

2^a convocatòria de les proves d'aptitud física dels Tutors de Joc

ORGANITZACIÓ DELS TUTORS DE JOC

Les proves es duran a terme durant el **Diumenge 10 d'Octubre**, en dos torns.

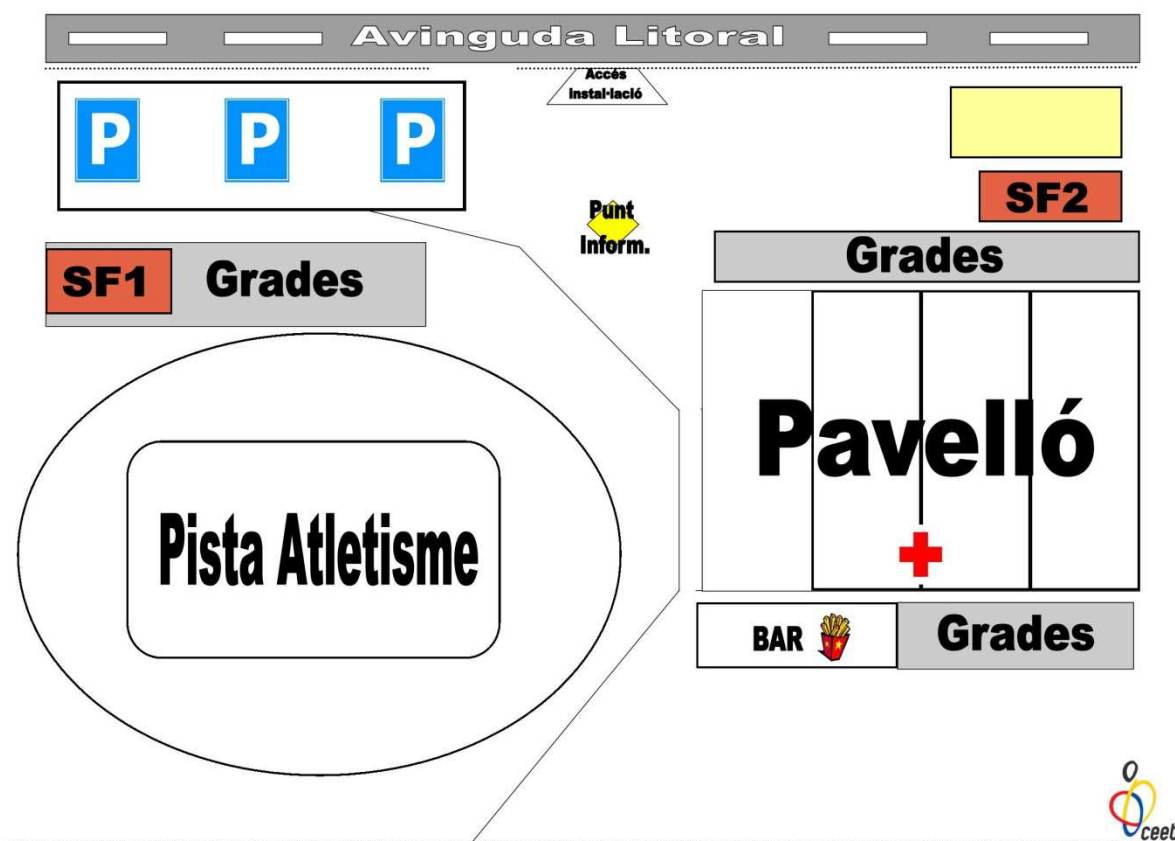
El **primer torn** començarà a les 9:30 hores, on els **Tutors de Joc de F5 (dividits en 2 torns)**. El **segon torn** iniciarà a les 11:45h. amb els Tutors de les altres modalitats esportives: **voleibol, bàsquet, handbol i hoquei**.

Per poder desenvolupar les proves, **cada Tutor tindrà un dorsal**, amb l'objectiu de poder identificar-lo clarament durant la realització de les proves.

Organització:

En el primer torn, es dividirà el col·lectiu de F5 en dos grups i juntament amb els TJ de F7/11 realitzaran les proves d'aptitud física; Uns altres realitzaran la formació de funcionament intern (la divisió dels grups i *timing* es mostra en la pàgina 2). Un cop superada la primera hora (aproximadament) s'intercanviaran els grups per tal de complir ambdues tasques.

Al segon torn es dividirà el grup per modalitats: Bàsquet, Handbol i Hoquei faran les mateixes proves i Voleibol realitzarà una prova diferent. Tot seguit, se'ls hi farà la formació de funcionament intern (en diferents sales de formació).



