Pruebas de Condición Física para los Árbitros 2020

FIFA®

Fédération Internationale de Football Association

Presidente:	Gianni Infantino
Secretaria general:	Fatma Samoura
Dirección:	FIFA FIFA-Strasse 20 Apdo. de correos 8044 Zúrich Suiza
Tel.:	+41 (0)43 222 7777
Internet:	www.FIFA.com

Pruebas Físicas aprobada por la FIFA

Artículo	*Página*
Definiciones	**3**
Prueba de condición física para árbitros	**4**
1.ª prueba, velocidad	5
2.ª prueba, intervalos	6
1.ª prueba opcional, prueba del yoyó dinámico	8
2.ª prueba opcional, prueba intermitente del yoyó	9
Prueba de condición física para árbitros asistentes	**10**
1.ª prueba, CODA (cambio de dirección)	11
2.ª prueba, aceleración repetida	12
3.ª prueba, intervalos	13
Prueba opcional, ARIET (prueba de resistencia intermitente para árbitros asistentes)	15
Prueba de condición física para árbitros de fútsal y de fútbol playa	**16**
1.ª prueba, velocidad	17
2.ª prueba, CODA (habilidad de cambio de dirección)	18
3.ª prueba, ARIET (prueba de resistencia intermitente para árbitros asistentes)	19

3 Definiciones

En el presente reglamento se aplican los términos establecidos en el Reglamento sobre la Organización del Arbitraje en las Federaciones Miembro de la FIFA. De igual modo, las definiciones de las palabras y los términos detallados en las Reglas de Juego del IFAB también se aplican en este reglamento.

Nota: los términos referidos a personas físicas se aplican a ambos sexos. El uso del singular es aplicable al plural y viceversa.

Introducción

Prueba de condición física de la FIFA

La prueba oficial de condición física para árbitros de fútbol está dividida en dos partes. La 1.ª prueba es la de velocidad (RSA, por sus siglas en inglés), que mide la capacidad del árbitro para repetir carreras de velocidad de 40 m. La 2.ª prueba es la prueba de intervalos, que evalúa la capacidad del árbitro para realizar una serie de carreras rápidas de 75 m, entre las que se intercalan intervalos caminando de 25 m.

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

Las pruebas deben realizarse en una pista de atletismo (o un campo de fútbol natural / artificial si no hay ninguna pista que está disponible). NO deben utilizarse zapatillas con clavos durante las pruebas.

Los árbitros deben pasar la prueba de condición física de la FIFA al menos una vez al año.

Se recomienda que todas las pruebas de condición física estén dirigidas por un instructor físico cualificado. Es obligatoria la presencia de una ambulancia equipada durante toda la sesión de pruebas

Pruebas opcionales aprobadas por la FIFA

Además de la prueba oficial, es posible realizar la «prueba del yoyó dinámico» y la «prueba intermitente del yoyó nivel 1», un método para examinar la capacidad aeróbica de los árbitros sobre el campo con las normas recomendadas.

1.ª prueba, velocidad

1. Los tiempos de las carreras 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 con experiencia medirá el tiempo de cada carrera con un cronómetro manual.
2. 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».
3. 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 cuando quiera.
4. Los árbitros deben tener 60 segundos como máximo para recuperarse entre cada una de las 6 carreras de 40 m. Los árbitros deben regresar caminando a la salida durante el tiempo de recuperación.
5. Si un árbitro se cae o tropieza, podrá repetir la carrera (1 carrera = 1 x 40 m).
6. 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 oficial de partido no supera la prueba.

