



COMITÉ INTERINSULAR  
*tinerfeño*  
de ÁRBITROS de FÚTBOL



# DESARROLLO DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

## TEMPORADA 2018/2019

COMITÉ INTERINSULAR  
*tinerfeño*  
de ÁRBITROS de FÚTBOL

## **NORMAS GENERALES PARA LAS PRUEBAS FÍSICAS**

**RESPONSABLE DEL ÁREA FÍSICA: Andrés Oliver Noguera**

### **NORMAS GENERALES**

- Las pruebas físicas serán controladas y certificadas por el responsable del Área Física del CITAF o, en su defecto, por el Director Técnico del CITAF. Se nombrará un número suficiente de ayudantes que auxiliarán al responsable del Área Física en aquellas pruebas en las que sea necesaria su participación.
- El CITAF nombrará a un responsable de las pruebas que tendrá la potestad de interpretar las normas, así como para resolver cualquier incidencia que se pudiera producir o que no se encuentre descrita en estas normas generales. En caso de no estar designado de manera específica en la convocatoria, dicho responsable será el Director Técnico del CITAF o, en su defecto, lo será el responsable del Área Física del CITAF.
- Los árbitros<sup>1</sup> que tuvieran compromisos arbitrales el mismo día de las pruebas podrán solicitar al CITAF, a través de sus respectivas delegaciones, realizar las pruebas en las primeras tandas. Esta solicitud deberá realizarse con un mínimo de veinticuatro horas de antelación respecto a la hora del comienzo de las pruebas.
- Los árbitros podrán solicitar con, al menos, cuarenta y ocho horas de antelación a la fecha de su convocatoria, realizar las pruebas físicas a las que hayan sido convocados en sede distinta siempre que correspondan a la misma convocatoria, si la hubiere.
- El árbitro que llegue una vez iniciado el calentamiento del grupo que le corresponda, deberá justificar el motivo de su retraso, pudiendo ser excluido de las pruebas físicas salvo causas justificadas debidamente valoradas por el responsable de estas. En caso de ser excluido será considerado NO APTO en la fase de las pruebas físicas que se trate.
- Todo árbitro que tenga un comportamiento irrespetuoso o inapropiado hacia sus compañeros, hacia los responsables - ayudantes de las pruebas o hacia cualquier otra persona podrá ser excluido de las pruebas físicas por el responsable de estas. En caso de ser excluido será considerado NO APTO en la fase de las pruebas físicas que se trate, perdiendo los puntos que pudiera haber obtenido.

---

<sup>1</sup> La palabra “árbitro” en este documento se refiere de manera indistinta a ambos géneros, así como a la modalidad de “árbitro asistente” salvo que se especifique una modalidad en concreto.

- Se prohíbe la utilización por parte de los participantes de cualquier dispositivo electrónico visual o de radio (como videocámaras, auriculares, etc.) durante la realización de las pruebas físicas. La valoración sobre la posibilidad del uso de dichos dispositivos correrá a cargo del responsable de las pruebas. El árbitro que haga caso omiso a la decisión de dicho responsable será excluido de las pruebas, en cuyo caso será considerado NO APTO en la fase de las pruebas físicas que se trate, perdiendo los puntos que pudiera haber obtenido.
- Durante el desarrollo de los controles físicos, queda terminantemente prohibida la presencia en la zona de pruebas (pista y campo) de cualquier persona ajena a las mismas, especialmente de los responsables de las delegaciones (como entrenadores, delegados y otros), debiendo estos permanecer en las zonas destinadas al público en general.

## **NÚMERO DE CONVOCATORIAS**

- Durante la temporada se realizarán dos convocatorias ordinarias de pruebas físicas para todas las categorías salvo para los árbitros adscritos a las categorías de “Fútbol Base”, “Árbitro Oficial” y “Aspirantes” que únicamente realizarán una convocatoria al inicio de la temporada. La primera convocatoria se realizará antes del inicio de la competición y la segunda convocatoria se realizará a mediados de la misma, en las fechas que el CITAF establezca oportunamente en función de la disponibilidad de las instalaciones deportivas que sean necesarias.

Los árbitros de Tercera División, así como los asistentes de Segunda División “B”, realizarán tres convocatorias organizadas por el CITAF, independientemente de aquellas para las que sean seleccionados por el Comité Técnico de Árbitros (en adelante CTA). La primera y la tercera coincidirán con la primera y la segunda descritas anteriormente para el resto de los árbitros. La segunda se realizará durante el segundo tercio de la temporada. De la tercera convocatoria quedarán exentos los árbitros seleccionados para asistir a la Fase II del Programa de Talentos y Mentores que superen las pruebas físicas establecidas para la misma, sumando en este caso la totalidad de los puntos previstos para dicha convocatoria.

