



ASUNTO: **PRUEBAS FÍSICAS TEMPORADA 2016 / 2017**
MODALIDAD FÚTBOL

Pruebas de condición física para **ÁRBITROS** (hombres y mujeres)

Prueba de Velocidad: procedimiento



- Los tiempos de las carreras deben registrarse con puertas de cronometraje electrónico (células fotoeléctricas) Las puertas de cronometraje han de colocarse a una distancia no superior a 100 cm del suelo. Si no es posible utilizar puertas de cronometraje electrónico, un instructor físico con experiencia medirá el tiempo de cada carrera con un cronómetro 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. Una vez que el responsable de la prueba haya señalado que las puertas de cronometraje electrónico están listas, el árbitro puede empezar cuando quiera.
- Los árbitros deben tener 60 segundos como máximo para recuperarse entre cada una de las 6 carreras de 40 m. Los árbitros deben regresar caminando a la salida durante el tiempo de recuperación.
- Si un árbitro se cae o tropieza, podrá repetir la carrera (1 carrera = 1 x 40 m).
- 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.

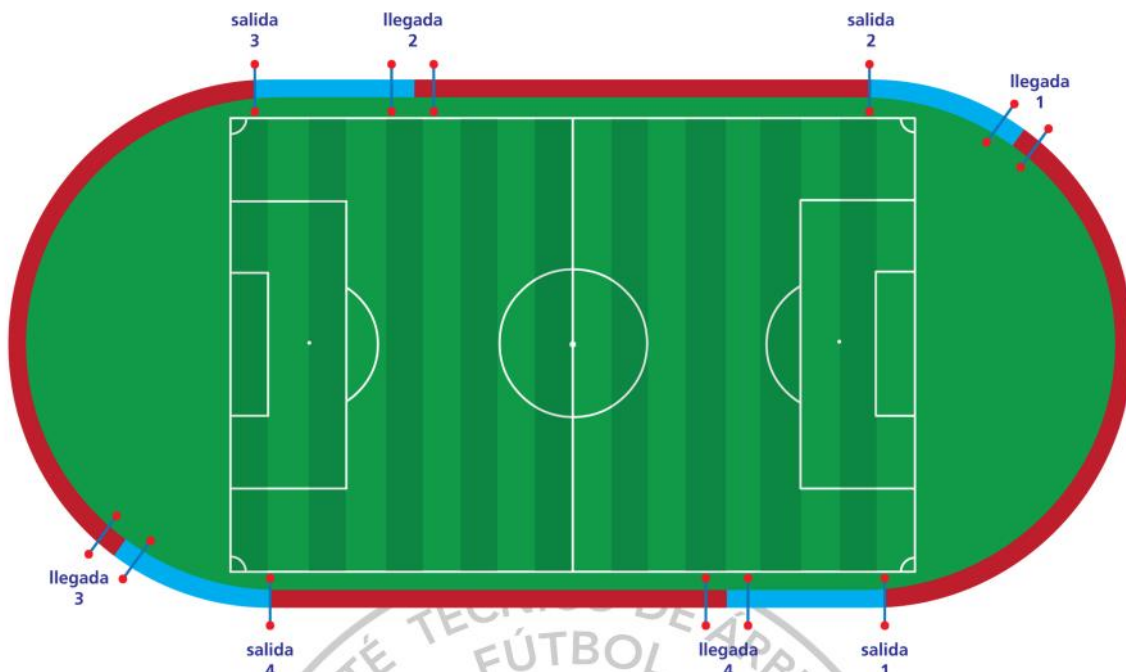
Categorías (+30 años al 01/07/2016)	- 30 años	+ 30 años y mujeres
14 TERCERA DIVISIÓN	5"80	5"80
16 PREFERENTE	5"80	6"20
18 PRIMERA TERRITORIAL	6"20	6"40
19 SEGUNDA TERRITORIAL	6"20	6"40

Categorías (+30 años al 01/07/2016)	- 30 años	+ 30 años y mujeres
20 JUVENIL	6"20	6"40
21 JUVENIL V (3 x 40 m)	6"40	6"40
22 AUXILIAR	6"20	6"40
29 FEMENINA NACIONAL	6"20	6"20



