



CONSELHO DE **ARBITRAGEM**

Época 2025/2026

CURSO DE INÍCIO DE ÉPOCA – 2.ª CHAMADA

Árbitros das Categorias Distritais

C5A, CF5A, AAC3, AACF2, C5 /CF5, C6
/CF6, C7/CF7, CJ e EC1



04 de setembro de 2025

Vila Real



ÍNDICE

MENSAGEM DO PRESIDENTE	4
CURSO DE INÍCIO DE ÉPOCA AFVR.....	5
1. DESTINATÁRIOS.	5
2. DATA, LOCAL e DURAÇÃO	5
3. INDUMENTÁRIA	6
4. OBJETIVO GERAL.....	6
REGULAMENTO DAS PROVAS	7
1. SISTEMA DE AVALIAÇÃO.....	7
a. Teste escrito	7
b. Vídeo teste	8
c. Provas físicas	8
2. FUNCIONAMENTO DAS PROVAS FÍSICAS _ ÁRBITROS (AS).....	8
a. Prova 1 – Prova de Velocidade	8
b. Prova 2 – Prova de Resistência – Single – Double- Single - High Intensity Interval Test.....	9
3. FUNCIONAMENTO DAS PROVAS FÍSICAS _ ÁRBITROS (AS) ASSISTENTES...9	
a. Prova 1 – Velocidade	9
b. Prova 2 - CODA.....	10
c. Prova 3 - YO YO ARIET LEVEL 2	10
4. PROCEDIMENTO DAS PROVAS FÍSICAS – ÁRBITROS (AS)	10
a. Prova 1 – Prova de Velocidade	10
b. Prova 2 – Prova 2 – Prova de Resistência – Single – Double- Single - High Intensity Interval Test	11

5. PROCEDIMENTO DAS PROVAS FÍSICAS _ÁRBITROS(AS) ASSISTENTES.....	12
a. Prova 1 – Velocidade	12
b. Prova 2 - CODA.....	12
c. Prova 3 - YO YO ARIET LEVEL 2.....	13

NOTAS	14
--------------------	-----------

CASOS OMISSOS.....	14
---------------------------	-----------



Mensagem do Presidente

Caríssim@s,

Dirijo-me a vós com o máximo sentido de responsabilidade e foco no que interessa valorizar: fazer ou tentar fazer o nosso melhor com o objetivo de melhorarmos, em conjunto, a nossa arbitragem. Só trabalhando em “rede” é que conseguiremos levar “a nau a bom porto”.

Nova época, novos desafios a alcançar. É este o lema que deverá estar sempre presente nas nossas ações, enquanto seres humanos e agentes desportivos. O procurar querer sempre ser MELHOR é um sinal da nossa irreverência e persistência.

Como em qualquer situação formativa, ansiamos que este momento seja uma prática continuada de formação, reflexão e partilha de conhecimentos e experiências. Cremos que será uma oportunidade única para se reforçar o espírito de equipa e consolidar tudo o que de bom foi realizado anteriormente.

Em jeito de conclusão, peço-vos também um esforço acrescido no sentido da vossa adesão, bem como do cumprimento rigoroso dos horários, visto que o programa é concentrado e compacto.

Formulamos, desde já, votos de uma excelente época desportiva.

Um bem – haja a tod@s!!!



CURSO DE ÍNICIO DE ÉPOCA AFVR

1. DESTINATÁRIOS

As presentes provas destinam -se a todos os árbitros de categorias distritais (C5A, CF5A, AAC3, AACF2, C5 /CF5, C6 /CF6, C7/CF7, CJ e EC1) da vertente de Futebol e que sejam indicados pelo Conselho de Arbitragem da AFVR, sendo as mesmas de carácter obrigatório.

