



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

lcfcs@fcf.cat

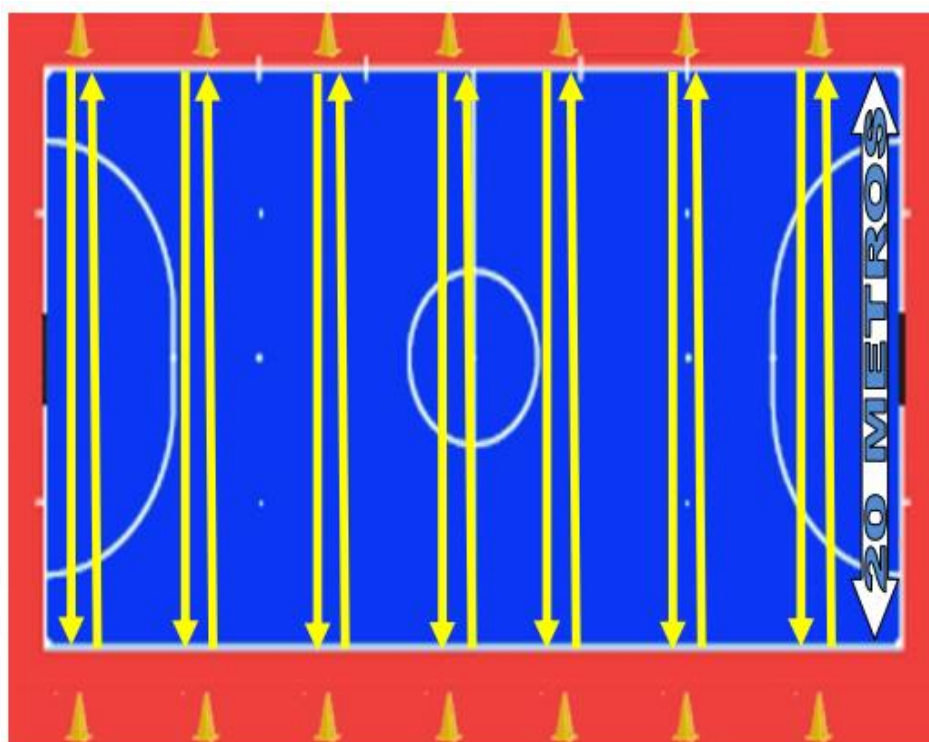
PROVES FÍSQUES D'ACCÉS CTAFS

TEMPORADA 2016-2017

A continuació es detallen les proves físiques a realitzar:

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
VIOLENCIA
AL FUTBOL
RESPECTE