Tiempos de referencia para árbitros

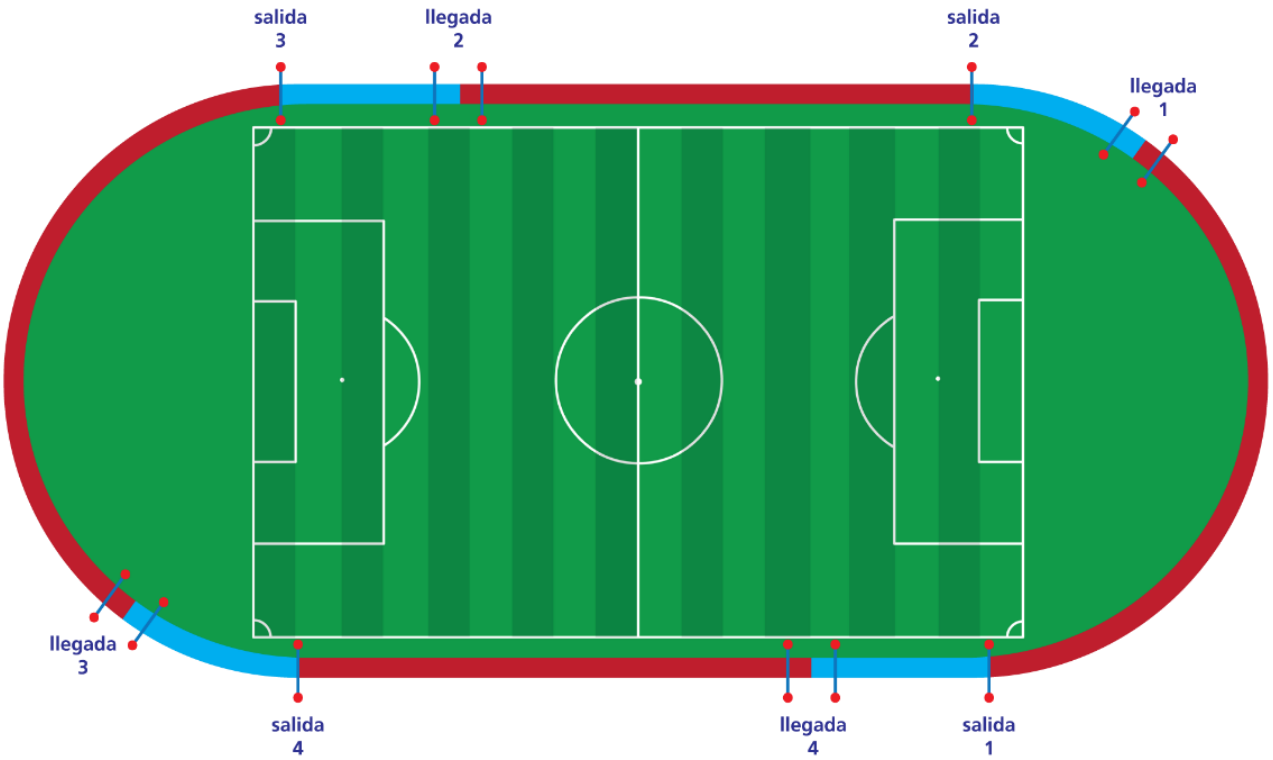
1. Internacional y categoría 1: máximo de 6.00 segundos por ensayo
2. Categoría 2: máximo de 6.10 segundos por ensayo
3. Categorías inferiores: máximo de 6.20 segundos por ensayo

Tiempos de referencia para árbitras

1. Internacional y categoría 1: máximo de 6.40 segundos por ensayo
2. Categoría 2: máximo de 6.50 segundos por ensayo
3. Categorías inferiores: máximo de 6.60 segundos por ensayo

2.ª prueba, intervalos

1. Los árbitros deben completar 40 intervalos consistentes en 75 m de carrera y 25 m caminando, lo que equivale a 4000 m o a 10 vueltas en una pista de atletismo de 400 m. El ritmo lo marca el archivo de audio y los tiempos de referencia se rigen por la categoría del árbitro. Si no se dispone de un archivo de audio, el ritmo lo marcará un instructor físico con experiencia sirvién dose de un cronómetro y un silbato.
2. Los árbitros deben salir desde una posición de pie. No deben salir antes de que suene el silbato. En cada línea de salida debe haber asistentes para controlar que los árbitros no empiecen antes de tiempo. Las calles pueden estar bloqueadas con banderines hasta que suene el silbato. Los banderines se deben bajar cuando suene el silbato para que los árbitros puedan empezar a correr.
3. Al final de cada carrera los árbitros deben entrar en el «área de llegada» antes de que suene el silbato. El «área de llegada» está señalada con una línea 1.5 m antes y 1.5 m después de la línea de 75 m.
4. Si un árbitro no entra en el «área de llegada» 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.
5. Se recomienda que la prueba se realice en grupos de hasta seis árbitros. La prueba puede ser realizada por cuatro grupos simultáneamente (véase a continuación), es decir, pueden tomar parte un total de 24 árbitros a la vez. Cada grupo debe tener su propio responsable de prueba, que lo supervisará atentamente durante todo la prueba.



