

REAL FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE MADRID
COMITÉ DE ÁRBITROS

**TEMPORADA
2022-2023**

CIRCULAR N°3 CAFM

**PRUEBAS
FÍSICAS**



PRUEBAS FÍSICAS

Para conocimiento general, a continuación se relacionan las fechas por categoría, tipología y bonificaciones de las preceptivas Pruebas Físicas de la temporada 2022-2023. El lugar y el horario de realización queda pendiente de la confirmación de las instalaciones, y será remitido vía intranet a cada colegiado en la convocatoria oficial con la suficiente antelación.

PRIMERA CONVOCATORIA (OBLIGATORIA)

FECHAS Y GRUPOS POR CATEGORÍAS

CATEGORÍA	DÍA
ÁRBITROS DE 3ª RFEF	21-08-2022
A. A. 1ª, 2ª y 3ª RFEF	
ÁRBITROS DE PREFERENTE	20-08-2022
A. ASISTENTES DE PREFERENTE*	
ÁRBITROS DE 1ª REGIONAL	02-09-2022
ÁRBITROS DE 2ª y 3ª REGIONAL	11-09-2022 (Apellidos A-L)
	10-09-2022 (Apellidos M-Z)
ÁRBITROS DE JUVENIL (En turnos de mañana y tarde)	18-09-2022
ÁRBITROS DE FÚTBOL 7 (En turnos de mañana y tarde)	17-09-2022

* Los árbitros que compatibilicen su categoría principal con la de Árbitro Asistente de Preferente, deberán superar las pruebas de ambas categorías para tener opción de ascenso en cada una de ellas.

TIPOLOGÍA, ORDEN, TIEMPOS Y BONIFICACIONES

El tipo y orden de las pruebas que compondrá el control de aptitud física en primera convocatoria será:

- 1º.- Prueba de Velocidad. Para todos los árbitros y árbitros asistentes.
- 2º.- Prueba de Resistencia (2000m.). Para las Categorías Fútbol 7, Juveniles y Regional.
- 2º.- Prueba del Yo-Yo. Para las Categorías de Árbitros de 1ª Regional, Preferente y 3ª RFEF
- 2º.- Prueba del ARIET. Para las Categorías de A. Asistentes de Preferente, 3ª RFEF y 2ª RFEF

PRUEBA DE VELOCIDAD

Árbitros (hombres y mujeres). Descripción

- Los tiempos de carrera deben registrarse con puertas de cronometraje electrónicas (células fotoeléctricas). Las puertas de cronometraje han de colocarse a una distancia no superior a 100 cm. del suelo. Si no es posible utilizar puertas de cronometraje electrónicas, un instructor físico titulado medirá el tiempo de cada carrera con un cronómetro manual.
- La «puerta de salida» debe colocarse en el punto 0m. y la «puerta de llegada», en el punto 40m. La «línea de salida» debe marcarse a 1,5m. antes de la «puerta de salida».
- Los árbitros deben alinearse para salir tocando la «línea de salida» con el pie delantero. Una vez que el responsable de la prueba haya señalado que las puertas de cronometraje electrónicas están listas, el árbitro puede empezar la serie.
- Los árbitros deben tener 60 segundos como máximo para recuperarse entre cada una de las 6 carreras de 40m., y deben regresar caminando hasta la «línea de salida» durante el tiempo de recuperación.
- Si un árbitro se cae o tropieza, podrá repetir la carrera (1 carrera = 1 x 40m.).
- 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, no superará la prueba.
- Los árbitros deberán estar pendientes de los tiempos realizados por si tienen que repetir alguna de las series. El responsable de la prueba será el encargado de anunciar al participante la no superación de la serie.
- Para las categorías de Tercera RFEF, Preferente y Primera Regional, las pruebas se desarrollarán en un campo de césped artificial, y será obligatorio el uso de botas de fútbol (incluidas las botas multitaco)



TIEMPOS MÁXIMOS POR CATEGORÍAS

CATEGORIAS	PRUEBA	TIEMPO MÁXIMO MASCULINO	TIEMPO MAXIMO FEMENINO	TIEMPO RECUPERACION
3ª RFEF PREFERENTE 1ª AFICIONADOS	6 x 40m.	6"00	6"20	60" (Máximo)
REGIONAL JUVENIL FÚTBOL-7	6 x 40m.	6"20	6"60	60" (Máximo)