Las Palmas de Gran Canaria, lunes, 18 de julio de 2016

Prueba de Intervalos: procedimiento



2

- Los árbitros deben completar 40 intervalos consistentes en 75 m de carrera y 25 m caminando, lo que equivale a 4000 m o a 10 vueltas en una pista de atletismo de 400 m. 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 observadores 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 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.
- Se recomienda que la prueba se realice en grupos de hasta seis árbitros. La prueba puede ser realizada por cuatro grupos simultáneamente, es decir, pueden tomar parte un total de 24 árbitros a la vez. Cada grupo debe tener su propio responsable de prueba, que lo supervisará atentamente durante todo la prueba.
- **Audios:** [INTERVAL \(15-15\)](#) [INTERVAL \(15-18\)](#) [INTERVAL \(17-17\)](#) [INTERVAL \(17-20\)](#)

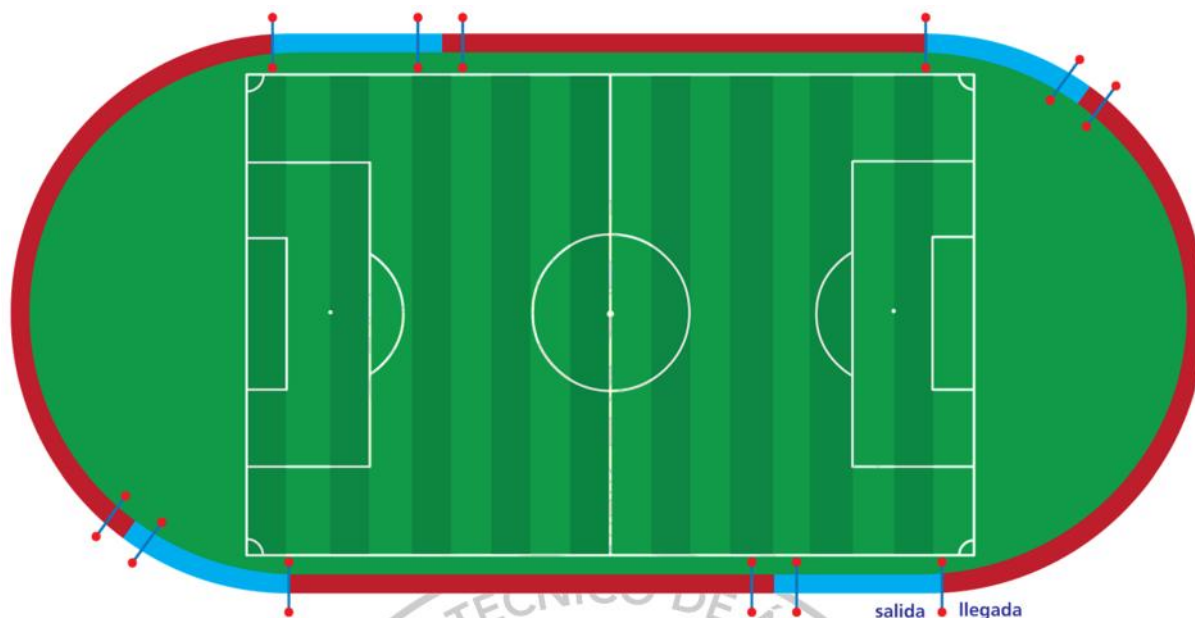
Categorías (+30 años al 01/07/2016)	- 30 años	+ 30 años y mujeres
14 TERCERA DIVISIÓN	15" / 18"	15" / 18"
16 PREFERENTE	15" / 18"	17" / 17"
18 PRIMERA TERRITORIAL	17" / 17"	8V 17" / 17"
19 SEGUNDA TERRITORIAL	17" / 17"	8V 17" / 17"

Categorías (+30 años al 01/07/2016)	- 30 años	+ 30 años y mujeres
20 JUVENIL	17" / 17"	8V 17" / 17"
21 JUVENIL V (4 vueltas)	17" / 17"	17" / 17"
22 AUXILIAR	17" / 17"	8V 17" / 17"
29 FEMENINA NACIONAL	17" / 17"	17" / 17"



