



PLANIFICACIÓN FÍSICA

Modalidad “Fútbol Campo”

Temporada 2026/27

NORMATIVA PARA LAS PRUEBAS FÍSICAS

NORMAS GENERALES

Las pruebas físicas serán controladas y certificadas por el responsable designado por la Comisión Técnica del CITAF o, en su defecto, por el director técnico del CITAF. Se nombrará un número suficiente de ayudantes que auxiliarán a dicho responsable en aquellas pruebas en las que sea necesaria su participación.

La descripción detallada de las pruebas se encuentra en el documento “*Procedimiento de las pruebas físicas*”, disponible en el apartado “ÁREA FÍSICA” de la página web del CITAF (www.citaf.info).

El CITAF nombrará a un coordinador 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 coordinador será el responsable designado por el CITAF o, en su defecto, lo será el director técnico del CITAF.

Los árbitros 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 coordinador 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 o ayudantes de las pruebas o hacia cualquier otra persona podrá ser excluido de las pruebas físicas por el coordinador 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 hasta ese momento.

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 coordinador de las pruebas. El árbitro que haga caso omiso a la decisión de dicho coordinador 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 hasta ese momento.

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, tales 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” y “Árbitro Oficial” que únicamente realizarán una convocatoria al inicio de la temporada. La primera convocatoria se realizará, de ser posible, antes del inicio de la competición y la segunda convocatoria se realizará en el segundo tercio de esta, en las fechas que el CITAF establezca oportunamente en función de la disponibilidad de las instalaciones deportivas que sean necesarias.

Los árbitros y asistentes que se encuentren en disposición de ser convocados por el CTA para su participación en los distintos programas de ascenso, así como aquellos que pertenezcan a una categoría nacional, podrán ser convocados por el CITAF para realizar controles de estado físico adicionales, a fin de ser valorados y puntuados por parte de la comisión técnica durante su proceso de selección para representar al CITAF en la Fase de dichos programas organizada por el Comité Nacional. Los árbitros o asistentes que participen en estas pruebas podrán ser liberados de realizar las correspondientes a la segunda convocatoria ordinaria, correspondiendo a la Comisión Técnica dicha decisión.

Las árbitras y árbitros asistentes que realicen pruebas físicas en una actividad organizada por el CTA, podrán solicitar la convalidación de sus resultados si las mismas se producen con menos de 30 días de diferencia respecto a la fecha convocada por el CITAF, siempre que las pruebas consten de los mismos ejercicios, similares o equivalentes. Esta solicitud será objeto de valoración por parte de la Comisión Técnica, que será quien tome la decisión al respecto.

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 árbitro asistente la supere en la primera convocatoria en la que sea convocada por el CITAF.

Los árbitros que opten al ascenso de categoría podrán ser convocados por el CITAF para realizar una tercera convocatoria de pruebas físicas (segunda en el caso de los árbitros de

categoría Oficial) en llamamiento y sede única, puntuando en este caso según el baremo establecido para la categoría a la que aspiran.

NORMATIVA ESPECÍFICA DE LA PRIMERA CONVOCATORIA ORDINARIA

Las pruebas físicas constarán de una prueba de velocidad y una prueba de resistencia intermitente (Yo-Yo test para los árbitros y ARIET para los árbitros asistentes). Para ser considerado APTO en las pruebas físicas, o en sus correspondientes repescas, el árbitro deberá ser apto en las dos pruebas anteriormente mencionadas.

Todas las pruebas físicas se desarrollarán, preferiblemente, sobre un terreno de juego de hierba (artificial o natural). Calzado requerido:

- Prueba de velocidad: se calzará obligatoriamente botas de fútbol o multitaco.
- Prueba aeróbica: se calzará botas de fútbol, botas multitaco o zapatillas deportivas.

Se permitirá también el uso de pista de atletismo como opción en caso de necesidad u otras causas debidamente valoradas por la Comisión Técnica del CITAF como la disponibilidad del terreno de juego, las causas climatológicas, etc., pudiendo incluso realizarse una prueba en pista de atletismo y otra en césped. 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 las pruebas será de ocho minutos.

En caso de que el árbitro no haya podido presentarse a la convocatoria por lesión o enfermedad, adjuntando el correspondiente informe médico que lo justifique, será convocado lo antes posible tras su total recuperación y alta médica.

En todas las pruebas será obligatorio llevar una camiseta con mangas debajo del peto correspondiente. Deberá utilizarse en todo caso la equipación establecida mediante la correspondiente nota informativa.

