

ANEXO I – TESTE FÍSICO - DESCRIÇÃO DAS PROVAS

PROVA 1 – Corrida de 1000 metros

Ao ser dado o sinal de partida os árbitros deverão correr uma distância de 1.000 m em um período máximo de (4:45) quatro minutos e quarenta e cinco segundos para o masculino e (5:15) cinco minutos e quinze segundos para o feminino.

Objetivo da prova:

Avaliar a resistência física dos(as) árbitros(as) durante grandes esforços equivalentes aos dois períodos de 20 minutos cronometrados de uma partida oficial de futsal.

PROVA 2 – Teste de Velocidade

Inicia-se o teste com o árbitro posicionado com os dois pés atrás de uma linha localizada a uma distância de 10 metros de outra até que seja dado o sinal para partir em direção à outra na maior velocidade possível. Ao chegar à segunda linha o árbitro deve tocá-la com um dos pés e retornar ao ponto de partida. Esta seqüência de corridas deve ser repetida por duas vezes sem intervalo entre elas e no tempo máximo de 11 segundos para o masculino e 12 segundos para o feminino.

Objetivo da prova:

Avaliar a velocidade dos(as) árbitros(as) para acelerar e desacelerar em pequenos espaços.

PROVA 3 – Teste de agilidade

Quatro cones deverão estar dispostos em uma linha reta a uma distância de 10 metros entre eles, totalizando uma distância de 30 metros entre o primeiro e o último.

Ao ser dado o sinal para iniciar o(a) árbitro(a) deverá estar posicionado a (1,5) um metro e meio antes do primeiro cone, sendo que o seu tempo será cronometrado apenas após a passagem pelo primeiro cone e percorrendo a distância de 30 metros deslocando-se de frente e na máxima velocidade possível. Ao ultrapassar o último cone o(a) árbitro(a) deverá deslocar-se lateralmente com a perna direita à frente até o terceiro cone. Após ultrapassar o terceiro cone deverá alternar a perna que estava à frente e deslocar-se de volta na direção do quarto cone na maior velocidade possível. Ao ultrapassar o quarto cone pela segunda vez o(a) árbitro(a) deverá deslocar-se de costas até o terceiro cone. Quando ultrapassar o limite do terceiro cone o(a) árbitro(a) deverá virar-se de frente para o segundo e primeiro cones e deslocar-se à toda velocidade possível. Este percurso deverá ser realizado no tempo máximo de 24,5 segundos para o masculino e 25 segundos para o feminino.

Objetivo da prova:

Avaliar a agilidade do(a) árbitro(a) para mudar de direção em velocidade assim como deslocar-se de variadas formas como acontece durante as partidas de futsal.

