



**BIZKAIKO FUTBOL ARBITROEN ESKOLA**  
**ESCUELA VIZCAÍNA DE ÁRBITROS DE FÚTBOL**

**1. ZIRKULARRA / CIRCULAR 1**

**PROBA ETA KONTROL FISIKOAK**

**PRUEBAS Y CONTROLES FISICOS**

Arbitraje-lana garatzeko nahitaezkoa denez, 2021-2022 denboraldirako probak eta kontrol fisikoak egingo dira.

Como es obligatorio para el desarrollo de la práctica arbitral, se van a realizar las pruebas y controles físicos para la Temporada 2021-2022.

Egoera fisikoa aztertzeko probak ofizialak bi zatitan banatuta daude kategoria guztietarako.

Las pruebas oficiales de condición física están divididas en dos partes para todas las categorías.

**Ohorezko Maila eta Lehenetsuneko Maila:**

1. proba abiadurarena da, abitroak 40 metroko abiadura-lasterketak errepikatzeko duen gaitasuna neurtzen duena. 2. Proba, SDS test-a izango da denboraldiaren hasieran (gai/ez gai) eta Yo-Yo test-a, bigarren eta hirugarren deialdian, 0-10 bitarteko baremoarekin.

**Para División de Honor y Preferente:**

La 1ª prueba es la de velocidad, que mide la capacidad del árbitro para repetir carreras de velocidad de 40 m. La 2ª prueba, será un SDS test a principio de temporada con un baremo de apto/no apto y un Yo-Yo test en segunda y tercera convocatoria con un baremo de 0-10

**Gainerako kategoriak:**

1. proba abiadurarena da, arbitroak 40 metroko abiadura-lasterketak errepikatzeko duen gaitasuna neurtzen duena. 2. proba 2.000 metroko proba da, eta erresistentzia-proba bat da.

**Resto de Categorías:**

La 1ª Prueba es la de velocidad, que mide la capacidad del árbitro para repetir carreras de velocidad de 40 m. La 2ª Prueba es la prueba de 2.000 m, que es una prueba de resistencia.

**Lurraldeko laguntzaileak:**

Egoera fisiko aztertzeko proba ofizialak hiru zatitan banatuta daude

**Asistentes Territoriales:**

Las pruebas oficiales de condición física están divididas en tres partes

1. proba CODA da (norabide-aldaketak), eta laguntzaileen arintasuna neurtzen du. 2. proba abiadurarena da, arbitroak 30 metroko abiadura-lasterketak errepikatzeko duen gaitasuna neurtzen duena. 3. proba 2.000 metroko proba da, eta erresistentzia-proba bat da.

1. proba amaitzen denetik 2. proba hasten den arte, 6-8 minutuko tarteak egon behar dira gehienez.

Uniformetasuna bermatzeko, atletismo-pista batean egin behar dira probak. DEBEKATUTA dago iltzeak dituzten zapatilak erabiltzea.

Egoera fisikoa neurtzeko proba guztiak instruktore fisiko kualifikatu batek zuzenduko ditu.

La 1ª Prueba es CODA (Cambio de Direcciones) mide la agilidad de los asistentes. La 2ª prueba es la de velocidad, que mide la capacidad del árbitro para repetir carreras de velocidad de 30 m. La 3ª Prueba es la prueba de 2.000 m, que es una prueba de resistencia.

Entre la finalización de la 1.ª Prueba y el comienzo de la 2.ª deben transcurrir de 6 a 8 minutos como máximo.

A efectos de garantizar la uniformidad, las pruebas deben realizarse en una pista de atletismo. Queda PROHIBIDA la utilización de zapatillas con clavos.

Todas las pruebas de condición física estarán dirigidas por un instructor físico cualificado.

## **PROBA FISIKOAK**

### **1. ABIADURA-PROBA**

Proba honen helburua da jokaldi azkar eta errepikatuetan lasterketaren batez besteko abiadura neurtzea.

Proba 40 metroko 6 azelerazio izango dira, eta gehienez 60 segundo izango dituzte 6 lasterketetako bakoitzean indarberritzeko. Arbitroek oinez itzuli behar dute irteera-puntura indarberritzeko denboran.

