



# PROVÍNCIA DE BARCELONA

TEMPORADA 2024-25

## CIRCULAR NUM. 9

Per coneixement general, us comuniquem la convocatòria de les següents proves, pels **àrbitres de 3a Divisió Catalana**. Les proves físiques seran obligatòries per tota la plantilla i puntuables solament pels participants en el curs d'ascens. Les proves tècniques son solament pels participants en el curs d'ascens. Per poder participar-hi s'han d'haver complert 40 anys o menys a 1 de juliol del 2024.

### PROVES FÍSQUES

**Lloc:** Pistes municipals d'Atletisme de Mataró  
Carretera de Cirera, s/n (enfrent Hospital de Mataró)  
Google maps: <https://goo.gl/maps/HcUcZA3bNYYTYjXT7>

**ÀRBITRES 3a CATALANA** (obligatòries per rebre designacions i puntuables pels participants en el curs d'ascens)

**Dia: 24 de Gener del 2025 (divendres)**

**Hora:**  
**19:00** Àrbitres Delegació del Baix Llobregat (L-Z)  
**19:20** Àrbitres Delegació del Baix Llobregat (A-H) i Vallès Oriental (A-G)  
**19:40** Àrbitres Delegació del Barcelonès (A-E) i Vallès Oriental (H-Z)  
**20:00** Àrbitres Delegació del Barcelonès (F-J) i Bages

**31 de Gener del 2025 (divendres)**

**Hora:**  
**19:00** Delegació Maresme i Osona  
**19:20** (Delegació Barcelonès (L- O), Penedès/Garraf i Anoia  
**19:40** (Delegació del Barcelonès (P-Z)  
**20:00** (Delegació Vallès Occidental

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)

Puntuable pel curs d'ascens:

Velocitat (6x40 metres): màxim per sèrie: 5.80" (masculí) / 6.70" (femení)

Resistència (2.000 metres): màxim: 8'00" (masculí) / 9'00" (femení)

FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL - COMITÈ TÈCNIC D'ÀRBITRES



## **BAREMS PROVES FÍSQUES** (Curs d'ascens)

### Prova de velocitat

Ponderació mitjana de les sis sèries:

Masculí:

| <b>Trams</b> | <b>Punts</b> |
|--------------|--------------|
| + 5"90       | No apte      |
| 5"81 a 5"90  | 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       |

Femení:

| <b>Trams</b> | <b>Punts</b> |
|--------------|--------------|
| + 6"70       | No apte      |
| 6"61 a 6"70  | 0,0360       |
| 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:

Masculí:

| <b>Trams</b>  | <b>Punts</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       |

Femení:

| <b>Trams</b>  | <b>Punts</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 sèries, 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.
- La mitja dels barems a la prova de velocitat es calcula arrodonida a dos decimals.

## **PROVES TÈCNIQUES**

(només pels participants en el curs d'ascens)

**Dia: 4 de Febrer del 2025 (dimarts)**

**Lloc:** Delegació del Vallés Oriental (Àrbitres Delegació del Maresme, Vallès Oriental i Osona)  
Delegació del Vallés Occidental (Àrbitres Delegació del Vallès Occidental)  
Delegació del Bages (Àrbitres Delegació del Bages i Anoia)  
Delegació del Penedès/Garraf (Àrbitres del Penedès/Garraf)  
Delegació del Baix Llobregat (Àrbitres Delegació del Baix Llobregat)  
Delegació del Barcelonès (Àrbitres Delegació del Barcelonès)

**Hora: 19:00**

### **Prova Regles de Joc i Reglaments Federatius:**

- Prova preguntes tipus test
  - 25 preguntes tipus test temporalitzat per pregunta
  - Puntuació màxima: 0,1500
  - Apte : mínim 75% de la suma del 1er i 2ón control de la temporada.

### **Prova Anàlisi de situacions de Joc:**

- Projectió de jugades de vídeo
  - 5 jugades
  - Puntuació màxima: 0,0500

FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL - COMITÈ TÈCNIC D'ÀRBITRES



## **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 REGLAMENTS FEDERATIUS:**

Reglament General de la FCF (Edició Juliol 2024):

- Títol IX – De les competicions.
  - o Capítols 1er, 2ón, 3er, 4rt i 5è.

El text dels temes abans relacionats figuren en la pàgina web de la FCF (apartat Federació – Normativa - Estatuts/Reglament General)

Serà necessari el ús d'ORDINADOR PORTATIL, TELEFÒN MÒBIL O TABLET.

## **UNIFORMITAT**

L'oficial del comitè tècnic.

El no portar la uniformitat oficial, implicarà la no participació a les proves.

El NO APTE en les proves físiques i/o tècniques dels participants en el curs d'ascens, significarà la seva exclusió.

Barcelona, 18 de desembre del 2024

Jaume Reverté  
Cap de l'Àrea Tècnica