FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL
PROU VIOLÈNCIA AL FUTBOL RESPECTE
FUTBOL SALA

C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona
www.fcf.cat

T. 93 265 24 77
F. 93 231 63 66
lcfs@fcf.cat

# PROVES FÍSIQUES CTAFS
# CIRCULAR 02 | Temp. 2022-23

Per la present comuniquem que les proves físiques en primera convocatòria, es realitzaran els dies 7 i 8 de Gener del 2023 segons el calendari descrit més endavant. La repesca serà el 12 de Febrer del 2022. Les proves físiques es realitzaran a:

Dies 7 (sencer) i 8 de Gener a:

Pavelló CEM Ca n'Arimon
Carrer del Ferrocarril 80-84
Mollet del Vallès – Barcelona

Dia 8 (tarda) de Gener a:

Pavelló Municipal de Cervera
Avinguda de Guissona 27
Cervera – Lleida

Dia 12 de Febrer a:

Pavelló Municipal Xavier Ballber
Avinguda de Catalunya 29
Cervelló – Barcelona

Les proves físiques **són obligatòries per a tots els àrbitres de totes les categories**. Pels cronometradors i jutges de taula, no són obligatòries.

**Serà requisit obligatori tenir pagada la quota de Mutualitat d'àrbitre (www.futbol.cat > Mutualitat CTA) per a realitzar les proves físiques. En cas de no tenir pagada la quota de Mutualitat, no es podran realitzar les proves físiques i les proves físiques de repesca es podran realitzar sense possibilitat de puntuació.**

Els àrbitres de categoria nacional hauran de superar el temps mínim fixat per la CNTAFS i CTAFS per a poder arbitrar, (Segona Divisió B i Tercera Divisió Nacional). Més enllà dels temps mínims s'aplicarà la puntuació corresponent a cada prova atenent els barems establerts en aquesta circular.

Els àrbitres de la Territorial Catalana hauran de superar el temps mínim fixat pel CTAFS per poder seguir arbitrant en la seva categoria actual. Més enllà dels temps mínims s'aplicarà la puntuació corresponent a cada prova atenent els barems establerts en aquesta circular.

L'àrbitre que no superi el primer temps mínim, o no es presenti a les proves sense justificació prèvia, no podrà actuar exercint funcions d'àrbitre, fins que passi les proves de repesca. En aquest cas, **si fos necessària la seva actuació**, serà sempre com a jutge de taula o actuant en categories inferiors a la seva, per necessitats de la competició. Els àrbitres de categories nacionals que no superin els temps mínims per poder actuar en la seva categoria, però superin el temps mínim de territorial catalana, podran exercir en aquestes categories fins a la repesca. Si a la repesca no supera els temps mínims, només podrà dirigir partits de la territorial catalana i en qualsevol cas, en categories inferiors a la seva.

C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona
www.fcf.cat
T. 93 265 24 77
F. 93 231 63 66
lcfs@fcf.cat

L'àrbitre que no es presenti a les proves i aporti justificant oficial abans de la realització de les mateixes, podrà seguir exercint fins a la repesca en la seva categoria segons criteri del designador en cas de fer falta per motius de la competició. S'entén com a justificant oficial qualsevol document emès per un organisme oficial o de treball, segellat, on especifiqui clarament el motiu i la data.

**Tant l'àrbitre que no superi les proves en primera convocatòria, com aquell que no es presenti en primera convocatòria, només tindrà una darrera oportunitat a la repesca, sent apte amb puntuació 0**. El CTAFS estudiarà i valorarà tots els casos de manera particular i individualitzada, a partir de les argumentacions i justificants oficials.

**Els àrbitres hauran de realitzar les proves físiques amb samarreta blanca (prioritàriament la del Clínic CTAFS 2022 i que no sigui de cap club) i pantaló curt negre (que no sigui de cap club). Si un àrbitre no assisteix amb la indumentària reglamentària, quedarà a decisió del CTAFS si aquest àrbitre pot o no realitzar les proves físiques. En el cas d'anar a repesca per incomplir aquest punt, l'àrbitre no optarà a puntuar.**

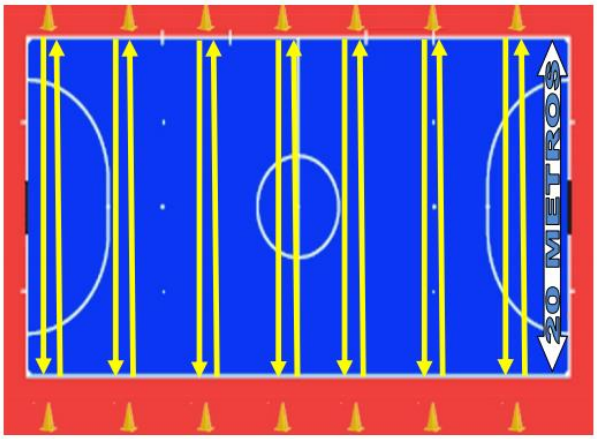
En categories territorials, les proves físiques es realitzaran en dues convocatòries, i suposaran un 20% de la nota final de l'àrbitre (10% correspon a cada convocatòria). És obligatori el compliment dels temps mínims a les tres proves previstes. En el cas contrari, l'àrbitre podrà presentar-se a la repesca d'aquella mateixa convocatòria i superar les tres proves, sense optar a puntuar.

**En categories nacionals, les proves físiques es realitzaran en dues convocatòries, i suposaran un 15% de la nota final de l'àrbitre (7,5% correspon a cada convocatòria).** És obligatori el compliment dels temps mínims a les tres proves previstes. En cas contrari, l'àrbitre podrà presentar-se a la repesca d'aquella mateixa convocatòria i superar les tres proves, sense optar a puntuar.

C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona
www.fcf.cat
T. 93 265 24 77
F. 93 231 63 66
lcfs@fcf.cat

# PROVA 1: YOYO TEST

## (Recuperació Intermitent)




**Objecte:** Es persegueix mesurar la capacitat de recuperació d'una persona que se sotmet a un exercici progressiu màxim i intermitent.

**Prova:** Consisteix en realitzar una sèrie de repeticions amb carreres d'anada (20m) i tornada (20m) de 40 metres, alternades amb un període de descans de 10 segons, que és constant en tot l'exercici. El que va variant en la realització del test és la velocitat de progressió que s'incrementa de forma permanent. Utilitzeu el següent àudio per provar i entrenar:

DESCARREGAR AUDIO YOYO TEST (15 MINUTS)

A continuació podeu consultar els barems que determinen la puntuació de la prova:

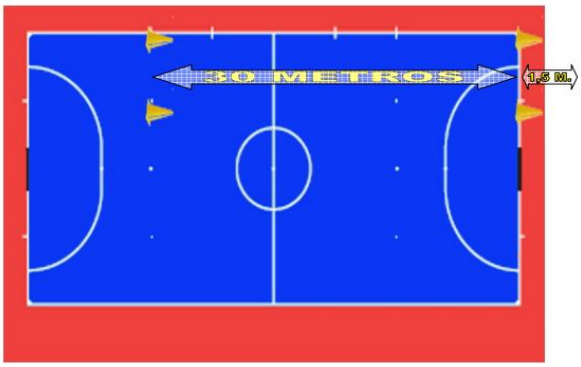
| CATEGORIA NACIONAL | | | |
|---|---|---|---|
| HOMES | | DONES | |
| **TEMPS** | **PUNTS** | **TEMPS** | **PUNTS** |
| 10 MIN | 0,5 | 9 MIN | 0,5 |
| 11 MIN | 1 | 10 MIN | 1 |
| 12 MIN | 2 | 11 MIN | 2 |
| 14 MIN | 3 | 13 MIN | 3 |

| CATEGORIA TERRITORIAL | | | |
|---|---|---|---|
| HOMES | | DONES | |
| **TEMPS** | **PUNTS** | **TEMPS** | **PUNTS** |
| 04 MIN | 0 | 03 MIN | 0 |
| 05 MIN | 0,5 | 04 MIN | 0,5 |
| 06 MIN | 1 | 05 MIN | 1 |
| 07 MIN | 2 | 06 MIN | 2 |
| 08 MIN | 3 | 07 MIN | 3 |

*En la categoria de 3a Nacional es considerarà apte amb 8 minuts (homes) i 7 minuts (dones). Quan es produeixi aquesta situació, la puntuació serà de 0 punts i l'àrbitre no optarà a l'ascens de categoria en la temporada vigent.

