



AGENDA DO ÁRBITRO

(FUTEBOL E FUTSAL)



CONSELHO DE ARBITRAGEM

Edição 2018

ÍNDICE

PREÂMBULO	3
GENERALIDADES	4
INFORMAÇÕES ÚTEIS	6
PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA	9
NUTRIÇÃO	27
PREVENÇÃO DE LESÕES	31
PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUTEBOL	37
PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUTSAL	49
REGULAMENTAÇÃO E INSTRUÇÕES DO FUTEBOL	69
Antes do Jogo	70
Durante o Jogo.....	81
Após o Jogo	88
Impressos Diversos	94
PROTOCOLO DE UTILIZAÇÃO DO SPRAY	97
REGULAMENTAÇÃO E INSTRUÇÕES DO FUTSAL.....	99
Considerações Gerais	100
Previamente ao Jogo.....	101
Decurso do Jogo.....	117
Conclusão do Jogo.....	130
Anexos	132
FICHA TÉCNICA.....	135

PREÂMBULO



Fernando Paulo Duarte Ferreira

Presidente
Conselho de Arbitragem
da Associação
de Futebol de Coimbra

Caro(a)s filiado(a)s,

Como sabem, definimos como a nossa primordial missão garantir a imparcialidade e a verdade desportiva das competições, promovendo o recrutamento de árbitros e otimizando em simultâneo as suas competências e os desempenhos das suas equipas.

Para isso julgamos indispensável uma evolução dos nossos filiados nas mais diversas componentes e dimensões da arbitragem: técnicas, físicas, psicológicas, nutricionais, etc.

Nada nos dá maior satisfação pois, do que vos garantir o acesso a mais uma ferramenta de trabalho, que, estamos certos, pode contribuir de sobremaneira para vos apoiar no desenvolvimento e consolidação de algumas dessas valências.

Procurámos condensar nestas páginas tudo aquilo que não esteja contido nos diversos livros das Leis do Jogo – de Futsal e de Futebol, permitindo assim alargar horizontes a quem dele tenha acesso. E preconizamos a universalidade do seu acesso, embora muitas das suas informações sejam restritas às competições existentes na área de abrangência e responsabilidade de gestão da Associação de Futebol de Coimbra.

Devemos, todavia, ter todos consciência que tal como outros, este documento - *Agenda do Árbitro* - é naturalmente um documento inacabado e a necessitar de constante atenção e carinho de todos - seja através da sua leitura simples, seja pelo envio de sugestões, alterações e/ou propostas de melhoria. Todas elas são bem-vindas e delas ficamos a aguardar.

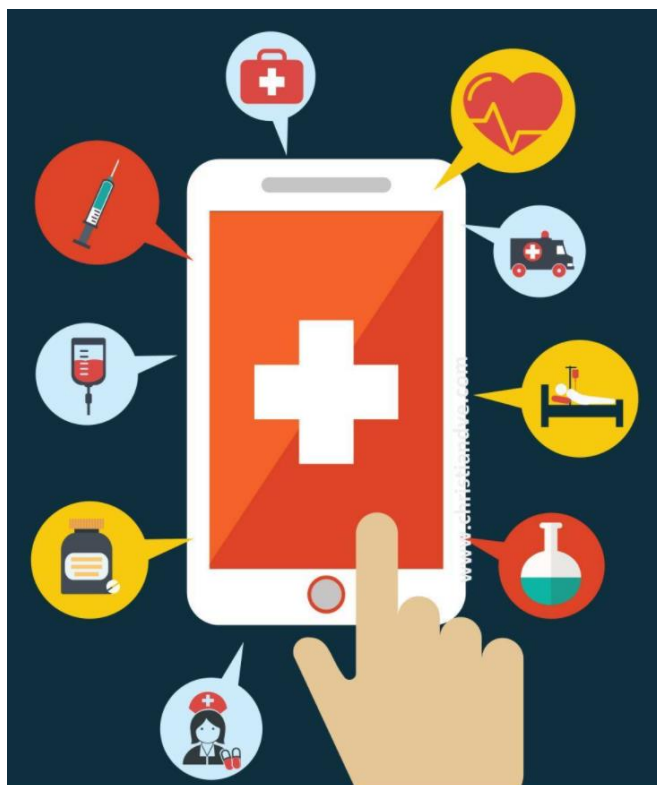
Uma palavra de especial agradecimento a todos quantos contribuíram para a realização e edição deste trabalho, sem esperarem nada em troca, que não o nosso compromisso na sua leitura atenta.

O caminho da excelência também passa por aqui – aprender com os melhores nas suas áreas de “expertise”.

Conto com todos, pois só assim estas coisas fazem realmente sentido.

Um forte abraço de carinho e amizade.

GENERALIDADES



EM CASO DE
EMERGÊNCIA
LIGUE

112

EM CASO DE
INCÊNDIO
LIGUE

117

CONSIDERAÇÕES GERAIS

REVISÃO

A presente edição poderá ser revista e corrigida a qualquer momento, bastando para tal que sejam aprovados e publicados os respetivos aditamentos pelo órgão competente.

Os anexos dela constantes poderão ser alterados, desde que aprovados e publicados, pelo órgão competente.

Os Comunicados oficiais complementam e sobrepõem-se às normas aqui consignadas.

REGULAMENTOS

O árbitro obriga-se a ser conhecedor do Regulamento de Arbitragem, das Leis do jogo e de outros regulamentos das provas a que poderá ser chamado a intervir, sendo que o seu desconhecimento, integral ou de partes do mesmo, não o iliba do seu cumprimento.

DEVERES

- a) O árbitro reconhece como sua obrigação descrever de forma pormenorizada e objetiva, todas as incidências passíveis de compaginar intervenção dos órgãos associativos, sem o que pode incorrer no ilícito de omissão de factos relevantes;
- b) O árbitro deve comunicar a sua indisponibilidade de levar a cabo qualquer ação, no âmbito da sua função, de acordo com o Regulamento de Arbitragem;
- c) O árbitro deve mostrar-se sempre disponível para, dentro de prazo razoável e determinado regulamentarmente, ser sujeito a eventuais provas de aferição do seu estado, bem como exames de cariz médico, fundamentados no âmbito desportivo;
- d) O árbitro deve preparar-se de forma apropriada, para responder de forma positiva e adequada, às solicitações que lhe sejam colocadas pelos responsáveis;
- e) Ao árbitro caberá a gestão, em primeira linha, da sua forma desportiva e arbitral, podendo sempre que entender, apelar ao pelouro a que está arregimentado, na perspetiva de encontrar colaboração;
- f) Ao árbitro caberá a responsabilidade de fazer a preparação logística do jogo ou competição para que seja nomeado, incluindo viagens, estadia, refeições, documentação e afins;
- g) Ao árbitro, de forma individual ou em equipa, caberá fazer o necessário scouting de preparação do jogo ou competição para que seja nomeado.

INFORMAÇÕES ÚTEIS

SECRETARIA DA AFC

HORÁRIO

DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA:

- 1º. Período: Abertura 09.00 Horas / Encerramento 12.30 Horas
- 2º. Período: Abertura 14.00 Horas / Encerramento 18.00 Horas

MORADA E CONTACTOS

Estádio Sérgio Conceição - Quinta do Relógio

3045 – 418 TAVEIRO – COIMBRA

Telefones: 239 853 680 (Geral)

Fax: 239 853 699

Email: afcoimbra@afcoimbra.com

Página Oficial Internet: www.afcoimbra.com

IBAN (número de identificação bancária internacional): PT 50 0045 3031 4022 0290 622 57

(Optando por este meio de pagamento, devem os interessados remeter à AFC comprovativo da transferência bancária informando o movimento que lhe deu origem).

SECRETARIA DO CONSELHO DE ARBITRAGEM DA AFC

HORÁRIO ATENDIMENTO (TELEFÓNICO E PRESENCIAL)

DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA: das 14.00 Horas às 18.00 Horas

MORADA E CONTACTOS

Estádio Sérgio Conceição - Quinta do Relógio

3045 – 418 TAVEIRO – COIMBRA

Telefone: 239 853 697

Telemóvel: 917 236 488

Email: conselhoarbitragem@afcoimbra.com

ATLETAS - IDADES E RESPECTIVAS CATEGORIAS

De acordo com as respetivas idades podem inscrever-se nas seguintes categorias:

MASCULINO E FEMININO

ESCALÃO	NASCIDOS EM
SENIORES	Até 1998, inclusive
Sub 20 (exclusivo para futsal masculino)	1998
JUNIORES	1999 (sub19) e 2000(sub18)
JUVENIS	2001 (sub17) e 2002 (sub16)
INICIADOS	2003 (sub15) e 2004 (sub14)
INFANTIS	2005 (sub13) e 2006 (sub12)
BENJAMINS	2007 (sub11) e 2008 (sub10)
TRAQUINAS	2009 (sub9) e 2010 (sub8)
PETIZES	2011 (sub7) e 2012 (sub6)

NOTA: Nos escalões de PETIZES, TRAQUINAS, BENJAMINS, INFANTIS; INICIADOS e JUVENIS as equipas podem ser compostas por jogadores femininos e masculinos.

TREINADORES - HABILITAÇÕES MÍNIMAS DOS TREINADORES NOS CAMPEONATOS DISTRITAIS

1. Os clubes participantes nos campeonatos distritais da A.F.C. devem obrigatoriamente inscrever, POR EQUIPA, um treinador principal e um treinador adjunto (facultativo) os quais devem possuir as habilitações de NÍVEL I devidamente comprovadas através de cédula de treinador de desporto verificando-se a correspondência dos graus a que alude a Lei nº 40/2012, de 28 de agosto.
2. Em caso algum é permitido acumular as funções de treinador e jogador durante o mesmo período.

NÚMEROS DE TELEFONE ÚTEIS

Número Nacional de Emergência: **112**

www.portaldasaude.pt/portal

Hospital Universitário de Coimbra: 239 400 400 / 239 400 600 | <http://www.huc.min-saude.pt>

Hospital Geral de Coimbra (Covões): 239 800 100 | <http://www.chc.min-saude.pt>

PSP- Polícia de Segurança Pública www.psp.pt | PSP Comando: 239 851 300

GNR- Guarda Nacional Republicana | www.gnr.pt | 239 794 300 | Brigada de Trânsito: 239 794 400

ACP-Automóvel Clube de Portugal 707 509 510 | www.acp.pt

Brisa-Autoestradas de Portugal 808 508 508 | www.brisa.pt

CP-Comboios de Portugal 808 208 208 | www.cp.pt

Rede-Expressos 707 223 344 | www.rede-expressos.pt

Central Nacional de Táxis Digital 707 277 277 | <http://taxidigital.pt>

SEF-Serviço de Estrangeiros e Fronteira 808 202 653 | www.sef.pt

Instituto Português do Mar e da Atmosfera 218 447 000 | www.ipma.pt

Infraestruturas de Portugal 707 500 501 | www.infraestruturasdeportugal.pt

LINKS DE DOCUMENTAÇÃO ÚTEIS

<http://www.afcoimbra.com/Associacao/Documentacao/Comunicados>

<http://www.afcoimbra.com/Associa%C3%A7%C3%A3o/Documenta%C3%A7%C3%A3o/Impressos>

<http://www.afcoimbra.com/Associacao/Arbitragem/Impressos>

<http://www.afcoimbra.com/Associa%C3%A7%C3%A3o/Documenta%C3%A7%C3%A3o/Diversos>

<http://www.fpf.pt/pt/Institucional/Documenta%C3%A7%C3%A3o>

<http://www.fpf.pt/pt/Institucional/Arbitragem/Regras-e-registo-de-interesses>

PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA



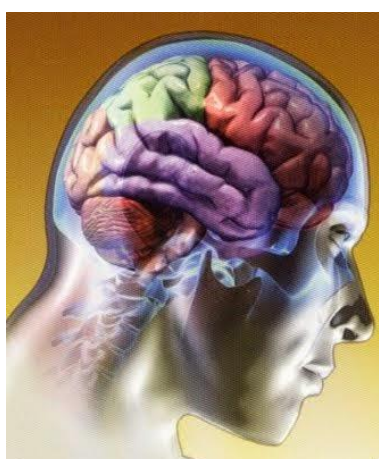
Por **Sidónio Serpa**

Professor Catedrático

Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.

Psicólogo, Especialista em Coaching Psicológico e Psicologia do Desporto (Ordem dos Psicólogos).

✉ sserpa@fmh.ulisboa.pt



A função de arbitrar ou ajuizar resulta da relação que o árbitro estabelece com o desporto em que desenvolve a sua atividade, a qual tem lugar num contexto físico e social mais vasto (Figura 1).

Com efeito, o comportamento do árbitro será determinado por:

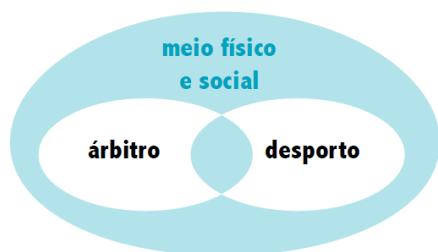


Fig. 1 Inter-influências no comportamento do árbitro

- Suas próprias características psicológicas;
- Capacidade de responder às exigências técnicas específicas do desporto onde atua;
- Capacidade de se adaptar às condições situacionais em que trabalha.

Considera-se, ainda, que a sua conduta é condicionada pelas circunstâncias da sua vida exterior ao desporto. Por outro lado, a sua atuação apenas se exerce sobre determinada área do desporto, já que grande parte do processo lhe é alheio, nomeadamente os

processos de treino ou de gestão organizacional, não obstante estes terem impacto sobre o seu trabalho. É para aquilo que pode controlar que deve dirigir a sua atenção.

Com o objetivo de otimizar o seu desempenho, o árbitro deve desenvolver as qualidades físicas bem como os conhecimentos e técnicas específicas inerentes à sua função. Na mesma linha, também deverá dar atenção ao trabalho das qualidades psicológicas de forma sistematizada e organizada. Assim sendo, tal como o atleta, o árbitro deverá ocupar-se da sua preparação psicológica definida como “um processo sistemático, planeado e multidimensional de estimulação das características psicológicas modificáveis, através de um conjunto consistente de estratégias e técnicas que desenvolvam a capacidade de adaptação visando o aperfeiçoamento da sua intervenção¹.

O Princípio

Como em tudo, também na arbitragem existe um princípio, isto é, uma decisão de escolha dessa atividade como ocupação significativa da pessoa, quer quanto ao tempo que lhe dedica, quer quanto ao grau de importância que lhe atribui.

Através do capítulo sobre a motivação, o leitor ficou já com uma ideia de aspetos importantes que ajudam a geri-la. Estando a motivação relacionada com as razões que levam uma pessoa a escolher uma determinada actividade e a permanecer nela com uma certa intensidade em direção a um objetivo, valerá a pena refletir sobre a razão que o levou a escolher a arbitragem (Figura 2).

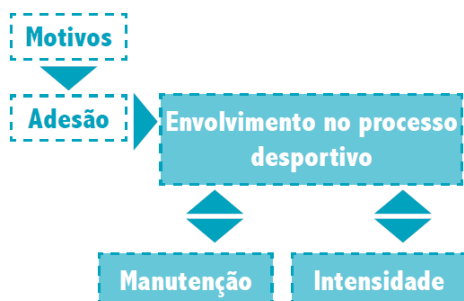


Fig. 2 Dimensão psicológica do treino do envolvimento no processo desportivo.

Na realidade, há diferentes tipos de motivos que poderão levar as pessoas a ser árbitros, criando-se expectativas quanto à possibilidade de os satisfazer. Se tais expectativas se realizarem, os indivíduos tenderão a manter-se na atividade, empenhando-se cada vez mais e evoluindo nas suas prestações. Por vezes acontece que os motivos mudam com o tempo, ao descobrirem-se aspetos que só a experiência prática permite. O interesse pela atividade e o desejo de evoluir poderão encontrar, então, novas fontes.

¹ Serpa e Araújo, 1996.

Porém, pode também acontecer que, ou a realização das expectativas iniciais saem frustradas, ou a evolução dos interesses pessoais diminuem o empenho, acabando mais tarde ou mais cedo por levar ao abandono. No processo de preparação psicológica para a sua atividade de árbitro, é importante que se coloque duas questões:

- *Porque razão escolheu ser árbitro?*
- *Qual a orientação motivacional que prevalece em si?*

Ao aprofundar o conhecimento sobre si próprio, poderá entender melhor os seus processos psicológicos e preparar-se para gerir mais eficazmente o seu comportamento. Na realidade, existem duas categorias de motivos que levam as pessoas a aderir a uma atividade:

- Os que se referem à motivação intrínseca, isto é, aqueles que movem os indivíduos por razões que se ligam à própria atividade e ao prazer que ela proporciona;
- Os que se referem à motivação extrínseca, ou seja, à perceção que o indivíduo tem de que através do que faz pode alcançar recompensas que lhe são externas.

Normalmente, admite-se que quem está motivado intrinsecamente tem uma maior probabilidade de se manter na atividade, já que tende a encontrar nela razões de entusiasmo, prazer e realização, mesmo não havendo outro tipo de recompensas. Já aqueles que estão motivados extrinsecamente tendem a abandonar no momento em que as recompensas externas que valoriza desaparecem, ou deixam de ter a mesma importância para a pessoa.

Experimente responder ao questionário 1 para avaliar o tipo de motivação que predomina em si, assinalando se as razões que se indicam são muito importantes ou pouco importantes para a sua decisão de ser árbitro.

Some agora o número de respostas “Muito Importante” e “Pouco Importante” nas questões ímpares e nas questões pares. Se considerar as questões pares mais importantes que as ímpares, isso significa que a sua motivação intrínseca é superior à extrínseca e, portanto, é o verdadeiro interesse pela atividade de ser árbitro que o leva a dedicar-lhe parte do seu tempo. Se as questões ímpares forem mais importantes, tal poderá ser uma indicação de que esta atividade é, sobretudo, um meio de obter outros objetivos. Neste último caso,

prepare-se para duas possibilidades:

- Diminuir o seu interesse quando tais objetivos não sejam satisfatoriamente atingidos;
- Dirigir a sua atenção mais para os objetivos secundários do que para a qualidade da sua prestação, o que poderá afetar a sua competência.

Agora que tem uma ideia sobre as características dos seus motivos, vejamos o que se passa com a sua orientação motivacional. Também aqui podemos encontrar duas orientações fundamentais:

Questionário 1 - TIPO DE MOTIVAÇÃO

As minhas razões para ser árbitro são:

	Muito importante	Pouco importante
1. Conviver	☐	☐
2. Ter emoções	☐	☐
3. Viajar	☐	☐
4. Sentir-se competente	☐	☐
5. Receber prémios	☐	☐
6. Evoluir tecnicamente	☐	☐
7. Sentir que é importante	☐	☐
8. Ultrapassar desafios	☐	☐
9. Ser conhecido	☐	☐
10. Divertir-se	☐	☐

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- **Orientação para o resultado**, isto é, as pessoas dirigem a sua atenção essencialmente para as consequências positivas ou negativas da sua prestação;
- **Orientação para a tarefa**, o que significa que as pessoas dirigem a atenção para o cumprimento das exigências do desempenho, sem terem uma preocupação constante com o resultado final.

Na primeira situação, os indivíduos tendem a manter-se mais concentrados na sua atuação, sem se deixarem perturbar pela possibilidade de uma má prestação, ao contrário do que acontece na segunda.

O questionário 2 ajuda-o a tomar consciência das suas características quanto à orientação motivacional.

Questionário 2 - ORIENTAÇÃO MOTIVACIONAL

Sinto-me bem sucedido
como árbitro quando:

	Muito importante	Pouco importante
1. Sou capaz de ser melhor que os outros	☐	☐
2. Apeço-me trabalhar mais ao sentir evoluir	☐	☐
3. As críticas à minha atuação são favoráveis	☐	☐
4. Trabalho muito para melhorar	☐	☐
5. Os outros árbitros/juizes cometem mais erros que eu	☐	☐
6. Estabeleço objectivos pessoais em cada competição	☐	☐
7. Sou considerado melhor árbitro/juiz que os outros	☐	☐
8. Cada atuação é um teste à minha evolução	☐	☐
9. Penso em alcançar níveis superiores da carreira	☐	☐
10. Acho que melhoro aspectos do meu desempenho	☐	☐

Tal como fez com o questionário anterior, some o número de respostas “Muito Importante” e “Pouco Importante” nas questões ímpares e nas questões pares. Se considerar as questões pares mais importantes que as ímpares, isso significa que a sua orientação predominante se dirige para a tarefa.

Assim, ao manter-se concentrado na tarefa, cumprindo o que lhe é inerente, é maior a probabilidade de alcançar um resultado final positivo de acordo com as suas reais capacidades, porque:

- São otimizados os aspetos técnicos da intervenção;

- Diminui a ansiedade decorrente da antecipação mental de um eventual fracasso.

Ao contrário, se valorizar mais as questões ímpares, é provável que a sua orientação seja para o resultado da prestação. Pode tender a:

- Durante a competição, dirigir o seu pensamento para as consequências do comportamento que está a desenvolver, o que lhe retirará a necessária concentração;
- Ter reações emocionais perturbadoras da realização do seu potencial.

O QUE FAZER?

Características motivacionais inadequadas têm muitas vezes como consequências:

- Fraca motivação;
- Motivação negativa;
- Motivação exagerada;
- Medo de fracassar;
- Estabelecimento de objetivos irrealistas;
- Dependência de fatores externos e incontroláveis

A fim de realizar uma correta preparação dos aspetos motivacionais que influenciam grandemente as suas atitudes e comportamentos, será importante que trabalhe aspetos que aumentem a perceção de controlo e influência sobre si próprio. Isto é, deve treinar-se a:

- Auto influenciar-se;
- Escolher os meios necessários aos objetivos pretendidos;
- Ser independente de pressões e orientações externas;
- Ser responsável pelo seu comportamento e resultados.

Para tal, ponha em ação as estratégias referidas no capítulo sobre a motivação, já que uma das formas mais eficientes de influenciar a sua motivação é gerir um plano de objetivos adequadamente estabelecido. Assim reforçará a sua motivação intrínseca e sentir-se-á mais dependente de si próprio, o que reforçará o seu empenho na atividade. Deverá, complementarmente, fazer uma correta análise das suas prestações, assumindo a responsabilidade dos seus comportamentos, sejam eles positivos ou negativos, já que essa será a melhor forma de se estimular para o trabalho de constante aperfeiçoamento. Desculpar-se de más prestações atribuindo-as a fatores externos, será enganar-se a si próprio, com o que impedirá a tomada de consciência das suas carências e não se predisporá ao trabalho que conduz à evolução. Por outro lado, diminuir a sua responsabilidade nas boas atuações, atribuindo-as à sorte ou à facilidade das circunstâncias, constituirá uma desvalorização de si mesmo, que diminui a autoestima e a autoconfiança.

Uma forma de compreender os seus aspetos positivos e negativos, é gravar as suas atuações em vídeo e analisá-las posteriormente com pessoas que o ajudem a fazê-lo corretamente, ou se o fizer sozinho, deve tomar uma atitude o mais distanciada possível, Auta argumentando sobre o que analisa, sem se deixar influenciar por juízos sociais pouco fiáveis.

Feita a análise da sua prestação, utilize os aspetos positivos para se autorreforçar, anotando-os numa ficha de pontes fortes. Pode mesmo estabelecer um contrato consigo mesmo em que, por um conjunto de pontos fortes conseguidos, se oferece a si mesmo uma pequena recompensa previamente estipulada. Isso terá para si o simbolismo de que está no bom caminho, o que tenderá a aumentar a sua motivação e autoconfiança, determinantes de um maior empenhamento que estará na base da continuidade da evolução.

Quanto aos aspetos negativos, inclua-os numa ficha de pontos a corrigir. Estabeleça, depois, um programa de objetivos em que a meta a atingir num prazo estabelecido seja a correção desejada e possível. Decomponha seguidamente esse prazo em frações de tempo e faça corresponder a cada uma, um sub-objetivo, que será um passo a caminho do objetivo final.

Determine ainda os meios de corrigir esse comportamento. Por exemplo, se concluir que nos últimos jogos que arbitrou, cometeu um número médio demasiado elevado de incorreções nos julgamentos de determinado especto, pode estabelecer a percentagem ideal de decisões corretas a atingir num certo número de semanas. Seguidamente, decomponha esse período em subperíodos semanais, devendo em cada uma dessas datas atingir uma fração do objetivo final. Fixe também as estratégias técnicas que orientarão o aperfeiçoamento desses aspetos. Assim, organizará o seu trabalho de forma sistemática, sabendo para onde caminha e que meios utiliza.

Por fim, tenha em conta que deve estruturar os objetivos positivamente no sentido do que pretende atingir, e não de forma negativa em referência ao que deve evitar. Isto é, o objetivo deve ser constituído pelo comportamento a adquirir (e.g. aumentar a percentagem de decisões corretas) e não pelo que quer extinguir (e.g. diminuição da percentagem de decisões incorretas).

COMO PENSAR?

O modo de pensar condiciona muito os sentimentos das pessoas e o modo como agem.

Por isso, é muito importante pensar de modo adequado o que, associado às estratégias referidas anteriormente, deve fazer parte do seu processo de preparação psicológica. Valerá a pena treinar-se nos seguintes pontos:

- Tenha sempre presente as suas capacidades positivas;
- Pense que os pontos menos bons constituem desafios a ultrapassar;
- Assuma que as consequências positivas ou negativas das suas atuações são, antes do mais, da sua responsabilidade;
- Estabeleça objetivos concretos de aperfeiçoamento constante;
- Formule os objetivos de forma positiva;
- Imagine-se a atingir as metas que pretende para a sua carreira;
- Recompense-se a si próprio cada vez que atinge um objetivo ou ultrapassa uma dificuldade;
- Esteja em competição consigo mesmo;
- Preocupe-se apenas com o que pode controlar;

O Treino psicológico

Até agora ocupámo-nos de fatores de partida essenciais ao desenvolvimento da sua carreira de árbitro, já que se referem às condicionantes motivacionais sobre as quais assenta o modo como está e evolui nesta atividade.

Será depois de ter estes aspetos básicos esclarecidos, que deverá estruturar um plano de treino que inclui, tal como nos atletas, as dimensões técnica, tática, física e psicológica (Figura 3).

O objetivo do treino psicológico será promover a correta gestão dos processos psicológicos que intervêm no exercício da função de arbitragem em competição, através da aprendizagem e treino de estratégias e técnicas de regulação psicológica.

É sabido que na dimensão física existe uma estrutura estável (e.g. altura no basquetebolista) à qual o indivíduo tem que se adaptar, aproveitando-a se for favorável, ou desenvolvendo estratégias de compensação na situação contrária.

Por outro lado, existem fatores modificáveis que se pretende desenvolver através do treino, como acontece com a força ou a velocidade.



Fig. 3 Dimensão psicológica do treino.

Tal como acontece com os fatores físicos, existem fatores psicológicos que constituem uma estrutura dificilmente alterável, enquanto que outros são suscetíveis de modificação por efeito do treino. Entre os primeiros, consideramos a personalidade, as atitudes e valores, incluindo-se nos segundos, aspetos emocionais como o controlo das emoções, aspetos cognitivos como a concentração e aspetos comportamentais como o relacionamento

com os outros, ou o desempenho da função.

Relativamente à sua estrutura psicológica estável, é fundamental que tenha consciência dela para que explore os elementos positivos e estabeleça estratégias de compensação para os pontos que são menos

favoráveis aos processos de adaptação à atividade. Quanto aos fatores treináveis, é igualmente importante que conheça o seu estado, a fim de estabelecer objetivos e meios de aperfeiçoamento.

AVALIAÇÃO DOS FACTORES PSICOLÓGICOS

O primeiro passo para se sistematizar o trabalho de treino psicológico é constituído por uma avaliação dos fatores psicológicos. O ideal seria obter a colaboração de um especialista em psicologia do desporto, familiarizado com a atividade dos árbitros, o que lhe permitiria efetuar um diagnóstico psicológico mais técnico e rigoroso. Todavia, se tal não for possível, deve fazer um autoexame que lhe permita compreender-se quanto às suas características psicológicas e reações no desempenho da sua função. A seguir tratam-se alguns aspetos importantes para o conhecimento dos fatores condicionantes da sua prestação de árbitro.

Características de personalidade

Experimente refletir sobre aspetos relacionados com a sua personalidade, respondendo ao questionário 3². Como características assinaladas à direita, favoráveis à sua atividade, encontram-se o desejo de sucesso, a capacidade de se autovalorizar de forma realista, a perseverança, ser controladamente enérgico, ter tendência para ser dominante sem ser “impermeável” aos outros, ter capacidade de afirmação não exagerada, ser emocionalmente estável, ter capacidade de resistir ao stress, ser combativo respeitando os outros e ser sociável.

Por outro lado, serão aspetos positivos, a ponderação não inibidora de decisões rápidas, a existência de equilíbrio entre a tendência para ser cauteloso e ser audacioso, a existência de equilíbrio entre a introversão

e a extroversão, combinar ser sociável com uma certa capacidade de se retirar para si próprio e, finalmente, ser autónomo mantendo a capacidade de colaborar com os outros.

Ainda que os traços de personalidade não sejam passíveis de simples modificações a partir da adoção de estratégias psicológicas, é possível trabalhar no sentido de otimizar as características favoráveis a determinada função, ou compensar os aspetos menos positivos pela utilização de estratégias adequadas. Um especialista em psicologia do desporto pode ser uma boa ajuda neste sentido.

Questionário 3 - CARACTERÍSTICAS DA PERSONALIDADE.²

Assinale o ponto da escala que pensa que melhor o caracteriza

Sem ambição	1	2	3	4	5	Desejo de Sucesso
Baixa auto-estima	1	2	3	4	5	Autovalorização
Desencoraja-se	1	2	3	4	5	Perseverante
Passivo	1	2	3	4	5	Enérgico
Deixa ceder	1	2	3	4	5	Afirma-se
Controlado	1	2	3	4	5	Ponderado
Cauteloso	1	2	3	4	5	Audacioso
Humor variável	1	2	3	4	5	Estabilidade
Perturbável	1	2	3	4	5	Resiste ao Stress
Introverso	1	2	3	4	5	Extroverso
Influenciável	1	2	3	4	5	Dominante
Tolerante	1	2	3	4	5	Combativo
Tímido	1	2	3	4	5	Sociável
Autónomo	1	2	3	4	5	Cooperativo

² Adaptado de Thill, 1984.

Aspetos Emocionais

Para ter uma melhor noção das suas características emocionais, responda ao questionário 4³.

Faça a média dos valores obtidos. Quanto mais o valor se aproximar de 1, mais isso poderá significar que encara as suas atuações com elevado nível de ansiedade e baixa autoconfiança.

Questionário 4 - CARACTERÍSTICAS EMOCIONAIS.³

Assinale o ponto da escala que corresponde à forma como normalmente se sente quanto ao seu desempenho

Má Prestação	1	2	3	4	5	Boa Prestação
Muito Ansioso	1	2	3	4	5	Muito Relaxado
Sem Confiança	1	2	3	4	5	Muito Confiante
Desmotivado	1	2	3	4	5	Muito Motivado
Descontrolado	1	2	3	4	5	Muito Controlado
Controlado	1	2	3	4	5	Ponderado
Pensamento Negativo	1	2	3	4	5	Pensamento Positivo
Muito Aborrecido	1	2	3	4	5	Muito Divertido
Desconcentrado	1	2	3	4	5	Muito Concentrado
Letárgico	1	2	3	4	5	Cheio de Energia
Indeciso	1	2	3	4	5	Decidido

Poderá também responder a este questionário para avaliar o seu estado psicológico após cada competição. Tomará melhor consciência das suas eventuais oscilações emocionais e terá melhores elementos para a sua preparação psicológica, no que se refere à regulação das emoções.

Concentração

A concentração é, entre os aspetos cognitivos, um dos mais importantes para o desempenho da função de ser árbitro. No capítulo que lhe é especialmente dedicado, pode encontrar um questionário que lhe permitirá ficar com uma noção das suas características. Poderá aperceber-se se tem facilidade em concentrar-se ou tende a dispersar-se.

Características relacionais

Um árbitro está em permanente relação com os outros, quer quando se dirige aos atletas durante a competição, quer quando é abordado pelos treinadores ou dirigentes. A sua capacidade de relacionamento vai condicionar a eficácia da sua função, bem como o modo como os outros o respeitam e se lhe dirigem. As

Questionário 5 – CAPACIDADES DE COMUNICAÇÃO.⁴

Assinale o ponto da escala que pensa que melhor o caracteriza.

	Sempre					Nunca
1. Gosto de ouvir os outros	1	2	3	4	5	
2. Finjo que dou atenção ao que me dizem	1	2	3	4	5	
3. Olho directamente para as pessoas quando converso com elas	1	2	3	4	5	
4. "Gozo" com os outros	1	2	3	4	5	
5. Respeito o direito dos outros se exprimirem	1	2	3	4	5	
6. Distraio-me facilmente quando falam comigo	1	2	3	4	5	
7. Dou atenção a todas pessoas que falam comigo	1	2	3	4	5	
8. Acabo as frases das outras pessoas quando falam comigo	1	2	3	4	5	
9. Enquanto oiço, mostro interesse com sinais físicos ou verbais	1	2	3	4	5	
10. Elevo o tom da minha voz em situações tensas	1	2	3	4	5	

suas capacidades de comunicação estão entre os mais importantes aspetos relacionados com o relacionamento interpessoal. Para se conhecer melhor quanto a estes aspetos, pode responder ao questionário 5⁴.

Faça a média dos valores obtidos. Quanto mais de aproximar do valor 5, melhores serão as suas qualidades de comunicação: sabe ouvir, interessa-se pelos outros, manifestando respeito pelas pessoas com quem se relaciona. Pelo contrário, os valores próximos de 1, poderão significar que tem dificuldades relacionais, devendo melhorar as suas capacidades de comunicação.

³ Adaptado de Weinberg & Richardson, 1990

⁴ e ⁵ Adaptado de ob. cit.3.

Competências de desempenho

As características psicológicas que temos vindo a tratar, contribuem para o seu comportamento no que se refere ao desempenho da sua função de árbitro. Existe um conjunto de competências que parecem ser importantes para a eficácia do árbitro. Ao responder ao questionário 6 que se segue, poderá avaliar até que ponto possui tais competências, assim encontrando elementos para se corrigir ou aperfeiçoar.

Este questionário pode fornecer-lhe dois tipos de indicação. Por um lado, a média global dá-lhe informação sobre qualidade geral da sua prestação, enquanto que as médias parciais, de acordo com o que se indica na figura 4, o informam sobre aspetos específicos (dimensões) das suas competências de árbitro.

Questionário 6 – COMPETÊNCIAS DO ÁRBITRO.³

Assinale o ponto da escala que pensa que melhor o caracteriza.

	Sempre				Nunca
	1	2	3	4	5
1. Aplico a regra sem hesitação	1	2	3	4	5
2. Faço a correcta interpretação das regras ou código	1	2	3	4	5
3. Na competição, relaciono-me com atletas, treinadores e dirigentes de modo claro, positivo e respeitador	1	2	3	4	5
4. Tenho um sentido de humor apropriado	1	2	3	4	5
5. Colaboro eficazmente com os outros árbitros ou juizes na competição	1	2	3	4	5
6. Cumpro eficazmente os procedimentos administrativos da competição	1	2	3	4	5
7. Apresento-me de forma cuidada	1	2	3	4	5
8. Controlo as emoções durante a competição	1	2	3	4	5
9. Crio e mantenho um clima agradável	1	2	3	4	5
10. Tenho prazer em ser um elemento do jogo/prova	1	2	3	4	5
11. Demonstro vontade de modificar positivamente o meu comportamento	1	2	3	4	5
12. Procuro ajuda para melhorar	1	2	3	4	5
13. Ignoro as pressões que vêm de fora	1	2	3	4	5
14. Não respondo agressivamente às críticas	1	2	3	4	5
15. Ajudo o(s) colega(s) durante a prova ou jogo	1	2	3	4	5
16. Partilho as responsabilidades com o(s) colega(s)	1	2	3	4	5
17. Não actuo para o público	1	2	3	4	5
18. Sou capaz de reconhecer os erros	1	2	3	4	5
19. Uso técnicas mentais como a imagética ou a relaxação	1	2	3	4	5
20. Vou para a competição com um baixo nível de stress psicológico	1	2	3	4	5
21. Antes da competição, faço uma revisão mental da estratégia a utilizar	1	2	3	4	5
22. Faço uma antecipação mental das tendências das equipas, jogadores e técnicos	1	2	3	4	5

Uma autoanálise das suas características de árbitro, de acordo com o Questionário 6 das competências do árbitro, pode ajudá-lo a tomar melhor consciência de como desempenha a sua função e aperfeiçoar as melhores qualidades, bem como a corrigir o que eventualmente seja menos positivo.

OPTIMIZAÇÃO DO RENDIMENTO

A avaliação das características psicológicas constitui o primeiro momento no caminho do aperfeiçoamento das suas

Dimensões	Questões
Domínio das regras	1 e 2
Aspectos relacionais	3 e 4
Aspectos logísticos	5 e 6
Imagem pessoal	7 e 8
Contribuição positiva	9 e 10
Ações de aperfeiçoamento	11 e 12
Reacção à crítica	13 e 14
Colaboração com colegas	15 e 16
Credibilidade pessoal	17 e 18
Preparação psicológica	19;20;21 e 22

Fig. 4 Dimensões das competências do árbitro
qualidades de árbitro, no sentido de satisfazer algumas

das exigências da arbitragem, que, para além dos fatores técnicos, tem nos psicológicos elementos de grande relevância, já que os estudos concluem estarem os seguintes aspetos entre os que mais preocupam os árbitros:

- Existência de conflitos interpessoais com outros agentes;
- Existência de conflitos com colegas;
- Tempo limitado para tomar decisões;
- Medo de falhar;
- Imagem pública negativa;
- Medo de se lesionar.

Por outro lado, as seguintes qualidades são associadas ao bom árbitro:

- Ser consistente - manter os seus critérios e decisões, independentemente das situações ou dos competidores;
- Ter bom relacionamento - com todos os agentes desportivos, meios de comunicação social e público;
- Ser rápido e decidido - não demonstrar insegurança;
- Ser sereno - ter uma atitude calma e emocionalmente controlada;
- Ser íntegro - não se deixar influenciar por qualquer tipo de pressão, mantendo-se justo;
- Ter qualidade no julgamento – conhecer as regras e manter a concentração;
- Ter autoconfiança - atitude positiva, sem se deixar influenciar por situações adversas;
- Estar motivado - gostar do que faz e manter-se empenhado.

Na realidade, só após possuir uma noção mais correta e organizada de como sente, pensa e se comporta na sua função, poderá iniciar um processo de otimização do seu comportamento de acordo com o perfil ideal da função que desempenha. Para tal é importante que:

- Desenvolva a sua autoconfiança e capacidade de gerir as emoções;
- Aumente o seu empenhamento na atividade, de acordo com uma correta motivação;
- Melhore as suas competências relacionais;
- Se prepare em função dos atletas ou equipas em competição;
- Organize o seu comportamento antes, durante e após a competição.

Assim promoverá a sua capacidade de orientar e direcionar os processos de regulação psíquica necessárias à sua prestação durante a competição.

Autoconfiança e gestão emocional

O fortalecimento da autoconfiança e o desenvolvimento da capacidade de regular as emoções, são condicionados pelo tipo de pensamento que caracteriza as pessoas, bem como por ações que incidem sobre manifestações orgânicas do estado emocional. Deverá assim treinar os seguintes aspetos:

- Controlo do pensamento, substituindo pensamentos negativos ou perturbadores por outros de conteúdo positivo relativamente à tarefa, ou neutros, de modo a induzir um sentimento de bem estar;
- Análise realista das situações, reformulando interpretações que por vezes são inadequadamente catastróficas ou negativistas;
- Desenvolvimento do autoconhecimento, de modo a poder entender melhor as suas reações e estabelecer estratégias adequadas;
- Visualização mental de situações, antecipando os acontecimentos e preparando soluções;
- Controlo da respiração, com vista à regulação das emoções;
- Relaxação muscular e regulação da ativação fisiológica;
- Uso do bio feedback para tomada de consciência e controlo da relação emoção-sinais fisiológicos.

Pode ainda refletir sobre os estados psicológicos associados às suas melhores prestações, pensando no tipo de pensamentos que ocupavam a sua consciência, em que aspetos se concentrava, como se sentia do ponto de vista da sua ativação física e emocional, como se preparou para essas atuações, que objetivos eram importantes para si, qual o significado que atribuía a essa competição, etc. Tente, depois, reviver esses sentimentos e pensamentos, num local em que possa estar recolhido, sem ser importunado. Repita este exercício, fora do contexto da competição.

Quando sentir que é capaz de induzir estes estados, comece a introduzir esta estratégia na sua preparação para as competições.

Um método complementar de preparação que pode utilizar, é imaginar situações de stress psicológico inerente à função de arbitrar/ajuizar, até sentir alguma tensão. Quando começarem a aparecer os sinais de tensão, use uma das técnicas acima referida (e.g. controlo da respiração, relaxação física, substituição do pensamento por uma imagem agradável) até fazer desaparecer a tensão.

Verá que este treino o ajudará mais tarde a gerir as suas emoções nas competições em que atuar.

Motivação e empenhamento

Na linha do que anteriormente foi referido, os seguintes pontos sintetizam alguns passos a dar, a fim de melhorar este fator:

- Utilizar a autoinstrução e Auto argumentação;
- Fazer uma correta explicação das suas prestações, de acordo com uma clara análise das situações, comportamentos e resultados;
- Estabelecer objetivos pessoais, concretos e quantificáveis, que tornem possível uma autoavaliação da sua prestação e evolução;
- Fazer um autorreforço verbal e simbólico;
- Valorizar as suas qualidades e os acontecimentos positivos de sua responsabilidade;
- Escolher modelos que ajudem a guiar o seu comportamento

Competências relacionais

Nesta área é fundamental o que se relaciona com a colaboração com os colegas. Para melhorar estas competências deve:

- Procurar situações de convívio que possibilitem um conhecimento mútuo;
- Aceitar e respeitar as características pessoais dos colegas;
- Encorajar os colegas e partilhar com eles os conhecimentos;
- Discutir os aspetos relacionados com o seu desporto e, concretamente, situações técnicas da arbitragem/ajuizamento;
- Promover a participação dos colegas na preparação das competições;
- Acertar critérios e estratégias;
- Discutir com os colegas as prestações em cada competição.

No que se refere às relações em geral, com atletas, treinadores e espetadores, é importante ter em atenção os seguintes aspetos:

- Manter a cabeça no lugar, sem pensar que se é infalível, aceitando a crítica para melhorar;
- Evitar o conflito, afastando-se dos agentes (atletas, treinadores ou dirigentes) que estejam emocionalmente perturbados;

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- Não ser agressivo na comunicação, não gritando nem usando gestos bruscos;
- Mostrar confiança, de forma natural e sóbria, através da atitude física ou forma de falar;
- Ignorar os adeptos, sem se deixar impressionar com as manifestações de grupo;
- Responder a questões razoáveis, postas de modo correto pelos atletas ou treinadores, fazendo-o de modo calmo mas firme;
- Escolher as palavras cuidadosamente, se tiver que se dirigir a atletas ou técnicos para os punir, sem ameaças ou modos incorretos;
- Manter-se calmo e controlado, sem exibir sinais de tensão

PREPARAÇÃO ESPECÍFICA PARA A COMPETIÇÃO

Para além de toda a preparação de carácter mais geral que deve fazer de acordo com os pontos anteriores, é relevante a preparação específica que leve a efeito com vista a cada competição. Naturalmente que esta deverá adaptar-se às suas características pessoais e importância ou dificuldade do acontecimento, havendo, contudo, elementos que o poderão orientar no seu processo de preparação específica para a competição. Neste sentido dividir-se-á este ponto em diversos momentos – **na véspera** e no **próprio dia** da competição.

Na véspera

Deverá encontrar um momento para, isolada e calmamente, imaginar a competição, enriquecendo-a com todos os pormenores de que consiga lembrar-se. Imaginará as prestações dos atletas, com as respetivas características que porventura conheça, os treinadores e os dirigentes. É também importante que reveja mentalmente o ambiente em que a competição se desenrolará, quer do ponto de vista físico, quer quanto ao público e respetivas reações possíveis. Imagine o modo como poderá resolver os problemas que eventualmente se coloquem, antevendo as respostas aos acontecimentos previsíveis da competição.

Se a sua função na prova é desenvolvida em cooperação com outros juízes, poderá ser útil uma discussão sobre as características da prova e formas de gerir a competição.

No caso de estar apreensivo e sentir a autoconfiança diminuída, poderá chamar à memória recordações de competições em que tenha uma atuação particularmente eficaz. Reviva a sensação de competência que essa atuação originou e projete-a na sua próxima prestação.

À noite, descontraia-se procurando não ocupar o pensamento com a competição, o que poderá ser gerador de ansiedade, perturbando o sono e, em consequência, a sua disposição para atuar de acordo com o seu potencial. Para tal, deverá ocupar o seu tempo e espírito em atividades que lhe sejam suficientemente importantes para que a atenção não seja atraída para a competição, como a leitura ou o cinema. Deve, igualmente, ter identificado previamente um conjunto de pensamentos que induzam calma e bem estar e que deve chamar à consciência para evitar ser controlado por pensamentos perturbadores.

No dia da competição

De manhã, poderá fazer uma revisão mental dos seus aspetos mais positivos para reforçar a sua autoconfiança e motivar-se para a atuação.

Faça, novamente, um “ensaio geral” da competição incluindo todos os elementos, de modo a torná-la o mais real possível. Prepare-se de forma positiva para as pressões a que poderá estar sujeito, “vendo-se” a enfrentá-las eficazmente e de forma controlada.

Deve ter antecipadamente preparado uma lista com o que deve fazer antes de sair e para preparar a competição. As rotinas de comportamentos, ajudam também a preparar-se, já que vão afunilando a sua atenção e o libertam de preocupações sobre o que tem que fazer e preparar. As rotinas constituem uma organização do comportamento inerente a determinadas situações.

Será útil que vá com a máxima antecedência para o local da competição, de modo a “mergulhar” com tempo na situação, o que facilitará a concentração e a preparação emocional.

Assim, poderá fazer atempadamente todas as verificações bem como a preparação logística e administrativa sem tirar tempo à sua preparação psicológica.

Uma última troca de impressões, curta e objetiva, com os colegas poderá ter agora lugar.

Nos momentos prévios ao início da competição, se se sentir demasiadamente ansioso e ativado, poderá, num local reservado, fazer alguns exercícios respiratórios e / ou, uma relaxação superficial que o trará à situação psicológica adequada. Se, ao invés, tiver consciência que está demasiado relaxado e pouco alerta para a prova, deverá utilizar os exercícios respiratórios para se ativar, concentrando-se na inspiração, podendo também, em descontração, induzir a necessária ativação fisiológica. Os pensamentos sobre imagens relaxantes ou, pelo contrário, ativadoras, poderão ter um efeito benéfico na sua preparação.

No final, é importante que “desligue” da competição e da sua atuação durante algum tempo, até poder pensar nos acontecimentos de forma fria e objetiva. Depois, reflita sobre o que se passou, valorizando os aspetos mais positivos e tentando compreender os negativos com o objetivo de os corrigir. Poderá ser útil que esta revisão seja feita individualmente, primeiro, quer através de análise de vídeo, quer por visualização mental e, só depois, com ajuda de terceiros, mesmo que sejam os colegas com quem trabalhou. Assim a discussão será mais produtiva, resultando de um trabalho prévio individual e com mais reduzida interferência das emoções que tiram clareza às análises.

O Planeamento da Preparação Psicológica

A preparação psicológica deve obedecer a um planeamento anual, na mesma lógica do que sucede com a dimensão física ou técnica. Dividiremos este processo em três períodos clássicos:

- Período preparatório
- Período competitivo
- Período transitório

PERÍODO PREPARATÓRIO

Nesta fase pretende-se formar e desenvolver aspetos de base indispensáveis à eficácia do comportamento do árbitro, nomeadamente, no que se refere à sua preparação psicológica.

Dar-se-á especial incidência ao desenvolvimento de competências básicas, ao planeamento de objetivos individuais e à facilitação dos processos interpessoais

Desenvolvimento de competências básicas

Constituem competências essenciais à gestão psicológica que requerem treino sistemático.

Como qualquer outra competência física ou técnica, a sua adaptação eficaz à situação de competição, depende do modo como o treino a desenvolveu e tornou fluida a sua execução.

A relaxação

Procure um local calmo onde não seja importunado.

Pode realizá-la sentado ou deitado.

Coloque-se numa posição confortável. Se isso o ajudar, feche os olhos para se concentrar melhor nos exercícios e facilitar o desenvolvimento da relaxação. Comece por respirar profundamente sentindo que as tensões vão desaparecendo em cada expiração;

Produza a contração dos músculos da face, durante alguns segundos. Relaxe-os seguidamente, tomando consciência da sensação de descontração progressiva; Produza a contração dos músculos do tronco e braços, durante alguns segundos. Relaxe-os seguidamente, tomando consciência da sensação de descontração progressiva. Tome bem atenção à descontração dos ombros, braços, costas, peito e abdómen; Produza a contração dos músculos das pernas, até aos pés. Relaxe-os seguidamente, tomando consciência da sensação de descontração progressiva, desde as coxas até aos pés; Dirija agora a sua consciência para a sensação global de relaxamento.

Para recuperar o nível normal de ativação, comece por respirar profundamente, sentindo que a inspiração lhe vai “trazendo” a energia.

Depois, mova os músculos da cara, contraindo-os ligeiramente, braços, tronco, pernas, pela mesma ordem que seguiu para se relaxar.

Quando se sentir ativado abra os olhos.

A visualização mental ou imagética

É outra competência que o poderá ajudar no seu processo de preparação psicológica. Na nossa prática quotidiana, comportamo-nos de acordo com as imagens e ideias que formamos, como se fossemos um computador cujos programas (as tais imagens...) desenvolvemos nós próprios, os quais são responsáveis pelos nossos comportamentos. Experimente dar uma pilha de pratos a uma criança, recomendando-lhe muito que não os deixe cair, e verá que é grande a probabilidade de que ele tenha o comportamento de acordo com o programa que lhe induziu: a imagem de deixar cair os pratos...

Nesta linha, as imagens que desenvolve dentro de si são determinantes das suas prestações.

Se visualizar situações de fracasso, programar-se-á para o insucesso, “auxiliado” pela ansiedade que tais imagens mentais provocam em si. Pelo contrário, a visualização de situações positivas aumentam a probabilidade de que elas tenham, de facto, lugar e provocam-lhe uma sensação mais favorável.

Na verdade, a investigação tem demonstrado que há uma espécie de pré-programação dos circuitos motores envolvidos numa determinada ação quando a imaginamos, mesmo sem a realizar. Deste modo, o indivíduo prepara-se para a ação em função das imagens mentais que desenvolve, ainda que, por vezes, de forma não intencional. Por outro lado, essas imagens têm efeito ao nível emocional, aumentando ou diminuindo a autoconfiança e ansiedade, de acordo com o carácter positivo ou negativo que possuem.

Devido às características da imagética, esta é uma competência a utilizar nos processos de preparação psicológica. Assim, poderá programar mais eficazmente os comportamentos em geral e as ações motoras em particular, melhorar a sua autoconfiança, controlar a ansiedade, e aumentar a concentração. Ajudá-lo-á, também, a preparar-se para situações futuras, já que, ao imaginá-las, poderá desenvolver estratégias que o ajudem a resolvê-las, bem como o facto de antecipar os acontecimentos, reduz a ansiedade que provém da incerteza quanto ao futuro.

Para utilizar esta competência deverá ter atenção aos seguintes pontos:

- Procure um local calmo para treinar a visualização, podendo fazê-la comodamente sentado;
- Comece por imaginar um objeto estático que pode ter ligação ao seu desporto (e.g. uma bola, uma barra fixa, uns patins...);
- Visualize, depois, um objeto em movimento;
- Visualize uma situação passada do desporto em que desenvolve a sua atividade, como se fosse um espectador externo;
- Visualize uma situação semelhante à anterior, mas a partir do seu ponto de vista enquanto árbitro;
- Associe à situação anterior os sentimentos ou pensamentos que podem estar-lhe relacionados;
- Quando a situação lhe provoca alguma ansiedade, procure controlá-la, respirando profundamente e sentindo-se acalmar em cada expiração;
- Imagine uma competição futura em que vá atuar, incluindo o máximo de pormenores possível. Antecipe situações e problemas, imaginando a forma de atuar e resolvê-los. Regule-se emocionalmente como fez no ponto anterior.

Quando, através do treino, tiver dominado esta competência no que respeita à clareza e controle da imagem que pretende trazer à consciência, aumentando a eficácia da visualização através da regulação emocional, poderá utilizá-la em qualquer situação, nomeadamente:

- Em casa, para se preparar para a competição, ou treinar o julgamento de determinada ação técnica;
- No local da competição, para se preparar para a tarefa a desempenhar, aumentando a concentração e regulando as emoções;
- Nos intervalos das competições, para rever e / ou, corrigir mentalmente aspetos da sua atuação, encontrar motivação nos pontos mais positivos, bem como para se preparar para o período seguinte, vendo-se a atuar confiante e bem sucedido;
- No final da competição, para rever o que fez. Os aspetos positivos reforçarão a sua autoconfiança, enquanto que deverá corrigir mentalmente os menos bons.

A regulação ativacional. Esta é uma competência que visa regular a sua ativação como se sintonizasse o volume de um rádio. Deverá ser capaz de se ativar se sentir que está muito amolecido para poder ter uma boa prestação, ou, pelo contrário, acalmar-se no caso de se sentir demasiado excitado. O que acima se refere relativamente à relaxação, poderá ajudá-lo. Uma outra forma de aprender e treinar-se a regular a sua ativação é, através do bio feedback, isto é, a informação dada por um aparelho sobre os seus sinais fisiológicos. Os medidores de frequência cardíaca que se encontram no mercado podem ser muito úteis neste âmbito.

Através deles pode ir recebendo sinais do modo como vai regulando a sua ativação.

Experimente, por exemplo, o exercício seguinte:

- Sente-se, num local reservado. Verifique como está a sua frequência cardíaca;
- Respire profundamente pelo abdómen, relaxando-se um pouco. Verifique de novo a sua frequência cardíaca. Com algum treino será capaz de baixá-la, o que significa que reduziu a sua ativação;
- Pense agora numa situação que lhe provoque uma emoção intensa e tente manter-se concentrado nela durante algum tempo. Verifique depois a sua pulsação. Muito provavelmente terá aumentado a frequência;

- Para baixar de novo a sua ativação, altere o pensamento para uma situação de calma e bem-estar. Verifique a frequência cardíaca.

Se repetir este exercício, ou algum semelhante, ao fim de algum tempo será capaz de regular a sua ativação para o ponto que o coloque na situação de alerta ideal, sem, todavia, ficar demasiado excitado. Com treino, dispensará o medidor de frequência cardíaca para se autorregular e poderá utilizar esta competência em qualquer situação, nomeadamente, para se preparar para uma competição ou para se regular durante o seu decorrer.

Planeamento dos objetivos individuais

Aplique o que no capítulo da motivação é dito sobre o estabelecimento de objetivos. Torne claro para si, qual o ou os objetivos a atingir no final da época e os respetivos meios a utilizar. Considere, por exemplo, objetivos relacionados com a sua evolução na carreira, com o desenvolvimento das suas competências técnicas, com a sua condição física, com os aspetos psicológicos, etc. Subdivida a época em diversas fases e estabeleça os objetivos adequados a cada uma. Deste modo, terá um guião que o ajudará a definir o caminho a percorrer, bem como a avaliar a forma como decorre a evolução, podendo a qualquer momento reestruturar, quer processos, quer objetivos.

Facilitação dos processos interpessoais

Sobretudo nos desportos em que há interdependência de árbitros, este período deve ser utilizado para enriquecer o conhecimento mútuo, aprofundar a empatia, ou coordenar perspetivas. Ter-se-á em vista otimizar o ambiente interpessoal e tornar mais eficaz a intervenção técnica durante as competições.

Com este fim, pode promover alguns encontros informais com os colegas com quem faz equipa e, igualmente, reuniões para discussão dos critérios a utilizar durante a época. A análise de vídeos de competições e a discussão de situações que tenham vivido no passado, podem ser formas a explorar.

PERÍODO COMPETITIVO

Este período, no qual desempenhará as suas funções de árbitro em competições oficiais, vai refletir o nível de preparação que conseguiu atingir pelo trabalho anterior, bem como o modo como consegue pôr em prática as suas qualidades e competências. De acordo com o momento a que se refere, consideraremos a preparação de médio prazo e a preparação de curto prazo.

Preparação de médio prazo

Pretende-se uma adaptação progressiva a uma determinada competição-alvo que normalmente corresponde a uma situação de maior importância para o árbitro. Pode ser uma competição internacional ou uma competição nacional de maior destaque e impacto. Este nível de preparação pode decorrer durante semanas ou meses, em função da altura em que a pessoa tem conhecimento da sua participação, ou em que a começa a “sentir”, ocupando-lhe o pensamento de forma mais intensa. Tem, por isso, um carácter específico e visa a preparação emocional, cognitiva e comportamental que poderá operacionalizar utilizando as seguintes sugestões:

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- Antecipação mental da competição, envolvendo todos os detalhes, o que poderá fazer sistematicamente, não se deixando, contudo, dominar por uma preocupação obsessiva de, a todo o momento, desenvolver tais tipos de pensamento. Há pessoas que escrevem os nomes dos intervenientes em folhas de papel permanentemente disponíveis, ou que colocam as suas fotos em local bem visível do seu quotidiano.
- Preveja o máximo número de situações que poderão acontecer durante a competição. Não ponha de lado o improvável, porque será a sua capacidade de responder o que não é normal que determinará a sua qualidade superior;
- Prepare-se para o imprevisível. Muitas vezes acontecem situações que vão além do improvável, às quais poderá não ser capaz de dar resposta, quer porque estava completamente desprevenido, quer porque se tinha programado de tal modo ao que havia previsto, que se bloqueou perante o imprevisto. Deixe uma janela para o imprevisível. É uma forma de se preparar para as surpresas e ser capaz de responder com uma solução criativa;
- Consolide a sua autoconfiança, recordando situações de sucesso, mas não de tal forma que uma demasiada confiança lhe retire o alerta;
- Crie situações de stress, quer atuando ao vivo, quer obrigando-se a dar respostas corretas em situações artificiais, como por exemplo através de vídeo. Ao criar e enfrentar situações de stress, prepara-se para lidar com aquele que está associado à competição-alvo. Mas tenha atenção ao efeito de somação, isto é, uma acumulação progressiva de tensão em situações que contêm em si um potencial de ansiedade, poderá “esgotar as reservas”. Vá aliviando esta indução de stress à medida que se aproxima da competição.

Preparação de curto prazo

Aqui, pretende-se promover especialmente a regulação emocional e o estreitamento da concentração relativamente ao objeto da sua prestação. Inicia-se na véspera da prova, utilizando as rotinas de preparação sugeridas no parágrafo a propósito da preparação específica para a competição. Muitas pessoas desenvolvem ainda pequenos rituais relacionados, por exemplo, com horas e tipo de refeições, modos de preparar o material, leituras, música, etc.

São formas que facilitam o mergulhar progressivo na prova e que podem ter um efeito positivo na preparação e consequente prestação.

Devem ser ajudas e não dependências! Quando a pessoa se deixa tomar por estas rotinas, sentindo-se perdido quando algum dos elementos não pode ser realizado, entrou no campo da superstição, passando a responsabilizar forças irracionais pelo seu comportamento e perdendo o controlo sobre si próprio. Obviamente, não é a este aspeto que nos referimos, mas apenas a comportamentos controlados por si e que o ajudem a regular-se psicologicamente.

PERÍODO TRANSITÓRIO

É a altura para fazer o balanço da época, descomprimir e apontar para a próxima.

Verificará se os objetivos foram atingidos, bem como o que há a corrigir, a partir de uma análise realista do percurso, que deverá efetuar num exame de consciência pessoal e em discussões com as pessoas que o

acompanharam ao longo da época. Assim, facilitará a continuidade do trabalho para a época seguinte, introduzindo as devidas reestruturações e recuperando alguns objetivos.

Poderá também ter necessidade de descansar, afastando-se um pouco da tensão que a atividade eventualmente lhe provoque. A diversificação de atividades ajudá-lo-á a recarregar as baterias. Mesmo o arbitrar um jogo de brincadeira no seu local de férias, pode não ser boa ideia. Cada pessoa, em função do conhecimento que vai obtendo sobre si mesmo deverá encontrar as soluções mais adequadas.

Síntese

O ponto de partida no processo de preparação psicológica é a realização de uma autoavaliação dos seguintes fatores:

- Características da personalidade;
- Aspectos emocionais;
- Concentração;
- Características relacionais;
- Competências de desempenho.

Após este diagnóstico inicial, o árbitro poderá iniciar um processo de otimização do seu comportamento face ao perfil desejado para a sua atividade. Para tal, é importante que:

- Desenvolva a sua autoconfiança e capacidade para gerir emoções;
- Aumente o seu empenhamento na atividade, de acordo com uma correta motivação;
- Melhore as suas competências relacionais;
- Ajuste a sua preparação aos atletas ou equipas em competição;
- Organize o seu comportamento antes, durante e depois da competição

À semelhança do que acontece no planeamento do processo de preparação desportiva são definidos três períodos, cada um com objetivos específicos.

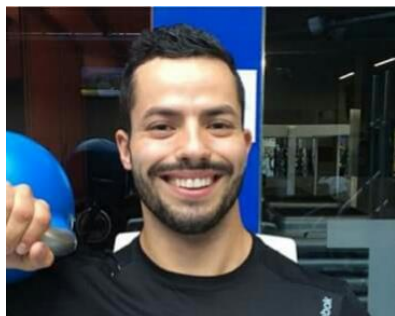
Período preparatório, cujo objetivo é formar e desenvolver aspetos de base indispensáveis à eficácia do comportamento do árbitro, nomeadamente:

- Relaxação;
- Visualização mental ou imagética;
- Regulação ativacional;
- Planeamento de objetivos individuais;
- Facilitação dos processos interpessoais.

Período competitivo, que visa provocar uma adaptação progressiva a uma determinada competição-alvo e promover a regulação emocional e o estreitamento da concentração imediatamente antes e durante a competição.

Período Transitório, onde se faz o balanço da época, aproveita-se para descomprimir e prepara-se o próximo ciclo competitivo.

NUTRIÇÃO



Por **Vitor Mendonça**

Personal Trainer

Licenciado em Ciências do Desporto, FCDEF - Universidade de Coimbra

Árbitro de Futebol

✉ victorious.movement.11@gmail.com



Hoje em dia, é já consensual que a nutrição influencia significativamente o rendimento desportivo, sendo o estado nutricional do atleta e a prática de uma alimentação correta e adaptada à prática desportiva fatores determinantes para o sucesso.



No nosso caso prático, um jogo de futebol exige de nós em diversos níveis quer físico, mental e fisiológico, pois há uma alternância constante de velocidade, direções e acima de tudo da nossa frequência cardíaca e a nível fisiológico no espaço de 70, 80 ou 90 minutos podem acontecer muitas alterações no nosso corpo, daí a importância do que saber de que forma nos devemos nutrir antes, durante e após o jogo.

Há muito consenso no que toca à questão da nutrição, quais são os alimentos que devemos ter em conta, quais são aqueles que devemos banir por completo não só durante o período

do fim de semana (quando temos maioritariamente os jogos) **mas sim no dia-a-dia, pois os erros de hoje são as consequências do futuro e a alimentação é 70% do nosso sucesso, pois tudo o que ingerimos atualmente têm predisposição significativa a nível energético, emocional e físico.**

Nesse sentido, é importante referir que a refeição pré-treino está incluída na rotina alimentar do atleta e, como tal, a sua composição depende das necessidades energéticas e nutricionais do mesmo, as quais variam de acordo com a idade, sexo, composição corporal, tipo de treino, duração, intensidade e regularidade. Pois previne / minimiza o catabolismo muscular, fornece energia para a realização dos exercícios e retarda o surgimento de fadiga muscular.

Relativamente aos hidratos de carbono, são indispensáveis para assegurar o fornecimento de energia necessária para a realização do jogo e para evitar que o organismo utilize as proteínas musculares para obter energia (catabolismo muscular).

Como já referido, nos treinos/jogos de endurance/resistência, a necessidade de hidratos de carbono é maior face aos treinos de força, visto que nestes últimos, como os movimentos são mais curtos, repetitivos e intensos, o défice de glicogénio muscular não acontece da mesma forma que no treino de resistência.

Seja uma refeição completa ou mais leve, os hidratos de carbono deverão ser sempre de baixo índice glicémico (IG), no sentido de garantir uma libertação gradual de energia e, consequentemente, de insulina, prevenindo uma possível hipoglicemia e fraqueza ao longo do jogo.

Neste sentido, opte pelo:

- Pão integral ou escuro;
- arroz ou massa nas suas versões mais integrais;
- batata-doce;
- flocos de aveia ou uma peça de fruta.

Evitar ao máximo comidas lipídicas (gorduras) pois são nutrientes desaconselhados nas refeições antes do jogo, visto que podem provocar desconforto gastrointestinal e comprometer o desempenho no jogo (portanto evitar comidas “fast food”).

Idealmente, a refeição pré-treino deverá ser uma refeição completa, de fácil digestão, devendo ser realizada cerca de 3 horas antes do início do jogo, para evitar náuseas e desconforto a nível digestivo.

Sabemos perfeitamente que na nossa realidade no fim de semana temos 1 ou 2 jogos de manhã e passado 1h30min já temos mais um compromisso à tarde, nesta situação, em particular como só dispomos de 1 a 2 horas antes de iniciar o jogo, optem por uma refeição mais leve como um lanche, para não atrasar a digestão.

Por exemplo:

- **1 Pão (centeio, sementes ou integral) com fiambre de peru/frango ou queijo magro, ou**
- **Ovo cozido + sumo de frutas + 1 Peça de Fruta, ou**
- **Panquecas de aveia: 1 ovo + 1 clara + farinha de aveia + fruta.**

Além de valorizar o que comer antes do jogo, também é importante não esquecer a hidratação pois é muito importante, é um dos aspetos fulcrais antes, durante e após a atividade física. A água é o maior componente do corpo humano, ocupando entre 45% e 70% do seu volume, e possui papel importantíssimo na regulação da temperatura corporal. Durante a prática de exercícios, há perdas significativas de líquidos e minerais, por isso uma hidratação adequada é fundamental para que o rendimento físico e a saúde não sejam prejudicados.

Durante a prática desportiva, a taxa de transpiração é altamente variável, oscilando entre 1 e 2 litros de líquidos por hora de exercício, dependendo do ritmo e intensidade. Podem perder-se a totalidade das reservas de glicogénio, de lipídios e cerca de metade da proteína corporal sem que a vida corra um perigo real, **mas quando a perda de água por desidratação excede os 7%, há uma elevação da temperatura e, como resultado, surge o sobreaquecimento de alguns tecidos, podendo ocorrer um choque térmico, cujas consequências podem ser fatais, caso não haja uma intervenção rápida.** Assim, para que o organismo funcione bem, é necessário repor a água e sais minerais que se perdem de forma a proporcionar um equilíbrio entre a entrada e a saída da mesma.

Mas só o uso da água não é suficiente para repor o equilíbrio hídrico, pois o organismo perde sais minerais durante o exercício. Em atividades que ultrapassem 60 minutos de duração, a ingestão de bebidas com hidratados de carbono passa a ser considerada.

Dicas de como se hidratar:

- **Antes do exercício:** fazer uma ingestão adequada de água 24 horas antes da realização do jogo, consumir 500 ml de água ou isotónico 2 horas antes do jogo;

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- **Durante o exercício:** se possível, a cada 20 minutos (no nosso caso no intervalo), ingerir água ou isotónico (beba água mesmo que não sinta sede. Ela é fundamental para manter sãos os músculos e as articulações, reduzindo o risco de sofrer com cãibras ou contusões musculares durante a prática de exercício físico);
- **Após o exercício:** hidratar com alguma bebida isotónica, fazer uma refeição rica em hidratos de carbono - 1 peça de fruta de IG alto (banana é também rica em potássio), ou panquecas de aveia, ou um batido de proteína com fruta.

Nota muito importante: evite bebidas alcoólicas pois reduz significativamente o tempo de reação/decisão, opte por ingerir bebidas com cafeína, como café ou chá preto pois ajuda aumentar os níveis de concentração e diminui o aparecimento da fadiga.

Em suma, apesar das indicações e sugestões sobre o que comer antes do jogo aqui referidas, e uma vez que existe uma grande variabilidade individual, deverá descobrir quais os alimentos que o fazem sentir melhor durante o jogo e privilegiar o seu consumo, de certo que as contra indicações alimentares referidas, como “fast food”, bebidas alcoólicas ou uma refeição complexa antes do jogo poderá trazer consequências na performance física e mental do árbitro, pois como referi anteriormente tudo o que ingerimos têm consequências em termos emocionais num jogo de futebol e reduz significativamente a taxa de sucesso da equipa de arbitragem.

Obrigado pela leitura e boas refeições antes de todos os jogos.

Boa época para todos.

PREVENÇÃO DE LESÕES



Por Luis Manuel Simões

Enfermeiro no CHUC – Coimbra

Diretor Geral da Clínica Reeequilibra

✉ clinicareequilibra@gmail.com



Prevenção de lesões na prática desportiva

Num indivíduo, ocorrem informações entre o sistema nervoso e o cérebro, provenientes de três fontes para o equilíbrio do corpo no espaço à sua volta, seja em pé, sentado ou em movimento. Informações provenientes dos olhos, ouvidos, músculos, articulações, ligamentos e tendões. Nesses quatro últimos citados, existem proprioceptores que informam o cerebelo, para depois então, informar o cérebro o grau de tensão a que cada um está a ser submetido retransmitindo essa informação de volta para os mesmos músculos, articulações, ligamentos e tendões, fazendo com que nos equilibramos consciente ou inconscientemente. Graças a esses recetores, se fechássemos os nossos olhos ou tapássemos os nossos ouvidos e realizássemos um movimento, perceberíamos perfeitamente a nossa posição no espaço em que nos localizamos.

A Educação Postural preocupa-se com o sistema músculo-esquelético nomeadamente com os seus desequilíbrios e tem como objetivo a sua correção, de forma a melhorar a qualidade de vida/desempenho físico.

Neste pressuposto, toda e qualquer ação pressupõe um encadear de atos para o mesmo fim: o corpo equilibrado e preparado para a prática a que se propõe.

Após o aquecimento, base cardio inevitável para toda a ação física fisiológica, poderemos então iniciar os exercícios que vão tratar a má postura. Esses exercícios poderão ser isométricos (exercícios que contraem o músculo, desenvolvendo sua tensão, sem, no entanto, provocar nenhuma alteração em seu comprimento), os isotónicos (exercícios em que a força gerada pelo músculo é superior à proporcionada pela força de gravidade e à resistência dos segmentos esqueléticos nos músculos aos quais está unido, o que provoca a contração do músculo e sua consequente aproximação ao segmento esquelético que movimenta) ou então, os exercícios isocinéticos (são aqueles nos quais se impõe uma resistência ao movimento, sem permitir que este ocorra. São iniciados com um mínimo de resistência, que é aumentada gradualmente).

Não deve ser esquecido que toda a pratica desportiva, no âmbito do futebol e futsal, condiciona uma utilização ponderada das características musculares, dado que neste tipo de desporto as mais utilizadas, quase que de forma exclusiva, são a contratibilidade e excitabilidade, daí a causa de tantas desproporções, causadoras de lesões.

Deste modo e para prevenir o aparecimento das mesmas poderemos iniciar os exercícios musculares que têm como objetivo re-moldar o corpo, ou seja, percebendo as estruturas musculares atrofiadas e/ou hipertrofiadas, deveremos realizar um plano com os exercícios físicos específicos para esses músculos, de modo a atingir um equilíbrio entre os músculos atrofiados e hipertrofiados. Ao elaborar este plano não podemos descurar as quatro características dos músculos, nomeadamente, excitabilidade, contratibilidade, elasticidade e extensibilidade. De modo a que todas estas características sejam trabalhadas o nosso plano deve então iniciar com 10 a 15 minutos de cardio (corrida media intensidade), de modo a aumentarmos a perfusão sanguínea a nível celular, e consequentemente o aporte de nutrientes e oxigénio. Após o vulgar aquecimento, os músculos e o sistema cardiorrespiratório, ficam aptos para o esforço físico.

O estiramento muscular permite ao músculo o ganho de extensibilidade e elasticidade, auxiliando no processo da educação postural permitindo que o músculo hipertrofiado, entre outras coisas, reduza a tensão em que se encontra, relaxando-o, permitindo que a estrutura corporal seja moldada de acordo com a postura correta. Estes devem ser executados antes e após os exercícios devido aos seus efeitos sobre os músculos, nomeadamente o aumento do arco de maleabilidade; a prevenção de lesões; facilitam atividades de desgaste; desenvolve a consciência corporal, à medida que a pessoa focaliza a parte do corpo que está a ser alongada; ativa a circulação; ajuda no aquecimento e ajuda a libertar os movimentos bloqueados por tensões emocionais.

Relembrando que os planos devem sempre ser individuais, apresenta-se de seguida o plano tipo que permite ao praticante, ganhos descritos anteriormente, e plenamente justificados por variadíssimos estudos de investigação.

Treino de reeducação postural

Inicia o treino com 10 minutos de corrida ligeira, pode fazer em tapete, ou em bicicleta ou elíptica. Não se pretende grande carga física, mas sim acordar o coração.

Alongamentos genéricos, que se devem realizar do seguinte modo:

Alongar até ao limite (início da dor), e manter a posição durante pelo menos 15 segundos (alguns exemplos):



Note-se que nestes alongamentos os pés devem estar sempre alinhados para a frente (custa mais um pouco mas assim fazem muito mais trabalho para os músculos do púbis: isquiotibiais, adutores, glúteos,).

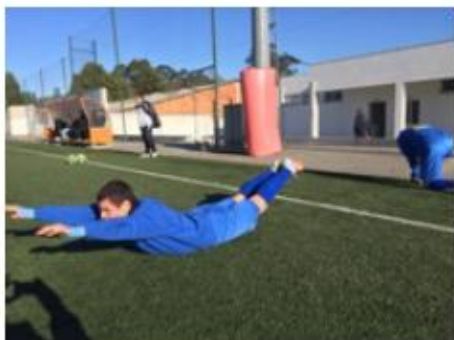
Abdominais, que devem ser efetuados na posição em que ilustro na seguinte figura. Membros inferiores sempre em extensão e quando chega a posição de sentada, deve promover o arquear da coluna lombo sagrada para tonificar dorsais e lombares e manter a posição durante pelo menos 10 segundos.



De igual modo deve realizar o mesmo numero de abdominais frontais como a figura ilustra mas também os oblíquos.

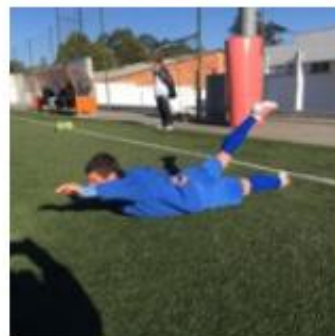


Depois deve realizar os dorsais:



Deve repetir 10 vezes recoloca as mãos alinhada para a frente e para cima de modo a ficar com os braços e as pernas na posição o mais alta possível e a cabeça o mais puxada para trás possível.

Dorsais oblíquos:

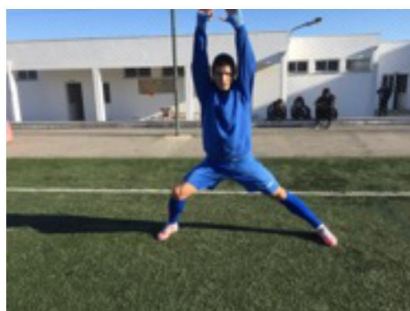


Deve repetir 10 vezes - recoloca a mão alinhada para a frente e a outra nas costas e para cima, e apenas eleva a perna contralateral com a perna na posição o mais alta possível e a cabeça o mais puxada para trás possível. Objetivo trabalhar os dorsais transversalmente apoiando o tronco nos movimentos transversais e de rotação.

Alongamentos específicos para articulação do púbis, devem ser efetuados do seguinte modo:

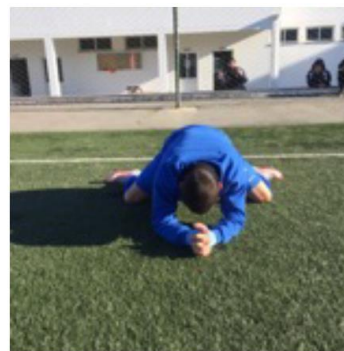
- Colocar o corpo na posição que descrevemos. Alongar o máximo (início da dor) e manter a posição durante pelo menos 10 segundos.

Exemplos a seguir



Atenção ao posicionamento dos pés que devem estar sempre alinhados para a frente só desse modo apelamos aos adutores e isquiotibiais que se impõe neste tipo de exercícios.

Colocar o corpo na posição que se ilustra e “empurrar o rabo para trás” atenção a posição dos pés que devem estar rodados para fora e bem abertos. Mais uma vez manter a posição pelo menos 20 segundos e controlar com a respiração.

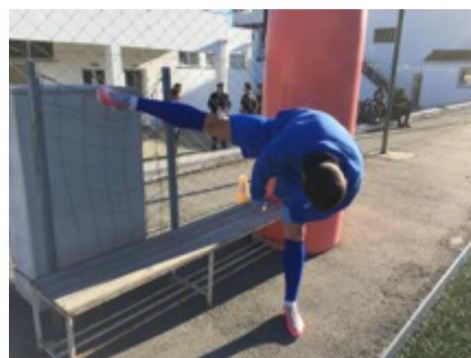


Alongamentos finais para músculos do púbis:

Colocar a perna o mais alto possível num apoio e depois deslocar o corpo até ao pé colocado no apoio e manter durante 10 segundos, de seguida mudar as mãos para o pé que ficou no chão e de novo manter durante 10 segundos.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO



Deste modo apresentamos os exercícios base de um programa de prevenção de lesões.

De modo a surtir efeito, deveria ser realizado de forma intensa nas pré-épocas, em competição, deveria ser reservado um treino para efetuar este tipo de trabalho.

Entre competições, (entre jogos) era desejável que pelo menos os alongamentos, do modo que esquematizamos fossem efetuados para limitar os quadros de sobrecarga muscular por excesso de exercício sem a devida compensação.

PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUTEBOL



Por **João Dias**

Professor de Educação Física

Coordenador do Gabinete Técnica da FPF

✉ joao.dias@fpf.pt

(<http://gerirarbitragem.fpf.pt>)

gerirarbitragem.fpf.pt/Conta/Entrar?ReturnUrl=%2FConta

**ACADEMIA**
DE ARBITRAGEM

ENTRAR

[Criar Conta](#) | [Recuperar Palavra-Passe](#)

Árbitros de Futebol – Programa de prevenção de lesões



INJURY PREVENTION PROGRAMME FOR REFEREES



General principles:

1. Before you start, do a warming up (5 to 10 min.).
2. Keep a neutral back position during all the exercises.
3. It is very important that you do the exercises with a correct technique and do all the exercises with controlled movements. Don't lose your (core) stability.
4. Keep breathing.
5. Practice 2 to 3 times per week.
6. Rest between the exercises for 20 sec.
7. First complete the basic exercises before starting the advanced core stability exercises.

