



**FIBA**

We Are Basketball

# PRUEBA FÍSICA BÁSICA PARA ÁRBITROS DE LA FIBA

Publicado Octubre 2022  
versión 4.0

El contenido no puede modificarse ni presentarse con el logotipo de FIBA, sin el permiso por escrito del Departamento de Operaciones Arbitrales de la FIBA.

En el caso de discrepancias entre ediciones en diferentes idiomas sobre el significado o interpretación de una palabra o frase, el texto en Inglés prevalecerá.

A lo largo de esta publicación, todas las referencias hechas a jugadores, entrenadores, árbitros etc., en el género masculino también se aplican al género femenino. Debe entenderse como el uso del masculino inclusivo, como norma del idioma español.

Octubre 2022,  
Reservados todos los derechos.

---

**FIBA - International Basketball Federation**

5 Route Suisse, PO Box 29  
1295 Mies Switzerland  
fiba.basketball  
Tel: +41 22 545 00 00  
Fax: +41 22 545 00 99

---

Este material ha sido creado por el Departamento de Operaciones Arbitrales de la FIBA

Si identifica un error o una discrepancia en este material, por favor notifíquelo al Departamento de Operaciones de Arbitrales de la FIBA en [refereeing@fiba.basketball](mailto:refereeing@fiba.basketball).

## PRÓLOGO

---

Este documento cubre todas las condiciones de la Prueba física básica para los Árbitros de la FIBA, así como los procedimientos administrativos específicos relacionados con la Licencia de Árbitros de la FIBA 2023-2025 (GOL 2023-25).

Por favor, tenga en cuenta que todo lo relacionado con el entrenamiento para la de Prueba física básica para los Árbitros de la FIBA está descrito en el Manual de Entrenamiento Físico para Árbitros de Baloncesto. Este documento está disponible para su descarga en la biblioteca de la Academia FIBA iRef App. Se anima a los candidatos a Árbitro a utilizarlo mientras se preparan para la prueba.

Debido a la pandemia global del coronavirus COVID-19, cuando se deba organizar la prueba física básica para los árbitros de la FIBA, las Federaciones Nacionales miembro, deben seguir estrictamente las medidas preventivas y restrictivas establecidas por los gobiernos y las autoridades de salud pública locales.

Para más información relacionada con el entrenamiento para Prueba física básica para los Árbitros de la FIBA, por favor contacte con: [referees.fitness@fiba.basketball](mailto:referees.fitness@fiba.basketball).

Para los procedimientos administrativos del GOL 2023-25, por favor contacte con el Departamento de Operaciones de Arbitrales de la FIBA en: [GOL2023@fiba.basketball](mailto:GOL2023@fiba.basketball).

@ vuestra disposición,

**Departamento de Operaciones Arbitrales de la FIBA**

## ***COVID-19: PROTOCOLO Y RECOMENDACIONES***

---

Debido a la pandemia global del coronavirus COVID-19, al organizar la Prueba Física Básica para árbitros de FIBA ("Prueba Física"), las Federaciones Nacionales deben seguir estrictamente cualquier medida preventiva y restrictiva establecida por sus gobiernos locales y las autoridades nacionales de salud pública.

En ninguna circunstancia una persona puede realizar la Prueba Física si está o tiene razones para creer que está infectado con COVID-19.

Si una persona ha dado anteriormente positivo en la prueba de COVID-19 y se ha recuperado completamente desde la infección (es decir, no muestra síntomas), debe proporcionar al Supervisor de la prueba una autorización médica y un nuevo certificado médico actualizado de la FIBA, antes de la prueba de aptitud.

Si el día de la Prueba Física, una persona se siente mal, **NO** debe participar en la prueba y debe llamar para pedir un consejo médico. En este caso, la fecha de la Prueba Física será reprogramada. Se recomienda que la persona realice una prueba PCR antes de la siguiente fecha programada para la Prueba Física. La PCR se realizará a más tardar 48 horas antes de entrar en el lugar de la Prueba Física y se presentará al supervisor de la prueba.

# PRUEBA FÍSICA BÁSICA

## Instalación & procedimiento

### *PRUEBA FÍSICA BÁSICA PARA ÁRBITROS DE LA FIBA*

De acuerdo con el Reglamento Interno de la FIBA que rige a los Árbitros Internacionales, para ser calificado como Árbitro de la FIBA, los candidatos deben pasar con éxito la Prueba Física Básica de los Árbitros de la FIBA, según lo establecido por la Comisión Técnica de la FIBA.

