



TEMPORADA 2021/2022

CIRCULAR Nº 03

PROVES INICI TEMPORADA 3a CATALANA

Per coneixement general, us comuniquem la convocatòria de proves físiques i tècniques d'inici de temporada, les mateixes són de caràcter OBLIGATORI.

PROVA TÈCNICA

Lloc: Instal·lacions FCF Lleida (Carrer Riu Besòs 8).

Dia: Divendres 03 Setembre 2021

Horari: 18:45h Presentació a les Instal·lacions FCF Lleida.
19:00h Inici Control Tècnic

La prova tècnica es farà mitjançant l'aplicació CLOUDLAB, per tant serà obligatori el ús d'ORDINADOR PORTATIL O TABLET I CONNEXIÓ A INTERNET.

Prova Regles de Joc, Reglament General i del Comitè Tècnic d'Àrbitres de la FCF

- 30 preguntes tipus test.

Temps: 35'

Puntuació mínima per aptitud: 70%.

Puntuació mínima per programa d'ascens: 75%.

Temari:

- Regles de Joc
- Reglament General de la Federació Catalana de Fútbol
 - ✓ Títol IX. Capítols 1er, 2ón, 3er, 4rt y 5è
- Reglament del Comitè d'Àrbitres de la Federació Catalana de Fútbol

Prova Anàlisi de situacions de Joc

- 10 jugades de vídeo

CLASSIFICACIÓ GENERAL

Puntuació màxima prova tècnica: 0,30

Prova Regles de Joc i Reglament General

- 30 preguntes tipus test.

Puntuació màxima: 0,25

Prova Anàlisi de situacions de Joc

- 10 jugades de vídeo

Puntuació màxima: 0,05



CLASSIFICACIÓ ESPECÍFICA

(Àrbitres de 2a Catalana que a **1 de Juliol del 2022 no hagin complert els 28 anys.**)

Puntuació màxima prova tècnica: 0,22

Prova Regles de Joc i Reglament General

- 30 preguntes tipus test.

Puntuació màxima: 0,15

Prova Anàlisi de situacions de Joc

- 10 jugades de vídeo

Puntuació màxima: 0,07

NORMES GENERALS APLICABLES A LES PROVES TÈCNIQUES

- 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 "0 punts" al total de les proves tècniques, independentment de les responsabilitats disciplinàries que puguin derivar al respecte.



PROVA FÍSICA

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

Dia: Dijous 02 de Setembre 2021

Horari: 19:00h Presentació a les instal·lacions
19:15h Distribució de dorsals e inici escalfament
19:30h Inici control físic

CLASSIFICACIÓ GENERAL

Prova velocitat: (6x40 metres).

APTE: Màxim: 5.80" (Homes)

APTE: Màxim: 6.60" (Dones)

Prova resistència: (2.000 metres).

APTE: Màxim: 8'15" (Homes)

APTE: Màxim: 9'15" (Dones)

Puntuació màxima proves físiques: 0,180

Les proves físiques es qualificaran sobre un total de 0,180 punts y estaran compostes per les següents proves:

- Prova velocitat (0,090 punts).
- Prova resistència (0,090 punts)

BAREMS HOMES

Prova velocitat: (6x40 metres).

APTE: Màxim: 5.80"

BAREM PROVA VELOCITAT	
Trams	Puntuació
+ 5.80"	No Apte
5.76" a 5.80"	0,0225
5.71" a 5.75"	0,0300
5.66" a 5.70"	0,0375
5.61" a 5.65"	0,0450
5.56" a 5.60"	0,0525
5.51" a 5.55"	0,0600
5.46" a 5.50"	0,0675
5.41" a 5.45"	0,0750
5.36" a 5.40"	0,0825
5.35" o -	0,0900

Prova resistència: (2.000 metres).

