



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

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

1

Prueba, CODA (cambio de dirección): procedimiento



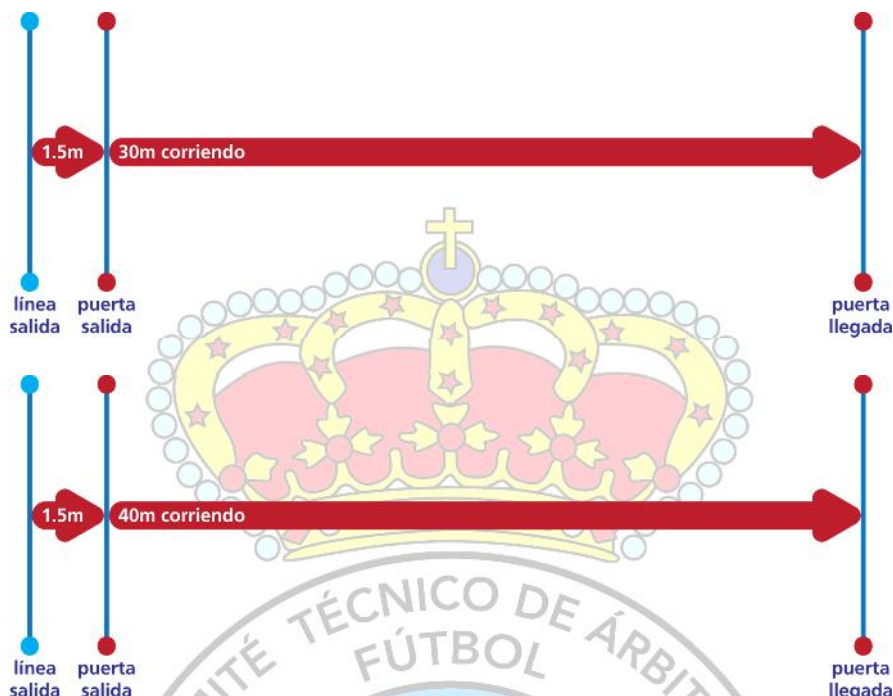
- Los tiempos de esta prueba deben registrarse con puertas de cronometraje electrónicas (células fotoeléctricas). Las puertas de cronometraje han de colocarse a una distancia no superior a 50 100 cm del suelo. Si no es posible utilizar puertas de cronometraje electrónicas, un instructor físico con experiencia 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 responsable de la prueba le comunicará que no ha superado la prueba.
- **Vídeo:** [CODA Árbitros Asistentes Fútbol](#)

Categorías	Tiempos
13 AA SEGUNDA DIVISIÓN B	10"00
14 AA TERCERA DIVISIÓN	10"00
30 AA FEMENINA NACIONAL	10"90



