



TESTE FÍSICO DE 2016

PROTOCOLO E PARÂMETROS

testes físicos objetiva 1

1. Adapte as capacidades físicas dos árbitros para as demandas de uma festa, nomeadamente em termos de:
 - Mudanças de ritmo e velocidade de atividades
 - a capacidade de realizar corridas de alta intensidade.
2. Fornece feedback objetiva para árbitro marcando os pontos fortes e fracos.
3. Usá-lo como um método de motivação, superar as expectativas, no que se refere ao primeiro, melhorar os registros.
4. Um resultado bom teste, dá paz de espírito para empreender uma grande competição.

2 TESTES FÍSICO ÁRBITROS COMO

Introdução - teste de aptidão FIFA

- O novo teste físico oficial para árbitros como consiste de dois testes. Teste 1, habilidade RSA repetir Sprint, em um jogo em 40 m 2 teste, intervalo de teste, avalia a capacidade do árbitro para realizar uma série de alta intensidade corridas através de 75 m intercalada com 25 metros a pé.
- Entre o teste 1 e teste 2 tempo de recuperação é de 6 a 8 minutos no máximo.
- **O teste deve ser feito em uma pista de Atletismo oficial, mas também pode ser feito em um campo natural ou artificial em boas condições.**
- Recomenda-se que estes testes são conduzidos por instrutores treinados em avaliações de árbitros e claro, necessária a presença de uma ambulância equipada e profissional.

2. as provas para árbitros como

FIFA-aprovação de testes opcionais ou adicionais

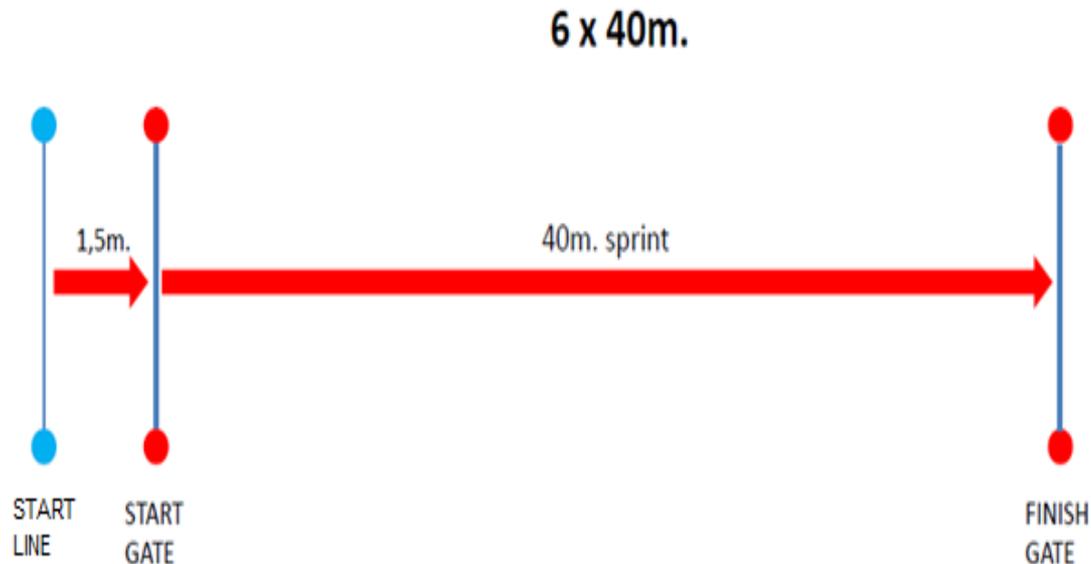
- Além do teste oficial, o "YO YO dinâmico" e o "Yo-Yo recuperação tradicional teste intermitente nível 1 ' pode ser usado como um método para avaliar a aptidão aeróbia dos árbitros.

2.1 RSA - COMO ÁRBITROS

- Portas ou barreira eletrônica (fotocélulas) deve ser usada nos sprints. As alturas destes não devem exceder 100 cms. Se por qualquer motivo, as barreiras eletrônicas não estiverem disponíveis, um preparador físico com experiência deve usar um temporizador manual para avaliar todas as corridas de velocidade. O início das corridas começa 1,50 m antes barreiras scribing uma marca para o apoio de um pé e através da primeira porta no m 0 e terminando com o segundo portal a 40 m.
- Os árbitros devem receber um máximo de recuperação de 60 segundos entre cada uma das corridas de 6 X 40 m. Durante sua recuperação, os árbitros devem caminhar de volta para o início.
- Se um árbitro tem um escorregar e cair, ou aconteceria no tempo limite, ele iria repetir uma sétima carreira.
- Se o árbitro uma falha em duas das sete corridas, for excedido o limite de tempo, seria automaticamente teste de desaprovação.