Las árbitras y árbitros asistentes que hayan superado satisfactoriamente las pruebas físicas previas al comienzo de temporada con motivo de una actividad arbitral organizada por el CTA estarán exentas de realizar la primera convocatoria del CITAF y se le considerarán convalidadas a todos los efectos, sumando en este caso la totalidad de los puntos previstos para dicha convocatoria.

El mismo criterio será de aplicación en las siguientes convocatorias cuando el control físico organizado por el CTA se realice o deba realizarse en un plazo aproximado de treinta días antes o después de la fecha fijada para la realización

de las pruebas físicas del CITAF, siendo convalidadas una vez superadas satisfactoriamente en el organismo nacional.

La no superación de las pruebas físicas previas al comienzo de temporada con motivo de una actividad arbitral organizada por el CTA o en una convocatoria posterior no supondrá la pérdida de los puntos previstos en la convocatoria del CITAF de que se trate siempre y cuando la árbitra o árbitra asistente la supere en la convocatoria en la que sea convocada por el CITAF.

En el caso de las árbitras de Tercera División que se encuentren en este supuesto y deseen participar en el Programa de Talentos y Mentores al cumplir el resto de los requisitos, deberán realizar y superar las pruebas físicas previstas por el CITAF en su primera convocatoria para los árbitros de Tercera División en la fecha prevista para la misma o, en su defecto, en la fecha en la que se celebre la repesca de dicha convocatoria si, por motivo de la proximidad de la convocatoria nacional o cualquier otro debidamente valorado por la Dirección Técnica del CITAF, no pudiera asistir en la primera fecha. La no superación de dichas pruebas en ningún caso supondrá impedimento alguno para poder dirigir los encuentros de Tercera División, siendo valederas únicamente para formar parte de dicho Programa.

El mismo criterio será de aplicación para la segunda convocatoria de las pruebas físicas. Dichas pruebas deberán ser superadas por la árbitra en la fecha establecida para el resto de los árbitros para poder seguir perteneciendo al Programa de Talentos y Mentores.

- Los árbitros que, al finalizar la temporada, opten al ascenso de categoría, serán convocados por el CITAF para realizar una tercera convocatoria de pruebas físicas puntuativas (segunda en el caso de los árbitros de categoría Oficial) en llamamiento y sede única, siendo necesario para optar a los ejercicios teóricos finales de ascenso ser aptos en todos los ejercicios físicos que previamente se determinen según los tiempos establecidos en la primera convocatoria en que se realicen dichos ejercicios para la categoría a la que aspiran y puntuando según el baremo establecido en dicha prueba para la categoría a la que aspiran. De esta norma quedan excluidos los árbitros de Tercera División, así como los Asistentes de Segunda División "B", los cuales serán convocados según las normas establecidas por el CTA.

## **NORMATIVA SOBRE LA PRIMERA CONVOCATORIA**

- Las pruebas físicas constarán de dos pruebas específicas para los árbitros, concretamente una prueba de velocidad y una prueba interválica, salvo para los árbitros asistentes de Tercera División y de Segunda División "B" que deberán realizar previamente una prueba de agilidad. Los árbitros adscritos a la categoría de "Fútbol Base" y "Oficial" únicamente realizarán una prueba de velocidad y una prueba interválica.

- Para ser considerado APTO en las pruebas físicas o en sus correspondientes repescas, el árbitro deberá ser apto en la totalidad de las pruebas anteriormente mencionadas.
- Todas las pruebas físicas se desarrollarán, preferiblemente, sobre un terreno de juego de hierba (artificial o natural). En este caso el árbitro calzará obligatoriamente botas de fútbol o multitaco.
- Se permitirá también el uso de pista de atletismo como opción en caso de necesidad u otras causas debidamente valoradas por la Dirección Técnica del CITAF como la disponibilidad del terreno de juego, las causas climatológicas, la idoneidad de la prueba, etc., pudiendo incluso realizarse una prueba en pista de atletismo y otra en terreno de juego. En el caso de las pruebas que se celebren en pista de atletismo, el árbitro calzará obligatoriamente zapatillas de deporte, no estando permitido el uso de zapatillas de clavos.
- El tiempo mínimo de recuperación entre cada una de las pruebas será de ocho minutos salvo para el comienzo de la prueba de velocidad para los árbitros asistentes de Tercera División y Segunda División "B" cuando realicen la prueba de agilidad "CODA", en cuyo caso, el tiempo mínimo de recuperación será de dos minutos.

