



PRUEBAS FISICAS 2016

PROTOCOLO Y PARAMETROS

FIFA®

For the Game. For the World.

1. Pruebas Físicas objetivos

1. Adaptar las capacidades físicas de los árbitros a las demandas de un partido, en particular en términos de:
 - Cambios de ritmos y actividades en velocidad
 - la capacidad de realizar carreras de alta intensidad.
2. Proporcionar al árbitro una objetiva retroalimentación marcando los puntos débiles y fuertes.
3. Usarla como método de motivación, para superar expectativas, con respecto a la anterior, mejorando registros.
4. Un buen resultado del test, otorga tranquilidad para emprender una excelente competencia.

2. PRUEBAS FISICAS ARBITROS/AS

Introduccion - FIFA Fitness Test

- La nueva prueba física oficial para árbitros/as consiste en dos test. Test 1, RSA Habilidad de repetir Sprint, en un partido en 40m. Test 2, Test intervalado, evalúa la capacidad del árbitro para llevar a cabo una serie de carreras de alta intensidad a través de 75m intercalados con 25m caminando.
- El tiempo de recuperación entre el Test 1 y el Test 2 es de 6 a 8 minutos maximo.
- **Los test deben realizarse en una pista oficial de atletismo, pero tambien pueden realizarse en un campo de juego natural o artificial en buenas condiciones.**
- Es recomendable que estas pruebas esten conducidas por preparadores físicos capacitados en evaluaciones de árbitros y por supuesto es obligatorio la presencia de una ambulancia equipada y profesional.

2. Pruebas Físicas para Arbitros/as

FIFA–Aprobación de pruebas opcionales o adicionales

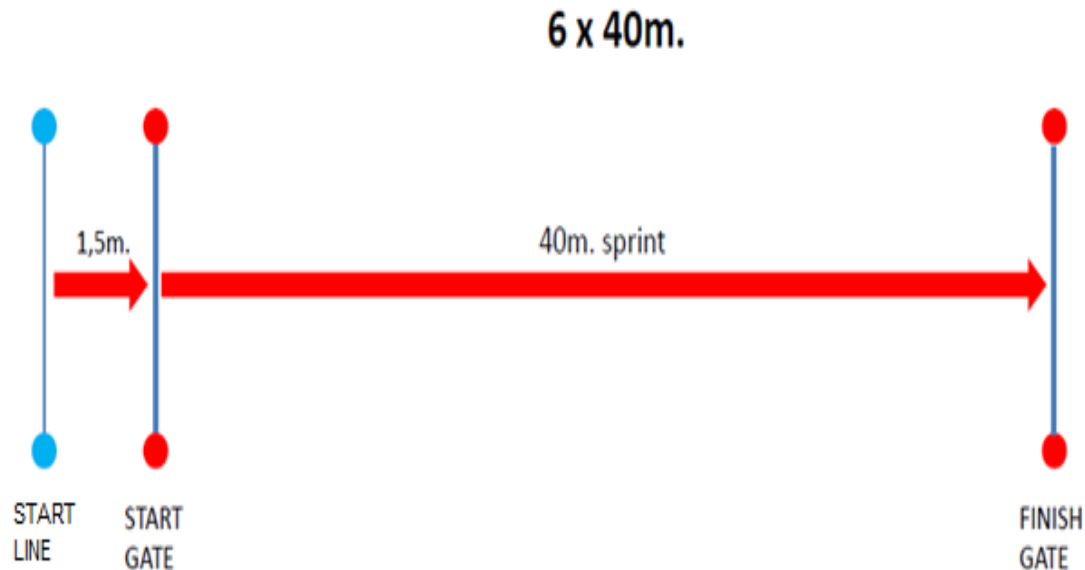
- Además de la prueba oficial , el " YO YO dinámico " y el " YO-YO tradicional prueba de recuperación intermitente nivel 1 " se puede utilizar como un método para evaluar la aptitud aeróbica de los árbitros.

2.1. RSA – ARBITROS/AS

- Puertas o barreras electrónicas (fotocélulas) deben utilizarse en los sprints. La altura de las mismas no deben superar los 100 cms. Si por algún motivo las barreras electrónicas no están disponibles, un instructor físico con experiencia deberá utilizar un cronómetro manual para evaluar todas las carreras de velocidad. El inicio de las carreras comienza 1,50 m antes de las barreras trazando una marca para el apoyo de un pie y pasando por la primera puerta en el 0 m y terminando por la segunda puerta a los 40 m.
- Los árbitros deben recibir un máximo de recuperación de 60 segundos entre cada una de las carreras 6 X 40m . Durante su recuperación , los árbitros deben caminar de nuevo al comienzo.
- Si un árbitro/a tiene un resbalón o caída o pasaría del tiempo límite, repetiría una séptima carrera.
- Si un árbitro/a falla en dos de siete carreras, se excede en el tiempo límite, quedaría automáticamente fuera de la prueba desaprobando la misma.