	HORARI	PROVES D'APTITUD FÍSICA	GRUP DE TJ	FORMACIÓ
TORN 1	9:30 -10:30 hores	Course Navette (només F7/11) Test Yo-Yo + Circuit	F5 (grup 1) Del TJ nº 167 fins el F11	
				F5 (grup 2) Del TJ nº <u>SF1</u>
	10:30-11:30 hores			F5 (grup 1) Del TJ nº 167 fins el F11 <u>SF1</u>
		Test Yo-Yo + Circuit	F5 (grup 2) Del TJ nº	
TORN 2	11:45-12:45 hores	Test Yo-Yo + Circuit	Bàsquet, Handbol, Hoquei	
		Carrera continua	Voleibol	
	12:45-13:30 hores			Bàsquet <u>SF1</u>
				Voleibol, Handbol, Hoquei <u>SF2</u>

DESCRIPCIÓ DE LES PROVES D'APTITUD FÍSICA

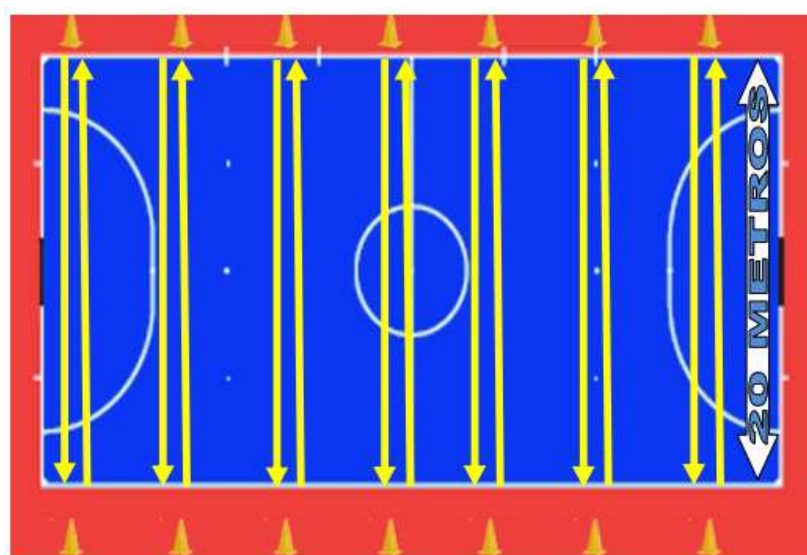
FUTBOL 5 – HANDBOL – BÀSQUET – HOQUEI PATINS I SALA

1. YO-YO

L'objectiu d'aquesta prova és mesurar la capacitat de recuperació d'una persona que és sotmesa a un exercici progressiu màxim i intermitent.

La prova consisteix a fer una sèrie de repeticions amb carreres d'anada i vinguda de 40 metres (2x20) alternatives amb un període de descans de 10 segons, que és constant durant tot l'exercici. El que va variant en la realització del test és la velocitat de progressió que es va incrementant de manera progressiva.

Per a més informació:
<https://www.youtube.com/watch?v=6DG9ftqRJAM>



PERFIL	MÍNIMA 1	MÍNIMA 2
Home/Dona + 50	2 minuts	3'5 minuts
Home 40-50	3 minuts	4 minuts
Dona 40-50	2'5 minuts	3'5 minuts
Home -40	4 minuts	6 minuts
Dona-40	3'5 minuts	5 minuts

La marca "mínima 2" es tracta de la marca que es considera òptima, en la qual el / la tutor / Tutora de Joc està en plenes condicions per exercir, amb total garantia de salut i amb un bon estat de forma per ascendir.

En el cas que no s'arribi a la marca "mínima 2", però sí a la marca "mínima 1", s'haurà superat la prova, però es considera que es podria millorar la condició física.

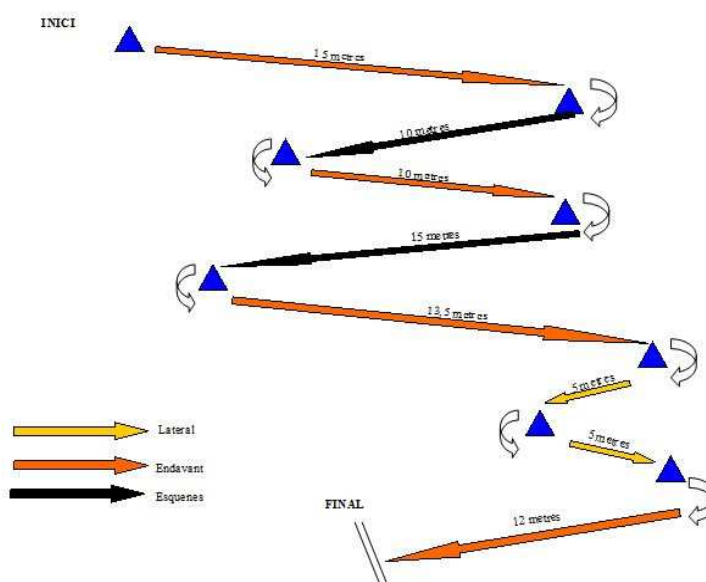
Si el Tutor de Joc no aconsegueix arribar a la marca "mínima 1" no hi haurà superat la prova.

Cada Tutor de Joc tindrà 1 intent en aquesta prova.

2. CIRCUIT

L'objectiu d'aquesta prova és mesurar la velocitat mínima en un circuit amb diferents formes de desplaçament que realitza l'àrbitre a la pista de futbol sala.

El circuit consisteix en córrer en el mínim temps possible. L'explicació del circuit es mostrarà a continuació.



PERFIL	MÍNIMA 1
Home/Dona + 50	40"
Home 40-50	35"
Dona 40-50	38"
Home -40	32"
Dona-40	35"

Si el Tutor de Joc no aconsegueix arribar a la marca no hi haurà superat la prova. Cada Tutor de Joc tindrà 2 intents en aquesta prova.

FUTBOL 7 - 11

1. COURSE NAVETTE

Aquesta prova és un test d'aptitud cardiorespiratòria en què el participant comença la prova caminant i finalitza corrent. Els desplaçaments són d'un punt a un altre situats a 20 metres de distància, fent el canvi de sentit amb un senyal sonor, la qual va accelerant progressivament.

Tenint en compte les exigències físiques que es requereixen al llarg d'un partit, el nivell adequat que hauria de tenir un Tutor de Joc en aquesta prova és el següent:

PERFIL	MÍNIMA 1	MÍNIMA 2
Home/Dona + 50	3'5	4'5
Home 40-50	5	6
Dona 40-50	4	5
Home -40	6	7
Dona-40	5	6

La marca "mínima 2" es tracta de la marca que es considera òptima, en la qual el / la tutor / Tutora de Joc està en plenes condicions per exercir, amb total garantia de salut i amb un bon estat de forma per ascendir.

En el cas que no s'arribi a la marca "mínima 2", però sí a la marca "mínima 1", s'haurà superat la prova, però es considera que es podria millorar la condició física.

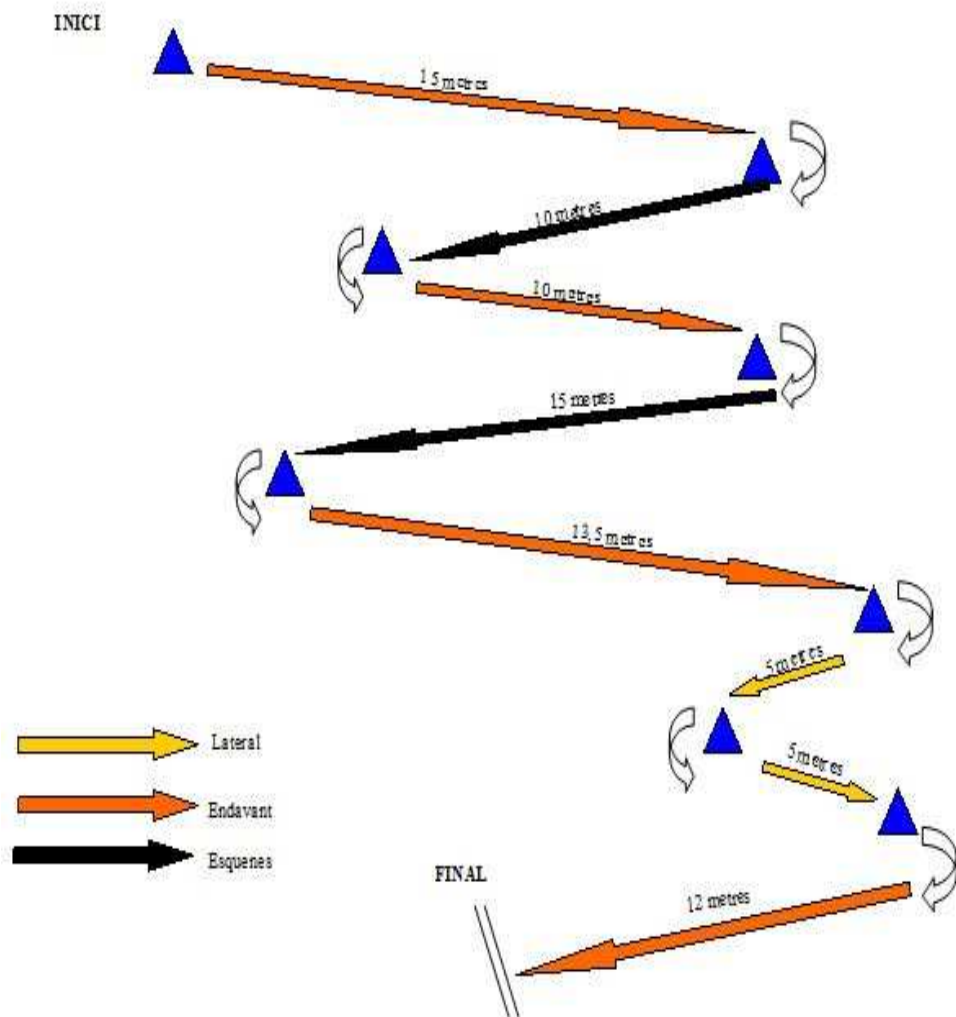
Si el Tutor de Joc no aconsegueix arribar a la marca "mínima 1" no hi haurà superat la prova.