## **NORMATIVA SOBRE LA SEGUNDA CONVOCATORIA GENERAL**

- Esta convocatoria coincide con la tercera convocatoria para los árbitros de Tercera División y asistentes de Segunda División "B" en cuanto a la fecha y normativa que se describe.
- Las pruebas físicas constarán de dos pruebas específicas para los árbitros y árbitros asistentes, concretamente una prueba de velocidad y una prueba intermitente.
- Para ser considerado APTO en las pruebas físicas o en su correspondiente repesca, el árbitro deberá ser apto en la totalidad de las pruebas anteriormente mencionadas.
- Todas las pruebas físicas se desarrollarán, preferiblemente, sobre un terreno de juego de hierba (artificial o natural). En este caso el árbitro calzará obligatoriamente botas de fútbol o multitaco.
- Se permitirá también el uso de pista de atletismo como opción en caso de necesidad u otras causas debidamente valoradas por la Dirección Técnica del CITAF como la disponibilidad del terreno de juego, las causas climatológicas, la idoneidad de la prueba, etc., pudiendo incluso realizarse una prueba en pista de atletismo y otra en terreno de juego. En el caso de las pruebas que se celebren

en pista de atletismo, el árbitro calzará obligatoriamente zapatillas de deporte, no estando permitido el uso de zapatillas de clavos.

- El tiempo mínimo de recuperación entre cada una de las pruebas será de ocho minutos.

### **NORMATIVA SOBRE LA SEGUNDA CONVOCATORIA PARA ÁRBITROS DE 3ª DIVISIÓN Y ASISTENTES DE 2ª DIVISIÓN “B”**

- Las pruebas físicas y el baremo de puntuación para los árbitros de Tercera División coincidirán con los que, cada temporada, el CTA establezca para la Fase II del Programa de Talentos y Mentores. En el caso de los asistentes de Segunda División “B”, las pruebas físicas y el baremo de puntuación coincidirán con los que, cada temporada, el CTA establezca para el Control Físico-Técnico de Final de Temporada, coincidente con la Fase IV del Programa de Talentos y Mentores.
- Para ser considerado APTO en las pruebas físicas o en sus correspondientes repescas, el árbitro deberá ser apto en la totalidad de las pruebas que se establezcan en las convocatorias nacionales anteriormente citadas.
- Todas las pruebas físicas se desarrollarán, preferiblemente, sobre un terreno de juego de hierba (artificial o natural). En este caso el árbitro calzará obligatoriamente botas de fútbol o multitaco.
- Se permitirá también el uso de pista de atletismo como opción en caso de necesidad u otras causas debidamente valoradas por la Dirección Técnica del CITAF como la disponibilidad del terreno de juego, las causas climatológicas, la idoneidad de la prueba, etc., pudiendo incluso realizarse una prueba en pista de atletismo y otra en terreno de juego. En el caso de las pruebas que se celebren en pista de atletismo, el árbitro calzará obligatoriamente zapatillas de deporte, no estando permitido el uso de zapatillas de clavos.
- El tiempo mínimo de recuperación entre cada una de las pruebas será de ocho minutos.

### **NORMATIVA SOBRE LA TERCERA CONVOCATORIA PARA ÁRBITROS DE 3ª DIVISIÓN Y ASISTENTES DE 2ª DIVISIÓN “B”**

- Las pruebas físicas constarán de dos pruebas específicas para los árbitros y árbitros asistentes, concretamente una prueba de velocidad y una prueba intermitente.

- Para ser considerado APTO en las pruebas físicas o en su correspondiente repesca, el árbitro deberá ser apto en la totalidad de las pruebas anteriormente mencionadas.
- Todas las pruebas físicas se desarrollarán, preferiblemente, sobre un terreno de juego de hierba (artificial o natural). En este caso el árbitro calzará obligatoriamente botas de fútbol o multitaco.
- Se permitirá también el uso de pista de atletismo como opción en caso de necesidad u otras causas debidamente valoradas por la Dirección Técnica del CITAF como la disponibilidad del terreno de juego, las causas climatológicas, la idoneidad de la prueba, etc., pudiendo incluso realizarse una prueba en pista de atletismo y otra en terreno de juego. En el caso de las pruebas que se celebren en pista de atletismo, el árbitro calzará obligatoriamente zapatillas de deporte, no estando permitido el uso de zapatillas de clavos.
- El tiempo mínimo de recuperación entre cada una de las pruebas será de ocho minutos.