2.1. RSA – ARBITROS/AS

- CAMBIOS IMPORTANTES
 - 60 seg. de recuperación por los 90 seg. de las pruebas anteriores
- Repercusiones
 - Los grupos de árbitros
 - **Maximo 8 por fotocelula**
 - 3 microgate o barreras para 24 árbitros/as

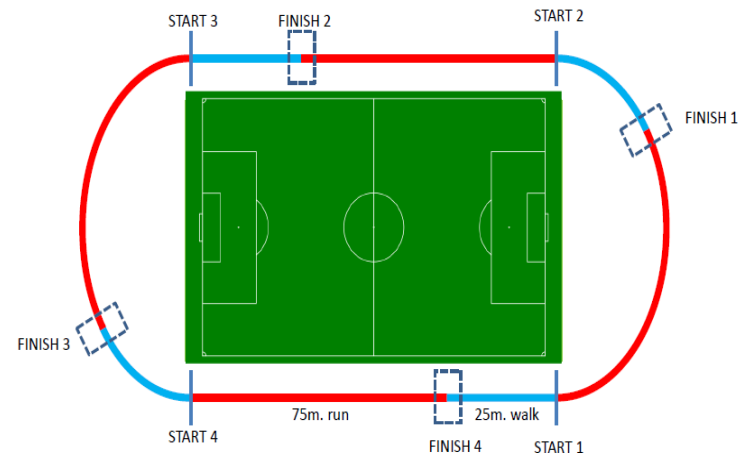
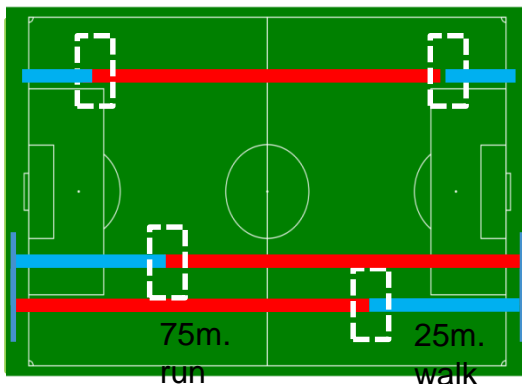


2.2. Test de Intervalos- Arbitros/as

- Los árbitros/as deben completar intervalos de 75m carrera x caminata de 25 m por 40 repeticiones . Esto equivale a 4.000 metros o 10 vueltas de una pista de atletismo de 400 metros . El ritmo es dictado por los archivos de audio y se fijan de acuerdo con la categoría del árbitro. Si un archivo de audio no está disponible, un instructor físico con experiencia debe usar un cronómetro y un silbato .
- Los árbitros comenzarán desde una posición de pie y deben esperar el pitido o silbato para comenzar, deberá haber controles en todas las salidas que impidan salir antes del pitido o silbato, estos deberán clausurar el carril, con una bandera, a la altura del abdomen la cual bajará, cuando se efectúe el sonido habilitando la nueva carrera.
- Al final de cada carrera 1,50m antes de los 75m, llegada, deberán apoyar uno de los pies para que la carrera sea válida, luego entra en la zona de caminata, 25m y esperará por una nueva carrera.
- Si un árbitro/a no consigue apoyar un pie dentro de la llegada, sera advertido claramente por un supervisor o instructor de prueba, si vuelve a fallar, será excluido del test y desaprobado.
- Se recomienda que los grupos sean de 6 árbitros como máximo, por eso puede haber 4 grupos en pista, o sea un máximo de 24 árbitros, pero debidamente controlado por un instructor físico por grupo.

2.2. Test de Intervalos – Arbitros/as

- Cambios Importantes
 - 75m / 25m por 150m/50m
 - Obligatorio, apoyo de un pie en el inicio.
- Repercussions
 - Intensidad en corta distancia
 - Se pueden usar o no los banderines
 - El test se puede realizar en el campo ... césped o sintético
 - Diferentes opciones válidas
 - Recuperación 25m caminando es obligacion (puede ser 12,5-12,5m).



2.3. Opcional: Yo-Yo Dinámico

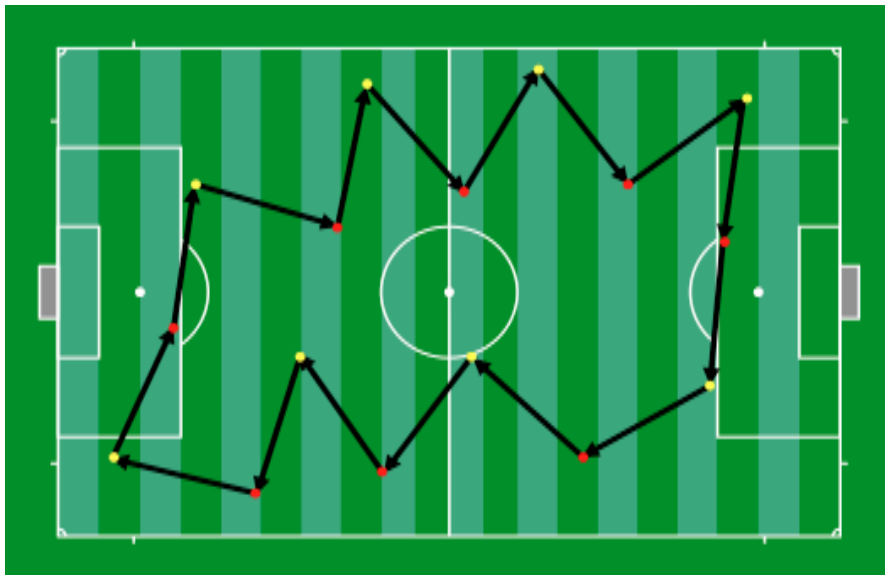
Arbitros/as

- Los conos deben situarse como indica el diagrama e intercalando colores en el recorrido en este ejemplo, rojos y amarillos y a una distancia de 20 m, los árbitros/as pueden elegir la salida , pero no mas de 2 arbitros/as por cono.
- Deben partir de un cono rojo pasar por uno amarillo y llegar a uno rojo antes del pitido o silbato y permanecer allí en la recuperación, y así sucesivamente durante el desarrollo del test.
- Si un árbitro no puede poner un pie en el ' cono acabado «el tiempo , deben recibir un aviso claro desde el supervisor de la prueba . Si un árbitro no puede llegar a tiempo en una segunda ocasión , deben ser retirados de la prueba por el líder de la prueba .