La Prueba Física Básica para Árbitros de la FIBA (carrera de 20 metros en varios niveles, desde 1988), implica correr repetidamente longitudes de 20 metros a un ritmo establecido por un audio grabado. Se marcan dos líneas según el diagrama siguiente; con una separación de 20 metros. El participante comienza sobre o detrás de una de las líneas, y empieza a correr 20 m cuando se le indica el audio. El árbitro corre consecutivamente longitudes de 20 metros hasta alcanzar los niveles establecidos. El ritmo de los tonos se acelera progresivamente a medida que la prueba continúa.

Se debe dar un aviso cuando el participante no completa con éxito un trayecto de ida y vuelta en el tiempo asignado y el participante debe ser retirado la próxima vez que no complete con éxito un trayecto. Cuando el participante ha sido retirado, el número de vueltas completadas se registra en la hoja de puntaje y representa el resultado su la prueba.

Se recomienda realizar un calentamiento adecuado antes de la carrera, para estar en condiciones óptimas para la prueba y evitar cualquier tipo de lesiones.

Los candidatos deben estar con una condición médica saludable antes de intentar la prueba y deben estar en posesión de los siguientes documentos obligatorios: un Certificado Médico válido de FIBA y el formulario de consentimiento para la prueba de aptitud física de los árbitros de FIBA.

La Prueba de Aptitud Física Básica de los Árbitros FIBA para GOL2023-25 sólo se puede realizar una vez, durante el período previsto, como se indica en las Directrices de GOL2023-25 para las Federaciones Nacionales Miembro.

El candidato que intenta la prueba debe estar preparado para completar la prueba. Si no la completa correctamente, la prueba se considera fallida, salvo que se produzca una lesión durante la misma. En este caso, la Federación Nacional debe proporcionar a la FIBA un documento médico, suscrito por un médico cualificado, con la siguiente información: fecha y lugar de la lesión, tipo de lesión, recomendaciones de recuperación, fecha estimada de recuperación, etc.

El audio de la prueba, se puede descargar, desde la aplicación de la biblioteca de la Academia FIBA iRef o en la sección, "[Conviértete en Árbitro](#)" de fiba.basketball.

Para acceder a las directrices de la prueba física básica de la FIBA clicar el siguiente enlace.

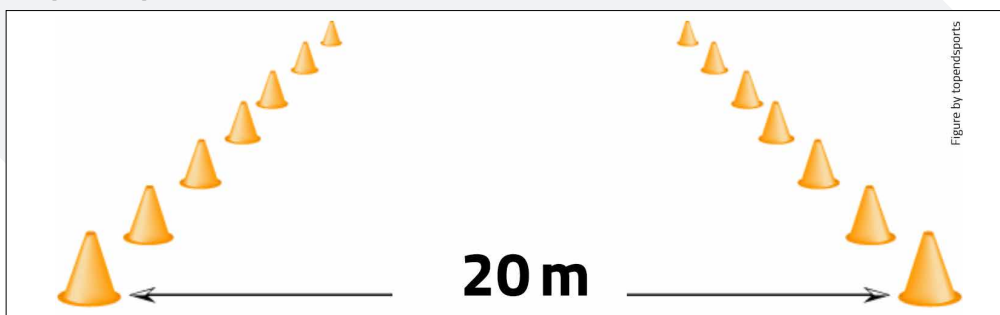
VID >> Prueba Física Básica

## INSTALACIÓN Y PROCEDIMIENTO:

### Equipo Necesario

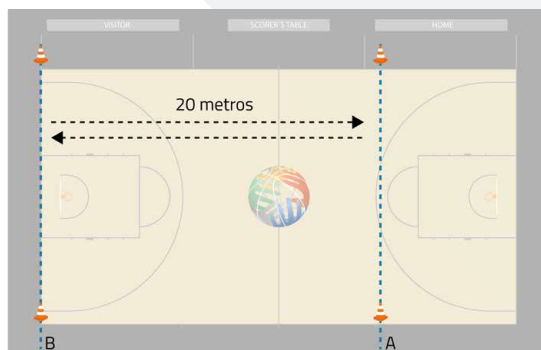
- Instalación -Superficie plan y antideslizante. Se recomienda una pista de Baloncesto.
- Conos para marcar.
- Cinta métrica (>20m)
- El audio de la prueba física básica para los árbitros de la FIBA puede descargarse de la plataforma de la Academia de Arbitraje FIBA iRef o de la sección "[Conviértete en Árbitro](#)" de [fiba.basketball](#)
- Reproductor de CD/MP3/MP4 con altavoz (el volumen del altavoz es particularmente importante).
- Hoja de puntaje para controlar quién pasa o no pasa la prueba.