C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona
www.fcf.cat
T. 93 265 24 77
F. 93 231 63 66
lcfs@fcf.cat

# PROVA 2: SPRINTS (3 x 30 metres)




**Objecte:** Mesurar la velocitat mitjana en carreres ràpides i repetides en una distància específica, igual que la carrera específica que realitza un àrbitre en una pista de futbol sala.

**Prova**: Acceleració 3 vegades en 30 metres, amb un minut de recuperació després de cada acceleració (mentre es camina cap a la sortida). Es realitzarà la prova en una pista de futbol sala.

**Procediment:** La sortida serà dinàmica amb un peu per davant sobre una línia que està a 1,5 m de distància del punt de cronometratge en la sortida. L'àrbitre haurà de realitzar la prova en una mitjana de temps segons taules de temps en les 3 acceleracions. Si l'àrbitre cau o no supera el temps màxim, podrà repetir una sola vegada, en cas de superar el temps màxim en una segona ocasió serà eliminat de la prova.
A continuació podeu consultar els barems que determinen la puntuació de la prova:

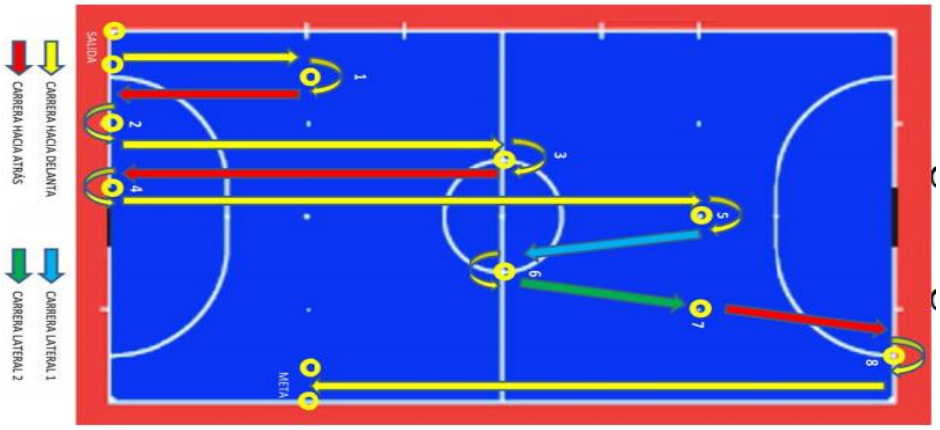
| CATEGORIA NACIONAL | | | |
|---|---|---|---|
| HOMES | | DONES | |
| **TEMPS** | **PUNTS** | **TEMPS** | **PUNTS** |
| 4.60 - 4.50 | 0 | 4.80 – 4.70 | 0 |
| 4.49 - 4.40 | 0,5 | 4.69 – 4.60 | 0,5 |
| 4.39 – 4.25 | 1 | 4.59 – 4.45 | 1 |
| 4.24 – 4.10 | 2 | 4.44 – 4.30 | 2 |
| 4.09 o - | 3 | 4.29 o - | 3 |

| CATEGORIA TERRITORIAL | | | |
|---|---|---|---|
| HOMES | | DONES | |
| **TEMPS** | **PUNTS** | **TEMPS** | **PUNTS** |
| 4.80 - 4.60 | 0 | 5.50 – 5.40 | 0 |
| 4.59 - 4.50 | 0,5 | 5.39 – 5.20 | 0,5 |
| 4.49 – 4.30 | 1 | 5.19 – 5.00 | 1 |
| 4.29 – 4.20 | 2 | 4.99 – 4.80 | 2 |
| 4.19 o - | 3 | 4.79 o - | 3 |

*En la categoria de 3a Nacional es considerarà apte amb 4,8 segons (homes) i 5 segons (dones). Quan es produeixi aquesta situació, si la mitjana d'acceleracions és entre 4,6-4,8 (homes) i 4,8-5 (dones), la puntuació serà de 0 punts i l'àrbitre no optarà a l'ascens de categoria en la temporada vigent.
*En categories de Territorial, els àrbitres amb edat de 40 anys (o més), complerts el dia de les proves físiques, podran ser aptes amb 5 segons (homes) i 5,7 segons (dones). Quan es produeixi aquesta situació, si la mitjana d'acceleracions és entre 4,8-5 (homes) i 5,5-5,7 (dones), la puntuació serà de 0 punts i l'àrbitre no optarà a l'ascens de categoria en la temporada vigent.