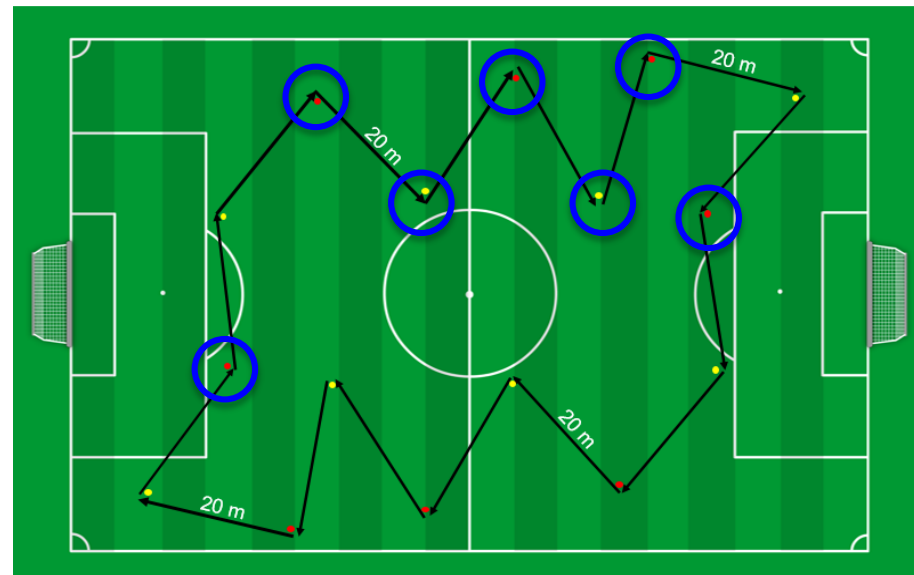
2.3. Opcional: Yo-Yo Dinámico Arbitros/as

- Cambios Importantes
 - Nueva alternativa como test
- Repercusiones
 - Parecido al recorrido del árbitro en un partido
 - Puede utilizarse como test evaluativo antes de un inicio de torneo
 - Dos alternativas de recorrido

2015



2016



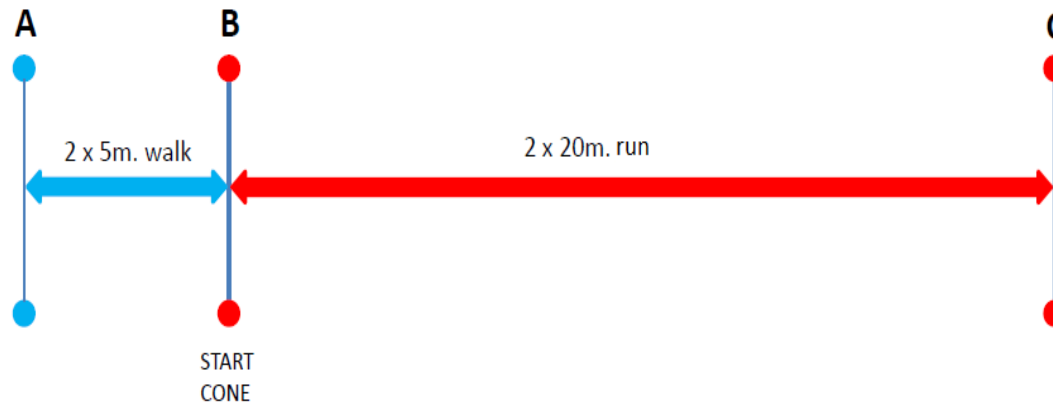
2.4. Opcional: Test Yo-Yo intermitente

Arbitros/as

- Deben establecerse los conos, según el diagrama. La distancia B-A es de 10 m ida y vuelta, (área de recuperación). La distancia entre B-C es de 20 m (área de carrera) y C-B regreso en carrera es de 20 m.
Recorrido B-C, C-B (carrera ida y vuelta 40m), B-A, AB (caminata ida y vuelta 10 m).
- El test está acompañado de un audio [Yo-Yo Intermittent Recovery run \(level 1\)](#) el cual reproducirá el ritmo de carrera y la recuperación, pasando por los diferentes niveles y finaliza en el nivel estipulado..
- La posición inicial exige a los árbitros, estar con su pie delantero en la línea (B) . Los árbitros tienen que correr y poner un pie sobre la línea C. Si un árbitro no puede colocar un pie sobre la línea C o dejar de volver a la línea B en el tiempo, deben recibir un aviso claro desde el supervisor de la prueba . Si un árbitro no puede colocar un pie sobre la línea C o dejar de volver a la línea B en el tiempo para una segunda ocasión , deben ser retirados de la prueba por el líder de la prueba ..