NORMATIVA ESPECÍFICA DE LA SEGUNDA CONVOCATORIA ORDINARIA

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

Para ser considerado APTO en las pruebas físicas o en su correspondiente repesca, el árbitro deberá ser apto en las dos pruebas anteriormente mencionadas, obteniendo la marca prevista para puntuar según el baremo correspondiente.

Los árbitros de Segunda División Regional +30 y Asistentes regionales +30 serán considerados aptos obteniendo la misma marca que en la primera convocatoria de la temporada, pero deberán atenerse al mismo baremo de la categoría que ostenten para obtener puntos de cara a la clasificación de la categoría.

Todas las pruebas físicas se desarrollarán, preferiblemente, sobre un terreno de juego de hierba (artificial o natural). Calzado requerido:

- Prueba de velocidad: se calzará obligatoriamente botas de fútbol o multitaco.
- Prueba aeróbica: se calzará botas de fútbol, botas multitaco o zapatillas deportivas.

Se permitirá también el uso de pista de atletismo como opción en caso de necesidad u otras causas debidamente valoradas por la Comisión Técnica del CITAF como la disponibilidad del terreno de juego, las causas climatológicas, 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.

En caso de que el árbitro no haya podido presentarse a la convocatoria por lesión o enfermedad, adjuntando el correspondiente informe médico que lo justifique, será convocado lo antes posible tras su total recuperación y alta médica.

En todas las pruebas será obligatorio llevar una camiseta con mangas debajo del peto correspondiente. Deberá utilizarse en todo caso la equipación establecida mediante la correspondiente nota informativa.

CONSIDERACIONES GENERALES EN CASOS DE LESIÓN:

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, será considerado NO APTO, debiendo acudir a su correspondiente repesca, si la hubiera, sin que esto afecte a la puntuación que pudiera corresponderle en esa fase de pruebas físicas.

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 no lograra finalizarla dentro del tiempo establecido, dicha serie se contabilizará como no superada.

Si en el momento de ser considerado NO APTO por haberse lesionado durante la prueba de velocidad, el árbitro hubiera superado satisfactoriamente todas las series ya realizadas o dicha lesión se produjera durante la primera serie de velocidad, esto no afectará a la puntuación que le corresponda en esa fase de pruebas físicas en el momento de superarlas en la primera repesca a la que sea convocado una vez superada la lesión.

Si un árbitro se encuentra lesionado durante el descanso entre la prueba de velocidad y la prueba intermitente 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, sin que esto afecte a la puntuación que pudiera corresponderle en esa fase de pruebas físicas.

Si un árbitro se lesiona 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.

Los árbitros que precisen de asistencia médica durante las pruebas se registrarán por las siguientes puntualizaciones:

- 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.
- Si esto se produce en la primera fase de la segunda convocatoria ordinaria, el árbitro deberá acudir a la repesca. Si se produjera durante la repesca de dicha convocatoria, el colegiado será considerado NO APTO sumando la mitad de los puntos obtenidos en la prueba de velocidad en el caso de haber sido superada por este en dicha repesca.
- 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.

NORMATIVA ESPECÍFICA DE LAS REPESCAS

Cuando, tras la realización de unas pruebas físicas, corresponda una repesca, esta se realizará, en un plazo aproximado de veinte días después de la fecha original. La Comisión Técnica del CITAF establecerá las fechas para dichas repescas en función de 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 en los casos descritos en el apartado anterior (*Consideraciones generales en caso de lesión*).

Repescas de la primera convocatoria de pruebas físicas:

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

Los árbitros APTOS en la primera fase de la primera convocatoria obtendrán un total de tres puntos.

En el caso de los árbitros y árbitros asistentes de categoría nacional, cuando no sean aptos en la primera fase de la primera convocatoria y lo sean en la primera repesca obtendrán dos puntos. De conseguirlo en la segunda repesca obtendrán un punto. Finalmente, si resultan aptos en la tercera repesca, su puntuación será de cero puntos.

En el resto de las categorías, cuando no sean aptos en la primera fase de la primera convocatoria y lo sean en la primera repesca obtendrán dos puntos. De conseguirlo en la segunda repesca obtendrán un punto.

En el caso de las categorías de “Fútbol Base” y “Árbitro Oficial”, 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 que no superen la primera convocatoria y sus repescas descenderán a la categoría inmediatamente inferior, siempre y cuando hayan logrado superar las marcas mínimas establecidas para la misma, o pudiendo conseguirlo en la siguiente repesca o convocatoria, según el caso, 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 evaluación en la nueva categoría, optando al ascenso o descenso 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 una única repesca para la totalidad de los colegiados convocados.

