



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE FUTBOL

Las Rozas de Madrid, 15 de junio de 2009

Estimado Presidente:

Al objeto de que los árbitros de tu territorial puedan ir entrenando con suficiente antelación las Pruebas Físicas de la Temporada 2009-10, te adjunto las que serán oficiales la temporada que viene, una vez realizado en febrero el estudio de las mismas y sus tiempos a aplicar en cada una de las pruebas.

El cuadro resumen de las mismas es:

<u>PRUEBA</u>	<u>TIEMPO</u>
Course Navette	11 Minutos
Aceleraciones 5 X 30	4,60 Seg.
Zig-Zag	41 Seg.

Todas las pruebas se realizarán en una superficie de juego de Fútbol Sala.

Atentamente

COMISION TÉCNICA NACIONAL  
ARBITROS DE FUTBOL SALA



EL PRESIDENTE

Fdo: Pedro A. Galán Nieto

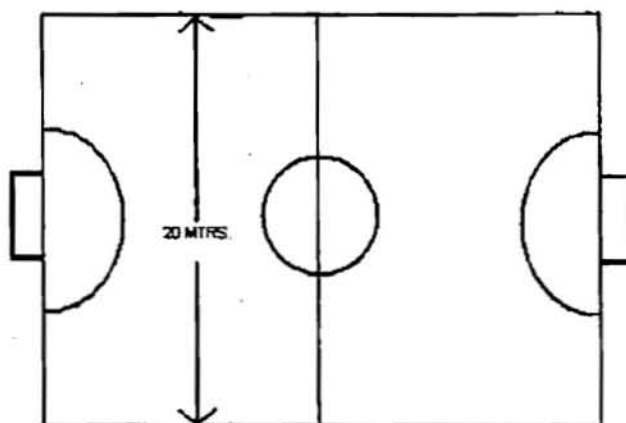
**SRS. PRESIDENTES DE LOS COMITÉS TERRITORIALES DE ÁRBITROS DE FÚTBOL SALA.**



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE FUTBOL

# 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.

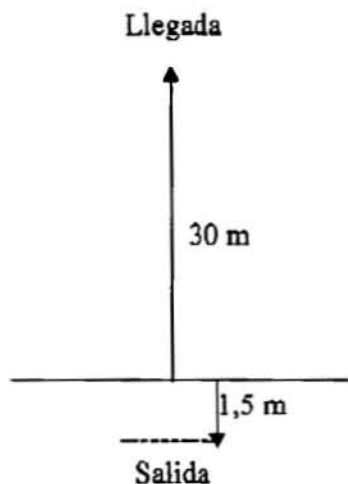
**El mínimo de minutos de realización de la prueba será de 11.**



REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE FÚTBOL

## 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 pie 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 4,60 seg. en las 5 aceleraciones. Si el árbitro se cae o tropieza, repetirá la serie.