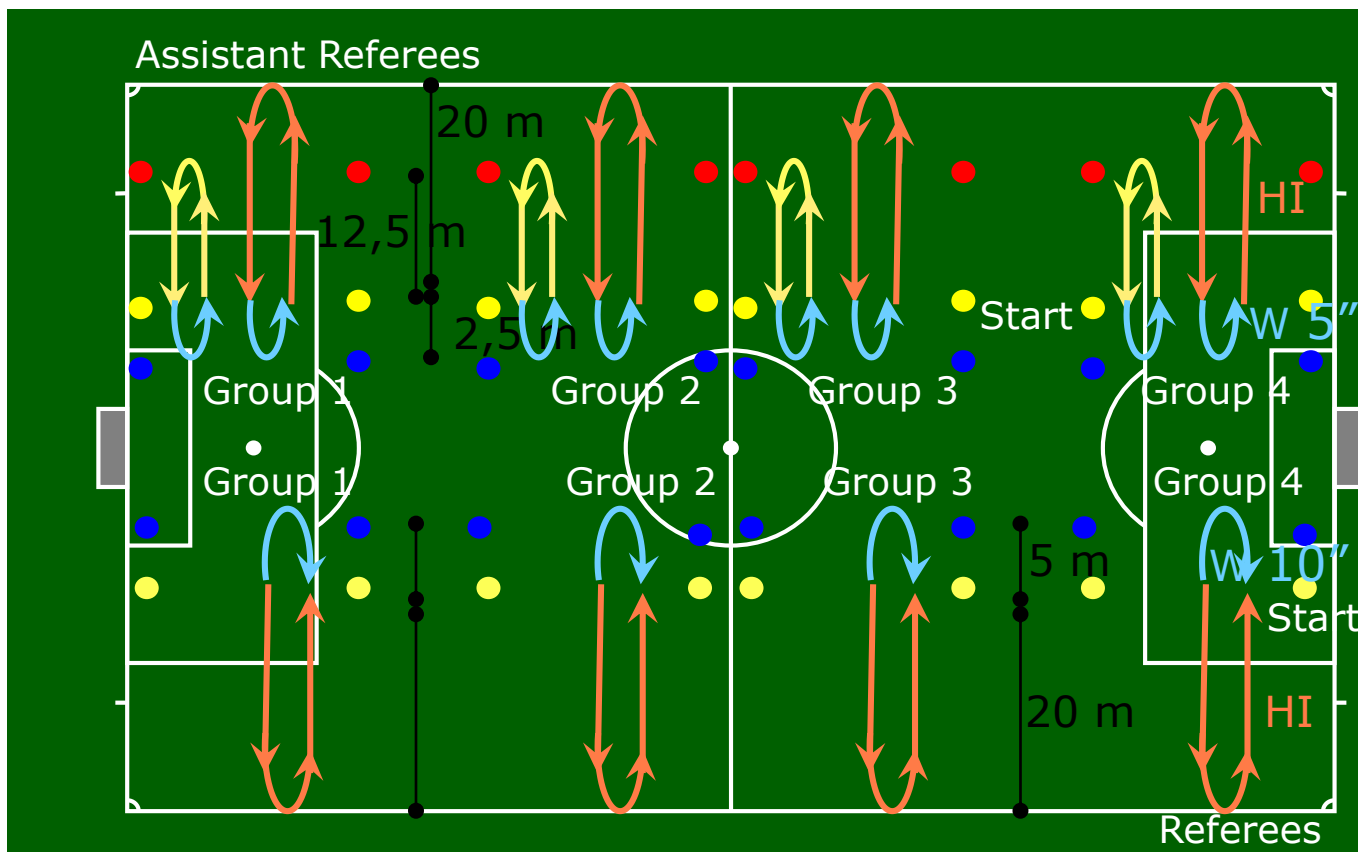
2.4. Opcional: Test Yo-Yo intermitente Arbitros/as

- Cambios Importantes
 - Nuevo como test alternativo
- Repercusiones
- Adentro o Afuera
- Pista o campo



2.4. **Optional:** Test Yo-Yo intermitente Arbitros/as

- 8 grupos de 6 oficiales es posible



3. Pruebas Físicas para Arbitros/as Asistentes

Introducción

- La prueba física oficial de para árbitros asistentes de fútbol se compone de tres Test . TEST 1 , CODA , evalúa la capacidad del árbitro asistente para cambiar de dirección . TEST 2, Capacidad de Sprint Repetidos (RSA) , mide la capacidad del árbitro asistente para realizar sprints repetidos en 30 m . TEST 3, Prueba de intervalo, evalúa la capacidad del árbitro asistente para llevar a cabo una serie de carreras (40) de alta intensidad a través de 75m intercalados con intervalos de 25m de caminata.

El tiempo de recuperación entre el final del Test1 y el inicio del Test 2 debe . ser entre 2 y 4 minutos, y del final dela Test 2 al inicio de la Test 3 la recuperación debe ser de 6 a 8 minutos.

- Estas pruebas deben realizarse en pista de atletismo, pero tambien en un campo de juego natural o artificial. .
No está permitido calzado con clavos en la pista atlética.
- Se recomienda que todos los Test, estén supervisados y coordinados por un instructor físico calificado . Es obligatorio que una ambulancia está en la asistencia durante toda la sesión de pruebas .

3. Pruebas Físicas para Arbitras Asistentes

FIFA–Aprobación de test opcionales y/o adicionales

Además de la prueba oficial , el ' ARIET ' puede ser utilizado como un método de evaluación aeróbica.

3.1. CODA (Change of Direction Ability) – AA

10-8-8-10

Para el test CODA se necesitan las barreras electrónicas, la altura no debe sobrepasar los 100 cm., si no están a disposición para la evaluación, se podrá reemplazar por un cronómetro manual, a cargo de un instructor físico competente.

Los conos deben ubicarse como muestra el gráfico: A-B 2 m B-C 8 m.

Las barreras electrónicas solo en la A y el inicio del test es 0,50 m antes de A (Línea de Salida).

Los árbitros asistentes deben alinearse desde el comienzo con su pie delantero tocando la Línea de Salida. Cuando las barreras electrónicas estén sincronizadas el instructor físico responsable, dejará que el AA inicie libremente el test.