Tiempos de referencia para árbitros

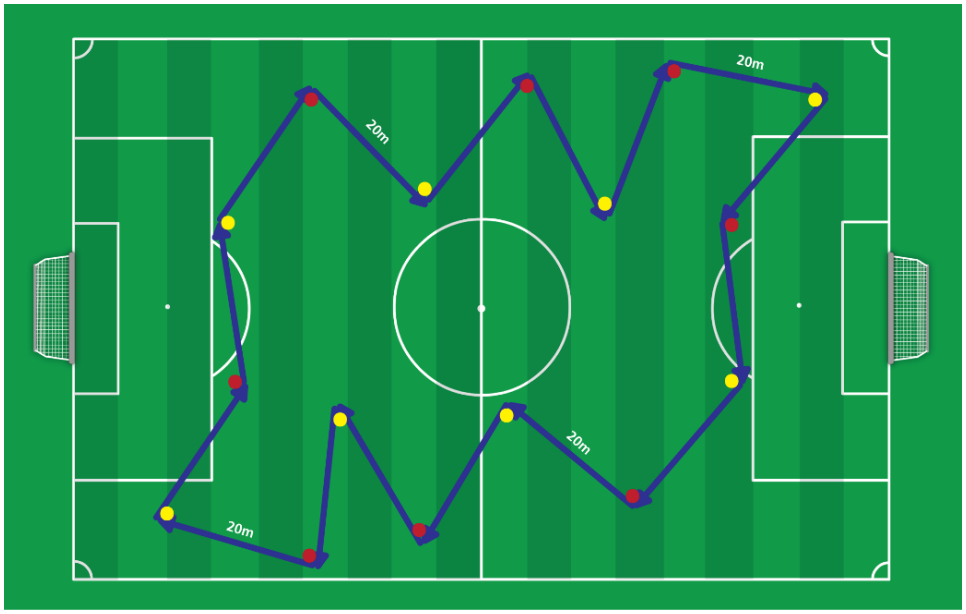
1. Los árbitros internacionales y los pertenecientes a la categoría 1: cada carrera de 75 m en un máximo de 15 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 18 segundos
2. Los árbitros pertenecientes a la categoría 2: cada carrera de 75 m en un máximo de 15 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 20 segundos.
3. Los árbitros de categorías inferiores: cada carrera de 75 m en un máximo de 15 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 22 segundos.

Tiempos de referencia para árbitras

1. Las árbitras internacionales y las pertenecientes a la categoría 1: cada carrera de 75 m en un máximo de 17 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 20 segundos.
2. Las árbitras pertenecientes a la categoría 2: cada carrera de 75 m en un máximo de 17 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 22 segundos.
3. Las árbitras de categorías inferiores: cada carrera de 75 m en un máximo de 17 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 24 segundos.

1.ª prueba opcional, prueba del yoyó dinámico

1. Los conos deben estar colocados como figura en el esquema inferior. Es importante que los colores (rojo y amarillo) estén distribuidos correctamente y que entre los conos rojos y amarillos haya una distancia exacta de 20 metros. Los árbitros pueden empezar en los conos amarillos o en los rojos. Se recomienda que la prueba se realice en grupos de dos árbitros como máximo que empiecen desde cada cono.
2. Los árbitros que salgan de un cono amarillo deben correr hasta un cono rojo, girar rodeándolo y continuar hasta el siguiente cono amarillo. Entre carrera y carrera, se intercala un período de recuperación.
3. Los árbitros que salgan de un cono rojo deben correr hasta un cono amarillo, girar rodeándolo y continuar hasta el siguiente cono rojo. Entre carrera y carrera, se intercala un período de recuperación.
4. El archivo de audio 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.
5. Si un árbitro no coloca el pie en el «cono de llegada» a tiempo, debe recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro no llega a tiempo por segunda vez, el responsable de la prueba le indicará que debe abandonar.



Tiempos de referencia para árbitros

1. Internacional y categoría 1: nivel de 18-8 / 2040 metros
2. Categoría 2: nivel de 18-5 / 1920 metros
3. Categorías inferiores: nivel de 18-1 / 1760 metros

Tiempos de referencia para árbitras

1. Internacional y categoría 1: nivel de 17-8 / 1720 metros
2. Categoría 2: nivel de 17-5 / 1600 metros
3. Categorías inferiores: nivel de 16-8 / 1400 metros

2.ª prueba opcional, prueba intermitente del yoyó

1. Los conos deben estar colocados como figura en el esquema inferior. La distancia entre A y B es 5 metros. La distancia entre B y C es 20 metros.
2. Los árbitros deben completar la siguiente secuencia al ritmo marcado por el archivo de audio:
   a. carrera de 20 m (B-C), media vuelta y carrera de 20 m (C-B);
   b. recorrido caminando de 5 m (B-A), media vuelta y recorrido caminando de 5 m (A-B).
3. 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.
4. 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.

Tiempos de referencia para árbitros

1. Internacional y categoría 1: nivel de 18-2 / 1800 metros
2. Categoría 2: nivel de 17-7 / 1680 metros
3. Categorías inferiores: nivel de 17-4 / 1560 metros

Tiempos de referencia para árbitras

1. Internacional y categoría 1: nivel de 16-4 / 1240 metros
2. Categoría 2: nivel de 15-7 / 1040 metros
3. Categorías inferiores: nivel de 15-3 / 880 metros

Introducción

Prueba de condición física de la FIFA

Las pruebas oficiales de condición física para árbitros asistentes de fútbol están divididas en tres partes:

La 1.ª prueba es la de cambio de dirección (CODA, por sus siglas en inglés), que evalúa la habilidad del árbitro asistente para cambiar de dirección. La 2.ª prueba es la de velocidad (RSA, por sus siglas en inglés), que mide la capacidad del árbitro asistente para repetir carreras de velocidad de 30 m. La 3.ª prueba es la prueba de intervalos, que evalúa la capacidad del árbitro asistente para realizar una serie de carreras rápidas de 75 m, entre las que se intercalan intervalos de 25 m. caminando.