C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona
www.fcf.cat
T. 93 265 24 77
F. 93 231 63 66
lcfs@fcf.cat

# PROVA 3: ZIG – ZAG




**Objecte:** Mesurar la velocitat mínima en un circuit amb les diferents formes que pot córrer l'àrbitre en una pista de futbol sala.

**Procediment:** Córrer en el mínim temps possible, si l'àrbitre cau, s'equivoca en el circuit o supera el temps màxim, repetirà una sola vegada la sèrie. En cas de superar el temps màxim en una segona ocasió serà eliminat de la prova.
A continuació podeu consultar els barems que determinen la puntuació de la prova:

| CATEGORIA NACIONAL | | | |
|---|---|---|---|
| HOMES | | DONES | |
| **TEMPS** | **PUNTS** | **TEMPS** | **PUNTS** |
| 39.50 – 39.00 | 0 | 41,50 - 41.00 | 0 |
| 38.99 – 38.00 | 1 | 40.99 – 40.00 | 1 |
| 37.99 – 37.00 | 2 | 39.99 – 39.00 | 2 |
| 36.99 – 36.00 | 3 | 38.99 – 38.00 | 3 |
| 35.99 o - | 4 | 37.99 o - | 4 |

| CATEGORIA TERRITORIAL | | | |
|---|---|---|---|
| HOMES | | DONES | |
| **TEMPS** | **PUNTS** | **TEMPS** | **PUNTS** |
| 42.00 - 40.50 | 0 | 46.00 - 45.00 | 0 |
| 40.49 – 40.00 | 1 | 44.99 – 44.00 | 1 |
| 39.99 – 39.00 | 2 | 43.99 – 43.00 | 2 |
| 38.99 – 38.00 | 3 | 42.99 – 42.00 | 3 |
| 37.99 o - | 4 | 41.99 o - | 4 |

*En la categoria de 3a Nacional es considerarà apte amb 42 segons (homes) i 44 segons (dones). Quan es produeixi aquesta situació, la puntuació serà de 0 punts i l'àrbitre no optarà a l'ascens de categoria en la temporada vigent. Si l'àrbitre estava en temps mínim d'ascens en les altres 2 proves, optarà a 1 repetició.
*En categories de Territorial, els àrbitres amb edat de 40 anys (o més), complerts el dia de les proves físiques, podran ser aptes amb 44 segons (homes) i 46 segons (dones). Quan es produeixi aquesta situació, la puntuació serà de 0 punts i l'àrbitre no optarà a l'ascens de categoria en la temporada vigent. Si l'àrbitre estava en temps mínim d'ascens en les altres 2 proves, optarà a 1 repetició.

FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL
PROU VIOLÈNCIA AL FUTBOL RESPECTE
FUTBOL SALA

C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona
www.fcf.cat

T. 93 265 24 77
F. 93 231 63 66
lcfs@fcf.cat

# PROGRAMACIÓ DE PROVES FÍSIQUES

A continuació us fem arribar la programació prevista per a les proves físiques:

**És OBLIGATORI que aquells/es que puguin fer les proves en el torn assignat, confirmin la seva assistència com a màxim el diumenge 25 de Desembre a través del següent formulari: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdJDnQQh153mDXmSWIdrTFGrkhwCZlMtTcgJ0sdjzjw3rw46Q/viewform**

**És OBLIGATORI que aquells/es que no puguin fer les proves en el torn assignat, enviïn un correu electrònic a: delegació_bcn_sala@fcf.cat com a màxim el diumenge 25 de Desembre** acreditant el motiu de manera argumentada i adjuntant els corresponents justificants. **Es recorda que el 14 d'Octubre de 2022 es va comunicar la data en la qual es realitzarien aquestes proves físiques**. Els que no puguin assistir en el seu corresponent torn injustificadament i els que no puguin assistir a cap torn de manera justificada, hauran de fer les proves a la repesca.