2. DATA, LOCAL e DURAÇÃO

O curso tem lugar no dia 04 de setembro de 2025 (quinta-feira) em Vila Real, de acordo com a seguinte programação:

(quinta – feira / 04 de setembro)

Horário	Programa	Tempo	Espaço
19:00h	Receção aos árbitros	5´	AFVR
19:05h	Vídeo-teste	15´	AFVR
19:20 h	Teste escrito	45´	AFVR
20:30h	Aquecimento	15´	UTAD
20:45h	Provas Físicas	60´	UTAD
21:45h	Encerramento		UTAD



CONSELHO DE ARBITRAGEM

CURSO DE INICIO DE ÉPOCA
Árbitros categorias AFVR - FUTEBOL



Provas Físicas
Complexo Desportivo da UTAD



AFVR
**FOOTBALL
SCHOOL**

Teste escrito /Vídeo-teste



3. INDUMENTÁRIA PARA A AÇÃO

PROVAS FÍSICAS

Nas provas físicas, cada árbitro irá usar um colete AFVR (entregue na receção aos árbitros), e calção ou calça de fato de treino preta.

PROVAS ESCRITAS

Nas provas escritas, cada árbitro deverá usar a T-shirt azul AFVR, e calção ou calça de fato de treino preta ou azul.

Os participantes devem ainda ser portadores dos seguintes materiais e equipamentos:

- Calçado adequado às provas físicas (OBRIGATÓRIO O USO DE CHUTEIRAS) ;
- Garrafa de água.

4. OBJETIVO GERAL

As presentes provas destinam-se a aferir e avaliar a condição física e os conhecimentos teóricos de todos os árbitros de categorias distritais C5A, CF5A, AAC3, AACF2, C5 /CF5, C6 /CF6, C7/CF7, CJ e EC1) que atuam nas competições de futebol da AFVR, e que os habilitarão à designação para jogos das competições oficiais, bem como para a recolha de elementos classificativos, sendo as mesmas de carácter obrigatório.

A não participação na Ação (sem motivo justificativo) ou falhar os mínimos regulamentares das provas escritas ou físicas, impede de ser nomeado para qualquer jogo até à realização da respetiva prova, que ocorrerá em 2.ª chamada, no dia 4 de setembro, pelas 19 horas, no Complexo Desportivo Monte da Força.



REGULAMENTO DAS PROVAS

SISTEMA DE AVALIAÇÃO

O curso funciona em regime presencial, considerando-se que a pontualidade e a permanência até ao fim de cada sessão de formação são condições indispensáveis de aproveitamento.

A classificação final da Formação Teórico-Prática traduz-se na atribuição de uma classificação final qualitativa de APTO ou NÃO APTO e numa classificação final quantitativa, em escala de 1 a 10.

- a. A Classificação final será de NÃO APTO nos casos de não prestação ou avaliação inferior a 70% do Teste das Leis do Jogo e Regulamentos nas categorias Candidatos e de 50% nas restantes categorias; ou não prestação ou reprovação nos Testes Físicos.
- b. Também serão NÃO APTOS os outros casos em que a classificação quantitativa final for inferior a 50%.

a - Teste Escrito

O teste escrito é em Português e de escolha múltipla sobre as Leis de Jogo e Regulamentos, com 20 (vinte) perguntas, com um tempo de realização de 45 (quarenta e cinco) minutos e pontuados numa escala de 0 (zero) a 100 (cem) pontos.

A pontuação do Teste Escrito sobre Leis de Jogo e Regulamentos será reconvertida numa nota semelhante à de um Relatório Técnico, pela aplicação do coeficiente de 0.1

Exemplo Teste = 91 pontos ($91 \times 0.1 = 9.1$)

A resposta a cada pergunta é pontuada de acordo com a seguinte escala:

- Resposta correta: 5 pontos (5)
- Resposta incorreta: menos 2 pontos (-2)
- Sem resposta: zero pontos (0).

Se o árbitro não obtiver, no mínimo 50 (setenta) pontos, considera-se que falhou a prova escrita.



b – Vídeo - Teste

O vídeo teste, consiste na análise de 10 (dez) clips e posterior decisão sobre os mesmos.