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

Prueba de Velocidad: procedimiento



2

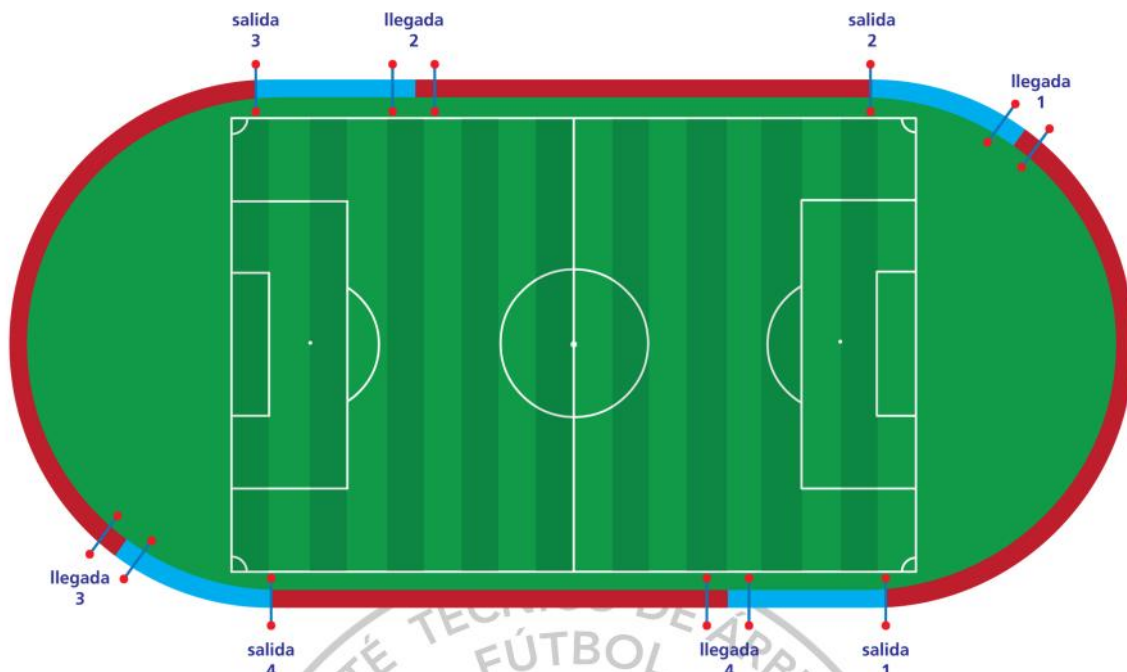
- Los tiempos de las carreras deben registrarse con puertas de cronometraje electrónicas (células fotoeléctricas). Las puertas de cronometraje han de colocarse a una distancia no superior a 100 cm del suelo. Si no es posible utilizar puertas de cronometraje electrónicas, un instructor físico con experiencia 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 30 m / 40 m. La «línea de salida» debe marcarse 1.5 m antes de la puerta de «salida».
- 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 las puertas de cronometraje electrónicas están listas, el árbitro asistente puede empezar cuando quiera.
- Los árbitros asistentes deben tener 30 / 60 segundos como máximo para recuperarse entre cada una de las 5 carreras de 30 m / 6 carreras de 40 m. Los árbitros asistentes deben regresar caminando a la salida durante el tiempo de recuperación.
- Si un árbitro asistente se cae o tropieza, podrá repetir la carrera (1 carrera = 1 x 30 m / 1 x 40 m).
- Si un árbitro asistente falla en una de las cinco / seis carreras, podrá efectuar una sexta / séptima carrera justo después de concluir la quinta / sexta. Si falla en dos de las seis / siete carreras, el responsable de la prueba le comunicará que no ha superado la prueba.

Categorías	5x30m 30" rec.	6x40m 60" rec.
13 AA SEGUNDA DIVISIÓN B	4"70	5"80
14 AA TERCERA DIVISIÓN	4"70	5"80
30 AA FEMENINA NACIONAL	5"00	6"20



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

Prueba de Intervalos: procedimiento



3

- Los árbitros asistentes 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 asistentes 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 asistentes 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 asistentes puedan empezar a correr.
- Al final de cada carrera los árbitros asistentes 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 asistente no entra en el «área de llegada» tiempo, debe recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro asistente 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 asistentes. La prueba puede ser realizada por cuatro grupos simultáneamente, es decir, pueden tomar parte un total de 24 árbitros asistentes a la vez. Cada grupo debe tener su propio responsable de prueba, que lo supervisará atentamente durante toda la prueba.
- **Audios:** [INTERVAL \(15-15\)](#) [INTERVAL \(15-18\)](#) [INTERVAL \(17-17\)](#) [INTERVAL \(17-20\)](#)