Entre la finalización de la 1.ª prueba y el comienzo de la 2.ª deben transcurrir de 2 a 4 minutos como máximo. Entre la finalización de la 2.ª prueba y el comienzo de la 3.ª deben transcurrir de 6 a 8 minutos como máximo.

Las pruebas deben realizarse en un terreno estable, como una pista de atletismo o un campo de fútbol. NO deben utilizarse zapatillas con clavos durante las pruebas.

Los árbitros asistentes deben pasar la prueba de condición física de la FIFA al menos una vez al año.

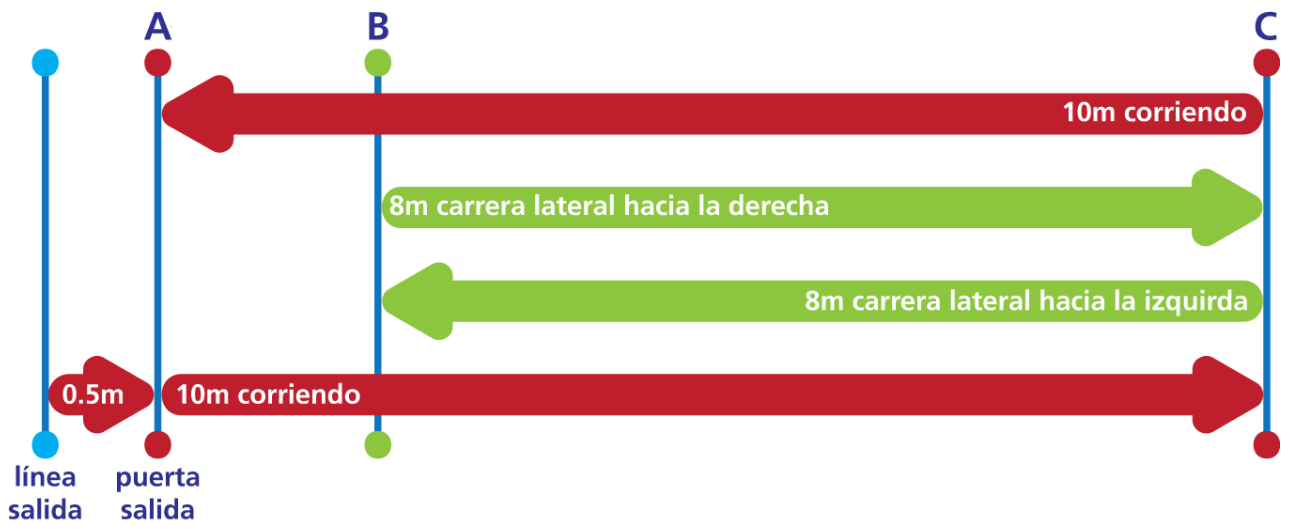
Se recomienda que todas las pruebas de condición física estén dirigidas por un instructor físico cualificado. Es obligatoria la presencia de una ambulancia equipada durante toda la sesión de pruebas.

Pruebas opcionales aprobadas por la FIFA

Además de la prueba oficial, es posible realizar la prueba «ARIET», un método para examinar la capacidad aeróbica de los árbitros asistentes.

1.ª prueba, CODA (cambio de dirección)

1. 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.
2. 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.
3. 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).
4. 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.
5. 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).
6. Si un árbitro asistente se cae o tropieza, podrá repetir la prueba.
7. 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.



Tiempos de referencia para árbitros asistentes

1. Internacional y categoría 1: máximo de 10.00 segundos por ensayo
2. Categoría 2: máximo de 10.10 segundos por ensayo
3. Categorías inferiores: máximo de 10.20 segundos por ensayo

Tiempos de referencia para árbitras asistentes

1. Internacional y categoría 1: máximo de 11.00 segundos por ensayo
2. Categoría 2: máximo de 11.10 segundos por ensayo
3. Categorías inferiores: máximo de 11.20 segundos por ensayo

2.ª prueba, aceleración repetida

1. Los tiempos de las carreras 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 con experiencia medirá el tiempo de cada prueba con un cronómetro manual.
2. La puerta de «salida» debe colocarse en el punto 0 m y la puerta de «llegada», en el punto 30 m. La «línea de salida» debe marcarse 1.5 m antes de la puerta de «salida».
3. 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 las puertas de cronometraje electrónicas están listas, el árbitro asistente puede empezar cuando quiera.
4. Los árbitros asistentes deben tener un máximo de 30 segundos para recuperarse entre cada una de las 5 carreras de 30 m. Los árbitros deben regresar caminando a la salida durante el tiempo de recuperación.
5. Si un árbitro asistente se cae o tropieza, podrá repetir la carrera (1 carrera = 1 x 30 m).
6. Si un árbitro asistente falla en una de las cinco carreras, podrá efectuar una sexta carrera justo después de concluir la quinta. Si falla en dos de las seis carreras, el árbitro asistente no supera la prueba.

