

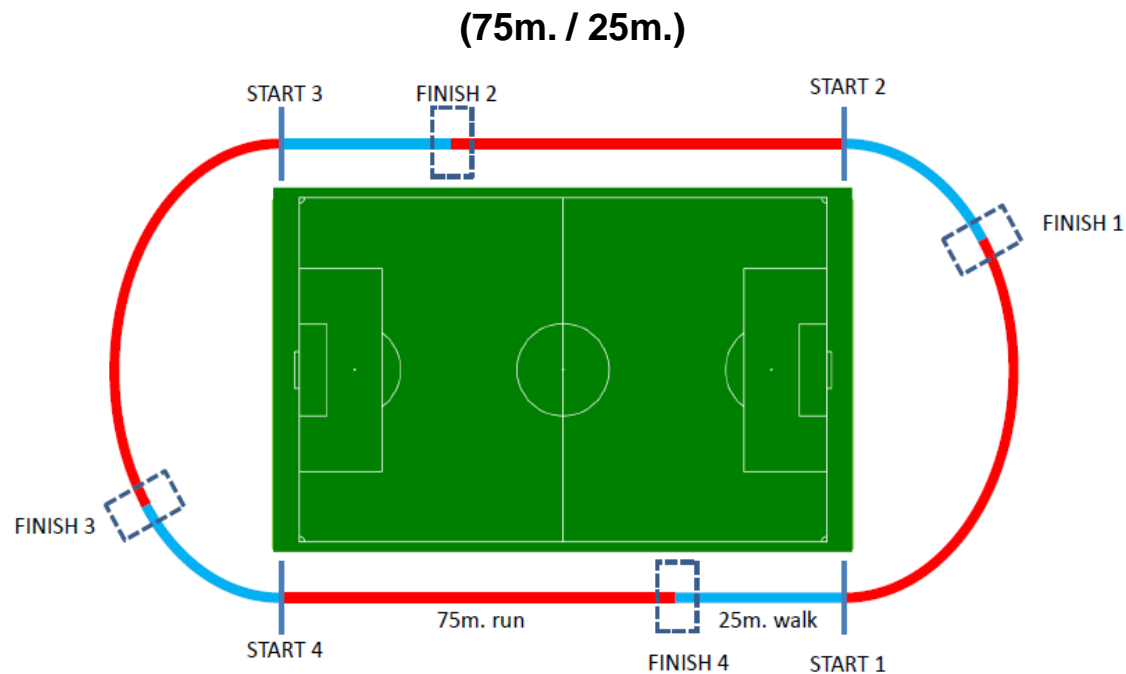
FEDERACION COLOMBIANA DE FUTBOL COMISION ARBITRAL NACIONAL



**PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA
ARBITROS, ARBITROS ASISTENTES, ARBITRAS, ARBITRAS
ASISTENTES, ARBITROS DE FUTSAL Y FUTBOL PLAYA
2016**

Pruebas de condición física Arbitros y Arbitros Asistentes

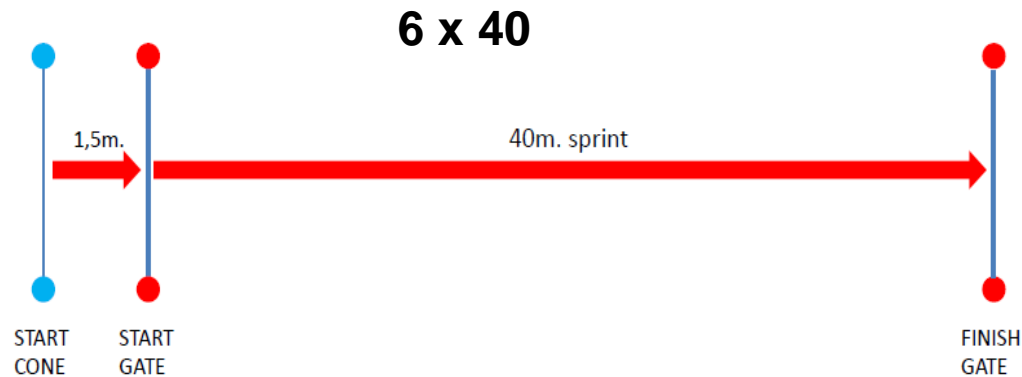
- 75 m corriendo, 25 m caminando
- El test evalúa la capacidad de realizar varias carreras consecutivas de alta intensidad.





Pruebas de condición física Arbitros

- RSA (Repeated Sprint Ability)
- 6 repeticiones x 40 metros
- El test evalúa la capacidad de repetir *sprints* con un tiempo de recuperación limite de un (1) minuto.

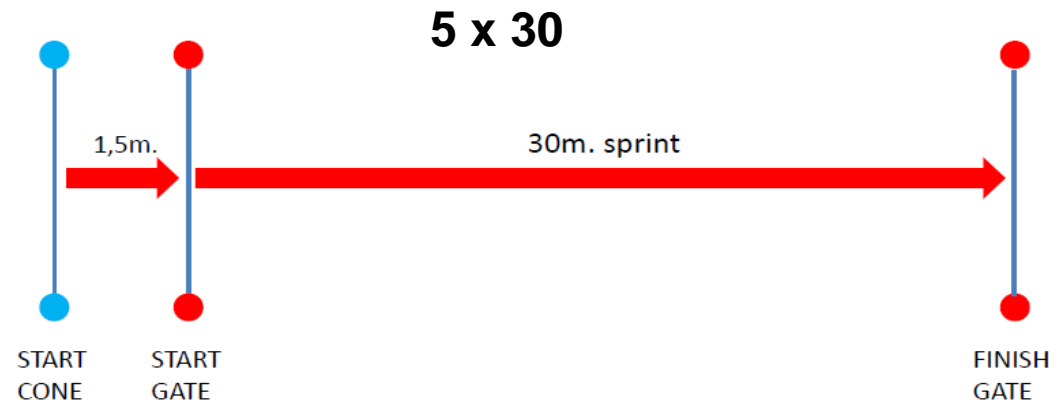




Pruebas de condición física

Arbitros Asistentes

- RSA (Repeated Sprint Ability)
- 5 repeticiones x 30 metros
- El test evalúa la capacidad de repetir *sprints* con un tiempo de recuperación limite de treinta (30) segundos.

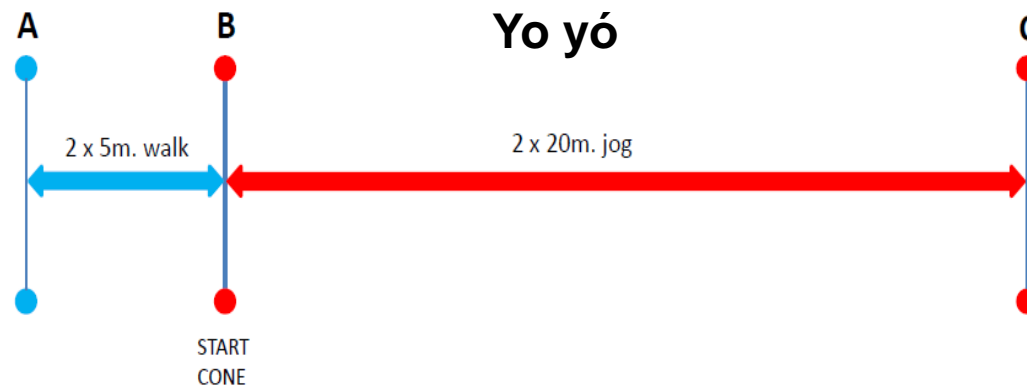


Pruebas de condición física complementaria

Arbitros



- Test del yoyo de recuperación intermitente
- El test evalúa la capacidad de realizar intervalos de manera intermitente durante un periodo de tiempo prolongado.



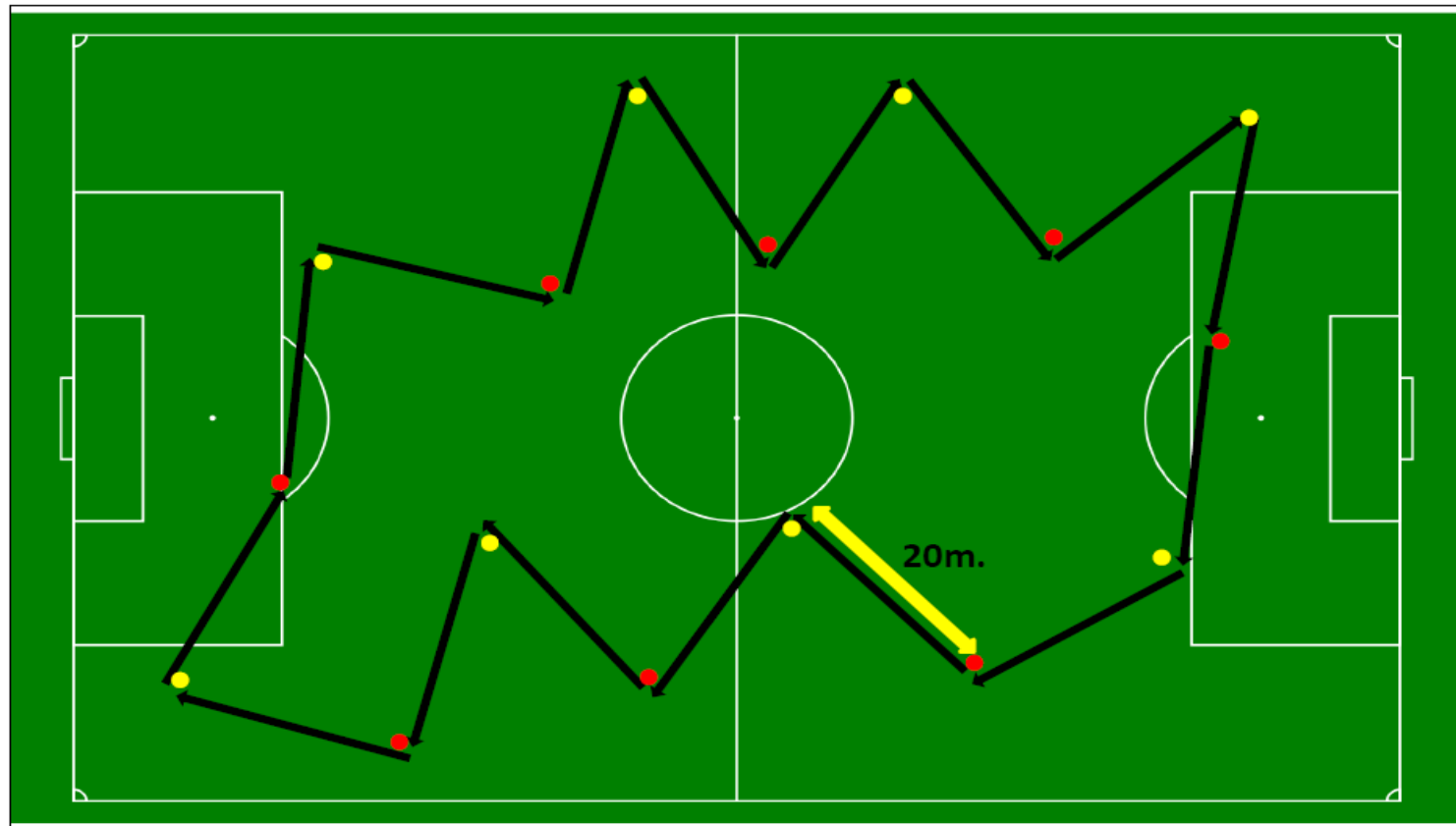
2 x 20m. forward running (cone B-C-B)
2 x 5m. walking (cone B-A-B)

Pruebas de condición física complementaria

Arbitros



- Test del yoyo intermitente dinámico
- El test evalúa la capacidad de realizar intervalos de manera intermitente durante un periodo de tiempo prolongado.

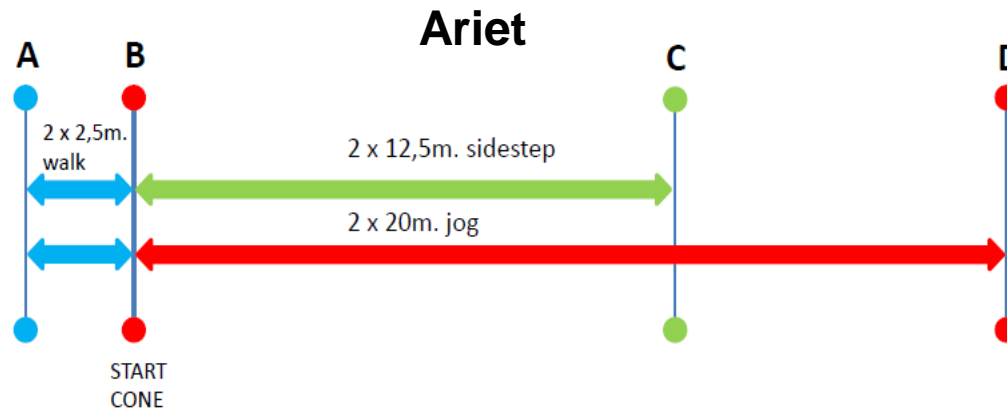


Pruebas de condición física complementaria

Arbitros Asistentes



- ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test)
- El test ARIET evalúa la capacidad de realizar intervalos de manera intermitente durante un periodo de tiempo prolongado.



- 2 x 20m. forward running (cone B-D-B)
- 2 x 2,5m. walking (cone B-A-B)
- 2 x 12,5m. sidestep (cone B-C-B)
- 2 x 2,5m. walking (cone B-A-B)

Pruebas de condición física

Arbitros y Arbitros Asistentes



Arbitros de Fútbol				
Categoría	RSA (Spring)	Resistencia:	Test adicional:	
	5 x 40 m	75 m / 25 m	Yoyó dinámico	
	1 min recuperación	4.000 m	tiempos	distancia (m)
FIFA, A y B	6.00 s	15 s / 18 s	18,8	2040
C	6.10 s	15 s / 20 s	18.5	1920

Arbitros Asistentes de Fútbol				
Categoría	RSA (Spring)	Resistencia:	Test adicional: ARIET	
	5 x 30 m	75 m / 25 m		
	30s recuperación	4.000 m	tiempo (s)	distancia (m)
FIFA, A y B	4.70 s	15 s / 20	15.5_3	1275
C	4.80 s	15 s / 22	15.3	1170



Pruebas de condición física

Arbitras y Arbitras Asistentes

Arbitras de Fútbol				
Categoría	RSA (Spring)	Resistencia:	Test adicional:	
	6 x 40 m	75 m / 25 m	Yoyó dinámico	
	1 min recuperación	4.000m	tiempo (s)	distancia (m)
FIFA, A y B	6.40 s	18 s / 20 s	17.8	1720
C	6.50 s	18 s / 22 s	17.5	1600

Arbitras Asistentes de Fútbol				
Categoría	RSA (Spring)	Resistencia:	Test adicional: ARIET	
	5 x 30 m	75 m / 25 m		
	30s recuperación	4.000 m	tiempo (s)	distancia (m)
FIFA, A y B	5.10 s	18 s / 22 s	14.8	975
C	5.20 s	18 s / 24 s	14.3	820

Pruebas de condición física

Arbitros de Futsal y Fútbol Playa



Árbitros de fútbol y fútbol playa			
Categoría	Velocidad máx. 20 m tiempos	ARIET	
		tiempo (s)	distancia (m)
FIFA, A y B	3.30 s	15.5_3	1275
C	3.40 s	15.3	1170