Lasterketa bakoitzeko denbora kronometraje elektronikoko ateen bidez neurtuko da. Ate horiek ezin badira erabili, kronometrajea eskuz egingo da.

"Irteerako" atea 0 m puntuan jarri behar da, eta "helmugako" atea, berriz, 40 m puntuan. "Irteerako lerroa" "irteerako" atea baino 1.5 metro lehenago markatu behar da.

Arbitroak lerrokatu egin behar dira irteteko, aurreko oinarekin "irteera-lerroa" ukitutuz. Irteeren arduradunak seinalea egiten duenean ekingo diote probari.

## **PRUEBAS FISICAS**

### **1. PRUEBA DE VELOCIDAD**

El objeto de esta prueba es medir la velocidad media de carrera durante las jugadas rápidas y repetidas a lo largo de un partido.

La prueba consistirá en 6 aceleraciones de 40 metros, con 60 segundos como máximo para recuperarse entre cada una de las 6 carreras. Los árbitros deben regresar caminando a la salida durante el tiempo de recuperación.

El tiempo de cada carrera se medirá mediante puertas de cronometraje electrónicas. En caso de que no sea posible la utilización de dichas puertas, el cronometraje será manual.

La puerta de «salida» debe colocarse en el punto 0 m y la puerta de «llegada», en el punto 40 m. La «línea de salida» debe marcarse 1.5 m antes de la puerta de «salida».

Los árbitros deben alinearse para salir tocando la «línea de salida» con el pie delantero. Comenzaran a la señal del responsable de salidas.

Arbitro batek sei lasterketetako batean huts egiten badu, zazpigarren lasterketa bat egin ahal izango du seigarrena amaitu eta berehala. Zazpi lasterketatik bitan huts egiten badu, proba ez duela gainditu jakinaraziko dio probaren arduradunak.

Si un árbitro falla en una de las seis carreras, podrá efectuar una séptima carrera justo después de concluir la sexta. Si falla en dos de las siete carreras, el responsable de la prueba le comunicará que no ha superado la prueba.



## **2. SDS Test-a (Denboraldiko lehen deialdia) eta Yo-Yo Test-a (Bigarren eta hirugarren deialdia) OHOREZKO ETA LEHENTASUNEZKO MAILETAN.**

Test honek 3 bloke ditu, eta haietako bakoitzak 5 errepikapen ditu. Indarberritzeko tarteak ditu, ekintza (6'') – errepikapen (24'') eta bloke (1') bakoitza eta gero. Horrek aldizkako izaera ematen dio.

Blokeko lehenengo hiru errepikapenak berotzeko eta proba ezagutzeko prozesuaren parte dira, eta lasterketaren erritmoa testaren gaineko zatiarena baino apur bat baxuagoa da. Gainerako errepikapenetan, abiadura iraunkorra mantenduko da, abiaduraren igoera mailakaturik gabe.

Testa egiten den bitartean, une oro, seinale akustiko bat erabiliko da, "beeps" erakoak, lasterketaren erritmoa orientatzeko (20 metroko tarte bakoitzeko, gizonen kasuan, eta 17 metroko tarte bakoitzeko, emakumeenean). Horrez gainera, txilibituaren seinalea erabiliko da irteera eta iritsiera iragartzeko. Arbitroak seinale hori entzuten den bitartean zeharkatu behar du iritsiera-lerroa, inoiz ez geroago. Biraketa egiteko unea "turn" hitzarekin dago jasota audioan.

Testaren instalazioa bost erreferentzia dituen lasterketa-errei batek osatuko du: irteera- eta iritsiera-gunea (A), 20 m-ra dagoen erreferentzia (B), 40 m-ra dagoena (C), 60 m-ra dagoen iritsiera-lerroa (D) eta biratze-eremua, irteera-lerrotik 24 m-ra edo B erreferentziatik 4 m-ra. Emakumeen kasuan, B, C eta D puntuak irteera-puntutik 17, 34 eta 51 m-ra egongo dira, hurrenez hurren. Biratze-eremua B puntutik 4 m-ra edo irteera-eremutik 24 m-ra utziko da.

