



PROCEDIMIENTO DE PRUEBAS FÍSICAS

1. INTRODUCCIÓN

- **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, como las climatológicas. En este caso calzará obligatoriamente zapatillas de deporte, no estando permitidas las zapatillas con clavos.
- Entre la finalización de la cada prueba y el comienzo de la siguiente deben transcurrir **de 6 a 8 minutos como máximo.**

2. PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA PARA ÁRBITROS

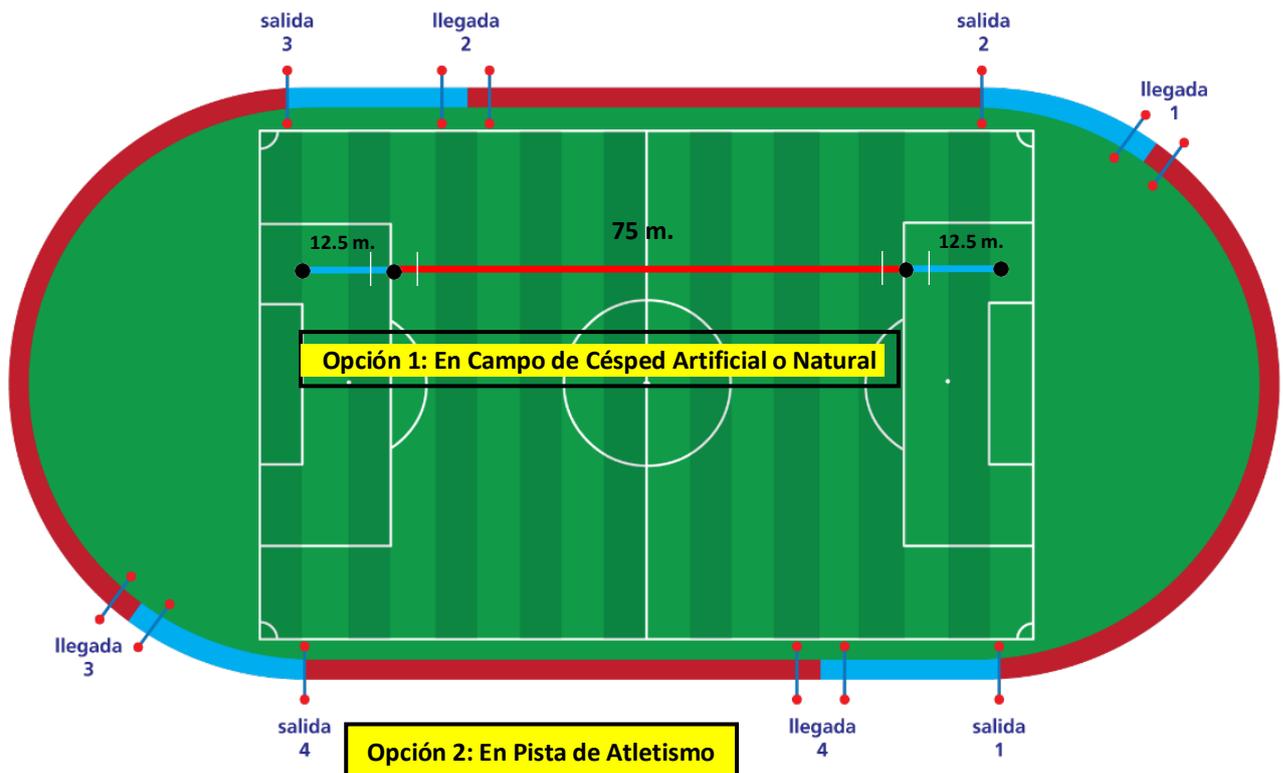
Prueba de Esprines Repetidos: 6 x 40 m.

1. Mide la capacidad del árbitro para repetir carreras de velocidad de 40 m.
2. Los tiempos de las carreras deben registrarse, preferiblemente, con células fotoeléctricas, que 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.
3. 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».
4. 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.
5. 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.
6. Si un árbitro se cae o tropieza, podrá repetir la carrera (1 carrera = 1 x 40 m).
7. 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 árbitro no supera la prueba.



