



FEDERACIÓ  
CATALANA  
DE FUTBOL



C. Sicília 93-97, 1r  
08013 Barcelona

[www.fcf.cat](http://www.fcf.cat)

T. 93 265 24 77  
F. 93 231 63 66

[lcfs@fcf.cat](mailto:lcfs@fcf.cat)

## PROVES FÍSQUES CTAFS CIRCULAR 05 | Temp. 2024-25

Per la present comuniquem que les segones proves físiques en primera convocatòria es realitzaran els dies 4 i 5 de Gener del 2025, excepte pels aspirants de l'Escola CTAFS Nadal 2024-2025 i els àrbitres que es reincorporen mitjançant el mateix curs, que les hauran de realitzar el cap de setmana de l'11 i 12 de Gener de 2025. La repesca serà el dia 1 de Febrer del 2025. Les proves físiques es realitzaran a:

### **Dia 4 de Gener de 2025:**

Pavelló Poliesportiu El Palauet  
Carrer Pompeu Fabra, 8  
Palafolls – Barcelona

### **Dia 5 de Gener de 2025:**

Poliesportiu Mpal. Andreu Aixalà i Castells  
Carrer La Bassa, 111  
Alcarràs – Lleida

### **Dia 11 o 12 de Gener de 2025:**

Pendent de confirmar

### **Dia 1 de Febrer de 2025:**

Pendent de confirmar

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 Mutuallitat d'àrbitre ([www.futbol.cat](http://www.futbol.cat) > Mutuallitat CTA) per a realitzar les proves físiques. En el cas de no tenir pagada la quota de Mutuallitat, 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,



FEDERACIÓ  
CATALANA  
DE FUTBOL



C. Sicília 93-97, 1r  
08013 Barcelona

[www.fcf.cat](http://www.fcf.cat)

T. 93 265 24 77  
F. 93 231 63 66

[lcfs@fcf.cat](mailto:lcfs@fcf.cat)

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.

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 (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 dels responsables 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.**

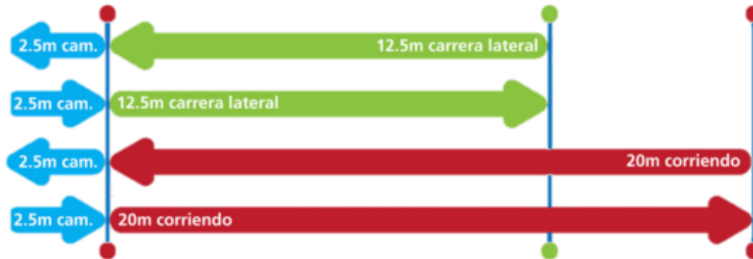
En categories territorials, les proves físiques es realitzaran en dues convocatòries, i suposaran un 20% de la nota final de l'àrbitre (10% correspon a cada convocatòria). És obligatori el compliment dels temps mínims a les tres proves previstes. En el cas contrari, l'àrbitre podrà presentar-se a la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

FEDERACIÓ  
CATALANA  
DE FUTBOL



## PROVA 1: TRIAFS (Recuperació Intermitent)



**Objecte:** Es persegueix controlar la resistència mitjançant un test en el que es corra de manera frontal i lateral amb descansos intermitents.

**Prova:** Consisteix en realitzar una sèrie de repeticions amb carreres frontals d'anada (20m) i tornada (20m) de 40 metres, alternades amb un període de descans de 5 segons, carreres laterals d'anada (12,5m) i tornada (12,5m) de 25m i un període de descans de 5 segons.. El que va variant en la realització del test és la velocitat de progressió que s'incrementa de forma permanent.

**Procediment:** L'àudio iniciarà amb la carrera frontal de 20m anada i 20m tornada. Seguidament hi haurà un descans de 5 segons. A continuació es farà la carrera lateral de 12,5m anada i 12,5m tornada i tornarà a haver-hi un descans de 5 segons. Es repetirà el mateix procediment durant tot el test.

És obligatori trepitjar la línia cada vegada. Es pot arribar abans del xiulet, però no després. Arribar més tard comportarà un avís i al segon es quedarà desqualificat.

A l'anada (després dels 5 segons de descans), cal esperar a que soni el xiulet per sortir, però a la tornada si s'arriba a trepitjar la línia abans que soni el xiulet, no és necessari esperar-se. Sortir a l'anada abans del xiulet comportarà un avís i al segon es quedarà desqualificat.

Utilitzeu el següent àudio per provar i entrenar: [DESCARREGAR ÀUDIO TRIAFS \(15 MINUTS\)](#)

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

CATEGORIA HOMES 2 <sup>a</sup> BN		NACIONAL HOMES 3 <sup>a</sup> N + DONES Nac.	
TEMPS	PUNTS	TEMPS	PUNTS
10 MIN	0	8 MIN	0
11 MIN	1	9 MIN	1
12 MIN	2	10 MIN	2
14 MIN	3	12 MIN	3

CATEGORIA HOMES		TERRITORIAL DONES	
TEMPS	PUNTS	TEMPS	PUNTS
04 MIN	0	03 MIN	0
06 MIN	1	05 MIN	1
07 MIN	2	06 MIN	2
08 MIN	3	07 MIN	3



## 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 supera el temps màxim permès, podrà repetir una sola vegada i en el 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
4.80 - 4.50	0	5.00 - 4.70	0
4.49 - 4.40	1	4.69 - 4.60	1
4.39 - 4.30	2	4.59 - 4.50	2
4.29 o -	3	4.49 o -	3

CATEGORIA TERRITORIAL			
HOMES		DONES	
TEMPS	PUNTS	TEMPS	PUNTS
4.80 - 4.60	0	5.50 - 5.30	0
4.59 - 4.50	1	5.29 - 5.10	1
4.49 - 4.40	2	5.09 - 4.90	2
4.39 o -	3	4.89 o -	3

\*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 4,81-5 (homes) i 5,51-5,7 (dones), la puntuació serà de 0 punts i l'àrbitre no optarà a l'ascens de categoria en la temporada vinent.



