



## FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUTEBOL DE SALÃO

Rua: Marechal Deodoro, 869 – 15º Andar – Conjs. 1505/1506 – Centro – CEP 80060 – 010

Fones: 0-XX –41-3233-4571 – 0 –XX – 3224 –2389 – Curitiba / Paraná

www.futsalparana.com.br - Instagram @federacaoparanaensedefutsal - Eletronic mail: [fpfs@futsalparana.com.br](mailto:fpfs@futsalparana.com.br)

### Testes e Índices

### DESCRIÇÃO DA PROVA

#### **PROVA 1 – Teste Abdominal Modificado. (curl-uptest).**

**Objetivo:** medir força e resistência dos músculos abdominais.

**Equipamento:**

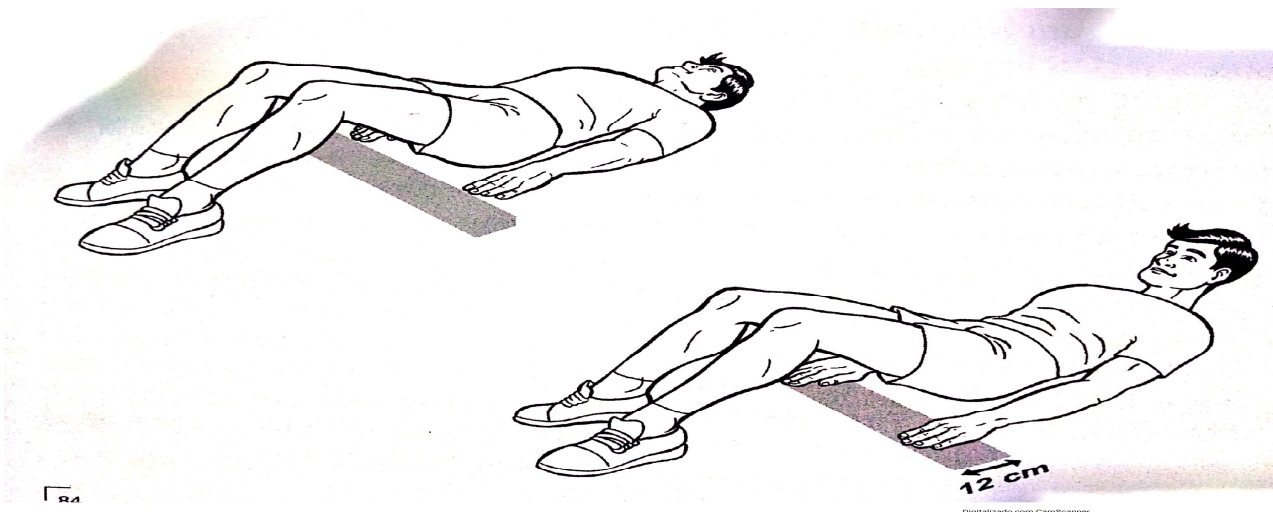
- Cronômetro;
- Fita adesiva;
- Colchonete ou superfície macia.

**Procedimento:**

O executante deita em decúbito dorsal com os joelhos flexionados (120° aproximadamente). Os braços devem estar completamente estendidos ao lado do corpo, com as palmas para baixo. As pontas dos dedos das mãos tocam a marca (fita) colocada no solo ou colchonete. Uma outra marca (fita) é colocada a uma distância de 12 cm distante da primeira marca.

**Execução:**

Com os braços sempre estendidos, o executante eleva a cabeça e ombros do chão, deslizando as mãos até uma outra marca, mas a cabeça não precisa tocar no solo. Repete-se o maior número possível de vezes em um minuto.



## Classificação de acordo com o número de repetições em um minuto.

Contam-se as repetições em um minuto, observando os valores de referência, por sexo e idade na tabela abaixo.