Prueba de Intervalos

1. Evalúa la capacidad del árbitro para realizar una serie de carreras rápidas de 75 m, entre las que se intercalan intervalos caminando de 25 m.
2. Los árbitros deben completar intervalos de 75 m de carrera y 25 m caminando. El ritmo lo marca el archivo de audio y los tiempos de referencia son los establecidos por el CTA mediante circular. Si no se dispone de un archivo de audio, el ritmo lo marcará un preparador físico con experiencia sirviéndose de un cronómetro y un silbato.
3. Los árbitros deben salir desde una posición de pie. No deben salir antes de que suene la señal de salida. En cada línea de salida debe haber asistentes para controlar que los árbitros no empiecen antes de tiempo.
4. Al final de cada carrera los árbitros deben entrar en el «área de llegada» antes de que suene la señal. El «área de llegada» está señalada con una línea 1.5 m antes y 1.5 m después de la línea de 75 m.
5. Si un árbitro no entra en el «área de llegada» a 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.



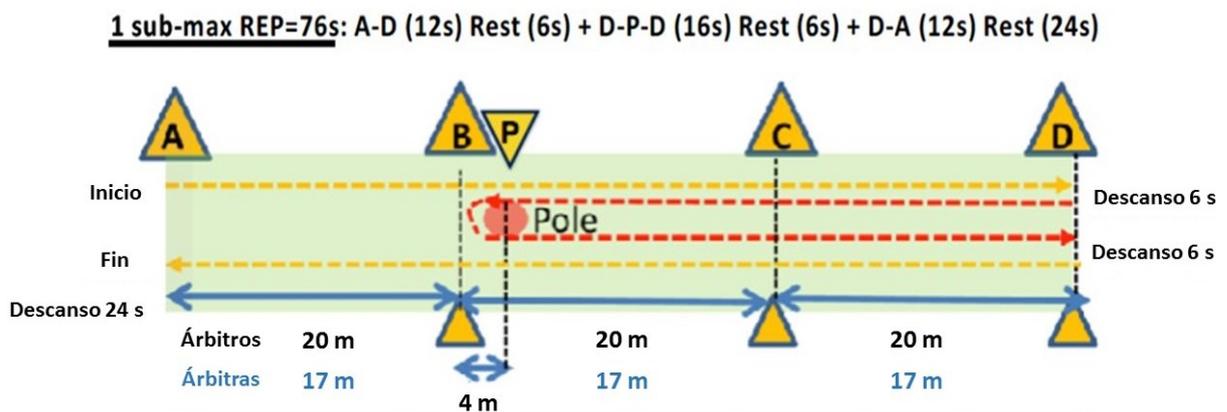
Prueba Intermitente del yoyó

1. Los conos deben estar colocados como figura en el esquema inferior. La distancia entre A y B es 5 metros. La distancia entre B y C es 20 metros.
2. Los árbitros deben completar la siguiente secuencia al ritmo marcado por el archivo de audio:
 - a. carrera de 20 m (B-C), media vuelta y carrera de 20 m (C-B);
 - b. recorrido caminando de 5 m (B-A), media vuelta y recorrido caminando de 5 m (A-B).
3. El archivo de audio de esta prueba (nivel 1) marca el ritmo de las carreras y la duración de cada período de recuperación. Los árbitros deben seguir el ritmo del archivo de audio hasta alcanzar el nivel recomendado.
4. Los árbitros deben empezar 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 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 le indicará que debe abandonar.



