



TEMPORADA 2023-24

CIRCULAR 02

Per coneixement general, us comuniquem els trams d'aptitud físic i tècnica per la temporada 2023-2024 aplicable a totes les convocatòries, excepte la fase final del curs d'ascens.

BAREMS PROVES FÍSQUES

2a CATALANA

Classificació general

Prova de velocitat

Ponderació mitjana 6 sèries:

<u>Trams</u>	<u>Punts</u>
Mitjana sèries	Masculí
+ 5.80"	No apte
5.76" a 5.80"	0,0125
5.71" a 5.75"	0,0200
5.66" a 5.70"	0,0275
5.61" a 5.65"	0,0350
5.56" a 5.60"	0,0425
5.51" a 5.55"	0,0500
5.46" a 5.50"	0,0575
5.41" a 5.45"	0,0650
5.36" a 5.40"	0,0725
5.35" o -	0,0800

<u>Trams</u>	<u>Punts</u>
Mitjana sèries	Femení
+ 6"60	No apte
6"51 a 6"60	0,0300
6"41 a 6"50	0,0350
6"31 a 6"40	0,0400
6"21 a 6"30	0,0450
6"11 a 6"20	0,0500
6"01 a 6"10	0,0550
5"91 a 6"00	0,0600
5"81 a 5"90	0,0650
5"71 a 5"80	0,0700
5"61 a 5"70	0,0750
5"60 o -	0,0800

Prova de resistència

Ponderació:

<u>Trams</u>	<u>Punts Masculí</u>
+ 8'00"	No apte
7'56" a 8'00"	0,0025
7'51" a 7'55"	0,0100
7'46" a 7'50"	0,0175
7'41" a 7'45"	0,0250
7'36" a 7'40"	0,0325
7'31" a 7'35"	0,0400
7'26" a 7'30"	0,0475
7'21" a 7'25"	0,0550
7'16" a 7'20"	0,0625
7'15" o -	0,0700

<u>Trams</u>	<u>Punts Femení</u>
+ 9'00"	No apte
8'56" a 9'00"	0,0025
8'51" a 8'55"	0,0100
8'46" a 8'50"	0,0175
8'41" a 8'45"	0,0250
8'36" a 8'40"	0,0325
8'31" a 8'35"	0,0400
8'26" a 8'30"	0,0475
8'21" a 8'25"	0,0550
8'16" a 8'20"	0,0625
8'15" o -	0,0700



Curs d'ascens

Prova de velocitat

Ponderació mitjana 6 sèries:

<u>Trams</u>	<u>Punts</u>
Mitjana sèries	Masculí
+ 5"80	0,0000
5"76 a 5"80	0,0100
5"71 a 5"75	0,0150
5"66 a 5"70	0,0200
5"61 a 5"65	0,0250
5"56 a 5"60	0,0300
5"51 a 5"55	0,0350
5"46 a 5"50	0,0400
5"41 a 5"45	0,0450
5"36 a 5"40	0,0500
5"31 a 5"35	0,0550
5"26 a 5"30	0,0600
5"21 a 5"25	0,0650
5"16 a 5"20	0,0700
5"11 a 5"15	0,0750
5"10 o -	0,0800

<u>Trams</u>	<u>Punts</u>
Mitjana sèries	Femení
+ 6"20	0,0000
6"11 a 6"20	0,0400
6"01 a 6"10	0,0440
5"96 a 6"00	0,0480
5"91 a 5"95	0,0520
5"86 a 5"90	0,0560
5"81 a 5"85	0,0600
5"76 a 5"80	0,0640
5"71 a 5"75	0,0680
5"66 a 5"70	0,0720
5"61 a 5"65	0,0760
5"60 o	0,0800

Prova de resistència

Ponderació:

<u>Trams</u>	<u>Punts Masculí</u>
+ 8'00"	0,0000
7'56" a 8'00"	0,0100
7'51" a 7'55"	0,0150
7'46" a 7'50"	0,0200
7'41" a 7'45"	0,0250
7'36" a 7'40"	0,0300
7'31" a 7'35"	0,0350
7'26" a 7'30"	0,0400
7'21" a 7'25"	0,0450
7'16" a 7'20"	0,0500
7'11" a 7'15"	0,0550
7'06" a 7'10"	0,0600
7'01" a 7'05"	0,0650
7'00" o -	0,0700

<u>Trams</u>	<u>Punts Femení</u>
+ 9'00"	0,0000
8'51" a 9'00"	0,0350
8'41" a 8'50"	0,0400
8'31" a 8'40"	0,0450
8'21" a 8'30"	0,0500
8'11" a 8'20"	0,0550
8'01" a 8'10"	0,0600
7'51" a 8'00"	0,0650
7'50" o -	0,0700



3a CATALANA

Classificació general

Prova de velocitat

Ponderació mitjana 6 sèries:

