



**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

PROVES FÍSQUES CTAFS

CIRCULAR 01 | Temp. 2018-19

Per la present comuniquem que les proves físiques en primera convocatòria, es realitzaran els dies 1 i 2 de Setembre del 2018 segons el calendari descrit més endavant. La repesca serà el 30 de Setembre del 2018. Les proves físiques es realitzaran a:

Dies 1, 2 i 30 de Setembre a:

Pavelló Municipal Xavier Ballber
Avinguda de Catalunya 19-39
Cervelló – Barcelona > [Info Accés al Pavelló \(molt útil\)](#)

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

Els àrbitres de categoria nacional hauran de superar el temps mínim fixat pel CNTAFS i CTAFS per poder arbitrar, (Segona Divisió B i Tercera Divisió Nacional). Més enllà dels temps mínims s'aplicarà la puntuació corresponent a cada prova atenent els barems establerts a aquesta circular.

Els àrbitres de la Territorial Catalana hauran de superar el temps mínim fixat pel CTAFS per poder seguir arbitrant en la seva categoria actual. Més enllà dels temps mínims s'aplicarà la puntuació corresponent a cada prova atenent els barems establerts a aquesta circular.

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. 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 superi el temps mínim de territorial catalana, podrà exercir en aquestes categories fins a la repesca. Si a la repesca no supera els temps mínims, només podria 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.

Tant l'àrbitre que no superi les proves en primera convocatòria, com aquell que no es presenti en primera convocatòria, només tindrà una darrera oportunitat en la repesca, sent apte amb puntuació 0. El CTAFS estudiarà i valorarà tots els casos de manera particular i individualitzada, a partir de les argumentacions i justificants oficials.

Les proves físiques es realitzaran en dues convocatòries, i suposaran un 30 % de la nota final de l'àrbitre durant la temporada (15 % correspon cada una de les dues convocatòries). 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.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



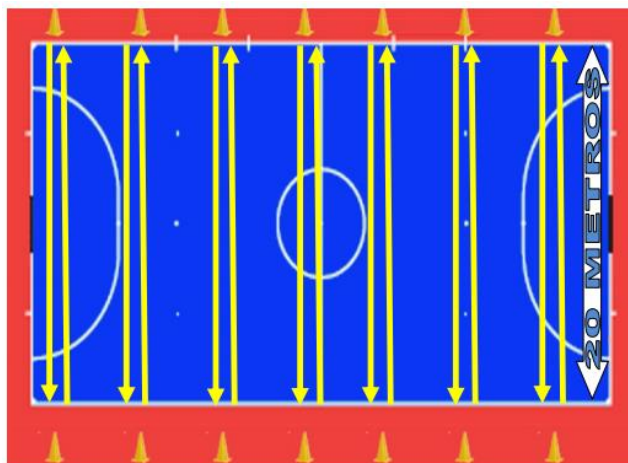
C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona

www.fcf.cat

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

lcfs@fcf.cat

PROVA 1: YOYO TEST (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 (20m) i tornada (20m) de 40 metres 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. Utilitzeu el següent àudio per provar i entrenar:

[DESCARREGAR AUDIO YOYO TEST \(15 MINUTS\)](#)

A continuació podeu consultar els barems que determinen la puntuació de la prova:

CATEGORIA HOMES		NACIONAL DONES	
TEMPS	PUNTS	TEMPS	PUNTS
10 MIN	0	9 MIN	0
12 MIN	1	10 MIN	1
14 MIN	2	11 MIN	2

CATEGORIA HOMES		TERRITORIAL DONES	
TEMPS	PUNTS	TEMPS	PUNTS
04 MIN	0	03 MIN	0
06 MIN	1	05 MIN	1
08 MIN	2	07 MIN	2

*En la categoria de 3a Nacional es considerarà apta amb 8 minuts (homes) i 7 minuts (dones). Quan es produeixi aquesta situació, la puntuació serà de 0 punts i l'àrbitre no optarà a l'ascens de categoria en la temporada vigent.



