

PROVAS ARBITROS

FUTEBOL

PROVAS FÍSICAS

Distância

Tempo

1. Velocidade

6 x 40 metros

Masculino

•6,4 segundos

Feminino

•6,8 segundos

2. Alta Intensidade

20 x 150m;
20 x 50 m

Masculino

•150 em 30seg; 50 em
40seg.

Feminino

•150 em 35seg; 50 em
45seg.

FUTSAL

PROVAS FÍSICAS

Tempo

1.

1000m

4

minutos

2.

4 x 10m

10

segundos

3.

Agilidade

20,5

segundos

4.

4 x 10m

10

segundos

5.

Agilidade

20,5

segundos

OUTRAS PROVAS

TESTE ESCRITO

PROVA ORAL

Nota mínima

70 Pontos

Aprovação por
Júri

Nota
Máxima

100 Pontos

Aprovação por
Júri