### Preparación para la prueba



Una vez que la preparación de la prueba está montada, los responsables de la prueba se colocan en ambas líneas de los carriles (cono A y B) y si los participantes están listos, entonces la prueba puede comenzar.

El archivo de audio contiene las instrucciones de voz necesarias para realizar la prueba. La prueba comienza después de la vuelta de demostración, que es la segunda (2ª) señal después de la cuenta atrás de "5-4-3-2-1". Los candidatos deben escuchar atentamente las instrucciones de voz que se dan en el archivo de audio.



Se aconseja a los candidatos que calienten correctamente y que estiren antes de realizar la prueba, pueden usar el documento de apoyo "Mejore su... Calentamiento y Estiramiento", que está disponible en la Biblioteca de la Academia FIBA iRef App.

Se recomienda encarecidamente, la asistencia de personal médico a la prueba y que los candidatos estén en óptimas condiciones de salud antes de intentar la prueba.

### **Protocolo de la prueba**

1. El supervisor de la prueba mide una distancia de 20 metros y coloca marcadores claros para demostrar la distancia recorrida (mostrados aquí con conos)..



2. Los candidatos se colocarán en la línea de salida y se alinearán por orden alfabético, de izquierda a derecha de cara a la pista. El supervisor de la prueba activará la parte introductoria del archivo de audio.



3. La técnica correcta es que los candidatos toquen la línea a la vez que suena la señal y que todos corran en línea, como un equipo.



4. En el caso, que los candidatos no corren en línea y algunos de ellos se adelanten o retrasen a la señal y a pisar la línea (deben recibir un aviso, por esta infracción).



5. El supervisor de la prueba emitirá un aviso a cualquier candidato que, en función del momento en que suene la señal:
- Llega a la línea demasiado pronto o demasiado tarde;
  - No llega a la línea en absoluto (como se muestra arriba).



En caso de que se repitan las acciones enumeradas en el punto 5, se ordenará al candidato que se detenga y se le dará por no superada la prueba. Una vez retirado de la prueba, se deberá anotar la última vuelta del candidato.

### ***Sistema de evaluación***

La Comisión Técnica de la FIBA ha decidido marcar los siguientes niveles para dar como “superada” la prueba física básica de los árbitros de la FIBA.

Independientemente de la edad, se considerará que un **candidato masculino** ha superado la prueba con éxito si:

- Completa 86 vueltas en 10 minutos (Para los candidatos de las licencias de categorías blanca y negra).

Independientemente de la edad, se considerará que un **candidato femenino** ha superado la prueba con éxito si:

- Completa 86 vueltas en 10 minutos (Para los candidatos de las licencias de categoría negra)
- Completa 66 vueltas en 8 minutos (Para los candidatos de las licencias de categorías verde y blanca)




## PROCESO ADMINISTRATIVO DE LA PRUEBA

1. Formularios obligatorios para la prueba física básica para los árbitros de la FIBA.
2. Filmar la prueba física básica de los árbitros de la FIBA
3. Enviar el archivo del vídeo.
4. Completar el formulario de resultados de la prueba física básica de los árbitros de la FIBA

### 1. FORMULARIOS OBLIGATORIOS PARA LA PRUEBA FÍSICA PARA LOS ÁRBITROS DE LA FIBA

#### 1. Prueba de aptitud física de los árbitros de la FIBA / Formulario de consentimiento

Por favor, miré a continuación un ejemplo del formulario. El candidato debe presentar al supervisor de la prueba física, este formulario junto con el Certificado Médico para Árbitros de la FIBA antes de la prueba física. El formulario puede ser descargado de [fiba.basketball](https://www.fiba.basketball), sección ["Conviértete en Árbitro"](#).



**PRUEBA FÍSICA PARA ÁRBITROS DE LA FIBA / FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO 2021**

*Válido a partir del 1 de enero de 2021. Esta versión del Formulario de Consentimiento para la Prueba Física de los Árbitros de FIBA ("Formulario de Consentimiento") anula todas las versiones anteriores del Formulario de Consentimiento. Esta versión sólo debe utilizarse para cualquier Prueba Física de los árbitros de FIBA a partir del 1 de enero de 2021.*

Los Reglamentos Internos de la FIBA exigen que todos los árbitros internacionales de FIBA pasen un examen de aptitud física. Este prueba se realiza en instalaciones cubiertas bajo la supervisión del personal de FIBA / del personal de la oficina Regional o de la Federación Nacional / del Instructor Nacional.

No se puede excluir la posibilidad que se produzcan de alteraciones físicas durante la prueba de este tipo. Estas incluyen presión arterial anormal, desvanecimientos, ritmo cardíaco irregular y, en casos extremos, un infarto.

Se hará todo lo posible para minimizar y evitar tales situaciones solicitando a todos los participantes la presentación de un Certificado Médico, firmado por un médico, antes de la prueba.


Nota: Si experimenta algún síntoma en cualquier momento, o se siente cansado, debe parar el test inmediatamente

Se les proporcionará a todos los árbitros que tomen parte en esta prueba los detalles de la misma, y bajo petición, se le asesorará sobre los programas de formación por el Departamento de Operaciones Arbitrales de la FIBA.

**CONSENTIMIENTO**

Certifico que he leído el contenido de este formulario, el procedimiento de la prueba y he completado el Certificado Médico. Entiendo los requisitos (en particular los físicos) de la prueba y doy mi consentimiento voluntariamente a participar bajo mi propio riesgo. Por la presente eximo a la FIBA / La Oficina Regional de FIBA o las Federaciones Nacionales de toda responsabilidad, obligación, daño, costes y gastos, incluyendo (sin límite) los honorarios legales razonables, que puedan surgir en relación con mi participación a la prueba física (Básica / Elite Yo-Yo) para árbitros de FIBA.

Al participar en la Prueba Física para Árbitros FIBA, FIBA / La Oficina Regional de FIBA y las Federaciones Nacionales consideran que he establecido la cobertura de seguro necesaria para garantizar mi protección en caso de cualquier y todos los riesgos asociados a mi participación a la Prueba Física para Árbitros de la FIBA (en particular seguro de salud, de accidente y el de responsabilidad civil).

<b>A</b>	Fecha de la Prueba Física	Día: <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="1"/>	Mes: <input type="text" value="1"/>	Año: <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/>
<b>B</b>	Lugar de la Prueba Física	Ginebra (SUIZA)		
<b>C</b>	Nombre del Árbitro/País	John Smith / SUI		
<b>D</b>	Fecha y Lugar	Ginebra, 31 de enero de 2023		
	Firma del Árbitro			


Nota: En caso de discrepancia entre los tres idiomas: inglés, español y francés, sobre el significado o interpretación de una palabra o frase, el texto en inglés prevalece.

- a. Añadir la fecha de la prueba física
- b. Añadir el lugar de la prueba física
- c. Añadir el nombre, apellido y país de residencia del candidato
- d. Añadir la fecha y el lugar más la firma del candidato

## 2. Certificado médico para los árbitros de la FIBA

Por favor, miré a continuación un ejemplo del formulario. Antes de la prueba, cada candidato debe presentar un Certificado Médico de no más de 12 meses de antigüedad, junto con la prueba física FIBA / Formulario de Consentimiento antes de la prueba física. El formulario puede ser descargado de [fiba.basketball](http://fiba.basketball), sección "[Conviértete en Árbitro](#)".

Para los tramites del GOL 2023-25 el Certificado médico de FIBA debe estar fechado como máximo el 1 de abril de 2022.



**CERTIFICADO MÉDICO**

Nombre y Apellido(s) del Árbitro (en mayúsculas):

**A** JOHN SMITH

**B** País: SUIZA

Nombre y Apellido(s) del Médico (en mayúsculas):

**C** TIM JONES


**D** País: SUIZA

Fecha y lugar de las pruebas médicas:

**E** Ginebra, 31 de enero de 2023

El que suscribe declara por la presente que:

1. El árbitro arriba mencionado no presenta ninguna enfermedad aparente que pudiere impedirle arbitrar un partido de baloncesto. El examen médico, incluyendo el historial médico cardiovascular exhaustivo y el ECG, no presenta ningún síntoma de una patología.
2. No tiene ninguna contraindicación médica para someterse a una prueba de aptitud física extrema, incluyendo la Prueba física (básica o de elite Yo-Yo ) para Árbitros de la FIBA.

