



**CIRCULAR núm. 3 – TEMPORADA 2018/2019**

**CONTROLES FÍSICOS – CONVOCATORIA INICIO TEMPORADA**

Consistirán en la realización de las siguientes dos pruebas, en cualquiera de las dos citaciones de la convocatoria y en el orden que se indica a continuación.

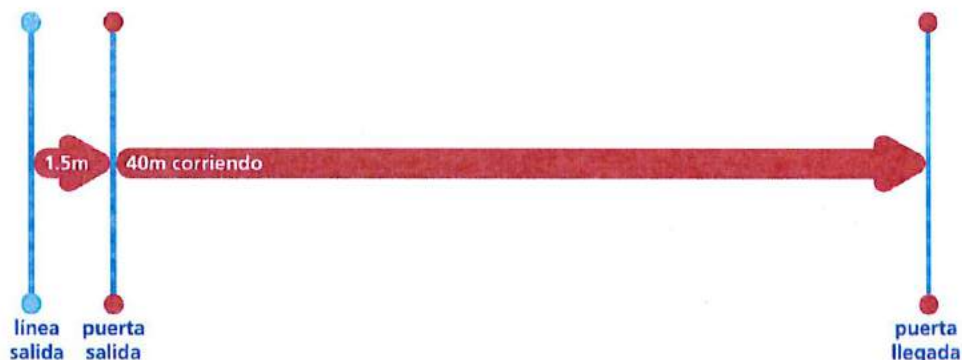
Aquellos árbitros que NO SUPEREN ALGUNA de las dos pruebas no recibirán nombramientos de partidos amistosos y oficiales de su categoría.

Todas las pruebas físicas se desarrollarán, preferiblemente, sobre un terreno de juego de hierba artificial. En este caso los árbitros y árbitros asistentes calzarán obligatoriamente botas de fútbol (taco o multitaco).

En caso de necesidad u otras causas como logísticas o climatológicas, los controles se podrían realizar en una pista de atletismo, en cuyo caso se calzaría obligatoriamente zapatillas de deporte.

**1. PRUEBA DE VELOCIDAD PARA ÁRBITROS**

Consiste en **6 carreras de 40 metros**, con un tiempo establecido de recuperación entre ellas. Se marcará una línea de salida a modo de impulso, a 1,5 metros de la puerta de salida.



Si un árbitro se cae o tropieza, podrá repetir la carrera.

Si un árbitro excede el tiempo máximo establecido en una de las seis carreras, podrá efectuar una séptima carrera justo después de concluir la sexta. Si lo hace en dos de las siete carreras, no habrá superado la prueba y quedará excluido de los controles físicos.

### TIEMPOS DE RECUPERACIÓN ESTABLECIDOS

ÁRBITROS DE 3ª DIVISIÓN Y PREFERENTE: **60 segundos**

ÁRBITROS DE 1ª REGIONAL Y 2ª REGIONAL: **75 segundos**

ÁRBITRAS: **75 segundos**

### TIEMPOS MÁXIMOS (H): Hombres (M): Mujeres

ÁRBITROS DE 3ª DIVISIÓN Y PREFERENTE: **6 segundos**

ÁRBITROS DE PREFERENTE: **6 segundos y 20 centésimas**

ÁRBITROS DE 1ª REGIONAL: **6 segundos y 30 centésimas (H)**  
**6 segundos y 50 centésimas (M)**

ÁRBITROS DE 2ª REGIONAL: El baremo que servirá de referencia para poder recibir nombramientos oficiales y tener la posibilidad de poder clasificarse al finalizar la temporada en los grupos 1 y 2, será realizar todas las series en un tiempo máximo de **6 segundos y 40 centésimas (H)**, y **6 segundos y 60 centésimas (M)**

ÁRBITRAS – ACCESO 2ª DIVISIÓN: **6 segundos y 40 centésimas**

ÁRBITRAS – ACCESO CATEGORÍA REGIONAL: **6 segundos y 70 centésimas**

ÁRBITRAS – ACCESO 2ª JUVENIL: **6 segundos y 90 centésimas**

### 1.1 PRUEBA DE VELOCIDAD PARA ÁRBITROS ASISTENTES

Consiste en **5 carreras de 30 metros**, con 30 segundos de recuperación entre ellas. Se marcará una línea de salida a modo de impulso, a 1,5 metros de la puerta de salida.



Si un árbitro asistente se cae o tropieza, podrá repetir la carrera.

Si un árbitro asistente excede el tiempo máximo establecido en una de las cinco carreras, podrá efectuar una sexta carrera justo después de concluir la quinta. Si lo hace en dos de las cinco carreras, no habrá superado la prueba y quedará excluido de los controles físicos.

### TIEMPOS MÁXIMOS

ÁRBITROS ASISTENTES DE 2ª DIVISIÓN B: 4 segundos y 80 centésimas

ÁRBITROS ASISTENTES DE 3ª DIVISIÓN: 4 segundos y 90 centésimas

### 2. PRUEBA INTERVÁLICA PARA ÁRBITROS Y ÁRBITROS ASISTENTES

Los árbitros deberán completar 40 intervalos consistentes en 75 metros de carrera y 25 metros caminando, lo que equivale a 4.000 metros. El ritmo lo marca el archivo de audio y los tiempos de referencia se registrarán por la categoría del árbitro. Si no se dispone de un archivo de audio, el ritmo lo marcará un colaborador con experiencia sirviéndose de un cronómetro y un silbato.



Los árbitros deberán salir desde una posición de pie. No podrán salir antes de oír el silbato. Cuando suene el silbato, los árbitros pueden empezar a correr. Al final de cada carrera los árbitros deberán entrar en el «área de llegada» antes de que vuelva a escucharse el silbato. El «área de llegada» estará señalada con una línea 1.5 metros antes y 1.5 metros después de la línea de 75 metros. Aquel árbitro que no entre en el «área de llegada» en el tiempo establecido, recibirá 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.