A resposta a cada clip é pontuada de acordo com a seguinte escala:

- Resposta correta: 10 pontos (5+5)
- Resposta incorreta: menos 4 pontos ((-2) + (-2))
- Sem resposta: zero pontos (0).

c - Provas físicas

Para efeitos classificativos, as provas físicas serão avaliadas de acordo com a respetiva tabela de bonificações.

A classificação final das provas físicas traduz-se na avaliação qualitativa de APTO ou NÃO APTO e quantitativo conforme as tabelas classificativas para cada prova.

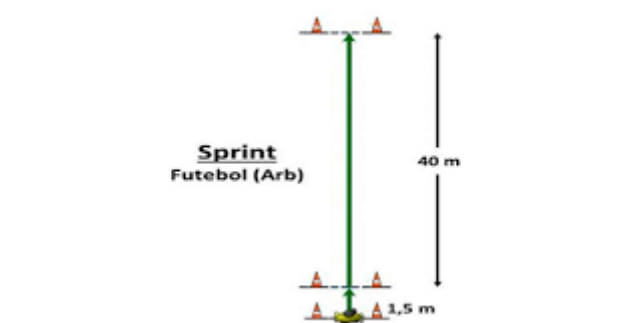
b. FUNCIONAMENTO DAS PROVAS _ ÁRBITROS (AS)

O teste físico a realizar será executado em relvado sintético e compreende as seguintes provas:

1º. Velocidade: 2x40m

2º. Single – Double- Single - High Intensity Interval Test

Prova 1- VELOCIDADE



<https://www.youtube.com/watch?v=wWdNcaplzy0>



- 2 (dois) sprints exigidos.
- fila única – relvado sintético

CATEGORIA	≤ 5.79''	5.80'' - 5.89''	5.90'' - 6.00''	> 6.00''
C5A	10	8	5	3 - NÃO APTO
CATEGORIA	≤ 6.39''	6.40'' - 6.49''	6.50'' - 6.60''	> 6.60''
CF5A	10	8	5	3 - NÃO APTO
CATEGORIA	≤ 6.29''	6.30'' - 6.49''	6.50'' - 7.00''	> 7.00''
C5/ C6/ C7 /CF5/ CF6/CF7/ CJ/ ECN1	10	8	5	3 - NÃO APTO

Tempos de referência:

Será atribuída uma pontuação para cada execução de acordo com a tabela seguinte

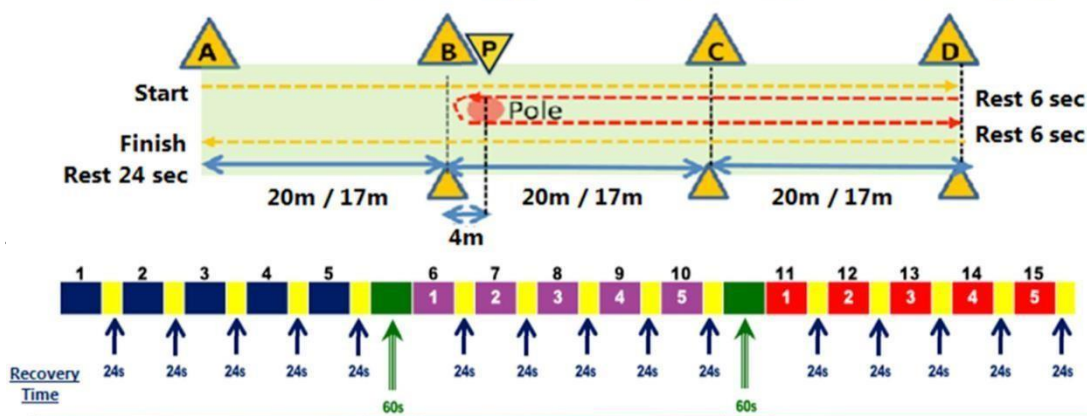
(em que ts representa o tempo obtido)

