



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

Ref. CTA-FIFLP-DTECF5-187-07.2016

ASUNTO: PRUEBAS FÍSICAS TEMPORADA 2016 / 2017
MODALIDAD FÚTBOL SALA

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

1

Prueba de Velocidad: protocolo



- 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. 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 electrónicas están listas, el árbitro puede empezar cuando quiera.
- Los árbitros deben tener 90 segundos como máximo para recuperarse entre cada una de las 5 carreras de 30 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 30 m).
- Si un árbitro falla en una de las cinco carreras, podrá efectuar una sexta carrera justo después de concluir la quinta. Si falla en dos de las seis carreras, el responsable de la prueba le comunicará que no ha superado la prueba.

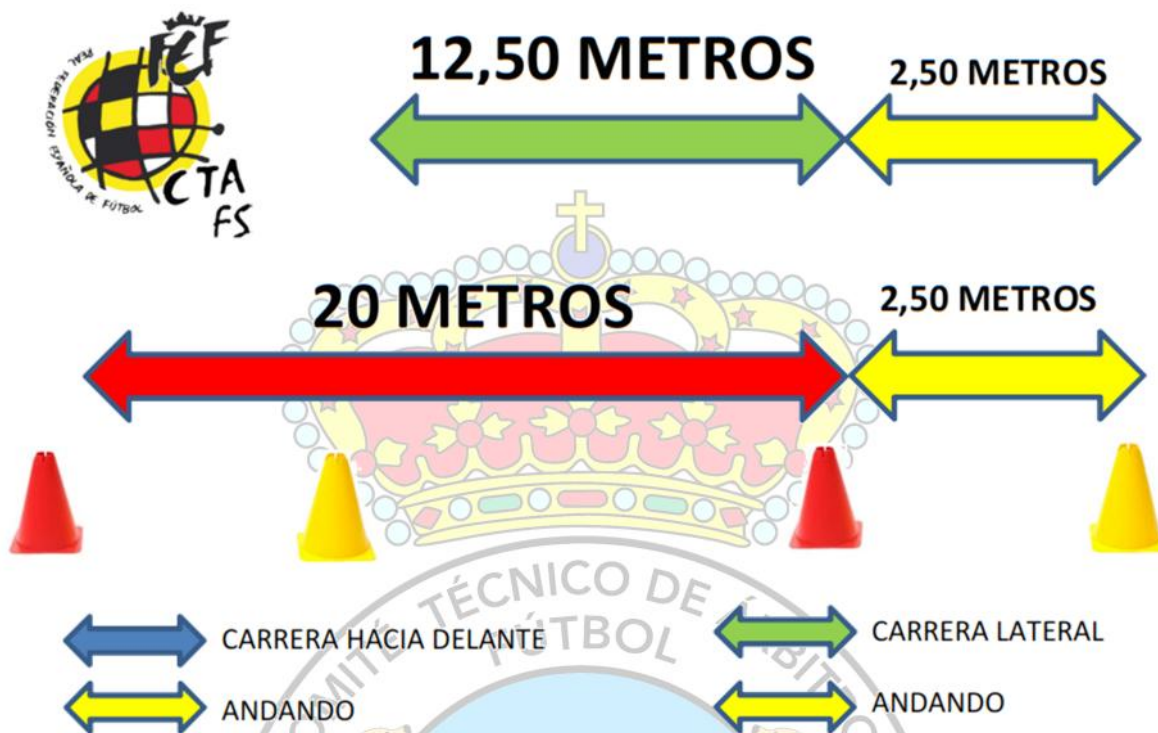
NACIONALES	
Tiempo	Puntos
4,60 seg.	0
4,50 seg.	1
4,40 seg.	2
4,30 seg. o menos	3

TERRITORIALES Y MUJERES	
Tiempo	Puntos
4,80 seg.	0
4,70 seg.	1
4,60 seg.	2
4,50 seg. o menos	3