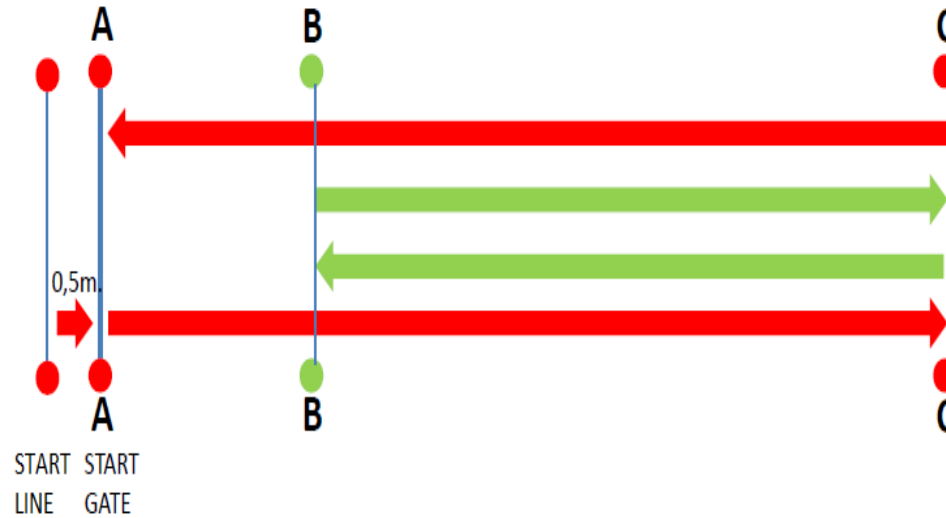
El recorrido es 10 m frontal (A-C), lateral 8 m (C-B), lateral 8 m (B-C) y 10 m frontal (C-A).

Si un AA no llega al tiempo límite establecido, hará otro intento, si falla, finalizará la prueba, desaprobando la misma.

3.1. CODA (Change of Direction Ability) – AA 10-8-8-10



- GRAFICO



3.2. RSA (habilidad de repetir sprint) Arbitros/as Asistentes

Para el test RSA se necesitan las barreras electrónicas, la altura no debe sobrepasar los 100 cm., si no están a disposición para la evaluación, se podrá reemplazar por un cronómetro manual, a cargo de un instructor físico competente.

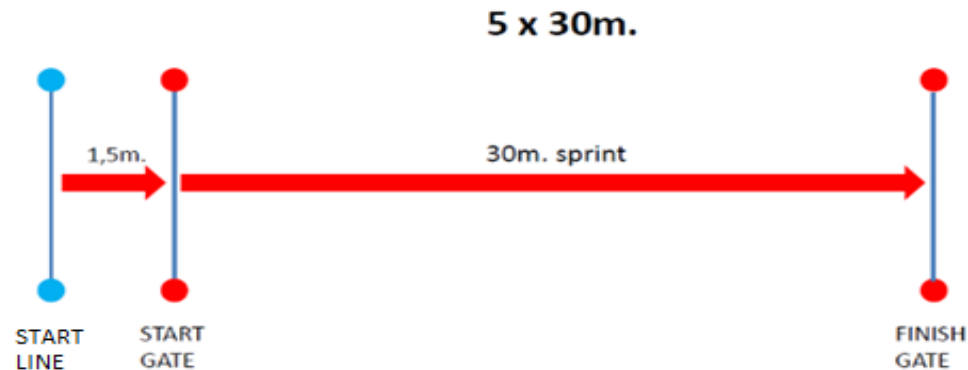
Las barreras electrónicas deben colocarse al inicio 0 m y al final 30 m, la salida es 1,50 m antes del inicio, una vez que el instructor da la orden, el AA iniciará libremente.

Los árbitros asistentes realizarán 5 carreras de 30 m y deben recibir un máximo de 30 s de recuperación y deberán volver al inicio y así sucesivamente.

- Si un AA no alcanza el tiempo límite en una carrera, podrá realizar un sexto intento, si falla, finalizará la prueba, desaprobando la misma.

3.2. RSA - AA

- Cambios Importantes
 - 5x 30m por 6x 40m
 - 30 s por 90 s
- Repercusiones
 - Maximo de 4 a 6 árbitros/as asistentes por fotocélula.
 - Grupos(depende de cuantas fotocélulas estén disponibles).



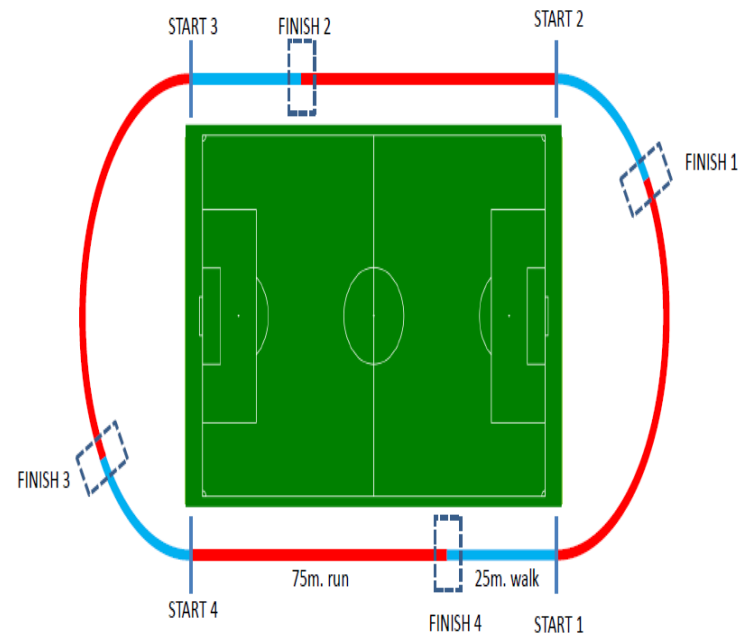
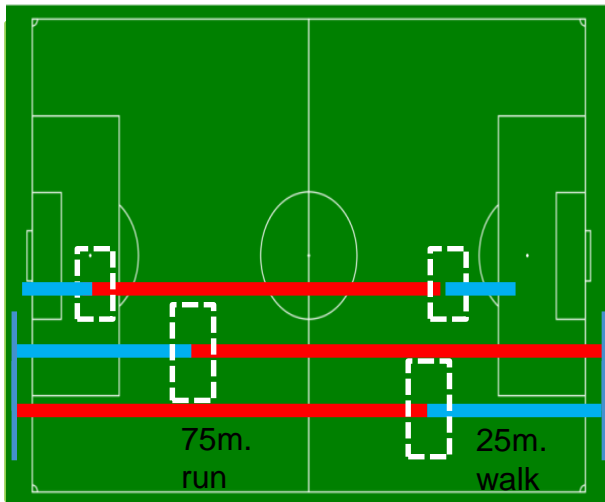
3.3. Test de Intervalos