2.1 RSA - COMO ÁRBITROS

- MUDANÇAS IMPORTANTES
 - 60 seg. a recuperação de 90 seg. • de testes anteriores
- Impacto
 - Grupos de árbitros
 - Máximo 8 por fotocélula
 - 3 microgate ou barreiras para 24 árbitros como



2.2. testar intervalos - árbitros como

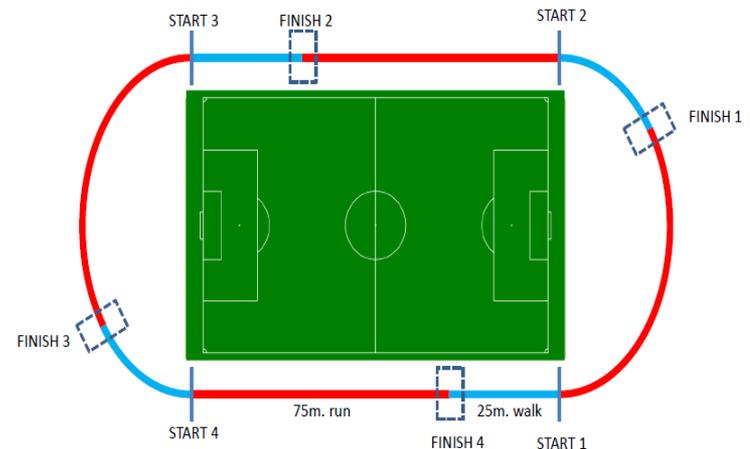
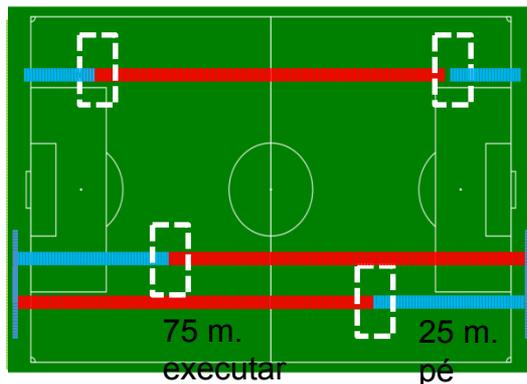
- O árbitros/ACE deve completar 75 m x 25 m intervalos de corrida a pé por 40 repetições. Isso é equivalente a 4000 metros ou 10 voltas de uma faixa de 400 metros. O ritmo é ditado pelos arquivos de áudio e eles são definidos em conformidade com a categoria do árbitro. Se um arquivo de áudio não está disponível, um preparador físico com experiência deve usar um cronômetro e assobiar.
- Árbitros irão começar a partir de uma posição de pé e deve esperar pelo sinal ou assobiar para começar, deve haver controles em todas as saídas que impedem a saída antes do beep ou apito, estas devem ser desligadas a pista, com uma bandeira, na altura do abdômen que vai cair, quando o som é feito, permitindo a nova carreira.
- No final de cada corrida 1, 50m antes a 75 m, chegada, apoie um dos pés para a corrida é válida, então entra a área de 25 m, a pé e vai esperar por uma nova carreira.
- Se um árbitro não apoiar um pé dentro da chegada, será claramente avisado por um supervisor ou teste do instrutor, se falhar, será excluído do teste e falhou.
- Ele recomenda-se que grupos de 6 árbitros no máximo, portanto podem haver 4 grupos na faixa, ou um máximo de 24 árbitros, mas devem ser controlada por um preparador físico pelo grupo.

2.2 testar intervalos - árbitros como

- Mudanças importantes
 - 75m / 25m por 150m / 50m
 - Obrigatório, apoio de um pé em casa. •

Répercussions

- Intensidade em curta distância
- Os sinalizadores podem ser usados ou não
- O teste pode ser no campo... grama ou sintéticas opções válidas
- 25m curta recuperação é obrigação (pode ser 12, 5-12, 5m).



2.3. opcional: Yo-Yo dinâmico

Árbitros como

Os cones devem ser conforme mostrado no diagrama e intercaladas com cores no • turnê Neste exemplo, vermelhos e amarelos e a uma distância de 20 metros, os árbitros como poder a saída, mas não mais de 2 árbitros/as por cone.

Deve ser de um cone vermelho passe um amarelo e um vermelho para chegar antes do beep assobiar e ficar lá na recuperação, e assim por diante durante o desenvolvimento do teste.

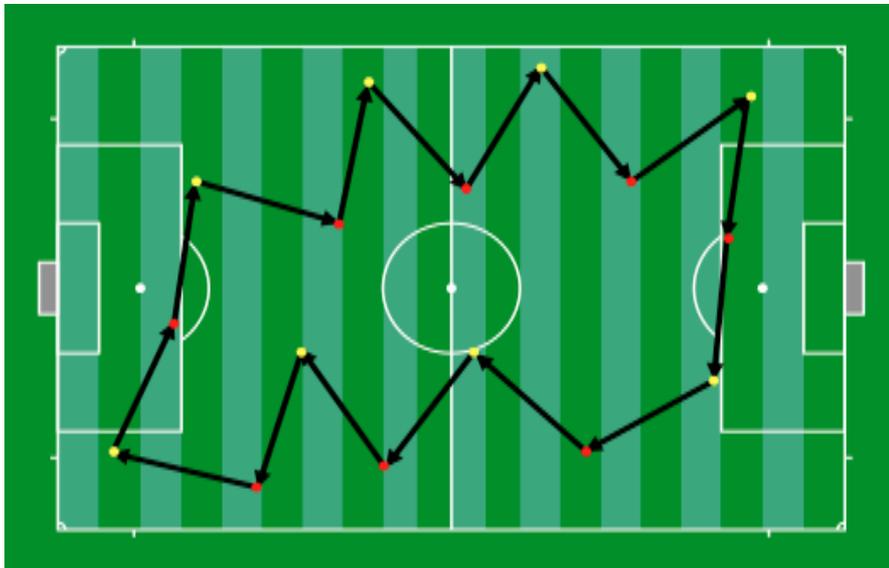
- Se um árbitro não é colocar um pé ' cone de acabado «tempo, deveria receber uma clara do supervisor de teste. " Se um árbitro pode não chegar a tempo em uma segunda vez, eles devem ser removidos do teste pelo líder do teste.