## PROVA 3: Habilitat "T"



**Objecte:** Controlar l'habilitat i destresa dels canvis de ritme i moviments en distàncies curtes.

**Procediment:** Córrer en el mínim temps possible 10m frontals, 5m laterals cap a l'esquerra, 10m laterals cap a la dreta, 5m laterals cap a l'esquerra i 10m d'esquenes, recorrent així una figura de "T". Cal tocar amb la ma la part superior de cada con, el qual tindrà una altura entre 30cm i 35cm. Si l'àrbitre cau o supera el temps màxim permès, podrà repetir una sola vegada i en el 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 2ªBN		HOMES 3ªN + DONES Nac.	
TEMPS	PUNTS	TEMPS	PUNTS
11.50 – 11.30	0	12.50 – 12.30	0
11.29 – 11.10	1	12.29 – 12.10	1
11.09 – 10.90	2	12.09 – 11.90	2
10.89 – 10.70	3	11.89 – 11.70	3
10.69 o -	4	11.69 o -	4

CATEGORIA TERRITORIAL			
HOMES		DONES	
TEMPS	PUNTS	TEMPS	PUNTS
12.60 – 12.20	0	13.80 – 13.50	0
12.19 – 12.00	1	13.49 – 13.20	1
11.99 – 11.50	2	13.19 – 13.00	2
11.49 – 11.00	3	12.99 – 12.50	3
10.99 o -	4	12.49 o -	4

\*En categories de Territorial, els àrbitres amb edat de 40 anys (o més), complerts el dia de les proves físiques, podran ser aptes amb 13,00 segons (homes) i 14,20 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



C. Sicília 93-97, 1r  
08013 Barcelona

[www.fcf.cat](http://www.fcf.cat)

T. 93 265 24 77  
F. 93 231 63 66

[lcfs@fcf.cat](mailto:lcfs@fcf.cat)

## PROGRAMACIÓ DE PROVES FÍSQUES

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

És **OBLIGATORI** que aquells àrbitres que no puguin fer les proves físiques en el torn assignat i necessitin un canvi de dia/hora, enviïn un correu electrònic a: [formacioctafs@fcf.cat](mailto:formacioctafs@fcf.cat) com a màxim el **Diumenge 29 de Desembre** acreditant el motiu de manera argumentada i adjuntant els corresponents justificants.

És **OBLIGATORI** que aquells àrbitres que no puguin presentar-se a les proves físiques en primera convocatòria, enviïn un correu electrònic a: [formacioctafs@fcf.cat](mailto:formacioctafs@fcf.cat) com a màxim el **Diumenge 29 de Desembre** acreditant el motiu de manera argumentada i adjuntant els corresponents justificants.

Es recorda que el **3 de Setembre del 2024 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. **Aquells que no notifiquin la seva absència, entenem que tenen voluntat d'assistir a la primera convocatòria de les segones proves físiques 2024-2025 i és imprescindible que confirmin assistència a través del formulari adjunt:**

### [CONFIRMACIÓ D'ASSISTÈNCIA](#)

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 **Dilluns 30 de Desembre**.

### [LLISTAT DE TORNS DE PROVES FÍSQUES](#)

Els dorsals seran enviats la setmana abans de les proves físiques i l'àrbitre **haurà de portar-lo imprès, juntament amb els imperdibles o sistema de subjecció** del dorsal. El dorsal haurà d'estar subjectat al pit de cada àrbitre.

Correu d'incidències: [formacioctafs@fcf.cat](mailto:formacioctafs@fcf.cat)

FEDERACIÓ  
CATALANA  
DE FUTBOL



FEDERACIÓ  
CATALANA  
DE FUTBOL



C. Sicília 93-97, 1r  
08013 Barcelona

[www.fcf.cat](http://www.fcf.cat)

T. 93 265 24 77  
F. 93 231 63 66

[lcfs@fcf.cat](mailto:lcfs@fcf.cat)

## INDICACIONS I RECOMANACIONS IMPORTANTS

- **DECLARACIÓ JURADA i AUTORIZACIÓ MENORS D'EDAT:** s'envia per correu.
- **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:
  - o [Entrenament 1 dia a la setmana](#)
  - o [Entrenament 2 dies a la setmana](#)
  - o [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 subjectió** del dorsal escollit. El dorsal haurà d'estar subjectat al pit de l'àrbitre.
- **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 [formacioctafs@fcf.cat](mailto:formacioctafs@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 l'FCF

David Sagrera Navarro  
Secretari del CTAFS de l'FCF