Tiempos de referencia para árbitros asistentes

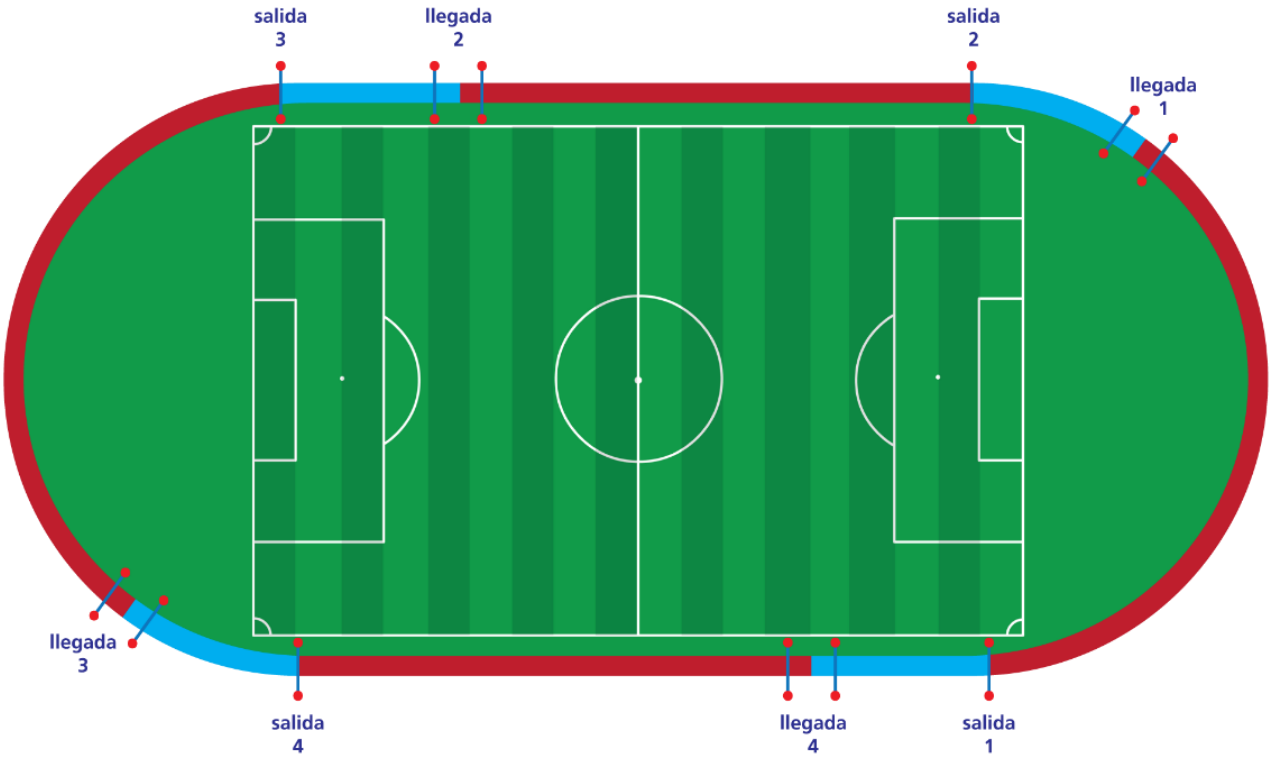
1. Internacional y categoría 1: máximo de 4.70 segundos por ensayo
2. Categoría 2: máximo de 4.80 segundos por ensayo
3. Categorías inferiores: máximo de 4.90 segundos por ensayo

Tiempos de referencia para árbitras asistentes

1. Internacional y categoría 1: máximo de 5.10 segundos por ensayo
2. Categoría 2: máximo de 5.20 segundos por ensayo
3. Categorías inferiores: máximo 5.30 de segundos por ensayo

3.ª prueba, intervalos

1. Los árbitros asistentes deben completar 40 intervalos consistentes en 75 m de carrera y 25 m caminando, lo que equivale a 4000 m o a 10 vueltas en una pista de atletismo de 400 m. El ritmo lo marca el archivo de audio y los tiempos de referencia se rigen por la categoría del árbitro. Si no se dispone de un archivo de audio, el ritmo lo marcará un instructor físico con experiencia sirviéndose de un cronómetro y un silbato.
2. Los árbitros asistentes deben salir desde una posición de pie. No deben salir antes de que suene el silbato. En cada línea de salida debe haber asistentes para controlar que los árbitros asistentes no empiecen antes de tiempo. Las calles pueden estar bloqueadas con banderines hasta que suene el silbato. Los banderines se deben bajar cuando suene el silbato para que los árbitros asistentes puedan empezar a correr.
3. Al final de cada carrera los árbitros asistentes deben entrar en el «área de llegada» antes de que suene el silbato. El «área de llegada» está señalada con una línea 1.5 m antes y 1.5 m después de la línea de 75 m.
4. Si un árbitro asistente no entra en el «área de llegada» tiempo, debe recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro asistente 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.
5. Se recomienda que la prueba se realice en grupos de hasta seis árbitros asistentes. La prueba puede ser realizada por cuatro grupos simultáneamente (véase a continuación), es decir, pueden tomar parte un total de 24 árbitros asistentes a la vez. Cada grupo debe tener su propio responsable de prueba, que lo supervisará atentamente durante todo la prueba.



