



## CIRCULAR NUM. 14 TEMPORADA 2009/2010

### PROVES FÍSIC-TÈCNiques D'ASCENS A 1º I 2º TERRITORIAL

**Caràcter:** Obligatòries

#### Proves Físiques

Lloc: Pistes de Les Basses  
Dia: Dissabte, 15 de Maig de 2010  
Hora: 8.30 h.

#### Proves Tècniques

Lloc: Comitè Tècnic D'Àrbitres de Lleida  
Dia: Dissabte, 15 de Maig de 2010  
Hora: 11.30 h.

### ÀRBITRES DE 1ª TERRITORIAL - 2ª TERRITORIAL

La puntuació d'aquestes proves (15 punts) correspon al 14,78% de la nota final de temporada 116,5 punts (114,78%).

Proves, puntuacions i barems:

PROVA	PUNTAJÓ PROVES 2ª CONVOCATÒRIA	RESISTÈNCIA (2000 m.)			VELOCITAT (6 X 40 m.)*			
		HOMES	PUNTS	DONES	HOMES	PUNTS	DONES	
TÈCNiques	TEST	5,5	NO APTÉ	9'16" o més	6"51 o més	NO APTÉ	6"81 o més	
	ACTES	36,67%	9'08" a 9'15"	0,00	9'09" a 9'15"	6"44 a 6"50	0,00	6"74 a 6"80
		2,5	9'00" a 9'07"	0,01	9'02" a 9'08"	6"37 a 6"43	0,01	6"67 a 6"73
FÍSiques	RESISTÈNCIA (2000 m.)	16,67%	8'52" a 8'59"	0,02	8'55" a 9'01"	6"30 a 6"36	0,02	6"60 a 6"66
		3	8'44" a 8'51"	0,03	8'48" a 8'54"	6"23 a 6"29	0,03	6"53 a 6"59
	VELOCITAT (6 X 40)	20%	8'36" a 8'43"	0,04	8'41" a 8'47"	6"16 a 6"22	0,04	6"46 a 6"52
		4	8'28" a 8'35"	0,05	8'34" a 8'40"	6"09 a 6"15	0,05	6"39 a 6"45
		26,67%	8'20" a 8'27"	0,06	8'23" a 8'33"	6"02 a 6"08	0,06	6"32 a 6"38
			8'12" a 8'19"	0,07	8'20" a 8'22"	5"95 a 6"01	0,07	6"25 a 6"31
TOTAL	15 100%	8'04" a 8'11"	0,08	8'13" a 8'19"	5"88 a 5"94	0,08	6"18 a 6"24	
		7'56" a 8'03"	0,09	8'06" a 8'12"	5"81 a 5"87	0,09	6"11 a 6"17	
		7'48" a 7'55"	0,10	7'59" a 8'05"	5"75 a 5"80	0,10	6"05 a 6"10	
		7'40" a 7'47"	0,11	7'52" a 7'58"	5"69 a 5"74	0,11	5"99 a 6"04	
		7'32" a 7'39"	0,12	7'45" a 7'51"	5"63 a 5"68	0,12	5"93 a 5"98	
7'24" a 7'31"	0,13	7'38" a 7'44"	5"57 a 5"62	0,13	5"87 a 5"92			
7'16" a 7'23"	0,14	7'31" a 7'37"	5"51 a 5"56	0,14	5"81 a 5"86			
7'15" o menys	0,15	7'30" o menys	5"50 o menys	0,15	5"80 o menys			

- Per a candidat a l'ascens a Territorial Preferent s'haurà de superar el 70% de les proves tècniques per valorar la puntuació de les mateixes.
- Per ascens a 1º Territorial s'haurà de superar el 65% de les proves tècniques per valorar la puntuació de les mateixes.

\* 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 APTÉ".

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



## ÀRBITRES ASPIRANTS

### **Proves Físiques**

Lloc: Pistes de Les Basses  
Dia: Dissabte, 15 de Maig de 2010  
Hora: 8.30 h.

### **Proves Tècniques**

Lloc: Comitè Tècnic D'Àrbitres de Lleida  
Dia: Dissabte, 15 de Maig de 2010  
Hora: 11.30 h.

- Resistència (2000 m.) Homes: APTE < 9'45" Dones: APTE < 10'00"
- Per ascens a 2º Territorial s'haurà de superar el 65% de les proves tècniques per valorar la puntuació de les mateixes.

Delegat Territoria CTA Lleida  
Xavier Pérez Colom

Cap de Capacitació CTA Lleida  
Pere Cardona Gomila