## **LESIONES:**

- Si un árbitro se lesiona durante el calentamiento, dispondrá de cinco minutos desde el momento de la finalización de este para comenzar la prueba de velocidad. De no hacerlo, podrá ser considerado NO APTO, debiendo acudir a su correspondiente repesca, si la hubiera.
- Si un árbitro se lesiona durante la prueba de velocidad, dispondrá de tres minutos para reincorporarse de nuevo a la prueba. De no hacerlo, será considerado NO APTO, debiendo acudir a su correspondiente repesca, si la hubiera. Dicha interrupción de la prueba se permitirá en una sola ocasión. Si dicha lesión se produjera en el transcurso de una de las carreras y el árbitro no consiguiera finalizarla dentro del tiempo establecido, dicha serie se contabilizará como no superada.
- Si un árbitro se encuentra lesionado durante el descanso entre la prueba de velocidad y la prueba interválica o la prueba intermitente, impidiéndole incorporarse a la siguiente prueba, será considerado NO APTO, debiendo acudir a su correspondiente repesca, si la hubiera.
- Si un árbitro se lesiona durante la prueba interválica o durante la prueba intermitente y no pudiera continuar con la misma será considerado NO APTO en las pruebas físicas, debiendo acudir a su correspondiente repesca, si la hubiera.
- Si un árbitro asistente se lesiona durante la prueba de agilidad y no logra superarla en el tiempo establecido, será considerado NO APTO en las pruebas físicas, debiendo acudir a su correspondiente repesca, si la hubiera.

- Si un árbitro asistente se encuentra lesionado durante el descanso entre la prueba de agilidad y la prueba de velocidad podrá solicitar al responsable de las pruebas físicas realizar el siguiente ejercicio en el último lugar de los de su grupo. Si no se reincorpora para ese momento, será considerado NO APTO, debiendo acudir a su correspondiente repesca, si la hubiera.
- Los árbitros que precisen de asistencia médica durante las pruebas se registrarán por las siguientes puntualizaciones:
  1. Será necesario tener la autorización del médico para poder continuar realizando las pruebas. Caso de no obtener dicha autorización, el árbitro estará obligado a abandonar las mismas y será considerado NO APTO, debiendo acudir a la repesca, si la hubiera.
  2. Si esto se produce en la primera fase de la segunda convocatoria (tercera convocatoria para árbitros de Tercera División y asistentes de Segunda División "B"), el árbitro deberá acudir a la repesca. Si se produjera durante la repesca de esta convocatoria será considerado NO APTO y su puntuación será de cero puntos.
- Si, una vez iniciadas las pruebas, un árbitro resultara lesionado y dicha lesión le obligara a abandonar las mismas, el árbitro será considerado NO APTO, debiendo acudir a su correspondiente repesca, si la hubiera, y su puntuación, una vez superadas las mismas, será la establecida según normas y baremos.

## **REPESCAS**

- Cuando, tras la realización de unas pruebas físicas, corresponda una repesca, esta se realizará en un plazo aproximado de treinta días después. El CITAF establecerá las fechas para dichas repescas en función de la programación establecida para las pruebas físicas de la temporada. Además, se tendrá en cuenta la disponibilidad de las distintas instalaciones deportivas que sean aptas para la celebración de las pruebas físicas.
- Los árbitros que en las distintas convocatorias no superen las pruebas físicas en la primera fase y la superen en la fase de repesca, sumarán la mitad de la puntuación obtenida según el baremo establecido para cada una de ellas, salvo los árbitros y asistentes de categoría nacional que, únicamente en la primera convocatoria, reducirán un punto del total de cuatro por cada una de las repescas que necesiten para superar las mismas.

## **Repescas de la primera convocatoria de pruebas físicas:**

- Esta convocatoria dispondrá de tres repescas para los árbitros y asistentes de categoría nacional y de una repesca para el resto de las categorías.



- Los árbitros APTOS en la primera fase de la primera convocatoria obtendrán un total de cuatro puntos.
- En el caso de los árbitros y asistentes de categoría nacional, cuando no sean aptos en la primera fase de la primera convocatoria y lo sean en la primera repesca obtendrán tres puntos. De conseguirlo en la segunda repesca obtendrán dos puntos. Finalmente, si resultan aptos en la tercera repesca, su puntuación será un punto.
- En el resto de las categorías, cuando no sean aptos en la primera fase de la primera convocatoria y lo sean en su repesca obtendrán dos puntos.
- En el caso de las categorías de “Fútbol Base”, “Árbitro Oficial” y “Aspirantes”, las pruebas físicas no serán puntuativas, siendo necesario únicamente superar cada una de las pruebas establecidas para ser APTOS. Los que no logren superarlas podrán ser convocados para una repesca, si la hubiera.
- Los árbitros y asistentes de categoría nacional que no superen la primera fase de la primera convocatoria y sus tres repescas o la primera fase de la primera convocatoria y su única repesca para el resto de las categorías, descenderán a la categoría inmediatamente inferior, siempre y cuando logren superar las marcas mínimas establecidas para la misma, pudiendo conseguirlo en la siguiente repesca o convocatoria, según el caso, para la que sean citados una vez transcurridos un mínimo de veinticinco días naturales, en única oportunidad. De no conseguirlo pasarán, si lo desean, a la categoría de “Fútbol Base”. Aquellos que finalmente logren superar las pruebas físicas de la categoría a la que hayan descendido sumarán un total de dos puntos valederos para su clasificación en la nueva categoría, optando al ascenso o descenso de la misma en igualdad de condiciones que el resto de los colegiados que pertenezcan a esta.