Tiempos de referencia para árbitros asistentes

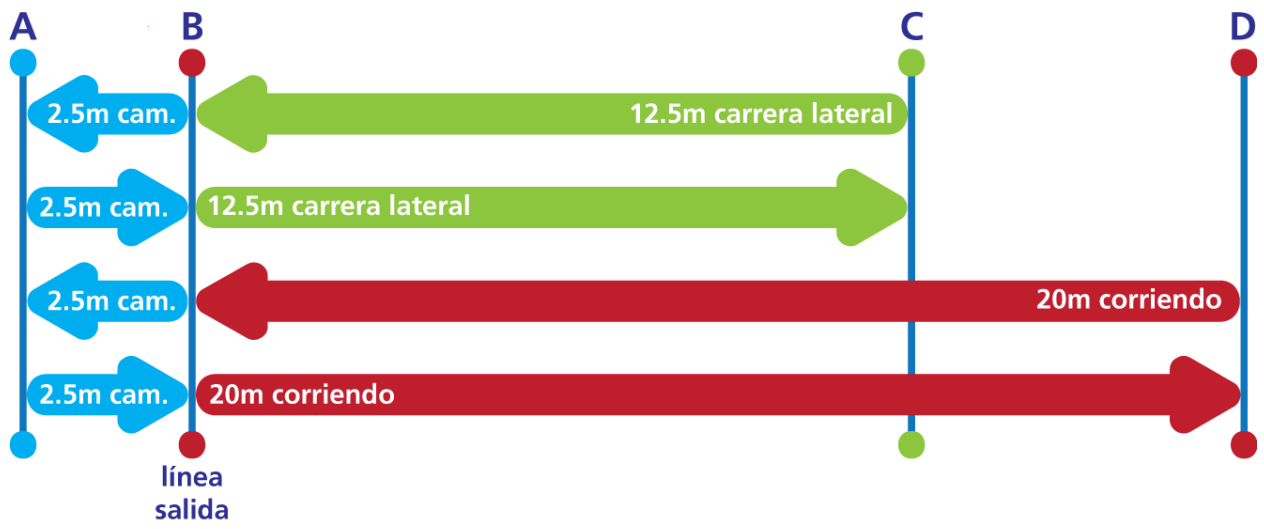
1. Internacional y categoría 1: cada carrera de 75 m en un máximo de 15 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 20 segundos
2. Categoría 2: cada carrera de 75 m en un máximo de 15 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 22 segundos
3. Categorías inferiores: cada carrera de 75 m en un máximo de 15 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 24 segundos

Tiempos de referencia para árbitras asistentes

1. Internacional y categoría 1: cada carrera de 75 m en un máximo de 17 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 22 segundos
2. Categoría 2: cada carrera de 75 m en un máximo de 17 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 24 segundos
3. Categorías inferiores: cada carrera de 75 m en un máximo de 17 segundos, y cada recorrido caminando de 25 m en un máximo de 26 segundos

Prueba opcional, ARIET (prueba de resistencia intermitente para árbitros asistentes)

1. Los conos deben estar colocados como figura en el esquema inferior. La distancia entre A y B es 2.5 metros. La distancia entre B y C es 12.5 metros. La distancia entre B y D es 20 metros.
2. Los árbitros asistentes deben empezar desde una posición de salida de pie. Los árbitros deben completar la siguiente secuencia al ritmo marcado por el archivo de audio:
   a. carrera de 20 m hacia adelante (B-D), media vuelta y carrera de 20 m hacia adelante (D-B)
   b. recorrido caminando de 2.5 m (B-A), media vuelta y recorrido caminando de 2.5 m (A-B)
   c. carrera lateral de 12.5 m (B-C) y carrera lateral mirando hacia el mismo lado de 12.5 m (C-B)
   d. recorrido caminando de 2.5 m (B-A), media vuelta y recorrido caminando de 2.5 m (A-B)
3. El archivo de audio marca el ritmo de las carreras y la duración de cada período de recuperación. Los árbitros asistentes deben seguir el ritmo del archivo de audio hasta alcanzar el nivel exigido.
4. Los árbitros asistentes deben salir desde una posición de pie, con el pie delantero sobre la línea (B). Los árbitros asistentes deben pisar las líneas de cambio de dirección (C y D). Si un árbitro asistente no pisa las líneas B, C o D a tiempo, debe recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro asistente no llega a tiempo por segunda vez, el responsable de la prueba le indicará que debe abandonar.



