



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL

PROU
VIOLÈNCIA
AL FUTBOL
RESPECTE

FUTBOL
SALA

Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

Arriben les proves físiques pels àrbitres de futbol sala

FS NOTÍCIES | 31/08/2022

El Comitè Tècnic d'Àrbitres de Futbol Sala ha convocat un total de 455 àrbitres de futbol sala per a realitzar unes proves físiques que es duran a terme el 3, el 4 i l'11 de setembre a Cervelló.



Les segones de la temporada. El Comitè Tècnic d'Àrbitres de Futbol Sala de la Lliga Catalana de Futbol Sala de l'FCF anuncia la segona **convocatòria de les proves físiques** del CTAFS pels propers **3, 4 i 11 de setembre de 2022**, al **Pavelló Municipal Xavier Ballber de Cervelló**.

Després de dur a terme les primeres proves físiques de la temporada el 24 de juliol amb un total de 90 àrbitres de 2a Divisió B, 3a Divisió nacional i Divisió d'Honor Catalana, ara arriba el torn a un total de **455 col·legiats de Sènior A, Sènior B, Base i Escola**.



El CTAFS ha dividit aquestes proves físiques en tres dies, ja que el primer cap de setmana, a Martorell, es disputarà la Copa Catalunya Sènior de futbol sala. Per aquest motiu, les segones proves físiques del curs 2022-2023 es realitzaran en **tres dies diferents**: el dissabte 3 de setembre, el diumenge 4 de setembre i el diumenge 11 de setembre.

PROVES FÍSQUES CTAFS		
DIA	HORARI	ÀRBITRES CONVOCATS
Dissabte, 3 de setembre de 2022	17.00 a 21.00 hores	125 àrbitres
Diumenge, 4 de setembre de 2022	10.00 a 13.00 hores	93 àrbitres
Diumenge, 11 de setembre de 2022	14.00 a 22.00 hores	237 àrbitres

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:



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.

El **'5x30'**, la qual es basa a 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.

El **'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 a córrer en el mínim temps possible.



Durant el mes d'octubre els col·legiats de futbol sala convocaran la repesca.