



Tots els àrbitres de futbol sala convocats per a les primeres proves físiques i tècniques del CTAFS

FS NOTÍCIES | 26/08/2019

La primera convocatòria de les proves físiques i tècniques per a tots els àrbitres i àrbitres assistents de futbol sala queda establerta pel proper dissabte 7 i diumenge 8 de setembre, amb la convocatòria de 532 col·legiats.



Comença la temporada 2019-2020 i el Comitè Tècnic d'Àrbitres de Futbol Sala de la Federació Catalana de Futbol anuncia **la primera convocatòria de les proves físiques i tècniques del CTAFS**, de cara al proper **dissabte 7 i diumenge 8 de setembre de 2019**, en el centre de tecnificació de la Lliga Catalana de Futbol Sala, al **Pavelló Municipal Xavier Ballber** (Avinguda Catalunya, 19. Cervelló).

Aquesta primera convocatòria de les proves físiques i tècniques del CTAFS es divideix en dos torns. El primer d'ells, es realitzarà el dissabte 7 de setembre, de 9.00 a 20.00



hores, mentre que el segon torn s'efectuarà l'endemà, el diumenge 8 de setembre, en horari de 9.00 a 14.00 hores.

En total, estan **convocats 532 àrbitres de totes les categories**. D'aquests, 133 són procedents de l'Escola d'Àrbitres de Futbol Sala, els quals van realitzar i superar el curs aquest estiu.



El col·lectiu arbitral de futbol sala ha de superar, al llarg de la temporada, dues convocatòries de proves físiques per acreditar-se com a aptes per a la pràctica arbitral. Les proves físiques són obligatòries per a totes les categories excepte per als àrbitres assistents.

A continuació es detallen els tres tipus de proves a superar:

La primera, el **'Test Yo-Yo'** que té l'objectiu de mesurar la capacitat de recuperació d'una persona que se sotmet a un exercici progressiu màxim i intermitent, realitzant una sèrie de repeticions amb carreres d'anada i tornada de 40 metres, variant la



velocitat en progressió ascendent.

A continuació, es realitza la segona prova, la de **'5x30'**, la qual es basa en mesurar la velocitat mitjana en carreres ràpides i repetides en una distància específica, similar a la carrera específica que realitza un àrbitre en una pista de futbol sala.

Finalment, la tercera i darrera prova és la de **'Zig/Zag'**, per tal de mesurar la velocitat mínima en un circuit amb les diferents formes que pot córrer l'àrbitre (frontal, lateral i cap enrere) en una pista de futbol sala. El procediment consisteix en córrer en el mínim temps possible.



Una vegada realitzades les proves físiques arbitral de totes les categories, el CTAFS convocarà una **jornada de repesca, prevista pel proper diumenge 6 d'octubre**, per la tarda.