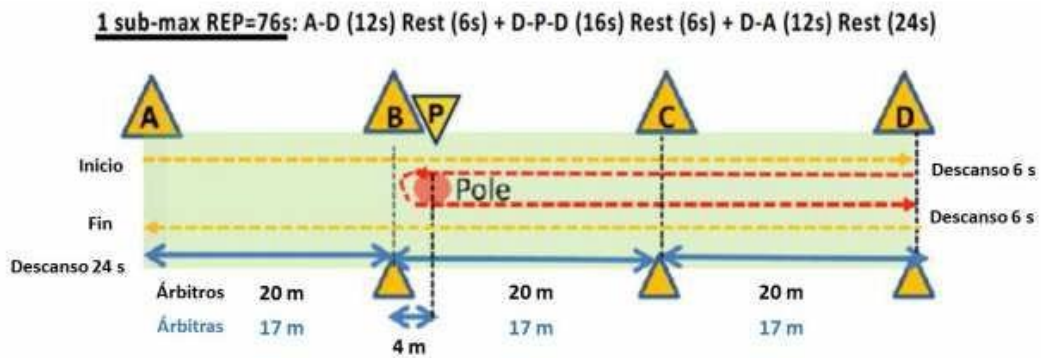
## **2. PRUEBA SDS (Convocatoria principio de temporada) y Yo-Yo Test (Segunda y Tercera Convocatoria) DIVISIÓN DE HONOR Y PREFERENTE**

El test está compuesto por 3 bloques de 5 repeticiones cada uno, con los correspondientes periodos de recuperación entre cada acción (6''), repetición (24'') y bloque (1') que le confieren un carácter intermitente.

Las tres primeras repeticiones del bloque 1 forman parte del proceso de calentamiento y familiarización con la prueba, siendo el ritmo de carrera ligeramente inferior en comparación al resto del test. La velocidad durante el resto de repeticiones permanece constante sin incrementos progresivos.

El desarrollo del test estará guiado en todo momento por una señal acústica que incluye "beeps" para orientar el ritmo de carrera (cada 20 m en árbitros o 17 m en árbitras) y una señal de silbato para indicar el momento de salida y llegada. El árbitro deberá cruzar la línea de llegada durante esta señal, nunca después. El momento de giro estará señalizado en el audio con la palabra "turn".

La instalación del test estará conformada por un carril de carrera con cinco referencias. El Punto de salida y llegada (A), la referencia de 20 m (B), la referencia de 40 m (C), la línea de llegada a 60 m (D) y la zona de giro a 24 m desde la línea de salida o 4 m desde la referencia B (P). En árbitras, el punto B, C y D estarán situados a 17 m, 34 m y 51 m del punto de salida, respectivamente. La zona de giro se mantendrá a 4 m del punto B o 21 m de la zona de salida.



Arbitro bat ez bada sartzen "iritsiera-eremuan" denboraren barruan, probaren arduradunaren abisu argia jaso behar du. Arbitro bat bigarren aldiz ez bada garaiz sartzen "iritsiera-eremuan", probaren arduradunak gelditu egingo du eta proba ez duela gaititu jakinaraziko dio.

Si un árbitro no entra en el «área de llegada» dentro del tiempo, debe recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro no entra en el «área de llegada» a tiempo una segunda vez, el responsable de la prueba lo parará y le comunicará que no ha superado la prueba.

## **2 2.000 METROKO PROBA GAINERAKO KATEGORIETARAKO**

Proba honen helburua da futbol partida batean esfortzuak intentsitate jakin batean mantentzeko erresistentzia neurtzea.

Arbitroak 2.000 metro (5 itzuli) egin behar dituzte atletismo-pista batean.