INJURY PREVENTION PROGRAMME FOR REFEREES				
CORE STABILITY EXERCISES				
- The ability to control the position and movement of the central part of the body and to maintain good posture - The core, (deep) abdominal and lower back muscles play a dominant role in controlling posture, spine stabilization and total body balance				
EXERCISE 1 BENCH Abdominal and lower back muscles	 Lie down in a prone position. Bring your elbows under the shoulders; keep facing the floor. Lift your pelvis off the floor. Head, shoulders, back and hips are in a straight line. Keep breathing!	Basic W1: 2x10 sec W2: 3x10 sec W3: 2x15 sec W4: 3x15 sec W5: 2x20 sec W6: 3x20 sec		Advanced W1: 2x10 sec W2: 3x10 sec W3: 2x15 sec W4: 3x15 sec W5: 2x20 sec W6: 3x20 sec
		Variation 1: Lift one leg a few centimetres off the floor and hold this position. The supporting leg, back and shoulders are in a straight line. Don't lose your stability!		
EXERCISE 2 BRIDGE Abdominal and lower back muscles	 Lie down on your back. Bring your elbows under the shoulders. Lift the pelvis off the floor. Shoulders, back, hip, knees and ankles are in a straight line. Keep breathing!	Basic W1: 2x10 sec W2: 3x10 sec W3: 2x15 sec W4: 3x15 sec W5: 2x20 sec W6: 3x20 sec		Advanced W1: 2x10 sec W2: 3x10 sec W3: 2x15 sec W4: 3x15 sec W5: 2x20 sec W6: 3x20 sec
		Variation 1: Lift one leg a few centimetres off the floor and hold this position. The shoulders, hip, supporting leg and ankles are in a straight line. Don't lose your stability!		
EXERCISE 3 SIDEWAYS BENCH Lateral abdominal muscles and hip adductors	 Upper shoulder, hip and upper leg are in a straight line. The elbow is vertical under the shoulders. From above, shoulders, elbow, hips and both knees are in a straight line. Hold this position and don't drop the hips!	Basic W1: 2x10 sec W2: 3x10 sec W3: 2x15 sec W4: 3x15 sec W5: 2x20 sec W6: 3x20 sec		Advanced W1: 2x10 sec W2: 3x10 sec W3: 2x15 sec W4: 3x15 sec W5: 2x20 sec W6: 3x20 sec
		Variation 1: Make controlled movements with the upper leg (10 cm up and down). Don't lose your stability! Keep breathing!		
EXERCISE 4 CURL UP STRAIGHT and TWISTED m. Rectus abdominis m. External obliques	 Lie on your back, knees bent at 90°. Hands support the neck. Lift your shoulders off the floor. Go back slowly without losing abdominal muscle tension. Don't pull your head upwards! Keep breathing!	Basic W1: 2x20 W2: 2x25 W3: 3x20 W4: 3x25 W5: 4x20 W6: 4x25		Advanced W1: 2x20 W2: 2x25 W3: 3x20 W4: 3x25 W5: 4x20 W6: 4x25
		Variation 1: Move your elbow to the opposite knee. Alternating left and right side. Lift your shoulders, not your neck! It is not required to touch the knee with the elbow.		

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

LOWER LIMB EXERCISES			
- Specific injury prevention training is important to correct for muscular imbalances (in particular hamstring muscles and achilles tendon)			
EXERCISE 5 ANKLE RAISES m. Soleus m. Gastrocnemius Achilles tendon			W 1: 2x10 W 2: 2x12 W 3: 3x10 W 4: 3x12 W 5: 4x10 W 6: 4x12
Stand with both ankles fully extended on a stair. Use both feet, push your body fully upward, and then slowly return on 1 foot only. The other foot does not at all support the landing phase. Change leg after each trial.			
EXERCISE 6 SQUAT DIPS m. Quadriceps			W 1: 2x10 W 2: 2x12 W 3: 3x10 W 4: 3x12 W 5: 4x10 W 6: 4x12
Stand on one foot with the leg extended (on a stair). Bent the knee slowly and control the movement while keeping the standing foot flat on the ground. Then return to the starting position. The other leg simply follows the movement up and down. Change leg after each trial. Don't let the knee buckle inwards!			
EXERCISE 7 HAMSTRING EXERCISE Hamstring muscles and moderate load of stabilizing muscles of the lower back			W 1: 2x4 W 2: 2x6 W 3: 2x8 <u>VAR. 1:</u> W 4: 2x4 W 5: 2x6 W 6: 2x8
Ankles are pinned firmly to the ground by a partner. Slowly lean forward keeping your upper body and hips straight. Thighs, hip and upper body stay in a straight line. Try to hold this straight body alignment using the hamstrings as long as possible, then use both hands to control the fall. <u>Var. 1:</u> same exercise but instead of falling, return to the starting position with a straight body alignment			
EXERCISE 8 LUNGES m. Iliopsoas m. Quadriceps m. Gluteus maximus			W 1: 2x10 W 2: 2x12 W 3: 3x10 W 4: 3x12 W 5: 4x10 W 6: 4x12
Start from a straight upward position, both hands on the hips. Using one leg, make a big step forward, brake the movement and push the same leg back to the starting position. Change leg after each trial. Don't let the knee buckle inwards! Use your core stability to keep your spine in a neutral position!			

PROPRIOCEPTION EXERCISES

- Proprioception refers to all the mechanoreceptors that are located around the joints, in particular of the knees and the ankles.
- Balancing exercises strengthen not only the joint-stabilizing muscles, but also the core muscles

Starting position: Stand in an 'active' single leg stance. Keep the knee and hip slightly bent with weight on the ball of the foot. From the front, keep hip, knee and foot of the supporting leg in a straight line. Don't let the knee buckle inwards or outwards (see picture on the right).

Variation: Perform the exercises on a soft surface, using a towel under the foot or on a mat. Also specially designed balancing boards can be used to further increase the difficulty of these exercises.

Exercises: W 1 and 2: perform exercises 9, 10 and 11 as described below

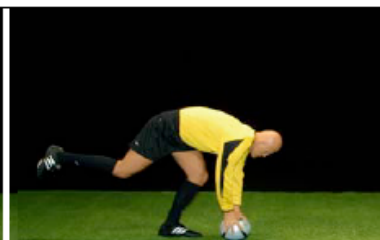
W 3 and 4: perform exercises 9, 10 and 11 with the heel lifted off the floor

W 5 and 6: perform exercises 10 and 11 with the eyes closed (eyes open when catching the ball!)



EXERCISE 9 ONE-HAND BALL PASS

Pass the ball to each other using one hand while maintaining your balance. Each leg 10 times.



**EXERCISE 10
PASS and TOUCH the GROUND**
After catching the ball, bring the ball to the ground while maintaining your balance and then pass the ball back. Each leg 10 times.



**EXERCISE 11
FIGURE-8 BEFORE PASSING**
After catching the ball, first hand the ball in a figure-8 form around the swinging leg first and the standing leg, while maintaining your balance and then pass the ball back. Each leg 10 times.

Árbitros de Futebol – Aquecimento específico para o jogo



QUEM? - a equipa de arbitragem (Árbitro e Árbitros Assistentes).

PORQUÊ? - para estar preparado fisiologicamente para uma performance elevada - melhoria da performance e prevenção de lesões para estar preparado psicologicamente para uma performance elevada - focus, concentração & espírito de equipa.

COMO? - preferencialmente todos juntos, com aumento diferenciado de ritmo na parte final do aquecimento entre o árbitro e os árbitros assistentes.

ONDE? - no meio-campo ou numa das linhas laterais (entre as áreas de grande penalidade) e nas zonas de actuação do Árbitro e Árbitros Assistentes (diagonais e linhas laterais).

QUANDO? - 30/40 minutos antes do início do jogo.

DURAÇÃO? - 20 a 25 minutos.

F. C.? - no final do aquecimento, a frequência cardíaca deve estar entre os 80% e 90% da **FC_{máx}**.

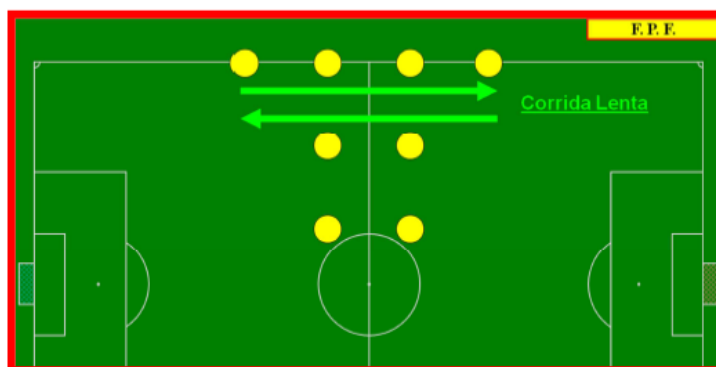
OBJETIVO? - o aquecimento para o jogo deve ter o tempo suficiente para aumentar a temperatura corporal e melhorar o fluxo sanguíneo, mas sem existir perda de fontes de energia que

provoquem a fadiga.

TEMPO e CONTEÚDO?



0' – 4': 4 minutos de exercícios de baixa intensidade (andar, jogging, ...)





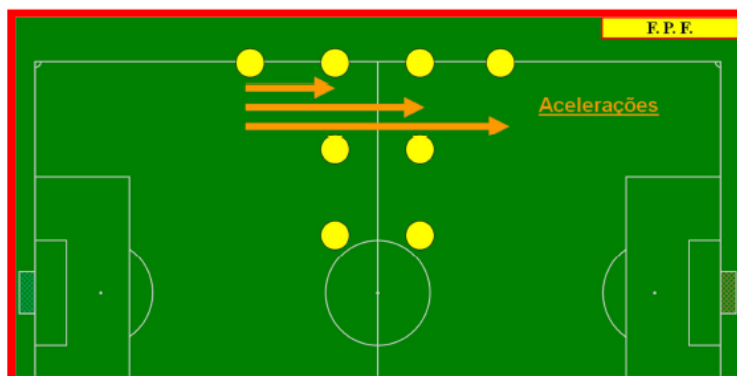
5' – 8': jogging, alternado com exercícios de mobilização articular, incluindo:

- rotação simultânea dos braços (frente / retaguarda)
- rotação alternada dos braços (frente / retaguarda)
- movimentos cruzados dos braços à frente
- passadas muito curtas (em bicos dos pés)
- passada cruzada (esquerda / direita)
- skipping
- calcanhares ao rabo
- corrida lateral (esquerda / direita)
- corrida de costas (olhar alternadamente para os dois lados)



- Exercício (10 metros), alternado com aceleração

- aceleração em frente (2x)
- corrida lateral, 1/4 volta, seguida de aceleração em frente (2x)
- corrida de costas, 1/2 volta, seguida de aceleração em frente (2x)



CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

 9' – 12': Flexibilidade (Exercícios Dinâmicos)

1	2	3	4	5	6	7	8
							
<u>Tendão de Aquiles</u>	<u>Rotação dos pés</u>	<u>Gêmeos</u>	<u>Posteriores da coxa</u>	<u>Iliopsoas</u>	<u>Adutores</u>	<u>Quadríceps</u>	<u>Relaxar os músculos</u>

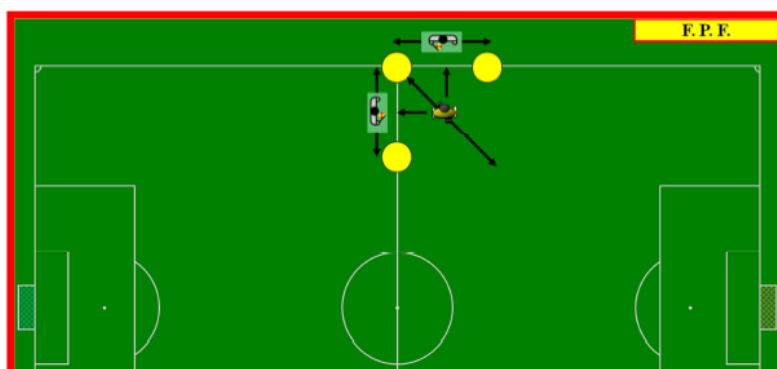
 13' – 16': Velocidade de reação no círculo central

- utilizar os vários tipos de deslocamento (jogging, skipping baixo, lateral e costas), seguido de sprint.



 17' – 20': Trabalho de Visualização / Concentração

- os árbitros e árbitros assistentes realizam deslocamentos curtos e rápidos (frente, lateral e costas) na zona central do terreno de jogo (ver figura).



CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

 21' – 24': Deslocamentos rápidos nas zonas específicas de intervenção no jogo (2 a 3 voltas)



Exercícios de força e estabilização

Strength and stabilisation exercises

Duration: 30sec

Recovery: 30sec

ventral – dorsal – lateral – arms – legs

1. ventral



2. dorsal (right side)



3. lateral (right side)



4. arms



5. legs



6. ventral



7. dorsal (left side)



8. lateral (left side)



9. arms



10. legs



11. ventral



12. dorsal



13. lateral



14. arms



15. legs



PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUTSAL



Por **Vitor Santos**

Preparador físico do Centro de Treinos de Futsal de Coimbra

Professor de Educação Física

Treinador de Futebol

✉ vitoreditsantos@hotmail.com

gerirarbitragem.fpf.pt/Conta/Entrar?ReturnUrl=%2FConta



[Criar Conta](#) | [Recuperar Palavra-Passe](#)

A importância do treino desportivo no Árbitro

A realidade nos dias de hoje é que um Árbitro é um “profissional” de desporto e, tal como todos os desportistas nas diversas modalidades está sujeito a sessões de treino desportivo. No treino pretende desenvolver capacidades físicas, técnicas e psicológicas, através da prática contínua e planificada com o objetivo de melhorar o rendimento, aptidão física e técnica individual.

As dinâmicas da movimentação de um Árbitro que ocorrem durante um jogo de futsal são derivadas da imprevisibilidade das ações dos futebolistas. O Árbitro deve ter a competência física de acompanhar as situações de jogo para tomar as melhores decisões arbitrárias; deste modo, para que a mobilidade do Árbitro decorra de forma fluente é importante que consiga controlar as exigências físicas necessárias durante o jogo.

No âmbito da aptidão física, o programa de treino que o Árbitro deve realizar durante a época desportiva tem como objetivos gerais desenvolver as capacidades físicas, melhorar o controlo ao esforço físico e aperfeiçoar os tipos de corrida. Com a melhoria e controlo da condição física e a capacidade de realizar vários tipos de movimentação, o Árbitro conseguirá apresentar um desempenho físico ótimo durante o período competitivo, condicionando positivamente a sua tomada de decisão.

O Árbitro deve compreender que o treino é essencial para o seu sucesso desportivo, pois só desenvolvendo as suas capacidades é que melhorará a sua competência individual.

O planeamento do treino do Árbitro

a) Conceito de treino e sua importância

O processo de treino pretende desenvolver capacidades físicas, técnicas (táticas) e psicológicas, através da prática sistemática e planificada, de acordo os princípios do treino, com o objetivo de melhorar o rendimento, aptidão física e técnica individual.

O Treino Desportivo é um processo complexo de ação porque influi sempre sobre o desenvolvimento; é planificado porque cada ação não é dividida e realizada espontaneamente e; é sistemático porque identifica e segue um procedimento de atuação.

O Treino Desportivo orienta-se por princípios Biológicos, Pedagógicos e Metodológicos que regulam e orientam o processo, com o objetivo de controlar a elevação das capacidades do atleta permitindo superação.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

1. Princípios do Treino Desportivo.

Biológicos	Pedagógicos	Metodológicos
• Sobrecarga • Especificidade • Reversibilidade • Heterocronia	• Atividade Consciente • Sistematização • Atividade Apreensível • Estabilidade	• Relação ótima entre exercício e repouso • Continuidade • Progressão • Ciclicidade • Individualização • Multilateralidade

Nota: Estes princípios não devem ser vistos isoladamente relativamente à condução do processo de treino.

Com o treino, o Árbitro vai desenvolver a Condição Física (componente física), melhorar a Técnica de Arbitragem (componente técnica) e, controlar as Exigências Psico-Emocionais (componente psicológica).

b) Os ciclos de treino

O planeamento constitui um processo de antecipação do processo de preparação tendo em vista o rendimento ótimo durante época desportiva.

A periodização constitui uma estratégia operacional e racional de segmentar o tempo disponível para a preparação da melhoria e desenvolvimento da forma desportiva.

“Forma Desportiva é o estado de capacidade de rendimento ótimo que o atleta alcança em cada fase do seu desenvolvimento desportivo graças a uma formação adequada” (Matveiv, 1977).

Os ciclos de treino são estruturas temporais (mapas/planos) com objetivos definidos para serem desenvolvidos.

2. Estruturas Temporais | Ciclos do Treino Desportivo.

Estrutura	<u>Macro</u> ciclo	<u>Meso</u> ciclo	<u>Micro</u> ciclo	<u>Unidade de Treino</u>
Duração	Época desportiva	4-5 semanas	Semana	Treino (diário)
Conteúdo	Objetivos Gerais	Faseamento dos Objectivos	Objetivos Específicos	Especificidade

c) A periodização do treino

A periodização do treino consiste em dividir a época desportiva em períodos particulares de tempo com objetivos e conteúdos bem determinados.

Para uma melhor gestão do processo biológico subjacente às várias fases da forma desportiva, procede-se à divisão do macrociclo em três períodos de treino: o preparatório, o competitivo e o de transição (Matveiev, 1967).

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

3. Períodos do Treino Desportivo.

Períodos	<u>Preparatório</u>	<u>Competitivo</u>	<u>Transição</u>
Definição	Tem como objetivo fundamental a elevação gradualmente da forma desportiva. É o período de treino compreendido entre o primeiro treino da época e o início da competição (jogos oficiais) e normalmente tem uma duração de 4 a 6 semanas. Pode ser dividido em duas etapas consecutivas com objectivos bem diferenciados: • <u>Preparação Geral</u> (preparação física de tipo geral) • <u>Preparação Específica</u> (exercício específicos)	É o período em torno do qual toda a época se estrutura, pois é nele que o árbitro deverá manifestar o melhor desempenho em competição. Temporalmente está compreendido entre o primeiro e o último jogo oficial, coincidindo com o calendário competitivo. Pressupostos: • Nº sessões de treino • Intensidade de treino variada • Variabilidade de esforço (velocidade, força ou resistência)	Tem como principais objetivos a eliminação da fadiga física e psicológica acumulada ao longo da época, mas também evitar a queda abrupta da forma desportiva, permitindo iniciar a época seguinte num nível de preparação mais elevado. É o período de treino compreendido entre o fim do calendário competitivo de uma época desportiva e o primeiro treino da época seguinte. Perspectiva de transição ativa para a época seguinte (recuperação física e psicológica do árbitro).

d) O microciclo semanal do árbitro

A arbitragem em futsal parece ser uma atividade que exige uma elevada taxa de trabalho físico, pelo que justifica desenvolver metodologias de treino específicas para os árbitros. Com o treino de árbitros de futsal, pretende-se promover adaptações específicas, para que a sua preparação lhe permita melhor conduzir a arbitragem em jogo.

O microciclo representa a programação de sequências de treino de vários dias, assumindo normalmente a duração de uma semana e coincidindo com o intervalo habitual entre dois jogos.

Para uma melhor compreensão, apresentamos de seguida um microciclo semanal com jogo(s) ao fim-de-semana e com a distribuição genérica dos conteúdos e intensidade de cada um dos treinos.

4. Microciclo Tipo Semanal com competição ao fim-de-semana.

	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	Sábado / Domingo
Objetivos	Recuperação Ativa	Alta Intensidade		Velocidade / Resistência Ex. Técnica Arbitragem	Velocidade de Reação	
Duração parcial	50'	20'	Repouso	20' + 20'	15'	Jogo(s)
Duração Total	50'	90'		90'	50'	

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

5. Microciclo Tipo Semanal inserido no C.T. Árbitros Futsal.

	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	Sábado / Domingo
Objetivos	Recuperação Ativa	Componente Física Componente Técnica Arbitragem	Repouso	Componente Física Componente Técnica Arbitragem	Preparação Ativa Preparação Jogo(s)	Jogo(s)
Duração parcial	50'	45' + 30'		30' + 45'	15'	
Duração Total	50'	90'		90'	50'	
	C.T.Árbitros-Futsal			C.T.Árbitros-Futsal		

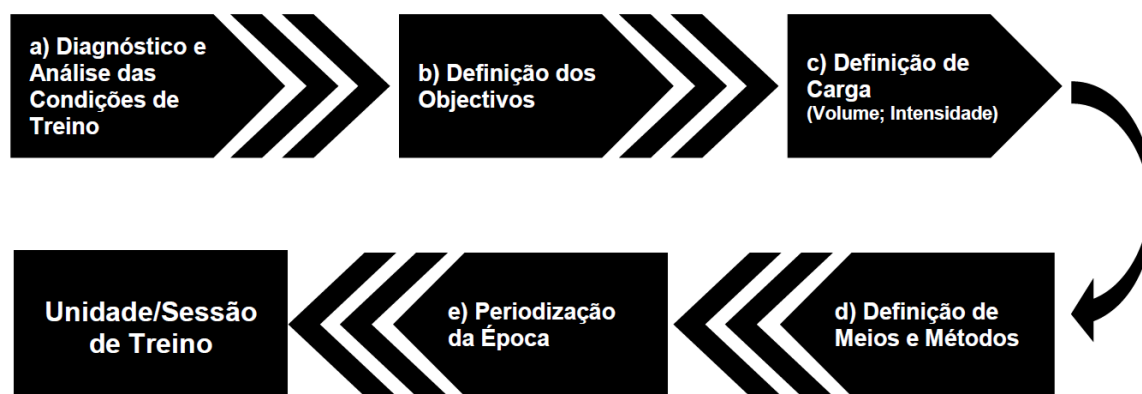
e) A unidade de treino

O Treino consiste num conjunto de estímulos organizados, planeados e realizados, ao longo do tempo, com o objectivo de elevar o desempenho na arbitragem.

*“A sessão de treino constitui a unidade básica e elementar do processo de treino”
(Valdevieso & Feal, 2001).*

Antes de iniciar e planear as sessões de treino, deve-se respeitar um conjunto de etapas essenciais para um planeamento adequado e controlado do treino.

6. Etapas na elaboração do Plano de Treino.



A Unidade de Treino no Centro de Treinos dos Árbitros de Futsal é composta por:

- Parte Introdutória
- Aquecimento
- Parte Principal
- Retorno à calma
- Parte Final

CONSELHO DE ARBITRAGEM

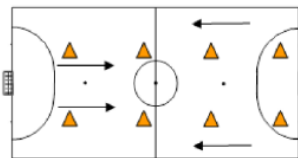
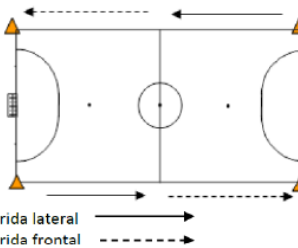
AGENDA DO ÁRBITRO

Em termos organizacionais, o treino deverá iniciar-se com um aquecimento de 20 a 30 minutos (preparação dos sistemas funcionais para a parte principal), depois uma parte principal de 50 a 60 minutos (desenvolvimento das qualidades/capacidades físicas/técnicas/psicológicas) e terminar com o retorno à calma de 10 a 15 minutos (baixa intensidade) a aproximar ao estado repouso.

Cada treino terá diferentes objetivos, nomeadamente: a) recuperação ativa; b) velocidade; c) resistência; d) força; e) técnica arbitragem; f) provas físicas; g) programa de prevenção de lesões.

De seguida, é apresentado um exemplo de uma sessão de treino efetuada no Centro de Treinos dos Árbitros de Futsal.

7. Exemplo Sessão de Treino do C.T.Árbitros-Futsal.

<u>Introdutória</u>	• Análise de desempenho anterior • Exposição de objetivos												
<u>Aquecimento</u>	<table><tr><th>TT</th><th>TP</th><th>EXERCÍCIO</th></tr><tr><td rowspan="3">25'</td><td>10'</td><td>- Corrida contínua em grupo;</td></tr><tr><td>10'</td><td>- Multi exercícios de mobilização muscular e articular, duas colunas e dois a dois: Corrida frontal Corrida com movimento do trem superior Corrida lateral Corrida retaguarda Corrida skipings</td></tr><tr><td>5'</td><td>- Alongamentos e hidratação</td></tr></table>	TT	TP	EXERCÍCIO	25'	10'	- Corrida contínua em grupo;	10'	- Multi exercícios de mobilização muscular e articular, duas colunas e dois a dois: Corrida frontal Corrida com movimento do trem superior Corrida lateral Corrida retaguarda Corrida skipings	5'	- Alongamentos e hidratação	ESQUEMA 	
TT	TP	EXERCÍCIO											
25'	10'	- Corrida contínua em grupo;											
	10'	- Multi exercícios de mobilização muscular e articular, duas colunas e dois a dois: Corrida frontal Corrida com movimento do trem superior Corrida lateral Corrida retaguarda Corrida skipings											
	5'	- Alongamentos e hidratação											
<u>Principal</u>	<table><tr><td>40'</td><td>15'</td><td>- Dois grupos, um em cada lateral: Corrida rápida lateral, 20 metros alternada com corrida frontal lenta; Em cada percurso de 20 metros ou no final do mesmo, executar/sinalizar diversas ações técnicas de arbitragem Ex: lei da vantagem, pontapé livre indireto, etc.</td></tr></table>	40'	15'	- Dois grupos, um em cada lateral: Corrida rápida lateral, 20 metros alternada com corrida frontal lenta; Em cada percurso de 20 metros ou no final do mesmo, executar/sinalizar diversas ações técnicas de arbitragem Ex: lei da vantagem, pontapé livre indireto, etc.	 Corrida lateral —————→ Corrida frontal —————→								
40'	15'	- Dois grupos, um em cada lateral: Corrida rápida lateral, 20 metros alternada com corrida frontal lenta; Em cada percurso de 20 metros ou no final do mesmo, executar/sinalizar diversas ações técnicas de arbitragem Ex: lei da vantagem, pontapé livre indireto, etc.											
<u>Retorno à calma</u>	<table><tr><td>90'</td><td>20'</td><td>- Trabalho de força média e superior: Abdominais, dorsais e flexões de braços - Retorno à calma com alongamentos coletivos e individuais</td></tr></table>	90'	20'	- Trabalho de força média e superior: Abdominais, dorsais e flexões de braços - Retorno à calma com alongamentos coletivos e individuais									
90'	20'	- Trabalho de força média e superior: Abdominais, dorsais e flexões de braços - Retorno à calma com alongamentos coletivos e individuais											
<u>Final</u>	• Avaliação de prestação • Reflexão para competição												

f) Controlo e monitorização do treino

Para um maior rigor e controlo da intensidade do treino do Árbitro, é recomendado a utilização de relógios “cardiofreqüecímetros”, pois permite recolher o batimento cardíaco do Árbitro durante a atividade física.

Com um cardiofrequencímetro, é possível dividir e ajustar os intervalos de valores de batimentos por minuto (bpm) e percentagem de frequência cardíaca máxima (%FCmáx) que correspondem aos diferentes tipos de intensidade

8. Zonas de Treino Desportivo

- Zona 1 – Regime de Repouso: 0% a 59%
- Zona 2 – Baixa Intensidade: 60% a 75%
- Zona 3 – Média Intensidade: 76% a 85%
- Zona 4 – Alta Intensidade: 86% a 93%
- Zona 5 – Intensidade Máxima: 94% a 100%

Nota: de acordo com a FIFA e UEFA.

g) Programa de prevenção de lesões

As lesões são uma (quase) inevitável consequência do processo de treino.

