



BIZKAIKO FUTBOL ARBITROEN BATZORDEA
COLEGIO VIZCAINO DE ARBITROS DE FUTBOL

TEMPORADA 2019-2020

CIRCULAR 2

PRUEBAS Y CONTROLES FISICOS

Como es obligatorio para el desarrollo de la práctica arbitral, se van a realizar las pruebas y controles físicos para la Temporada 2019-2020.

Las pruebas oficiales de condición física están divididas en dos partes para todas las categorías.

Para División de Honor y Preferente:

La 1ª prueba es la de velocidad, que mide la capacidad del árbitro para repetir carreras de velocidad de 40 m. La 2ª prueba es la prueba de intervalos, que evalúa la capacidad del árbitro para realizar una serie de carreras rápidas de 75 m, entre las que se intercalan intervalos caminando de 25 m.

Resto de Categorías:

La 1ª Prueba es la de velocidad, que mide la capacidad del árbitro para repetir carreras de velocidad de 40 m. La 2ª Prueba es la prueba de 2000 mts, que es una prueba de resistencia.

Asistentes Territoriales:

Las pruebas oficiales de condición física están divididas en tres partes

La 1ª Prueba es CODA (Cambio de Direcciones) mide la agilidad de los asistentes. La 2ª prueba es la de velocidad, que mide la capacidad del árbitro para repetir carreras de velocidad de 30 m. La 3ª Prueba es la prueba de 2000 mts, que es una prueba de resistencia.

Entre la finalización de la 1.ª Prueba y el comienzo de la 2.ª deben transcurrir de 6 a 8 minutos como máximo.

A efectos de garantizar la uniformidad, las pruebas deben realizarse en una pista de atletismo. Queda PROHIBIDA la utilización de zapatillas con clavos.

Todas las pruebas de condición física estarán dirigidas por un instructor físico cualificado.

PRUEBAS FISICAS

1. PRUEBA DE VELOCIDAD

El objeto de esta prueba es medir la velocidad media de carrera durante las jugadas rápidas y repetidas a lo largo de un partido.

La prueba consistirá en 6 aceleraciones de 40 metros, con 60 segundos como máximo para recuperarse entre cada una de las 6 carreras. Los árbitros deben regresar caminando a la salida durante el tiempo de recuperación.

El tiempo de cada carrera se medirá mediante puertas de cronometraje electrónicas. En caso de que no sea posible la utilización de dichas puertas, el cronometraje será manual.

La puerta de «salida» debe colocarse en el punto 0 m y la puerta de «llegada», en el punto 40 m. La «línea de salida» debe marcarse 1.5 m antes de la puerta de «salida».

Los árbitros deben alinearse para salir tocando la «línea de salida» con el pie delantero. Comenzaran a la señal del responsable de salidas.

Si un árbitro falla en una de las seis carreras, podrá efectuar una séptima carrera justo después de concluir la sexta. Si falla en dos de las siete carreras, el responsable de la prueba le comunicará que no ha superado la prueba.



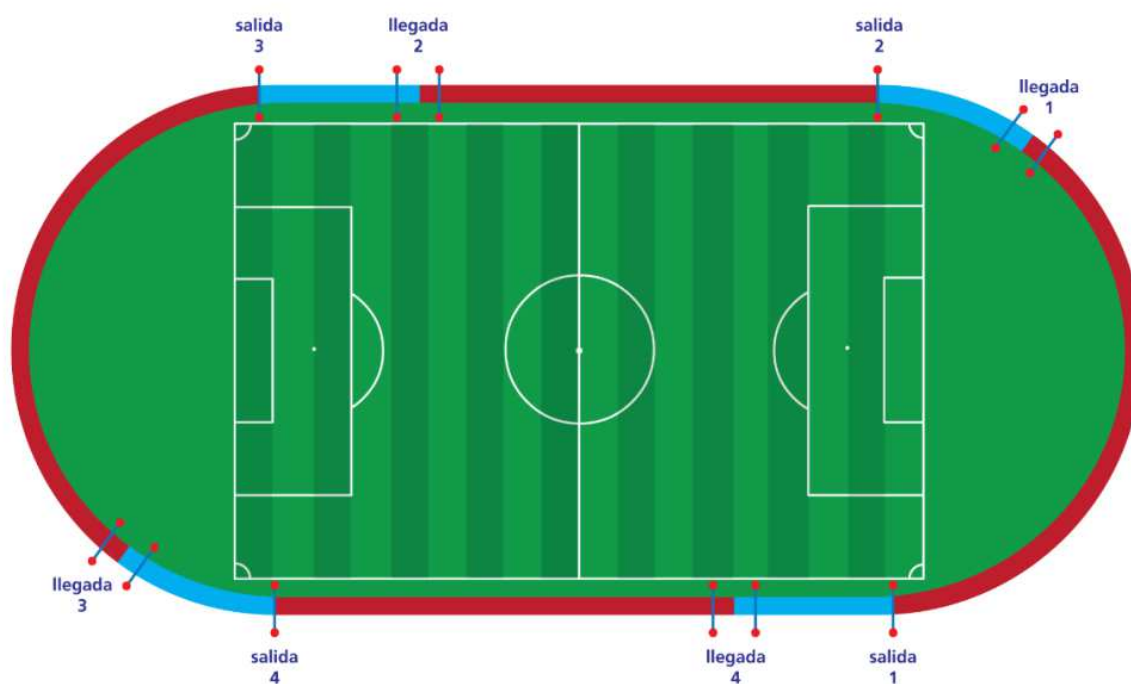
2. PRUEBA INTERVALOS PARA DIVISIÓN DE HONOR Y PREFERENTE

