

TEMPORADA 2016/2017

CIRCULAR Nº 27

PROVES SELECCIÓ ASCENS A 3a CATALANA

Per coneixement general, us comuniquem la convocatòria de proves físiques i tècniques de selecció d'ascens a 3a Catalana, les mateixes són de caràcter OBLIGATORI.

Estan convocats arbitres Cursetistes i Cursetistes (1r Any). És comunicarà amb suficient antelació.

PROVA TÈCNICA

Lloc: Instal·lacions FCF Torrefarrera

Dia: Divendres 19 Maig 2017

Horari: 20:00h Presentació a les instal·lacions FCF Torrefarrera
20:15h Inici Control Tècnic

Puntuació màxima prova tècnica: 0,55

Prova Regles de Joc, Reglament General FCF y Reglament CTA-FCF.

Prova preguntes tipus test

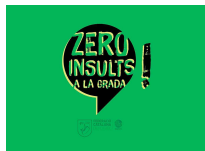
- 30 preguntes tipus test.
- Quatre possibles solucions, sent només una d'elles correcta. No hi haurà penalització per resposta fallida.
- Temps: 30'
- Puntuació màxima: 0,35 segons barem

Prova preguntes a desenvolupar:

- 3 preguntes a desenvolupar.
- Temps 30'
- Puntuació màxima: 0,20

BAREM PUNTUACIÓ	
RESPOSTES ACERTEDES	PUNTUACIÓ
30	0,35
29	0,31
28	0,27
27	0,23
26	0,19
25	0,15
24	0,11
23	0,07
22	0,03
21	0,01

Aptitud mínima en el conjunt de la prova tipus test i a desenvolupar: 70%



PROVA FÍSICA

Lloc: Pistes Municipals d'atletisme de les Basses d'Alpicat.

Dia: Dijous 18 de Maig 2017

Horari: 19:45h Presentació a les instal·lacions
20:00h Distribució de dorsals, indicacions i inici escalfament
20:15h Inici Control Físic

Puntuació màxima proves físiques: 0,45

Les proves físiques és qualificaran sobre un total de 0,45 punts y estaran compostes per les següents proves:

- Prova velocitat (0,25 punts).
- Prova resistència (0,20 punts)

Prova velocitat: (6x40 metres).

Màxim: 5.80" (Masculí)

Màxim: 6.50" (Femení)

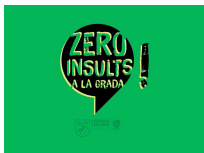
BAREM PUNTUACIÓ PROVA VELOCITAT		
Trams	Punts Homes	Punts Dones
+ 6.50"	0,00	0,00
6.41" a 6.50"	0,00	0,01
6.31" a 6.40"	0,00	0,03
6.21" a 6.30"	0,00	0,05
6.11" a 6.20"	0,00	0,07
6.01" a 6.10"	0,00	0,09
5.91" a 6.00"	0,00	0,11
5.81" a 5.90"	0,00	0,11
5.71" a 5.80"	0,01	0,13
5.61" a 5.70"	0,03	0,13
5.51" a 5.60"	0,05	0,17
5.41" a 5.50"	0,09	0,17
5.31" a 5.40"	0,13	0,21
5.21" a 5.30"	0,17	0,21
5.11" a 5.20"	0,21	0,25
5.10" o -	0,25	0,25

Prova resistència: (2.000 metres).

Màxim: 8'15" (Masculí)

Màxim: 9'00" (Femení)

BAREM PUNTUACIÓ PROVA RESISTÈNCIA		
Trams	Punts Homes	Punts Dones
+ 9'00"	0,00	0,00
8'51" a 9'00"	0,00	0,01
8'41" a 8'50"	0,00	0,02
8'31" a 8'40"	0,00	0,03
8'21" a 8'30"	0,00	0,04
8'11" a 8'20"	0,00	0,05
8'01" a 8'10"	0,01	0,06
7'51" a 8'00"	0,03	0,07
7'41" a 7'50"	0,05	0,08
7'31" a 7'40"	0,07	0,10
7'21" a 7'30"	0,09	0,12
7'11" a 7'20"	0,11	0,14
7'01" a 7'10"	0,14	0,16
6'51" a 7'00"	0,17	0,18
6'50" o -	0,20	0,20



