



AVALIAÇÕES COMPLEMENTARES

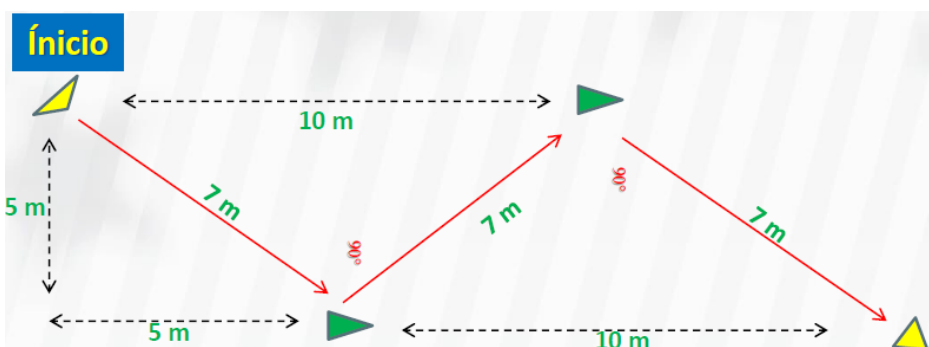
A partir do mês de junho deverá ter início à segunda etapa das avaliações dos árbitros e árbitros assistentes de escudo **CBF** e **FIFA**, são as **AVALIAÇÕES COMPLEMENTARES**, esses Testes além de avaliarem a condição física, são testes que se aproximam mais da movimentação que os árbitros realizam no campo durante o jogo.

Testes para os árbitros:

- **7x7x7 (3X7)** = Este **TESTE** avalia a potência muscular e a capacidade que o Árbitro tem para mudar de direção (**Agilidade**).

Tempo em que deve ser realizado.

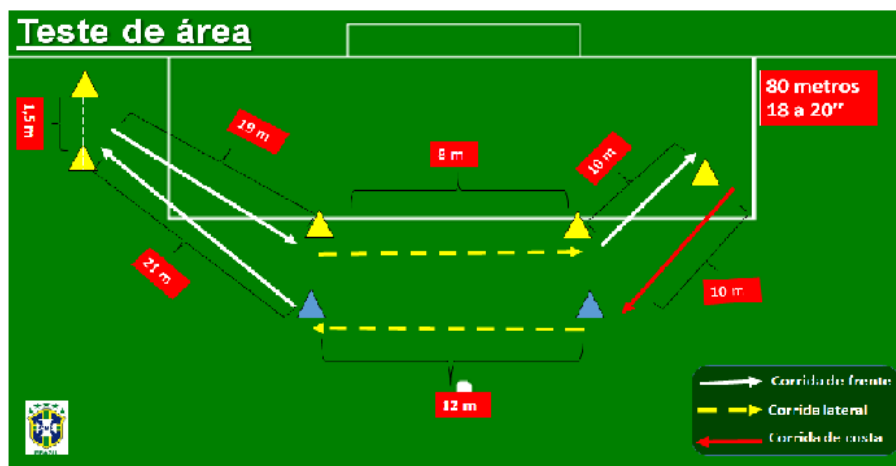
Limites
Mulheres: 5.30 seg.
Homens: 4.90 seg.



- **Teste de Área:** Este **TESTE** avalia a agilidade do Árbitro em jogadas próximas a área, segundo a movimentação (mudança de sentido e direção) que o árbitro realiza.

Distância total a ser percorrida igual a 80m.

Tempo em que deve ser realizado.
Homens e mulheres;
tempos entre 18.0 seg e 20.0 seg.



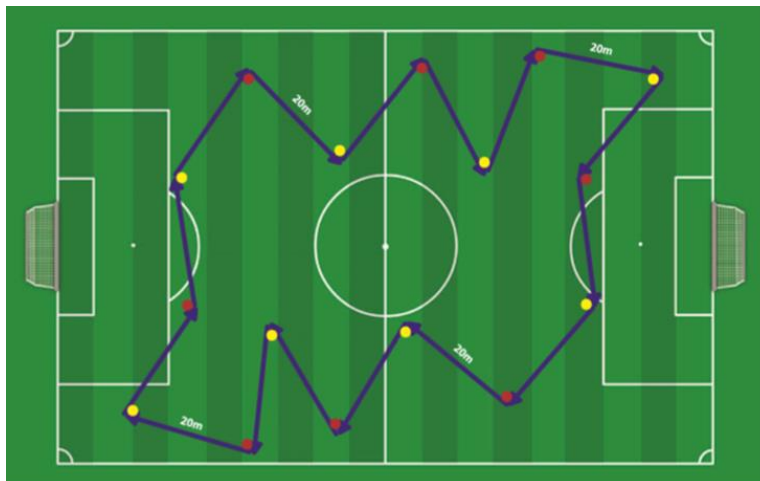


Federação Catarinense de Futebol
Departamento Técnico

- **YO-YO TEST=** O objetivo do Teste **Yo-yo Dinâmico (Árbitros)** é avaliar a resistência utilizando corrida para frente com alternância de direção a cada 20m e após percorrerem 40m, o árbitro terá um pequeno período de pausa (**ritimo e pausa estabelecidos por audio**), para então darem continuidade a corrida até que tenham alcançado a distância estabelecida pelo **PROTOCOLO**.

Distância total a ser percorrida por Árbitros nacionais **categoria 1** deverá ser igual a **2040m**.

Distância total a ser percorrida por Árbitros nacionais **categoria 2** deverá ser igual a **1920m**.



Testes para os árbitros assistentes:

- **ARIET =** O objetivo do Teste **ARIET**, é avaliar a resistência com alternância de deslocamentos executando seções de corrida para frente, com mudança de direção e sentido (40m= 20+20 m) e lateralmente (12,5 + 12,5 m) durante o tempo de execução do Teste. Com um período de 5.0s (segundos) em um espaço de 5m (2,5m + 2,5 m); para recuperação ativa (caminhada).

O ritmo será estabelecido por audio.

Os Árbitros Assistentes nacionais **categoria 1** deverão alcançar o nível **15.5-3**; onde a distância total percorrida corresponde a **1275m**.

Os Árbitros Assistentes nacionais **categoria 2** deverão alcançar o nível **15.3**; onde distância total percorrida corresponde a **1170m**.