Prova 2- RESISTÊNCIA

SINGLE – DOUBLE- SINGLE - HIGH INTENSITY INTERVAL TEST

Men / Women Referees: Single – Double – Single High Intensity Interval Test

1 sub-max REP=76s: A-D (12s) Rest (6s) + D-P-D (16s) Rest (6s) + D-A (12s) Rest (24s)



https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=kxHoKdQ7V0

- distância 20 metros
- uma linha – relvado sintético, dispersos ao longo do campo, lado a lado



Distâncias referência:

Será atribuída uma pontuação para o número de percursos realizados de acordo com a tabela seguinte:

CATEGORIA	Distância	15 percursos	14 percursos	13 percursos	< 13 percursos
C5A	20+20+20	10	8	5	3 - NÃO APTO
CATEGORIA		15 percursos	14 percursos	13 percursos	< 13 percursos
CF5A	17+17+17	10	8	5	3 - NÃO APTO
CATEGORIA		12 percursos	11 percursos	10 percursos	< 10 percursos
C5/C6	17+17+17	10	8	5	3- NÃO APTO
CATEGORIA	Distância	12 percursos	11 percursos	10 percursos	< 10 percursos
C7/CF5/CF6/CF7/ CJ/ EC1	15+15+15	10	8	5	3- NÃO APTO

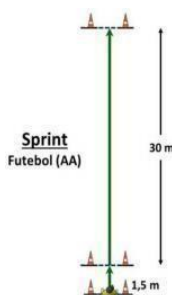
3. FUNCIONAMENTO DAS PROVAS _ ÁRBITROS (AS) ASSISTENTES

1. O teste físico a realizar será executado em relvado sintético e compreende as seguintes provas:

- *Velocidade: 2x30m*
- *CODA*
- *YOYO ARIET LEVEL 2 Prova*

1. PROVA DE VELOCIDADE

- 2 (dois) sprints exigidos.
- fila única – relvado sintético



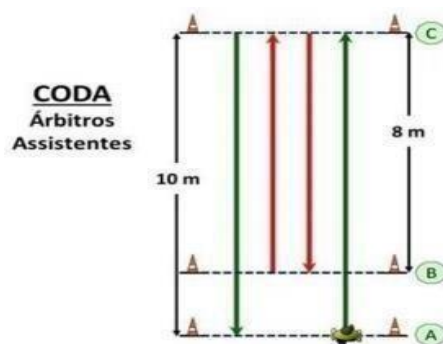


Tempos de referência:

Será atribuída uma pontuação para cada execução de acordo com a tabela seguinte:

CATEGORIA	< 4.10''	4.10 '' - 4.30''	4.30'' - 4.50''	> 4.50''
AAC3 + (AA EQUIPA FPF)	10	8	5	3 - NÃO APTO
CATEGORIA	< 4.70''	4.70 '' - 5.00''	5.00'' - 5.30''	> 5.30''
AACF2 + (AA EQUIPA FPF)	10	8	5	3- NÃO APTO

2. CODA



- c) 1 (um) ensaio exigido.
- d) fila única – relvado sintético

Tempos de referência:

Será atribuída uma pontuação para cada execução de acordo com a tabela seguinte:

CATEGORIA	< 9.20''	9.20 '' - 9.50''	9.50'' - 9.80''	> 9.80''
AAC3 + (AA EQUIPA FPF)	10	8	5	3 - NÃO APTO
CATEGORIA	< 10.50''	10.50 '' - 11.00''	11.00'' - 11.20''	> 11.20''
AACF2 + (AA EQUIPA FPF)	10	8	5	3 - NÃO APTO



3 – YO YO ARIET LEVEL 2



Tempos de referência para árbitros de acordo com as categorias:

- Será atribuída uma pontuação para cada execução de acordo com a tabela seguinte (em que representa o nível).