E é exatamente baseado na importância do reforço muscular dos principais grupos musculares responsáveis pelo movimento, mas também pela postura, que a UEFA tem apostado na implementação de um Programa de Prevenção de Lesões (PPL) para árbitros (Helsen, 2012).

O PPL contém exercícios que procuram alcançar distintos objetivos, a saber:

- Estabilidade e mobilidade do “eixo corporal”
 - Fortalecer os músculos abdominais e lombares, que desempenham um papel dominante no controle de postura, estabilização da coluna e equilíbrio total do corpo.
- Membros inferiores
 - Corrigir desequilíbrios musculares, particularmente nos músculos isquiotibiais e tendão de Aquiles.
- Propriocetividade
 - Refere-se à capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo, a sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às outras.
 - Exercícios de equilíbrio para reforçar os músculos estabilizadores das articulações, particularmente joelhos e tornozelos, e da postura corporal.
- Flexibilidade

Na realização os exercícios que integram o PPL, devem cumprir-se os seguintes princípios gerais:

- Aquecimento prévio de 5 a 10 min.
- Manter uma posição neutra das costas durante todos os exercícios
- Realizar os exercícios com a técnica correta e com movimentos controlados,
- sem perder a estabilidade
- Manter um ritmo respiratório estável (sem bloqueio)
- Primeiro os exercícios básicos e só depois realizar os avançados
- Realizar 2 a 4 vezes por semana

Quanto às características globais da carga, atenda-se às seguintes recomendações:

- Intensidade: baixa (elevada qualidade do movimento)

- Duração: 20'' – 30''
- Repetições: 1 – 4
- Recuperação entre rpt's: 30''

No final deste tema segue uma listagem dos exercícios que integram o PPL.

h) Meios e métodos de recuperação

Tão importante como treinar é recuperar. À medida que vamos aumentando a carga semanal de treino, mais relevante se torna o processo de recuperação, particularmente após sessões de elevada intensidade.

- Recuperação ativa
- Crioeterapia
- Terapia de contraste
- Piscina
- Jacuzzi
- Sauna/Banho turco

No final deste tema estão as características dos vários métodos de recuperação.

Microciclo de condição física

No presente microciclo são apresentadas tarefas e respetivas dinâmicas de carga consideradas gerais, podendo ser adaptadas à condição física de cada Árbitro.

9. Exemplo de Microciclo

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Cardio	Vel/For	Folga	Cardio*	Folga	Vel/For	folga

* Se possível aplicar Técnica de Arbitragem.

De modo a cumprir a semana de treinos exemplificada anteriormente, o Árbitro deve promover sessões de treino adequadas aos objetivos planeados.

São apresentados diferentes planos de treino de acordo com o objetivo a alcançar.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

10. Planos de Treino por Objetivo

Duração: 75' (aprox.)	
Objetivo: Cardiorespiratório – Treino Aeróbio	
5'	Mobilização dos segmentos corporais
10'	Corrida Contínua (ritmo baixo) – aumentar o ritmo progressivamente
15'	Corrida com mobilização articular, vários tipos de deslocamento e velocidade
30'	Corrida contínua (ritmo médio) - após cada 5' de corrida, realizar uma aceleração de 50m (total de 6 acelerações)
10'	Retorno à calma (Trote/Andar)
5'	Alongamentos gerais

Duração: 75' (aprox.)	
Objetivo: Velocidade – Treino Anaeróbio (I)	
5'	Mobilização dos segmentos corporais
8'	Corrida variada - corrida ligeira (3') + corrida acelerada (2') + corrida ligeira (3')
20'	Séries de velocidade com dinâmica prévia (skipping estático de 5''): 6rep x 10 metros (20" de repouso entre repetições) 4rep x 20 metros (=) 2rep x 30 metros (=) (1,5' recuperação ativa entre séries)
8'	Corrida variada - corrida ligeira (3') + corrida acelerada (2') + corrida ligeira (3')
20'	Séries de velocidade com dinâmica prévia (skipping estático de 5''): 6rep x 10 metros (20" de repouso entre repetições) 4rep x 20 metros (=) 2rep x 30 metros (=) (1,5' recuperação ativa entre séries)
10'	Retorno à calma (Trote/Andar)
5'	Alongamentos gerais

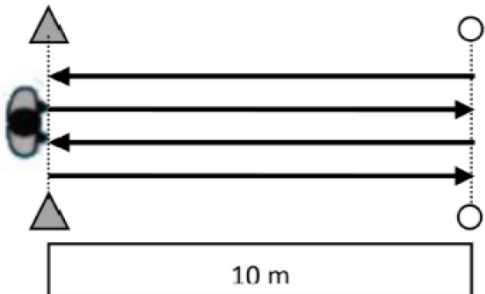
Duração: 75' (aprox.)	
Objetivo: Velocidade – Treino Anaeróbio (II)	
5'	Mobilização dos segmentos corporais
8'	Corrida variada - corrida ligeira (3') + corrida acelerada (2') + corrida ligeira (3')
20'	Séries de velocidade com dinâmica prévia (skipping estático de 5''): 6rep x 10 metros (20" de repouso entre repetições) 4rep x 20 metros (=) 2rep x 30 metros (=) (1,5' recuperação ativa entre séries)
8'	Corrida variada - corrida ligeira (3') + corrida acelerada (2') + corrida ligeira (3')
20'	Sequências de corrida com Mudança de Direção (6x sequências): Sequência (duração aprox.: 1'-1.5'): 20 metros Corrida Frontal Rápida + 5 metros Corrida Retaguarda + 5 metros Corrida Lateral + 5 metros Corrida Retaguarda + 20 metros Corrida Frontal Rápida + 20 metros Corrida Frontal Lenta + Repouso <u>Repouso entre sequência</u> (1,5')
10'	Retorno à calma (Trote/Andar)
5'	Alongamentos gerais

Duração: 75' (aprox.)	
<u>Objetivo:</u> Força – Treino Potência Muscular	
5'	Mobilização dos segmentos corporais
8'	Corrida variada - corrida ligeira (3') + corrida acelerada (2') + corrida ligeira (3')
15'	Fortalecimento muscular 3rep x 15 agachamentos (20" de repouso entre repetições) 3rep x 15 flexões (=) 3rep x 15 abdominais (=) 3rep x 15 dorsais (=) (1' recuperação entre séries)
8'	Corrida variada - corrida ligeira (3') + corrida acelerada (2') + corrida ligeira (3')
20'	Saídas com exercícios de Força de M.I. prévios (5x sequências): Barreiras + 20 metros velocidade Pliometria (saltos laterais) + 20 metros velocidade Skipping + 20 metros velocidade Sequência (duração aprox.: 1'-1.5'): Barreiras + Recuperação ativa + Pliometria + Recuperação Ativa + Skipping + Repouso (Recuperação ativa – tempo pessoal que demora a regressar ao início da tarefa) <u>Repouso entre sequência</u> (1,5')
10'	Retorno à calma (Trote/Andar)
5'	Alongamentos gerais

As provas físicas do Árbitro de Futsal

Os seguintes quadros apresentam as provas de aptidão física que os Árbitros de Futsal deverão cumprir. Estes testes servem para avaliar as capacidades físicas dos Árbitros, nomeadamente na velocidade, agilidade e resistência.

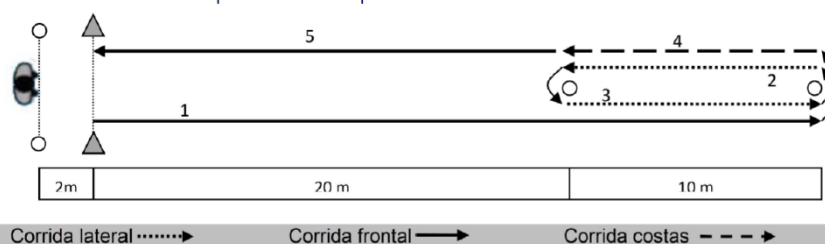
11. Prova Física - Velocidade

Prova de Velocidade
2 repetições de um percurso de 4 x 10 metros de corrida em sprint com mudança de direção, com utilização de células fotoelétricas para controlar o tempo. - Início com partida estática com um pé à frente junto à linha de partida. - Se cair ou tropeçar poderá repetir a percurso uma única vez. <u>Objetivo:</u> C3/C4 – 11 segundos (tempo máximo) C5/CJ – 12 segundos (tempo máximo) <u>Bonificações:</u> C3/C4 – ≤ 9.00 9.50-9.01 9.51-10.99 C5/CJ – ≤ 9.50 10.00-9.51 10.01-11.99


12. Prova Física - Agilidade

Prova de Agilidade

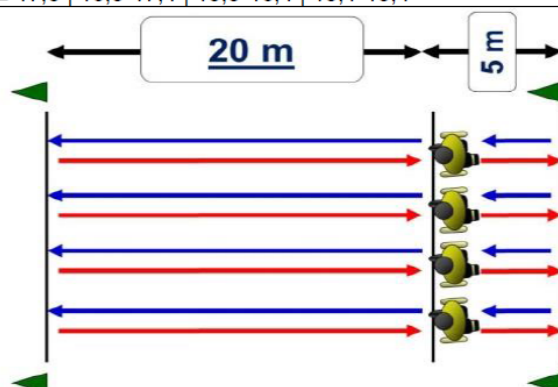
- 2 repetições de um percurso de corrida de 80 metros em corrida frontal, lateral e retaguarda, com utilização de células fotoelétricas para controlar o tempo.
- Início com partida lançada a 2 metros da linha de partida.
- 30 metros (corrida frontal) + 10 metros (corrida lateral esquerda) + 10 metros (corrida lateral direita) + 10 metros (corrida retaguarda) + 20 metros (corrida frontal).
- Se cair ou tropeçar poderá repetir a percurso uma única vez.
- **Objetivo:** C3/C4 – 21 segundos (tempo máximo)
C5/CJ – 22 segundos (tempo máximo)
- **Bonificações:** C3/C4 – ≤ 17.50 | 17.51-18.50 | 18.51-20.99
C5/CJ – ≤ 18.00 | 18.01-19.00 | 19.01-21.99



13. Prova Física - Resistência

Prova de Resistência

- Teste de resistência intermitente (Intermittent Recovery Test – level 1) com deslocamentos em regime de vaivém.
- Percursos de 40 metros (2 x 20 metros) em corrida intercalados de 10 segundos de recuperação ativa (10 metros) a caminhar ou correr lentamente voltando ao ponto de partida.
- Respeitar a cadência de um sinal sonoro.
- Partida em posição estática.
- O percurso de 40 metros deve ser cumprido, pisando a linha de viragem e de chegada e respeitar os sinais sonoros.
- Se não assumir a posição imóvel no início ou não pisar/ultrapassar a linha de chegada no respetivo sinal sonoro é razão de uma falta, se ocorrer duas faltas a prestação termina.
- Se não pisar a linha de viragem ou apresentar um atraso no regresso à linha de chegada superior a 10 segundos é razão de eliminação direta.
- **Objetivo:** C3/C4 – 15,4 (nível)
C5/CJ – 14,8 (nível)
- **Bonificações:** C3/C4 – ≥ 18,1 | 17,1-17,8 | 16,1-16,8 | 15,5-15,8
C5/CJ – ≥ 17,5 | 16,5-17,4 | 15,5-16,4 | 15,1-15,4



São apresentados os objetivos e as respetivas bonificações em cada prova de acordo com as Normas de Classificação – Futsal redigidas pelo Conselho de Arbitragem da Associação de Futebol de Coimbra para a época 2017/2018.

O aquecimento do Árbitro num jogo de Futsal

a) Relevância do aquecimento

O aquecimento é o conjunto de exercícios de qualidade e quantidade apropriadas com o objetivo de preparar o Árbitro para um desempenho seguro e eficiente no jogo.

14. As “8” relevâncias do aquecimento do Árbitro de Futsal.

1. Para quem?	▪ Equipa de arbitragem
2. Qual é o objetivo?	▪ Preparar o organismo com tempo suficiente para o esforço físico mas sem provocar fadiga
3. Aquecer para quê?	▪ Para estar preparado fisiologicamente para uma performance elevada ▪ Prevenção de lesões ▪ Preparar psicologicamente ▪ Concentração e espírito de equipa
4. Como?	▪ Inicialmente juntos, com o aumento de ritmo na parte final do aquecimento e, posteriormente separados em função do posicionamento dos árbitros no recinto de jogo
5. Onde?	▪ Ao longo das linhas laterais
6. Em que momento?	▪ 30/40 minutos antes do jogo
7. Quanto tempo?	▪ 20/25 minutos
8. Que frequência cardíaca?	▪ No final do aquecimento, a FC deve se situar entre os 80%-90% da FC_{máx} .

b) Fases do aquecimento

O aumento progressivo da intensidade do aquecimento, bem como, o respeito pela sequência metodológica dos exercícios realizados, é fundamental para que sejam alcançados os objetivos de elevação dos parâmetros fisiológicos.

15. Fases do Aquecimento

I. Ativação geral

II. Mobilização articular

III. Flexibilidade

IV. Velocidade de reação

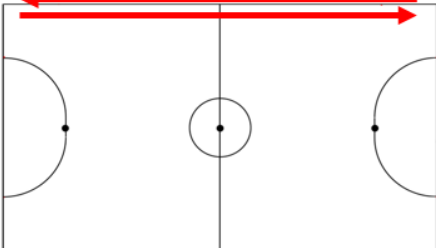
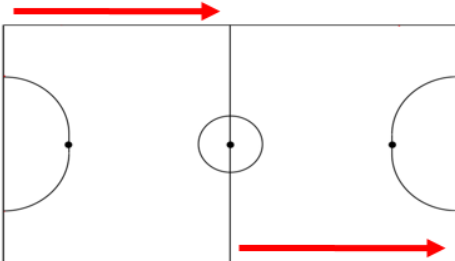
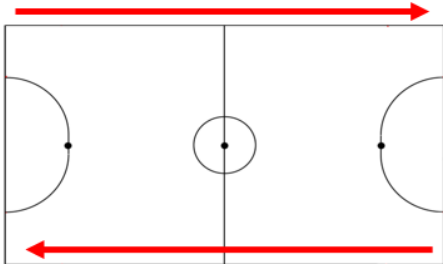
Com a evolução da metodologia de treino do Árbitro de Futsal, houve a preocupação de se criar um aquecimento que estivesse diretamente relacionado com o novo modelo de treino.

A proposta que segue respeita esse novo modelo e é ajustado às zonas específicas de intervenção do Árbitro no jogo.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

16. Modelo de Aquecimento Específico para Árbitros de Futsal antes do jogo.

0' – 5'	Ativação Geral ▪ 5 minutos de corrida contínua lenta em regime de vaivém. NOTA: Os árbitros nesta fase estão juntos, sendo que nas fases seguintes realizam o restante aquecimento na sua linha lateral.																									
5' – 12'	Mobilização Articular ▪ Corrida contínua lenta com exercícios de mobilização articular: • Corrida com rotação braços • Corrida à retaguarda • Corrida lateral • Corrida zigzag • Skippings • Galopar																									
12' – 17'	Flexibilidade ▪ Exercícios de flexibilidade	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Tensão de Aquiles</td><td>Rotação dos pés</td><td>Gêmeos</td><td>Posteriores da coxa</td><td>Iliopsoas</td><td>Adutores</td><td>Quadríceps</td><td>Relaxar os músculos</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8									Tensão de Aquiles	Rotação dos pés	Gêmeos	Posteriores da coxa	Iliopsoas	Adutores	Quadríceps	Relaxar os músculos
1	2	3	4	5	6	7	8																			
																										
Tensão de Aquiles	Rotação dos pés	Gêmeos	Posteriores da coxa	Iliopsoas	Adutores	Quadríceps	Relaxar os músculos																			
17' – 25'	Velocidade de Reação ▪ Corridas e ações coordenadas e orientadas em velocidade elevada e máxima: • Corrida frontal e lateral (virado para interior) • Sprints																									

Anexos

PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE LESÕES

Mobilidade do tronco



Estabilidade do Tronco

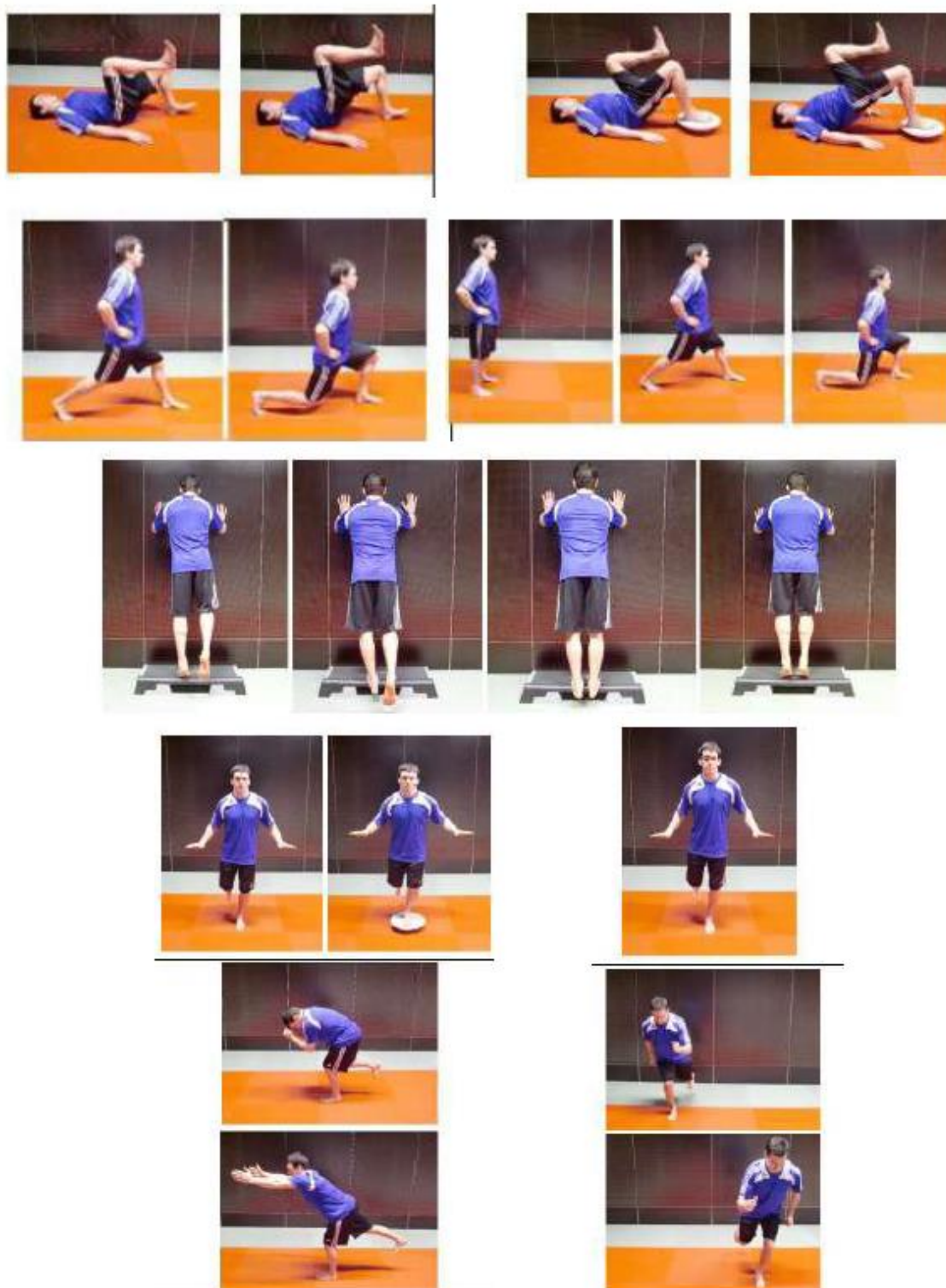
Exercício Estáticos



Exercícios Dinâmicos



Membros Inferiores



Flexibilidade



MEIOS E MÉTODOS DE RECUPERAÇÃO

Recuperação Ativa

BICICLETA	CROSSWALKER	CORRIDA
		
<u>Programa:</u> manual <u>Nível:</u> 3-4 <u>Velocidade:</u> 85-90 r/min <u>Tempo:</u> 10'	<u>Programa:</u> manual <u>Nível:</u> <u>Velocidade:</u> 120 - 140 r/min <u>Tempo:</u> 10'	<u>Programa:</u> manual <u>Nível:</u> <u>Velocidade:</u> 7 km/h <u>Tempo:</u> 10'
- ajustar a altura do assento (costas direitas)	- fazer um movimento parecido com o andar; - os calcanhares não deverão estar apoiados.	<u>NOTA:</u> fazer 2' de jogging ou a andar após a corrida de 10 minutos.



Recomendações: após esforços intensos ou como treino de Recuperação Ativa no dia seguinte ao jogo ou treino de carga elevada.

Crioterapia (imersão)



Temperatura da água: 8º/10º

Procedimentos: 8/10 minutos de imersão

Recomendações: utilizado fundamentalmente logo após treinos de elevada intensidade, sendo na atualidade dos meios de recuperação mais populares entre os atletas de elite.

Precauções: proteger as extremidades (por ex. utilizando meias)

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

Terapia de Contraste (quente e frio)



Temperatura da água: Quente (38º/40º); Fria (3º/5º)

Procedimentos: 3 x (2' Frio + 4' Quente), finalizando com imersão em água fria.

Recomendações: utilizado após treinos de elevada intensidade.

Precauções: proteger as extremidades durante a imersão na água fria (por ex. utilizando meias).

Piscina



Temperatura: 28º/30º

Procedimentos: 30'

Recomendações: com as devidas adaptações, pode constituir uma alternativa de treino na impossibilidade de realizar exercícios de impacto.

Precauções: não deve ser utilizado nas 48h que antecedem o jogo, nem nas 24h após um esforço intenso.

Jacuzzi



Temperatura: máx. 40º

Procedimentos: 15'

Recomendações: é importante beber muita água (em média um litro a litro e meio) para compensar a sua perda, bem como dos sais minerais (sódio, potássio, magnésio, etc.).

Precauções: não deve ser utilizado nas 48h que antecedem o jogo, nem nas 24h após um esforço de alta intensidade.

Sauna/Banho Turco



Temperatura: Sauna (60º/70º) / Banho Turco (40º/45º).

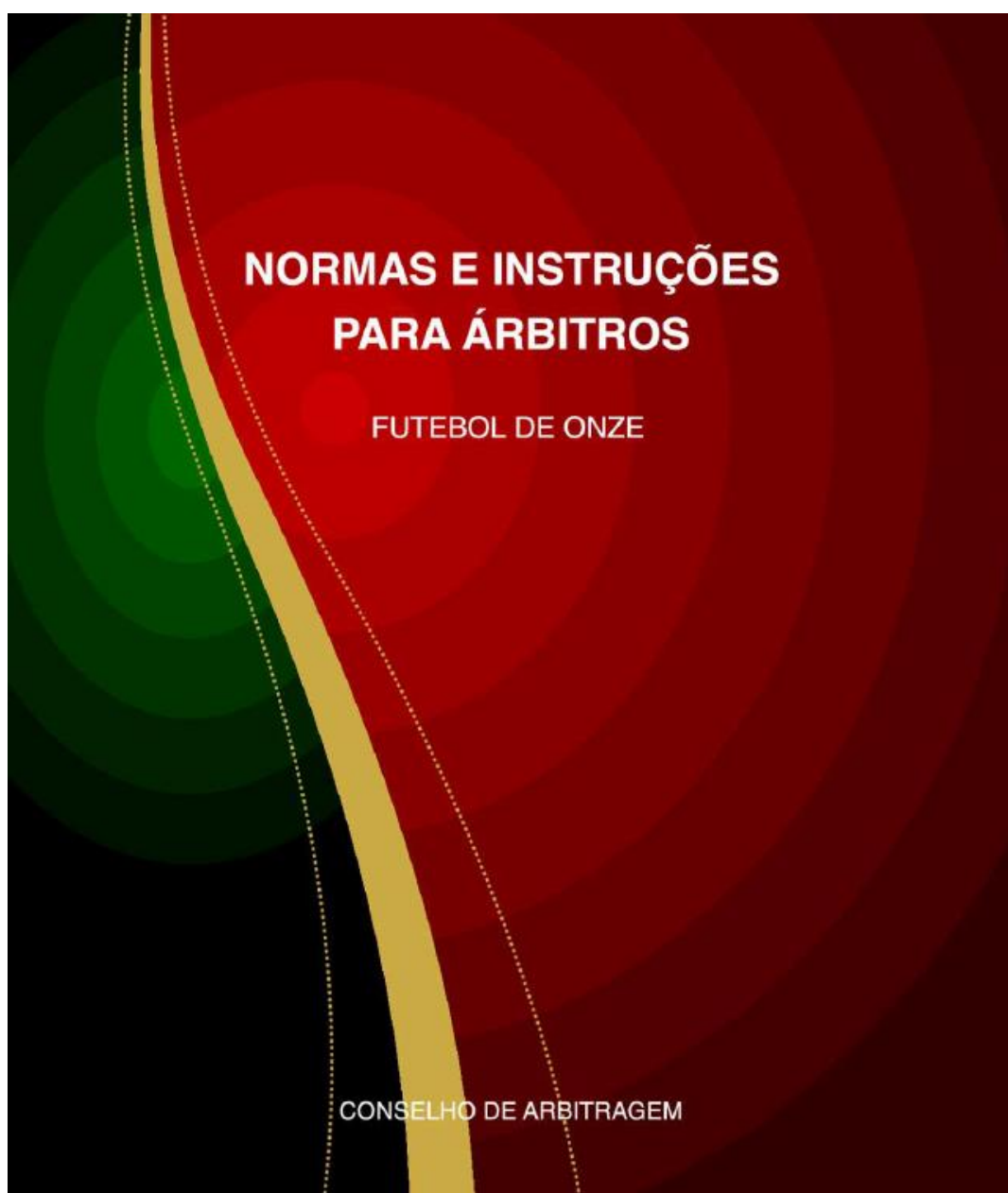
Procedimentos: 2 x 10', intercalados com duche frio.

Recomendações: é importante beber muita água (em média um litro a litro e meio) para compensar a sua perda, bem como dos sais minerais (sódio, potássio, magnésio, etc.).

Precauções: não devem ser utilizados nas 48h que antecedem o jogo, nem nas 24h após um esforço intenso.