Los árbitros deben completar 40 intervalos consistentes en 75 m de carrera y 25 m caminando, lo que equivale a 4000 m en campo de hierba. El ritmo lo marca el archivo de audio y los tiempos de referencia se rigen por la categoría del árbitro. Si no se dispone de un archivo de audio, el ritmo lo marcará un instructor físico con experiencia sirviéndose de un cronómetro y un silbato.

Los árbitros deben salir desde una posición de pie. No deben salir antes de que suene el silbato. En cada línea de salida debe haber asistentes para controlar que los árbitros no empiecen antes de tiempo. Las calles pueden estar bloqueadas con banderines hasta que suene el silbato. Los banderines se deben bajar cuando suene el silbato para que los árbitros puedan empezar a correr.

Al final de cada carrera los árbitros deben entrar en el «área de llegada» antes de que suene el silbato. El «área de llegada» está señalada con una línea 1.5 m antes y 1.5 m después de la línea de 75 m.

Si un árbitro no entra en el «área de llegada» tiempo, debe recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro no entra en el «área de llegada» a tiempo una segunda vez, el responsable de la prueba lo parará y le comunicará que no ha superado la prueba.

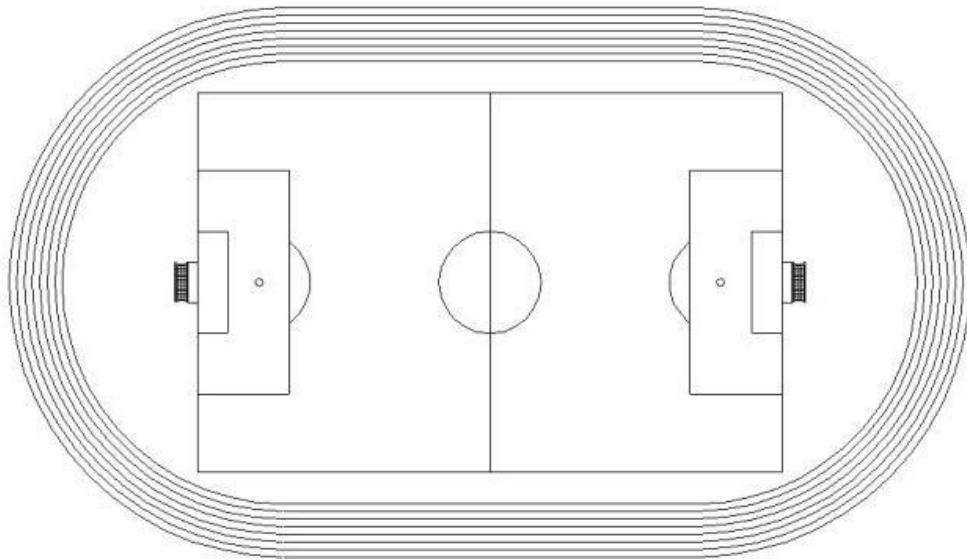


2 PRUEBA 2.000 METROS PARA RESTO CATEGORÍAS

El objeto de esta prueba es medir la resistencia para mantener los esfuerzos a una cierta intensidad durante un partido de fútbol.

Los árbitros tienen que recorrer 2000 metros (5 Vueltas) en una pista de atletismo.

Esta prueba se realiza en grupo.



PRUEBA CODA (CAMBIO DE DIRECCIONES) PARA ASISTENTES

Los tiempos de esta prueba deben registrarse con puertas de cronometraje electrónicas (células fotoeléctricas). Las puertas de cronometraje han de colocarse a una distancia no superior a 50 100 cm del suelo. Si no es posible utilizar puertas de cronometraje electrónicas, un instructor físico con experiencia medirá el tiempo de cada prueba con un cronómetro manual.

Los conos deben estar colocados como figura en el esquema inferior. La distancia entre A y B es 2 metros. La distancia entre B y C es 8 metros.