2.3. opcional: Yo-Yo dinâmico

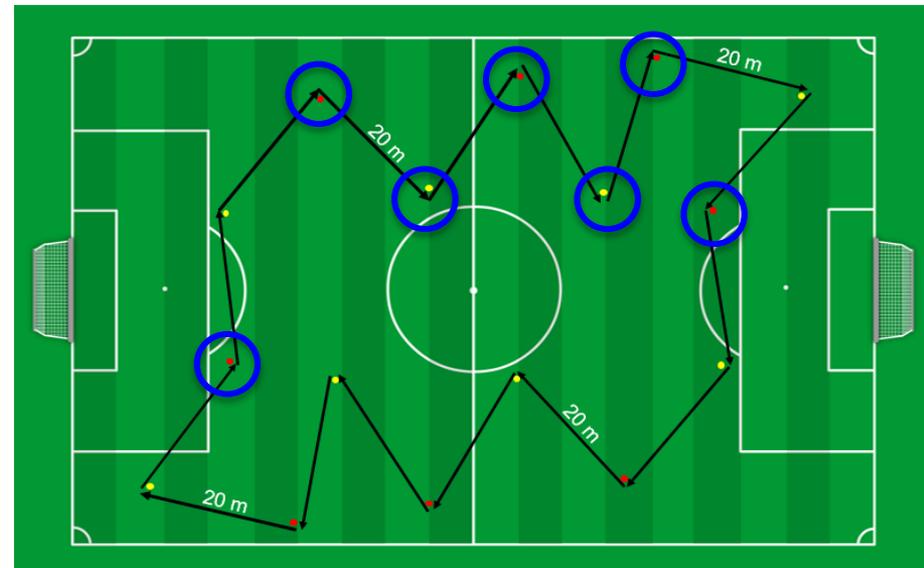
Árbitros como

- Mudanças importantes
 - Novo teste alternativo
- Impacto
 - Semelhante à rota do árbitro em uma festa ou Ele pode ser usado como teste de avaliação antes de um torneio ou Duas alternativas de viagens

2015



2016



2.4. opcional: Teste Yo-Yo intermitente

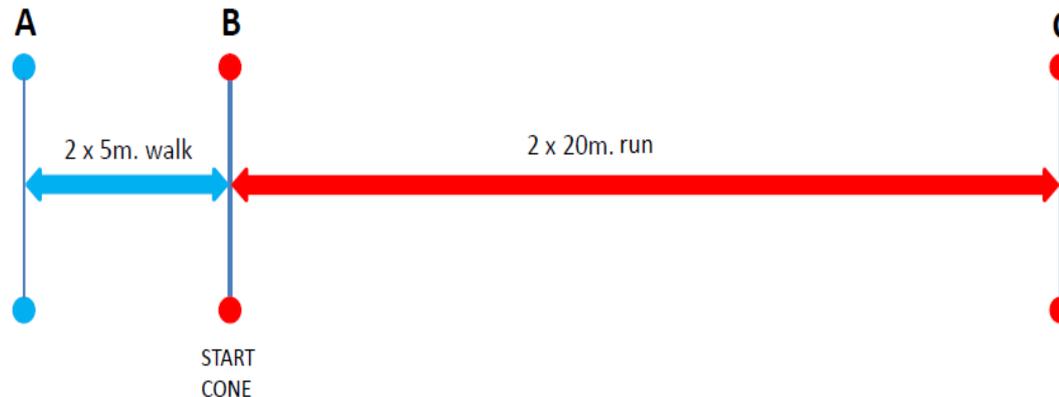
Árbitros como

- Os cones, de acordo com o diagrama devem ser estabelecidos. B-a distância é de 10 m e para trás, (área de recuperação). A distância entre b-c é de 20 m (área de carreira) e c-b volta na corrida é 20 m.
Turismo b-c, c-b (retorno de carreira 40m), b-, AB (ida e volta de 10m a pé).
- O teste é acompanhado de um áudio ioiô intermitente recuperação executar (nível 1), que irá tocar o ritmo e a recuperação, passando através de diferentes níveis e termina no nível estipulado...
- O cargo exige árbitros ficar com o pé da frente em linha (B). Os árbitros tem que correr e colocar um pé na linha C. Se um árbitro pode colocar um pé sobre a linha C ou parada para linha B no momento, deve receber um aviso claro desde o supervisor de teste. Se um árbitro pode colocar um pé na linha C ou não voltar para a linha B em tempo para uma segunda vez, deve ser removida do teste pelo líder do teste...