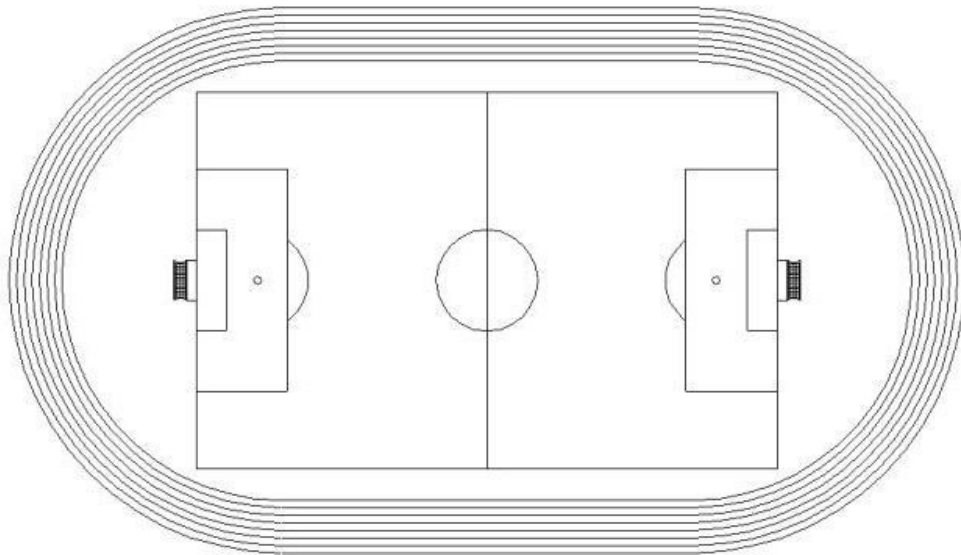
Proba hori taldean egiten da.

## **2 PRUEBA 2.000 METROS PARA RESTO CATEGORÍAS**

El objeto de esta prueba es medir la resistencia para mantener los esfuerzos a una cierta intensidad durante un partido de fútbol.

Los árbitros tienen que recorrer 2000 metros (5 Vueltas) en una pista de atletismo.

Esta prueba se realiza en grupo.



**KODA PROBA (NORABIDE-  
ALDAKETA),  
LAGUNTZAILEENTZAT**

Proba honen denborak kronometraje-ate elektronikoen bidez erregistratu behar dira (zelula fotoelektrikoak). Kronometraje-ateak lurretik gehienez 50-100 cm-ra jarri behar dira. Ezin badira kronometraje-ate elektronikok erabili, esperientzia duen instruktore fisiko batek neurtuko du proba bakoitzaren denbora, eskuzko kronometro bat erabilita.

Konoak beheko eskemaren arabera jarri behar dira. A eta B-ren arteko distantzia 2 metrokoa da. B eta C-ren arteko distantzia 8 metrokoa da.

KODA probarako, kronometraje-ate bakarra behar da (A). "Irteera-lerroa" kronometraje-atea (A) baino 0,5 m lehenago markatu behar da.

Arbitro laguntzaileak lerrokatu egin behar dira irteteko, aurreko oinarekin "irteerako lerroa" ukitutuz. Probaren arduradunak kronometraje-ate elektronikoa prest dagoela adierazi ondoren, arbitroak nahi duenean ekin diezaiokie probari.

Arbitro laguntzaileek ondorengo azelerazio-lasterketak egin behar dituzte: 10 m aurrera (A-tik C-ra), 8 m ezkerrera (C-tik B-ra), 8 m eskuinera (B-tik C-ra) eta 10 m aurrera (C-tik A-ra).

Arbitro laguntzaile bat erortzen bada edo estropezu egiten badu, proba errepikatzeko aukera izango du.

**PRUEBA CODA (CAMBIO DE  
DIRECCIONES) PARA ASISTENTES**

Los tiempos de esta prueba deben registrarse con puertas de cronometraje electrónicas (células fotoeléctricas). Las puertas de cronometraje han de colocarse a una distancia no superior a 50 100 cm del suelo. Si no es posible utilizar puertas de cronometraje electrónicas, un instructor físico con experiencia medirá el tiempo de cada prueba con un cronómetro manual.

Los conos deben estar colocados como figura en el esquema inferior. La distancia entre A y B es 2 metros. La distancia entre B y C es 8 metros.

Para la prueba CODA solo es necesaria una puerta de cronometraje (A). La «línea de salida» debe marcarse 0.5 m antes de la puerta de cronometraje (A).

Los árbitros asistentes deben alinearse para salir tocando la «línea de salida» con el pie delantero. Una vez que el responsable de la prueba haya señalado que la puerta de cronometraje electrónica está lista, el árbitro puede empezar cuando quiera.