NORMES GENERALS APPLICABLES A LES PROVES TÈCNIQUES

- S'haurà d'anar a les proves tècniques proveït de bolígraf, no és permetrà realitzar els exercicis a llapis. No es permet la utilització de cap material de consulta de, així com la de qualsevol aparell electrònic (calculadores, mòbils, etc...). Els telèfons mòbils hauran d'estar apagats tots durant el temps de durada dels exàmens.
- Des de l'inici de cada exercici fins al final del mateix estan terminantment prohibits els comentaris, resolent-se les possibles dubtes abans del començament de cada exercici. Una vegada començat el mateix, no és permetran preguntes.
- Les proves començaran a l'hora assenyalada en el calendari fixat, no permetent-se l'accés a la sala un cop començades les mateixes, excepte causa justificada i comunicada amb antelació.
- Qualsevol irregularitat detectada donarà lloc a l'expulsió de la sala, qualificant al participant amb "NO APTE" i suposarà l'eliminació del àrbitre de la selecció per l'ascens a 3a Catalana, independentment de les responsabilitats disciplinàries que puguin derivar al respecte.
- Quan un àrbitre sigui declarat "NO APTE" en el Control Tècnic, suposarà l'eliminació de la selecció per l'ascens a 3a Catalana.

NORMES GENERALS APPLICABLES A LES PROVES FÍSQUES

Prova Velocitat:

- Si un àrbitre cau o s'ensopega, repetirà la sèrie.
- Si un àrbitre falla en una de les sis series, intentarà solament una sèrie més, immediatament després d'acabar la sèrie de sis. Si falla en dos intents, no superarà la prova.

Altres instruccions:

- S'haurà d'acudir a les proves físiques proveït de la indumentària adequada per a tal fi (samarreta, pantalons curts, sabatilles esportives, ...). No es permet la utilització de sabatilles de claus.
- Cada participant haurà de portar durant tota la prova el dorsal que li serà lliurat a l'inici de les mateixes.
- Les proves tindran lloc d'acord a l'horari programat amb antelació, no es permetrà la incorporació de participants un cop començades les mateixes, excepte causa justificada i comunicada amb antelació.
- Quan un àrbitre sigui declarat "NO APTE" en alguna de les dues proves, suposarà l'eliminació del àrbitre de la selecció per l'ascens a 3a Catalana.
- Si un àrbitre es lesiona durant les proves físiques es considerarà "NO APTE", suposarà l'eliminació del àrbitre de la selecció per l'ascens a 3a Catalana.
- Un àrbitre en situació de baixa no pot fer les proves físiques, sota cap concepte sense document d'alta mèdica. En cas de fer-les estan de baixa, incorrerà amb una irregularitat greu, es considerarà com "NO APTE" i suposarà l'eliminació de la selecció per l'ascens a 3a Catalana.
- No està permès situar-se al costat de les pistes quan no s'està participant en les corresponents proves, i menys posar-se a córrer paral·lelament als participants.
- No està permesa la utilització d'aparells electrònics (reproductors de música, ...) excepte rellotges o pulsòmetres, ni arracades, anells, penjolls, etc.

NORMES GENERALS APPLICABLES A LES PROVES SELECCIÓ ASCENS A 3a Catalana

Quan un àrbitre no superi els mínims establerts a les proves Físiques i / o Tècniques es considerarà "NO APTE" i suposarà l'eliminació del àrbitre de la selecció per l'ascens a 3a Catalana. No hi ha possibilitat de 2ª convocatòria.

Uniformitat oficial PROU VIOLENCIA:

Proves físiques: samarreta taronja, pantaló blanc i tallavents. Samarreta posada obligatòria en totes les proves

Proves tècniques: polo blanc "prou violència" i pantaló negre "joc net".

L'incompliment d'aquest precepte comportarà l'exclusió del control físic y/o tècnic i la consideració de NO APTE en el mateix.

Lleida, 08 de Maig de 2016

Xavier Pérez
Delegat Provincial CTA de Lleida

Raúl Campos Hierro
Cap de Capacitació CTA de Lleida