<u>Trams</u>	<u>Punts</u>
<u>Mitjana sèries</u>	<u>Masculí</u>
+ 5.90"	No apte
5.86 a 5.90"	0,0000
5.81" a 5.85"	0,0050
5.76" a 5.80"	0,0125
5.71" a 5.75"	0,0200
5.66" a 5.70"	0,0275
5.61" a 5.65"	0,0350
5.56" a 5.60"	0,0425
5.51" a 5.55"	0,0500
5.46" a 5.50"	0,0575
5.41" a 5.45"	0,0650
5.36" a 5.40"	0,0725
5.35" o -	0,0800

<u>Trams</u>	<u>Punts</u>
<u>Mitjana sèries</u>	<u>Femení</u>
+ 6.70"	No apte
6.61" a 6.70"	0,0125
6.46" a 6.60"	0,0200
6.31" a 6.45"	0,0275
6.21" a 6.30"	0,0350
6.11" a 6.20"	0,0425
6.01" a 6.10"	0,0500
5.91" a 6.00"	0,0575
5.81" a 5.90"	0,0650
5.71" a 5.80"	0,0725
5.70" o -	0,0800

Prova de resistència

Ponderació:

<u>Trams</u>	<u>Punts Masculí</u>
+ 8'15"	No apte
8'11" a 8'15"	0,0040
8'06" a 8'10"	0,0095
8'01" a 8'05"	0,0150
7'56" a 8'00"	0,0205
7'51" a 7'55"	0,0260
7'46" a 7'50"	0,0315
7'41" a 7'45"	0,0370
7'36" a 7'40"	0,0425
7'31" a 7'35"	0,0480
7'26" a 7'30"	0,0535
7'21" a 7'25"	0,0590
7'16" a 7'20"	0,0645
7'15" o -	0,0700

<u>Trams</u>	<u>Punts Femení</u>
+ 9'15"	No apte
9'11" a 9'15"	0,0040
9'06" a 9'10"	0,0095
9'01" a 9'05"	0,0150
8'56" a 9'00"	0,0205
8'51" a 8'55"	0,0260
8'46" a 8'50"	0,0315
8'41" a 8'45"	0,0370
8'36" a 8'40"	0,0425
8'31" a 8'35"	0,0480
8'26" a 8'30"	0,0535
8'21" a 8'25"	0,0590
8'16" a 8'20"	0,0645
8'15" o -	0,0700



Curs d'ascens

Prova de velocitat

Ponderació mitjana 6 sèries:

Trams	Punts
Mitjana sèries	Masculí
+ 5"80	0,0000
5"76 a 5"80	0,0100
5"71 a 5"75	0,0150
5"66 a 5"70	0,0200
5"61 a 5"65	0,0250
5"56 a 5"60	0,0300
5"51 a 5"55	0,0350
5"46 a 5"50	0,0400
5"41 a 5"45	0,0450
5"36 a 5"40	0,0500
5"31 a 5"35	0,0550
5"26 a 5"30	0,0600
5"21 a 5"25	0,0650
5"16 a 5"20	0,0700
5"11 a 5"15	0,0750
5"10 o -	0,0800

Trams	Punts
Mitjana sèries	Femení
+ 6"60	0,0000
6"51 a 6"60	0,0400
6"41 a 6"50	0,0440
6"31 a 6"40	0,0480
6"21 a 6"30	0,0520
6"11 a 6"20	0,0560
6"01 a 6"10	0,0600
5"91 a 6"00	0,0640
5"81 a 5"90	0,0680
5"71 a 5"80	0,0720
5"61 a 5"70	0,0760
5"60 o -	0,0800

Prova de resistència

Ponderació:

Trams	Punts Masculí
+ 8'00"	0,0000
7'56" a 8'00"	0,0100
7'51" a 7'55"	0,0150
7'46" a 7'50"	0,0200
7'41" a 7'45"	0,0250
7'36" a 7'40"	0,0300
7'31" a 7'35"	0,0350
7'26" a 7'30"	0,0400
7'21" a 7'25"	0,0450
7'16" a 7'20"	0,0500
7'11" a 7'15"	0,0550
7'06" a 7'10"	0,0600
7'01" a 7'05"	0,0650
7'00" o -	0,0700

Trams	Punts Femení
+ 9'00"	0,0000
8'51" a 9'00"	0,0350
8'41" a 8'50"	0,0400
8'31" a 8'40"	0,0450
8'21" a 8'30"	0,0500
8'11" a 8'20"	0,0550
8'01" a 8'10"	0,0600
7'51" a 8'00"	0,0650
7'50" o -	0,0700



CURSETISTES

Mínim d'aptitud

PROVA VELOCITAT 6x40m

Masculí	apte màxim 5,80"
Femení	apte màxim 6,70"

PROVA RESISTÈNCIA 2.000m

Masculí	apte màxim 8'15"
Femení	apte màxim 9'15"

Curs d'ascens

PROVA VELOCITAT 6x40m

Masculí	apte màxim 5,80"
Femení	apte màxim 6,70"

