



TEMPORADA 2024/25

PROCEDIMENT DE PROVES FÍSQUES

PER ÀRBITRES I ÀRBITRES ASSISTENTS DE:

- **3a. FEDERACIÓ**
- **LLIGA ELIT**
- **1a CATALANA**

1.- INTRODUCCIÓ

1. **Totes les proves físiques es desenvoluparan, preferiblement, sobre un terreny de joc d'herba (artificial o natural).** En aquest cas l' àrbitre calçarà obligatòriament botes de futbol o multitac.
2. Es permetrà també l' ús de pista d' atletisme com a opció en cas de necessitat o altres causes, com les climatològiques. En aquest cas calçarà obligatòriament sabatilles d' esport, no estant permeses les sabatilles amb claus.
3. Totes les proves de condició física hauran d' estar **dirigides per un preparador físic qualificat.** És **obligatòria la presència de personal mèdic** durant tota la sessió de proves.
4. Entre la finalització de la cada prova i el començament de la següent han de transcórrer **de 6 a 8 minuts com a màxim.**

FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL



2.- PROVES DE CONDICIÓN FÍSICA PER A ARBITRES

Prova d' Esprint Repetits: 6 x 40 m.

1. Mesura la capacitat de l' àrbitre per repetir curses de velocitat de 40m. Els temps de les curses s'han de registrar, preferiblement, amb cèl·lules fotoelèctriques, que s'han de col·locar a una distància no superior a 100 cm del terra. Si no és possible utilitzar portes de cronometratge electròniques, un instructor físic amb experiència mesurarà el temps de cada carrera amb un cronòmetre manual.
2. La «porta de sortida» s'ha de col·locar en el punt 0 m i la «porta d'arribada», en el punt 40 m. La «línia de sortida» s'ha de marcar 1.5 m abans de la porta de «sortida».
3. Els àrbitres s'han d'alinejar per sortir tocant la «línia de sortida» amb el peu davanter. Un cop el responsable de la prova hagi assenyalat que les portes de cronometratge electròniques estan llestes, l' àrbitre pot començar quan vulgui.
4. Els àrbitres han de tenir 60 segons com a màxim per recuperar-se entre cadascuna de les 6 curses de 40 m. Els àrbitres han de tornar caminant a la sortida durant el temps de recuperació.
5. Si un àrbitre es cau o entrebanca, podrà repetir la carrera (1 carrera=1x 40 m).
6. Si un àrbitre falla en una de les sis curses, podrà efectuar una setena carrera just després de concloure la sisena. Si falla en dues de les set curses, l'àrbitre no supera la prova.





Prova Intermitent del yo-yo

1. Els cons han d'estar col·locats com a figura en l'esquema inferior. La distància entre A i B és 5 metres. La distància entre B i C és 20 metres.
2. Els àrbitres han de completar la següent seqüència al ritme marcat per l'arxiu d'àudio:
 1. cursa de 20 m (B-C), mitja volta i cursa de 20 m (C-B);
 2. recorregut caminant de 5 m (B-A), mitja volta i recorregut caminant de 5 m (A-B).
3. L'arxiu d'àudio d'aquesta prova (nivell 1) marca el ritme de les curses i la durada de cada període de recuperació. Els àrbitres han de seguir el ritme de l'arxiu d'àudio fins a assolir el nivell recomanat.
4. Els àrbitres han de començar des d'una posició de peu, amb el peu davanter sobre la línia (B). Els àrbitres han de trepitjar la línia de canvi de direcció C. Si un àrbitre no trepitja la línia C o no torna a la línia B a temps, haurà de rebre un avís clar del responsable de la prova. Si un àrbitre no trepitja la línia C o no torna a la línia B a temps per segona vegada, el responsable de la prova li indicarà que ha d'abandonar.





3.- PROVES DE CONDICIÓN FÍSICA PER A ARBITRES ASSISTENTS

Prova d' Acceleració Repetida: 5 x 30 m.

1. Els temps de les curses s'han de registrar, preferiblement, amb cèl·lules fotoelèctriques, que s'han de col·locar a una distància no superior a 100 cm del terra. Si no és possible utilitzar portes de cronometratge electròniques, un instructor físic amb experiència mesurarà el temps de cada prova amb un cronòmetre manual.
2. La porta de «sortida» s'ha de col·locar en el punt 0 m i la porta d'«arribada», en el punt 30 m. La «línia de sortida» s'ha de marcar 1.5 m abans de la porta de «sortida».
3. Els àrbitres assistents s'han d'alinejar per sortir tocant la «línia de sortida» amb el peu davanter. Un cop el responsable de la prova hagi assenyalat que les portes de cronometratge electròniques estan llestes, l' àrbitre assistent pot començar quan vulgui.
4. Els àrbitres assistents han de tenir un màxim de 30 segons per recuperar-se entre cadascuna de les 5 curses de 30 m. Els àrbitres han de tornar caminant a la sortida durant el temps de recuperació.
5. Si un àrbitre assistent es cau o entrebanca, podrà repetir la carrera (1 carrera = 1 x 30 m).
6. Si un àrbitre assistent falla en una de les cinc curses, podrà efectuar una sisena carrera just després de concloure la cinquena. Si falla en dues de les sis curses, l'àrbitre assistent no supera la prova.





ARIET (prova de resistència intermitent)

1. Els cons han d'estar col·locats com a figura en l'esquema inferior. La distància entre A i B és 2.5 metres. La distància entre B i C és 12.5 metres. La distància entre B i D és 20 metres.
2. Els àrbitres assistents han de començar des d'una posició de sortida de peu. Els àrbitres han de completar la següent seqüència al ritme marcat per l'arxiu d'àudio:
 1. cursa de 20 m cap endavant (B-D), mitja volta i cursa de 20 m cap endavant (D- B)
 2. recorregut caminant de 2.5 m (B-A), mitja volta i recorregut caminant de 2.5 m (A-B)
 3. cursa lateral de 12.5 m (B-C) i cursa lateral mirant cap al mateix costat de 12.5 m (C-B)
 4. recorregut caminant de 2.5 m (B-A), mitja volta i recorregut caminant de 2.5 m (A-B)
3. L'arxiu d'àudio marca el ritme de les curses i la durada de cada període de recuperació. Els àrbitres assistents han de seguir el ritme de l'arxiu d'àudio fins a assolir el nivell exigít.
4. Els àrbitres assistents han de sortir des d'una posició de peu, amb el peu davanter sobre la línia (B). Els àrbitres assistents han de trepitjar les línies de canvi de direcció (C i D). Si un àrbitre assistent no trepitja les línies B, C o D a temps, ha de rebre un avís clar del responsable de la prova. Si un àrbitre assistent no arriba a temps per segona vegada, el responsable de la prova li indicarà que ha d'abandonar.