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, únicamente sumarán la mitad de los puntos obtenidos salvo en los casos descritos en el apartado anterior (Consideraciones generales en caso de lesión).

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. Si su incomparecencia se debiese a motivos justificados, debidamente valorados por la Comisión Técnica del CITAF, podrá declararse “No presentado”, pudiendo optar a un nuevo llamamiento en las mismas condiciones de puntuación que el primero.

En la primera convocatoria, el árbitro que sea considerado NO APTO o que haya sido excluido de cualquiera de las pruebas físicas no podrá ser designado para partidos oficiales como miembro del equipo arbitral en el terreno de juego hasta no haberlas superado satisfactoriamente.

En la segunda convocatoria, el árbitro que sea considerado NO APTO o que haya sido excluido de cualquiera de las pruebas físicas no podrá ser designado para partidos oficiales como miembro del equipo arbitral en el terreno de juego hasta no haberlas superado satisfactoriamente en la repesca, en caso de haberla. No obstante, de manera excepcional, podrá ser designado como asistente en las competiciones inferiores a las que le habilite su categoría, así como para arbitrar encuentros de fútbol base únicamente en caso de que concurren necesidades debidamente justificadas por parte del responsable de su delegación, debiendo ser autorizado de manera expresa por parte de la Comisión Técnica del CITAF.

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 designado para partidos oficiales como miembro del equipo arbitral en el terreno de juego 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 posibles cambios que puedan sufrir las pruebas físicas, así como por la imposibilidad de poder abarcar todas las situaciones que pudieran darse durante la realización de estas o la interpretación de esta normativa, la Comisión Técnica del CITAF se reserva el derecho a modificar y/o a interpretar las normas establecidas en este documento, así como aquellos imprevistos que pudieran suceder, siempre atendiendo al

interés general de este Comité y de la manera más coherente posible con el resto de las normas.

Anexo al presente documento se encontrarán los baremos de puntuación establecidos para todas las convocatorias de pruebas físicas que tengan un carácter puntuativo.

LA COMISIÓN TÉCNICA DEL CITAF



BAREMOS DE PUNTUACIÓN PARA SER CONSIDERADO APTO EN LA PRIMERA CONVOCATORIA

ÁRBITROS	4X40	YO-YO Test
Tercera RFEF	5,80	17 - 4
Preferente	6,00	16 - 4
Primera División Regional	6,10	15 - 8
Segunda División Regional	6,20	15 - 4
Segunda División Regional >30	7,00	14 - 8

ÁRBITRAS	4X40	YO-YO Test
Tercera RFEF	6,20	15 - 8
Preferente	6,50	15 - 2
Primera División Regional	7,00	14 - 6
Segunda División Regional	7,20	14 - 4
Segunda División Regional >30	8,00	14 - 4

ÁRBITROS ASISTENTES	4X30	ARIET
Tercera RFEF	4,80	15,5 - 4
Asistente Regional	5,00	15 - 2
Asistente Regional >30	5,60	14 - 7

ÁRBITRAS ASISTENTES	4X30	ARIET
Tercera RFEF	5,00	14 - 7
Asistente Regional	5,60	14 - 2
Asistente Regional >30	6,00	13,5 - 7

ÁRBITROS	3X40	YO-YO Test
Fútbol Base y Oficiales	7,00	14 - 2

ÁRBITRAS	3X40	YO-YO Test
Fútbol Base y Oficiales	8,00	14 - 2

BAREMOS DE PUNTUACIÓN PARA CONVOCATORIAS DE PRUEBAS FÍSICAS QUE TENGAN CARÁCTER PUNTUATIVO

TERCERA RFEF (M)			
VELOCIDAD 4X40		YO-YO Test	
Media	Puntuación	Serie	Puntuación
		18 - 6	7
< 5"30	6	18 - 5	6
5"30 - 5"39	5	18 - 4	5
5"40 - 5"49	4	18 - 3	4
5"50 - 5"59	3	18 - 2	3
5"60 - 5"69	2	18 - 1	2
5"70 - 5"80	1	17 - 8	1

TERCERA RFEF (F)			
VELOCIDAD 4X40		YO-YO Test	
Media	Puntuación	Serie	Puntuación
		17 - 8	7
< 5"70	6	17 - 6	6
5"70 - 5"79	5	17 - 4	5
5"80 - 5"89	4	17 - 2	4
5"90 - 5"99	3	16 - 8	3
6"00 - 6"09	2	16 - 6	2
6"10 - 6"20	1	16 - 4	1