Valoración de la Prueba de Velocidad para árbitros

HOMBRES		MUJERES	
Tiempo	Valoración	Tiempo	Valoración
Superior a 5,50	0,00 pts	Superior a 6,19	0,00 pts
De 5,40 a 5,50	0,02 pts	De 6,11 a 6,19	0,02 pts
De 5,30 a 5,39	0,04 pts	De 6,01 a 6,10	0,04 pts
De 5,26 a 5,29	0,06 pts	De 5,61 a 6,00	0,06 pts
De 5,16 a 5,25	0,08 pts	De 5,51 a 5,60	0,08 pts
Inferior o igual a 5,15	0,10 pts	Inferior o igual a a 5,50	0,10 pts

Árbitros Asistentes (hombres y mujeres). Descripción

- Los tiempos de carrera deben registrarse con puertas de cronometraje electrónicas (células fotoeléctricas). Las puertas de cronometraje han de colocarse a una distancia no superior a 100 cm. del suelo. Si no es posible utilizar puertas de cronometraje electrónicas, un instructor físico titulado medirá el tiempo de cada carrera con un cronómetro manual.
- La «puerta de salida» debe colocarse en el punto 0m. y la «puerta de llegada», en el punto 30m. La «línea de salida» debe marcarse a 1,5m. antes de la «puerta de salida».
- Los árbitros deben alinearse para salir tocando la «línea de salida» con el pie delantero. Una vez que el responsable de la prueba haya señalado que las puertas de cronometraje electrónicas están listas, el árbitro puede empezar la serie.
- Los árbitros asistentes dispondrán de un máximo de 30 segundos para recuperarse entre cada una de las 5 carreras de 30m., y deben regresar caminando hasta la «línea de salida» durante el tiempo de recuperación.
- Si un árbitro asistente se cae o tropieza, podrá repetir la carrera (1 carrera = 1 x 30m.).
- Si un árbitro falla en una de las cinco carreras, podrá efectuar una sexta carrera justo después de concluir la quinta serie. Si falla en dos de las seis carreras, no superará la prueba.
- Los árbitros asistentes deberán estar pendientes de los tiempos realizados por si tienen que repetir alguna de las series. El responsable de la prueba será el encargado de anunciar al participante la no superación de la serie.
- Las pruebas se desarrollarán en un campo de césped artificial, y será obligatorio el uso de botas de fútbol (incluidas las botas multitaco)



Tiempos máximos por categorías

CATEGORIAS	PRUEBA	TIEMPO MÁXIMO MASCULINO	TIEMPO MAXIMO FEMENINO	TIEMPO RECUPERACION
A.A 1ª, 2ª y 3ª RFEF A.A PREFERENTE	5 x 30m	4"70 (En césped)	5"00	30" (Máximo)

Valoración de la Prueba de Velocidad para árbitros asistentes

Para las Categorías de A.A. de 3ª RFEF y A.A. de Preferente:

HOMBRES		MUJERES	
Tiempo	Valoración	Tiempo	Valoración
Superior a 4,60	0,00 ptos	Superior a 4,89	0,00 ptos
De 4,40 a 4,60	0,02 ptos	De 4,82 a 4,89	0,02 ptos
De 4,30 a 4,39	0,04 ptos	De 4,76 a 4,81	0,04 ptos
De 4,20 a 4,29	0,06 ptos	De 4,70 a 4,75	0,06 ptos
De 4,10 a 4,19	0,08 ptos	De 4,60 a 4,69	0,08 ptos
Inferior a 4,10	0,10 ptos	Inferior a 4,59	0,10 ptos

Para la categoría de A.A. 1ª y 2ª RFEF, se clasificarán como "apto" o "no apto" en función si han superado o no el tiempo máximo fijado.

PRUEBA DE RESISTENCIA. 2000 m.

Categorías

Árbitros de Regional, Juvenil y Fútbol 7

Descripción

- Los árbitros deben completar 5 vueltas a una pista de atletismo de 400 metros, realizando un total de 2000 metros.
- El tiempo máximo para completar la prueba será de **11 minutos**.

Valoración de la Prueba de 2000m.