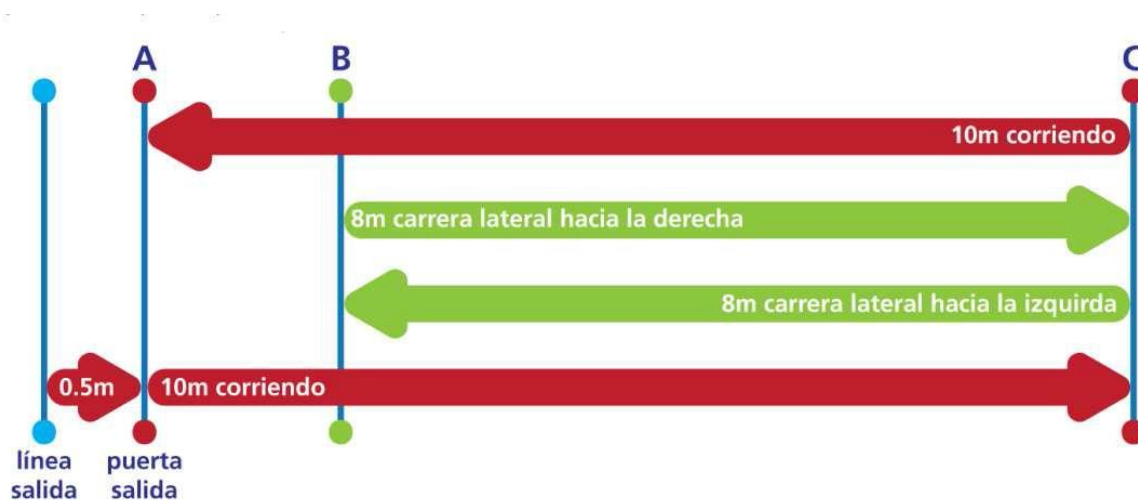
Los árbitros asistentes han de completar las siguientes carreras de aceleración: 10 m hacia adelante (A a C), 8 m de carrera lateral hacia la izquierda (C a B), 8m de carrera lateral hacia la derecha (B a C) y 10 m hacia adelante (C a A).

Si un árbitro asistente se cae o tropieza, podrá repetir la prueba



Arbitro batek proban huts egiten badu, beste proba bat egin ahal izango du. Bi probatan huts egiten badu, partidako ofizialak ez du proba gaitutuko.

Si un árbitro asistente falla en la prueba, podrá efectuar una otra prueba. Si falla en dos pruebas, el oficial de partido no supera la prueba.



## DEIALDIAK

Denboraldi honetan deialdi hauek egingo dira (deialdi ofiziala eta haren berraukera fase bakartzat joko dira):

| <b>(1. DEIALDIA)<br/>IRAILA /<br/>URRIA / AZAROA</b>                                      | <b>(2. DEIALDIA)<br/>ABENDUA /<br/>URTARRILA</b>                                    | <b>BERRAUKERA<br/>OROKORRA<br/>URTARRILA/OTSAILA</b> | <b>(3. DEIALDIA)<br/>APIRILA/MAIATZA</b> |
|---|---|--|--|
| <b>Irailak 1 - Urriak 31</b>  | <b>Abenduak 1-31</b>  | <b>URTARRILA -<br/>OTSAILA</b>                       | <b>APIRILA -<br/>MAIATZA</b>             |
| <b>Ohorezko Maila<br/>Lehentasunezkoa<br/>Lurreko 1. maila<br/>Lurreko 2. maila</b>       | <b>Ohorezko Maila<br/>Lehentasunezkoa<br/>Lurreko 1. maila<br/>Lurreko 2. maila</b> | <b>Kategoria guztiak</b>                             | <b>Kategoria guztiak</b>                 |
| <b>Azaroak 1-30</b>   | <b>Urtarrilak 1-20</b>  |  |  |
| <b>Kategoria guztien<br/>berraukera<br/>Lurreko<br/>laguntzaileak<br/>Oinarri-futbola</b> | <b>Kategoria guztien<br/>berraukera</b>   |  |  |

