



FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL

Comitè Tècnic d'Àrbitres

INTERNET: www.fcf.cat
e-mail: arbitres@fcf.cat

Bruc, 129 - 08037 Barcelona
Tel. 934 577 704 Fax 934 591 244

TEMPORADA 2009-2010

CIRCULAR Núm. 13

Per coneixement general, us comuniquem la convocatòria del CONTROL TÈCNIC I FÍSIC PER A ÀRBITRES ASSISTENTS DE TERRITORIAL.

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"40
Ponderació mitjana 6 sèries

Resistència (Intervàl.lica)
Temps: 150 m. = 30" - 50 m. = 40"
Ponderació:

| <u>Trams</u> | <u>Punts Homes</u> |
|--------------|--------------------|
| 6"41 o + | No apte |
| 6"36 a 6"40 | 0,01 |
| 6"31 a 6"35 | 0,03 |
| 6"26 a 6"30 | 0,05 |
| 6"21 a 6"25 | 0,07 |
| 6"16 a 6"20 | 0,09 |
| 6"11 a 6"15 | 0,11 |
| 6"06 a 6"10 | 0,13 |
| 6"01 a 6"05 | 0,14 |
| 5"96 a 6"00 | 0,15 |
| 5"91 a 5"95 | 0,16 |
| 5"86 a 5"90 | 0,17 |
| 5"81 a 5"85 | 0,18 |
| 5"76 a 5"80 | 0,19 |
| 5"71 a 5"75 | 0,20 |
| 5"66 a 5"70 | 0,21 |
| 5"61 a 5"65 | 0,22 |
| 5"56 a 5"60 | 0,23 |
| 5"55 o - | 0,24 |

| <u>Trams</u> | <u>Punts Homes</u> |
|--------------|--------------------|
| - 10 voltes | No apte |
| 10 voltes | 0,04 |
| 11 voltes | 0,08 |
| 12 voltes | 0,12 |
| 13 voltes | 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.

Proves Tècniques:

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