HOMBRES		MUJERES	
Tiempo	Valoración	Tiempo	Valoración
Superior a 8,00	0,00 ptos	Superior a 9,31	0,00 ptos
De 7,40 a 8,00	0,02 ptos	De 9,21 a 9,31	0,02 ptos
De 7,20 a 7,39	0,04 ptos	De 8,65 a 9,20	0,04 ptos
De 7,05 a 7,19	0,06 ptos	De 8,50 a 9,64	0,06 ptos
De 6,51 a 7,04	0,08 ptos	De 8,41 a 8,49	0,08 ptos
Inferior a 6,50	0,10 ptos	Inferior a 8,40	0,10 ptos

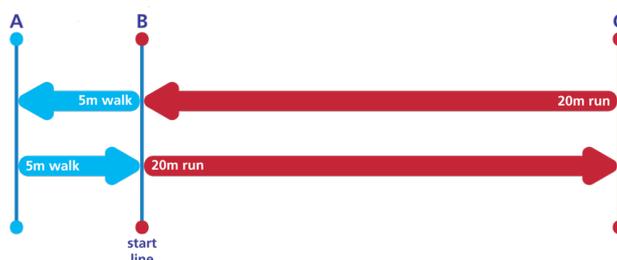
PRUEBA DE RESISTENCIA. YoYo INTERMITENTE

Categorías

Árbitros de 3ª RFEF, Preferente y 1ª Regional

Descripción

- Los conos deben estar colocados como figura en el siguiente esquema. La distancia entre A - B es de 5 metros, y la distancia entre B - C es de 20 metros.
- Los árbitros deben completar la siguiente secuencia al ritmo marcado por el archivo de audio:
 - carrera de 20m (B - C), media vuelta y carrera de 20m (C - B);
 - recorrido caminando de 5m (B - A), media vuelta y recorrido caminando de 5m (A - B).



- El archivo de audio de esta prueba (nivel 1) marca el ritmo de las carreras y la duración de cada período de recuperación. Los árbitros deben seguir el ritmo del archivo de audio hasta alcanzar el nivel recomendado.
- Los árbitros deben empezar desde una posición de pie, con el pie delantero sobre la línea (B). Los árbitros deben pisar la línea de cambio de dirección C. Si un árbitro no pisa la línea C o no regresa a la línea B a tiempo, deberá recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro no pisa la línea C o no vuelve a la línea B a tiempo por segunda vez, el responsable de la prueba le indicará que debe abandonar.
- No recorrer el 95% de la distancia en alguna de las repeticiones se considerará abandono de la prueba. Este 95% corresponde a 38m. (ida y vuelta son 40m. que sería el 100%). En estos casos, el que se quede esos metros por detrás y no entre en el tiempo, recibirá un aviso por cada ocasión que esto se repita, hasta completar el número máximo de avisos permitidos antes de quedar eliminado.
- Es obligatorio salir y completar todas y cada una de las repeticiones que componen la prueba.
- Las pruebas se desarrollarán en un campo de hierba artificial, siendo de obligado cumplimiento realizarlas con botas de fútbol.

Valoración de la Prueba del YoYo Intermitente

HOMBRES		MUJERES	
Nivel Completado	Valoración	Nivel Completado	Valoración
- 17.1	No Superada	- 16.4	No Superada
Entre: 17.1 y 17.8	0,00 pts	Entre: 16.4 y 16.5	0,00 pts
Entre: 18.1 y 18.5	0,04 pts	Entre: 16.6 y 17.8	0,04 pts
Entre: 18.6 y 18.7	0,06 pts	Entre: 18.1 y 18.2	0,06 pts
Entre: 18.8 y 19.1	0,08 pts	Entre: 18.3 y 18.6	0,08 pts
+ 19.1	0,10 pts	+ 18.6	0,10 pts