CATEGORIA	16.0-6	16.0-1 - 16.0-5	15.5-4 - 15.5-6	< 15.5-4
AAC3 + (AA EQUIPA FPF)	10	8	5	3 - NÃO APTO
CATEGORIA	15.5-3	14.5-3 – 15.5-2	13.5-8 – 14.5-2	< 13.5-8
AACF2 + (AA EQUIPA FPF)	10	8	5	3 - NÃO APTO

4. PROCEDIMENTO DAS PROVAS FÍSICAS _ ÁRBITROS (AS)

1 – VELOCIDADE

1. Devem ser utilizadas células fotoelétricas para cronometrar os sprints. Os equipamentos devem estar posicionados a uma altura não superior a 1 metro do solo.
2. A célula fotoelétrica de “início” deve ser colocada aos 0 m e a de “fim” aos 40 m. A “linha de partida” deve ser marcada a 1,5 m antes da célula fotoelétrica de “início”.
3. Os árbitros devem alinhar na partida com o pé da frente a tocar na “linha de partida”. Logo que o responsável pelo teste indicar que os equipamentos eletrónicos estão prontos, o árbitro pode partir.



4. Devem ser utilizadas células fotoelétricas para cronometrar os sprints. Os equipamentos devem estar posicionados a uma altura não superior a 1 metro do solo.
5. A célula fotoelétrica de “início” deve ser colocada aos 0 m e a de “fim” aos 40 m. A “linha de partida” deve ser marcada a 1,5 m antes da célula fotoelétrica de “início”.
6. Os árbitros devem alinhar na partida com o pé da frente a tocar na “linha de partida”. Logo que o responsável pelo teste indicar que os equipamentos eletrónicos estão prontos, o árbitro pode partir.
7. Os árbitros devem dispor de um máximo de 30 segundos de recuperação entre cada um dos 2 sprints de 40m. Durante a recuperação, os árbitros devem caminhar de volta para a partida.
8. Se um árbitro cair ou tropeçar, ser-lhe-á dada a oportunidade de efetuar uma repetição extra (um ensaio = 1 x 40 m).
9. Se um árbitro falhar um de dois ensaios, ser-lhe-á dada a oportunidade de efetuar um terceira repetição imediatamente após a segunda repetição.
10. Se falhar duas de três repetições, considera-se que o árbitro assistente reprovou no teste.

2 – RESISTÊNCIA

SINGLE – DOUBLE- SINGLE - HIGH INTENSITY INTERVAL TEST

Cada volta do Single/Double/Single HIIT é constituída por 3 percursos:

1. Percurso 1: A => D

2. Percurso 2: D => P => D

3. Percurso 3: D => A

1. Cada um dos 3 percursos inicia-se de uma posição parada;
2. Após o final dos percursos 1 e 2, existe um período de descanso de 6 segundos;
3. Após o final do percurso 3 (volta), existe um período de descanso de 24 segundos;
4. Após um conjunto de 5 voltas, existe um tempo adicional de 48 segundos de descanso (72 segundos no total);
5. A pista para cada Árbitro realizar a prova deve ter uma largura de 2m.



6. Se um árbitro falhar um dos ensaios, ser-lhe-á dada a oportunidade de continuar a prova, sendo-lhe exibido um cartão amarelo.
7. No caso de falhar um segundo ensaio, ser-lhe-á exibido um cartão vermelho e consequentemente considera-se que o árbitro reprovou no teste.