### TIEMPOS DE REFERENCIA

ÁRBITROS DE 3ª DIVISIÓN: 75 m. **(15 seg.)** / 25 m. **(15 seg.)**

ÁRBITROS ASISTENTES Y ÁRBITROS DE PREFERENTE: 75 m. **(15 seg.)** / 25 m. **(18 seg.)**

ÁRBITROS DE 1ª REGIONAL: 75 m. **(17 seg.)** / 25 m. **(17 seg.)**

Las árbitras de esta categoría tendrán los mismos tiempos pero sólo realizarán 36 intervalos (3.600 metros)

ÁRBITROS DE 2ª REGIONAL: El baremo que servirá de referencia para poder recibir nombramientos oficiales y tener la posibilidad de poder clasificarse al finalizar la temporada en los grupos 1 y 2, será: 75 m. **(17 seg.)** / 25 m. **(20 seg.)**

Las árbitras de esta categoría tendrán los mismos tiempos pero sólo realizarán 32 intervalos (3.200 metros)

ÁRBITRAS – ACCESO 2ª DIVISIÓN: 75 m. **(17 seg.)** / 25 m. **(20 seg.)**

ÁRBITRAS – ACCESO CATEGORÍA REGIONAL: 75 m. **(17 seg.)** / 25 m. **(20 seg.)** –  
32 intervalos (3.200 metros)

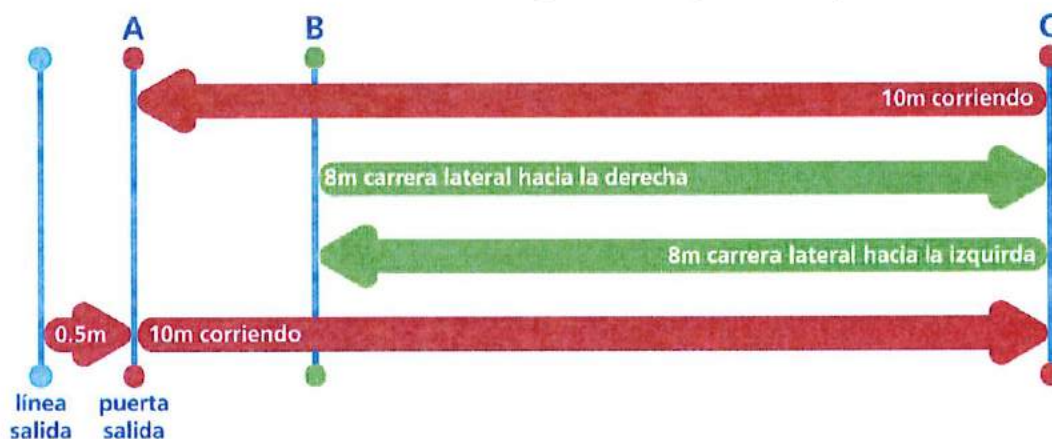
ÁRBITRAS – ACCESO 2ª JUVENIL: 75 m. **(17 seg.)** / 25 m. **(20 seg.)** –  
28 intervalos (2.800 metros)

El tiempo de recuperación entre la prueba de velocidad y la prueba interválica será de **8 minutos**

## ÁRBITROS ASISTENTES

Antes de las dos pruebas expuestas anteriormente, realizarán de forma experimental y no eliminatoria la PRUEBA DE AGILIDAD CODA.

Los conos deben estar colocados como figura en el siguiente esquema:



La distancia entre (A) y (B) es de 2 metros, y la distancia entre (B) y (C) es de 8 metros. El cronometraje se iniciará en (A). La «línea de salida» debe marcarse 0.50 metros antes de (A).

Los árbitros asistentes deben alinearse para salir tocando la «línea de salida» con el pie delantero. Una vez que se da la señal, el árbitro asistente podrá empezar cuando quiera.

Los árbitros asistentes han de completar las siguientes carreras de aceleración: 10 metros hacia adelante (A a C), 8 metros de carrera lateral hacia la izquierda (C a B), 8 metros de carrera lateral hacia la derecha (B a C) y 10 metros hacia adelante (C a A).

Si un árbitro asistente se cae o tropieza, podrá repetir la prueba.

Si un árbitro asistente falla en la prueba, podrá efectuar una repetición. Si falla también en la repetición, no supera la prueba.

Al ser experimental, no se fijan de momento tiempos máximos. Sin embargo, indicamos como referencia a tener en cuenta a medio plazo, que en 1ª, 2ª y 3ª División B habrá un tiempo máximo de 9 segundos y 80 centésimas, mientras que para las árbitras asistentes de 1ª División Femenina será de 10 segundos y 80 centésimas.

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA TALENTOS, ÁRBITROS DE 3ª DIVISIÓN,  
PREFERENTE, Y ÁRBITROS ASISTENTES**

Para la convocatoria intermedia de temporada y las distintas fases del Programa de Talentos y Mentores, la prueba interválica se sustituirá por la PRUEBA DEL YOYÓ INTERMITENTE. En el caso de los árbitros asistentes, la prueba de agilidad CODA ya será reglamentaria y baremada, y la prueba interválica podrá sustituirse por la PRUEBA ARIET (prueba de resistencia intermitente). En próximas fechas se enviará información más detallada sobre estas dos pruebas (pueden encontrarse con facilidad en Internet).

Lo que se circula para su conocimiento y cumplimiento.

Valencia, a 5 de julio de 2018

F.F.C.V.  
Comité de Árbitros



JOSÉ PALOP PÉREZ  
Vocal de Capacitación