APTE: Màxim: 8'15"

BAREM PROVA RESISTÈNCIA	
Trams	Puntuació
+ 8'15"	No Apte
8'11" a 8'15"	0,0180
8'06" a 8'10"	0,0240
8'01" a 8'05"	0,0300
7'56" a 8'00"	0,0360
7'51" a 7'55"	0,0420
7'46" a 7'50"	0,0480
7'41" a 7'45"	0,0540
7'36" a 7'40"	0,0600
7'31" a 7'35"	0,0660
7'26" a 7'30"	0,0720
7'21" a 7'25"	0,0780
7'16" a 7'20"	0,0840
7'15" o -	0,0900



BAREMS DONES

Prova velocitat: (6x40 metres).

APTE: Màxim: 6.60"

BAREM PROVA VELOCITAT	
Trams	Puntuació
+ 6.60"	No Apte
6.51" a 6.60"	0,0350
6.41" a 6.50"	0,0400
6.31" a 6.40"	0,0450
6.21" a 6.30"	0,0500
6.11" a 6.20"	0,0550
6.01" a 6.10"	0,0600
5.91" a 6.00"	0,0650
5.81" a 5.90"	0,0700
5.71" a 5.80"	0,0750
5.61" a 5.70"	0,0800
5.51" a 5.60"	0,0850
5.50" o -	0,0900

Prova resistència: (2.000 metres).

APTE: Màxim: 9'15"

BAREM PROVA RESISTÈNCIA	
Trams	Puntuació
+ 9'15"	No Apte
9'11" a 9'15"	0,0180
9'06" a 9'10"	0,0240
9'01" a 9'05"	0,0300
8'56" a 9'00"	0,0360
8'51" a 8'55"	0,0420
8'46" a 8'50"	0,0480
8'41" a 8'45"	0,0540
8'36" a 8'40"	0,0600
8'31" a 8'35"	0,0660
8'26" a 8'30"	0,0720
8'21" a 8'25"	0,0780
8'16" a 8'20"	0,0840
8'15" o -	0,0900

CLASSIFICACIÓ ESPECÍFICA

(Àrbitres de 3a Catalana que a 1 de Juliol del 2022 no hagin complert els 27 anys.)

Puntuació màxima proves físiques: 0,150

Les proves físiques és qualificaran sobre un total de 0,150 punts y estaran compostes per les següents proves:

- Prova velocitat (0,080 punts).
- Prova resistència (0,070 punts)

BAREMS HOMES

- **Prova velocitat:** (6x40 metres).
- APTE: Màxim: 5.80"

BAREM PROVA VELOCITAT	
Trams	Puntuació
+ 5.80"	No Apte
5.76" a 5.80"	0,000
5.71" a 5.75"	0,010
5.66" a 5.70"	0,020
5.61" a 5.65"	0,025
5.56" a 5.60"	0,030
5.51" a 5.55"	0,035
5.46" a 5.50"	0,040
5.41" a 5.45"	0,045
5.36" a 5.40"	0,050
5.31" a 5.35"	0,055
5.26" a 5.30"	0,060
5.21" a 5.25"	0,065
5.16" a 5.20"	0,070
5.11" a 5.15"	0,075
5.10" o -	0,080

- **Prova resistència:** (2.000 metres).
- APTE: Màxim: 8'15"
- APTE: Màxim: 8'00" (*)

BAREM PROVA RESISTÈNCIA	
Trams	Puntuació
+ 8'00"	No Apte
7'56" a 8'00"	0,000
7'51" a 7'55"	0,010
7'46" a 7'50"	0,020
7'41" a 7'45"	0,025
7'36" a 7'40"	0,030
7'31" a 7'35"	0,035
7'26" a 7'30"	0,040
7'21" a 7'25"	0,045
7'16" a 7'20"	0,050
7'11" a 7'15"	0,055
7'06" a 7'10"	0,060
7'01" a 7'05"	0,065
7'00" o -	0,070

(*) Per participar programa ascens a 2a Catalana



BAREMS DONES

- **Prova velocitat:** (6x40 metres).
- APTE: Màxim: 6.60"

