

### TEMPORADA 2009-2010

#### CIRCULAR Núm. 11

Per coneixement general, us comuniquem la convocatòria del CONTROL TÈCNIC I FÍSIC PER A ÀRBITRES DE TERRITORIAL PREFERENT I ÀRBITRES ASSISTENS DE 3a. DIVISIÓ.

**Dia:** 30 de gener de 2010  
**Hora:** A partir de les 8:00 h segons relació.  
**Lloc:** C.A.R. de Sant Cugat

**Proves Físiques:**

Velocitat (6x40 metres)

Temps màxim per sèrie: 6"10

Ponderació mitjana 6 sèries

Resistència (Intervàl.lica)

Temps: 150 m. = 30" - 50 m. = 40"

Ponderació:

<u>Trams</u>	<u>Punts Homes</u>	<u>Punts Dones</u>
6"41 o +	No apte	No apte
6"36 a 6"40	No apte	0,02
6"31 a 6"35	No apte	0,04
6"26 a 6"30	No apte	0,06
6"21 a 6"25	No apte	0,08
6"16 a 6"20	No apte	0,10
6"11 a 6"15	No apte	0,11
6"06 a 6"10	0,02	0,12
6"01 a 6"05	0,04	0,14
5"96 a 6"00	0,06	0,16
5"91 a 5"95	0,08	0,18
5"86 a 5"90	0,10	0,20
5"81 a 5"85	0,12	0,21
5"76 a 5"80	0,14	0,22
5"71 a 5"75	0,16	0,23
5"66 a 5"70	0,18	0,24
5"61 a 5"65	0,20	0,24
5"56 a 5"60	0,22	0,24
5"55 o -	0,24	0,24

<u>Trams</u>	<u>Punts Homes</u>	<u>Punts Dones</u>
- 10 voltes	No apte	No apte
10 voltes	0,04	0,07
11 voltes	0,08	0,10
12 voltes	0,12	0,13
13 voltes	0,16	0,16

El no apte en qualsevol prova física suposarà la suspensió de designacions.

#### Prova Velocitat:

- Si un àrbitre cau o s'ensopega, repetirà la sèrie.
- Si un àrbitre falla en una de les sis series, intentarà solament una sèrie més, immediatament després d'acabar la sèrie de sis. Si falla en dos intents, no superarà la prova.
- No es podran utilitzar sabatilles amb claus en aquesta prova.

#### Altres instruccions:

- No està permès situar-se al costat de les pistes quan no s'està participant en les corresponents proves, i menys posar-se a córrer paral·lelament als participants
- Uniformitat oficial del CTAFC: PUMA

Els àrbitres amb algun tipus de minusvalidesa física, els mínims d'aptitud en la prova de velocitat s'incrementaran en 0"30.

#### **Àrbitres femenines:**

En la prova de velocitat, el mínim d'aptitud s'incrementarà en 0"30.  
En la prova de resistència, el mínim d'aptitud serà de 10 voltes.

#### **Proves Tècniques:**

##### Àrbitres de Territorial Preferent

Presentació: 12 hores aproximadament.

25 preguntes tipus test.

Temari: - Regles de joc i Interpretació de les Regles de Joc i Directrius per a àrbitres.

Puntuació màxima: 0,50

Penalització resposta fallada: 20%

- Redacció d'actes

Puntuació màxima: 0,10

##### Àrbitres Assistents de 3a. Divisió

Presentació: 12 hores aproximadament.

30 preguntes tipus test.

Temari: - Regles de joc i Interpretació de les Regles de Joc i Directrius per a àrbitres.

Puntuació màxima: 0,60

Penalització resposta fallada: 20%

#### **Relació convocatòria:**

08:00 hores: Barcelona, Granollers i Sabadell

08:30 hores: Lleida, Girona i Baix Llobregat

09:00 hores: La resta de Delegacions i Subdelegacions.

Barcelona, 14 de gener de 2010

Jaume Reverté  
Vocal Responsable de l'Àrea  
de Capacitació del CTAFC