



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, 2022-2023 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 2022-2023.

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:

Para División de Honor y Preferente:

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.

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

Resto de Categorías:

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.

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.

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

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

A efectos de garantizar la uniformidad, las pruebas deben realizarse en una pista de atletismo o campo de fútbol. 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" ukituz. 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 gairitu 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.

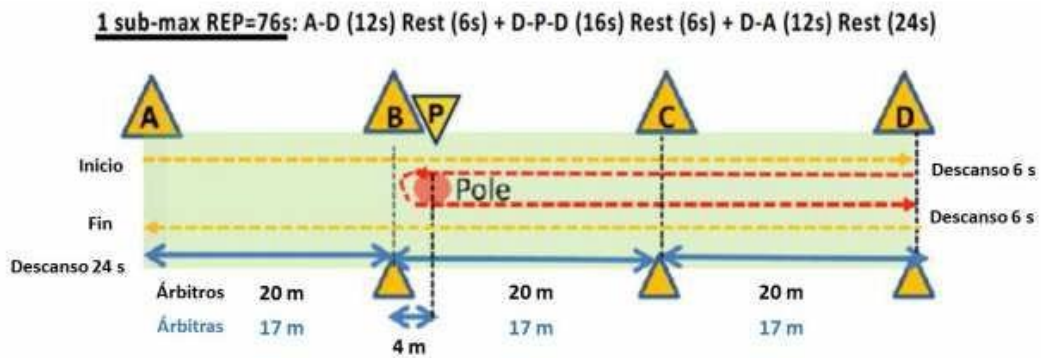
2. PRUEBA SDS (Convocatoria principio de temporada) y Yo-Yo Test (Segunda y Tercera Convocatoria) DIVISIÓN DE HONOR Y PREFERENTE

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.

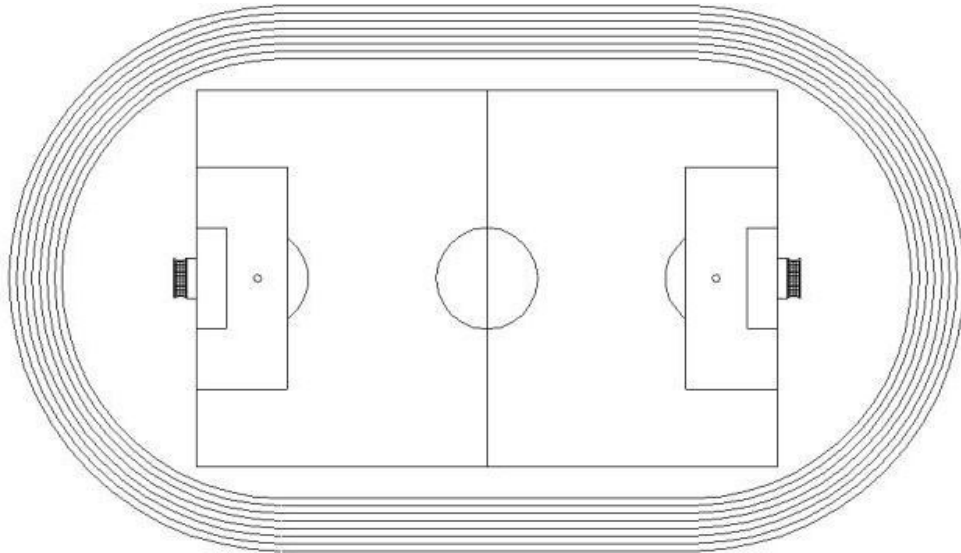
Proba hori taldean egiten da.

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.



DEIALDIAK

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

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

CONVOCATORIAS

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

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

BAREMOAK

Proba fisikoetan gaitzat jotzeko gutxieneko denbora hauek egin beharko dira:

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

LEHEN MAILA	6,00''	8'15	8'00		
BIGARREN ETA HIRUGARREN MAILA	6,10''	8'30	8'15		
OINARRI-FUTBOLA	6,20''	8'45	8'30		
IKASLEAK	6,20''	9'00 (Mutilak) 9'30 (Neskak)			

BAREMOS

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

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

SEGUNDA Y TERCERA TERRITORIAL	6,10''	8'30	8'15		
FUTBOL BASE	6,20''	8'45	8'30		
CURSILLISTA	6,20''	9'00 (Chicos) 9'30 (Chicas)			

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 gutxienekoak 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, Lurraldeko Lehen Mailako, Bigarren Mailako edo Hirugarren 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, Segunda o Tercera 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 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, 2022ko uztailaren 6a

Bilbao, 6 de julio de 2022

AITOR VILLATE MARTÍNEZ
Idazkaria