ASISTENTES TERCERA RFEF (M)			
VELOCIDAD 4X30		ARIET	
Media	Puntuación	Serie	Puntuación
		16,5 - 6	7
< 4"30	6	16,5 - 4	6
4"30 - 4"39	5	16,5 - 2	5
4"40 - 4"49	4	16 - 6	4
4"50 - 4"59	3	16 - 4	3
4"60 - 4"69	2	16 - 2	2
4"70 - 4"80	1	15,5 - 6	1

ASISTENTES TERCERA RFEF (F)			
VELOCIDAD 4X30		ARIET	
Media	Puntuación	Serie	Puntuación
		16 - 6	7
< 4"50	6	16 - 4	6
4"50 - 4"59	5	16 - 2	5
4"60 - 4"69	4	15,5 - 6	4
4"70 - 4"79	3	15,5 - 4	3
4"80 - 4"89	2	15,5 - 2	2
4"90 - 5"00	1	15 - 3	1

PREFERENTE (M)			
VELOCIDAD 4X40		YO-YO Test	
Media	Puntuación	Serie	Puntuación
		18 - 4	7
< 5"30	6	18 - 2	6
5"30 - 5"45	5	17 - 8	5
5"46 - 5"60	4	17 - 6	4
5"61 - 5"75	3	17 - 4	3
5"76 - 5"90	2	17 - 2	2
5"91 - 6"00	1	16 - 8	1

PREFERENTE (F)			
VELOCIDAD 4X40		YO-YO Test	
Media	Puntuación	Serie	Puntuación
		17 - 2	7
< 5"75	6	16 - 8	6
5"76 - 5"90	5	16 - 6	5
5"91 - 6"05	4	16 - 4	4
6"06 - 6"20	3	16 - 2	3
6"21 - 6"35	2	15 - 8	2
6"36 - 6"50	1	15 - 6	1



PRIMERA DIVISIÓN REGIONAL (M)			
VELOCIDAD 4X40		YO-YO Test	
Media	Puntuación	Serie	Puntuación
		18 - 2	7
< 5"40	6	17 - 8	6
5"40 - 5"55	5	17 - 6	5
5"56 - 5"70	4	17 - 4	4
5"71 - 5"85	3	17 - 2	3
5"86 - 6"00	2	16 - 8	2
6"01 - 6"10	1	16 - 4	1

PRIMERA DIVISIÓN REGIONAL (F)			
VELOCIDAD 4X40		YO-YO Test	
Media	Puntuación	Serie	Puntuación
		16 - 8	7
< 6"20	6	16 - 6	6
6"20 - 6"35	5	16 - 4	5
6"36 - 6"50	4	16 - 2	4
6"51 - 6"65	3	15 - 8	3
6"66 - 6"80	2	15 - 6	2
6"81 - 7"00	1	15 - 2	1

SEGUNDA DIVISIÓN REGIONAL (M)			
VELOCIDAD 4X40		YO-YO Test	
Media	Puntuación	Serie	Puntuación
		17 - 8	7
< 5"40	6	17 - 6	6
5"40 - 5"55	5	17 - 4	5
5"56 - 5"70	4	17 - 2	4
5"71 - 5"85	3	16 - 8	3
5"86 - 6"00	2	16 - 6	2
6"01 - 6"10	1	16 - 2	1

SEGUNDA DIVISIÓN REGIONAL (F)			
VELOCIDAD 4X40		YO-YO Test	
Media	Puntuación	Serie	Puntuación
		16 - 2	7
< 6"35	6	15 - 8	6
6"35 - 6"50	5	15 - 6	5
6"51 - 6"65	4	15 - 4	4
6"66 - 6"80	3	15 - 2	3
6"81 - 7"00	2	14 - 8	2
7"01 - 7"20	1	14 - 6	1

ASISTENTES REGIONALES (M)			
VELOCIDAD 4X30		ARIET	
Media	Puntuación	Serie	Puntuación
		16,5 - 4	7
< 4"50	6	16,5 - 2	6
4"50 - 4"59	5	16 - 6	5
4"60 - 4"69	4	16 - 4	4
4"70 - 4"79	3	16 - 2	3
4"80 - 4"89	2	15,5 - 6	2
4"90 - 5"00	1	15,5 - 4	1

ASISTENTES REGIONALES (F)			
VELOCIDAD 4X30		ARIET	
Media	Puntuación	Serie	Puntuación
		15,5 - 4	7
< 4"60	6	15,5 - 2	6
4"60 - 4"69	5	15 - 3	5
4"70 - 4"79	4	15 - 1	4
4"80 - 4"89	3	14,5 - 2	3
4"90 - 4"99	2	14 - 8	2
5"00 - 5"10	1	14 - 6	1