## CONVOCATORIAS

En la presente temporada se van a realizar las siguientes convocatorias (entendiendo la convocatoria oficial y su repesca como una única fase):

| <b>(1ª CONVOCATORIA)<br/>SEPT. / OCT. / NOV.</b>                                 | <b>(2ª<br/>CONVOCATORIA)<br/>DICIEMBRE/<br/>ENERO</b>                         | <b>REPESCA<br/>GENERAL<br/>ENERO/FEBRERO</b> | <b>(3ª CONVOCATORIA)<br/>ABRIL / MAYO</b> |
|--|---|--|---|
| <b>1 SEPT.-31 OCT.</b>   | <b>1-31 DICIEMBRE</b>   | <b>ENERO –FEBRERO</b>                        | <b>ABRIL -MAYO</b>                        |
| <b>División de Honor<br/>Preferente<br/>1ª Territorial<br/>2ª Territorial</b>    | <b>División de Honor<br/>Preferente<br/>1ª Territorial<br/>2ª Territorial</b> | <b>Todas Categorías</b>                      | <b>Todas Categorías</b>                   |
| <b>1-30 NOVIEMBRE</b>  | <b>1-20 ENERO</b>   |  |   |
| <b>Repesca Todas<br/>Categorías<br/>Asistentes Territoriales<br/>Fútbol Base</b> | <b>Repesca Todas<br/>Categorías</b>   |  |   |

## BAREMOAK

Proba fisikoetan gaitzat jotzeko gutxieneko denbora hauek egin beharko dira:

|                        | <b>ABIADURA</b> | <b>2.000 m<br/>(1. DEIALDIA)</b> | <b>2.000 m<br/>(2. ETA 3<br/>DEIALDIAK)</b> | <b>SDS Test (1.go<br/>Deialdia)</b> | <b>Yo-Yo Test (2.<br/>ETA 3.<br/>DEIALDIAK)</b>   |
|------------------------|-----------------|----------------------------------|---|-------------------------------------|---|
| <b>OHOREZKO MAILA</b>  | 5,80''          |                                  |   | Gai/Ez Gai                          | 18.2 Gai<br>18.3- Puntu 1<br>18.4- Puntu 2<br>18.5- 3 Puntu<br>18.6- 4 Puntu<br>18.7- 5 Puntu<br>18.8- 6 Puntu<br>18.9- 7 Puntu<br>19.0- 8 Puntu<br>19.1- 9 Puntu<br>19.2- 10 Puntu |
| <b>LEHENTASUNEZKOA</b> | 5,90''          |                                  |   | Gai/Ez Gai                          | 18.2 Gai<br>18.3- Puntu 1<br>18.4- Puntu 2<br>18.5- 3 Puntu<br>18.6- 4 Puntu<br>18.7- 5 Puntu<br>18.8- 6 Puntu<br>18.9- 7 Puntu<br>19.0- 8 Puntu<br>19.1- 9 Puntu<br>19.2- 10 Puntu |

|                                |                                       |                                 |      |  |  |
|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|------|--|--|
| <b>LEHEN MAILA</b>             | 6,00''                                | 8'15                            | 8'00 |  |  |
| <b>BIGARREN MAILA</b>          | 6,10''                                | 8'30                            | 8'15 |  |  |
| <b>LURRALDEKO LAGUNTAILEAK</b> | CODA 10''90''<br>5x30m t.:<br>4''90'' | 8'15                            | 8'10 |  |  |
| <b>OINARRI-FUTBOLA</b>         | 6,20''                                | 8'45                            | 8'30 |  |  |
| <b>IKASLEAK</b>                | 6,20''                                | 9'00 (Mutilak)<br>9'30 (Neskak) |      |  |  |
| <b>EMAKUMEZKO FUTBOLA</b>      | 6,20''                                | 9'30                            | 9'00 |  |  |