### **Repescas de la segunda convocatoria de pruebas físicas:**

- Esta convocatoria dispondrá de tres repescas para los árbitros y asistentes de categoría nacional y de una repesca para el resto de las categorías.
- Los árbitros APTOS en la primera fase de la segunda convocatoria obtendrán la totalidad de los puntos establecidos en los baremos correspondientes a dicha convocatoria. Aquellos que resulten aptos tras tener que realizar una repesca, en el caso de las categorías regionales, o varias hasta un máximo de tres, en el caso de las categorías nacionales, únicamente sumarán la mitad de los puntos obtenidos.

## **Repesca de la tercera convocatoria de pruebas físicas:**

- Esta convocatoria será realizada únicamente por los árbitros de Tercera División, así como por los asistentes de Segunda División “B” y dispondrá de una única repesca.
- Los árbitros APTOS en la primera fase de la tercera convocatoria obtendrán la totalidad de los puntos establecidos en los baremos correspondientes a dicha convocatoria, concretamente cuatro. Aquellos que resulten aptos tras tener que realizar una repesca, únicamente sumarán la mitad de los puntos obtenidos, es decir, dos puntos. Aquellos que finalmente no la superen no sumarán puntos.

## **DESIGNACIÓN DE PARTIDOS**

- El árbitro que, habiendo sido convocado, no comparezca a las pruebas físicas, será considerado NO APTO, debiendo acudir a su correspondiente repesca salvo que su incomparecencia se debiese a motivos justificados, debidamente valorados por el Director Técnico del CITAF.
- El árbitro que sea considerado NO APTO o que haya sido excluido de cualquiera de las pruebas físicas a las que haya sido convocado, no podrá ser nombrado para arbitrar en ninguna categoría hasta la superación de las mismas.
- El árbitro que solicite realizar las pruebas físicas en sede distinta a la que le corresponda y le sea concedido por el CITAF, no podrá ser nombrado para arbitrar en ninguna categoría desde el día en el que se realicen las pruebas en la sede que en un principio le correspondía hasta la superación de las pruebas en la nueva sede solicitada o sus repescas, si las hubiera, salvo autorización expresa por parte de la Dirección Técnica del CITAF.

## **NOTA ACLARATORIA**

Debido a los cambios sufridos en las pruebas físicas, así como por la imposibilidad de poder abarcar todas las situaciones que pudieran darse durante la realización de las mismas o la interpretación de esta normativa, la Dirección Técnica del CITAF se reserva el derecho a modificar y/o a interpretar todas y cada una de las normas establecidas en este documento, así como aquellos imprevistos que pudieran suceder, siempre atendiendo el interés general de este Comité y de la manera más coherente posible con el resto de las normas.

## **DESARROLLO DE LAS PRUEBAS FÍSICAS**

### **Procedimiento de la prueba de velocidad 6X40 metros:**

Esta prueba consiste en la aceleración de seis repeticiones sobre 40 metros, con sesenta segundos (60'') de recuperación como máximo después de cada aceleración. Los árbitros deberán regresar caminando hasta la salida durante el tiempo de recuperación.

El arranque será dinámico con un pie adelantado sobre una línea de salida que estará situada a 1,5 metros 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 señale que las puertas de cronometraje están listas, el árbitro comenzará la carrera cuando quiera, dentro de un tiempo prudencial que no altere el ritmo de la prueba.

Los tiempos de las carreras deberán registrarse con puertas de cronometraje electrónicas (células fotoeléctricas). Caso de no ser posible la utilización de dicho sistema, el responsable o uno de sus ayudantes medirá el tiempo de cada carrera a través de un cronómetro manual.

Si un árbitro se cae o tropieza, podrá repetir la carrera (1 carrera = 1 repetición de 40 m.). Si tropieza o se cae dos veces superando el tiempo máximo establecido, queda eliminado de la prueba.

Si un árbitro falla en una de las seis carreras superando el tiempo máximo establecido, dispondrá de una carrera más, inmediatamente tras concluir la serie de seis. Si supera el tiempo máximo establecido en dos intentos, el árbitro no superará la prueba.

### **Gráfico de la prueba:**



### **Procedimiento de la prueba de velocidad 5X30 metros:**

Esta prueba consiste en la aceleración de cinco repeticiones sobre 30 metros, con treinta segundos (30'') de recuperación como máximo después de cada aceleración. Los árbitros deberán regresar caminando hasta la salida durante el tiempo de recuperación.

El arranque será dinámico con un pie adelantado sobre una línea de salida que estará situada a 1,5 metros 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 señale que las puertas de cronometraje están listas, el árbitro comenzará la carrera cuando quiera, dentro de un tiempo prudencial que no altere el ritmo de la prueba.