IDADE	HOMENS			MULHERES		
	I	II	III	I	II	III
< 30	< 30	<b>30-50</b>	> 50	< 25	<b>25-45</b>	> 45
30-39	< 22	<b>22-45</b>	> 45	< 20	<b>20-40</b>	> 40
40-49	< 21	<b>21-40</b>	> 40	< 18	<b>18-35</b>	> 35
50-59	< 18	<b>18-35</b>	> 35	< 12	<b>12-30</b>	> 30
60 +	< 15	<b>15-30</b>	> 30	> 11	<b>11-25</b>	> 25

### Observações:

1. Das categorias acima, a faixa II pode ser considerada como “Boa” ou recomendável para a maioria das pessoas. Acima destes níveis, passa a ser um objetivo mais relacionado à performance (não a saúde) e depende de características individuais.
2. Não bloquear a respiração. Expirar a cada flexão.
3. Evitar que o corpo escorregue para trás, retirando as mãos da marca inicial. Os pés poderão ser seguros por um parceiro.
4. Para os oficiais que realizarem o teste conforme a classificação, bem como, o número de repetições de acordo com cada faixa-etária será atribuído as seguintes notas:
  - Faixa I: receberá nota 6,0.
  - Faixa II: receberá nota 8,0.
  - Faixa III: receberá nota 10,0.

# DESCRIÇÃO DA PROVA

## PROVA 2 – AGACHAMENTO

**Objetivo:** medir força e resistência dos músculos das coxas e das costas.

**Equipamento:**

➤ Cronômetro;

### **Benefícios do agachamento**

O agachamento é um exercício completo, pois envolve vários músculos, incluindo os músculos abdominais, das costas, coxas e glúteos. Dessa forma, os principais benefícios do agachamento são:

- Fortalecimento dos músculos abdominais e das costas;
- Fortalecimento e hipertrofia das coxas e dos glúteos;
- Melhora do condicionamento físico;
- Diminuição do risco de lesões;
- Ajuda na perda de peso.

**Procedimento:** Para fazer corretamente o agachamento simples deve-se:

1. **Ficar em pé:** abrir as pernas, afastar os pés à largura dos ombros e apoiá-los totalmente no chão;
2. **Dobrar os joelhos:** os joelhos devem ser fletidos, jogando o quadril para baixo, até ultrapassar ligeiramente a linha do joelho, como se estivesse sentando em uma cadeira imaginária, mantendo as costas sempre eretas;
3. **Agache** jogando o quadril para trás e o joelho seguindo a ponta dos pés. À medida que for descendo, incline um pouco o tronco para frente;
4. **Estender as pernas:** deve-se esticar as pernas, que se encontram dobradas, para voltar à posição inicial, ficando em pé.

## Músculos envolvidos



## Agachamento correto



## Classificação para o Teste do Agachamento

Tabela 3 – Classificação para o teste de Agachamento

Idade/ Sexo	20-29 Homens/ Mulheres	30-39 Homens/ Mulheres	40-49 Homens/ Mulheres	50-59 Homens/ Mulheres	60+ Homens/ Mulheres
<b>Excelente</b>	>34 / >29	>32 / >26	>29 / >23	>26 / >20	>23 / >17
<b>Bom</b>	33-34 / 27-29	30-32 / 24-26	27-29 / 21-23	24-26 / 18-20	21-23 / 15-17
<b>Acima da Média</b>	30-32 / 24-26	27-29 / 21-23	24-26 / 18-20	21-23 / 15-17	18-20 / 12-14
<b>Média</b>	27-29 / 21-23	24-26 / 18-20	21-23 / 15-17	18-20 / 12-14	15-17 / 9-11
<b>Abaixo da Média</b>	24-26 / 18-20	21-23 / 15-17	18-20 / 12-14	15-17 / 9-11	12-14 / 6-8
<b>Fraco</b>	21-23 / 18-17	18-20 / 12-14	15-17 / 9-11	12-14 / 6-8	9-11 / 3-5
<b>Muito Fraco</b>	<21 / <15	<18 / <12	<15 / <9	<12 / <6	<9 / <3

Fonte: Laboratório de Biotécnicas e Motricidade Humana, 2015

Para os oficiais que realizarem o teste conforme a classificação, bem como, o número de repetições de acordo com cada faixa-etária será atribuído as seguintes notas:

- Excelente: receberá nota 10,0.
- Bom: receberá nota 8,0.
- Acima da média: receberá nota 7,0.
- Média: receberá nota 6,0.
- Abaixo da média: receberá nota 5,0.
- Fraco: receberá nota 4,0.
- Muito fraco: receberá nota 3,0.