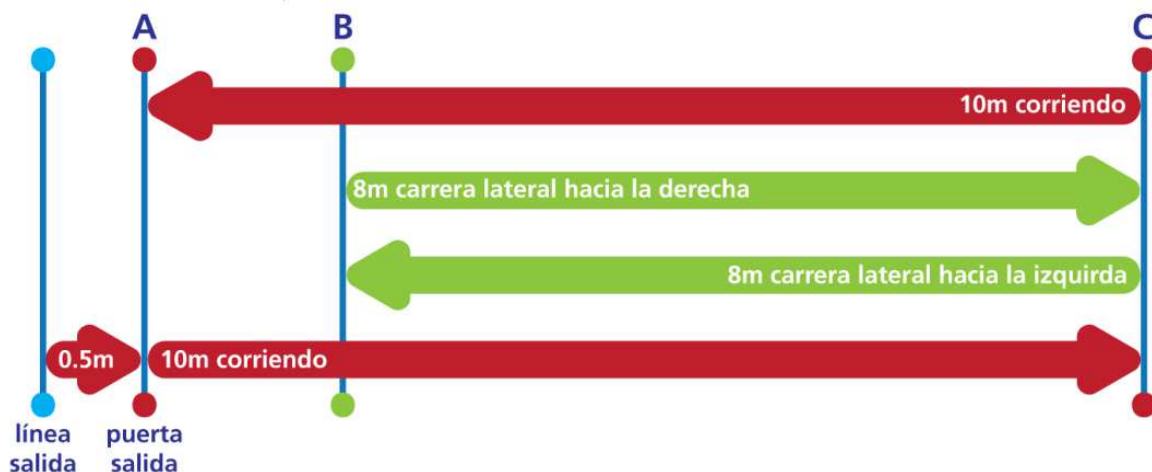
Para la prueba CODA solo es necesaria una puerta de cronometraje (A). La «línea de salida» debe marcarse 0.5 m antes de la puerta de cronometraje (A).

Los árbitros asistentes deben alinearse para salir tocando la «línea de salida» con el pie delantero. Una vez que el responsable de la prueba haya señalado que la puerta de cronometraje electrónica está lista, el árbitro puede empezar cuando quiera.

Los árbitros asistentes han de completar las siguientes carreras de aceleración: 10 m hacia adelante (A a C), 8 m de carrera lateral hacia la izquierda (C a B), 8 m de carrera lateral hacia la derecha (B a C) y 10 m hacia adelante (C a A).

Si un árbitro asistente se cae o tropieza, podrá repetir la prueba.

Si un árbitro asistente falla en la prueba, podrá efectuar una otra prueba. Si falla en dos pruebas, el oficial de partido no supera la prueba.



CONVOCATORIAS

En la presente Temporada se van a realizar las siguientes convocatorias (entendiendo la convocatoria oficial y su repesca como una única fase):

(1ª CONVOCATORIA) SEPTIEMBRE / OCTUBRE	(2ª CONVOCATORIA) NOVIEMBRE / DICIEMBRE/ ENERO	REPESCA GENERAL ENERO/FEBRERO	(3ª CONVOCATORIA) ABRIL / MAYO
1-15 SEPTIEMBRE	1-20 NOVIEMBRE	15 ENERO – 15 FEBRERO	15 ABRIL -15 MAYO
División de Honor Preferente 1ª Territorial 2ª Territorial	División de Honor Preferente 1ª Territorial 2ª Territorial	Todas Categorías	Todas Categorías
1-20 OCTUBRE	1-20 DICIEMBRE		
Repesca Todas Categorías Asistentes Territoriales Fútbol Base	Repesca Todas Categorías		

BAREMOS

Los tiempos que deberán realizarse como mínimo para considerar apto en las pruebas físicas son los siguientes:

	VELOCIDAD	2000 MTS (1ª CONV.)	2000 MTS (2ª Y 3ª CONV.)	Interval (75m:25m) (1ª CONV.)	Interval (75m:25m) (2ª y 3ª CONV.)
DIVISION HONOR	5,80''			15'' : 18''	15'' : 15''
PREFERENTE	5,90''			15'' : 18''	15'' : 15''
PRIMERA TERRITORIAL	6,00''	8'15	8'00		
SEGUNDA TERRITORIAL	6,10''	8'30	8'15		
ASISTENTES TERRITORIAL	CODA 10''90'' 5x30m t.: 4''90''	8'15	8'10		
FUTBOL BASE	6,20''	8'45	8'30		
CURSILLISTA	6,20''	9'00 (Chicos) 9'30 (Chicas)			
FUTBOL FEMENINO	6,20''	9'30	9'00		

El árbitro que no supere las pruebas físicas en alguna de las convocatorias oficiales, será convocado en un plazo aproximado de treinta días después para realizar la repesca correspondiente, considerándose ambas pruebas con una única fase.

Queda a criterio y necesidad de este Comité las posibles designaciones o no, de todos los árbitros que no superen los mínimos indicados.

Aquellos árbitros que, habiendo superado las pruebas físicas equivalentes en otras categorías de fútbol un plazo razonable respecto a la convocatoria de su categoría territorial, tendrán derecho a la convalidación de las mismas.

Los árbitros de categoría de División de Honor, Preferente, Primera o Segunda Territorial, que no superen ninguna de las dos primeras convocatorias (Incluido las repescas), perderán la categoría, quedando integrados en Fútbol Base.

Será totalmente obligatoria asistir a todas convocatorias con la camiseta azul entregada por este Comité.

La tipología de las pruebas de cualquier categoría podría ser alterada a lo largo de la temporada, en base a directrices marcadas por entes superiores.

Bilbao, 28 de Agosto de 2019



JON K. AGUIRRE HUERGA
Presidente