Arbitros/as Asistentes

- Los AA deben completar intervalos de 75m carrera x caminata de 25 m por 40 repeticiones, esto equivale a 4.000 metros o 10 vueltas de una pista de atletismo de 400 metros . El ritmo es dictado por los archivos de audio y se fijan de acuerdo con la categoría del AA. Si un archivo de audio no está disponible, un instructor físico con experiencia debe usar un cronómetro y un silbato, para el desarrollo del test. .
- Los árbitros comenzarán desde una posición de pie y deben esperar el pitido o silbato para comenzar, deberá haber controles en todas las salidas que impidan salir antes del pitido o silbato, estos deberán clausurar el carril, con una bandera, a la altura del abdomen la cual bajará, cuando se efectúe el sonido
- Al final de cada carrera 1,50m antes de los 75m, llegada, deberán apoyar uno de los pies para que la carrera sea válida, luego entra en la zona de caminata, 25m y esperará por una nueva carrera.
- Si un árbitro no consigue apoyar un pie dentro de la llegada, sera advertido claramente por un supervisopr o instructor de prueba, si reincide es excluido del test y desaprobado.
- Se recomienda que los grupos sean de 6 árbitros como máximo, por eso puede haber 4 grupos en pista, o sea un máximo de 24 árbitros, pero debidamente controlado por un instructor físico por grupo.

3.3. Test de Intervalos AA

- Cambios importantes
 - 75m / 25m por 150m/50m.
 - Es obligatorio apoyar un pie en todas las salidas.
 - Area de caminata de 3m por 6m.
 - Opciones en campo de juego
 - Artificial o natural



3.4. TEST OPCIONAL: ARIET - AA

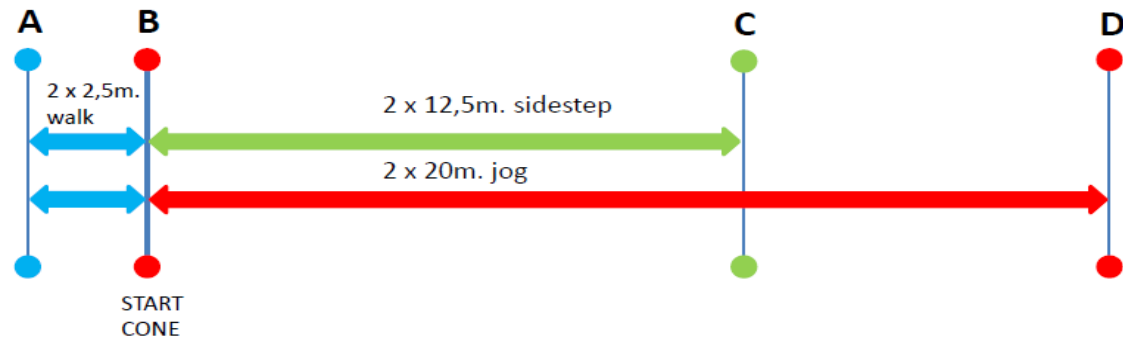
Los conos deben ubicarse como indica el gráfico, las distancias entre A-B (2,50 m), B-C (12,50 m), B-D (20 m)

Los AA, comenzarán desde una posición de pie, desde B y de allí carrera a D (20 m), apoyado uno de sus pies en D, regreso a B (20 m), o sea ida y vuelta 40 m. Luego se camina de B a A (2,50 m) y de A a B (2,50 m), o sea ida y vuelta 5 m de caminata. Posteriormente sigue el test con salida en B hasta C en lateral (12,50 m) y una vez apoyado uno de sus pies en C, regreso a B (12,50 m) o sea ida y vuelta en 25 m de desplazamiento lateral. Luego sigue con caminata B-A A-B, y empieza nuevamente el ciclo al compás del audio que va avanzando de nivel.

Si un árbitro/a asistente, no alcanza a pisar una de las líneas en el mismo momento al bip del audio sera advertido, con el correr del test si repite en no alcanzar una de estas líneas de llegada, sera excluida del test, por ende desaprobado/a de la prueba física.

3.4. Opcional: ARIET - AA

- grafico



4. PRUEBAS FISICAS Arbitros/as

Futsal y Futbol Playa

Introduction

La prueba oficial para árbitros/as de futsal y futbol playa consta de 3 test.

Test 1-VELOCIDAD MAXIMA en 20 m.

Test 2-CODA, evalúa la capacidad de cambiar de direcciones.

Test 3-ARIET, evalúa la capacidad de repetidos desplazamientos hacia adelante y hacia los costados (laterales), durante períodos prolongados (niveles).