Las Palmas de Gran Canaria a, lunes, 18 de julio de 2016

Prueba de 2000 metros: procedimiento



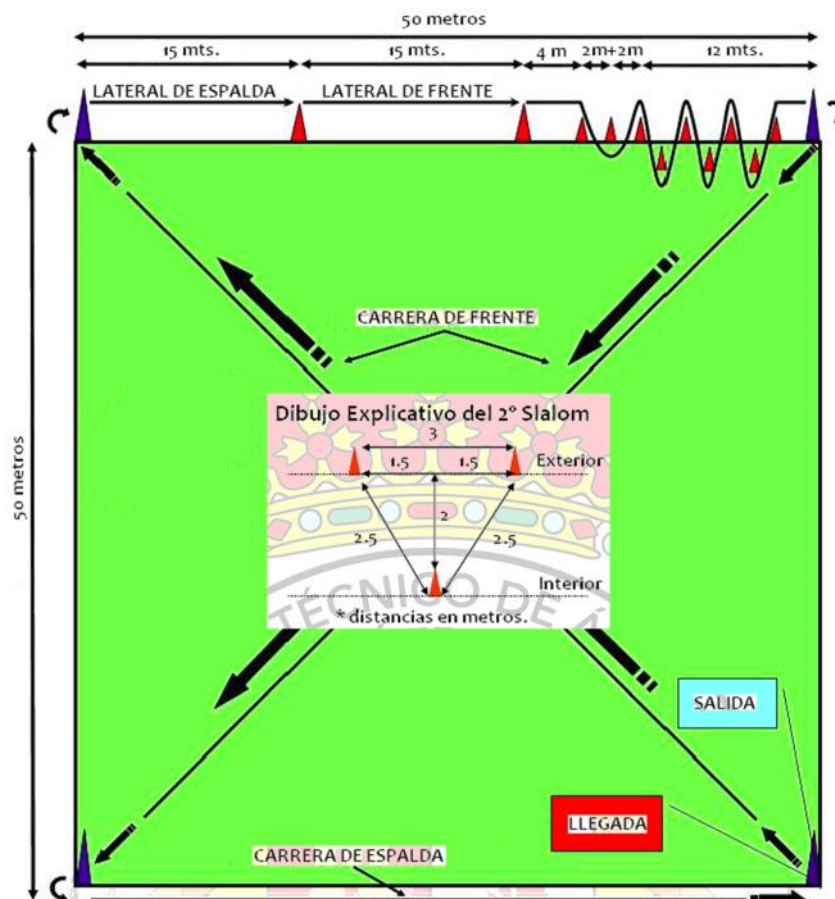
- Se conoce el grado de desarrollo de potencia aeróbica del árbitro, capacidad necesaria para mantener los esfuerzos a una cierta intensidad durante un partido de fútbol.
- El árbitro tiene que recorrer 2000 metros en una pista de atletismo o lo que es lo mismo cinco vueltas completas a la misma.
- Los árbitros se sitúan sobre una línea.
- Una vez que el jefe de la prueba indica “a sus puestos” seguidamente dará la señal de salida.
- El árbitro que recorra la distancia por encima del tiempo establecido quedará eliminado.

Categorías (+30 años al 01/07/2016)	- 30 años	+ 30 años y mujeres	Categorías (+30 años al 01/07/2016)	- 30 años	+ 30 años y mujeres
14 TERCERA DIVISIÓN	7'30"	7'30"	20 JUVENIL	8'30"	9'05"
16 PREFERENTE	7'30"	8'30"	21 JUVENIL V (1000 m)	5'00"	5'00"
18 PRIMERA TERRITORIAL	8'30"	8'50"	22 AUXILIAR	8'30"	9'05"
19 SEGUNDA TERRITORIAL	8'30"	9'05"	29 FEMENINA NACIONAL	8'15"	8'15"



Las Palmas de Gran Canaria, lunes, 18 de julio de 2016

Prueba de Campo: procedimiento



- Trabajo de agilidad y resistencia específica.
- Cuadrado de 50 metros donde los árbitros completarán el recorrido de la siguiente manera:
 - ✓ Carrera de frente
 - ✓ Carrera lateral de espaldas al cuadrado
 - ✓ Carrera lateral de frente al cuadrado
 - ✓ Slalom
 - ✓ Carrera de frente
 - ✓ Carrera de espalda
- Es obligatorio el uso de botas de tacos para esta prueba.
- Aquel árbitro que no disponga de este tipo de calzado no será autorizado a realizarla y será considerado NO APTO.
- Para lograr uniformidad la prueba deber realizarse en un campo de fútbol de césped natural o artificial.

Categorías (+30 años al 01/07/2016)	- 30 años	+ 30 años y mujeres
14 TERCERA DIVISIÓN	54"00	54"00
16 PREFERENTE	56"00	-----
18 PRIMERA TERRITORIAL	-----	-----
19 SEGUNDA TERRITORIAL	-----	-----

Categorías (+30 años al 01/07/2016)	- 30 años	+ 30 años y mujeres
20 JUVENIL	-----	-----
21 JUVENIL V (3 x 40 m)	-----	-----
22 AUXILIAR	-----	-----
29 FEMENINA NACIONAL	59"00	59"00