**F** 31 de enero de 2023   
Fecha (día/mes/año) Firma y sello del Médico

Este certificado médico es válido durante 12 meses y debe ser presentado por el árbitro a la organización competente del baloncesto cuando sea requerido.

Nota: En caso de discrepancia entre los tres idiomas: inglés, español y francés, sobre el significado o interpretación de una palabra o frase, el texto en inglés prevalece.

11

- Añadir el nombre y apellido del candidato
- Añadir el país de residencia del candidato
- Añadir el nombre y apellido del médico
- Añadir el país de residencia del médico
- Añadir la fecha y el lugar de la prueba médica
- Añada la fecha, la firma y el sello del médico que supervisó el examen médico

## 2. FILMAR LA PRUEBA FÍSICA

A continuación, encontrará algunas pautas prácticas sobre cómo filmar el video:

- Los participantes deben estar inscritos en el Formulario de Resultados de la Pruebas Física en orden alfabético según sus apellidos (como se indica en los pasaportes). La alineación de los participantes en la línea final debe estar enlazada con el orden alfabético - de la A a la Z, empezando por la parte inferior de la toma de la cámara.
- En caso de que haya varios candidatos, cada uno de ellos deberá presentarse y ser filmado, mostrando su rostro e indicando su nombre y apellido.



Nombre: Candidato  
Apellido: A



Nombre: Candidato  
Apellido: B



Nombre: Candidato  
Apellido: C



Nombre: Candidato  
Apellido: D

- La distancia de 20 metros debe medirse con cuidado y precisión cada vez que se realice la prueba y el Instructor Nacional (si está disponible) es responsable de comprobarlo cada vez que se realice la prueba.
- Ambas líneas deben estar en el campo visual de la cámara y pudiendo escuchar el audio del "pitido". Deben ser claramente visibles ya sea en un ángulo abierto de la cámara, o moviendo la cámara de lado a lado (girando la cámara y mostrando a los árbitros tocando claramente la línea de cada lado).
- La cámara debe colocarse en un ángulo lo suficientemente alto como para poder ver las líneas y a todos los árbitros tocándolas en ambos extremos. Ningún participante debe ser "cortado" o fuera de la vista cuando suena el "pitido".
- No se debe colocar una cámara en un extremo de la pista, donde sólo se pueda ver una línea.



*Ejemplo de posición de la cámara*

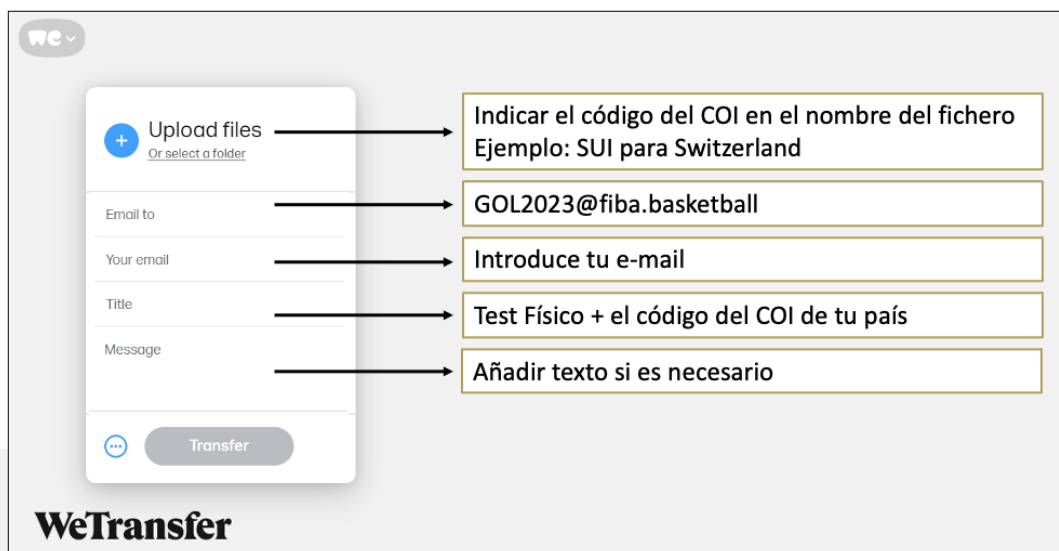
- Aparte de la parte introductoria - La medición de la distancia y la presentación de los participantes - El vídeo del test físico debe ser sin interrupciones. Está prohibido cualquier montaje.
- El hecho de no proporcionar el vídeo de la prueba de física o de proporcionar un vídeo que no se ajuste a las condiciones indicadas anteriormente, puede provocar el rechazo de los resultados de la prueba física de todos los candidatos.