- El tiempo de recuperación entre el final del Test 1 y el inicio del Test 2 es de 2 a 4 minutos. El tiempo de recuperación entre el final del Test 2 y el inicio del Test 3 es de 6 a 8 minutos.
-
- Por razones de uniformidad, las pruebas deben realizarse en una cancha de fútbol sala o una superficie similar .
- Se recomienda que todas las pruebas de aptitud las lleve a cabo por el instructor físico calificado . Es obligatorio que una ambulancia está en la asistencia durante toda la sesión de pruebas .

4.1. Test de Velocidad – Futsal y Futbol Playa

Para el test se necesitan las barreras electrónicas, la altura no debe sobrepasar los 100 cm., si no están a disposición para la evaluación, se podrá reemplazar por un cronómetro manual, a cargo de un instructor físico competente.

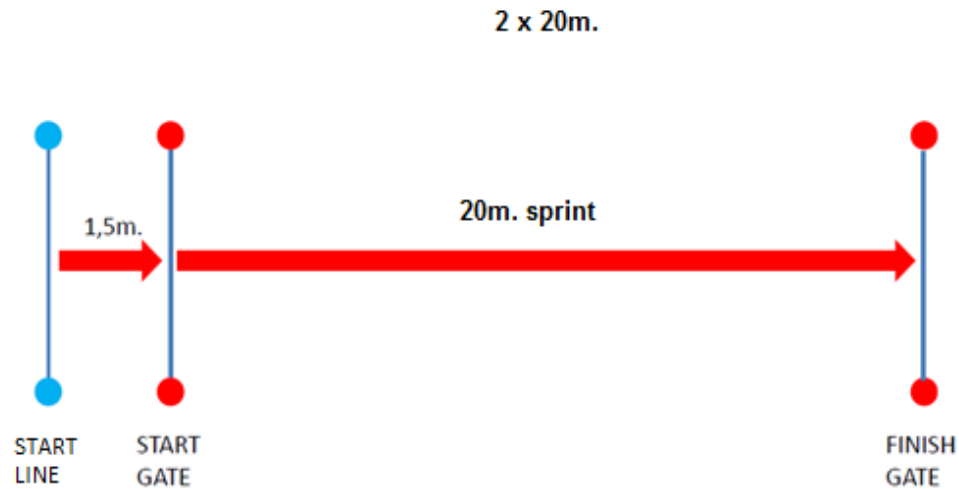
Las barreras electrónicas deben colocarse al inicio 0 m y al final 20 m, la salida es 1,50 m antes del inicio, una vez que el instructor da la orden, se iniciará libremente.

Los árbitros asistentes realizarán 2 carreras de 20 m y deben recibir un máximo de 90 s de recuperación y deberán volver al inicio para la segunda carrera.

- Si un árbitro/a no alcanza el tiempo límite en una carrera, podrá realizar un tercer intento, si falla, finalizará la prueba, desaprobandola misma.

4.1. Test de Velocidad Futsal y Futbol Playa

grafico



4.2. CODA (Change of Direction Ability) — Arbitros/as 10-8-8-10

Para el test CODA se necesitan las barreras electrónicas, la altura no debe sobrepasar los 100 cm., si no están a disposición para la evaluación, se podrá reemplazar por un cronómetro manual, a cargo de un instructor físico competente.

Los conos deben ubicarse como muestra el gráfico: A-B 2 m B-C 8 m.

Las barreras electrónicas solo en la A y el inicio del test es 0,50 m antes de A (Línea de Salida).

Los árbitros asistentes deben alinearse desde el comienzo con su pie delantero tocando la Línea de Salida. Cuando las barreras electrónicas estén sincronizadas el instructor físico responsable, dejará que el AA inicie libremente el test.

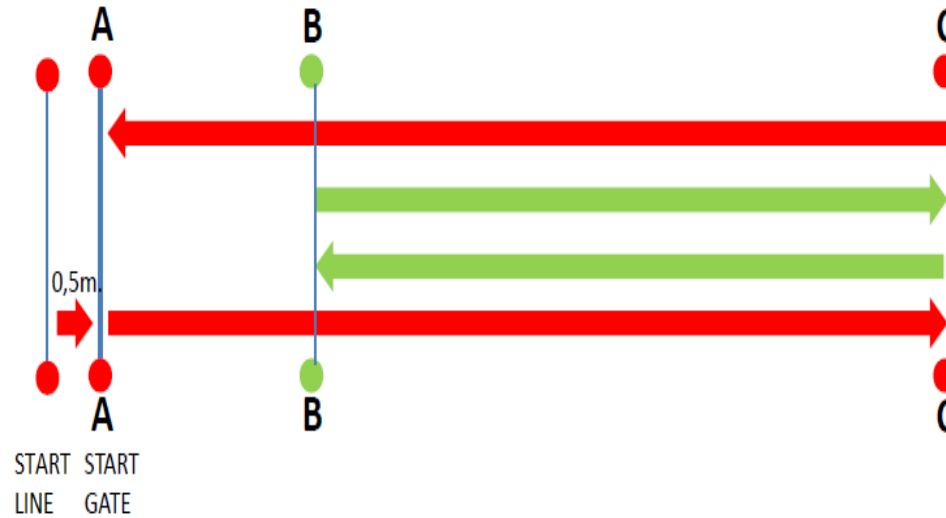
El recorrido es 10 m frontal (A-C), lateral 8 m (C-B), lateral 8 m (B-C) y 10 m frontal (C-A).

Si un AA no llega al tiempo límite establecido, hará otro intento, si falla, finalizará la prueba, desaprobando la misma.

