

Las Pruebas Físicas se realizarán el día 21 de Septiembre de 2013 (Sábado) a las 9:00 horas en el Polideportivo de Rekalde (El Fango). Para la realización de dichas pruebas deberán de ir provistos de la ropa deportiva adecuada.

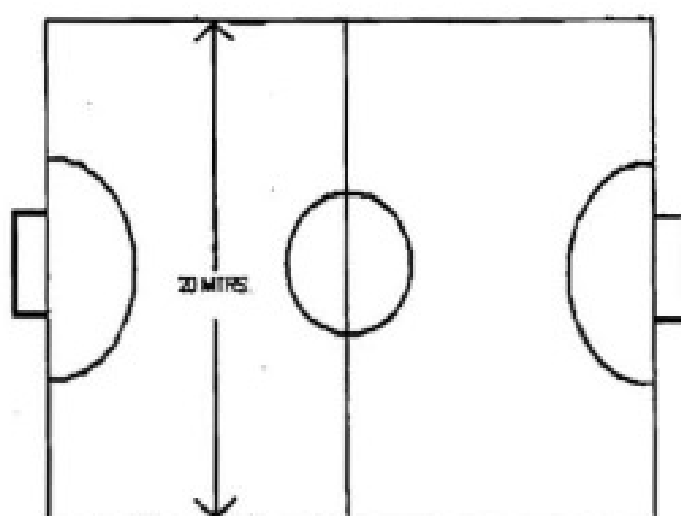


¡ ATENCION !

La realización de dichas pruebas es **OBLIGATORIA**, no designándose partidos a los **Árbitros-as** que no hayan superado las mismas. Para los que no superen las pruebas en esta convocatoria, se realizará una segunda, en fecha por decidir, que se les comunicará oportunamente.

PRUEBA 1

COURSE NAVETTE



Objeto: Se persigue medir la aptitud cardiorrespiratoria del árbitro, comenzando la prueba con una carrera lenta y finalizando a mayor velocidad, desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia y haciendo el cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente. En el momento en que el árbitro interrumpe la prueba es el que indica su resistencia cardiorrespiratoria.

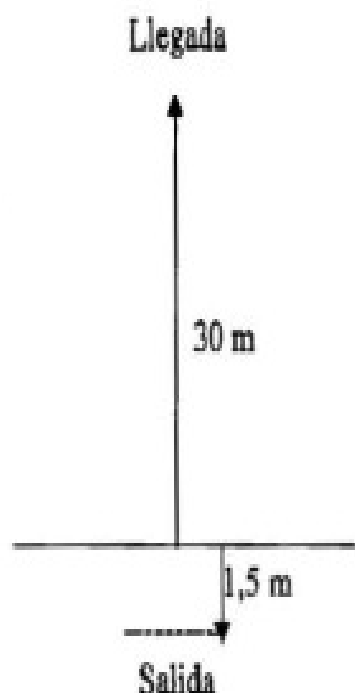
Prueba: La velocidad se controla con una banda sonora que emite sonidos a intervalos regulares. El árbitro deberá determinar su propio ritmo, de tal manera que se encuentre en un extremo de la pista al oír la señal, y repita la misma acción cuando suene otra vez la señal, desde el otro lado de la pista.