2.4. opcional: Teste Yo-Yo intermitente

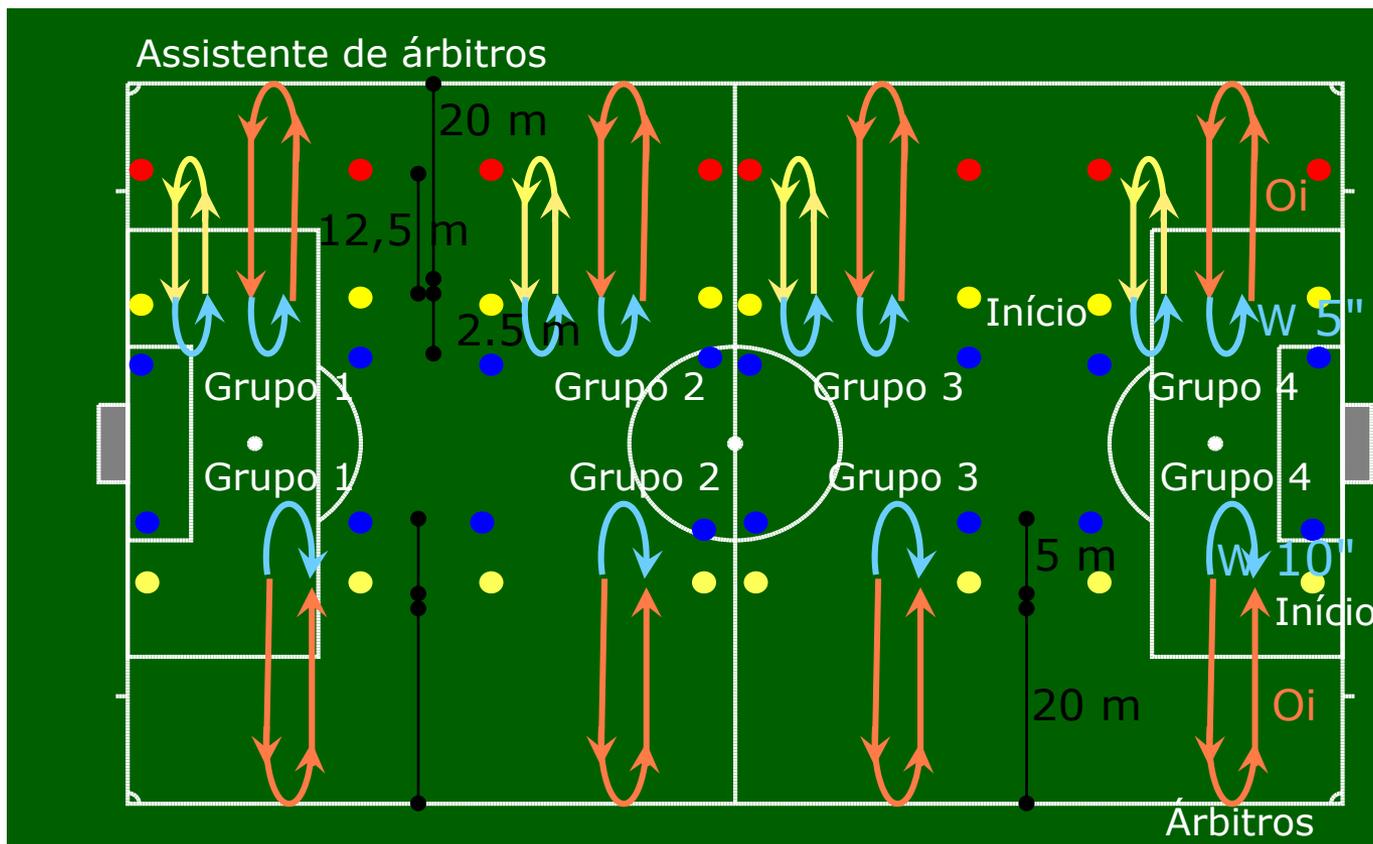
Árbitros como

- Mudanças importantes
 - Novo teste alternativo
- Impacto
- Dentro ou fora
- Faixa ou campo



2.4 opcional: Teste Yo-Yo intermitente Árbitros como

- 8 grupos de 6 oficiais é possível



3. exames para árbitros como introdução de assistentes

- A prova oficial de para assistente de árbitros de futebol consiste de três testes. TESTE 1, CODA, avalia a capacidade do árbitro assistente para mudar de direção. TESTE 2, capacidade de Sprint repetidos (RSA), medidas a capacidade do árbitro assistente para repetido em sprints de 30 m. TESTE 3, intervalo de teste avalia a capacidade do árbitro assistente para realizar uma série de alta intensidade (40) corridas através de 75 m, intercalado com intervalos de 25 metros a pé.

Porque a recuperação de tempo entre o fim do Test1 e o início do teste 2. ser entre 2 e 4 minutos e recupera o acabamento dar-teste 2 no início do teste 3 - ção deve ser de 6 a 8 minutos.

- Estes testes devem ser feitos na pista, mas também em um campo natural ou artificial. .
Você não é permitido sapatos com pregos na pista de atletismo.
- Todos os testes devem ser supervisionados e coordenados por um instrutor qualificado físico. É obrigatório que uma ambulância está em atendimento durante toda a sessão de teste.

3. exames para Arbitras Participantes

FIFA-aprovação de teste opcional ou adicional

Além do teste oficial, a 'Valéria' pode ser usada como um método de avaliação de aeróbica.

3.1 CODA (Alteração da capacidade de decisão)

10-8 - 8-10

Barreiras eletrônicas são necessárias para o teste CODA, a altura deve não ultrapassar a 100 cm., se eles não estão disponíveis para sua avaliação, podem ser substituídos através de um temporizador manual, responsável por um competente instrutor físico.

Os cones devem ser localizados, conforme mostrado no gráfico: a-b 2 m m 8 b-c.

Só as barreiras eletrônicas e o início do teste é 0,50 m antes uma (linha de Saída).

O árbitros devem estar alinhados desde o início com sua peça de pé para a frente - assistente fazer a linha de partida. Quando as barreiras eletrônicas são sincronizadas a instruções - tor físico responsável, vão deixar AA para livremente iniciar o teste.

A turnê é frente de 10m (a-c), lado 8 (c), lateral (b-c) de 8 m e 10 m de frente (c-a).