3.1. CODA (Change of Direction Ability) – AA 10-8-8-10



- GRAFICO



4.4. TEST OPCIONAL: ARIET

Arbitros/as

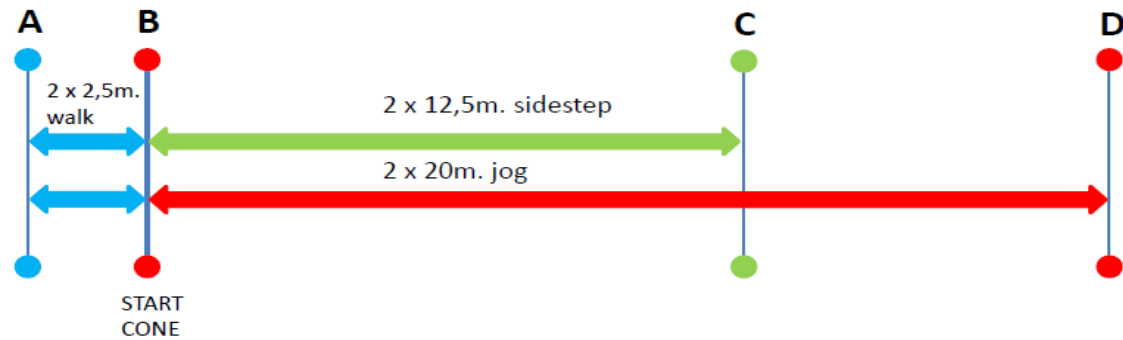
Los conos deben ubicarse como indica el gráfico, las distancias entre A-B (2,50 m), B-C (12,50 m), B-D (20 m)

Todos, comenzarán desde una posición de pie, desde B y de allí carrera a D (20 m), apoyado uno de sus pies en D, regreso a B (20 m), o sea ida y vuelta 40 m. Luego se camina de B a A (2,50 m) y de A a B (2,50 m), o sea ida y vuelta 5 m de caminata. Posteriormente sigue el test con salida en B hasta C en lateral (12,50 m) y una vez apoyado uno de sus pies en C, regreso a B (12,50 m) o sea ida y vuelta en 25 m de desplazamiento lateral. Luego sigue con caminata B-A A-B, y empieza nuevamente el ciclo al compás del audio que va avanzando de nivel.

Si un árbitro/a, no alcanza a pisar una de las líneas en el mismo momento al bip del audio sera advertido, con el correr del test si repite en no alcanzar una de estas lineas de llegada, sera excluido/a del test, por ende desaprobado/a de la prueba física.

4.3. Opcional: ARIET – Arbitros/as

- grafico



5. Test Limits

REFEREES		RSA (6x 40m)	HI (75m/25m)	Dynamic Yo-Yo	Yo-Yo interm.
Men	International & Category 1	6,00	15 sec - 18 sec	18.8 (2040m)	18.2 (1800m)
	National Category 2	6,20	15 sec - 20 sec	17.8 (1720m)	17.4 (1560m)
	National Categoria 3	6,30	15 sec - 22 sec	17.3 (1520m)	16.4 (12400m)
Women	International & Category 1	6,40	18 sec - 20 sec	17.8 (1720m)	16.4 (1240m)
	National Category 2	6,60	18 sec - 22 sec	17.5 (1600m)	15.7 (1040m)
	Lower category	6,70	18 sec - 22 sec	16.8 (1400m)	15.3 (880m)
ASSISTANT REFEREES		CODA	RSA (5x 30m)	HI (75m/25m)	ARIET
Men	International & Category 1	10,00	4,70	15 sec - 20 sec	16-3 (1470)
	National Category 2	10,10	4,80	15 sec - 22 sec	15.5-3 (1170m)
	Lower category	10,20	4,90	15 sec - 22 sec	15-3 (1100m)
Women	International & Category 1	11,00	5,10	18 sec - 22 sec	14.0-8 (975m)
	National Category 2	11,10	5,20	18 sec - 24 sec	14.0-3 (820m)
	Lower category	11,20	5,30	18 sec - 24 sec	13.5-8 (715m)
FUTSAL & BEACH SOCCER		Speed (2x 20m)	CODA	ARIET	
Men	International & Category 1	3,30	10,00	15.5-3 (1275m)	
	Lower category	3,40	10,10	15.0-3 (1170m)	
Women	International & Category 1	3,45	11,00	14.0-8 (975m)	
	Lower category	3,55	11,10	14.0-3 (820m)	

- Cambios y Diferencias de Tiempos y Registros

- ARBITROS Y ARBITRAS

• VELOCIDAD ARBITROS 6X40m	2015	2016
• Internacionales Categoría 1	6.20	6.00
• Nacionales Categoría 2	6.40	6.20
• Nacionales Categoría 3	6.40	6.30

- VELOCIDAD ARBITRAS 6x40m

• Internacionales Categoría 1	6.60	6.40
• Nacionales Categoría 2	6.80	6.60
• Nacionales Categoría 3	6.80	6.70

- CAMBIA TAMBIEN LA RECUPERACION ENTRE CARRERAS

•	90 S	60 S
---	------	------

- Cambios y Diferencias de Tiempos y Registros

- ARBITROS Y ARBITRAS ASISTENTES

• VELOCIDAD ARBITROS ASISTENTES	2015	2016
•	6X40m	5x30m
• Internacionales Categoría 1	6.00	4.70
• Nacionales Categoría 2	6.20	4.80
• Nacionales Categoría 3	6.30	4.90

- VELOCIDAD ARBITRAS

• Internacionales Categoría 1	6.40	5.10
• Nacionales Categoría 2	6.60	5.20
• Nacionales Categoría 3	6.60	5.30

- CAMBIA TAMBIEN LA RECUPERACION ENTRE CARRERAS

•	90S	30S
---	-----	-----