El mínimo de minutos de realización de la prueba será de

7

PRUEBA 2

5 X 30



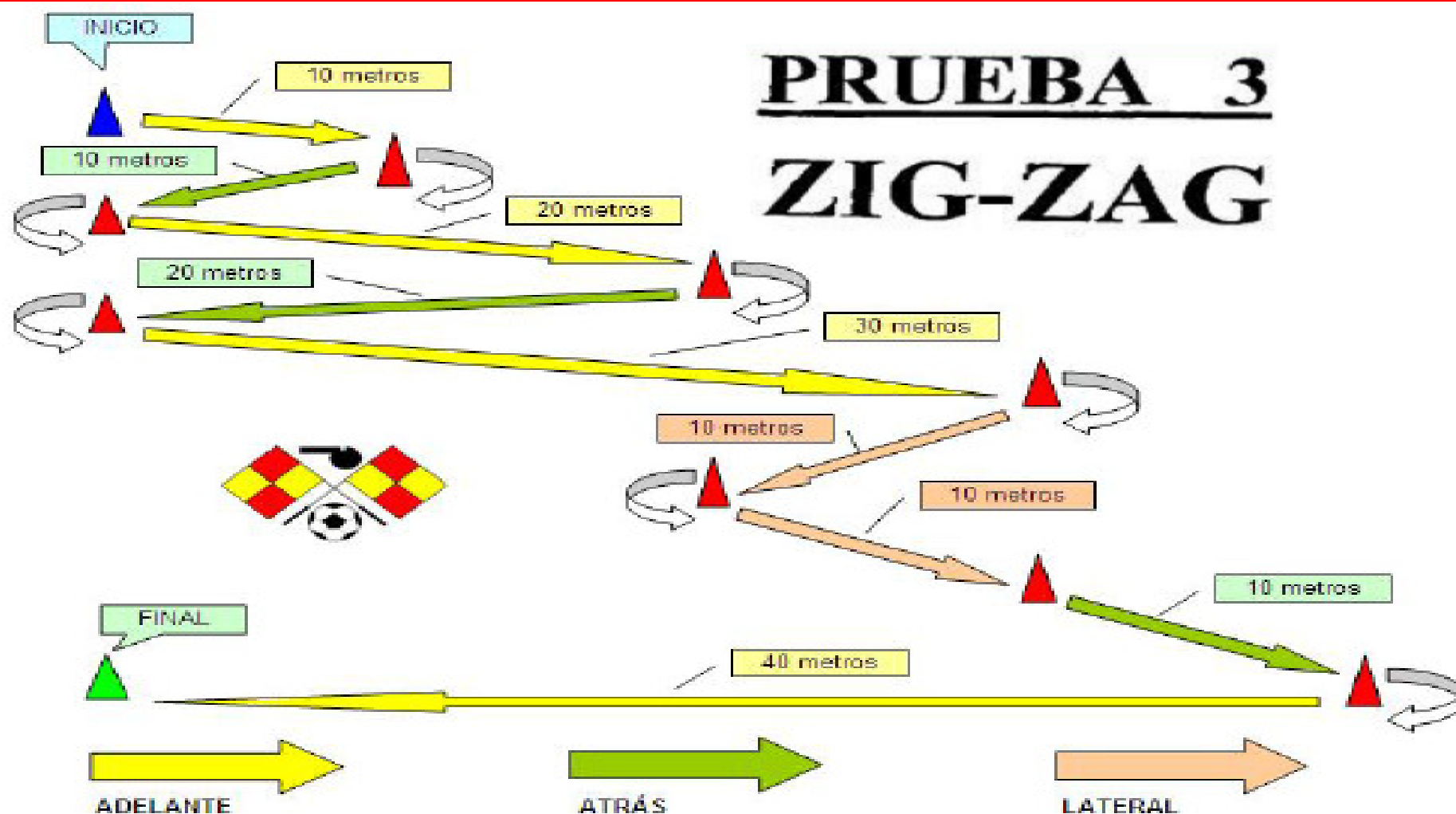
Objeto: Medición de la velocidad media de carrera durante las carreras rápidas y repetidas en una distancia específica, igual a la carrera específica que realiza un árbitro en una cancha de Fútbol Sala.

Prueba: Aceleración 5 veces en 30 metros, seguida de un minuto de recuperación después de cada aceleración (mientras se camina hacia la salida). Se realizará la prueba en una cancha de Fútbol Sala.

Procedimiento: El arranque será dinámico con un pié adelantado sobre una línea que está a 1.5 m. de distancia del punto de cronometraje en la salida. El árbitro deberá realizar la prueba de aceleración en una media de [redacted] en las 5 aceleraciones. Si el árbitro se cae o tropieza, repetirá la serie.

5,30 sg

PRUEBA 3 ZIG-ZAG



TIEMPO LÍMITE:

45 sg