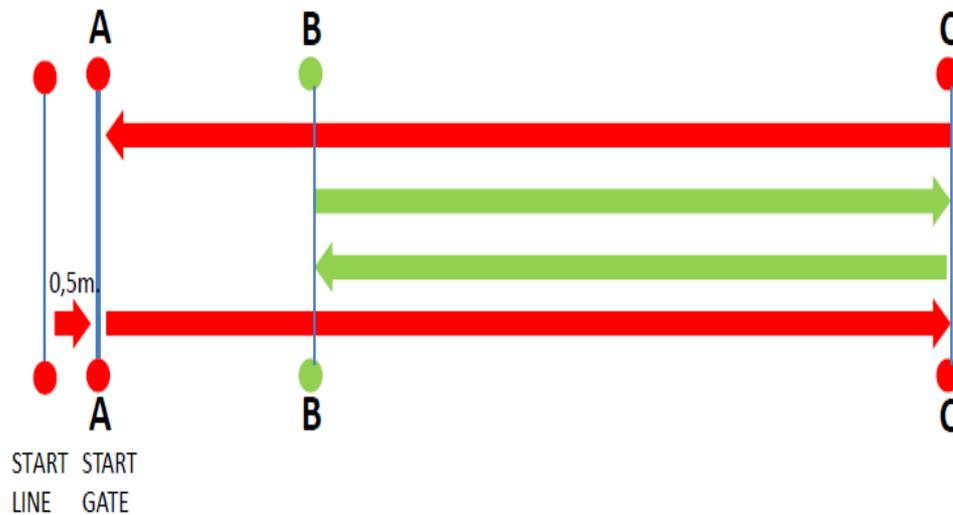
Se um AA não atingir o limite de tempo fixado, fará mais uma tentativa, se ele falhar, irá terminar o teste, desaprovado.

3.1 CODA (Alteração da capacidade de direção)

10-8 - 8-10



- GRÁFICO



3.2 RSA (capacidade de repetir sprint) árbitros como assistentes

Barreiras eletrônicas são necessárias para o teste RSA, a altura deve não ultrapassar a 100 cm., se eles não estão disponíveis para sua avaliação, pode ser substituído por um cronômetro manual, realizado por um instrutor físico competente.

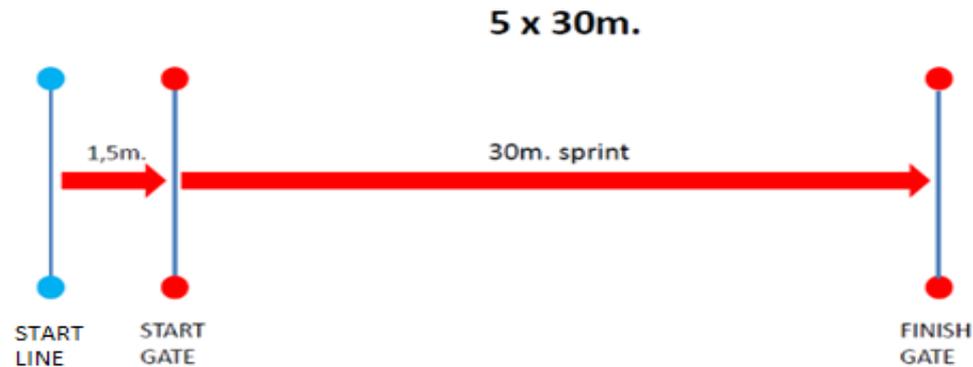
As barreiras eletrônicas devem ser colocadas para o início e final de 30 m, a saída é 1,50 m antes do início, uma vez que o instrutor dá a ordem, o AA será livremente

Os árbitros assistentes serão 5 corridas de 30 m e devem receber um máximo de 30 segundos de recuperação, e eles devem voltar para a casa e assim por diante.

- Se um AA não atinge o limite de tempo em uma corrida, pode tentar um sexto, se ele falhar, vai acabar o teste, desaprovar.

3.2 RSA - AA

- Mudanças importantes
 - 5 x 30 m 6 x 40 m
 - 30 s por 90 s
- Impacto
 - Máximo de 4 a 6 árbitros/as assistentes pela fotocélula.
 - Grupos (depende de quantas células fotoelétricas estão disponíveis).



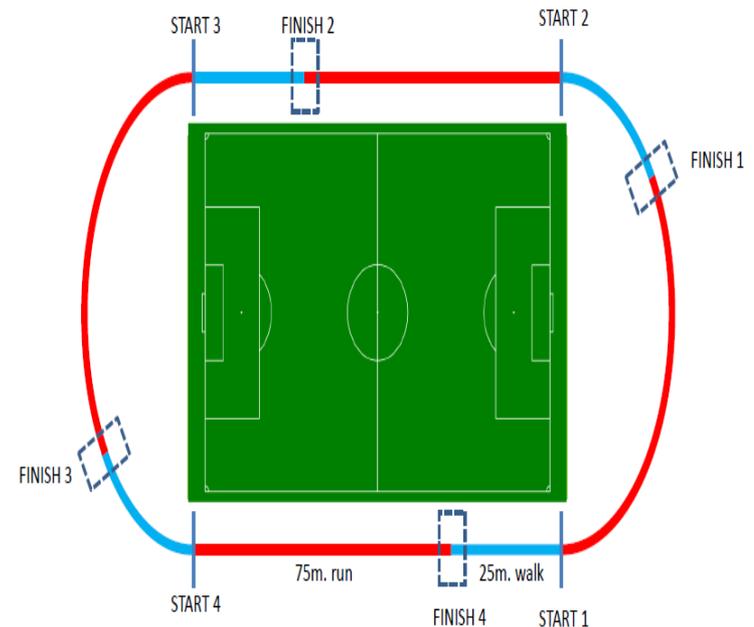
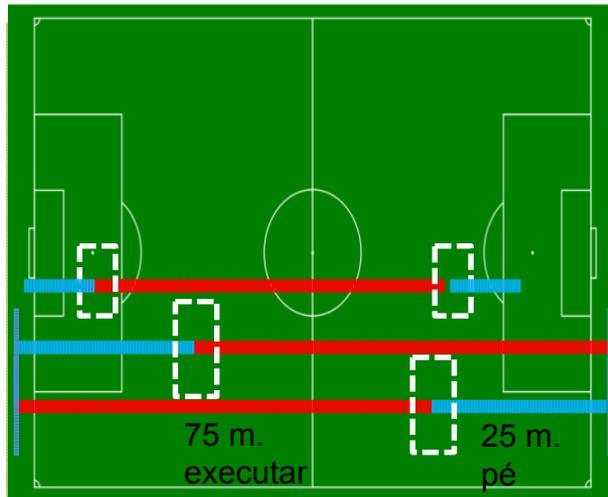
3.3 testar intervalos