SEQÜÊNCIA DE EXECUÇÃO DAS PROVAS QUE COMPÕEM O TESTE

1º - Corrida de 1.000 metros

Intervalo de 15 minutos

2º - Teste de velocidade dos 40 metros

Intervalo de 05 minutos

3º - Teste de agilidade dos 80 metros

Intervalo de 05 minutos

4º - Teste de velocidade dos 40 metros

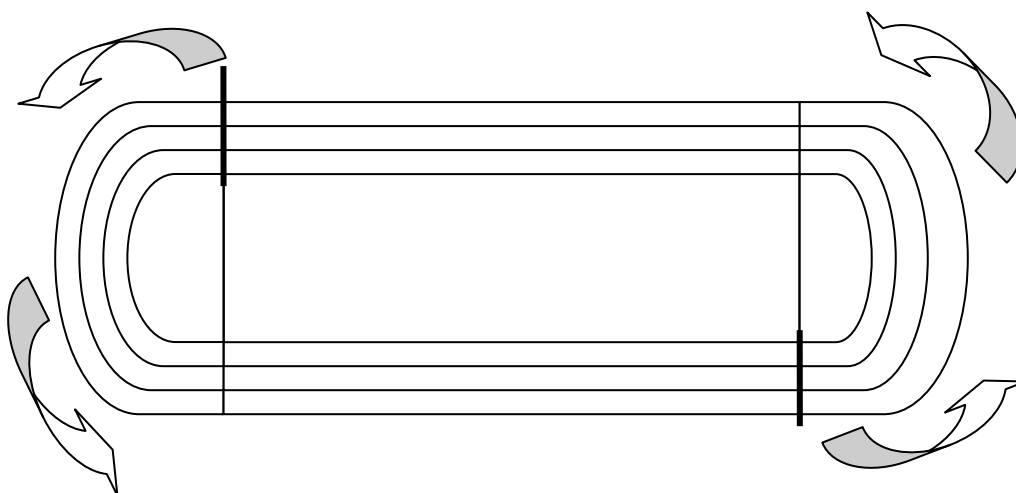
Intervalo de 05 minutos

5º - Teste de agilidade dos 80 metros

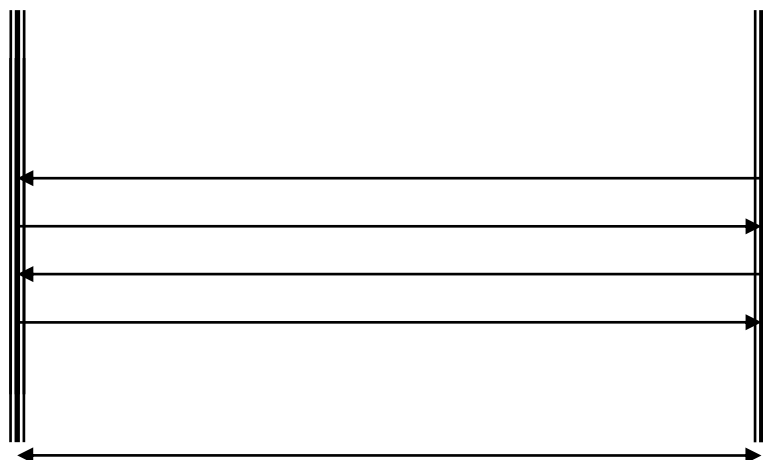
Encerramento com alongamentos e exercícios de volta à calma

ILUSTRAÇÕES DA EXECUÇÃO DAS PROVAS


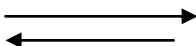
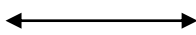
1ª prova: Corrida de 1.000 metros - 2,5 voltas em pista de 400 metros/4:45 minutos masculino e 5:15 minutos feminino



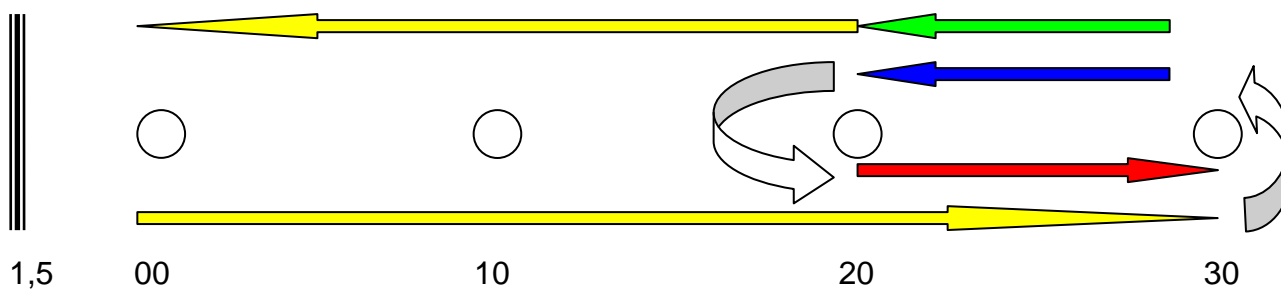
2ª prova: Teste de velocidade – 40 metros/11 segundos para o masculino e 12 segundos para o feminino.






Legenda:

- Linhas de partida e de chegada 
- Percurso a ser percorrido: 
- Distância de 10 metros: 

3º prova: Teste de agilidade – 80 metros/24,5 segundos para o masculino e 25 segundos para o feminino.



Legenda:

- Deslocamento de frente 
- Deslocamento lateral esquerdo: 
- Deslocamento lateral direito: 
- Deslocamento de costas: 