



ARBITRAGEM
PROVAS FÍSICAS PARA ÁRBITROS – FUTSAL

Para conhecimento geral, seguidamente se publicam as Novas Provas Físicas para os árbitros de Futsal, que a partir desta data entram em vigor:



PROVAS FÍSICAS – HOMEM/MULHER



PROVA:

TEMPO EXIGIDO (MÁXIMO):



1 – Corrida de Resistência – 1000 metros

4 minutos

2 – Velocidade – 4 x 10 metros

10 segundos



3 – Agilidade

20,5 segundos



4 – Velocidade – 4 x 10 metros

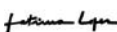
10 segundos

5 – Agilidade

20,5 segundos



Pel'A Direcção da FPF





FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL

CONSELHO DE ARBITRAGEM

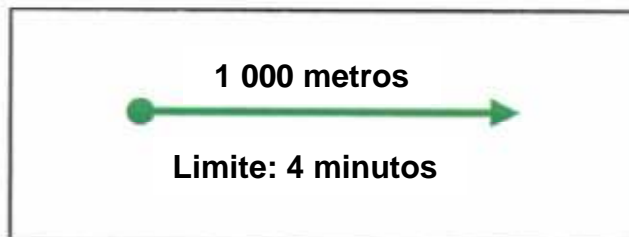
PROVAS FÍSICAS PARA ÁRBITROS DE FUTSAL

SEQUÊNCIA DO TESTE FÍSICO

	Tempo limite	Intervalo entre as provas
1 - Corrida de 1000 metros	4 minutos	15 minutos para o teste seguinte
2 - Velocidade = 4 X 10 metros	10 segundos	5 minutos para o teste seguinte
3 - Teste de Agilidade	20,5 segundos	5 minutos para o teste seguinte
4 - Velocidade = 4 X 10 metros	10 segundos	5 minutos para o teste seguinte
5 - Teste de Agilidade	20,5 segundos	

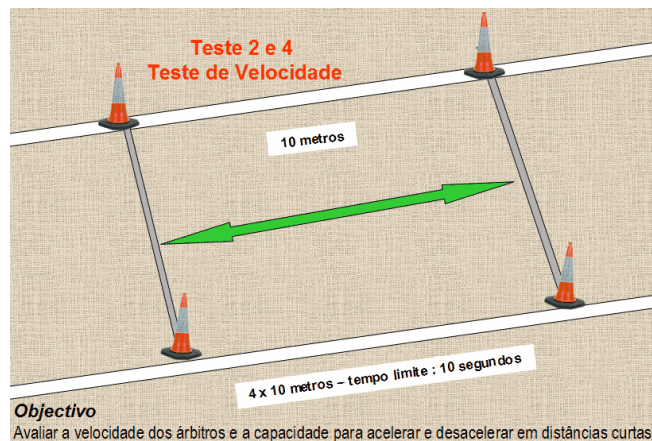


Teste 1 – 1 000 metros



Objectivo:

Avaliar a resistência dos árbitros para uma partida com duas partes de 20 minutos.



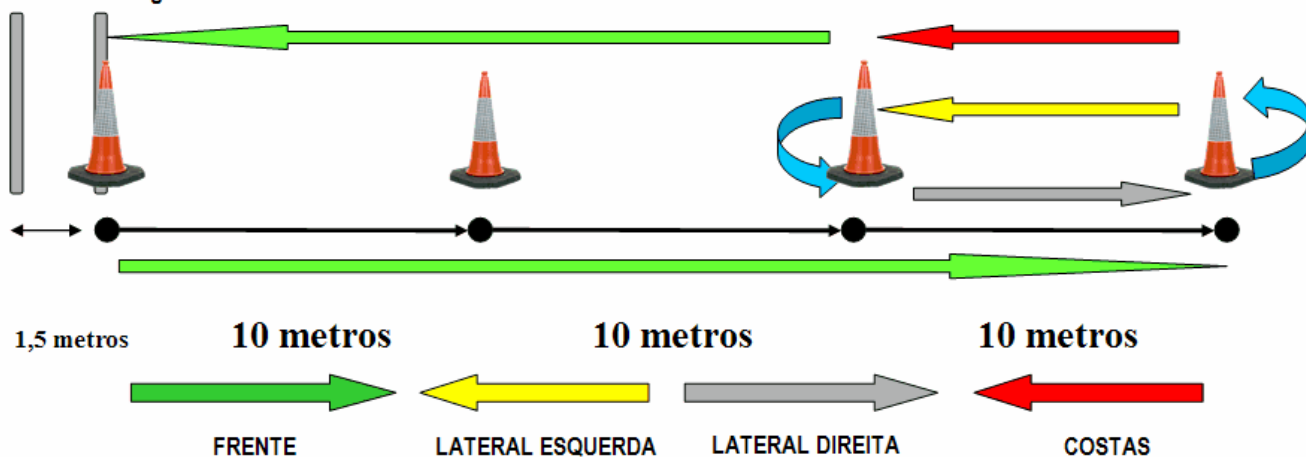
Objectivo

Avaliar a velocidade dos árbitros e a capacidade para acelerar e desacelerar em distâncias curtas.

Teste 3 e 5 Teste de Agilidade

TEMPO LIMITE 20,5 Segundos

Linha de Partida / Chegada



Objectivo:

Avaliar a capacidade dos árbitros para mudar de direcção rapidamente e utilizar diferentes tipos de corrida específicos do Jogo.

Procedimento

O pé de arranque do árbitro deve estar 1,5 metros atrás da linha de partida, preparado para uma partida dinâmica. O árbitro começa *sprintando* para a frente e o cronómetro deve ser lançado quando ele cruza a linha de partida. **Sprinta 30 metros** e contorna o cone. Inicia uma corrida **lateral de 10 metros para a esquerda** e contorna o cone. Continua com **corrida lateral de 10 metros para a direita** e contorna o cone. **Corre de costas 10 metros** e vira-se, **sprintando 20 metros** na direcção da linha de chegada, onde termina o teste.