Árbitros como assistentes

- O AA deve completar a carreira de 75m x caminhada de intervalos de 25 m por 40 repetições, isso é equivalente a 4000 metros ou faixa de 10 voltas de um Atletismo de 400 m. O ritmo é ditado pelos arquivos de áudio e são definidas de acordo com a categoria de AA. Se um arquivo de áudio não está disponível, um preparador físico com experiência deve usar um cronômetro e apito, para o desenvolvimento do teste. .
- Árbitros irão começar a partir de uma posição de pé e deve esperar pelo sinal ou assobiar para começar, deve haver controles em todas as saídas que impedem a saída antes do beep ou apito, estas devem ser desligadas a pista, com uma bandeira, na altura do abdômen que vai cair, quando o som
- No final de cada corrida 1, 50m antes a 75 m, chegada, apoie um dos pés para a corrida é válida, então entra a área de 25 m, a pé e vai esperar por uma nova carreira.
- Se um árbitro não apoiar um pé dentro da chegada, será claramente avisado por um supervisor ou teste do instrutor, se ele faz é excluído do teste e falhou.
- Ele recomenda-se que grupos de 6 árbitros no máximo, portanto podem haver 4 grupos na faixa, ou um máximo de 24 árbitros, mas devem ser controlada por um preparador físico pelo grupo.

3.3 testar intervalos AA

- Mudanças importantes
 - 75m / 25m por 150m / 50m.
 - É obrigatório para apoiar um pé em todas as saídas. Área da longa caminhada de 3M por 6m.
 - Opções no campo de jogo
 - Artificial ou natural



3.4. OPCIONAL TESTE: VALÉRIA - AA

Os cones devem ser localizados, conforme mostrado no gráfico, as distâncias entre a-b (2,50 m), (12,50 m) b-c, b-d (20 m)

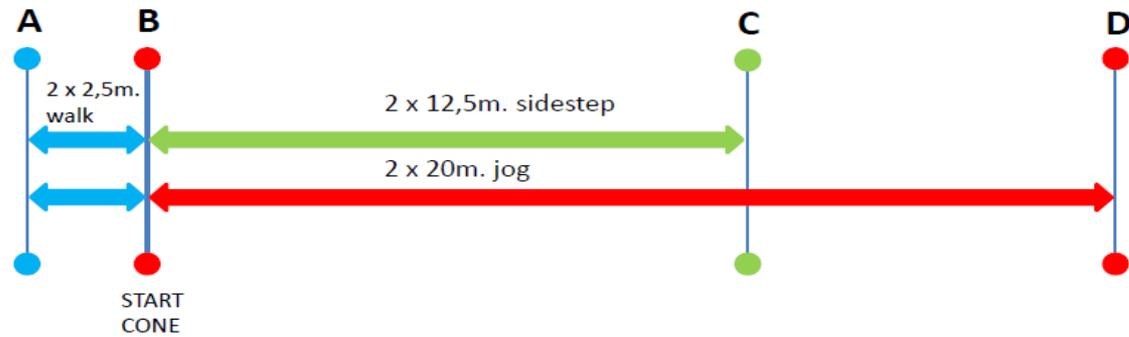
O AA, começará de uma posição de pé, de B e D execução lá (20m), com suporte de um dos pés em D, volta B (20 m), ou ida e 40 m. então virou-se

b etapas a (2,50 m) e de A para B (2,50 m), ou para a frente e para trás 5 m de pé. Posteriormente segue-se o teste de saída de B para C de lado (12,50 m) e, uma vez, apoiado um dos seus pés em C, retorno para B (12,50 m) também e para trás a 25 m de deslocamento lado. Então segue com uma pé de b-a-b e novamente começa o ciclo ao ritmo do áudio que está avançando de nível.

Se o árbitro será avisado um assistente, não o suficiente para pisar uma das linhas ao mesmo tempo para o bip do áudio, com o passar do teste se repetiu em não atingir uma destas linhas de chegada, será excluído do teste, assim desaprobado o físico testar.

3.4. opcional: Valéria - AA

- gráfico



4 testes físicos árbitros como futebol de praia e Futsal

Introdução

O teste oficial para futsal e árbitros de futebol de praia como consiste de teste 3.

Teste máximo de velocidade de 1 a 20 m.

Teste 2-CODA, avalia a capacidade de mudar a direção.

Teste 3-Valéria, avalia a capacidade de movimento repetido para a frente e lateral (lateral), por períodos prolongados (níveis).

- O tempo de recuperação entre o fim do começo do teste 1 e teste 2 é de 2 a 4 minutos. O tempo de recuperação entre o final do teste 2 e 3 de teste em casa é 6 a 8 minutos.
-
- Por motivos de uniformidade, testes devem ser feitas em um campo de futebol, quarto ou uma superfície similar.
- É aconselhável que todos os testes de aptidão-los fora pelo instrutor físico qualificado. É obrigatório que uma ambulância está em atendimento durante toda a sessão de teste.

4.1 teste de velocidade - futebol de praia e Futsal

Barreiras eletrônicas são necessárias para o teste, a altura deve não sobrepá - pass a 100 cm., se eles não estão disponíveis para sua avaliação, pode ser substituído por um cronômetro manual, realizado por um instrutor físico competente.

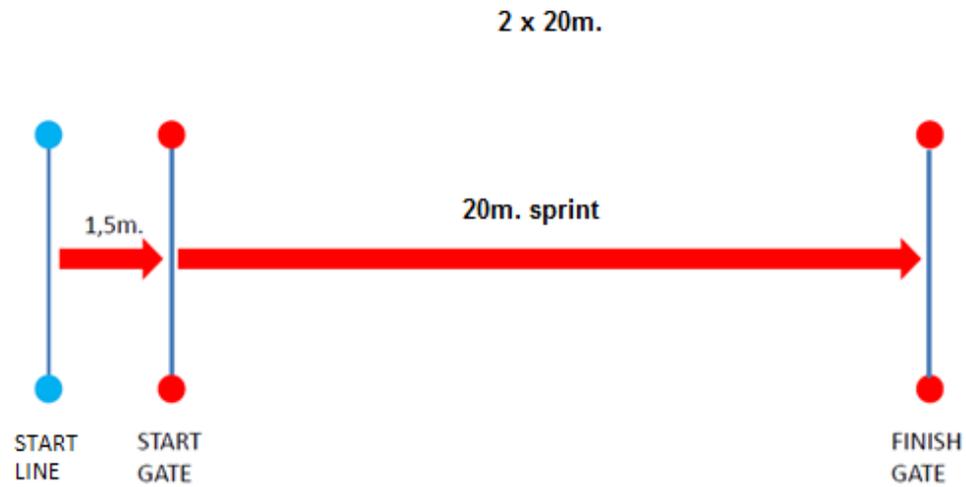
As barreiras eletrônicas devem ser colocaresse para 0 início e final de 20 m, saída é 1,50 m, antes do início, uma vez que o instrutor da ordem, começará livremente.

Os árbitros assistentes serão 20 m 2 tempos e deve receber um máximo de 90 s de recuperação e deve voltar a começar na segunda corrida.

- Se um árbitro não atingir o limite de tempo em uma corrida, você pode fazer uma terceira tentativa, se ele falhar, irá terminar o teste, desaprovar.

4.1 teste de velocidade de Futsal e futebol Praia

gráfico



4.2 CODA (Alteração da capacidade de direção) Árbitros/10-8 - 8-10

Barreiras eletrônicas são necessárias para o teste CODA, a altura deve não ultrapassar a 100 cm., se eles não estão disponíveis para sua avaliação, podem ser substituídos através de um temporizador manual, responsável por um competente instrutor físico.

Os cones devem ser localizados, conforme mostrado no gráfico: a-b 2 m m 8 b-c.

Só as barreiras eletrônicas e o início do teste é 0,50 m antes uma (linha de Saída).

O árbitros devem estar alinhados desde o início com sua peça de pé para a frente - assistente fazer a linha de partida. Quando as barreiras eletrônicas são sincronizadas a instruções - tor físico responsável, vão deixar AA para livremente iniciar o teste.

A turnê é frente de 10m (a-c), lado 8 (c), lateral (b-c) de 8 m e 10 m de frente (c-a).

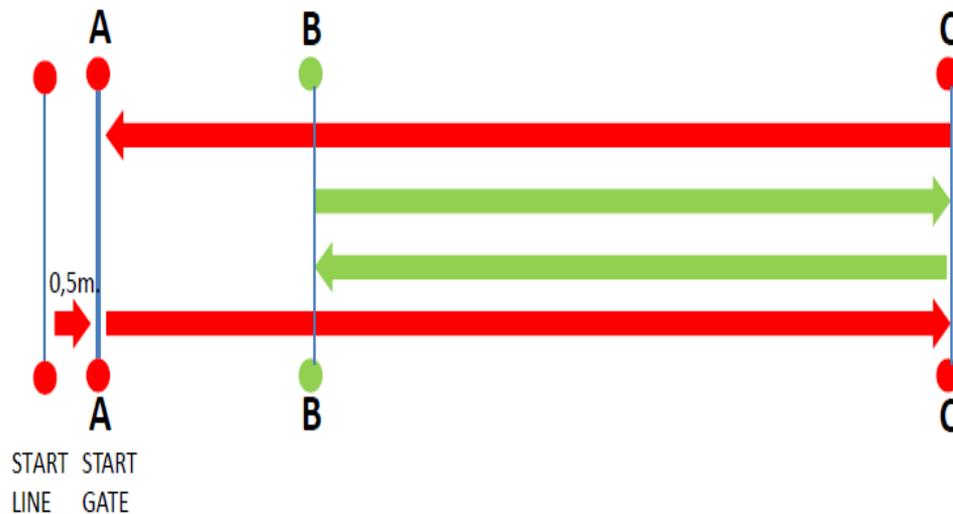
Se um AA não atingir o limite de tempo fixado, fará mais uma tentativa, se ele falhar, irá terminar o teste, desaprovado.