**Els torns es poden veure alterats a partir de les absències notificades dins el termini i en la forma escaient que hi hagi en primera convocatòria. En el cas que hi hagi modificacions, es notificaran com a molt tard el dimecres 4 de gener.**

## LLISTAT DE TORNS DE PROVES FÍSIQUES

IMPRESSIÓ DE DORSALS:

PENDENT

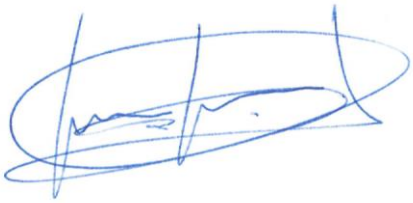
L'àrbitre **haurà de portar el dorsal imprès i els imperdibles o sistema de subjecció** del dorsal. El dorsal haurà d'estar en zona visible pels jutges.

Correu d'incidències: delegacio_bcn_sala@fcf.cat

C. Sicília 93-97, 1r
08013 Barcelona
www.fcf.cat
T. 93 265 24 77
F. 93 231 63 66
lcfs@fcf.cat

# INDICACIONS I RECOMANACIONS IMPORTANTS

- **DECLARACIÓ JURADA i AUTORITZACIÓ MENORS D'EDAT:** S'enviarà pocs dies abans de la realització de les proves físiques.
- **ENTRENAMENT:** És important fer una preparació prèvia de les proves físiques amb independència de la nostra condició física. Us recomanem establir uns objectius realistes i entrenar per aconseguir-los. Us deixem una guia d'entrenament preparada per preparadors físics de seleccions de FCF:
  - Entrenament 1 dia a la setmana
  - Entrenament 2 dies a la setmana
  - Entrenament 3 dies a la setmana

- **PUNTUALITAT:** És important arribar amb el temps necessari. **S'ha d'estar 20 minuts abans de l'inici de les proves canviat i preparat**. Qui no es presenti a l'hora establerta pel començament de les proves podrà ser exclòs de les mateixes, havent d'esperar a la repesca per a superar-les.
- **IDENTIFICACIÓ:** L'àrbitre **haurà de portar el dorsal imprès i els imperdibles o sistema de subjecció** del dorsal escollit. El dorsal haurà d'estar en zona visible pels jutges.
- **HIDRATACIÓ**: és molt important fer les proves ben hidratat (veure líquids des de el dia anterior) i haver fet un menjar suau abans de fer les proves entre 2 i 3 hores abans (recomanable). No fer les proves sense haver pres res (perill de lipotímia o deshidratació).
- **ROBA I CALÇAT**: Les proves es realitzaran amb samarreta blanca i pantalons curts negres. El CALÇAT ha de ser còmode i adequat per a realitzar les proves físiques (aconsellem tipus *running* amb amortiguació d'impacte).
- **RECUPERACIÓ ACTIVA**: Una vegada es finalitza una de les proves és important evitar quedar-se en estat de repòs, fer la recuperació caminant o carrera molt suau. Important: Abans d'iniciar els sprints fer acceleracions progressives per preparar la musculatura a l'esforç requerit.
- **RESPECTE:** Es prega màxim respecte a jutges i personal d'organització de les proves físiques. Els jutges tenen la potestat de fer repetir o eliminar un àrbitre si la execució de les proves no és realitza correctament. Els actes de desconsideració, menyspreu o qualsevol altre tipus de conducta negativa davant els jutges, membres encarregats de l'organització de les proves o altres companys, podrà ser motiu d'expulsió de les proves, sent expedientat pel departament Jurídic del CTAFS.
- **NETEJA: Utilitzar escombraries habilitades**, fent un bon ús dels vestidors i instal·lacions. Una vegada finalitzades les proves del vostre torn ha de quedar la pista neta de brutícia, i una vegada s'abandona el vestidor ha de quedar sense escombraries.
- **DUBTES:** Per qualsevol tipus d'aclariment de les proves físiques, us haureu de dirigir als membres de l'organització de les proves o al correu delegacio_bcn_sala@fcf.cat si algun àrbitre **no supera una de les proves, el dia de la repesca les haurà de repetir totes.**

Marcelino Blázquez Sierra
Cap del CTAFS de la FCF