



DELEGACIÓ DE TARRAGONA

TEMPORADA 2024-2025

### **CIRCULAR 3**

Per coneixement general, us comuniquem la convocatòria de les següents proves, de caràcter obligatori, pels **àrbitres de 3a Catalana**, els quals poden participar en el primer control del curs d'ascens.

### **PROVES FÍSQUES**

**Dia:** Diumenge 01/09/2024

**Grups:** Grup 1: Àrbitres amb cognoms compresos entre les lletres (A - P).  
Grup 2: Àrbitres amb cognoms compresos entre les lletres (R - Z) i també tots els àrbitres de la Sots-Delegació de Terres de l'Ebre.

**Convocatòria:** 9.00 hores (Grup 1) – 9.30 hores (Grup 2)

**Hora d'Inici:** 9.15 hores (Grup 1) – 9.45 hores (Grup 2)

**Lloc:** C.N. Reus Ploms.  
Av. Marià Fortuny, 5  
REUS

#### **Proves:**

#### APTE per rebre designacions:

Velocitat (6x40 metres): màxim per sèrie: 5.90" (masculí) / 6.70" (femení)  
Resistència (2.000 metres): \_màxim: 8'15" (masculí) / 9'15" (femení)

#### APTE pel curs d'ascens:

Velocitat (6x40 metres): màxim per sèrie: 5.80" (masculí) / 6.60" (femení)  
Resistència (2.000 metres): \_màxim: 8'00" (masculí) / 9'00" (femení)

FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL



## **BAREMS PROVES FÍSQUES**

### **3a CATALANA (Classificació general)**

#### **Prova de velocitat**

Ponderació mitjana 6 sèries:

<b>Trams</b>	<b>Punts</b>
<b>Mitjana sèries</b>	<b>Masculí</b>
+ 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

<b>Trams</b>	<b>Punts</b>
<b>Mitjana sèries</b>	<b>Femení</b>
+ 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:

<b>Trams</b>	<b>Punts</b>
	<b>Masculí</b>
+ 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

<b>Trams</b>	<b>Punts</b>
	<b>Femení</b>
+ 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



### **3a CATALANA (Curs d'ascens)**

#### **Prova de velocitat**

Ponderació mitjana 6 sèries:

<b>Trams</b>	<b>Punts</b>
<b>Mitjana sèries</b>	<b>Masculí</b>
+ 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

<b>Trams</b>	<b>Punts</b>
<b>Mitjana sèries</b>	<b>Femení</b>
+ 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:

<b>Trams</b>	<b>Punts</b>
	<b>Masculí</b>
+ 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

<b>Trams</b>	<b>Punts</b>
	<b>Femení</b>
+ 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



### **OBSERVACIONS:**

#### 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.
- Els àrbitres no tindran accés al Parking de les instal·lacions del C.N. Reus Ploms, donat que només està habilitat pels seus socis.
- L'accés lliure a les instal·lacions només estarà habilitat per a l'àrbitre/a del CTA que participi en les proves. En qualsevol altre cas, l'interessat/da haurà de sol·licitar l'entrada als responsables del CN Reus Ploms, sempre sota la seva responsabilitat i al seu càrrec.



## **PROVES TÈCNIQUES**

### **ÀRBITRES 3a CATALANA (Tarragona i Terres de l'Ebre)**

**Dia:** Diumenge 1/09/2024

**Hora d'Inici:** 12.00 h aproximadament

**Lloc:** Aula del CTA de la Delegació de Tarragona

**MOLT IMPORTANT: cal portar ordinador o tablet amb connexió pròpia a internet.  
NO ES PODRÀ FER SERVIR EL MÒBIL**

#### **Proves tècniques 3ª Catalana:**

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

- Tipus test
  - 25 preguntes
  - Temps: 30 minuts
  - Puntuació màxima classificació:
    - Puntuació: 0,25
- Prova de vídeos (5 vídeos)
  - Puntuació: 0,05
  - Puntuació mínima aptitud:
    - Apte per rebre designacions: mínim 70%.
    - Apte pel curs d'ascens: mínim 75% del total del 1r i 2n control.
- Temari Reglament General de la FCF
  - Títol IX. Capítols 1r, 2n, 3r, 4t i 5è

## **ALTRES OBSERVACIONS**

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

El NO Apte 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 impossibilita 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.

## **SEGONA CONVOCATÒRIA PROVES FÍSQUES I TÈCNIQUES (REPESCA)**

### **ÀRBITRES 3a CATALANA (Àrbitre de Tarragona i Terres de l'Ebre)**

#### **PROVES FÍSQUES**

**Dia:** Dijous 3/10/2024  
**Convocatòria:** 20.00 hores  
**Hora d'Inici:** 20.15 hores  
**Lloc:** C.N. Reus Ploms.  
Av. Marià Fortuny, 5  
REUS

#### **PROVES TÈCNIQUES**

**Dia:** Dijous 3/10/2024  
**Hora d'inici:** 18.00 hores  
**Lloc:** Aula del CTA de la Delegació de Tarragona

**MOLT IMPORTANT: cal portar ordinador o tablet amb connexió pròpia a internet. NO ES PODRÀ FER SERVIR EL MÒBIL**

Tarragona, 30 de juliol de 2024

Ferran Garcia Moreno  
Delegat Provincial de Tarragona

Fernando Villaseñor Osuna  
Responsable Àrea de Capacitació