Tiempos de referencia para árbitros asistentes

1. Internacional y categoría 1: nivel de 16.0-3 / 1470 metros
2. Categoría 2: nivel de 15.5-3 / 1275 metros
3. Categorías inferiores: nivel de 14.5-3 / 1080 metros

Tiempos de referencia para árbitras asistentes

1. Internacional y categoría 1: nivel de 14.5-3 / 1080 metros
2. Categoría 2: nivel de 14-3 / 820 metros
3. Categorías inferiores: nivel de 13.5-8 / 715 metros

Introducción

Las pruebas oficiales de condición física para árbitros de fútsal y de fútbol playa están divididas en tres partes:

La 1.ª prueba es la prueba de velocidad, que mide la velocidad máxima del árbitro en 20 metros. La 2.ª prueba es la de cambio de dirección (CODA, por sus siglas en inglés), que evalúa la habilidad del árbitro para cambiar de dirección. La 3.ª prueba es la prueba ARIET (por sus siglas en inglés), que mide la capacidad del árbitro para repetir carreras hacia adelante y laterales durante un período prolongado.

Entre la finalización de la 1.ª prueba y el comienzo de la 2.ª deben transcurrir de 2 a 4 minutos. Entre la finalización de la 2.ª prueba y el comienzo de la 3.ª deben transcurrir 6 a 8 minutos.

Las pruebas deben realizarse en una pista de fútsal o superficie similar.

Se recomienda que todas las pruebas estén dirigidas por un instructor físico cualificado. Es obligatoria la presencia de una ambulancia equipada durante toda la sesión de pruebas.

1.ª prueba, velocidad

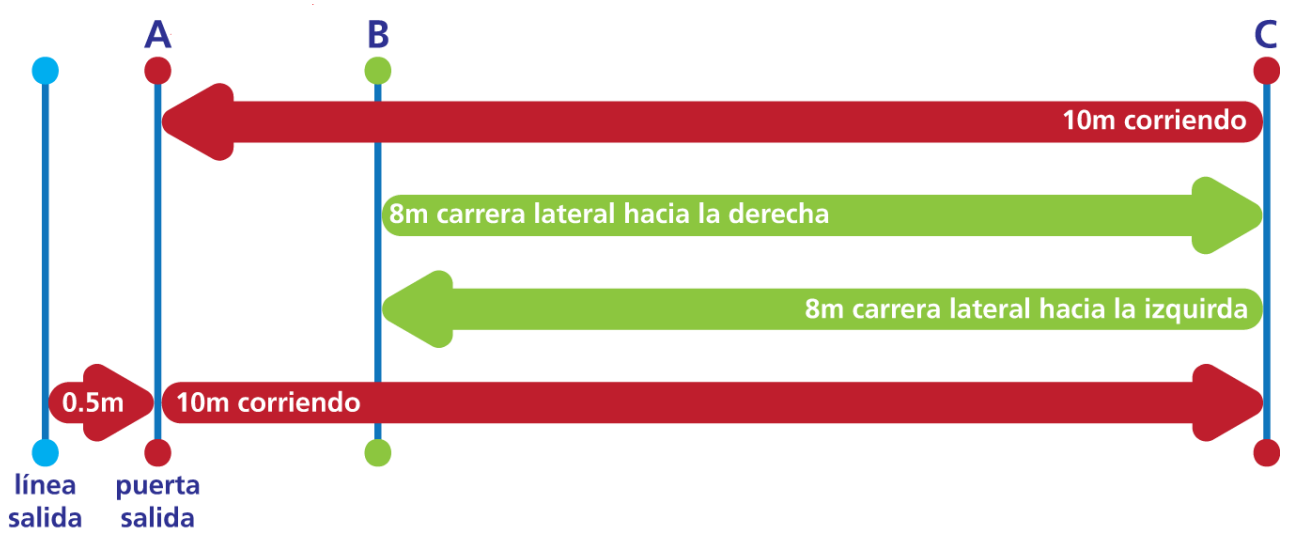
1. Los tiempos de las carreras deben registrarse con puertas de cronometraje electrónicas (células fotoeléctricas). Las puertas de cronometraje han de colocarse a una distancia no superior a 100 cm del suelo. Si no es posible utilizar puertas de cronometraje electrónicas, un instructor físico con experiencia medirá el tiempo de cada prueba con un cronómetro manual.
2. La puerta de «salida» debe colocarse en el punto 0 m y la puerta de «llegada», en el punto 20 m. La «línea de salida» debe marcarse 1.5 m antes de la puerta de «salida».
3. 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 cuando quiera.
4. Los árbitros tienen 90 segundos como máximo para recuperarse entre cada una de las 2 carreras de 20m. Los árbitros deben regresar caminando a la salida durante el tiempo de recuperación.
5. Si un árbitro se cae o tropieza, podrá repetir la carrera (1 carrera = 1 x 20 m).
6. Si un árbitro falla en una de las dos carreras, podrá efectuar una tercera carrera justo después de concluir la segunda. Si falla en dos de las tres carreras, el oficial de partido no supera la prueba.

