



PROVES FÍSQUES ESCOLA CTAFS NADAL

CIRCULAR 06 | Temp. 2025-26

Per la present comuniquem que les proves físiques pels àrbitres de l'Escola CTAFS Nadal 2025-2026 es realitzaran el dia 18 de Gener del 2026. No hi ha jornada de repesca i, per tant, aquesta és l'única data possible per a realitzar les proves físiques. Aquestes es realitzaran a:

Dia 18 de de Gener a les 17:00h a:

Pavelló Municipal Can Cases

Carrer Josep Vilar s/n

Martorell – 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 el cas de no tenir pagada la quota de Mutualitat, no es podran realitzar les proves físiques.

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.

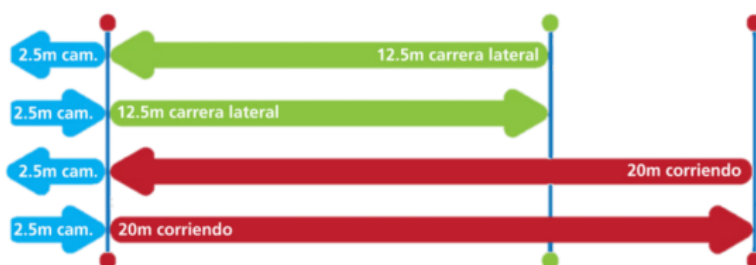
L'àrbitre que no superi el primer temps mínim, o no es presenti a les proves, no podrà actuar exercint funcions d'àrbitre, fins que passi les proves de repesca. En aquest cas, **si fos necessària la seva actuació**, serà sempre com a jutge de taula o actuant en categories inferiors a la seva, per necessitats de la competició. 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 del CTAFS si aquest àrbitre pot o no realitzar les proves físiques.



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		TERRITORIAL	
HOMES		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 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 vigent.



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 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.



PROGRAMACIÓ DE PROVES FÍSQUES

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

És OBLIGATORI que aquells/es àrbitres de categoria sènior o base que no puguin fer les proves en el torn assignat, enviïn un correu electrònic a: formacioctafs@fcf.cat com a màxim el **diumenge 11 de Gener** acreditant el motiu de manera argumentada i adjuntant els corresponents justificants.

Aquells/es que tenen voluntat d'assistir a les proves físiques el 18 de Gener és imprescindible que confirmin assistència a través d'Intranet FCF com a màxim l'11 de Gener.

Només es realitzarà un únic torn a les 17:00h al Pavelló Municipal Can Cases de Martorell i els dorsals són els següents:

DORSALS

L'àrbitre **haurà de portar el dorsal imprès, juntament amb els imperdibles o sistema de sujecció** que consideri adient pel dorsal. El dorsal haurà d'estar subjectat al pit de l'àrbitre.

Correu d'incidències: formacioctafs@fcf.cat



INDICACIONS I RECOMANACIONS IMPORTANTS

- **DECLARACIÓ JURADA i AUTORITZACIÓ MENORS D'EDAT:** només a les 1es PPFF.
- **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 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



FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL