



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)

## PROVES FÍSQUES CTAFS

### CIRCULAR 02 | Temp. 2019-20

Per la present comuniquem que les segones proves físiques en primera convocatòria, es realitzaran els dies 4 i 12 de Gener del 2020 segons el calendari descrit més endavant. La repesca serà el 9 de Febrer del 2020. Les proves físiques es realitzaran a:

Dia 4 de Gener a:

Pavelló Municipal El Pujolet  
Carrer de Sant Fruitós 30-32  
Manresa – Barcelona

Dia 12 de Gener i 9 de Febrer a:

Pavelló Municipal Xavier Ballber  
Avinguda de Catalunya 19-39  
Cervelló – Barcelona

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

Serà requisit obligatori tenir pagada la quota de Mutualitat d'àrbitre ([www.futbol.cat](http://www.futbol.cat) > Mutualitat CTA) per realitzar les proves físiques. En cas de no tenir pagada la quota de Mutualitat, no es podran realitzar les proves físiques i les proves físiques de repesca es podran realitzar sense possibilitat de puntuació.

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 en 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 en 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**



**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)

estudiarà i valorarà tots els casos de manera particular i individualitzada, a partir de les argumentacions i justificants oficials.

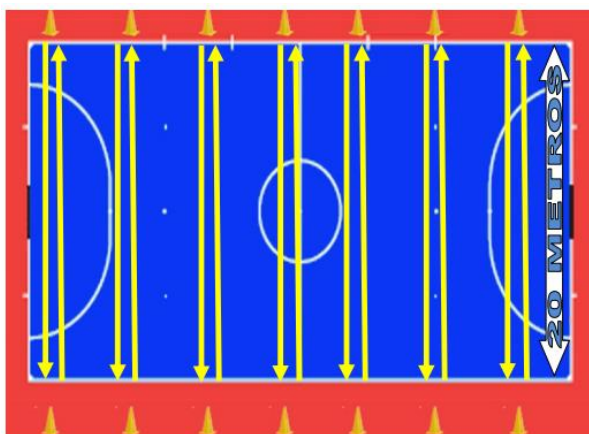
**Els àrbitres hauran de realitzar les proves físiques amb la samarreta blanca Pony d'escalfament (o samarreta blanca que no sigui de cap club) i pantaló curt negre Pony (o pantaló curt negre que no sigui de cap club). Si un àrbitre no assisteix amb la indumentària reglamentària, quedarà a decisió del CTAFS si aquest àrbitre pot o no realitzar les proves físiques. En cas d'anar a repesca per incomplir aquest punt, l'àrbitre no optarà a puntuar.**

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



## 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:

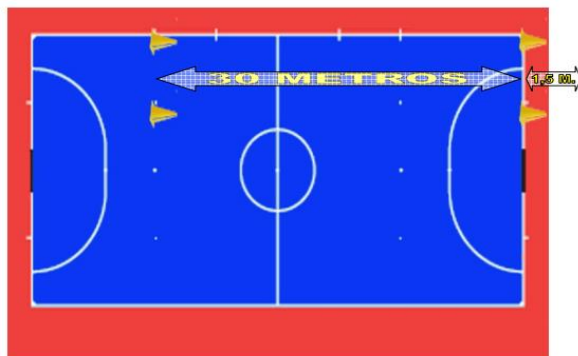
| CATEGORIA |       | NACIONAL                                  |
|-----------|-------|-------------------------------------------|
| HOMES     |       | DONES                                     |
| TEMPS     | PUNTS | NO HI HA ÀRBITRES A LA CATEGORIA INDICADA |
| 10 MIN    | 0,5   |                                           |
| 11 MIN    | 1     |                                           |
| 12 MIN    | 2     |                                           |
| 14 MIN    | 3     |                                           |

| CATEGORIA |       | TERRITORIAL |       |
|-----------|-------|-------------|-------|
| HOMES     |       | DONES       |       |
| TEMPS     | PUNTS | TEMPS       | PUNTS |
| 04 MIN    | 0     | 03 MIN      | 0     |
| 05 MIN    | 0,5   | 04 MIN      | 0,5   |
| 06 MIN    | 1     | 05 MIN      | 1     |
| 07 MIN    | 2     | 06 MIN      | 2     |
| 08 MIN    | 3     | 07 MIN      | 3     |

\*En la categoria de 3a Nacional es considerarà apte 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.



