



CIRCULAR NUM. 11 TEMPORADA 2009/2010

PROVES FÍSIC-TÈCNiques VOLUNTÀRIES

Caràcter: Voluntàries

Proves Físiques

Lloc: Pistes d'atletisme de Les Basses d'Alpicat
Dia: Dissabte, 28 de Novembre de 2009
Hora: 8.30 h.

Proves Tècniques

Lloc: Comitè Tècnic D'Àrbitres de Lleida
Dia: Dissabte, 28 de Novembre de 2009
Hora: 11.30 h.

ÀRBITRES DE 1ª TERRITORIAL I 2ª TERRITORIAL

La puntuació d'aquestes proves (0,40 punts) correspon al 3,94% de la nota final de temporada (10,15 punts).

Proves, puntuacions i barems:

PROVA		PUNTAUCCIÓ PROVES VOLUNTÀRIES
TÈCNiques	TEST	0,15
	ACTES	0,05
FÍSiques	RESISTÈNCIA (2000 m.)	0,15
	VELOCITAT (6 X 40)	0,05
TOTAL		0,40

RESISTÈNCIA (2000 m.)		
HOMES	PUNTS (S/ 0,15)	DONES
9'31" o més	NO APTE	9'46" o més
9'07" a 9'30"	0,00	9'37" a 9'45"
9'01" a 9'06"	0,01	9'31" a 9'36"
8'54" a 9'00"	0,02	9'24" a 9'30"
8'47" a 8'53"	0,03	9'17" a 9'23"
8'41" a 8'46"	0,04	9'11" a 9'16"
8'34" a 8'40"	0,05	9'04" a 9'10"
8'27" a 8'33"	0,06	8'57" a 9'03"
8'21" a 8'26"	0,07	8'51" a 8'56"
8'14" a 8'20"	0,08	8'44" a 8'50"
8'07" a 8'13"	0,09	8'37" a 8'43"
8'01" a 8'06"	0,10	8'31" a 8'36"
7'54" a 8'00"	0,11	8'24" a 8'30"
7'47" a 7'53"	0,12	8'17" a 8'23"
7'41" a 7'46"	0,13	8'11" a 8'16"
7'34" a 7'40"	0,14	8'04" a 8'10"
7'33" o menys	0,15	8'03" o menys

VELOCITAT (6 X 40 m.)*		
HOMES	PUNTS (S/ 0,05)	DONES
6'91" o més	NO APTE	7'01" o més
6'51" a 6'90"	0,00	6'81" a 7'00"
6'26" a 6'50"	0,01	6'56" a 6'80"
6'01" a 6'25"	0,02	6'31" a 6'55"
5'76" a 6'00"	0,03	6'06" a 6'30"
5'51" a 5'75"	0,04	5'81" a 6'05"
5'50" o menys	0,05	5'80" o menys

* El temps de la prova de velocitat (6 x 40 m.) és resultat de la mitjana de les 6 sèries aptes.

* Si un àrbitre cau o s'ensopega, repetirà la sèrie.

* Es permet realitzar dues sèries no aptes, tenint dues oportunitats per a corregir-les, immediatament després d'acabar les sis sèries inicials. Si es realitzen tres sèries errònies, l'àrbitre es considerarà "NO APTE".

* No es podran utilitzar sabatilles amb claus en aquesta prova.

- En el cas de no superar el 65% de les proves tècniques i/o ésser considerat "NO APTE" a qualsevol de les proves físiques, la puntuació de les proves voluntàries no serà valorada i, per tant, no computarà a la puntuació de final de temporada.

Aquestes proves son obligatòries per als àrbitres de 1ª i 2ª Territorial que no hagin superat les proves de 1ª convocatòria per qualsevol circumstància. En aquest cas, el resultat de les proves només determinarà si l'àrbitre és "APTE" o "NO APTE" i, per tant, la puntuació de les proves voluntàries no computarà a la puntuació de final de temporada.



ÀRBITRES ASPIRANTS

Els àrbitres aspirants que, per qualsevol circumstància, no hagin superat les proves de 1^a convocatòria (Apte / No apte), estan obligats a presentar-se a aquesta convocatòria per tal de considerar-los "Aptes" per a arbitrar en el cas de superar-les, així com a realitzar la prova tècnica en el cas de no haver-la realitzat a la convocatòria anterior.

Proves Físiques

Resistència (2000 m.) Homes: APTE < 9'45" Dones: APTE < 10'00"

Proves Tècniques

TEST NO PUNTUABLE (SI OBLIGATORI)

ÀRBITRES EN SITUACIÓ ESPECIAL

Els àrbitres en situació especial que, per qualsevol circumstància, no hagin superat les proves de 1^a convocatòria (Apte / No apte), estan obligats a presentar-se a aquesta convocatòria per tal de considerar-los "Aptes" per a arbitrar en el cas de superar-les.

També poden presentar-se de forma voluntària tots aquells que, tot i que ja van superar les proves de 1^a convocatòria, vulguin millorar el seu resultat per a accedir a dirigir partits de 2^a Territorial.

Proves Físiques

Resistència (2000 m.) APTE < 10'45"
Accés a dirigir partits de 2^a Terr. < 10'00"

Lleida, 28 d'octubre de 2009

La Junta Directiva

Comitè Tècnics d'Àrbitres de Futbol
Delegació Territorial de Lleida