3.1 CODA (Alteração da capacidade de direção)

10-8 - 8-10



- GRÁFICO



4.4 TESTE OPCIONAL: VALÉRIA

Árbitros como

Os cones devem ser localizados, conforme mostrado no gráfico, as distâncias entre a-b (2,50 m), (12,50 m) b-c, b-d (20 m)

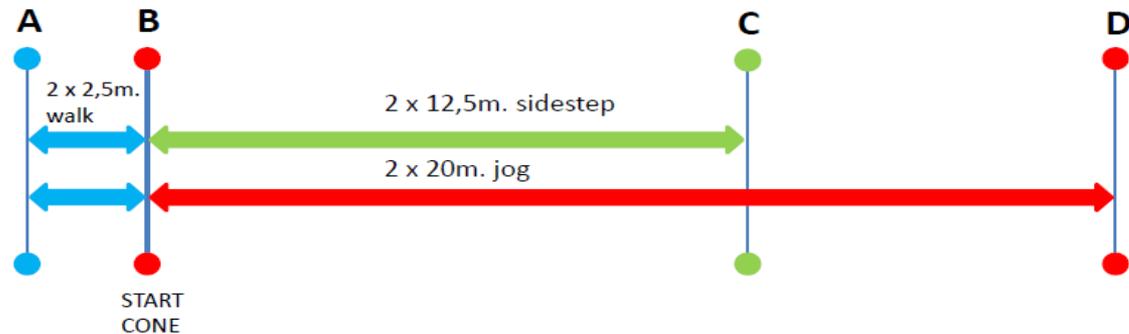
Tudo começará de uma posição de pé, desde B e D execução lá (20m), com suporte de um dos pés em D, volta B (20 m), ou ida e virou 40 m. então

b etapas a (2,50 m) e de A para B (2,50 m), ou para a frente e para trás 5 m de pé. Posteriormente segue-se o teste de saída de B para C de lado (12,50 m) e, uma vez, apoiado um dos seus pés em C, retorno para B (12,50 m) também e para trás a 25 m de deslocamento lado. Então segue com uma pé de b-a-b e novamente começa o ciclo ao ritmo do áudio que está avançando de nível.

Se árbitro um, não o suficiente para pisar em uma das linhas ao mesmo tempo para bip o áudio será avisado, com o passar do teste se repetiu em não atingir uma destas linhas de chegada, será excluído / teste, desaprovou, portanto, teste a / da física.

4.3. opcional: Valéria - árbitros como

- gráfico



5 teste de limites

ÁRBITROS		RSA (6 x 40 m)	Oi (75 mm/25 mm)	Yo-Yo dinâmico	Yo-Yo interm.
Homens	Internacional & categoria 1	6,00	15 seg - 18 seg	18,8 (2040m)	18.2 (1800m)
	Categoria nacional 2	6.20	15 seg - 20 seg	17,8 (1720m)	17,4 (1560m)
	Categoria nacional 3	6: 30.	15 seg - 22 seg	17,3 (1520m)	16.4 (12400m)
Mulheres	Internacional & categoria 1	6,40	seg 18-20 seg	17,8 (1720m)	16.4 (1240m)
	Categoria nacional 2	6.60	seg 18-22 seg	17.5 (1600m)	15,7 (1040m)
	Categoria inferior	6.70	seg 18-22 seg	16,8 (1400m)	15.3 (880m)
ASSISTENTE DE ÁRBITROS		CODA	RSA (5 x 30 m)	Oi (75 mm/25 mm)	VALÉRIA
Homens	Internacional & categoria 1	10,00	4.70	15 seg - 20 seg	16-3 (1470)
	Categoria nacional 2	10.10	4.80	15 seg - 22 seg	15.5-3m (1170)
	Categoria inferior	10.20	4,90	15 seg - 22 seg	15-3 (1100m)
Mulheres	Internacional & categoria 1	11,00	5.10	seg 18-22 seg	14.0-8 (975m)
	Categoria nacional 2	11,10	5.20	seg 18-24 seg	14.0-3 (820m)
	Categoria inferior	11.20	5,30	seg 18-24 seg	13.5-8m (715)
FUTSAL E BEACH SOCCER		Velocidade (2 x 20 m)	CODA	VALÉRIA	
Homens	Internacional & categoria 1	3.30	10,00	15.5-3m (1275)	
	Categoria inferior	3.40	10.10	15.0-3M (1170)	
Mulheres	Internacional & categoria 1	3.45	11,00	14.0-8 (975m)	
	Categoria inferior	3,55	11,10	14.0-3 (820m)	

- Alterações e diferenças de tempo e registros
- ARBITRAS DE ÁRBITROS E ASSISTENTES
- VELOCIDADE DE ÁRBITROS ASSISTENTES-2015-2016
- 6X40m 5x30m
- Categoria internacional 1 Categoria nacional 6,00
-
- Categoria nacional 3 6,30 4,90
- VELOCIDADE ARBITRAS
- Categoria internacional 1 6,40 5.10
- Categoria nacional categoria 6.60 5.20
- nacional 2 3 6.60 5,30
- MUDAR TAMBÉM A RECUPERAÇÃO ENTRE RAÇAS
- 90 30 ANOS