## 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 | NO HI HA ÀRBITRES A LA CATEGORIA INDICADA |  |
| 4.60 - 4.50        | 0     |                                           |  |
| 4.49 - 4.40        | 0,5   |                                           |  |
| 4.39 - 4.25        | 1     |                                           |  |
| 4.24 - 4.10        | 2     |                                           |  |
| 4.09 o -           | 3     |                                           |  |

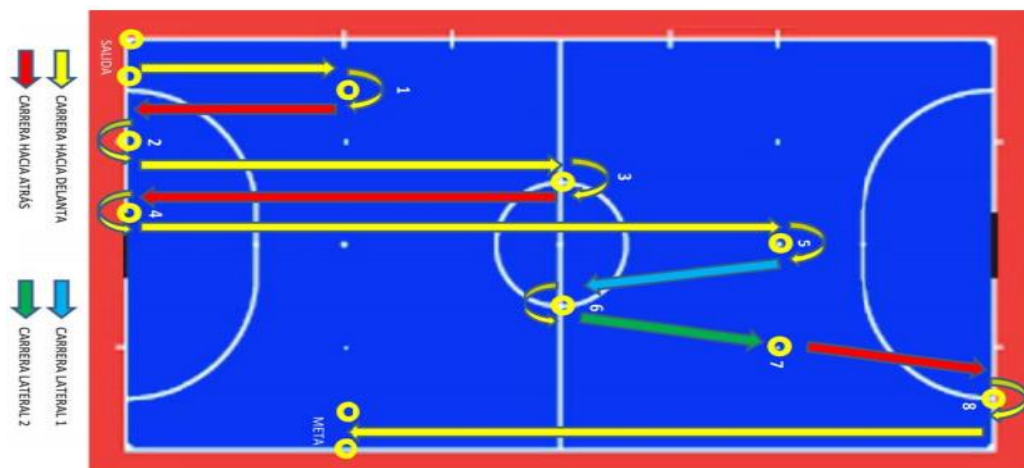
| CATEGORIA TERRITORIAL |       |             |       |
|-----------------------|-------|-------------|-------|
| HOMES                 |       | DONES       |       |
| TEMPS                 | PUNTS | TEMPS       | PUNTS |
| 4.80 - 4.60           | 0     | 5.50 - 5.40 | 0     |
| 4.59 - 4.50           | 0,5   | 5.39 - 5.20 | 0,5   |
| 4.49 - 4.30           | 1     | 5.19 - 5.00 | 1     |
| 4.29 - 4.20           | 2     | 4.99 - 4.80 | 2     |
| 4.19 o -              | 3     | 4.79 o -    | 3     |

\*En la categoria de 3a Nacional es considerarà apte amb 4,8 segons (homes). 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 5,7 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.



## 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 | NO HI HA ÀRBITRES A LA CATEGORIA INDICADA |  |
| 39.5 - 39.00       | 0     |                                           |  |
| 38.99 - 38.00      | 1     |                                           |  |
| 37.99 - 37.00      | 2     |                                           |  |
| 36.99 - 36.00      | 3     |                                           |  |
| 35.99 o -          | 4     |                                           |  |

| CATEGORIA TERRITORIAL |       |               |       |
|-----------------------|-------|---------------|-------|
| HOMES                 |       | DONES         |       |
| TEMPS                 | PUNTS | TEMPS         | PUNTS |
| 42.00 - 40.50         | 0     | 46.00 - 45.00 | 0     |
| 40.49 - 40.00         | 1     | 44.99 - 44.00 | 1     |
| 39.99 - 39.00         | 2     | 43.99 - 43.00 | 2     |
| 38.99 - 38.00         | 3     | 42.99 - 42.00 | 3     |
| 37.99 o -             | 4     | 41.99 o -     | 4     |

\*En la categoria de 3a Nacional es considerarà apta amb 42 segons (homes). 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](http://www.fcf.cat)

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

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

## PROGRAMACIÓ DE PROVES FÍSQUES

A continuació us fem arribar la programació prevista per les proves físiques. És important que aquells que no puguin fer les proves en el torn assignat, enviïn un correu electrònic a: [delegació\\_bcn\\_sala@fcf.cat](mailto:delegació_bcn_sala@fcf.cat) com a màxim el Diumenge 1 de Desembre del 2019 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

IMPRESSIÓ DE DORSALS:

**PENDENT**

**L'àrbitre haurà de portar el dorsal imprès i els imperdibles o sistema de subjecció del dorsal. El dorsal haurà d'estar en zona visible pels jutges.**

Correu d'incidències: [delegacio\\_bcn\\_sala@fcf.cat](mailto:delegacio_bcn_sala@fcf.cat)

FEDERACIÓ  
CATALANA  
DE FUTBOL



**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)

## INDICACIONS I RECOMANACIONS IMPORTANTS

- **DECLARACIÓ JURADA i AUTORIZACIÓ 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 finalitzada 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:** Es 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 realitzada 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](mailto: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