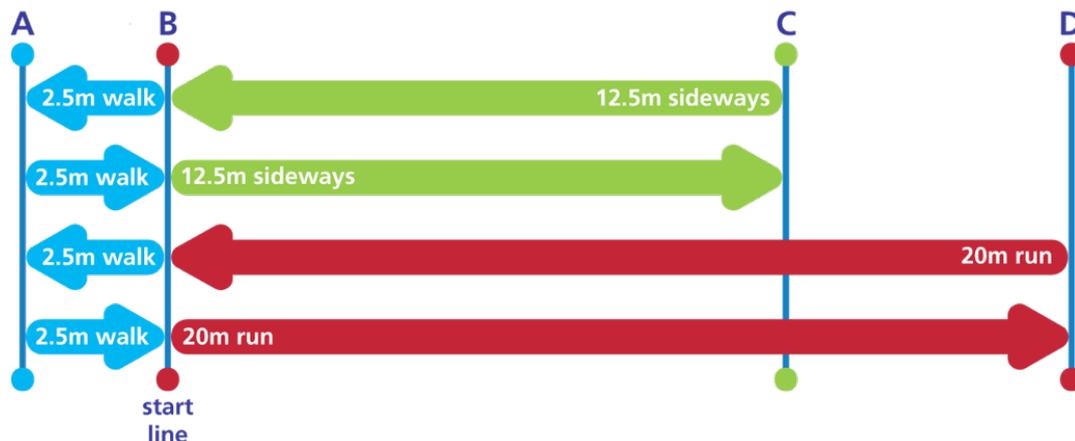
PRUEBA DE RESISTENCIA. ARIET

Categorías

Árbitros asistentes de 1ªRFEF, 2ªRFEF, 3ªRFEF y Preferente

Descripción

- Los conos deben estar colocados como figura en el esquema inferior. La distancia entre A - B es de 2,5m., y la distancia entre B - C es de 12,5m. La distancia entre B - D es de 20m.
- Los árbitros asistentes deben comenzar desde una posición de pie, y completar la siguiente secuencia de acuerdo con el ritmo dictado por el archivo de audio.
 1. correr 20m. hacia adelante (B - D), girar y correr 20m. hacia adelante (D - B)
 2. camine 2,5 m. (B - A), gire y camine 2,5 m. (A - B)
 3. correr de lado 12.5m. (B - C), y correr de lado mirando hacia el mismo lado 12.5m. (C - B)
 4. camine 2,5m. (B - A), gire y camine 2,5m. (A - B)



- El archivo de audio marca el ritmo de las ejecuciones y la duración de cada período de recuperación. Los árbitros asistentes deben seguir el ritmo del archivo de audio hasta que alcancen el nivel recomendado.
- La posición inicial requiere que los árbitros asistentes permanezcan quietos con su pie delantero en la línea (B). Los árbitros asistentes deben colocar un pie en las líneas de giro (C y D). Si un árbitro asistente no coloca un pie en la línea B a tiempo, debe recibir una advertencia clara del responsable de la prueba. Si un árbitro asistente no llega a tiempo en una segunda ocasión, debe ser expulsado de la prueba por el responsable.
- No recorrer el 95% de la distancia en alguna de las repeticiones se considerará abandono de la prueba. Este 95% corresponde a 38m. de la carrera lineal (ida y vuelta son 40m. que sería el 100%), y 24m. de la carrera lateral (ida y vuelta son 25m. que sería el 100%). En estos casos, el que se quede esos metros por detrás y no entre en el tiempo, recibirá un aviso por cada ocasión que esto se repita, hasta completar el número máximo de avisos permitidos antes de quedar eliminado.
- Es obligatorio salir y completar todas y cada una de las repeticiones que componen la prueba.
- Las pruebas se desarrollarán en un campo de hierba artificial, siendo de obligado cumplimiento realizarlas con botas de fútbol.

Valoración de la Prueba Ariet

HOMBRES		MUJERES	
Nivel Completado	Valoración	Nivel Completado	Valoración
- 16.4	No Superada	- 14.5-3	No Superada
Entre: 16.4 y 16.6	0,00 pts	Entre: 14.5.3 y 15.2	0,00 pts
Entre: 16.5-1 y 16.5-2	0,04 pts	Entre: 15.3 y 15.5-1	0,04 pts
Entre: 16.5-3 y 16,5-4	0,06 pts	Entre: 15.5-2 y 15.5-3	0,06 pts
Entre: 16.5-5 y 16.5-6	0,08 pts	Entre: 15.5-4 y 15.5-6	0,08 pts
+16.5.6	0,10 pts	+15.5-6	0,10 pts

2ª CONVOCATORIA (OPCIONAL*)

TIPOLOGÍA, ORDEN, TIEMPOS Y VALORACIONES

Las fechas concretas para realizar la convocatoria opcional serán anunciadas por el responsable del Área de Formación y Desarrollo con la suficiente antelación, y una vez se conozca la disponibilidad de las instalaciones. En todo caso se convocarán durante la última semana de enero y el mes de febrero.