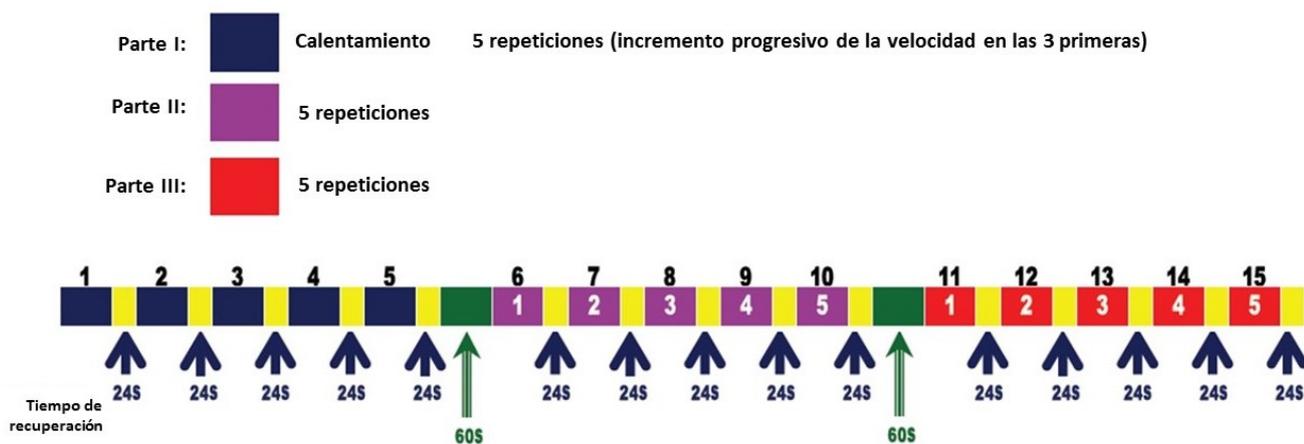
Prueba Single-Double-Single (SDS)

1. El test está compuesto por 3 bloques de 5 repeticiones cada uno, con los correspondientes periodos de recuperación entre cada acción (6"), repetición (24") y bloque (1') que le confieren un carácter intermitente.
2. Las tres primeras repeticiones del bloque 1 forman parte del proceso de calentamiento y familiarización con la prueba, siendo el ritmo de carrera ligeramente inferior en comparación al resto del test. La velocidad durante el resto de repeticiones permanece constante sin incrementos progresivos.
3. El desarrollo del test estará guiado en todo momento por una señal acústica que incluye "beeps" para orientar el ritmo de carrera (cada 20 m en árbitros o 17 m en árbitras) y una señal de silbato para indicar el momento de salida y llegada. El árbitro deberá cruzar la línea de llegada durante esta señal, nunca después. El momento de giro estará señalado en el audio con la palabra "turn".
4. La instalación del test estará conformada por un carril de carrera con cinco referencias. El Punto de salida y llegada (A), la referencia de 20 m (B), la referencia de 40 m (C), la línea de llegada a 60 m (D) y la zona de giro a 24 m desde la línea de salida o 4 m desde la referencia B (P). En árbitras, el punto B, C y D estarán situados a 17 m, 34 m y 51 m del punto de salida, respectivamente. La zona de giro se mantendrá a 4 m del punto B o 21 m de la zona de salida.



	Repetición	Recuperación	A-D	Descanso	D-P-D	Descanso	D-A
Tiempos - Por serie	1	0:00	0:12	0:18	0:34	0:40	0:52
	2	1:16	1:28	1:34	1:50	1:56	2:08
	3	2:32	2:44	2:50	3:06	3:12	3:24
	4	3:48	4:00	4:06	4:22	4:28	4:40
	5	5:04	5:16	5:22	5:38	5:44	5:56

5. Cada repetición del test está constituida por una carrera desde el punto A al punto D (12"), una recuperación en el punto D (6"), una carrera con inicio en el punto D, giro en el punto P y final en el punto D (16"), una recuperación en el punto D (6"), una carrera desde el punto D al punto A (12") y una recuperación de 24" en el punto A antes de la siguiente repetición. La duración total de cada repetición es de 76" y permanece constante durante todo el test, excepto las tres primeras repeticiones (calentamiento). El test completo consta de 3 bloques de 5 repeticiones con una recuperación de 1' entre bloques. La señal de audio indicará el tiempo restante para comenzar la siguiente repetición y/o bloque para facilitar al árbitro la colocación en el punto de salida antes de la señal de inicio.