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

Prueba TRIAFS: protocolo



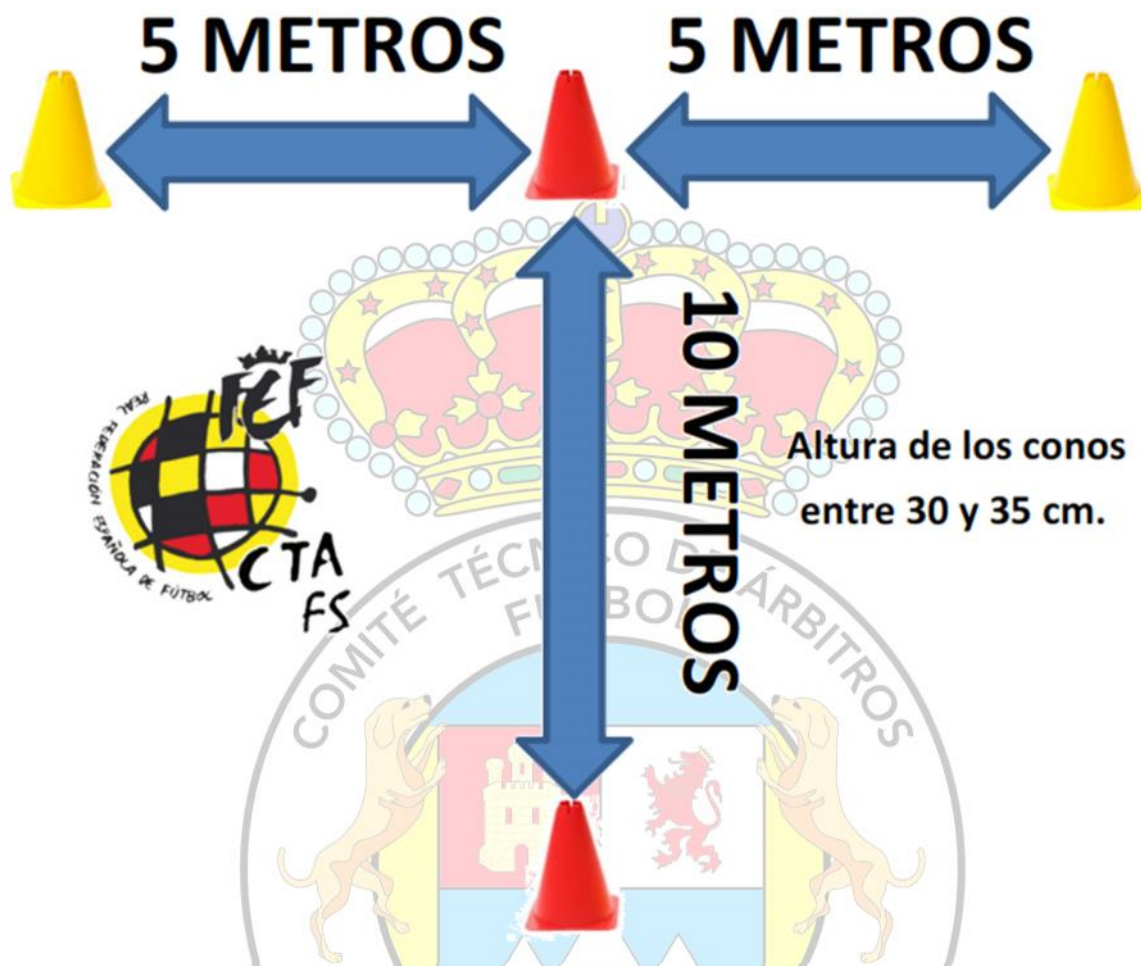
- Prueba de resistencia.
- 20 metros de carrera de frente, hay que llegar con el pitido. (ida)
- 20 metros de carrera de frente, hay que llegar con el pitido. (vuelta)
- 2,5 metros andando hasta el cono, ida y vuelta.
- 12,5 metros carrera lateral, hay que llegar con el pitido. (ida)
- 12,5 metros carrera lateral, hay que llegar con el pitido. (vuelta)
- 2,5 metros andando hasta el cono, ida y vuelta.
- **Vídeo:** [Test "TRIAFS" Fútbol Sala](#)
- **Audio:** [TRIAFS Fútbol Sala](#)

NACIONALES			TERRITORIALES Y MUJERES		
Minutos/ nivel	Distancia	Puntos	Minutos/nivel	Distancia	Puntos
11'05"/16_3	1.470 m	0	9'39"/15_5_3	1.275 m	0
12'02"/16_5_1	1.600 m	1	10'36"/16_1	1.405 m	1
13'13"/16_5_6	1.755 m	2	12'02"/16_5_1	1.600 m	2
14'09"/17_4	1.885 m	3	13'13"/16_5_6	1.755 m	3



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

Prueba Test "T": protocolo



- Prueba de agilidad.
- Para iniciar el test, deberás ubicar los conos tal como señalamos en la figura e iniciarás el test en el cono A y deberás correr rápidamente hasta el cono B y tocarlo con tu mano derecha. Luego deberás dirigirte al cono C, corriendo de costado, y tocarlo con la mano izquierda. Luego dirígete al cono D (corriendo de costado) para tocarlo con tu mano derecha, y vuelve al cono B para tocarlo con tu mano izquierda y vuelve corriendo de espaldas al cono A.
- El test está mal realizado si: cuando corres de costado (de B a C, de C a D, de D a B) si pasas un pie delante de otro o no tocas la base de los conos.
- Altura de los conos 30 centímetros.
- **Vídeo:** [Test "T" Fútbol Sala](#)

NACIONALES	
Tiempo	Puntos
11,20 seg.	0
11,00 seg.	1
10,60 seg.	2

TERRITORIALES Y MUJERES	
Tiempo	Puntos
11,30 seg.	0
11,20 seg.	1
11,00 seg.	2