## ILUSTRAÇÕES DA EXECUÇÃO DA PROVA

**3ª prova: Corrida de 1.000metros** - 2,5 voltas em pista de 400 metros / 08 minutos para os oficiais de arbitragem (masculino) e 08min30seg para as oficiais de arbitragem.

### DESCRIÇÃO DA PROVA

#### **PROVA 3 – Corrida de 1.000 metros**

Ao ser dado o sinal de partida os ANOTADORES / CRONOMETRISTA deverão percorrer uma distância de 1.000 (*mil*) metros em um período **máximo de** 08min00seg e 08min30seg. (*08min00seg - masculino*) e (*08min30seg - feminino*).

#### **Objetivo da prova:**

Avaliar a resistência física dos ANOTADORES / CRONOMETRISTA durante grandes esforços equivalentes a programação que cerca uma partida oficial de Futsal, (*Antes, Durante e Depois*).

#### **Valores (Notas) de acordo com o tempo de realização para o masculino:**

Para os oficiais (*masculino*) que realizarem o teste de acordo com o tempo de execução, será atribuído as seguintes notas:

- Entre 4'30" e 5 min      Excelente: receberá nota 10,0.
- Entre 5 min e 5'30      Bom: receberá nota 8,0.
- Entre 5'30" e 6 min      Acima da média: receberá nota 7,0.
- Entre 6 min e 6'30"      Média: receberá nota 6,0.
- Entre 6'30" e 7 min      Abaixo da média: receberá nota 5,0.

- Entre 7 min e 7'30" Fraco: receberá nota 4,0.
- Entre 7'30" e 8 min Muito fraco: receberá nota 3,0.

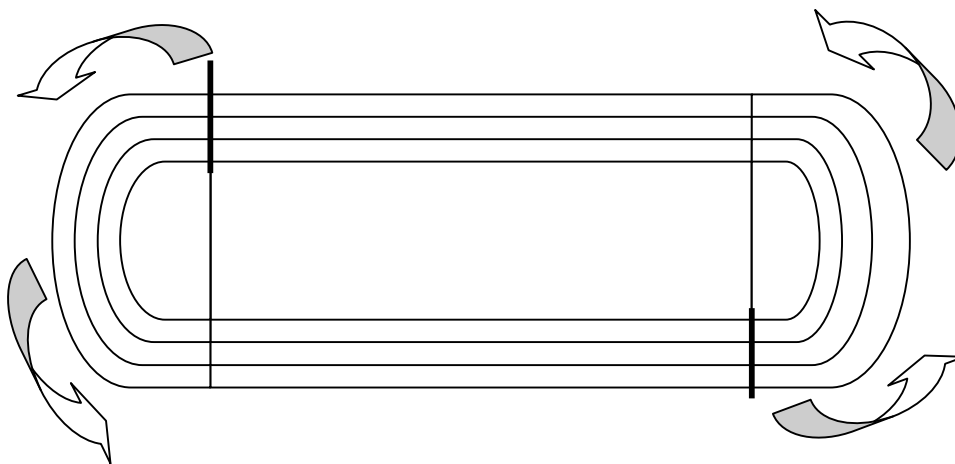
### Valores (Notas) de acordo com o tempo de realização para o feminino:

Para as oficiais (*feminino*) que realizarem o teste de acordo com o tempo de execução, será atribuído as seguintes notas:

- Entre 5' e 5'30 min Excelente: receberá nota 10,0.
- Entre 5'30" e 6' min Bom: receberá nota 8,0.
- Entre 6' e 6'30" min Acima da média: receberá nota 7,0.
- Entre 6'30" e 7' min Média: receberá nota 6,0.
- Entre 7' e 7'30" min Abaixo da média: receberá nota 5,0.
- Entre 7'30" e 8' min Fraco: receberá nota 4,0.
- Entre 8' e 8'30" min Muito fraco: receberá nota 3,0.

### ILUSTRAÇÕES DA EXECUÇÃO DA PROVA

**3ª prova: Corrida de 1.000 metros** - 2,5 voltas em pista de 400 metros conforme os tempos acima descrito (*masculino e feminino*) caso ocorra em pista. Sendo outro tipo de local, será passado as novas coordenadas e orientações, mas os tempos permanecem os mesmos.



COMISSÃO DE ARBITRAGEM DA FPFS

FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUTEBOL DE SALÃO

\*\*\* Local da prova será informado na abertura da pré temporada.