Tiempos de referencia para árbitros y árbitras de fútsal y de fútbol playa

1. Internacional y categoría 1: máximo de 3.30 segundos por ensayo
2. Categorías inferiores: máximo de 3.40 segundos por ensayo

2.ª prueba, CODA (habilidad de cambio de dirección)

1. 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 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.
2. 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.
3. 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).
4. 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 cuando quiera.
5. Los árbitros han de completar las siguientes carreras de velocidad: 10 m hacia adelante (A a C), 8 m de carrera lateral hacia la izquierda (C a B), 8 m de carrera lateral hacia la derecha (B a C) y 10 m hacia adelante (C a A).
6. Si un árbitro se cae o tropieza, podrá repetir la prueba.
7. Si un árbitro falla en la prueba, podrá efectuar una otra prueba. Si falla en dos pruebas, el oficial de partido no supera la prueba.

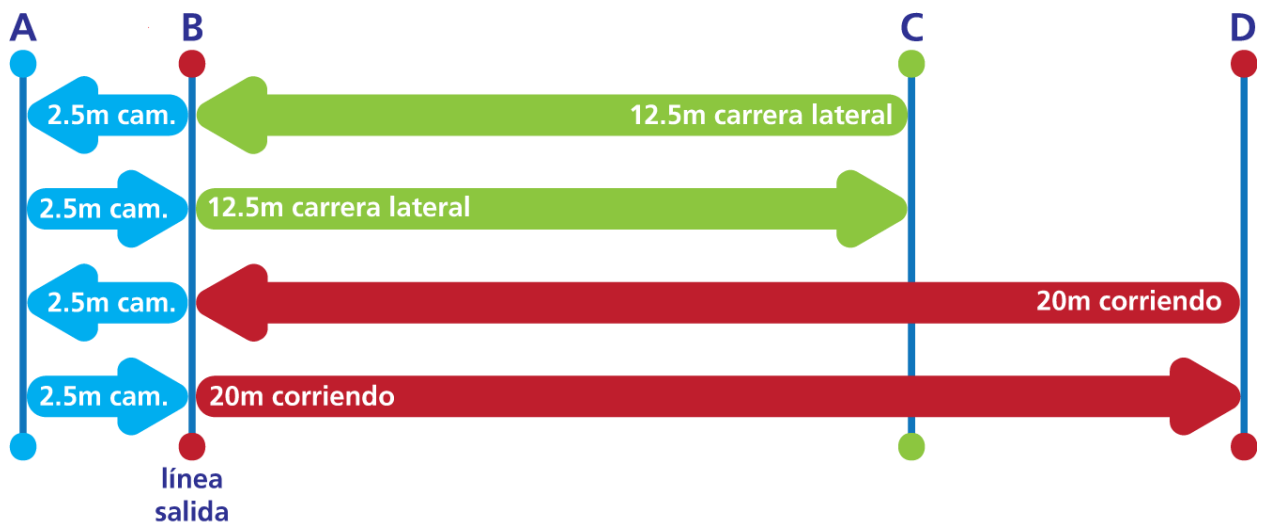


Tiempos de referencia para árbitros y árbitras de fútsal y de fútbol playa

1. Internacional y categoría 1: máximo de 10.00 segundos por ensayo
2. Categorías inferiores: máximo de 10.10 segundos por ensayo

3.ª prueba, ARIET (prueba de resistencia intermitente para árbitros asistentes)

1. Los conos deben estar colocados como figura en el esquema inferior. La distancia entre A y B es 2.5 metros. La distancia entre B y C es 12.5 metros. La distancia entre B y D es 20 metros.
2. Los árbitros deben empezar desde una posición de salida de pie. Los árbitros deben completar la siguiente secuencia al ritmo marcado por el archivo de audio:
   a. carrera de 20 m hacia adelante (B-D), media vuelta y carrera de 20 m hacia adelante (D-B);
   b. recorrido caminando de 2.5 m (B-A), media vuelta y recorrido caminando de 2.5 m (A-B).
   c. carrera lateral de 12.5 m (B-C) y carrera lateral mirando hacia el mismo lado de 12.5 m (C-B);
   d. recorrido caminando de 2.5 m (B-A), media vuelta y recorrido caminando de 2.5 m (A-B).
3. El archivo de audio 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 exigido.
4. Los árbitros deben salir desde una posición de pie, con el pie delantero sobre la línea (B). Los árbitros deben pisar las líneas de cambio de dirección (C y D). Si un árbitro no pisa las líneas B, C o D a tiempo, debe recibir un aviso claro del responsable de la prueba. Si un árbitro no llega a tiempo por segunda vez, el responsable de la prueba le indicará que debe abandonar.



Tiempos de referencia para árbitros y árbitras de fútsal y de fútbol playa

1. Internacional y categoría 1: nivel de 15.5-3 / 1275 metros
2. Categorías inferiores: nivel de 15-3 / 1170 metros

Fédération Internationale de Football Association

08.20 PDF MBU/mib