

TESTE FÍSICO PARA ÁRBITROS(AS) DA CBFS

INTRODUÇÃO

As provas oficiais de condição física para árbitros de Futsal estão divididos em três partes:

A 1ª prova é a prova de velocidade, que mede a velocidade máxima do árbitro em 20 metros.

A 2ª prova é a troca de direção (CODA, sigla em inglês), que avalia a habilidade do árbitro para trocar de direção.

A 3ª prova é a prova ARIET (sigla em inglês), que mede a capacidade do árbitro para repetir corridas para frente e lateral durante um período prolongado.

Entre a finalização da 1ª prova e o começo da 2ª prova deve transcorrer de 2 a 4 minutos.

Entre a segunda finalização da 2ª prova e o início da 3ª prova deve transcorrer de 6 a 8 minutos.

As provas devem ser realizadas em uma quadra de Futsal ou superfície similar.

O Teste deve ser aplicado por um professor de Educação Física que possua o CREF.

1ª PROVA DE VELOCIDADE

1 Os tempos das corridas devem ser registrados eletronicamente (células fotoelétricas). A célula deve ser colocada a uma distância de um metro do solo. Se não for possível realizar com células fotoelétricas, poderá ser medido com um cronômetro manual.

2 O início da cronometragem será no Zero metro e a chegada será nos 20 metros. Antes da linha de saída deve ser marcado uma linha a 1,5 metros de onde deve ser iniciado a corrida.

3 Os árbitros devem alinhar tocando na linha com o pé dianteiro. Quando for autorizado pode iniciar a corrida quando desejar.

4 Os árbitros tem 90 segundos no máximo para se recuperarem entre cada uma das duas corridas de 20 metros. Os árbitros devem regressar caminhando até o local do início durante o tempo de recuperação.

5 Se um árbitro cai, tropeça ou não atinge o índice, poderá repetir a corrida uma única vez.

6 Se o árbitro não atingir o tempo em uma das duas corridas, poderá repetir uma única vez depois de concluir a segunda corrida. Para ser aprovado tem que atingir o índice em duas corridas.



Tempos de referências para árbitros de Futsal

1 Internacional: Máximo de 3:30 segundos

2 Categoria Nacional: Máximo de 3:45 segundos

Tempos de referências para árbitras de Futsal

1 Internacional: Máximo de 3:45 segundos

2 Categoria Nacional: Máximo de 4:00 segundos

2ª PROVA – CODA – HABILIDADE NA TROCA DE DIREÇÃO

1 Os tempos desta prova devem ser registradas com cronometragem eletrônica (células fotoelétricas) A célula deve ser colocada a uma distância de um metro do solo. Se não for possível utilizar cronometragem eletrônica, um professor poderá medir o tempo com um cronômetro manual.

2 Poderá ser usado cones conforme a figura abaixo. A distância entre “A” e “B” é de 2 metros. A distância entre “B” e “C” é de 8 metros.

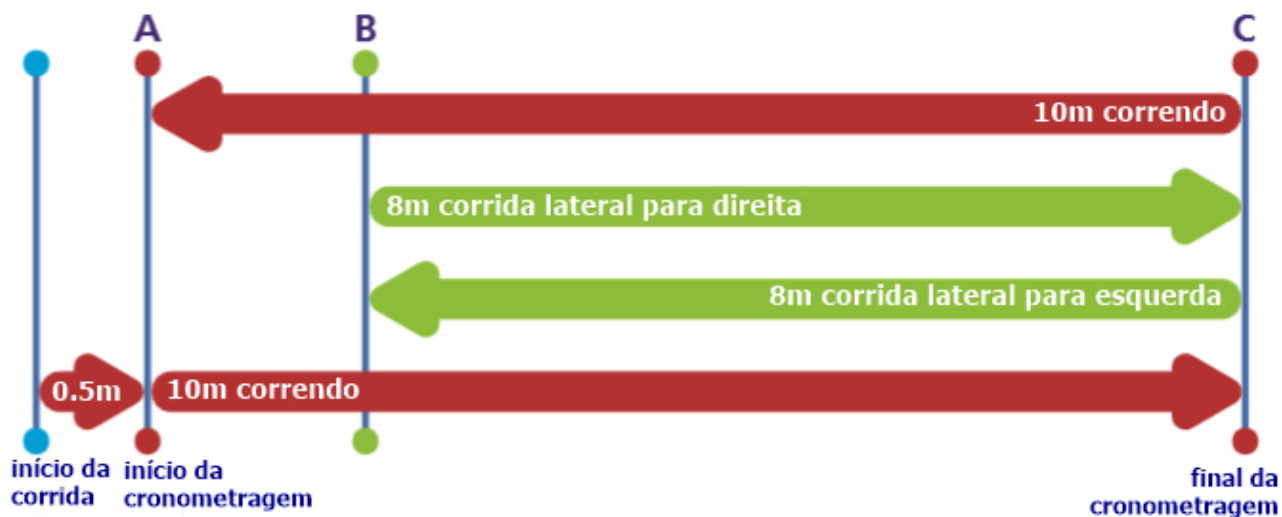
3 Para a prova CODA só será necessário um local de cronometragem (A). A linha de saída deve ser marcada 0,5 metros antes da linha de cronometragem (A).

4 Os árbitros devem alinhar-se para o início pisando na linha de saída com o pé dianteiro. Quando for liberado para o início da prova, o árbitro pode iniciar quando desejar.