REGULAMENTAÇÃO E INSTRUÇÕES DO FUTEBOL

(Para competições no âmbito da **A. F. C.**)



ANTES DO JOGO

EQUIPAMENTO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

Observações ao equipamento:

- a) O árbitro pode utilizar no pulso uma braçadeira para limpar o suor;
- b) O equipamento dos três elementos da equipa de arbitragem deve ser de cor uniforme;
- c) A inserção de publicidade nos equipamentos dos árbitros é da exclusiva responsabilidade do organizador da competição;
- d) É permitido à equipa de arbitragem fazer publicidade nos equipamentos;
- e) A publicidade poderá ser colocada na camisola atrás e na manga direita;
- f) A área de publicidade não pode exceder, na camisola, na parte de trás 450 cm² e na manga 150 cm²
- g) A área abrange as “letras” ou o “pano em que as mesmas estejam colocadas” caso este não seja da mesma cor do fundo da camisola;
- h) Além da publicidade, está autorizado o emblema ou nome do fabricante do equipamento, numa forma discreta e não exceder 16 cm².

APETRECHOS DOS ÁRBITROS ASSISTENTES

Os árbitros assistentes devem munir-se de:

- Bandeiras de cor viva, nomeadamente vermelho e amarelo, podendo ter um emissor de "Sinal Beep" para o recetor do árbitro;
- Relógio c/ ou sem cronómetro;
- Bloco de notas, lápis ou esferográfica;
- As bandeiras devem fazer parte do seu equipamento.

APETRECHOS DO QUARTO ÁRBITRO

O quarto árbitro, quando existente, deverá munir-se obrigatoriamente de todos os acessórios atrás mencionados, como necessários ao árbitro.

CHEGADA ÀS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

- A equipa de arbitragem deve chegar ao campo pelo menos uma hora antes do início do jogo;
- Deverá estacionar a sua viatura no local próprio para o mesmo ou em local a indicar pelo Responsável de Segurança do Clube visitado ou pelo Comandante da Força Policial;
- Deverá inspecionar a sua viatura juntamente com os delegados das equipas, o Responsável de Segurança do Clube visitado ou pelo Comandante da Força Policial, para justificar qualquer anomalia que possa sofrer;
- Deverá preencher o impresso apropriado "Vistoria de veículo", solicitando a assinatura das entidades presentes e remetê-lo à AFC conjuntamente com o relatório do jogo, no caso de se verificar qualquer anomalia na viatura.

Quando coincidirem dois jogos no mesmo dia, campo e hora, realiza-se em primeiro lugar o jogo de escalão etário superior e de seguida o de escalão etário inferior, sem prejuízo de eventual marcação para o mesmo

campo de jogos de provas nacionais e/ou da indicação pontual - por parte do clube visitado - de um outro recinto desportivo para a efetivação do encontro.

MARCAÇÃO DO TERRENO DE JOGO

- a) Embora o normal e mais recomendável material para marcação do terreno de jogo, seja a cal líquida, admite-se que, desde que a natureza do terreno o aconselhe, as marcações se façam a negro ou a vermelho, com pó de carvão ou pó de tijolo;
- b) Quando forem utilizadas superfícies artificiais, a marcação poderá ser feita a tinta apropriada. Também podem ser feitas outras marcações desde que sejam de outra cor e claramente distinguíveis das linhas utilizadas para o futebol.

VISTORIA DO TERRENO DE JOGO

Deverá inspecionar o terreno de jogo e seus acessos, nomeadamente:

- O estado do terreno (se está em condições para a prática do futebol, não oferecendo perigo para os jogadores);
- As marcações (com linhas contínuas e com materiais não perigosos, tais como cal líquida, pó de carvão ou de tijolo e nunca com cal viva ou serradura de madeira).
- Nos campos de prática cumulativa de futebol de 11 e de 7, as marcações deverão ser em branco para o primeiro e amarelo para o segundo;
- As bandeirolas (se respeitam a altura e a forma definidas nas Leis do Jogo);
- As balizas e respetivas redes (se estão bem presas ao solo e à baliza de forma a não deixarem passar a bola e se os fios utilizados não têm uma espessura inferior a 2,5 milímetros).
Nova vistoria deve ser feita pelos árbitros assistentes antes do início da 1ª e da 2ª parte;
- As placas numeradas ou placard luminoso para as substituições;
- A existência de maca para transporte de jogadores lesionados, em caso de necessidade;

É expressamente vedada a realização dos jogos fora dos locais indicados na nomeação, salvo se for comunicado pela AFC qualquer alteração posterior.

DIMENSÕES E PISO DOS CAMPOS

- Nos jogos de futebol de Onze e de Sete, as dimensões do terreno de jogo são as previstas nas respetivas Leis do Jogo, bem como as constantes dos regulamentos das competições aprovadas em Assembleia Geral da AFC;
- Os jogos do campeonato distrital da divisão de honra de futebol de onze (seniores) terão que ser realizados obrigatoriamente em recintos com as medidas mínimas de 100 x 64m (cem metros de comprimento por sessenta e quatro metros de largura);
- O piso dos campos deve ser plano, de terra batida ou relvado natural ou sintético (neste último tipo de piso, os jogadores não podem utilizar pitons de alumínio).

BANCOS DOS TÉCNICOS

No banco dos técnicos têm lugar, até ao limite máximo de 12 pessoas (Futebol de 11) ou 10 pessoas (Futebol de 7), os seguintes elementos constantes das fichas técnicas:

- a) 7 Jogadores suplentes no máximo para o futebol de 11 e 5 para o futebol de sete;
- b) 5 Dirigentes / Técnicos, de entre os seguintes:
 - 2 Delegados
 - Treinador

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- Médico
- Enfermeiro ou Massagista
- c) Um dos delegados ao jogo pode ser substituído no banco pelo Treinador Adjunto, Preparador Físico ou Secretário Técnico;

Os jogadores suplentes devem estar devidamente equipados e com fato de treino ou coletes que os distingam dos jogadores de campo. Os restantes elementos do "Banco", dirigentes e Técnicos, devem possuir braçadeiras de identificação.

Os jogadores substituídos podem tomar lugar no "Banco", desde que devidamente equipados e com fato de treino ou coletes que os distingam dos jogadores de campo.

Os bancos dos técnicos e substitutos devem ser colocados ao longo da linha lateral, até ao limite máximo de 16 metros da linha de meio campo.

NOTA: Não é permitido acumular funções de treinador/jogador e vice-versa, mesmo que para o efeito esteja habilitado.

BALNEÁRIOS

- a) Um vestiário para a equipa de arbitragem;
- b) Dois vestiários preparados para os atletas dos Clubes;
- c) Sanitários que sirvam pelo menos as três equipas em campo;
- d) Chuveiros em número não inferior a 6 (seis) para os vestiários dos atletas e não inferior a 2 (dois) para o vestiário dos árbitros, devendo estar os três vestiários abastecidos com água quente.

A zona dos balneários tem de ser reservada exclusivamente aos intervenientes credenciados ao jogo. Os dirigentes do Conselho de Arbitragem e Observadores podem aceder a esta área.

NOTA IMPORTANTE: Chama-se a atenção que não podem existir instalações de gás dentro dos vestiários.

ACESSO AO CAMPO

Da zona dos balneários às vedações do retângulo de jogo existirá um corredor devidamente vedado ao público, com acesso direto ao terreno de jogo, para passagem a atletas, árbitros, delegados, massagistas, médicos e treinadores, devidamente credenciados ao jogo (Vedação do corredor nos termos da Portaria nº 210/85, de 16 de Abril).

IDENTIFICAÇÃO DE JOGADORES E TÉCNICOS - DOCUMENTAÇÃO

Os Delegados dos clubes visitados devem apresentar-se perante a equipa de arbitragem, com uma hora de antecedência em relação à hora de início do jogo.

Até 30 minutos antes do início do jogo, os Delegados dos Clubes aos jogos são obrigados a apresentar ao árbitro:

1. O cartão de Dirigente;
2. Os cartões-licença dos jogadores efetivos e suplentes, bem como os cartões emitidos pela FPF/AFC que identifiquem o médico e os técnicos que estejam oficialmente ao serviço do Clube no jogo.
 - Estes cartões apenas podem ser substituídos, em caso de extravio, por documento de identificação oficial que identifique os seus titulares.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

Para além da entrega dos cartões supramencionados, os Delegados ao jogo devem na mesma altura apresentar ao árbitro os modelos 143 ou 145 (Fichas Técnicas), totalmente preenchidos com as vinhetas dos jogadores.

- O original deve ser remetido à AFC conjuntamente com o relatório do árbitro.

Os Delegados só poderão ser substituídos pelos seguintes indivíduos, por ordem de prioridade:

1. Qualquer dirigente do clube, ainda que sem credencial
2. Treinador
3. Secretário Técnico
4. Capitão da equipa
5. Sub-Capitão da equipa

Não são permitidas abreviaturas nos nomes constantes dos modelos supramencionados, criando-se, se necessária, uma linha intermédia. Também não são permitidas rasuras nos quadriculados desses modelos:

- Sempre que se verifiquem alterações de última hora, terão que ser preenchidos novos impressos.

Os árbitros verificarão os impressos modelos 143 ou 145, tendo em atenção as seguintes obrigações:

- a) Identificar os jogadores, fazendo a confrontação dos mesmos com a respectiva licença, nunca confiando esse cargo a outrem, nem deixando de o fazer;
- b) Verificar na ficha técnica os jogadores efetivos e suplentes que tenham participado no encontro, registando, no local apropriado, o número dos jogadores substituídos e dos substitutos, bem como o tempo das substituições;
- c) Indicar nas observações, no verso do impresso, o resultado do jogo e os elementos que foram advertidos e/ou expulsos, ou considerados como tal;
- d) Visar, mediante a aposição da sua rubrica nas fichas técnicas, todas as informações nelas mencionadas;
- e) Assegurar que os Delegados dos clubes confirmem, mediante assinatura no verso das fichas técnicas, modelo 143 ou 145, todas as informações constantes das mesmas;
- f) Devolver aos Delegados dos clubes, no final do encontro, todos os cartões referentes ao jogo;
- g) Reter e enviar juntamente com a documentação do jogo os cartões dos elementos expulsos, no caso do Delegado do clube se recusar a assinar o verso das fichas técnicas, modelo 143 ou 145;
- h) Enviar à AFC, no dia do próprio jogo, toda a documentação.
 - Se possível, entregar a documentação pessoalmente numa Estação de Correio, solicitando a aposição do carimbo do dia na sua presença.

CARTÕES LICENÇA - SUA FALTA

Quando por qualquer motivo, não for possível aos delegados entregar ao árbitro, antes do encontro os cartões-licença de um ou mais jogadores, quer efetivos, quer suplentes, deverão esses jogadores assinar por seu próprio punho e na presença do árbitro, em local apropriado "Outras" do relatório do jogo, tendo ainda em atenção o seguinte:

- a) Além da obrigatoriedade das assinaturas dos jogadores, deverão os delegados nessas circunstâncias, apresentar ao árbitro os Bilhetes de Identidade/Cartão de Cidadão ou outro documento de identificação oficial (com fotografia), de modo que a identificação dos jogadores, por parte do árbitro, não deixe margem para qualquer dúvida;
- b) Se o documento de identificação oficial referido na alínea anterior não contiver a fotografia do jogador em questão, o delegado do Clube deverá entregar ao árbitro uma declaração escrita em papel comum, confirmando que efetivamente o mesmo diz respeito ao jogador que assinou no boletim do jogo;

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- c) Nos casos indicados nas duas alíneas anteriores, deverá o árbitro fazer, no seu relatório, menção expressa e pormenorizada da ocorrência, referindo o documento que substituiu o Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão.

FALTA DE COMPARÊNCIA DE ELEMENTOS DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

Se o árbitro nomeado não comparecer, dirigirá o jogo o quarto árbitro ou o árbitro assistente mais categorizado ou, no caso de terem a mesma categoria, o mais antigo:

- Deve adotar-se a mesma forma no caso de o árbitro comparecer, mas, por motivo de força maior, não puder tomar a seu cargo a direção do jogo e ainda quando, após tê-lo iniciado, se vir impossibilitado, em qualquer momento, por idênticos motivos, de o continuar a dirigir (Exemplo: lesão ou indisposição).

Se no decurso do jogo morrer em campo um dos árbitros ou árbitros assistentes, o jogo deve ser definitivamente suspenso.

Se apenas comparecer o quarto árbitro ou um dos árbitros assistentes, será esse o substituto do árbitro.

Se faltarem o árbitro, o quarto árbitro e os dois árbitros assistentes, deverão os delegados oficiais dos dois clubes, acompanhados dos respetivos capitães, pôr-se de acordo e procurar entre a assistência um árbitro oficial que substitua o nomeado:

- a) No caso de não chegarem a acordo, a escolha do árbitro deve ser feita pelo Observador dos árbitros ao jogo ou, na falta deste, por qualquer dirigente da Federação ou Associação que se encontre presente;
- b) Se não se encontrar presente qualquer dos indivíduos mencionados no ponto anterior, os Delegados dos clubes sortearão entre si qual deles designará o árbitro e aquele a quem competir esse encargo, procurará entre a assistência, um árbitro oficial;
- c) O árbitro escolhido nas condições anteriormente mencionadas não pode ser recusado por nenhuma das equipas;
- d) Nenhum árbitro oficial em atividade, pode negar a sua cooperação nos casos referidos;
- e) Se não houver, na assistência, nenhum árbitro oficial, devem os delegados dos dois Clubes, acompanhados dos capitães, pôr-se de acordo quanto ao elemento a escolher. Na falta de acordo, os delegados sortearão entre si aquele que o deve designar:

1º - Aquele a quem competir esse cargo:

- Recrutará, na assistência, um elemento da sua confiança ou
- Confiará a arbitragem a um jogador da sua equipa ou
- Em última instância, entregará a direção do jogo ao capitão do seu grupo.

2º - Qualquer das últimas hipóteses previstas no 1.º ponto não implica redução numérica nos elementos das equipas em jogo.

Nenhum clube poderá recusar-se a jogar, alegando falta de árbitro. Sempre que um jogo não se efetuar, independentemente da vontade do árbitro ou do seu substituto, o Clube ou Clubes que a tal tenham dado motivo, serão punidos de acordo com o estabelecido no Regulamento de Disciplinar.

Na falta dos árbitros assistentes, o árbitro, em primeira instância deve procurar substitutos entre indivíduos da sua confiança que se encontrem na assistência, de preferência oficiais;

- a) Não sendo possível substituir nos termos indicados, os árbitros assistentes faltosos, o árbitro então deve proceder do seguinte modo:
 - 1º - Se faltar apenas um árbitro assistente, escolherá por sorteio, qual o Clube a cujo delegado caberá o encargo de recrutar um substituto;

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

2º - Se faltarem os dois árbitros assistentes, entregará a cada delegado o encargo de escolher um substituto;

- b) Para o recrutamento referido nos pontos 1º e 2º da alínea a) anterior, os delegados deverão seguir o critério preconizado na alínea e) do ponto anterior.

Se no decurso de um jogo, um árbitro assistente não puder continuar em acção, ou por impossibilidade física ou por ter sido expulso pelo árbitro, proceder-se-á à sua substituição em conformidade com o referido anteriormente.

Em nenhum caso o árbitro poderá dar início ao jogo sem que a equipa de arbitragem se encontre completa. Do mesmo modo, o jogo não poderá prosseguir se, em qualquer momento, se verificar a falta de algum elemento da equipa de arbitragem e não for possível a substituição.

No caso do árbitro ter interrompido o jogo em consequência de decisão sua, tomada ao abrigo das Leis do jogo, nenhum árbitro oficial poderá substituí-lo na direção do jogo.

Se não comparecer nenhum dos elementos da equipa de arbitragem oficialmente designada, nem uma das equipas, o delegado da equipa presente em campo, deverá tomar as seguintes providências:

- a) Escolherá de entre os espetadores um árbitro oficial, a quem fornecerá as licenças dos seus jogadores para o efeito da sua identificação e para oficializar a sua presença. O árbitro escolhido, deverá confirmar os nomes dos jogadores presentes e os números das respectivas licenças, competindo-lhe enviar a referida relação à Associação ou à Federação, no prazo de 24 horas;
- b) Nenhum árbitro oficial, em atividade, pode negar a sua cooperação no caso anterior;
- c) Se não for possível encontrar um árbitro oficial, as diligências mencionadas na alínea a) anterior caberão ao observador dos árbitros ao jogo ou, na sua falta, a qualquer dirigente da Federação ou da Associação que porventura se encontre presente;
- d) Se não se encontrar presente qualquer um dos indivíduos mencionados na alínea anterior, o próprio delegado da equipa presente se encarregará das diligências descritas na alínea a) anterior, devendo, no entanto, fazer-se acompanhar por duas pessoas de reconhecida idoneidade e, de preferência, integradas na hierarquia desportiva.

ATRASO DE UMA EQUIPA

Quando uma equipa, por motivos alheios à sua vontade (acidente ou avaria no transporte), não puder estar presente à hora marcada para o início do jogo, o árbitro deverá aguardar, dentro das possibilidades de momento, o tempo que lhe parecer razoável, tendo em atenção que o interesse comum é o da realização do jogo.

Quando uma equipa faltar, sem justificação, o árbitro deve limitar-se a relatar os factos no relatório. Entretanto, deverá aguardar até 30 minutos.

Não se torna necessário que a equipa presente compareça no terreno de jogo, devendo o árbitro nas cabines proceder às formalidades necessárias, tais como, identificação de jogadores e preenchimento do relatório.

Quando uma equipa entrar atrasada no terreno antes do início do jogo ou após o intervalo, deverá o árbitro indagar junto do delegado ao jogo ou capitão a razão da demora e referir no Boletim de Jogo os motivos justificativos, emitindo sempre a sua opinião.

OFENSAS À EQUIPA DE ARBITRAGEM

Se já dentro das instalações desportivas, a equipa de Arbitragem for ofendida por qualquer interveniente no jogo, deverá o árbitro impedi-lo de tomar parte no mesmo.

PRESENÇA DA AUTORIDADE

Só deve ser dado início ao jogo com a presença da Força Policial ou do Responsável de Segurança do Clube Visitado.

Deve-se aguardar, dentro das possibilidades, no mínimo 30 minutos pela sua chegada.

BOLAS

As bolas a utilizar nos jogos oficiais das provas da A.F.C. são as determinadas pelas Leis do Jogo e escolhidas pela A.F.C. e com o emblema da A.F.C. gravado, conforme Comunicado Oficial nº 1 (na ausência destas bolas, o árbitro deverá realizar o jogo e mencionar os factos em relatório).

As bolas a utilizar nas diversas categorias são:

- a) Seniores, Júniores A, Júniores B e Júniores C (masculinos e femininos) - Bola nº 5 (68 a 70 centímetros de perímetro e 410 a 450 gramas de peso);
- b) Júniores D, Júniores E, Traquinas e Petizes (masculinos e femininos) - Bola nº 4 (62 a 66 centímetros de perímetro e 340 a 390 gramas de peso).

As bolas para os jogos são fornecidas pelos clubes e tem de estar em conformidade com a Lei 2.

Ao grupo visitado competirá sempre fornecer as bolas necessárias para a realização integral do jogo, mas permite-se que cada um dos clubes apresente uma bola para cada metade do jogo.

Em campo neutro, esta regra deve ser sempre observada.

O árbitro, se não considerar uma ou ambas as bolas em condições, deve recusar-se a utilizá-las, mencionando o facto no respetivo relatório do encontro.

Se não existirem bolas para se jogar, o jogo deve ser dado por terminado.

CAPITÃO DA EQUIPA

Antes do início do jogo os delegados das equipas indicarão ao árbitro, na ficha modelo 143 ou 145, de entre os jogadores efetivos, os nomes e número da camisola dos capitães e dos sub-capitães que os substituirão naquelas funções no caso de aqueles abandonarem o jogo por qualquer motivo.

O capitão deverá usar uma braçadeira de cor diferente do respectivo equipamento, que facilmente o identifique perante a equipa de arbitragem, a qual será transferida para o sub-capitão quando este o substitua.

No caso de o capitão regressar ao terreno de jogo, poderá assumir de novo as suas funções, devendo para tanto dar conhecimento ao árbitro.

Quando, por lesão, o capitão de uma equipa tenha de abandonar temporariamente o terreno de jogo não se torna necessária a transferência da braçadeira para o sub-capitão, pois a equipa não deixa de ter capitão pelo simples facto de se encontrar a receber tratamento.

A passagem da braçadeira para o sub-capitão, a fim deste assumir as funções de capitão, só se torna obrigatória quando o capitão tenha de se afastar da zona envolvente do terreno de jogo, ou seja substituído ou expulso.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

Compete também aos delegados designar os jogadores que, quando for caso disso, eventualmente tenham de substituir os sub-capitães no exercício das suas funções.

Se o delegado ao jogo de um Clube se negar a indicar ao árbitro o nome do 3º elemento, o árbitro ver-se-á forçado a dar o jogo por terminado.

Em qualquer caso o jogo nunca poderá prosseguir sem que em cada equipa a capitania esteja entregue a um jogador de campo.

ENTRADA NO TERRENO DE JOGO E SAUDAÇÃO

As duas equipas devem entrar no terreno de jogo em simultâneo com a equipa de arbitragem à frente e os jogadores lado a lado.

Nas provas em que haja quarto árbitro, este não deve entrar no terreno conjuntamente com a equipa de arbitragem.

Em seguida devem alinhar de frente para a tribuna (caso não exista, deve ser feita para a bancada central ou, não existindo, para os bancos de suplentes), a uma distância de 5 a 7 metros da linha lateral, sobre a linha de meio campo para procederem à saudação regulamentar. Por uma questão de cortesia, a equipa visitante alinha à direita da equipa de arbitragem.

Por fim a equipa visitante cumprimenta os árbitros e a equipa visitada e, de seguida, a equipa visitada cumprimenta a equipa de arbitragem.

Esta cerimónia não deverá prejudicar a hora marcada para o início do jogo.

Em nenhuma circunstância é permitida uma dupla saudação (à tribuna e ao lado oposto).

SORTEIO INICIAL

O sorteio inicial deverá ser feito no terreno de jogo, sobre a linha de meio campo, a uma distância de 5 a 7 metros da linha lateral. A escolha da face da moeda compete ao capitão da equipa visitante. Se o encontro for em campo neutro compete ao árbitro indicar a face da moeda que cabe a cada equipa.

A equipa que ganhar o sorteio, escolherá a baliza em direção à qual atacará durante a primeira parte. A outra equipa será atribuído o pontapé de saída do jogo.

Se o ou os capitães se recusarem a tomar parte do sorteio inicial, deverá o árbitro expulsá-los, ocupando os seus lugares os jogadores indicados como sub-capitães. Os jogadores expulsos podem ser substituídos.

CERIMÓNIAS

Não pode ser celebrada qualquer cerimónia antes ou durante os jogos, sem que para tal o árbitro tenha recebido a devida autorização da AFC

EQUIPAMENTOS SEMELHANTES

Quando dois Clubes usarem equipamentos semelhantes ou de difícil distinção, mudará de equipamento o clube visitado.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

Se o jogo for disputado em campo neutro, mudará o Clube mais novo, contando para o efeito a data de inscrição pela 1ª vez em provas oficiais.

- A expressão "campo neutro", não contempla situações de "interdição" ou "impossibilidade" de utilização por motivo de obras ou "outras".

EQUIPAMENTO DOS GUARDA-REDES

Os guarda-redes devem usar um equipamento de cores que os distinga dos outros jogadores e dos elementos da equipa de arbitragem.

Se a cor da camisola dos dois guarda-redes for a mesma e não seja possível um deles mudar de camisola, isso não é impeditivo do jogo se realizar.

O guarda-redes pode usar boné, desde que não ofereça perigo para qualquer jogador. Pode também jogar de calças de fato de treino em vez dos calções.

EQUIPAMENTO DOS SUPLENTES

Os jogadores suplentes devem usar equipamento que os distinga dos jogadores efetivos - fato de treino, camisola ou colete de cor diferente.

NUMERAÇÃO NAS CAMISOLAS

A numeração das camisolas dos jogadores é obrigatória de acordo com as normas seguintes:

- a) A numeração das camisolas é obrigatória nas costas, facultando-se, no entanto, a sua aplicação nos calções e na frente das camisolas;
- b) Os números devem ser em cor que contraste com as cores próprias das camisolas / calções;
- c) Nas costas das camisolas os números devem ter pelo menos 25 cm de altura e, nos calções e na frente das camisolas, pelo menos 10 cm;
- d) A numeração inicial dos jogadores é livre, não excedendo dois dígitos, devendo, no entanto, o número 1 (um) estar reservado para um guarda-redes, e deve estar de acordo com a ordenação dada aos cartões-licença dos jogadores que cada Delegado tem de apresentar ao árbitro, antes do jogo, a começar pelo guarda-redes;

A troca ou arrancamento dos números, constituem atos de comportamento antidesportivo, devendo ser punidos como tal.

PUBLICIDADE NOS EQUIPAMENTOS

É autorizado o uso de publicidade nos equipamentos dos jogadores, que podem exibir o máximo de quatro inserções publicitárias simultâneas, devidamente homologadas por categoria ou equipa.

A publicidade pode ser colocada:

- a) Na camisola à frente e atrás, na manga direita e nos calções;
- b) A área de publicidade não pode exceder, na camisola, na parte da frente 600 cm² e na parte de trás 450 cm² e, nos calções 300 cm² e na manga 150 cm². A área abrange as "letras" ou o "pano em que as mesmas estejam colocadas" caso este não seja da mesma cor do fundo da camisola;
- c) A publicidade deve enquadrar-se com as cores originais do equipamento (camisola), e não pode ter um efeito crítico para os jogadores, equipa de arbitragem, dirigentes e espetadores;

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- d) Além da publicidade, está autorizado o emblema ou o nome do fabricante do equipamento, numa forma discreta e desde que não exceda 16 cm²;
- e) O emblema do clube é obrigatório, não devendo exceder 100 cm², e não pode ter mais que o nome oficial do clube. Deve situar-se a uma distância conveniente da superfície da publicidade não podendo nunca confundir-se com ela.

É proibida a exibição de slogans, imagens ou formas de publicidade fora dos locais regularmente previstos.

É permitido à equipa de arbitragem fazer publicidade nos equipamentos.

A publicidade poderá ser colocada na camisola atrás e na manga direita. A área de publicidade não pode exceder, na camisola, na parte de trás 450 cm² e na manga 150 cm². A área abrange as “letras” ou o “pano em que as mesmas estejam colocadas” caso este não seja da mesma cor do fundo da camisola.

Além da publicidade, está autorizado o emblema ou nome do fabricante do equipamento, numa forma discreta e não exceder 16 cm².

USO DE BRAÇADEIRAS

É permitido o uso de braçadeiras ou fumos pretos em memória de atletas ou dirigentes falecidos, desde que os clubes o solicitem e sejam devidamente autorizados pela AFC, tal como acontece com minutos de silêncio ou outras cerimónias.

