



TEMPORADA 2021/2022

CIRCULAR Nº 10

PROVES VOLUNTÀRIES 2a CATALANA-3a CATALANA-CURSETISTES I CURSETISTES (2N ANY)

Per a coneixement general, comuniquem la convocatòria de les proves físiques i tècniques voluntàries. Les mateixes són de caràcter **VOLUNTARI I EXCLUSIVAMENT** per als àrbitres inclosos en el programa d'ascens d'aquestes categories, així com per als àrbitres Cursetistes i Cursetistes (2n Any)

Cal confirmar l'assistència abans del 06 de Desembre mitjançant correu electrònic a capacitaciolleida@cta.cat

PROVA TÈCNICA

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

CURSETISTES CURSETISTES (2n ANY)

Dia: Dilluns 13 Desembre 2021

Horari: 20:30h Inici Control Tècnic

2a CATALANA

3a CATALANA

Dia: Divendres 17 Desembre 2021

Horari: 21:00h Inici Control Tècnic

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

Puntuació màxima prova tècnica: 0,40

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

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

Puntuació mínima per puntuar: 0,24 (80%)

Prova Anàlisi de situacions de Joc

- 10 jugades de vídeo
 - ✓ Temps: 20'
 - ✓ Puntuació màxima: 0,10



PROVA FÍSICA

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

Dia: Dimarts 14 de Desembre 2021

Horari: 19:00h Presentació a les instal·lacions
19:15h Distribució de dorsals, indicacions i inici escalfament
19:30h Inici Control Físic

Puntuació màxima proves físiques: 0,35

Les proves físiques es qualificaran sobre un total de 0,35 punts y estaran compostes per les següents proves:

- Prova velocitat (0,20 punts).
- Prova resistència (0,15 punts)

ÀRBITRES 2a CATALANA

BAREMS HOMES

Prova velocitat: (6x40 metres).

Màxim: 5.80"

BAREMS PROVA VELOCITAT	
Trams	Punts Homes
+ 5.81"	0,00
5.71" a 5.80"	0,01
5.61" a 5.70"	0,02
5.51" a 5.60"	0,04
5.41" a 5.50"	0,06
5.31" a 5.40"	0,08
5.21" a 5.30"	0,12
5.11" a 5.20"	0,16
5.10" o -	0,20

Prova resistència: (2.000 metres).

Màxim: 7'30"

BAREMS PROVA RESISTÈNCIA	
Trams	Punts Homes
+ 7'31"	0,00
7'21" a 7'30"	0,01
7'16" a 7'20"	0,03
7'11" a 7'15"	0,05
7'06" a 7'10"	0,07
7'01" a 7'05"	0,09
6'56" a 7'00"	0,11
6'51" a 6'55"	0,13
6'50" o -	0,15

BAREMS DONES

Prova velocitat: (6x40 metres).

Màxim: 6.60"

BAREMS PROVA VELOCITAT	
Trams	Punts Dones
+ 6.61"	0,00
6.36" a 6.60"	0,01
6.11" a 6.35"	0,02
5.91" a 6.10"	0,04
5.71" a 5.90"	0,06
5.51" a 5.70"	0,08
5.31" a 5.50"	0,12
5.11" a 5.30"	0,16
5.10" o -	0,20

Prova resistència: (2.000 metres).

Màxim: 8'30"

BAREMS PROVA RESISTÈNCIA	
Trams	Punts Dones
+ 8'31"	0,00
8'16" a 8'30"	0,01
8'01" a 8'15"	0,03
7'46" a 8'00"	0,05
7'31" a 7'45"	0,07
7'16" a 7'30"	0,09
7'01" a 7'15"	0,11
6'51" a 7'00"	0,13
6'51" o -	0,15



**FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL**



**COMITÈ
TÈCNIC
D'ÀRBITRES**



Comitè Tècnic d'Àrbitres de Lleida

C/ Ramón Castejón, 2 Altell - 25007 Lleida - Tel. 973244358

ÀRBITRES 3a CATALANA

BAREMS HOMES

Prova velocitat: (6x40 metres).

Màxim: 5.80"

BAREMS PROVA VELOCITAT	
Trams	Punts Homes
+ 5.81"	0,00
5.71" a 5.80"	0,01
5.61" a 5.70"	0,02
5.51" a 5.60"	0,04
5.41" a 5.50"	0,06
5.31" a 5.40"	0,08
5.21" a 5.30"	0,12
5.11" a 5.20"	0,16
5.10" o -	0,20

Prova resistència: (2.000 metres).

Màxim: 8'00"

BAREMS PROVA RESISTÈNCIA	
Trams	Punts Homes
+ 8'00"	0,00
7'46" a 8'00"	0,01
7'31" a 7'45"	0,03
7'16" a 7'30"	0,05
7'06" a 7'15"	0,07
7'01" a 7'05"	0,09
6'56" a 7'00"	0,11
6'51" a 6'55"	0,13
6'50" o -	0,15

BAREMS DONES

Prova velocitat: (6x40 metres).

Màxim: 6.60"

BAREMS PROVA VELOCITAT	
Trams	Punts Homes
+ 6.61"	0,00
6.36" a 6.60"	0,01
6.11" a 6.35"	0,02
5.91" a 6.10"	0,04
5.71" a 5.90"	0,06
5.51" a 5.70"	0,08
5.31" a 5.50"	0,12
5.11" a 5.30"	0,16
5.10" o -	0,20

Prova resistència: (2.000 metres).

Màxim: 9'00"

BAREMS PROVA RESISTÈNCIA	
Trams	Punts Homes
+ 9'00"	0,00
8'46" a 9'00"	0,01
8'31" a 8'45"	0,03
8'11" a 8'30"	0,05
7'51" a 8'10"	0,07
7'31" a 7'50"	0,09
7'11" a 7'30"	0,11
6'51" a 7'10"	0,13
6'50" o -	0,15



**FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL**



**COMITÈ
TÈCNIC
D'ÀRBITRES**



Comitè Tècnic d'Àrbitres de Lleida

C/ Ramón Castejón, 2 Altell - 25007 Lleida - Tel. 973244358

ÀRBITRES CURSETISTES-CURSETISTES (2n ANY)

BAREMS HOMES

Prova velocitat: (6x40 metres).

Màxim: 5.80"

BAREMS PROVA VELOCITAT	
Trams	Punts Homes
+ 5.80"	0,00
5.71" a 5.80"	0,01
5.61" a 5.70"	0,02
5.51" a 5.60"	0,04
5.41" a 5.50"	0,06
5.31" a 5.40"	0,08
5.21" a 5.30"	0,12
5.11" a 5.20"	0,16
5.10" o -	0,20

Prova resistència: (2.000 metres).

Màxim: 7'45"

BAREMS PROVA RESISTÈNCIA	
Trams	Punts Homes
+ 7'45"	0,00
7'41" a 7'45"	0,01
7'36" a 7'40"	0,03
7'31" a 7'35"	0,05
7'21" a 7'30"	0,07
7'11" a 7'20"	0,09
7'01" a 7'10"	0,11
6'51" a 7'00"	0,13
6'50" o -	0,15

BAREMS DONES

Prova velocitat: (6x40 metres).

Màxim: 6.50"

BAREMS PROVA VELOCITAT	
Trams	Punts Homes
+ 6.50"	0,00
6.36" a 6.50"	0,01
6.11" a 6.35"	0,02
5.91" a 6.10"	0,04
5.71" a 5.90"	0,06
5.51" a 5.70"	0,08
5.31" a 5.50"	0,12
5.11" a 5.30"	0,16
5.10" o -	0,20

Prova resistència: (2.000 metres).

Màxim: 8'45"

BAREMS PROVA RESISTÈNCIA	
Trams	Punts Homes
+ 8'45"	0,00
8'31" a 8'45"	0,01
8'21" a 8'30"	0,03
8'11" a 8'20"	0,05
7'51" a 8'10"	0,07
7'31" a 7'50"	0,09
7'11" a 7'30"	0,11
6'51" a 7'10"	0,13
6'50" o -	0,15

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



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 no superi els mínims establerts en alguna de les dues proves, serà qualificat amb 0 punts en el total de les proves físiques.
- Si un àrbitre es lesiona durant les proves físiques es considerarà serà qualificat amb 0 punts en el total de les proves físiques.
- 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 serà qualificat amb 0 punts en el total de les proves físiques.
- 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 VOLUNTÀRIES

La no superació dels mínims del control físic i/o tècnic no suposarà la suspensió de designacions.

Les dos proves són independents entre elles (Físiques i Tècniques) la no superació d'una prova no implica que pugui sumar en l'altra

No hi ha possibilitat de 2ª convocatòria, ni canvi de dia i hora.

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, 23 d'octubre de 2020

Xavier Pérez
Responsable Arbitral CTA de Lleida

Raúl Campos Hierro
Cap de Capacitació CTA de Lleida