BAREM PROVA VELOCITAT	
Trams	Puntuació
+ 6.60"	No Apte
6.51" a 6.60"	0,0050
6.41" a 6.50"	0,0100
6.31" a 6.40"	0,0150
6.21" a 6.30"	0,0200
6.11" a 6.20"	0,0250
6.01" a 6.10"	0,0300
5.91" a 6.00"	0,0350
5.81" a 5.90"	0,0400
5.71" a 5.80"	0,0450
5.61" a 5.70"	0,0500
5.51" a 5.60"	0,0550
5.41" a 5.50"	0,0600
5.31" a 5.40"	0,0650
5.21" a 5.30"	0,0700
5.11" a 5.20"	0,0750
5.10" o -	0,0800

- **Prova resistència:** (2.000 metres).
- APTE: Màxim: 9'15"
- APTE: Màxim: 9'00" (*)

BAREM PROVA RESISTÈNCIA	
Trams	Puntuació
+ 9'00"	No Apte
8'51" a 9'00"	0,0220
8'41" a 8'50"	0,0240
8'31" a 8'40"	0,0280
8'21" a 8'30"	0,0320
8'11" a 8'20"	0,0360
8'01" a 8'10"	0,0400
7'51" a 8'00"	0,0440
7'41" a 7'50"	0,0480
7'31" a 7'40"	0,0540
7'21" a 7'30"	0,0580
7'11" a 7'20"	0,0620
7'01" a 7'10"	0,0660
7'00" o -	0,0700

(*) Per participar programa ascens a 2a Catalana

NORMES GENERALS APLICABLES 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, serà qualificat amb 0 punts en el total de les proves físiques, si escau.
- Si un àrbitres es lesiona durant les proves físiques es considerarà convocatòria no superada.
- 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, i es considerarà com "NO APTE".
- 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
- Per puntuar és necessari fer els mínims en ambdues proves.



NORMES GENERALS APLICABLES A LES PROVES D'INICI DE TEMPORADA 3a CATALANA

Els àrbitres que no superin els controls físics i / o tècnics (obligatoris) d'acord amb els mínims establerts per a la seva categoria, seran convocats en un termini aproximat de trenta dies per a realitzar-les novament. Aquest fet implicarà la suspensió de designacions, únicament es podran rebre designacions de categoria aleví i inferiors, si el NO APTE és en primera convocatòria, sempre que hagués resultat APTE el darrer fase de Controls Físic-Tècnics realitzats, en la mateixa o anterior temporada; en cas de resultar novament NO APTE en segona convocatòria suposarà la suspensió total de designacions. L'absència no justificada a alguna de les convocatòries implicarà la suspensió total de designacions.

No hi ha possibilitat de 2a convocatòria, havent resultat APTE en la primera, per millorar temps; llevat de casos de lesió durant el transcurs d'aquesta 1a convocatòria, acreditada per la Mutualitat de Futbolistes; o aquells àrbitres que no haguessin superat els mínims establerts per a l'accés al programa d'ascens a 2a Catalana, en aquests casos es mantindran les puntuacions de la 1a convocatòria.

La superació dels controls físics (obligatoris) en 2a convocatòria comportarà una penalització del 30% sobre la puntuació obtinguda segons els barems establerts, excepte aquelles absències que hagin estat comunicades i estiguin plenament justificades i autoritzades per la subcomissió executiva, a més dels àrbitres que s'haguessin trobat lesionats i sota supervisió de la mutualitat de futbolistes en la data de la primera convocatòria.

La superació dels controls tècnics (obligatoris) en 2a convocatòria mantindrà la mateixa puntuació de la 1a Convocatòria excepte els no presentats, que s'aplicarà el 30% de penalització, excepte aquelles absències que hagin estat comunicades i estiguin plenament justificades i autoritzades per la subcomissió executiva.

Uniformitat oficial

Proves físiques: Samarreta blau cel i pantaló blau.

Proves tècniques: Polo verd i pantaló blanc. Xandall Macron

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

Lleida, 05 d'Agost de 2021

Xavier Pérez
Responsable Arbitral CTA de Lleida

Raúl Campos Hierro
Cap de Capacitació CTA de Lleida