

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 aceleración repetida 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 (cambio de dirección):

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)

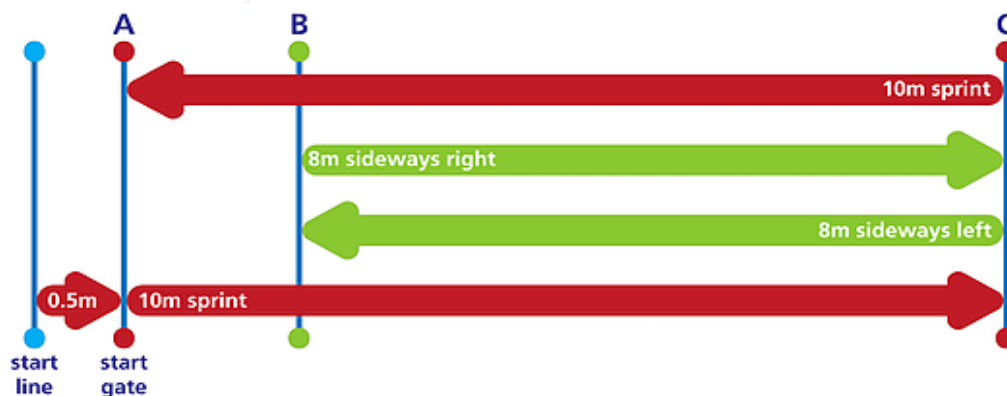
Los árbitros deben alinearse para salir tocando la línea de salida con el pie delantero. Una vez que el responsable de la prueba señale que las puertas de cronometraje están listas, el árbitro puede iniciar la prueba.

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. X 25m.:

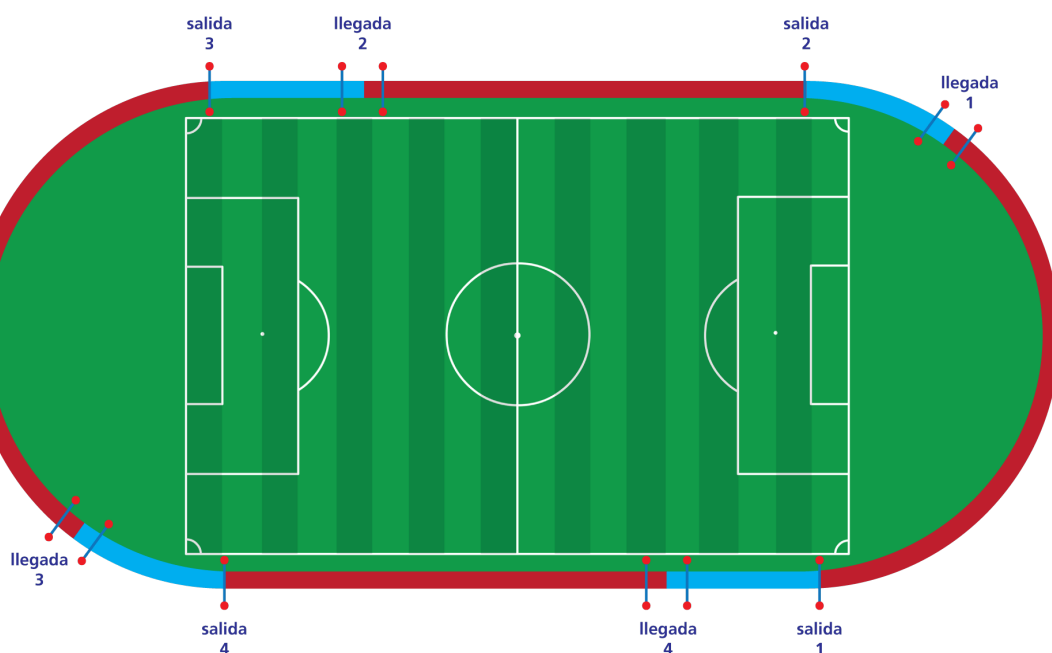
Los árbitros deben completar un número específico de intervalos consistentes en 75 metros de carrera y 25 metros caminando, lo que equivale a 4800 m., 4400 m. o 4000 m. recorriendo 12, 11 o 10 vueltas respectivamente en una pista de atletismo de 400 metros o en un terreno de juego o superficie similar de 100 metros. 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 de la prueba 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 obligatoriamente pisar la línea de cambio de dirección (C). Si un árbitro no pisa la línea de cambio de dirección (C) o no realiza el recorrido completo (B-C-B-A-B) quedará eliminado de la prueba. Si un árbitro no regresa claramente a la línea (B) a tiempo, deberá recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si esto ocurre por segunda vez, el responsable de la prueba de indicará que debe abandonar y no habrá superado la prueba.

Gráfico de la prueba Yo-Yo intermitente:



Procedimiento de la prueba 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 claramente a tiempo por segunda vez, el responsable de la prueba le indicará que debe abandonar y no habrá superado la prueba.

Gráfico de la prueba ARIET intermitente:

