


CURSO INICIO TEMPORADA 2021-22 ESCUELA NACIONAL de ÁRBITROS

03 al 05 de SEPTIEMBRE de 2021

PRUEBAS FÍSICAS

CNA-ENA





DESARROLLO de las PRUEBAS FÍSCAS

INTRODUCCIÓN

- El objetivo de las **PRUEBAS FÍSICAS** es evaluar el nivel de condición física de los árbitros de categoría nacional para garantizar el buen desempeño de sus funciones en los partidos y la temporada.
- El nivel físico debe estar acorde con las necesidades del juego actual en nuestras competiciones.
- Es nuestro compromiso estar al nivel exigido.

NIVELES

Árbitros Panel DH	Mínimo requerido: 16.8
Árbitros Panel DHB y M23	Mínimo requerido: 15.8
Árbitras Panel DHFB	Mínimo requerido: 15.4
Árbitros Asistentes	Mínimo requerido: 15.4

EL TEST FINALIZARÁ AL COMPLETAR EL NIVEL 17.8

PREPARACIÓN

- Se crearán cinco grupos para realizar las pruebas, así garantizamos el espacio adecuado.
- Los evaluadores serán los encargados del control de las pruebas.
- Es responsabilidad personal hacer el calentamiento oportuno.
- Se debe ir equipado con ropa Kappa del CNA.

CONTROL

- Se debe salir con el “**PIP**”, hacerlo claramente antes supone un aviso.
- Se debe llegar a pisar la línea a 20 m, no hacerlo claramente supone un aviso.
- Se debe llegar a la salida con el “**PIP**” correspondiente, estar a más de 2 m supone un aviso.*
- El tercer aviso por parte de los controladores supone la finalización del test.
- El resultado del test es el último nivel dónde se está corriendo.

* **EN LOS CAMBIOS de NIVEL de VELOCIDAD SE PERMITEN 4 m.**

PRUEBAS FÍSICAS 2021-22

PREPARACIÓN + COMPROMISO

=

RESULTADO ÓPTIMO.

ESCUELA NACIONAL de ÁRBITROS

CUALQUIER CONSULTA:

josemanuel.pardal@ferugby.es

616 602 026

 Kappa



ESCUELA NACIONAL de ÁRBITROS

¡MUCHAS GRACIAS por
VUESTRA ASISTENCIA!

 Kappa