FUTBOL
SALA

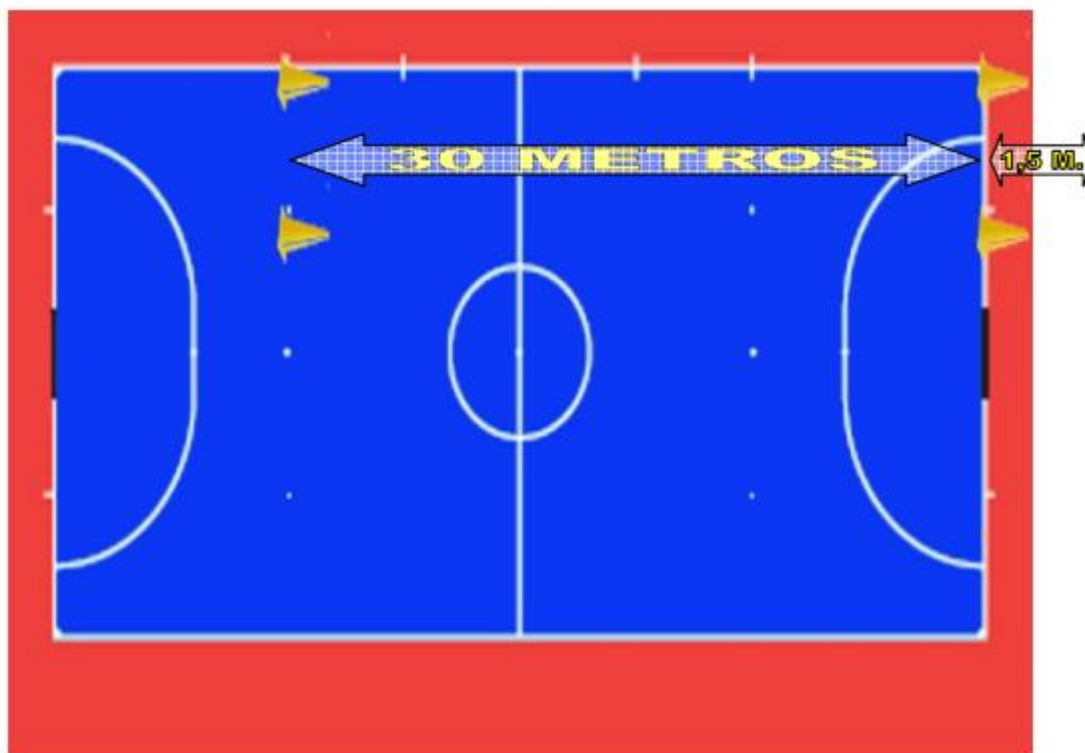
C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona

www.fcf.cat

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

lcfs@fcf.cat

PROVA 2: 5 X 30



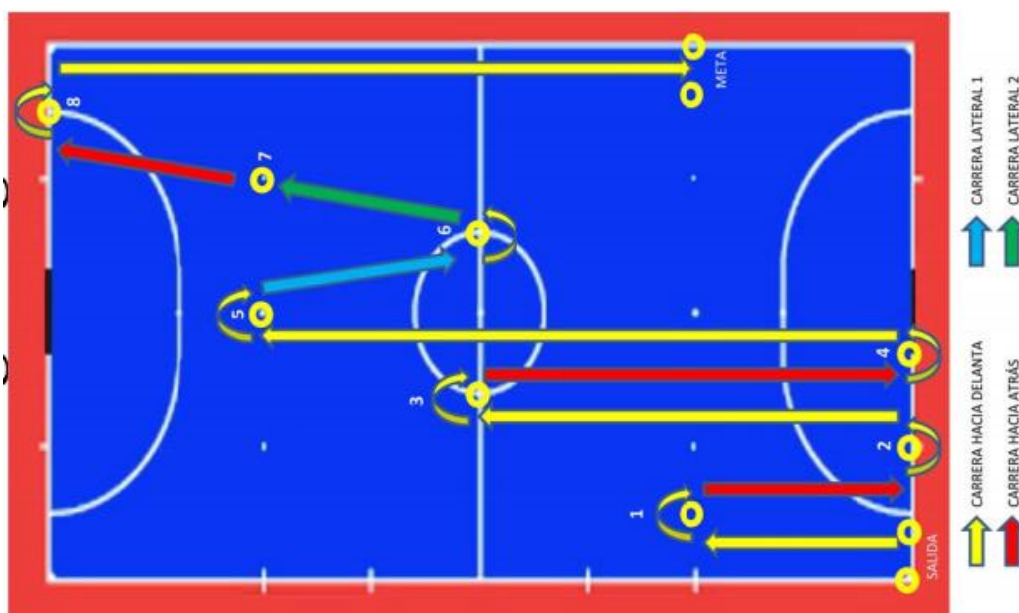
Objecte: Mesurar la velocitat mitjana en carreres ràpides i repetides en una distància específica, igual que la carrera específica que realitza un àrbitre en una pista de futbol sala.

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

PROVA	TEMPS MÍNIMS	
	MASCULÍ	FEMENÍ
TEST YO-YO	7	5
5 X 30	4,8	5
ZIG / ZAG	42	44