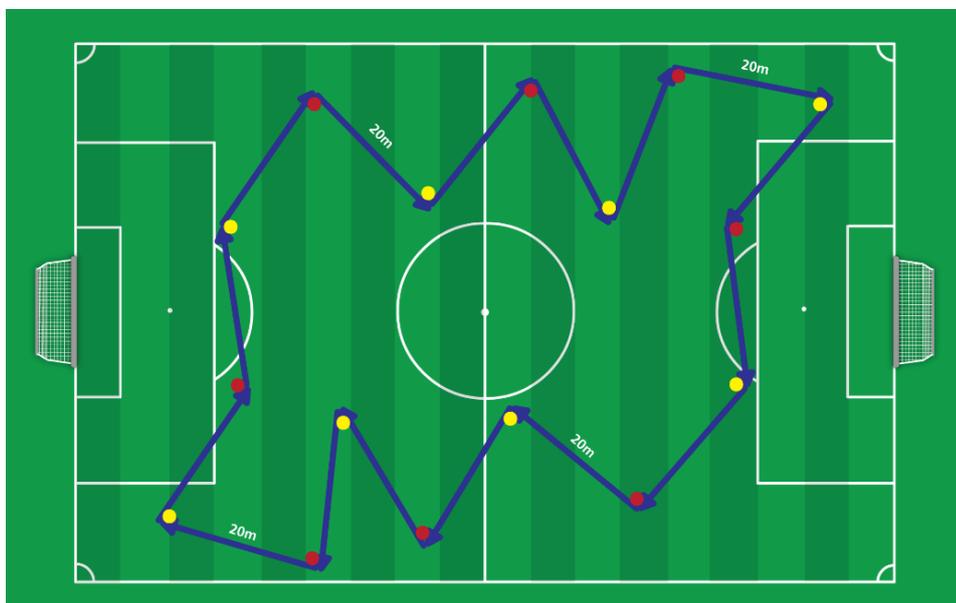


6. Los árbitros deben empezar desde una posición de pie, con el pie delantero sobre la línea (A). Los árbitros deben cruzar a tiempo la línea de llegada (D). Si un árbitro no pisa la línea D antes de la señal sonora, no regresa a la línea A a tiempo o no realiza el giro sobre P deberá recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro no pisa la línea D antes de la señal sonora, no vuelve a la línea A a tiempo o no realiza el giro sobre P por segunda vez, el responsable de la prueba le indicará que debe abandonar.

Prueba Opcional Intermitente: yoyó dinámico

Esta prueba se puede realizar en distintos momentos de la temporada para evaluar la condición física de los árbitros principales, como complemento a las pruebas oficiales establecidas por el CTA.