La normativa a seguir para las pruebas que compondrán el control de aptitud física de esta segunda convocatoria, será la misma que la de la primera convocatoria, con las siguientes salvedades:

- En el caso de los árbitros de Tercera RFEF y los árbitros asistentes de Tercera RFEF y de 1ª y 2ª RFEF, las pruebas a realizar podrían sufrir modificaciones en función de las directrices del CTA.
- Al tratarse de una convocatoria de carácter voluntario, no se admitirá justificación alguna en el caso de no poder acudir a la misma. Los árbitros que no se presenten, ya sea por el motivo que sea, no bonificarán, pero si podrán seguir dirigiendo partidos.
- ***Esta convocatoria tiene carácter obligatorio para las categorías de árbitros de 3ª RFEF, Preferente, y las de árbitros asistentes de 1ª RFEF, 2ª RFEF, 3ª RFEF y Preferente, así como para los colegiados inmersos en los programas de Promesas y Captación de A.A. específicos.**
- Aquellos árbitros que se presenten y no superen las pruebas en esta segunda convocatoria de carácter voluntario, no dispondrán de una convocatoria de repesca, ya que podrían seguir arbitrando, y no bonificarían en ninguno de los casos.

En el caso de no superarlas debido a una lesión producida durante su ejecución (con el consiguiente justificante de los servicios médicos), o en los casos de lesión de larga duración que no le permitiera llegar en condiciones a la fecha establecida para el primer llamamiento, habrá un segundo llamamiento aproximadamente un mes después del primero, que permitirá bonificar. De este último llamamiento, no existirá repesca en ninguno de los casos.

TIPOLOGÍA

El orden y tipología de las pruebas que compondrá el control de aptitud física en 2ª conv. será:

5º.- Prueba de Velocidad. Para todos los árbitros y árbitros asistentes.

6º.- Prueba de Resistencia (2000m.). Para las Categorías Fútbol 7, Juveniles y Regional.

2º.- Prueba del Yo-Yo. Para las Categorías de Árbitros de 1ª Regional, Preferente y 3ª RFEF

2º.- Prueba del ARIET. Para las Categorías de A. Asistentes de Preferente, 3ª RFEF y 2ª RFEF.

BONIFICACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS

La bonificación general de las Pruebas Físicas, se obtendrá dividiendo la media de la suma de las bonificaciones de todas las pruebas que se realicen en cada categoría entre las dos convocatorias (SIENDO SOLO DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO LAS DE LA PRIMERA CONVOCATORIA, SALVO PARA LOS GRUPOS Y CATEGORÍAS INDICADOS ANTERIORMENTE).

Esquema de bonificación final

Asistencia solo a la convocatoria obligatoria Asistencia a la convocatoria opcional y obligatoria

$$\frac{Bv1 + Br1}{4}$$

$$\frac{Bv1 + Br1 + Bv2 + Br2}{4}$$

Nomenclatura pruebas obligatorias:

Bv1 = Bonificación series de velocidad

Br1 = Bonificación prueba de resistencia

Nomenclatura pruebas opcional:

Bv2 = Bonificación series de velocidad

Br2 = Bonificación prueba de resistencia

SESIÓN DE REPESCA

La convocatoria de pruebas físicas obligatoria, además de la sesión principal, contará con una sesión de repesca a la que tendrán acceso aquellos árbitros y árbitros asistentes que no hayan logrado los tiempos y distancias mínimos exigidos en la presente circular en el llamamiento principal. **La bonificación en la repesca será de 0 puntos.** Para considerarse apto en cada convocatoria de Pruebas Físicas, habrá que superar todas y cada una de las pruebas que las componen. La convocatoria de repesca será aproximadamente 30 días después del llamamiento principal.