PROTESTOS DE JOGOS

Protestos sobre irregulares condições dos campos de jogo:

- a) Antes do início do jogo

Os protestos sobre condições do terreno de jogo, só poderão ser considerados se forem feitos perante o árbitro, antes do começo do jogo pelo delegado do clube ao jogo.

O árbitro deve certificar-se da existência de alguma anomalia que não tenha constatado e resolvido durante a vistoria ao campo (marcações, bandeirolas, balizas, redes, etc.) e ordenar que se proceda à sua regularização no mais curto espaço de tempo possível, de modo que torne viável a realização do jogo, relatando os factos no relatório do jogo, no capítulo "Outras".

NOTA: Não são de admitir protestos sobre o estado do terreno propriamente dito, se o árbitro o considerar em boas condições.

- b) No decorrer do jogo

Também poderão acontecer protestos sobre as condições do terreno durante o decorrer do jogo.

Nestes casos deverá o delegado ao jogo na primeira interrupção do jogo prevenir o árbitro de que, no final do jogo, fará o seu protesto, devendo o árbitro facultar-lhe o boletim para o efeito.

Protestos sobre erros de arbitragem:

- a) Só poderão ser considerados se forem manifestados ao árbitro pelo delegado do Clube ao jogo, após o encontro;
- b) Nestes casos o árbitro é obrigado a facultar o boletim do jogo, devendo o delegado assinar no local próprio;
- c) Não faz parte das atribuições do árbitro, indagar dos motivos que levam à apresentação de tais protestos.

Protestos sobre qualificação de jogadores:

Os protestos sobre qualificação dos jogadores deverão ser apresentados diretamente na AFC, pelo que os árbitros não devem facultar o boletim de jogo para esse efeito.

Após o jogo, se o delegado de uma equipa pretender protestar fazer declaração de protesto, deve-lhe ser facultado o relatório do jogo, a fim de que possa assinar no local apropriado.

DURAÇÃO DOS JOGOS

Os jogos terão a seguinte duração:

- Seniores e Juniores A = 90 minutos (2 X 45)
- Juniores B (Juvenis) = 80 minutos (2 X 40)
- Juniores C (Iniciados) = 70 minutos (2 X 35)
- Juniores D (Infantis) – Futebol de 7 = 60 minutos (2 X 30)
- Juniores E (Benjamins) – Futebol de 7 = 50 minutos (2 X 25)
- Futebol Feminino SUB'19 – Futebol de 9 = 70 minutos (2 X 35)
- Futebol Feminino SUB'16 – Futebol de 7 = 60 minutos (2 X 30)
- Traquinas – Futebol de 7 = 40 minutos (2 X 20)
- Petizes – Futebol de 5 = 30 minutos (duas partes de 15 minutos, com intervalo de 10 minutos entre elas).

CRONOMETRAGEM

O árbitro é o cronometrista da partida. No entanto, para um melhor controlo do tempo de jogo e recurso para eventuais falhas, deverão os árbitros assistentes acertar os seus relógios com o árbitro.

JOGOS NOCTURNOS

Não poderão ser marcados jogos cujo início seja posterior às 21 horas.

Os jogos devem terminar até às 24 horas do dia em que se realizam, havendo uma tolerância de 15 minutos em casos de força maior.

JOGOS PARTICULARES

Nos jogos particulares não podem os árbitros atuar, consoante o tipo de jogo, sem prévia autorização do respetivo Conselho de Arbitragem.

Deverão receber dos clubes toda a documentação tal como num jogo oficial.

A documentação deve ser enviada à respetiva Associação ou à F.P.F. quando disputado entre equipas de Associações diferentes ou com equipas estrangeiras.

DURANTE O JOGO

ATRASO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

No caso da equipa de arbitragem, chegar atrasada ao jogo, e este já tenha sido iniciado, deve o mesmo continuar sob a direção da equipa que o iniciou.

ÁRBITRO ASSISTENTE QUE CHEGA TARDE

Deverá apresentar-se ao árbitro e ir ocupar o seu lugar, quer a sua função esteja a ser desempenhada por um árbitro assistente oficial ou não.

CONDUTA IMPRÓPRIA DOS ÁRBITROS ASSISTENTES

Se no decorrer de um jogo, um árbitro assistente neutro tiver conduta imprópria, o árbitro deve dispensar os seus serviços e providenciar a sua substituição.

Se o árbitro assistente se recusar a abandonar o seu lugar, o árbitro depois de fazer ver ao referido árbitro assistente os inconvenientes que lhe podem acarretar da sua recusa, deve pedir a intervenção da Força Pública ou do Responsável de Segurança do Clube Visitado.

SUBSTITUIÇÕES

SENIORES, JUNIORES A e JUNIORES B (Juvenis)

Cada equipa poderá efetuar três substituições, sem distinção de lugares, durante todo o jogo.

JUNIORES C (Iniciados)

Cada equipa poderá efetuar cinco substituições, sem distinção de lugares, durante todo o jogo.

Os jogadores substituídos não podem reentrar em campo.

Nas provas de Futebol de Sete, podem ser utilizados cinco substitutos que podem entrar no terreno de jogo, em qualquer momento, obrigatoriamente, junto à linha do meio campo. A substituição do guarda-redes é efetuada durante uma paragem de jogo e com autorização do árbitro. Os jogadores substituídos podem continuar a participar no jogo na qualidade de substitutos.

O jogador suplente indicado ao árbitro como guarda-redes suplente, pode substituir, além do guarda-redes, qualquer outro seu colega. Para tal terá de vestir uma camisola (com o seu número) igual à dos restantes jogadores da sua equipa.

PROCESSO DAS SUBSTITUIÇÕES

Sempre que, no decorrer de um jogo, haja necessidade de proceder a substituições, estas deverão orientar-se de acordo com as seguintes instruções:

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- a) O delegado da equipa vai até junto da linha lateral e informa o árbitro assistente que a sua equipa pretende proceder a uma substituição;
- b) Simultaneamente o suplente deverá dirigir-se para junto da linha de meio campo;
- c) Na primeira interrupção de jogo o árbitro assistente informa o árbitro através do sinal convencional (bandeirola na horizontal) de que foi pedida uma substituição e o elemento do Clube, levantará uma placa com o número do jogador que vai ser substituído, ou com os números do que vai sair e do que vai entrar;
- d) Logo que o árbitro dê sinal para se proceder à substituição, o jogador que vai ser substituído deve dirigir-se para a linha de meio campo onde se procederá à substituição, a não ser que, por qualquer motivo admitido pelas Leis do Jogo, já tenha abandonado o terreno de jogo;
- e) Entretanto, o árbitro assistente, aproximando-se do suplente, procederá à identificação do jogador que vai entrar e receberá do elemento do clube um impresso donde conste o número do jogador que vai sair e o do que vai entrar, registando nele os minutos da ocorrência;
- f) Depois de completada a identificação do substituto e de se certificar que o jogador a substituir vai sair junto à linha de meio campo, ou já abandonou o retângulo de jogo, o árbitro fará sinal, dando autorização ao suplente para entrar no terreno de jogo;
- g) Os jogadores substituídos, não podem voltar a participar no jogo;
- h) Os jogadores substituídos podem ir ocupar o banco dos suplentes.

Nos jogos em que haja quarto árbitro o pedido de substituição referido na alínea a) ser-lhe-á apresentado, competindo-lhe identificar os jogadores e verificar o equipamento, exibir a placa, registar o tempo e controlar a entrada do suplente.

SUBSTITUIÇÕES AO INTERVALO

Se uma substituição for solicitada durante o intervalo, ou antes do prolongamento, o processo de substituição deverá ser efetuado antes do começo da 2ª parte ou do prolongamento, da seguinte forma:

- a) O delegado da equipa pede a substituição ao árbitro/árbitro assistente, entregando-lhe o respetivo impresso;
- b) Antes do início da 2ª parte, após a vistoria das balizas, o árbitro assistente desloca-se à linha de meio campo, onde conjuntamente com o delegado e o jogador suplente procedem à integração do jogador na equipa, permitindo a sua entrada no terreno de jogo após o sinal do árbitro;
- c) O delegado deve exibir a placa com o número do jogador que foi substituído ou com os números do que saiu e do que vai entrar;
- d) Nos jogos em que haja quarto árbitro deverá ser este a controlar as substituições.

ANÚNCIO DO TEMPO DE RECUPERAÇÃO

Nos jogos em que exista quarto árbitro, a placa anunciadora do tempo de recuperação concedido pelo árbitro deve ser exibida pelo quarto árbitro no final da 1ª e da 2ª parte (esta regra também se aplica no caso dos prolongamentos, aos 15 e aos 30 minutos).

Nos restantes jogos em que não haja quarto árbitro, essa indicação será efetuada apenas no final da 2ª parte do jogo e do prolongamento pelo árbitro assistente.

A exibição da placa anunciadora do tempo de recuperação concedido pelo árbitro, deve ser efetuada de acordo com as seguintes instruções:

- a) No decorrer do último minuto, o árbitro indica ao quarto árbitro ou árbitro assistente - através de um gesto com os dedos ou de forma verbal – o número de minutos que decidiu acrescentar. Deve tratar-se de minutos completos e não de meios minutos ou de segundos;

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- b) O quarto árbitro procederá então à exibição da placa com o número de minutos concedidos, para informação dos jogadores, treinadores, público e órgãos da comunicação social;
- c) Se não houver quarto árbitro, o árbitro assistente, na primeira interrupção, dirigir-se-á à linha de meio campo e exibirá a respetiva placa;
- d) Se durante a recuperação do tempo perdido ocorrerem acontecimentos que originem tempo de recuperação suplementar, deverá ser acrescido, usando os mesmos critérios, não devendo, nesse caso, ser anunciado;
- e) Para uniformização de critérios, recomenda-se aos árbitros que, para efeitos de recuperação das paragens de jogo devem conceder os seguintes valores:
 - a) Cada substituição - 30 segundos, em média;
 - b) Cada transporte de jogadores lesionados - 1 minuto, em média;
 - c) Casos particulares - ter em conta o tempo perdido (exemplo: guarda-redes assistido em campo).

EXPULSÃO DE ELEMENTOS DO BANCO DOS TÉCNICOS

Quando o árbitro tiver de considerar expulso qualquer elemento do banco (delegado, médico, massagista, treinadores) deverá fazê-lo verbalmente, não exibindo os cartões. Estes devem ser utilizados apenas para os jogadores.

No caso de qualquer elemento do banco se recusar a abandonar a zona do terreno de jogo, deve o árbitro solicitar a ação dos restantes elementos do banco, no sentido de fazer acatar a sua decisão.

Se esta ação sair frustrada, o árbitro dará o jogo por terminado, não devendo, neste caso, pedir a intervenção da Força Policial ou do Responsável de Segurança do Clube Visitado.

No caso de expulsão do banco dos técnicos, do médico ou do massagista, estes poderão, mesmo assim, continuar no banco de suplentes (desde que mantenham um comportamento responsável) e prestar assistência aos jogadores que eventualmente necessitem dos seus cuidados. Da mesma forma o delegado poderá exercer a sua missão (embora este tenha, obrigatoriamente, que abandonar o seu lugar no banco). Eles foram expulsos do banco, mas não demitidos das suas funções.

JOGADOR EXPULSO QUE SE RECUSA A SAIR

No caso de um jogador expulso pelo árbitro, se recusar a abandonar o terreno de jogo, deve recorrer à intervenção do capitão de equipa e se necessário ao delegado ao jogo da respetiva equipa.

Se esta intervenção sair frustrada, o árbitro dará o jogo por terminado, não devendo recorrer à Força Policial.

RECUSA DE UMA EQUIPA EM RECOMEÇAR O JOGO

Quando uma equipa se recusar a recomeçar o jogo, o árbitro, após avisar o capitão de equipa, de que dará por terminado o jogo, por insubordinação, suspenderá definitivamente o jogo se mantiverem a sua atitude.

NOTA A descrição no relatório de jogo dos factos referidos anteriormente deverá ser feito o mais detalhadamente possível no Capítulo "OUTRAS" do Boletim do Jogo.

INCIDENTES GRAVES

Por vezes ocorrem incidentes que degeneram em contendas sobre o terreno, nelas participando, em diversos locais, numerosos jogadores de modo que o árbitro e os árbitros assistentes, não chegam a dominar a situação. Muitos árbitros partem da ideia de que são obrigados a assegurar a continuação do jogo até ao fim,

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

quaisquer que sejam as circunstâncias. Contentam-se por isso em expulsar os jogadores que provocaram os incidentes, fechando os olhos à conduta extremamente repreensível de que deram prova outros jogadores.

O dever primordial do árbitro, consiste em fazer respeitar as Leis de jogo, antes de velar pela prossecução do jogo.

Se o árbitro não pode identificar, devido ao seu número, todos os jogadores culpados, que devem ser expulsos, deve interromper o jogo e remeter um relatório à entidade competente, a qual tomará uma decisão e aplicará as sanções requeridas.

Os jogadores devem compreender que não podem participar impunemente em incidentes tão condenáveis, especulando com o facto de a sua acção poder passar despercebida ao árbitro, em virtude de este em tais situações, ter dificuldade em controlar devidamente todas as ocorrências.

Se o encontro é interrompido, a AFC, tomará as medidas disciplinares que se impõem em relação aos jogadores ou ao clube implicados no caso. Devem os árbitros, por conseguinte, agir em conformidade.

EXIBIÇÃO DOS CARTÕES (Amarelo e Vermelho)

Se um jogador já advertido pelo árbitro, voltar a cometer qualquer falta que mereça a mesma sanção - advertência - o árbitro deverá exhibir o cartão amarelo, seguido do vermelho.

Se, quando o árbitro vai para advertir um jogador por qualquer falta merecedora dessa sanção e o jogador tiver um comportamento punível com expulsão, já não será exibido o cartão amarelo, mas somente o vermelho.

Se um jogador tiver um comportamento merecedor de advertência (por exemplo reentrar no terreno sem autorização) e logo cometer outra falta igualmente passível de advertência (por exemplo cortar com a mão uma jogada prometedor da equipa adversária), o árbitro deverá exhibir-lhe o amarelo referente a cada infração e em seguida o vermelho correspondente à expulsão por acumulação de amarelos.

Se um jogador reclamar, por gestos ou palavras, a amostragem de qualquer cartão para o adversário, o árbitro deverá adverti-lo de imediato.

Se um jogador levantar a camisola para exhibir slogans ou publicidade na camisola interior, o árbitro deverá chamá-lo à atenção de que essa exibição não é autorizada e que do facto irá dar conhecimento às autoridades competentes. Assim deverá descrever o facto no Relatório do Jogo, no capítulo "Outras", bem como em "Observações do árbitro" nos modelos 143 ou 145.

Os cartões (amarelo e vermelho) deverão ser exibidos aos jogadores prevaricadores a partir do momento em que o arbitro entra no terreno de jogo para o começo do jogo, até depois do jogo terminar, inclusive durante o intervalo, prolongamento e pontapés da marca de penalti.

Deverá o árbitro, no ato da advertência, isolar o jogador advertido, de modo a não existirem quaisquer duvidas sobre qual o jogador a quem foi exibido o cartão amarelo.

Não devem ser exibidos os cartões (amarelo ou vermelho) a um jogador caído no solo ou de joelhos.

Se o jogador, a quem deve ser exibido um cartão, tiver de ser transportado em maca, deverá ser-lhe exibido mesmo nessas circunstâncias.

PERMANÊNCIA NA ZONA ENVOLVENTE DO TERRENO DE TOGO

Durante o tempo regulamentar só poderão entrar e permanecer na zona do campo entre as linhas de demarcação e o público, para além dos elementos que têm assento nos bancos dos técnicos, a Força Pública, o Responsável de Segurança do Clube Visitado, o Coordenador de Segurança do Clube, os fotógrafos da imprensa, quando em serviço, e os elementos indispensáveis aos serviços de Radiodifusão e Radiotelevisão.

HIDRATAÇÃO DURANTE OS JOGOS

O fornecimento de garrafas só é permitido no momento em que o jogo esteja interrompido.

As bebidas devem ser fornecidas em garrafas de plástico colocadas aproximadamente a 1 metro de distância das linhas laterais, de modo a não prejudicar os árbitros assistentes no desempenho das suas funções.

O guarda-redes pode colocar uma garrafa no canto da sua baliza.

É interdito lançar garrafas ou outros recipientes para o terreno de jogo.

AQUECIMENTO DOS SUPLENTE

O aquecimento dos suplentes deve obedecer às seguintes instruções:

- a) Ser feito, de preferência, atrás do árbitro assistente nº 1, sempre que o campo tenha condições para tal;
- b) Não sendo possível, terá de ser feito atrás da linha de baliza da própria equipa, nunca atrás da linha de baliza adversária;
- c) Neste caso devem fazê-lo, do lado do árbitro assistente, no espaço compreendido entre a bandeirola de canto e o ponto de interceção da linha de baliza com a área de baliza, nunca entre este ponto e a baliza;
- d) Cada equipa poderá manter em aquecimento o máximo de três jogadores;
- e) Compete aos treinadores fazerem a gestão dos seus jogadores de modo a cumprirem esta determinação.

Antes do jogo, o árbitro indicará às equipas a zona onde os jogadores deverão fazer o seu aquecimento. Nos jogos em que exista quarto árbitro, este encarregar-se-á desta missão.

O preparador físico, quando presente, pode sair do banco para ministrar exercícios de aquecimento aos suplentes que se preparam para entrar em jogo.

INTERVENÇÃO DA AUTORIDADE

Se no decorrer de um jogo, um agente da Força Policial insistir em prender um jogador sem aguardar que o jogo termine, o árbitro não deverá permitir.

Se o agente persistir e concretizar a sua atitude, o árbitro deve dar o jogo por terminado, não o reatando seja a que título for, descrevendo circunstanciadamente os factos no relatório do jogo.

JOGOS INTERROMPIDOS

Quando por motivo de força maior o árbitro interromper o jogo, os capitães dos dois Clubes, são obrigados a inquirir dele se o jogo prossegue ou não, devendo o árbitro elucidá-los. Considerar-se-á como tendo abandonado o campo a equipa que, a pretexto da interrupção, saia do terreno de jogo sem se certificar junto do árbitro se a suspensão é temporária ou definitiva.

A suspensão tornar-se-á definitiva se o jogo não tiver recomeçado trinta minutos depois da interrupção, não devendo, no entanto, qualquer das equipas abandonar o terreno de jogo sem que o respetivo capitão tenha obtido a confirmação de terem já decorrido os trinta minutos.

Decidida a interrupção definitiva e participada aos capitães das equipas, o árbitro não poderá reconsiderar e intentar o recomeço do encontro, salvo se os jogadores ainda estiverem no terreno de jogo e apenas no caso de o árbitro verificar que se enganou na contagem de tempo.

No caso da interrupção se dever a desacatos provocados pelo público, o árbitro não deverá recomeçar o jogo sem que a Força Policial em serviço garanta a segurança de todos os intervenientes no jogo.

JOGOS NÃO INICIADOS OU SUSPENSOS (CONDIÇÕES ATMOSFÉRICAS ou FALTA DE ENERGIA ELÉCTRICA)

Quando por más condições de tempo, ou por qualquer motivo de força maior independentemente da intervenção humana, não puder iniciar-se ou concluir-se um jogo, este realizar-se-á em data acordada pelos Clubes, os quais deverão mencionar esse acordo no boletim do jogo. Caso não haja acordo, a A.F.C. designará a data do novo jogo.

Quando o jogo for noturno e não possa iniciar-se por falta de energia elétrica que permita a normal iluminação do campo, realizar-se-á nas condições expressas no ponto anterior.

Iniciado e interrompido o jogo noturno por falta ou interrupção de energia elétrica que permita a normal iluminação do recinto de jogo, o mesmo completar-se-á com o tempo que faltava jogar no momento da interrupção para concluir e serão tidas em consideração todas as ocorrências que se verificavam no momento da interrupção, o mesmo sucederá para a interrupção do jogo por motivos climatéricos.

Face ao que antecede, cumpre ao árbitro, na manhã do dia seguinte, pôr-se em contacto telefónico com a entidade que o nomeou, para comunicar o que foi resolvido e receber eventuais instruções.

AGRESSÃO A ELEMENTOS DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

Sempre que qualquer elemento da equipa de arbitragem, em virtude de agressão de um jogador, técnico, empregado, dirigente ou espectador, fique impossibilitado de prosseguir no jogo, este deve ser dado como terminado.

Quando a agressão for feita por espectadores deverá:

- a) Utilizar todos os meios ao seu alcance para a identificação do agressor ou agressores;
- b) Dar conhecimento do facto ao Comandante da Força Policial em serviço no campo, caso exista, ou ao Responsável de Segurança do Clube visitado;
- c) Caso não seja possível identificar o referido na alínea b), deverá fazer a devida participação da ocorrência no Posto Policial da localidade mais próxima.

NOTA: Referir no relatório do jogo a identificação do responsável pela Força Policial ou pelo menos o Posto em quem foi feita a participação.

- d) Relatar pormenorizadamente a ocorrência no relatório do boletim do jogo, referindo qual o tipo de agressão e qual o tipo de lesões sofridas;
- e) Deverá dirigir-se a um estabelecimento hospitalar mais próximo donde se realizou o jogo, a fim de ser observado, solicitando documento comprovativo;
- f) Apresentar a devida participação em Tribunal Judicial. A AFC fornecerá o apoio jurídico julgado necessário.

AGRESSÕES A AGENTES DA AUTORIDADE OU ELEMENTOS DA SEGURANÇA

Sempre que os árbitros tenham que mencionar no seu relatório agressões a agentes da autoridade ou elementos da segurança, quer sejam diretamente observadas, quer lhe sejam participadas pelo Comandante da Força Policial (ou quem o substitua) ou Responsável pela Segurança do Clube Visitado, devem solicitar, por escrito, a devida confirmação.

EQUIPAS QUE NÃO REGRESSAM ÀS CABINAS NO INTERVALO

No caso de ambas as equipas pretenderem permanecer no terreno de jogo, ficará ao critério do árbitro recolher ou não à sua cabina.

No caso de uma só das equipas permanecer no retângulo durante o intervalo, o árbitro acompanhará a que recolher às cabinas.

Em qualquer dos casos precedentes, o árbitro, antes de recolher à sua cabina, responsabilizará o delegado do Clube por todas as ocorrências que possam verificar-se até ao seu regresso.

PARTICIPAÇÃO DE SURDOS-MUDOS

Sempre que participem atletas surdos-mudos deve o árbitro relatar no relatório do jogo se tal facto lhe trouxe quaisquer dificuldades para a direção da partida.

TACA AFC / SUPER-TAÇA AFC - DESEMPATES

Se no final do tempo regulamentar dos jogos da Taça AFC/Super-Taça de Séniores (incluindo a final) as equipas estiverem em igualdade, será o jogo interrompido durante cinco minutos e, depois prolongado por trinta minutos, divididos em duas partes de quinze minutos cada, sem intervalo, mas com mudança de campo.

Se, ao fim deste prolongamento, o empate subsistir, apurar-se-á o vencedor através de pontapés da marca de penalti, de acordo com as Leis do Jogo.

TACA AFC DE JUNIORES A / JUNIORES B / JUNIORES C / JUNIORES D / JUNIORES E - DESEMPATES

Se no final do tempo regulamentar dos jogos da Taça AFC de Juniores A, Juniores B, Juniores C, Juniores D e Juniores E (incluindo a final) as equipas estiverem em igualdade, apurar-se-á o vencedor através de pontapés da marca de penalti, de acordo com as Leis do Jogo.

TACA DE HONRA - DESEMPATE

Se no final do tempo regulamentar dos jogos da Taça de Honra em Séniores (masculinos ou femininos) as equipas estiverem em igualdade, apurar-se-á o vencedor através de pontapés da marca de penalti, de acordo com as Leis do Jogo.

TAÇA AMIZADE E SOLIDARIEDADE A.F. COIMBRA / A.F. VISEU - DESEMPATE

Se no final do tempo regulamentar as equipas estiverem em igualdade, apurar-se-á o vencedor através de pontapés da marca de penalti, de acordo com as Leis do Jogo.

APÓS O JOGO

SAÍDA DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

Só deve abandonar o terreno de jogo, depois dos jogadores das duas equipas o terem feito.

ACESSO À CABINA DOS ÁRBITROS

Nos vestiários da equipa de arbitragem, para além dos dirigentes do Conselho de Arbitragem, apenas é permitida a entrada dos delegados aos jogos dos Clubes intervenientes, mas somente antes do início e depois do fim do jogo e para desempenho das funções que lhe estão atribuídas.

No intervalo só a pedido do árbitro se permitirá a entrada das pessoas referidas.

É permitida também, após o final do jogo, a entrada do Observador do árbitro, quando em funções.

A entrada de qualquer outra pessoa, para além das mencionadas deverá ser registada pelo árbitro no relatório do jogo, no capítulo "Outras".

BALNEÁRIOS

Em cada campo deve existir:

- a) Um vestiário para a equipa de arbitragem;
- b) Dois vestiários preparados para os atletas dos Clubes;
- c) Sanitários que sirvam pelo menos as três equipas em campo;
- d) Chuveiros em número não inferior a 6 (seis) para os vestiários dos atletas e não inferior a 2 (dois) para o vestiário dos árbitros, devendo estar os três vestiários abastecidos com água quente.

NOTA IMPORTANTE: Chama-se a atenção que **não podem existir instalações de gás dentro dos vestiários.**

A zona dos balneários tem de ser reservada exclusivamente aos intervenientes credenciados ao jogo.

DANOS CAUSADOS NA VIATURA DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

Em caso de dano na viatura, o árbitro deverá dar conhecimento ao Responsável de Segurança do Clube Visitado, ao Comandante da Força Pública, ou no Posto Policial mais próximo possível.

Relatar os factos no relatório do jogo, indicando, se possível, a que Clube pertencem os prevaricadores.

Enviar posteriormente à AFC, um orçamento para a sua reparação.

ITINERÁRIOS

Os elementos da equipa de arbitragem, devem aceitar as sugestões dos Comandantes da Força Policial, que policiem os campos de futebol, no sentido de utilizarem os itinerários por aqueles indicados, sobretudo quando saírem das cabinas e procurarem sair da localidade.

LEMBRANÇAS

Os árbitros apenas podem aceitar recordações sem valor comercial, tais como emblemas, galhardetes, miniaturas da camisola da equipa, medalhas comemorativas ou lembranças regionais, mas somente depois do jogo.

RELATÓRIO DO JOGO

SUGESTÕES DE PREENCHIMENTO

É com base no relatório do jogo que se oficializam os resultados dos jogos e são aplicadas as sanções disciplinares. Trata-se, pois, de um documento da maior importância o qual, terá, obrigatoriamente, de merecer da parte dos árbitros o máximo cuidado na sua elaboração.

O jogo já terminou. O árbitro não tem que decidir numa fração de segundos. Assim sendo, ele deverá redigir o seu relatório numa forma clara e precisa, descrevendo, pormenorizadamente, todas as ocorrências, sem omissões. O relatório pode ser escrito à mão ou em computador, devendo ser remetido pelo correio.