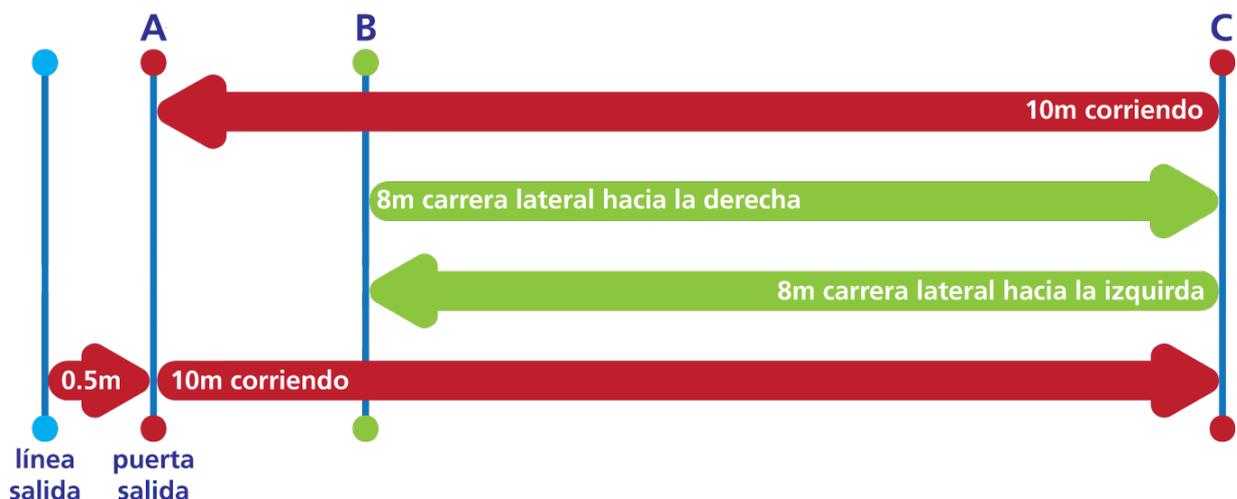
1. Los conos deben estar colocados como figura en el esquema inferior. Es importante que los colores (rojo y amarillo) estén distribuidos correctamente y que entre los conos rojos y amarillos haya una distancia exacta de 20 metros. Los árbitros pueden empezar en los conos amarillos o en los rojos. Se recomienda que la prueba se realice en grupos de dos árbitros como máximo que empiecen desde cada cono.
2. Los árbitros que salgan de un cono amarillo deben correr hasta un cono rojo, girar rodeándolo y continuar hasta el siguiente cono amarillo. Entre carrera y carrera, se intercala un período de recuperación.
3. Los árbitros que salgan de un cono rojo deben correr hasta un cono amarillo, girar rodeándolo y continuar hasta el siguiente cono rojo. Entre carrera y carrera, se intercala un período de recuperación.
4. El archivo de audio marca el ritmo de las carreras y la duración de cada período de recuperación. Los árbitros deben seguir el ritmo del archivo de audio hasta alcanzar el nivel recomendado.
5. Si un árbitro no coloca el pie en el «cono de llegada» a tiempo, debe recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro no llega a tiempo por segunda vez, el responsable de la prueba le indicará que debe abandonar.



3. PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA PARA ÁRBITROS ASISTENTES

Prueba CODA (cambio de dirección)

1. Evalúa la habilidad del árbitro asistente para cambiar de dirección.
2. Los tiempos de esta prueba deben registrarse, preferiblemente, con células fotoeléctrica, que 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.
3. 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.
4. 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).
5. 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.
6. 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), 8m de carrera lateral hacia la derecha (B a C) y 10 m hacia adelante (C a A).
7. Si un árbitro asistente se cae o tropieza, podrá repetir la prueba.
8. Si un árbitro asistente falla en la prueba, podrá efectuar una otra prueba. Si falla en dos pruebas, el oficial de partido no supera la prueba.