Los tiempos de las carreras deberán registrarse con puertas de cronometraje electrónicas (células fotoeléctricas). Caso de no ser posible la utilización de dicho sistema, el responsable o uno de sus ayudantes medirá el tiempo de cada carrera a través de un cronómetro manual.

Si un árbitro se cae o tropieza, podrá repetir la carrera (1 carrera = 1 repetición de 30 m.). Si tropieza o se cae dos veces superando el tiempo máximo establecido, queda eliminado de la prueba.

Si un árbitro falla en una de las cinco carreras superando el tiempo máximo establecido, dispondrá de una carrera más, inmediatamente tras concluir la serie de cinco. Si supera el tiempo máximo establecido en dos intentos, el árbitro no superará la prueba.

### Gráfico de la prueba:



### Procedimiento de la prueba CODA:

Para la realización de esta prueba los conos deben estar colocados como figura en el gráfico de la prueba inferior. La distancia entre (A) y (B) es de 2 metros. La distancia entre (B) y (C) es de 8 metros.

El arranque será dinámico con un pie adelantado sobre una línea de salida que estará situada a 50 centímetros de la puerta de salida.

Los árbitros asistentes han de completar las siguientes carreras de aceleración:

1. 10 metros de carrera hacia adelante (de A a C)
2. 8 metros de carrera lateral hacia la izquierda (de C a B)
3. 8 metros de carrera lateral hacia la derecha (de B a C)
4. 10 metros de carrera hacia adelante (de C a A)

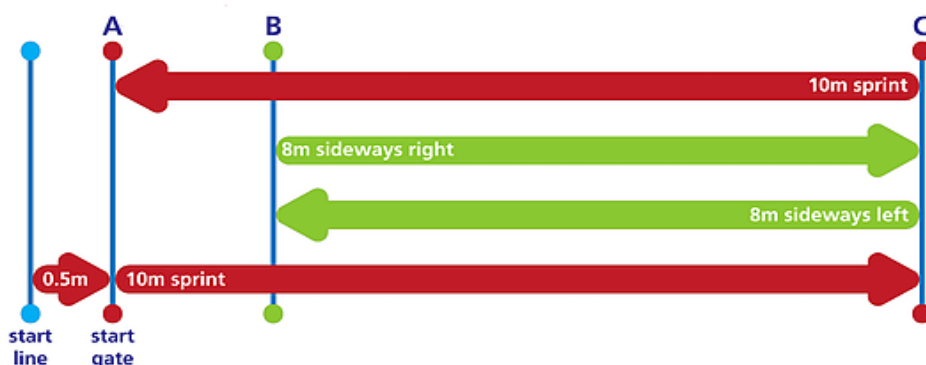
Los árbitros deben alinearse para salir tocando la línea de salida con el pie delantero. Una vez que el responsable de la prueba señale que las puertas de cronometraje están listas, el árbitro puede iniciar la prueba.

Los tiempos de las carreras deberán registrarse con puertas de cronometraje electrónicas (células fotoeléctricas). Caso de no ser posible la utilización de dicho sistema, el responsable o uno de sus ayudantes medirá el tiempo de cada carrera a través de un cronómetro manual.

Si un árbitro se cae o tropieza, podrá repetir la prueba una sola vez. Si tropieza o se cae dos veces superando el tiempo máximo establecido, queda eliminado de la prueba.

Si un árbitro falla en la prueba superando el tiempo máximo establecido podrá repetir la prueba. Si supera el tiempo máximo establecido en dos intentos, el árbitro no superará la prueba.

### Gráfico de la prueba:



### Procedimiento de la prueba interválica 75m. - 25m.:

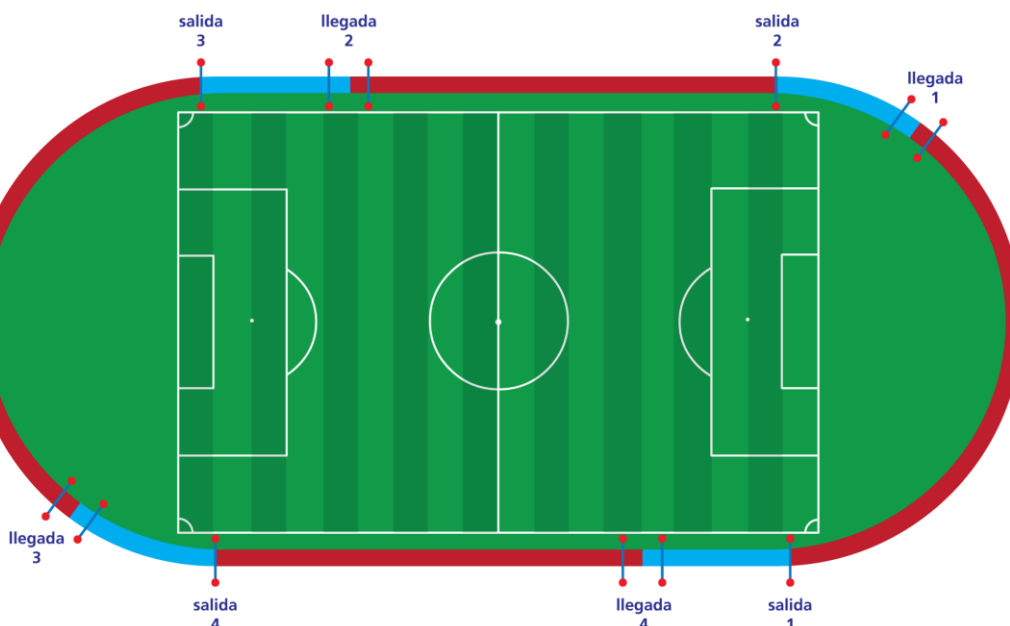
Los árbitros deben completar un número específico de intervalos consistentes en 75 metros de carrera y 25 metros caminando, lo que equivale a 4000 metros recorriendo 10 vueltas en una pista de atletismo de 400 metros, o en un terreno de juego o superficie similar de 100 metros de longitud. El ritmo lo marcará un archivo de audio y los tiempos de referencia se registrarán dependiendo de la categoría del árbitro. Si no se dispone de un archivo de audio, el ritmo lo marcará el instructor físico 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 podrá haber asistentes para controlar que los árbitros no empiecen la carrera antes de tiempo. Las calles podrán estar bloqueadas con banderines hasta que suene la señal acústica a través del audio o del silbato del instructor. Los banderines se deben bajar en cuanto suene la señal acústica para que los árbitros puedan comenzar la carrera.

Al final de cada carrera los árbitros deberán entrar en el “área de llegada” antes de que suene la señal acústica. El “área de llegada” estará señalada con una línea 1,5 metros antes y 1,5 metros después de la línea de 75 metros.

Si un árbitro no entra en el “área de llegada” a tiempo, deberá 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.

### Gráfico de la prueba en pista de atletismo:



Cuando la prueba se deba realizar sobre un terreno de juego o superficie similar, los colegiados deberán realizar las siguientes acciones:

1. Desde la salida (A) realizar una carrera de 75 metros en el tiempo indicado (por ejemplo, 15 segundos).
2. Llegar a la entrada (B) corriendo, caminar hasta la (C) y volver hasta la (D) caminando en el tiempo especificado (por ejemplo, 18 segundos). El proceso caminando equivale a 25 metros: 12,5 metros + 12,5 metros.
3. Realizar otra carrera de 75 metros hasta la entrada (E) en el tiempo indicado para los periodos de carrera igual que en punto 1.
4. En la entrada (E) se realiza la misma actuación que en la parte contraria, es decir, caminar hasta la (F) volviendo hasta la (A) caminando en el tiempo especificado para volver a salir corriendo desde este último punto.
5. El mismo proceso se realizará tantas veces como series indique la prueba que debe realizarse. (Por ejemplo 40 series, lo que equivaldría a 10 vueltas en una pista de atletismo de 400 metros).

Gráfico de la prueba en terreno de juego o superficie similar:



### Procedimiento del test Yo-Yo intermitente:

Los conos deben estar colocados como figura en la imagen inferior. La distancia entre (A) y (B) es de 5 metros. La distancia entre (B) y (C) es de 20 metros.

Los árbitros deben completar la siguiente secuencia al ritmo marcado por el archivo de audio:

1. Carrera de 20 metros desde (B) hasta (C). Media vuelta y carrera de 20 metros desde (C) hasta (B).
2. Recorrido caminando de 5 metros desde (B) hasta (A). Media vuelta y recorrido caminando de 5 metros desde (A) hasta (B).

El archivo de audio de esta prueba (nivel 1) marca el ritmo de las carreras y la duración de cada periodo de recuperación. Los árbitros deben seguir el ritmo del archivo de audio hasta alcanzar el nivel recomendado.

Los árbitros deben comenzar desde una posición de pie, con el pie delantero sobre la línea (B). Los árbitros deben pisar la línea de cambio de dirección (C). Si un árbitro no pisa la línea de cambio de dirección (C) o no regresa a la línea (B) a tiempo, deberá recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro no pisa la línea (C) o no vuelve a la línea (B) a tiempo por segunda vez, el responsable de la prueba de indicará que debe abandonar y no habrá superado la prueba.

### Gráfico del test Yo-Yo intermitente:





### Procedimiento del test ARIET intermitente:

Los conos deben estar colocados como figura en la imagen inferior. La distancia entre (A) y (B) es de 2,5 metros. La distancia entre (B) y (C) es de 12,5 metros. La distancia entre (B) y (D) es de 20 metros.