### 3. ENVIAR EL ARCHIVO DEL VÍDEO

Durante el proceso de registro, cada Federación Nacional miembro (NF) debe enviar el vídeo de la prueba física grabada de cada candidato a Árbitro. Si los candidatos corren y son filmados en grupo, se deben seguir estrictamente las instrucciones sobre su alineación y presentación.


Los vídeos pueden presentarse utilizando diferentes herramientas de intercambio de archivos en línea. Sin embargo, para los procedimientos del GOL 2023-25 es muy recomendable utilizar una plataforma WeTransfer.

Cuando se envíe el vídeo de la prueba física a través de WeTransfer, debe enviarse a GOL2023@fiba.basketball, indicando el código IOC de la Federación Nacional en el archivo y en el mensaje.



#### 4. RESULTADOS DE LA PRUEBA FÍSICA

A continuación, se muestra un ejemplo de cómo rellenar correctamente el formulario que informa a la FIBA, de los resultados de la Prueba Física.

 <b>PRUEBA FÍSICA BÁSICA PARA ÁRBITROS DE LA FIBA - FORMULARIO DE RESULTADOS</b> Por favor completar este formulario electrónicamente. Guarde el Archivo y envíelo en formato PDF. Nota: Todos los campos deben de ser rellenados					
Federación Nacional	Suiza <b>A</b>	Supervisor 1 de la Prueba Física	John Supervisor <b>B</b>		
		Supervisor 2 de la Prueba Física	Michael Supervisor <b>B</b>		
Apellidos y nombre del árbitro candidato (per ejemplo: SMITH, Juan) <b>C</b>	Sexo (Masculino/ Femenino) <b>D</b>	Formato de la Prueba Física (86 vueltas / 10min 66 vueltas / 8 min) <b>E</b>	Resultado de la Prueba Física (Aprobado/ No Aprobado) <b>F</b>	Lugar de la Prueba Física <b>G</b>	Fecha de la Prueba Física (dd/mm/aaaa) <b>H</b>
1. JONES John	Masculino	86 vueltas / 10 min	Aprobado	Ginebra	31/01/2023
2. LAUREN Joanna	Femenino	66 vueltas / 8 min	Aprobado	Ginebra	31/01/2023
3. SMITH John	Masculino	86 vueltas / 10 min	Aprobado	Ginebra	31/01/2023
4. SMITH Linda	Femenino	86 vueltas / 10 min	Aprobado	Ginebra	31/01/2023
5.	--	--	--		
6.	--	--	--		
7.	--	--	--		
8.	--	--	--		
9.	--	--	--		
Fecha y firma del Supervisor 1	31 de enero de 2023 <i>John Supervisor</i>				
Fecha y firma del Supervisor 2	31 de enero de 2023 <i>Michael Supervisor</i>				

Nota: En caso de discrepancia entre los tres idiomas: inglés, español y francés, sobre el significado o interpretación de una palabra o frase, el texto en inglés prevalece.

- a. Añadir la Federación Nacional correspondiente
- b. Añadir el nombre del supervisor o supervisores de la prueba
- c. Añadir el nombre y apellido de los candidatos en orden alfabético
- d. Seleccionar el género del candidato
- e. Seleccionar el formato correcto de la prueba física completada por el candidato (ver detalles en "Prueba física básica de los árbitros de la FIBA", punto 4)
- f. Seleccione el resultado de la prueba física
- g. Añadir el lugar de la prueba física
- h. Añadir la fecha de la prueba física

Los tres formularios mencionados deben cargarse en el módulo de registro GOL 2023-2025 del MAP. Si falta alguno de los formularios, el proceso de la prueba física se considerará incompleto.

# STANDARD QUALITY GLOBAL CONNECTION



5, route Suisse - P.O. Box 29  
1295 Mies  
Switzerland  
Tel.: +41 22 545 00 00  
Fax: +41 22 545 00 99