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



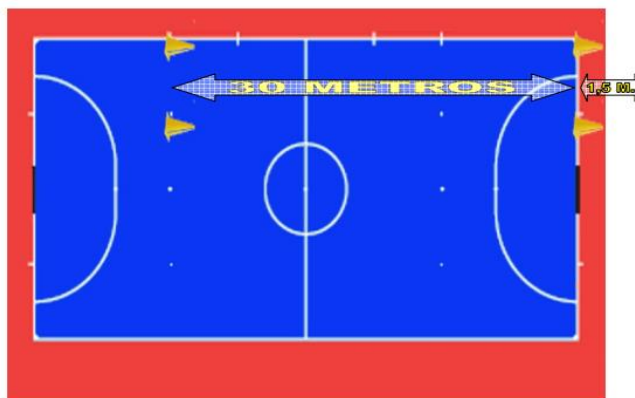
C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona

www.fcf.cat

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

lcfs@fcf.cat

PROVA 2: SPRINTS (5 x 30 metres)



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 una pista de futbol sala.

Procediment: La sortida serà dinàmica amb un peu per davant sobre una línia que està a 1,5 m de distancia 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.

A continuació podeu consultar els barems que determinen la puntuació de la prova:

CATEGORIA NACIONAL			
HOMES		DONES	
TEMPS	PUNTS	TEMPS	PUNTS
4.60 - 4.40	0	4.80 - 4.70	0
4.39 - 4.10	1	4.69 - 4.50	1
4.09 o -	2	4.49 o -	2
CATEGORIA TERRITORIAL			
HOMES		DONES	
TEMPS	PUNTS	TEMPS	PUNTS
4.80 - 4.50	0	5.00 - 4.90	0
4.49 - 4.20	1	4.89 - 4.70	1
4.19 o -	2	4.69 o -	2

*En la categoria de 3a Nacional es considerarà apta amb 4,8 segons (homes) i 5 segons (dones). Quan es produeixi aquesta situació, la puntuació serà de 0 punts i l'àrbitre no optarà a l'ascens de categoria en la temporada vigent.

*En categories de Territorial, els àrbitres amb edat de 40 anys (o més), complerts el dia de les proves físiques, podran ser aptes amb 5 segons (homes) i 5,2 segons (dones). Quan es produeixi aquesta situació, la puntuació serà de 0 punts i l'àrbitre no optarà a l'ascens de categoria en la temporada vigent.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



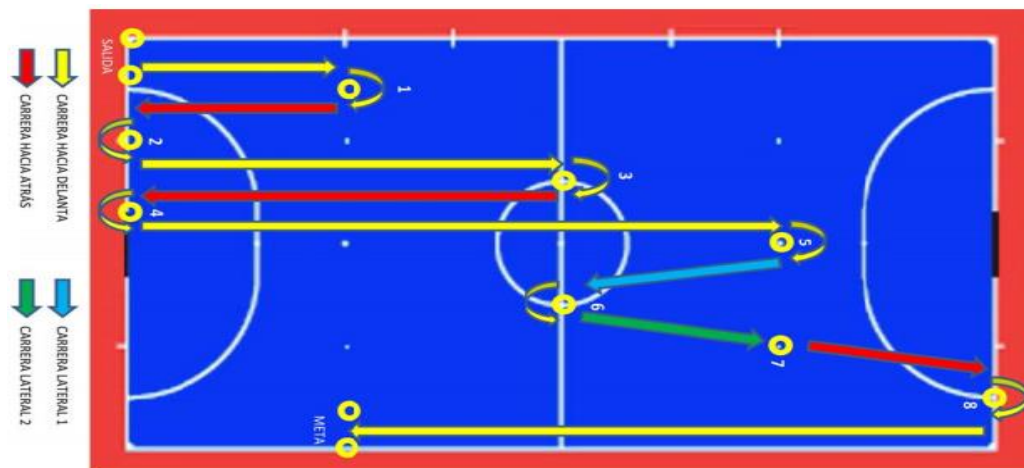
C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona

www.fcf.cat

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

lcfs@fcf.cat

PROVA 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.

A continuació podeu consultar els barems que determinen la puntuació de la prova:

CATEGORIA NACIONAL			
HOMES		DONES	
TEMPS	PUNTS	TEMPS	PUNTS
39.5 - 38.00	0	41.5 - 40.00	0
37.99 - 37.00	1	39.99 - 39.00	1
36.99 o -	2	38.99 o -	2

CATEGORIA TERRITORIAL			
HOMES		DONES	
TEMPS	PUNTS	TEMPS	PUNTS
42.00 - 40.00	0	44.00 - 43.00	0
39.99 - 38.50	1	42.99 - 42.00	1
38.49 o -	2	41.99 - 41.00	2

*En la categoria de 3a Nacional es considerarà apta amb 42 segons (homes) i 44 segons (dones). Quan es produeixi aquesta situació, la puntuació serà de 0 punts i l'àrbitre no optarà a l'ascens de categoria en la temporada vigent.

