



FEDERAÇÃO GAÚCHA DE FUTEBOL DE SALÃO

CNPJ: 87.583.761/0001-00

TESTE FÍSICO PARA ÁRBITROS(AS) DA FGFS

INTRODUÇÃO

As provas oficiais de condição física para árbitros de Futsal estão divididas 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.

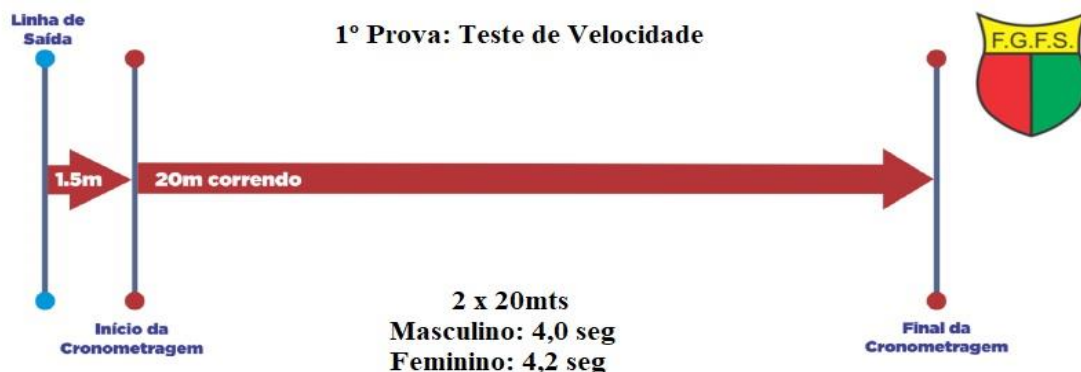
Entre a segunda finalização da 2ª prova e o início da 3ª prova deve transcorrer de 6 a 8 minutos.

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 têm 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, pode repetir uma única vez depois de concluir a segunda corrida. Para ser aprovado tem que atingir o índice em duas corridas.





FEDERAÇÃO GAÚCHA DE FUTEBOL DE SALÃO

CNPJ: 87.583.761/0001-00

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.



3ª PROVA – ARIET – PROVA DE RESISTÊNCIA PARA ÁRBITROS

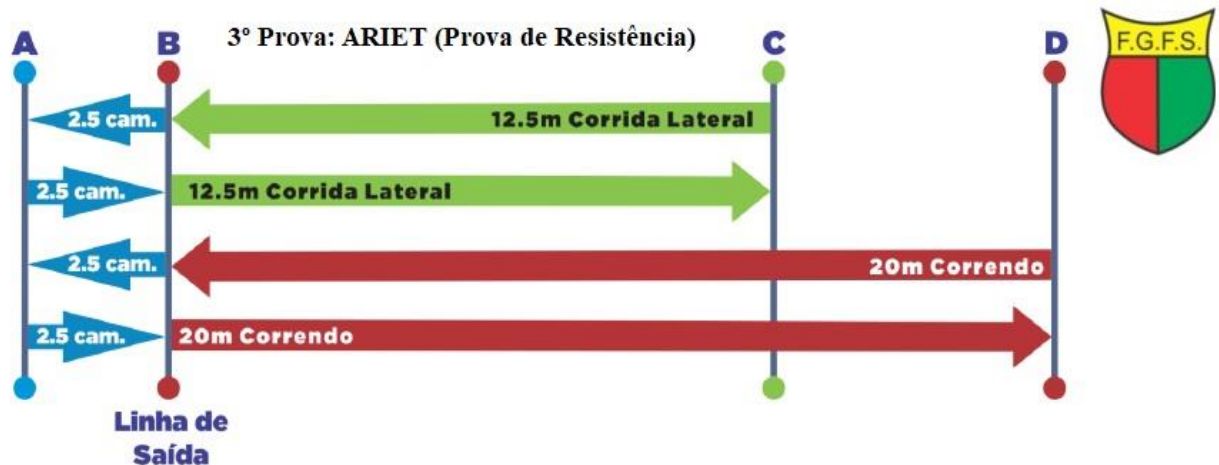
- 1) Os cones devem ser colocados conforme desenho abaixo. A distância entre (A e B) é de 2,5 metros. A distância entre (B e C) é de 12,5 metros. A distância entre (B e D) é de 20 metros.
- 2) Os árbitros devem iniciar a corrida com o pé dianteiro na linha “B”. Devem completar a seguinte sequência e 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);



FEDERAÇÃO GAÚCHA DE FUTEBOL DE SALÃO

CNPJ: 87.583.761/0001-00

- 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 volta 12,5 metros virado 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.



Masculino: Nível de Velocidade 13.5 - 6ª Repetição no nível - Distância de 650m - Duração: 5:07min.
Feminino: Nível de Velocidade 13.5 - 1ª Repetição no nível - Distância de 495m - Duração: 3:52min.

Porto Alegre, 26 de Fevereiro de 2018.

Carlos César Quaresma da Silva
Diretor de Árbitros FGFS