5. PROCEDIMENTO DAS PROVAS FÍSICAS _ ÁRBITROS (AS) ASSISTENTES

1 – VELOCIDADE

1. Devem ser utilizadas células fotoelétricas para cronometrar os sprints. Os equipamentos devem estar posicionados a uma altura não superior a 1 metro do solo;
2. A célula fotoelétrica de “início” deve ser colocada aos 0 m e a de “fim” aos 30 m. A “linha de partida” deve ser marcada a 1,5 m antes da célula fotoelétrica de “início”;
3. Os árbitros devem alinhar na partida com o pé da frente a tocar na “linha de partida”. Logo que o responsável pelo teste indicar que os equipamentos eletrónicos estão prontos, o árbitro pode partir;
4. Os árbitros devem dispor de um máximo de 30 segundos de recuperação entre cada um dos 2 sprints de 30m. Durante a recuperação, os árbitros devem caminhar de volta para a partida;
5. Se um árbitro cair ou tropeçar, ser-lhe-á dada a oportunidade de efetuar uma repetição extra (um ensaio = 1 x 30 m);
6. Se um árbitro falhar um de dois ensaios, ser-lhe-á dada a oportunidade de efetuar uma terceira repetição imediatamente após a segunda repetição;
7. Se falhar duas de três repetições, considera-se que o árbitro assistente reprovou no teste;

2 – CODA

1. Devem ser utilizadas células fotoelétricas para cronometrar os sprints;
2. Devem ser posicionados cones como é ilustrado no diagrama acima.
3. A distância entre A e B é de 2 metros. A distância entre B e C é de 8 metros;
4. A “linha de partida” deve ser marcada 0,5 metros antes das células fotoelétricas;



5. Os árbitros assistentes devem alinhar na partida com o pé da frente a tocar na “linha de partida”.
Logo que o responsável pelo teste assinalar que os cronómetros eletrónicos estão prontos, o árbitro assistente pode partir;
6. Os árbitros assistentes correm 10 m para a frente (A a C), 8 m de lado paraa esquerda (C a B), 8 m de lado para a direita (B a C) e 10 m para a frente (C a A);
7. Se um árbitro assistente cair ou tropeçar, ser-lhe-á dada a oportunidade de efetuar um ensaio adicional;
8. Se falhar 2 (dois) ensaios, considera-se b considera-se que o árbitro assistente reprovou no teste;

3 - YO ARIET LEVEL

1. A prova do Yo Yo Ariet é composta por corridas alternadas para a frente (40m = 20+20m) e corrida lateral (12,5+12,5m);
2. O teste inicia-se com corrida para a frente;
3. Após cada corrida, os árbitros terão 5 segundos para recuperação em 5m (2,5+2,5m);
4. Se o AA começar mais cedo, chegar atrasado, não pisar a linha de viragem ou não efetuar a corrida especificada, será advertido (sendo exibido o cartão amarelo);
5. Se o AA começar mais cedo, chegar atrasado, não pisar a linha de viragem ou não efetuar a corrida especificada, pela segunda vez, ser-lhe-á exibido o cartão vermelho,considerando-se que falhou a prova física;
6. Se não cumprir o nível mínimo de acordo com a categoria, considera-se que falhou a prova física;



NOTAS:

1. Todos os elementos devem ser portadores de colete numerado, fornecido pelo Conselho de Arbitragem.
2. É proibida a presença de telemóveis em sala bem como aparelhos de gravação áudio ou vídeo (máquinas fotográficas, câmaras de filmar, etc.) assim como a reprodução pública sob qualquer meio de registos de imagens e sons obtidos durante os tempos de formação e sem autorização expressa do Conselho de Arbitragem da AFVR.

CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos serão analisados e resolvidos pelo Conselho de Arbitragem

“A diferença entre o sucesso e o fracasso está no grau de compromisso de cada um de nós.”

“Na equipa, cada voz conta. Ouvir um ao outro é o primeiro passo para a grandeza.”

“Cada sucesso individual é o reflexo do trabalho duro e da dedicação de toda a equipa.”

“No trabalho em equipe, a empatia e a compreensão são as chaves para o sucesso.”



CONSELHO DE ARBITRAGEM

CURSO DE INICIO DE ÉPOCA
Árbitros categorias AFVR - FUTEBOL