NORMAS GENERALES PARA PRUEBAS FÍSICAS

- El CAFM no se hace responsable de las prendas, mochilas y demás enseres que lleven los convocados a las instalaciones donde se celebren las pruebas físicas.
- No está permitido el uso de clavos en ninguna de las pruebas de pista para las categorías de Regional, Juvenil y Fútbol 7. En las categorías de Primera Regional, Preferente y Tercera RFEF, las pruebas de velocidad, la prueba de intervalos, el Yo-Yo y el Ariet se realizarán en un campo de fútbol de hierba artificial y será obligatorio el uso de botas de fútbol (incluidas las botas multitaco).

- Se ruega **máxima puntualidad**. El árbitro que llegue una vez iniciado el calentamiento, NO PODRÁ realizar las pruebas. No comparecer en la línea de salida una vez comenzadas las pruebas, conllevará la NO SUPERACIÓN de las mismas.
- Todo aquel colegiado que desarrolle un **comportamiento irrespetuoso o inapropiado** hacia sus compañeros, preparadores físicos o responsables, **podrá ser expulsado** de las Pruebas Físicas. **No cumplir o ignorar** de forma repetida las indicaciones de los preparadores físicos, podrá ser motivo de **expulsión** de las Pruebas Físicas
- El **descanso mínimo** entre cada una de las pruebas será de un mínimo de **8 minutos**. En cualquier caso, el responsable de la prueba fijará el descanso entre cada una de ellas.
- **No se podrá portar ninguna prenda con distintivos representativos de cualquier club deportivo**, tanto en la instalación deportiva antes de la realización de las pruebas, como durante el desarrollo de las mismas.
- Para la realización de las pruebas físicas será **obligatorio llevar la indumentaria Macron oficial** entregada por el CAFM a todos los árbitros y árbitros asistentes. Se permitirá, en caso de bajas temperaturas, el uso de una camiseta térmica interior (de color negro) y/o unas mallas (también negras).
- Se recuerda también que **está terminantemente prohibido portar auriculares** del tipo que sean, o cualquier otro aparato durante la realización de las pruebas físicas.
- Se informa que los únicos motivos por los que se valorará la justificación de ausencia a las pruebas físicas en primera convocatoria (de carácter obligatorio) son: **Incompatibilidad horaria con el trabajo, exámenes oficiales en las mismas fechas, enfermedad o lesión (debidamente justificada) u otras que autorice el Presidente del CAFM**. En todos los casos **se deberá avisar al PRESIDENTE DEL CAFM** (a través del buzón correspondiente de la intranet) **con una antelación de 15 días** a la fecha de celebración de dichas pruebas, **y presentar algún justificante que acredite la ausencia**. En el supuesto caso de no poder cumplir con este plazo por enfermedad posterior a esos 15 días (o imprevisto de fuerza mayor), se deberá informar y presentar el justificante pertinente como muy tarde, el mismo día de las pruebas antes de la hora prevista para su realización.
- Salvo por causas de fuerza mayor, **no se aceptará justificación alguna remitida fuera de plazo**, con lo que de producirse esta situación, el árbitro o árbitro asistente implicado se consideraría como **NO PRESENTADO**, y por lo tanto, deberá acudir a la convocatoria de repesca sin opción a bonificar.
- En el caso de la **segunda convocatoria**, al ser **opcional** para algunas categorías, **no se aceptará justificante alguno** en el caso de no poder acudir, con lo que no existirá la posibilidad de repesca. En aquellos casos en los que esta **segunda convocatoria** sea **obligatoria**, **se podrá justificar** una lesión de larga duración (no recuperada a tiempo), motivos laborales, exámenes universitarios o enfermedad. En todos los casos, solo se podrá justificar **un aplazamiento**, por lo tanto, si por algún motivo justificado se aplazara esta segunda convocatoria, solo quedaría **la posibilidad de un segundo llamamiento**, que se realizará aproximadamente un mes después del primero. **De no poder acudir** por cualquier motivo (justificado o no) a este segundo llamamiento, **no existiría la posibilidad de realizar más pruebas** y no se podría bonificar, aunque sí seguir dirigiendo partidos.

CAFM

REAL FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE MADRID

COMITÉ DE ÁRBITROS

CIRCULAR N°3 CAFM

PRUEBAS FÍSICAS

TEMPORADA 2022-2023

