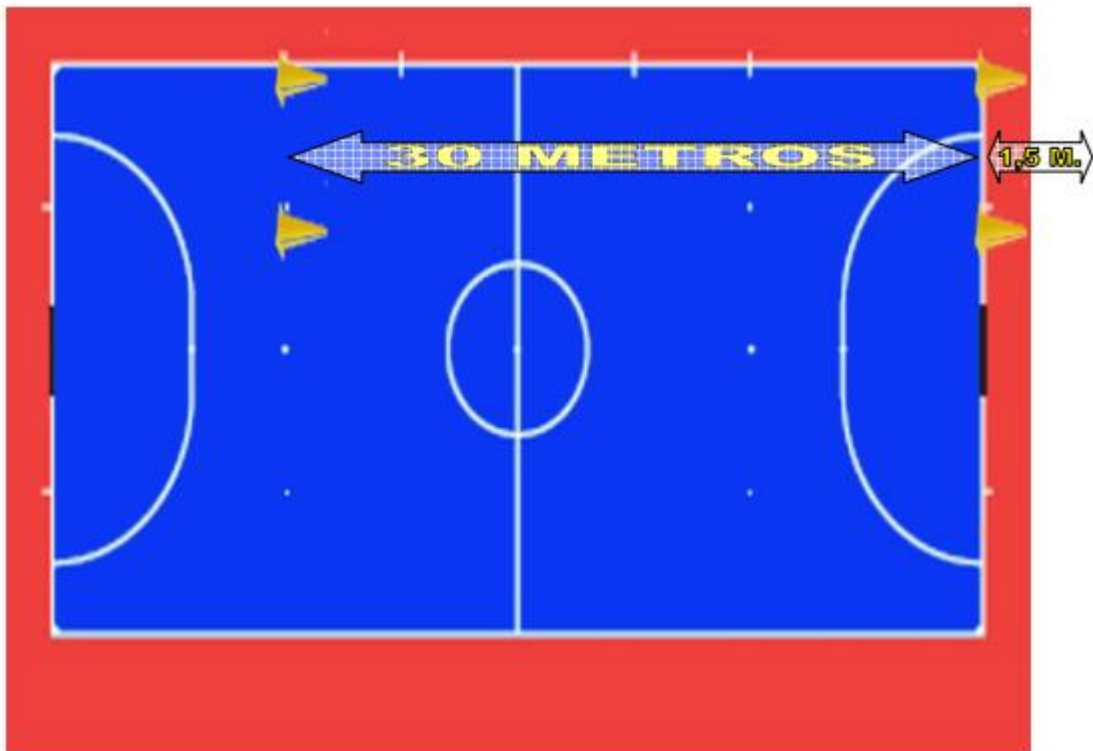
Objecte: Es persegueix mesurar la capacitat de recuperació de una persona que es sotmet a un exercici progressiu màxim i intermitent.

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.



PROVA 2

5 X 30



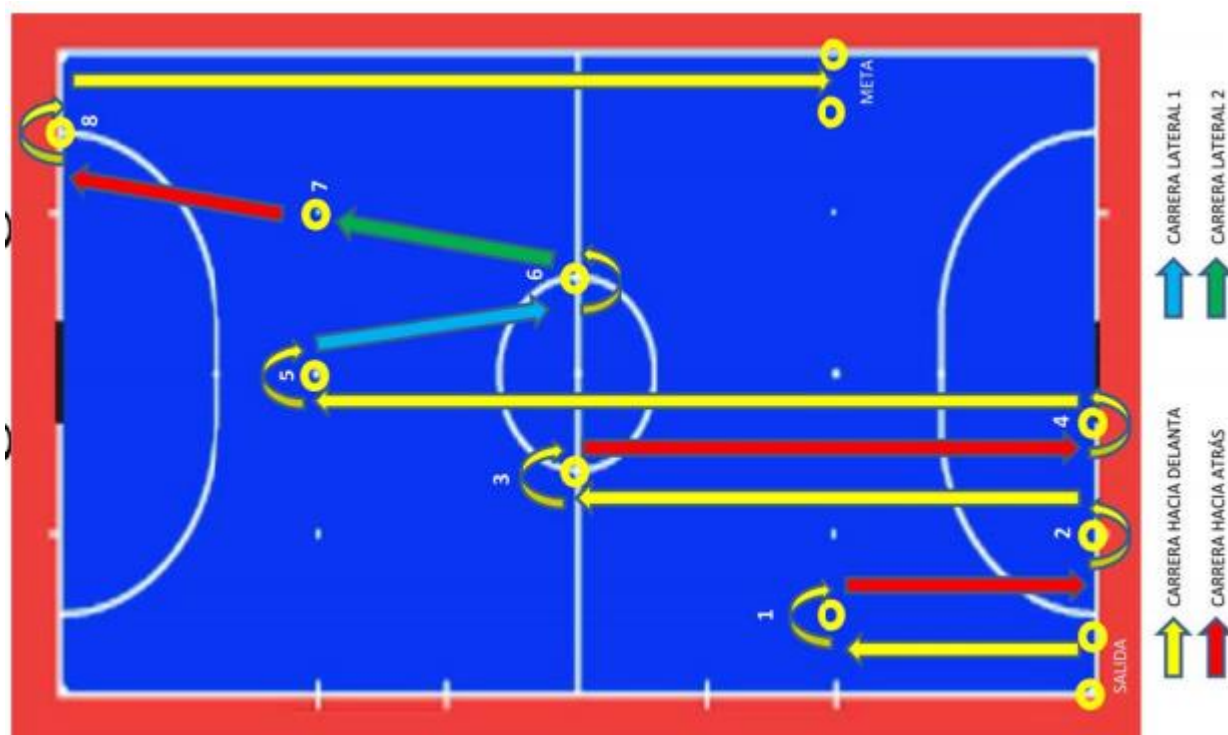
Objecte: Mesurar la velocitat mitjana en carreres ràpides i repetides en una distància específica, igual que la carrera específica que realitza un àrbitre en una pista de futbol sala.

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.**



SISTEMA CLASSIFICATORI CTAFS

PROVES FISIQUES

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



**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 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

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

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:

$$\text{Prova A} + \text{Prova B} + \text{Prova C} = \text{Total Proves} * 15\% = \text{Nota Proves 1}$$

2a Convocatòria proves físiques:

$$\text{Prova A} + \text{Prova B} + \text{Prova C} = \text{Total Proves} * 15\% = \text{Nota Proves 2}$$

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

Exemple:

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

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

ITEMS CTAFS

Aquest apartat està reservat per la valoració del CTAFS dels següents ítems amb la seva corresponent valoració interna detallada a continuació:

- Assistència a formació complementaria (2%):
 - 0,5 % per cada classe de cronos i psicologia.
 - Jutges de taula: 3 classes cronos x 0,5 = 1,5 %
 - Àrbitres: 3 classes psicologia x 0,5 = 1,5 %
 - 0,5 % clínic anual d'àrbitres (per tots).
 - La suma de tres classes complementàries i la assistència al clínic fan possible la màxima nota en aquest apartat.
- Edat i projecció de futur (2%).
- Educació, formes i sentit comú en les seves actuacions (2 %).
- Actitud i compromís amb l'arbitratge (4 %).