5 Os árbitros devem completar a prova de velocidade: 10 metros de corrida de frente de (A a C), 8 metros de corrida lateral a esquerda de (C a B), 8 metros de corrida lateral a direita de (B a C), 10 metros de corrida de frente de (C a A).

6 Se um árbitro cai ou tropeça, poderá repetir a prova.

7 Se um árbitro não consegue atingir o tempo mínimo, poderá repetir uma vez. Se não conseguir atingir o tempo mínimo em uma das duas tentativas, o árbitro será reprovado.



Tempos de referências para árbitros de Futsal

- 1 **Internacional:** Máximo de 10:00 segundos
- 2 **Categoria Nacional:** Máximo de 11:00 segundos

Tempos de referências para árbitras de Futsal

- 1 **Internacional:** Máximo de 11:00 segundos
- 2 **Categoria Nacional:** Máximo de 11:30 segundos

3ª PROVA – ARIET – PROVA DE RESISTÊNCIA PARA ÁRBITROS

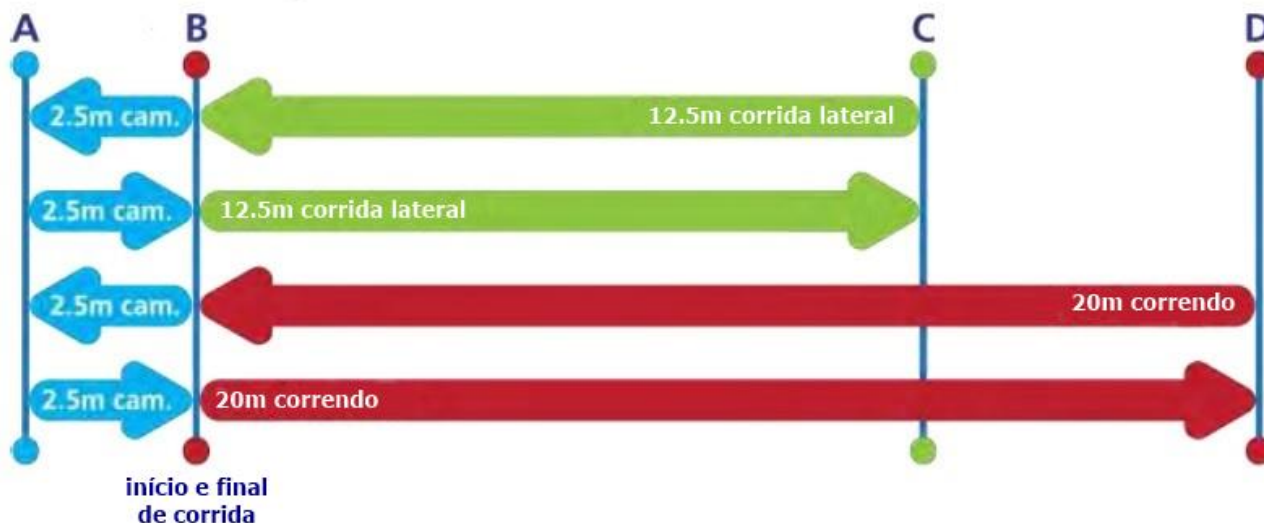
1 Os cones devem ser colocados conforme desenho abaixo. A distância entre (A e B) é de 2,5 metros. A distância entre (B e C) é de 12,5 metros. A distância entre (B e D) é de 20 metros.

2 Os árbitros devem iniciar a corrida com o pé dianteiro na linha “B”. Devem completar a seguinte sequência e no ritmo marcado pelo arquivo de áudio ARIET:

- a. Corrida de 20 metros de frente (B a D), ao chegar toca com o pé na linha “D” dá meia volta e corre 20 metros de frente até a linha “B” (D a B);
- b. Descansa caminhando no espaço de 2,5 metros entre (A e B) e aguarda o próximo sinal;
- c. Corrida lateral de 12,5 metros entre (B e C), toca com o pé na linha “C” e retorna 12,5 metros voltado para o mesmo lado até atingir a linha “B”;
- d. Descansa caminhando no espaço de 2,5 metros entre (A e B) e aguarda o próximo sinal;

3 O arquivo de áudio ARIET marca o ritmo da corrida e a duração de cada período de recuperação. Os árbitros devem seguir o ritmo do arquivo de áudio até alcançarem o nível exigido. Ao atingirem o nível mínimo, podem continuar a prova para ver em que nível se encontram.

4. Os árbitros devem iniciar a prova com o pé dianteiro sobre a linha “B”. Devem correr e pisar na linha de troca de direção (C e D). Se o árbitro não pisar nas linhas “B”, “C” ou “D” a tempo, deve receber um aviso claro do responsável pela prova. Se o árbitro não chegar a tempo pela segunda vez, o responsável pela prova deve eliminá-lo.



Tempos de referências para árbitros de Futsal

1 Internacional: Nível de 15.5-3 / 1.275 metros

2 Categoria Nacional: Nível de 14-8 / 975 metros

Tempos de referências para árbitras de Futsal

1 Internacional: Nível de 14-8 / 975 metros

2 Categoria Nacional: nível de 13.5-8 / 715 metros

Porto Alegre, RS, 4 de dezembro de 2020.



PARAGUASSU FISCH DE FIGUEIREDO
Diretor de Árbitros da CBFS