**BAREMOS**

Los tiempos que deberán realizarse como mínimo para considerar apto en las pruebas físicas son los siguientes:

|                                | <b>VELOCIDAD</b> | <b>2.000 m<br/>(1ª CONV.)</b> | <b>2.000 m<br/>(2ª Y 3ª CONV.)</b> | <b>SDS Test</b> | <b>Yo-Yo Test (2ª y 3ª<br/>CONV.)</b>   |
|--------------------------------|------------------|-------------------------------|------------------------------------|-----------------|---|
| <b>DIVISION<br/>HONOR</b>      | 5,80''           |                               |                                    | Apto/No apto    | 18.2 Apto<br>18.3- 1 Punto<br>18.4- 2 Puntos<br>18.5- 3 Puntos<br>18.6- 4 Puntos<br>18.7- 5 Puntos<br>18.8- 6 Puntos<br>18.9- 7 Puntos<br>19.0- 8 Puntos<br>19.1- 9 Puntos<br>19.2- 10 Puntos |
| <b>PREFERENTE</b>              | 5,90''           |                               |                                    | Apto/No apto    | 18.2 Apto<br>18.3- 1 Punto<br>18.4- 2 Puntos<br>18.5- 3 Puntos<br>18.6- 4 Puntos<br>18.7- 5 Puntos<br>18.8- 6 Puntos<br>18.9- 7 Puntos<br>19.0- 8 Puntos<br>19.1- 9 Puntos<br>19.2- 10 Puntos |
| <b>PRIMERA<br/>TERRITORIAL</b> | 6,00''           | 8'15                          | 8'00                               |                 |   |

|                               |                                    |                                |      |  |  |
|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|------|--|--|
| <b>SEGUNDA TERRITORIAL</b>    | 6,10''                             | 8'30                           | 8'15 |  |  |
| <b>ASISTENTES TERRITORIAL</b> | CODA 10''90''<br>5x30m t.: 4''90'' | 8'15                           | 8'10 |  |  |
| <b>FUTBOL BASE</b>            | 6,20''                             | 8'45                           | 8'30 |  |  |
| <b>CURSILLISTA</b>            | 6,20''                             | 9'00 (Chicos)<br>9'30 (Chicas) |      |  |  |
| <b>FUTBOL FEMENINO</b>        | 6,20''                             | 9'30                           | 9'00 |  |  |

Deialdi ofizialetako batean proba fisikoak gainditzen ez dituen arbitroari hogeita hamar egun inguruko epea emango zaio dagokion berraukeran parte hartzeko, eta bi probak fase bakartzat hartuko dira.

Batzorde honen esku geratzen dira adierazitako gutxieneakoak gainditzen ez dituzten arbitro guztien izendapenak egitea edo ez egitea, beharren arabera.

Beste futbol-kategoria batzuetako proba fisiko baliokideak beren lurralde-kategoriako deialdiarekiko arrazoizko epe batean gainditu duten arbitroek proba horiek baliozkotzeko eskubidea izango dute.

Ohorezko Mailako, Lehentasunezko Mailako edo Lurraldeko Lehen Mailako edo Bigarren Mailako arbitroek lehen bi deialdietako bat ere gainditzen ez badute (berraukerak barne), kategoria galduko dute, eta oinarri-futboleant sartuko dira.

Guztiz derrigorrezkoa izango da batzorde honek emandako kamiseta urdina jantzita joatea deialdi guztietara.

Edozein kategoriako proben tipologia alda daiteke denboraldian zehar, goragoko erakundeek ezarritako jarraibideen arabera.

El árbitro que no supere las pruebas físicas en alguna de las convocatorias oficiales, será convocado en un plazo aproximado de treinta días después para realizar la repesca correspondiente, considerándose ambas pruebas con una única fase.

Queda a criterio y necesidad del Comité de Árbitros las posibles designaciones o no, de todos los árbitros que no superen los mínimos indicados.

Aquellos árbitros que, habiendo superado las pruebas físicas equivalentes en otras categorías de fútbol en un plazo razonable respecto a la convocatoria de su categoría territorial, tendrán derecho a la convalidación de las mismas.

Los árbitros de categoría de División de Honor, Preferente, Primera o Segunda Territorial, que no superen ninguna de las dos primeras convocatorias (Incluido las repescas), perderán la categoría, quedando integrados en Fútbol Base.

Será totalmente obligatoria asistir a todas las convocatorias con la camiseta azul entregada por el Comité de Árbitros.

La tipología de las pruebas de cualquier categoría podría ser alterada a lo largo de la temporada, en base a directrices marcadas por entes superiores.

Bilbo, 2021ko uztailaren 14a

Bilbao, 14 de julio de 2021

**AITOR VILLATE MARTÍNEZ**

**Idazkaria**