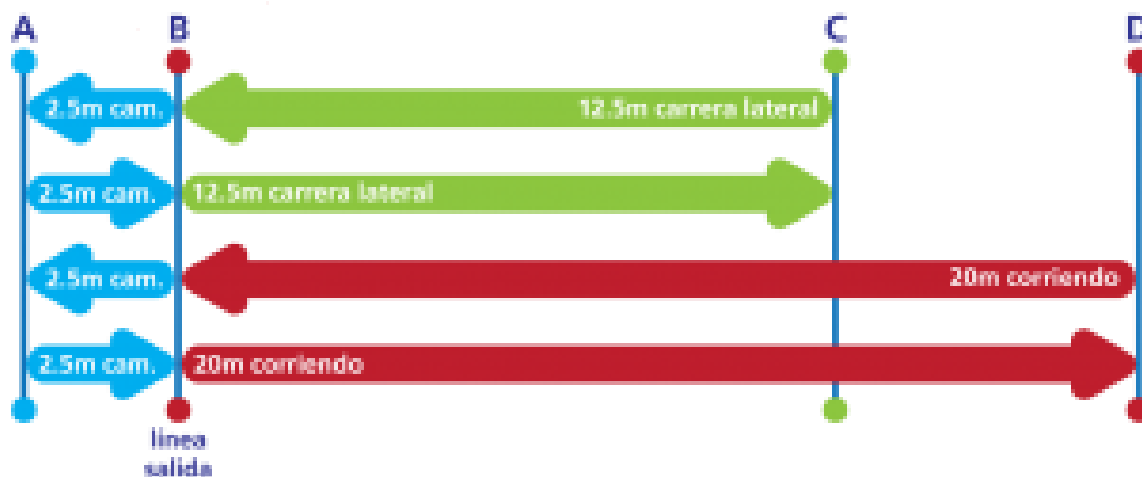
Los árbitros asistentes deben comenzar desde una posición de salida de pie. Los árbitros deben completar la siguiente secuencia al ritmo marcado por el archivo de audio:

1. Carrera de 20 metros hacia adelante desde (B) hasta (D). Media vuelta y carrera de 20 metros hacia adelante desde (D) hasta (B).
2. Recorrido caminando de 2,5 metros desde (B) hasta (A). Media vuelta y recorrido caminando de 2,5 metros desde (A) hasta (B).
3. Carrera lateral de 12,5 metros desde (B) hasta (C) y carrera lateral mirando hacia el mismo lado de 12,5 metros desde (C) hasta (B).
4. Recorrido caminando de 2,5 metros desde (B) hasta (A). Media vuelta y recorrido caminando de 2,5 metros desde (A) hasta (B).

El archivo de audio marca el ritmo las carreras y la duración de cada periodo de recuperación. Los árbitros asistentes deben seguir el ritmo del archivo de audio hasta alcanzar el nivel exigido.

Los árbitros asistentes deben salir desde una posición de pie, con el pie delantero sobre la línea (B). Los árbitros asistentes deben pisar las líneas de cambio de dirección (C) y (D). Si un árbitro asistente no pisa las líneas (B), (C) o (D) a tiempo, debe recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro asistente no llega a tiempo por segunda vez, el responsable de la prueba le indicará que debe abandonar y no habrá superado la prueba.

### Gráfico del test Yo-Yo intermitente:



## SÍNTESIS PARA LA 1ª CONVOCATORIA DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

CATEGORÍA		VLC. 6x40 TIEMPOS	INTRV. 75X25 TIEMPOS	Nº VLTAS.
Talentos M y FM		5,80"	15" – 18"	10
3ª División		5,80"	15" – 18"	10
3ª División Femenino		6,20"	17" – 17"	10
Preferente		6,00"	15" – 18"	8
Preferente Femenino		6,50"	17"- 20"	8
1ª Categoría y A.A. Reg.		6,10"	17" – 20"	7
1ª Cat. y AA. Reg. Femenino		6,80"	20" – 20"	6
2ª Categoría		6,20"	17" – 20"	6
2ª Categoría Femenino		7,00"	20" – 20"	5
> 30: 2ª Cat. y A.A. Reg.		7,00"	20" – 20"	5
> 30: 2ª Cat. y A.A. Reg. FM		8,00"	20" – 20"	4
	CODA TIEMPOS	VLC. 5x30 TIEMPOS		
A.A. 2ª División B M y FM	10"	4,70"	15" – 18"	10
A.A. 3ª División	10"	4,70"	15" – 18"	10
A.A. 3ª División Femenino	10,90"	5,00"	17" – 20"	10
<b>FÚTBOL BASE – OFICIAL ASPIRANTES</b>		<b>VLC.3x40</b>		
MASCULINO		7,00"	20" – 20"	3
FEMENINO		8,00"	20" – 20"	2