*En categories de Territorial, els àrbitres amb edat de 40 anys (o més), complerts el dia de les proves físiques, podran ser aptes amb 44 segons (homes) i 46 segons (dones). Quan es produeixi aquesta situació, la puntuació serà de 0 punts i l'àrbitre no optarà a l'ascens de categoria en la temporada vigent.



**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

PROGRAMACIÓ DE PROVES FÍSQUES

A continuació us fem arribar la programació prevista per les proves físiques, aquesta agrupació és provisional, considereu com a possibles torns el que està detallat (l'anterior o el següent). És important que aquells que no puguin fer les proves segons el previst, enviïn un correu electrònic a: delegacio_bcn_sala@fcf.cat com a màxim el Dilluns 20 d'Agost acreditant el motiu de manera argumentada i adjuntant els corresponents justificants. Els que no puguin assistir en el seu corresponent torn hauran de fer les proves en repesca. Aquells que no notifiquin la seva absència, entendrem que sí assistiran en el torn fixat.

LLISTAT DE TORNS DE PROVES FISQUES

LLISTAT DE TORNS REPESCA

IMPRESSIÓ DE DORSALS:

LLISTAT DE DORSALS REPESCA (ordenat per ordre de torns)

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.

Correu d'incidències: delegacio_bcn_sala@fcf.cat

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



**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

INDICACIONS I RECOMANACIONS IMPORTANTS

- **DECLARACIÓ JURADA I AUTORITZACIÓ MENORS D'EDAT:** Només a aquells àrbitres que l'hagin entregada en els mesos d'Agost, Setembre i Octubre.
- **ENTRENAMENT:** És important fer una preparació prèvia de les proves físiques amb independència de la nostra condició física. Us recomanem establir uns objectius realistes i entrenar per aconseguir-los. Us deixem una guia d'entrenament preparada per preparadors físics de seleccions de FCF:
 - o [Entrenament 1 dia a la setmana](#)
 - o [Entrenament 2 dies a la setmana](#)
 - o [Entrenament 3 dies a la setmana](#)
- **PUNTUALITAT:** És important arribar amb temps necessari, **s'ha d'estar 15 minuts abans de l'inici de les proves canviat i preparat.** Qui no es presenti a l'hora establerta pel començament de les proves podrà ser exclòs de les mateixes, havent d'esperar a la repesca per a superar-les.
- **IDENTIFICACIÓ:** 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.
- **HIDRATACIÓ:** és molt important fer les proves ben hidratat (veure líquids des de el dia anterior) i haver fet un menjar suau abans de fer les proves entre 2 i 3 hores abans (recomanable). No fer les proves sense haver pres res (perill de lipotímia o deshidratació).
- **ROBA I CALÇAT:** Les proves es realitzaran amb samarreta blanca Pony d'escalfament, si és possible del CTAFS i pantalons curts. El **CALÇAT** ha de ser còmode i adequat per realitzar les proves físiques, aconsellem tipus running amb amortiguació d'impacte.
- **RECUPERACIÓ ACTIVA:** Una vegada és finalitza una de les proves evitar quedar-se en estat de repòs, fer la recuperació caminant o carrera molt suau. Important: Abans d'iniciar els sprints fer acceleracions progressives per preparar la musculatura a l'esforç requerit.
- **RESPECTE:** És prega màxim respecte a jutges i personal d'organització de les proves físiques. Els jutges tenen la potestat de fer repetir o eliminar un àrbitre si la execució de les proves no és realitza correctament. 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.
- **NETEJA:** **Utilitzar paperes i escombraries habilitades**, fent un bon ús dels vestidors e instal·lacions. Una vegada finalitzades les proves del vostre torn ha de quedar la pista neta de brutícia, i una vegada s'abandona el vestidor ha de deixar sense escombraries.
- **DUBTES:** 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
Cap del CTAFS de la FCF