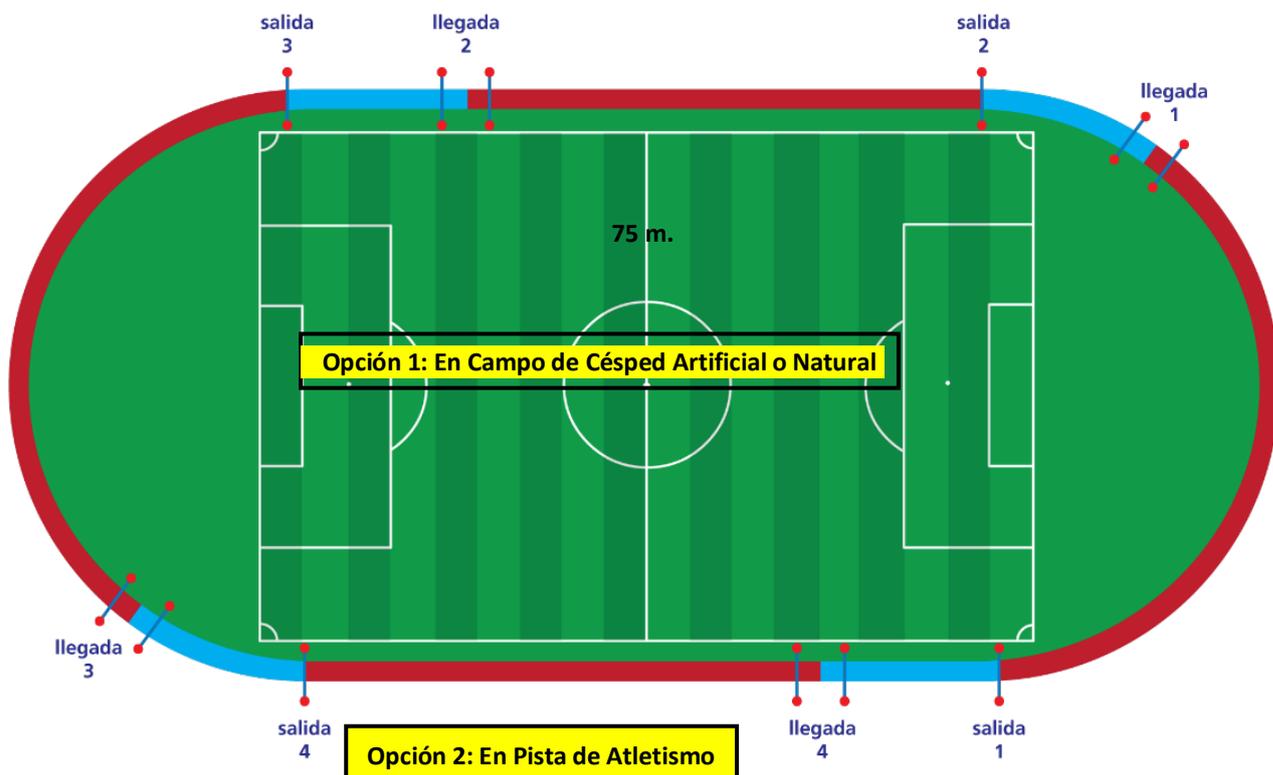
Prueba de Aceleración Repetida 5 x 30 m.

1. Los tiempos de las carreras deben registrarse, preferiblemente, con células fotoeléctricas, que 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 prueba con un cronómetro manual.
2. 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».
3. 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.
4. Los árbitros asistentes deben tener un máximo de 30 segundos 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.
5. Si un árbitro asistente se cae o tropieza, podrá repetir la carrera (1 carrera = 1 x 30 m).
6. Si un árbitro asistente 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 árbitro asistente no supera la prueba.



Prueba de Intervalos

Misma prueba de intervalos descrita en el apartado de árbitros principales, con los límites establecidos por el CTA para los árbitros asistentes (número de repeticiones y tiempo de los intervalos).



ARIET (prueba de resistencia intermitente para árbitros asistentes)

1. Los conos deben estar colocados como figura en el esquema inferior. La distancia entre A y B es 2.5 metros. La distancia entre B y C es 12.5 metros. La distancia entre B y D es 20 metros.
2. Los árbitros asistentes deben empezar desde una posición de salida de pie. Los árbitros deben completar la siguiente secuencia al ritmo marcado por el archivo de audio:
 - a. carrera de 20 m hacia adelante (B-D), media vuelta y carrera de 20 m hacia adelante (D-B)
 - b. recorrido caminando de 2.5 m (B-A), media vuelta y recorrido caminando de 2.5 m (A-B)
 - c. carrera lateral de 12.5 m (B-C) y carrera lateral mirando hacia el mismo lado de 12.5 m (C-B)
 - d. recorrido caminando de 2.5 m (B-A), media vuelta y recorrido caminando de 2.5 m (A-B)
3. El archivo de audio marca el ritmo de las carreras y la duración de cada período de recuperación. Los árbitros asistentes deben seguir el ritmo del archivo de audio hasta alcanzar el nivel exigido.
4. 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.