PROVA RESISTÈNCIA 2.000m

Masculí	apte màxim 7'45"
Femení	apte màxim 9'15"

SITUACIÓ ESPECIAL

Prova resistència 2.000m

TRAMS MASCULÍ	LÍMIT CATEGORIA PER SER DESIGNAT	TRAMS FEMENÍ
+ 11'00"	No apte	+ 12'00"
10'01" a 11'00"	Alevins i inferiors categories	11'01" a 12'00"
9'00" a 10'00"	Veterans, Cadets i Infants	10'00" a 11'00"
-9'00"	4a Catalana, Femení Amateur i Juvenils	-10'00"

Prova Velocitat (6x40 metres) APTE: màxim: 6"15 (m) 6"85 (f)
(optativa per arbitrar 4a Catalana i Juvenils)



BAREMS PROVES TÈCNiques

2a i 3a CATALANA

Prova de Regles de Joc, Reglament General i del Comitè Tècnic d'Àrbitres de la FCF en format tipus test de 25 preguntes:

	Puntuació	% Mínim exigit
Fase GENERAL	0,25	70%
Curs d'ASCENS	0,20	75%

Prova oberta amb temari de les Regles de Joc, Reglament General i del Comitè Tècnic d'Àrbitres de la FCF, o prova de vídeo:

	Puntuació	% Mínim exigit
Fase GENERAL	0,25	70%
Curs d'ASCENS	0,20	75%

CURSETISTES

Prova de Regles de Joc, Reglament General i del Comitè Tècnic d'Àrbitres de la FCF en format tipus test de 25 preguntes:

	Puntuació	% Mínim exigit
Aptitud	0,25	70%
Curs d'ASCENS	0,25	75%

Prova oberta amb temari de les Regles de Joc, Reglament General i del Comitè Tècnic d'Àrbitres de la FCF:

	Puntuació	% Mínim exigit
Aptitud	0,25	70%
Curs d'ASCENS	0,25	75%

SITUACIÓ ESPECIAL

Prova de Regles de Joc, Reglament General i del Comitè Tècnic d'Àrbitres de la FCF en format tipus test de 25 preguntes:

	Puntuació	% Mínim exigit
Aptitud	0,25	70%



OBSERVACIONS GENERALS

La uniformitat serà l'oficial del comitè tècnic. El no portar-la implicarà la no participació a les proves.

El NO APTÉ en les proves físiques i/o tècniques suposarà la suspensió de designacions de la pròpia categoria, inclòs del mateix cap de setmana. Només podrà rebre designacions de la categoria aleví o inferiors. En el cas de no superar les proves físiques en 2a convocatòria suposarà la suspensió total de designacions.

En 2a convocatòria de proves físiques s'aplicarà, en tots els casos, una penalització del 30% sobre la puntuació obtinguda segons barem, i en el cas del tècnic es mantindrà la mateixa puntuació de la 1a Convocatòria excepte els no presentats, que s'aplicarà el 30% de penalització, excepte que sigui a conseqüència d'una baixa mèdica superior a 3 mesos, certificada per un metge col·legiat o per la Mutualitat Catalana de Futbolistes, o designació oficial que els hagi impossibilitat realitzar-la.

En el cas que els no presentats a la convocatòria estigui motivat per una lesió o malaltia superior a 3 mesos, certificada per un metge col·legiat o per la Mutualitat Catalana de Futbolistes, o designació oficial, que els impossibilita realitzar-la, seran convocats el més aviat possible després d'una total recuperació i de tenir l'alta mèdica.

OBSERVACIONS 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.
- No es podran utilitzar sabatilles amb claus en aquesta prova.
- El mínim d'aptitud s'incrementarà amb 0"40 pels àrbitres amb algun tipus de minusvalidesa física.

Altres instruccions:

- Si un àrbitre 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 el document d'alta mèdica. En cas de fer-les estan de baixa, incorrerà amb una irregularitat greu, i es considerarà convocatòria no superada a efectes classificatoris.
- 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 permès la utilització d'arracades, anells, penjolls, etc.; només pot portar-se un rellotge. Els auriculars tampoc estan permesos.



Les àrbitres de 1a Divisió Femenina i 1a Divisió RFEF femenina, tindran convalidades aquestes proves d'aptitud per designacions si han superat les proves corresponents de l'esmentada categoria, i hauran d'aportar un document de l'àrea física del CTA de la RFEF on figurin els detalls dels temps realitzats en el cas en que siguin puntuables a efectes classificatoris.

En el cas de ser proves físiques de característiques diferents, i només en el cas que aquestes proves es realitzin dues setmanes anteriors o posteriors a la convocatòria de proves físiques del CTA de la RFEF, seran convocades el més aviat possible per realitzar-les si no han estat realitzades el dia de la convocatòria.

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

Lleida, 25 de juliol del 2023

Joan Monfort
Responsable Arbitral CTA Lleida

Sinuhe Garcia
Àrea Tècnica CTA Lleida