Cada Tutor de Joc tindrà 1 intent en aquesta prova.

2. CIRCUIT

L'objectiu d'aquesta prova és mesurar la velocitat mínima en un circuit amb diferents formes de desplaçament que realitza l'àrbitre a la pista de futbol sala.

El circuit consisteix en córrer en el mínim temps possible. L'explicació del circuit es mostrarà a continuació.



PERFIL	MÍNIMA 1
Home/Dona + 50	40"
Home 40-50	35"
Dona 40-50	38"
Home -40	32"
Dona-40	35"

Si el Tutor de Joc no aconsegueix arribar a la marca no hi haurà superat la prova. Cada Tutor de Joc tindrà 2 intents en aquesta prova.

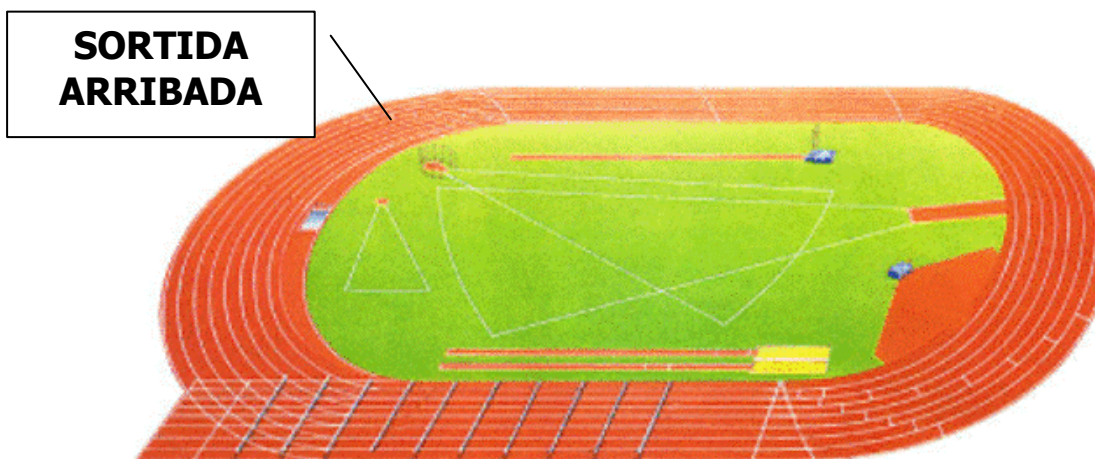
VOLEIBOL

1. CARRERA CONTÍNUA

La prova té com a objectiu valorar que el Tutor de Joc tingui una condició física general saludable.

La cursa contínua, consistirà en córrer a un ritme constant on el volum de treball no serà molt elevat, amb l'objectiu que el Tutor tingui una bona capacitat aeròbica, la qual és beneficiosa per a la salut i assegura uns hàbits saludables.

Es realitzarà en una pista d'atletisme.



PERFIL	MÍNIMA 1
Home/ Dona + 50	2 voltes – 10 minutes
Home 40-50	2 voltes – 9 minutes
Dona 40-50	2 voltes – 9 minutes
Home -40	3 voltes – 9 minutes
Dona-40	3 voltes – 9.5 minutes