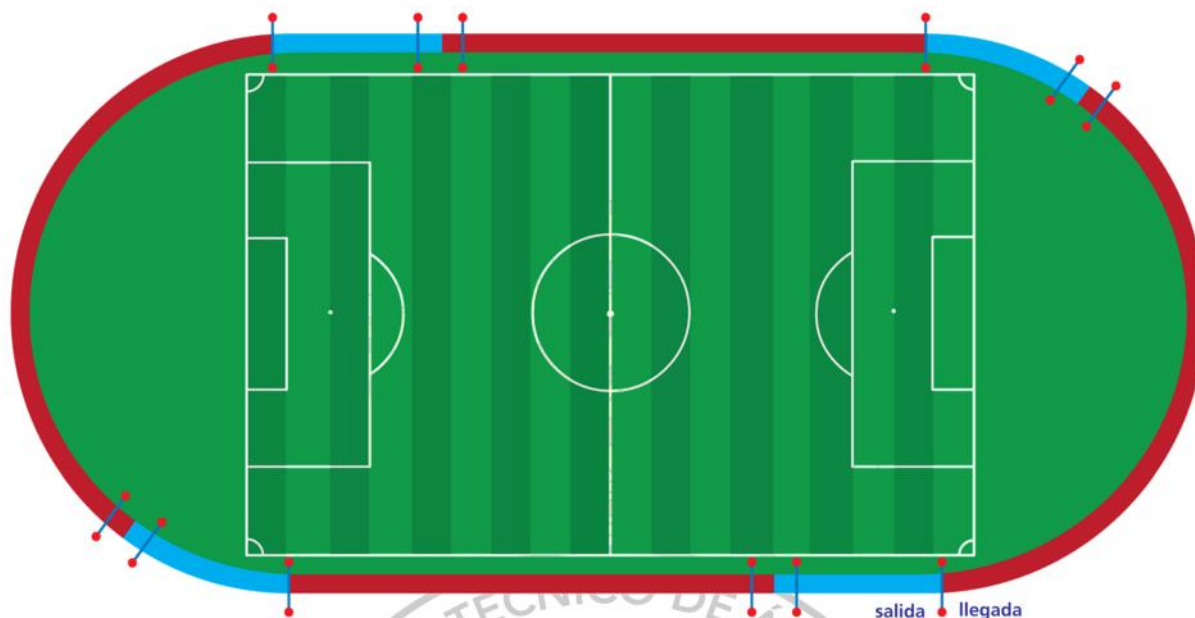
Categorías	Tiempos
13 AA SEGUNDA DIVISIÓN B	15" / 18"
14 AA TERCERA DIVISIÓN	15" / 18"

Categorías	Tiempos
30 AA FEMENINA NACIONAL	17" / 20"



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

Prueba de 2000 metros: procedimiento



4

- Se conoce el grado de desarrollo de potencia aeróbica del árbitro asistente, capacidad necesaria para mantener los esfuerzos a una cierta intensidad durante un partido de fútbol.
- El árbitro asistente tiene que recorrer 2000 metros en una pista de atletismo o lo que es lo mismo cinco vueltas completas a la misma.
- Los árbitros asistentes 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 asistente que recorra la distancia por encima del tiempo establecido quedará eliminado.

Categorías	Tiempos
13 AA SEGUNDA DIVISIÓN B	8'00"
14 AA TERCERA DIVISIÓN	8'00"
30 AA FEMENINA NACIONAL	8'30"



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

Prueba de Campo: procedimiento



- Trabajo de agilidad y resistencia específica.
- Cuadrado de 25 metros donde los árbitros asistentes completarán el recorrido de la siguiente manera:
 - ✓ Carrera de frente
 - ✓ Carrera lateral de frente al cuadrado
 - ✓ Carrera lateral de espaldas al cuadrado
 - ✓ Carrera de espalda
 - ✓ Carrera de frente
- Es obligatorio el uso de botas de tacos para esta prueba.
- Aquel árbitro asistente 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	Tiempos
13 AA SEGUNDA DIVISIÓN B	28"00
14 AA TERCERA DIVISIÓN	28"00

Categorías	Tiempos
30 AA FEMENINA NACIONAL	31"00