



DELEGACIÓ DE TARRAGONA

TEMPORADA 2024-2025

CIRCULAR 9

Seguint els paràmetres marcats en el "Procediment Classificatori" i el "Planning i Marques de les proves físiques i tècniques" d'aquesta temporada, us comuniquem la convocatòria de les següents proves físiques i tècniques pels **àrbitres de 3a Catalana**.

PROVES FÍSiques (Obligatòries. Puntuables només pel curs d'ascens)

Dia: Dijous 30/01/2025

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: 19.00 hores (Grup 1) – 20.00 hores (Grup 2)

Hora d'Inici: 19.15 hores (Grup 1) – 20.15 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 (eliminatória):

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 (Només per al curs d'ascens)

3a CATALANA (Àrbitres de Tarragona i Terres de l'Ebre)

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



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.

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 (Només per al curs d'ascens)

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

Dia: Divendres 31/01/2025

Hora d'Inici: 20,00 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**

Proves tècniques 3ª Catalana:

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

- Tipus test
 - 25 preguntes (temporalitzat per pregunta)
 - Puntuació màxima 0,20
- Prova de vídeos (5 vídeos)
 - Puntuació: màxima 0,05
 - Puntuació mínima:
 - APTE mínim 75% del total del 1r i 2n control
- Temari Regles de Joc
 - Totes les publicacions i/o instruccions procedents d'un canal de divulgació per part d'IFAB i/ o del CTA de la R.F.E.F. en referència a les Regles de Joc
- 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 d'aptitud suposarà la suspensió de designacions de la pròpia categoria, inclòs del mateix cap de setmana. Només podrà rebre designacions de la categoria 4a Catalana 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, 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-les.

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.

En el cas que les àrbitres de 1a Divisió Femenina o 1a Divisió RFEF Femenina estiguin convocades per fer-les al CTA de la RFEF, entre dues setmanes abans o dues setmanes després tindran convalidades aquestes proves si han superat les marques corresponents en el cas de l'aptitud o en el cas de la participació en el curs d'ascens, aportant un document de l'àrea física del CTA de la RFEF on figurin els detalls dels temps realitzats, en el cas 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.

SEGONA CONVOCATÒRIA PROVES FÍSQUES I TÈCNIQUES (REPESCA)

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

PROVES FÍSQUES

Dia: Dijous 27/02/2025

Convocatòria: 19.30 hores

Hora d'Inici: 20.00 hores

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



INSTRUCCIONS, OBSERVACIONS I BAREMS

Els corresponents a les proves de primera convocatòria, indicats anteriorment en aquesta circular.

Tarragona, 10 de desembre de 2024

Ferran Garcia Moreno
Delegat Provincial de Tarragona

Fernando Villaseñor Osuna
Responsable Àrea de Capacitació