

# Formulario de resultados de la prueba de aptitud física de árbitros

En el enlace a continuación, encuentre el documento de información del recordatorio de los niveles de condición física y los requisitos por panel (*Pautas de Condición Física para árbitros 2021*):

<http://www.fih.ch/inside-fih/our-official-documents/fih-officials-and-appointments/>

Como todos sabemos, la situación mundial es actualmente extraordinaria y difiere de un país a otro.

Por lo tanto, la FIH entiende que es posible que algunos árbitros aún no hayan podido realizar las pruebas de aptitud física en el 2020. Nos gustaría que las hiciera cuando la situación en su país lo permita y luego notifique a su Asociación Nacional una vez que se hayan completado las pruebas.

Lo más importante por ahora es que todos se mantengan saludables y que puedan cumplir con los requisitos de su panel antes del reinicio de las competencias en las que se encuentra involucrado.

Nombre y apellido del Árbitro:

Género

Female

Panel del Árbitro

Olympic Games / World Cup Panel

Árbitro exclusivamente de Indoor

Asociación Nacional

Federación Continental

PAHF

Fecha del test

## Pruebas de aptitud física

Las pruebas deben ser presenciadas y los resultados aprobados por un Oficial de su Asociación Nacional o de la FIH.

### **La prueba YO-YO de recuperación intermitente**

- Los árbitros deben alinearse a lo largo de la línea de "salida". Empiezan con un pie detrás de la línea de salida y comienzan a correr cuando se lo indica la grabación del audio.
- Los árbitros giran cuando se los indica el pitido del audio grabado en la línea a 20 metros de distancia y regresan al punto de partida.
- Después de completar los 40 metros de carrera, caminan o trotan hasta la siguiente línea y regresan para detenerse por completo en la línea de "salida" nuevamente, antes de comenzar con la señal indicada.
- Los árbitros deben continuar todo el tiempo que puedan. Algunos de ellos optarán por detenerse cuando hayan alcanzado su límite físico. Para otros, se le deberá dar una advertencia a medida que se retrasan en el ritmo requerido o cometen uno de los errores que se enumeran a continuación. En la segunda infracción, se los debe sacar de la prueba.  
Da una advertencia cuando el árbitro:
  - Inicia la carrera antes de la señal de audio.
  - No llega a ninguna línea antes de la señal de audio
  - Gira sin tocar ni pasar la línea.
  - No se detiene por completo antes de comenzar la siguiente carrera de 40 m
- La puntuación del árbitro es el nivel o la distancia total recorrida en la última carrera completada exitosamente. La carrera en la que se produce la segunda advertencia o una retirada no se cuenta, p. Ej. Si la segunda advertencia o el retiro ocurre en el nivel 16.4, la puntuación del árbitro es 16.3.

Utilice la versión adjunta de YouTube de la prueba YoYo de recuperación intermitente:

<https://www.youtube.com/watch?v=xoRUOmm6XZY&t=260s>

### **Prueba de habilidad de sprint repetido (RSA)**

- El "punto de salida" debe colocarse a 0m y el "punto de llegada" a 40 m. La "línea de salida" debe estar marcada 1,5 m antes del "punto de salida".
- Los árbitros deben alinearse al inicio con el pie delantero tocando la "línea de salida". Una vez que el líder de la prueba señala que esta todo programado electrónicamente con el cronometraje, el árbitro puede comenzar.
- Los árbitros deben recibir un máximo de 60 segundos de recuperación entre cada uno de los sprints de 6 x 40 m. Durante su recuperación, los árbitros deben caminar de regreso al inicio.
- Si un árbitro falla en un intento de los seis, se le debe dar un séptimo intento inmediatamente después del sexto intento. Si fallan dos de las siete pruebas, el oficial no ha pasado la prueba.

## Resultados de pruebas de aptitud física

Prueba YO-YO de recuperación intermitente (distancia recorrida en m)

RSA Test - 40m (use una coma entre los segundos y las centésimas de segundo): Sprint 1

RSA Test - 40m (use una coma entre los segundos y las centésimas de segundo): Sprint 2

RSA Test - 40m (use una coma entre los segundos y las centésimas de segundo): Sprint 3

RSA Test - 40m (use una coma entre los segundos y las centésimas de segundo): Sprint 4

RSA Test - 40m (use una coma entre los segundos y las centésimas de segundo): Sprint 5

RSA Test - 40m (use una coma entre los segundos y las centésimas de segundo): Sprint 6

RSA Test - 40m (use una coma entre los segundos y las centésimas de segundo): Sprint 7 (De ser necesario)

Declaro que la prueba ha sido presenciada por un oficial de la FIH o un representante de la Asociación Nacional

Nombre del testigo:

Firma del Árbitro



Firma del testigo