INSTRUÇÕES

Ficha do Jogo

1ª Parte

Os elementos necessários ao seu preenchimento constam do comunicado/SMS de nomeação.

A hora de início deverá ser a hora exata em que o jogo começou.

Na referência ao policiamento cortar o que não interessa e indicar a localidade a que pertence o respetivo policiamento.

NOTA: É vedado aos árbitros alterarem a hora e local da realização dos jogos, mesmo que os delegados dos respetivos Clubes estejam de acordo. Para procederem a qualquer alteração deste tipo, torna-se necessário a autorização da entidade responsável (AFC).

Situações de exceção:

- d) Atraso de uma equipa
- e) Anomalias no campo de jogos
- f) Campo em reparação (terreno levantado)
- g) Campo sem iluminação (jogo já marcado e cujo horário o árbitro verifique que o mesmo só se poderá realizar com luz artificial)

2ª parte

Escrever os nomes completos, em letra legível, de preferência em letra de imprensa, do árbitro, árbitro assistente nº 1 (lado dos bancos), árbitro assistente nº 2 (lado contrário) e o quarto árbitro.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

3ª parte

Registar os resultados em algarismos e por extenso.

ATENÇÃO: Conferir sempre se os resultados estão exatos.

Substituições

Registar as substituições efetuadas pelos dois clubes, referindo os minutos e a parte do jogo em que se processaram.

Advertências

Relatar as advertências feitas por ordem cronológica.

Exemplo:

Minuto	Parte	N.º	Clu be	MOTIVO
18	1.ª	5	B	Jogar a bola com a mão, cortando a linha de passe – Comp. antidesportivo
31	1.ª	10	B	Protestar uma decisão minha, levantando os braços ao alto e dizendo: “ É sempre contra nós”
24	2.ª	15	A	Agarrar de forma evidente um advers. pela camisola – Comp. Antidesportivo
25	2.ª	1	B	Retardar o recomeço do jogo, demorando a executar num pontapé de baliza

Nota: A descrição do motivo pode, se necessário, ocupar mais de uma linha.

Se o quadro não comportar todas as advertências feitas, mencionar-se-ão as restantes no descritivo do verso, ou em folha de aditamentos

Expulsões

Registar as expulsões também por ordem cronológica.

Exemplo:

Minuto	Parte	N.º	Clu be	MOTIVO
15	2.ª	3	B	Tacle por trás, com força excessiva, criando muito perigo para o adversário
34	2.ª	15	A	Retardar o recomeço do jogo, pondo-se à frente da bola, impedindo o adversário de executar rapidamente o livre (2.º amarelo)
41	2.ª	4	B	Agredir um adversário com um soco na cara

Expulsões por 2º cartão amarelo

- Quando após a expulsão de um jogador por acumulação de faltas leves (2º cartão amarelo), este dirija ao árbitro palavras injuriosas ou tome atitudes agressivas, todos os factos deverão ser relatados neste capítulo;
- Se, nas circunstâncias anteriores, o comportamento agressivo ou injurioso aconteça depois do jogo terminar, quando o árbitro se dirige para os balneários, os factos deverão ser relatados da seguinte forma:
 - A expulsão por acumulação de amarelos, ocorrida durante o jogo, no capítulo "Expulsões";
 - O comportamento agressivo, ocorrido após o jogo, no capítulo "Outras";
- Neste caso o nº do jogador expulso deverá, nas fichas modelo 143 e 145, ser anotado duas vezes, isto é:
 - Pelo 2º amarelo, nos retângulos "Foram expulsos por acumulação de amarelos de faltas leves";
 - Pelo comportamento posterior, nos retângulos "Foram expulsos ou considerados expulsos";

- d) Se aquele comportamento ocorrer já depois da documentação ter sido entregue ao delegado da equipa do respetivo jogador, os factos serão objeto de um adicional ao relatório.

Diversos

Quando se verificarem anomalias ou ocorrências para relatar, relacionadas com:

- A. Instalações**
- B. Organização**
- C. Policiamento**
- D. Comportamento do Público**
- E. Outras**

Deverá ser colocado um círculo à volta da respetiva letra, fazendo-se no verso a correspondente descrição detalhada dos factos.

SUGESTÕES DE PREENCHIMENTO

A - INSTALAÇÕES

- Deficiências na cabina do árbitro;
- nos acessos às cabinas e ao terreno de jogo;
- no terreno ou nos apetrechos do campo...etc.

B - ORGANIZAÇÃO

- Atraso do delegado na entrega da documentação ao árbitro
- Falta das placas ou placard para a substituição dos jogadores
- Falta de maca para transporte de lesionados, em caso de necessidade
- Falta de proteção por parte do delegado do Clube visitado
- Presença de público junto à cabina da equipa de arbitragem

C - POLICIAMENTO

Quando existirem casos, deverão ser descritos em pormenor, como por exemplo:

Aquando da remessa de objetos (identificar objetos) para o retângulo de jogo a atuação do policiamento a cargo da P.S.P. ou G.N.R. foi ... (referir o que se passou).

ATENÇÃO: Não esquecer que nesta alínea do relatório, sempre que haja ferimentos em qualquer dos intervenientes na partida ou danos materiais na viatura da equipa de arbitragem, deve referir-se que *dos factos constantes do Capítulo "OUTRAS" foi dado conhecimento ao Comandante da força presente no campo. (indicando-se o seu nome e patente).*

Quando por motivos de segurança, tal não for possível, deverá ser mencionado que *a participação da ocorrência foi feita no Posto da P.S.P. ou G.N.R. de (nome da localidade).*

D - COMPORTAMENTO DO PÚBLICO

Exemplos:

- Quando a equipa de arbitragem regressava aos balneários – no intervalo ou final do jogo - o público afeto ao Clube (nome do Clube), chamou-nos lançou cuspiu
- Aos 30 minutos do 2º tempo foram arremessadas garrafas ou pedras (identificar sempre que possível os objetos) que atingiram (identificar qual dos intervenientes do jogo foi atingido) causando um

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

ferimento ou não causando qualquer ferimento. O público que arremessou os objetos (local onde estava) acima identificados era adepto do Clube (nome do Clube).

- Aos 43 minutos do 2º tempo e após validação de um gol da equipa (indicar o nome do Clube) adeptos do Clube (nome do Clube) cujo número não foi possível calcular ou em número bastante elevado, aproximadamente dezenas ou centenas, invadiram o terreno de jogo e agrediram a equipa de arbitragem causando os seguintes ferimentos (identificar) ou não causando quaisquer ferimentos.*
- Ainda dentro das instalações desportivas ou à saída das instalações ou a uma distância de metros das instalações, foram arremessadas pedras por adeptos do Clube (nome do Clube) que causaram os seguintes danos na viatura que transportou a equipa de arbitragem O orçamento de despesas da reparação será oportunamente remetido.*

E - OUTRAS

Exemplos:

- A assinatura feita na 1ª linha deste capítulo é referente ao atleta (nome e clube) que, por não ter apresentado o cartão licença, foi identificado pelo.... (referir o nº e cartão através do qual foi identificado);*
- O jogo começou minutos mais tarde por atraso da equipa do (nome do Clube). O capitão da equipa comunicou-me que o atraso foi devido a (referir a comunicação e a opinião) ou não me foi comunicado o motivo do atraso;*
- O 2º tempo iniciou-se às por (referir o motivo do atraso tal como no ponto anterior, emitindo opinião);*
- Ao 1º ou ao 2º tempo foi acrescentado o tempo perdido de minutos por motivo de substituições, transporte de jogadores lesionados para fora do terreno, retardar o recomeço do jogo ou por qualquer outra causa;*
- Em conformidade com a comunicação anteriormente recebida da AFC, antes do início do jogo, foi realizado um minuto de silêncio ou foi entregue ao Clube (nome do Clube) uma Taça.*
- No final do jogo o delegado do Clube ofereceu à equipa de arbitragem uma lembrança regional (concretizar...) sem valor comercial.*
- O delegado do Clube (nome do Clube) no final do jogo fez declaração de protesto, assinando no local próprio deste boletim.*

RELATÓRIO DO QUARTO ÁRBITRO

O quarto árbitro deverá elaborar um relatório do jogo donde conste os jogadores que obtiveram os golos, os cartões amarelos e vermelhos exibidos, as substituições efetuadas, bem como o relato de comportamentos condenáveis ou outros incidentes que ocorram fora do campo de visão do árbitro e dos árbitros assistentes.

O quarto árbitro deve informar o árbitro e os seus assistentes do conteúdo do relatório redigido.

TODOS OS ASSUNTOS CONSTANTES DOS RELATÓRIOS SÃO DE NATUREZA CONFIDENCIAL, SENDO VEDADO AOS ÁRBITROS PRESTAREM QUAISQUER INFORMAÇÕES SOBRE OS MESMOS, ANTES DE SEREM APRECIADOS PELOS ÓRGÃOS COMPETENTES.

RESPONSABILIDADE DOS ÁRBITROS ASSISTENTES

Os árbitros assistentes são solidariamente responsáveis com o árbitro pelas informações exaradas no relatório do jogo, não podendo alegar desconhecimento do que constar no relatório.

Devem assiná-lo nele registando qualquer discordância quanto ao seu conteúdo, comunicando esse facto, por escrito, ao órgão competente que tiver efetuado a sua nomeação.

REMESSA DE DOCUMENTOS

Para a boa regularidade dos serviços da AFC, cumpre aos árbitros remeter no PRÓPRIO DIA DO JOGO:

- Relatório do jogo
- Modelo 143 ou 145 (apenas o original) de cada Clube
- Ficha de vistoria da viatura, se for caso disso

Sempre que aconteçam incidentes graves (invasão de campo, agressão aos elementos da equipa de arbitragem, agressão a agentes da autoridade, etc.) o relatório do jogo deverá ser remetido à AFC, por fax ou email no próprio dia do jogo ou na manhã do dia seguinte.

Isto não invalida a remessa de toda a documentação pelas vias normais.

IMPRESSOS DIVERSOS



Associação
de Futebol
de Coimbra

CLUBE _____

SUBSTITUIÇÃO DE JOGADOR



SAI

Nº.



ENTRA

ESTA FOLHA DEVE SER ENTREGUE AO ÁRBITRO ASSISTENTE

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO



Associação
de Futebol
de Coimbra



**CONSELHO DE
ARBITRAGEM**
RELATÓRIO DO 4º ÁRBITRO

JOGO N.º _____ CLUBES _____ / _____

PROVA _____ DATA ____/____/____

CLUBE _____				CLUBE _____			
	JOGADOR N.º	MINUTOS	PARTE		JOGADOR N.º	MINUTOS	PARTE
GOLOS				GOLOS			
							
CARTÕES				CARTÕES			
							
APARELHOS				APARELHOS			
							
APARELHOS				APARELHOS			
SUBSTITUIÇÕES				SUBSTITUIÇÕES			
SAIU 				SAIU 			
ENTROU 				ENTROU 			

RELATÓRIO DESCRITIVO

DATA ____/____/____ O 4º ÁRBITRO _____



Associação
de Futebol
de Coimbra



**CONSELHO DE
ARBITRAGEM**
CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA
FUTEBOL DE 11

_____/____/____

Equipa Visitada _____ Equipa Visitante _____

ÁRBITRO _____

ÁRB. ASSISTENTES _____

CONSELHO DE ARBITRAGEM DE _____

DATA: ____/____/____ O Árbitro _____

FUTEBOL POR TODOS FUTEBOL PARA TODOS

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO



Associação
de Futebol
de Coimbra

VISTORIA DE VEÍCULO

Necessário para apuramento de eventuais danos nas viaturas, sendo de preenchimento obrigatório. Este impresso faz parte integrante do relatório do jogo, devendo ser remetido à AFC juntamente com aquele, devidamente assinado nos espaços indicados para o efeito.

Proprietário _____

Matrícula do veículo _____ Marca _____

Modelo _____ Cor _____

Local e Data: _____ / _____ / _____

Assinalar sobre as fotos quaisquer danos (mossas, riscos, vidros estalados, etc.) ou falta de acessórios e descrevê-los. Caso a viatura não contenha danos escrever, abaixo, **SEM DANOS**.

A - Vistoria Prévia (antes do jogo)

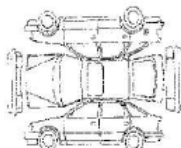
Hora: _____

Árbitro: _____

Delegado ao jogo da equipa visitada: _____

Delegado ao jogo da equipa visitante: _____

Comandante da força policial: _____



B - Vistoria Final (a preencher após o final do jogo no caso da existência de danos)

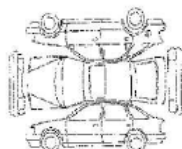
Hora: _____

Árbitro: _____

Delegado ao jogo da equipa visitada: _____

Delegado ao jogo da equipa visitante: _____

Comandante da força policial: _____



PROTOCOLO DE UTILIZAÇÃO DO SPRAY

Quem pode utilizar o spray:

Apenas o árbitro pode utilizar o spray.

No caso de existir o quarto árbitro, este garante que tem na sua posse dois/três sprays suplentes, de modo a permitir-lhe substituir o do árbitro, se necessário.

Como utilizar

No início do jogo, o árbitro garante que tem na sua posse um spray novo.

Dependendo do número de vezes que um spray é utilizado durante a primeira parte (um spray cheio normalmente permite 6 a 7 marcações de 3 a 4m cada), o árbitro pode substituir o spray antes do início da segunda parte.

Após a marcação de um pontapé livre e assumindo que o árbitro decide utilizar o spray, deve:

- Identificar o local correto onde o pontapé livre será marcado e marcá-lo usando o spray (uma linha de 20-30cm ou um pequeno círculo)
- Medir (contando os passos) a distância mínima correta onde se posicionará o defesa ou a barreira defensiva
- Posicionar o(s) defesa(s) à distância mínima exigida e então marcar a linha atrás da qual se deve(m) posicionar

Uma vez que a linha indica claramente a distância mínima exigida medida pelo árbitro, é importante que o árbitro seja rigoroso na medição dessa distância.

Os árbitros devem garantir que o(s) defesa(s) respeita(m) a distância correta medida antes de permitirem que se marque o pontapé livre.

Em caso de infração

- a) Se o pontapé livre não tiver sido marcado e o(s) jogador(es) não tiverem respeitado a distância mínima correta já marcada com spray, o árbitro deverá atrasar o reinício do jogo e advertir o(s) jogador(es) por comportamento antidesportivo.
- b) Se o pontapé livre já tiver sido marcado (e a infração ocorrer antes que a bola esteja em jogo), o árbitro deve interromper o jogo (exceto em caso de potencial vantagem) e advertir o(s) jogador(es) que não respeitem a distância correta já marcada com spray por comportamento antidesportivo. O pontapé livre é repetido.

Quando deve ser utilizado

O spray deve apenas ser utilizado nas seguintes circunstâncias:

- a) Para marcar o local onde o pontapé livre será marcado, se necessário;

b) Para confirmar a posição do(s) defesa(s), se necessário.

O spray deve apenas ser utilizado quando os pontapés livres estiverem a ser geridos pelo árbitro e quando forem assinalados na proximidade da área de penalty.

Para que competições distritais?

- Campeonato Distrital da Divisão de Honra;
- Campeonato Distrital da 1ª Divisão;
- Campeonato Distrital de Juniores A;
- Taça AFC em seniores.

REGULAMENTAÇÃO E INSTRUÇÕES DO FUTSAL

(Para competições no âmbito da **A. F. C.**)

CONSELHO DE ARBITRAGEM

NORMAS E INSTRUÇÕES

- FUTSAL -

CONSIDERAÇÕES GERAIS

DEVERES

- a) O árbitro reconhece como sua obrigação descrever de forma pormenorizada e objetiva, todas as incidências passíveis de compaginar intervenção dos órgãos associativos, sem o que pode incorrer no ilícito de omissão de factos relevantes.
- b) O árbitro deve comunicar a sua indisponibilidade de levar a cabo qualquer ação, no âmbito da sua função, de acordo com o Regulamento de Arbitragem.
- c) O árbitro deve mostrar-se sempre disponível para, dentro de prazo razoável e determinado regulamentarmente, ser sujeito a eventuais provas de aferição do seu estado, bem como exames de cariz médico, fundamentados no âmbito desportivo.
- d) O árbitro deve preparar-se de forma apropriada, para responder de forma positiva e adequada, às solicitações que lhe sejam colocadas pelos responsáveis.
- e) Ao árbitro caberá a gestão, em primeira linha, da sua forma desportiva e arbitral, podendo sempre que entender, apelar ao pelouro a que está arregimentado, na perspetiva de encontrar colaboração.
- f) Ao árbitro caberá a responsabilidade de fazer a preparação logística do jogo ou competição para que seja nomeado, incluindo viagens, estadia, refeições, documentação e afins.
- g) Nos casos em que exista a necessidade de deslocação em dias diferentes daquele da realização do jogo, deverá o árbitro articular com os serviços do CA – AFC, os procedimentos adequados.
- h) Ao árbitro, de forma individual ou em equipa, caberá fazer o necessário scouting de preparação do jogo ou competição para que seja nomeado.

PREVIAMENTE AO JOGO

EQUIPAMENTO DO ÁRBITRO

EQUIPAMENTO BÁSICO

- a) O equipamento do árbitro é constituído por camisola, calção, meias e calçado adequado, permitindo-se, adicionalmente, a utilização de fato de treino pelos AAs.
- b) Permite-se a utilização de acessórios que se descortinem necessários para conforto do árbitro e que não colidam com as Leis do jogo ou outras regulamentações (por exemplo: braçadeiras anti suor, fitas para segurar o cabelo, luvas, etc.).
- c) O equipamento dos árbitros será sempre uniforme, permitindo-se eventual alteração em conjunto e em circunstâncias que se vislumbrem como justificadas.

EQUIPAMENTO EM JOGOS PARTICULARES

O uso de equipamentos fornecidos pela FPF/AFC em jogos particulares só é permitido quando os árbitros tiverem sido nomeados pela FPF e/ou AFC.

PUBLICIDADE NOS EQUIPAMENTOS

- a) É permitido à equipa de arbitragem fazer publicidade nos equipamentos. A publicidade poderá ser colocada na camisola atrás e na manga direita.
- b) A área de publicidade não pode exceder, na camisola, na parte de trás 450 cm² e na manga 150 cm². A área abrange as “letras” ou o “pano em que as mesmas estejam colocadas” caso este não seja da mesma cor do fundo da camisola.
- c) Além da publicidade, está autorizado o emblema ou nome do fabricante do equipamento, duma forma discreta e não exceder 16 cm², bem como o logótipo da AFC e/ou FPF/FIFA.
- d) Poderá ser inserto nas mangas um símbolo de entidade oficial, ao abrigo de programas específicos e fundamentados (Respect, Fair-play, etc.).

ACESSÓRIOS

- a) Os árbitros devem apetrechar-se dos seguintes acessórios: apito, moeda, documento de anotações, instrumento de escrita e cartões.
- b) Os AAs, para além do material suprarreferido, devem ainda fazer-se acompanhar dos seguintes acessórios: relógio-cronómetro, documentos (boletim de cronometrista, ficha de pausa técnica, documento de 5 inicial, documento de incorporação e outros), marcos da 5ª falta acumulada, relatório do AA-cronometrista e buzina sobressalente.
- c) Nos casos em que se verifique a ausência de AAs, é permitida aos árbitros a utilização de relógio-cronómetro, por forma a cumprir as funções daqueles, em acumulação.
- d) Poderão os árbitros utilizar meios de comunicação adequados e regulamentados, como forma de estabelecer o contacto entre si.

INSTALAÇÕES DESPORTIVAS – PROCEDIMENTOS E ORGANIZAÇÃO

CHEGADA DOS ÁRBITROS ÀS INSTALAÇÕES

- a) Os árbitros deverão chegar ao local do jogo com uma antecedência mínima de 75 minutos relativamente à hora marcada para o início do jogo, como forma de garantir o cumprimento do protocolo de contagem regressiva, de forma serena e sóbria.
- b) Deverão estacionar o seu veículo em local indicado por algum responsável do clube visitado ou, na ausência de indicações, em local o mais próximo possível do acesso às instalações e de grande visibilidade.
- c) Promoverão a inspeção da viatura juntamente com os delegados das equipas e o responsável da segurança, registando e documentando em vídeo ou através de fotos, o estado da mesma.
- d) Solicitarão a assinatura das entidades presentes, no documento apropriado.

CONTAGEM REGRESSIVA

Deverá ser cumprido integralmente o lavrado no protocolo de contagem regressiva que se encontra em anexo.

RECINTO E SUPERFÍCIE DE JOGO

- a. O árbitro confirmará se o recinto e a superfície do jogo estão de acordo com o previsto nas Leis do jogo e na regulamentação da prova, no que concerne a:
 - Material e condições do piso
 - Marcações
 - Vedações
 - Balizas
 - Painel ou sistema de exibição de dados
 - Bancos de técnicos e zonas envolventes
 - Mesa de AAs
 - Espaço livre na vertical e sobre a superfície do jogo (4m, mínimo)
- b. Adicionalmente o árbitro verificará, imediatamente antes do início do jogo, se o recinto de jogo se mantém nas condições exigidas e acima mencionadas.
- c. O árbitro, caso não se verifique o cumprimento integral dos pressupostos, decidirá sobre a realização do jogo, devendo realizar o mesmo apenas se considerar que tal não põe em causa a verdade desportiva.

Os jogos do C. D. da Divisão de Honra da A.F.C. de Futsal Masculino e Feminino, terão que ser realizados obrigatoriamente em Pavilhão.

BALNEÁRIOS E AQUECIMENTO

- a) O árbitro deverá certificar-se da disponibilidade dos balneários 60 minutos antes da hora prevista para o início do jogo, no mínimo, cabendo ao clube visitado envidar esforços nesse sentido.

- b) De igual modo, até 30 minutos antes da hora prevista para o início, verificará a disponibilidade da superfície de jogo para aquecimento das equipas, cabendo ao clube visitado envidar esforços nesse sentido.
- c) O árbitro, perante a não verificação do mencionado nas alíneas anteriores, poderá diferir o início do jogo até que os referidos intervalos se verifiquem.

ASPETOS A INCLUIR NO RELATÓRIO

- a) Qualquer dos aspetos referentes a este ponto que sejam suscetíveis de reflexão ou avaliação por parte da entidade organizadora terão que fazer parte obrigatória do relatório do árbitro, sem o que se poderá considerar como omissão de factos relevantes.
- b) De acordo com o mencionado no respetivo regulamento disciplinar, sempre que existir utilização indevida de aparelhagem sonora, no decurso de um jogo, deverá o árbitro referi-lo no seu relatório, transcrevendo as circunstâncias e expressões empregues.

TRANSFERÊNCIA DE INSTALAÇÕES E HORÁRIOS DOS JOGOS

Quando, por motivos de força maior, devidamente circunstanciados e verificados, exista a necessidade de transferir a logística e efetivação do jogo, para outro recinto diferente daquele mencionado na nomeação oficial, deve atentar-se nos fatores seguintes:

- a. Cabe ao clube visitado efetuar as diligências necessárias.
- b. Importa obter o acordo da equipa visitante e da equipa de arbitragem.
- c. Se encontrem reunidas as condições de segurança legal e regulamentarmente previstas.
- d. O local encontrado se encontre numa distância não superior a 20 Km do local indicado na nomeação.
- e. O jogo se inicie ou reinicie de forma a não haverem transcorrido mais de 180 minutos após a hora inicialmente prevista ou a hora de interrupção, tendo sempre presente o articulado no ponto “JOGOS NOTURNOS”.

CARACTERÍSTICAS DA SUPERFÍCIE DE JOGO

- a) Nas provas de futsal disputadas sob a égide da AFC, as dimensões da superfície de jogo são as constantes nas Leis do jogo e nos regulamentos da respetiva prova.
- b) O piso da superfície de jogo deve ser desprovido de rugosidades, podendo ser de madeira ou material sintético aprovado.

CARACTERÍSTICAS DAS ZONAS ENVOLVENTES À SUPERFÍCIE DE JOGO

- a) De acordo com o protocolo de contagem regressiva, cabe ao árbitro delimitar os espaços onde os substitutos poderão estar em processo de aquecimento.
- b) Estes espaços deverão situar-se na retaguarda dos correspondentes bancos de técnicos e substitutos.
- c) Quando não se torne viável a localização mencionada na alínea anterior, os espaços de aquecimento poderão prolongar-se desde o aludido banco até junto ao arco de círculo do pontapé de canto.
- d) Em caso algum será permitida a utilização por substitutos em processo de aquecimento, do corredor imaginário entre a linha lateral e a distância regulamentar para as vedações.
- e) Em caso algum será permitida a permanência ou utilização de zonas diferentes, tais como a zona livre do AA-cronometrista ou para lá das linhas de baliza.

- f) Na imediação da superfície do jogo e frente a cada zona de substituições existirão dois setores designados “áreas técnicas”, convenientemente definidas nas leis do jogo.
- g) As áreas técnicas estarão marcadas no solo e no espaço compreendido entre a zona livre do AA-cronometrista, a 5 m da linha de meio-campo e estendendo-se no sentido da linha de baliza desse lado, situando-se na parte exterior da linha lateral a uma distância superior a 50cm, terminando 1m após os bancos de técnicos.
- h) A não existência da marcação visível de tais áreas não impedirá a efetivação do jogo, mas terá que merecer relato no relatório do árbitro.

LOCAL PARA PRESTAR INSTRUÇÕES

- a) O espaço descrito em “Áreas Técnicas” no ponto anterior é o local desde o qual um oficial poderá dar instruções aos seus jogadores.
- b) Apenas um oficial poderá manter-se de pé, dando instruções. Contudo, deverá fazê-lo de forma responsável e sem dificultar a movimentação do árbitro.

BANCOS DE TÉCNICO E SUBSTITUTOS - LOCALIZAÇÃO

- a) Os bancos de técnicos e substitutos situam-se a seguir à zona livre do AA-cronometrista, a 5 m da linha de meio-campo e estendendo-se no sentido da linha de baliza desse lado, situando-se na parte exterior da linha lateral a uma distância superior a 50cm.
- b) O árbitro garantirá que haja lugares ou espaço para acomodar, em condições de conforto, 12 pessoas.

BANCOS DE TÉCNICOS E SUBSTITUTOS – COMPOSIÇÃO

- a) A composição dos bancos de técnicos e substitutos é a aqui prevista, com exceção das provas em que composição distinta esteja expressamente prevista no respetivo regulamento.
- b) No banco de técnicos e substitutos de cada equipa poderão encontrar-se até 12 ou 14 pessoas, constantes obrigatoriamente da ficha técnica (Mod.144), com a seguinte composição:
 - Até 7 substitutos
 - Até 5 Dirigentes / Técnicos / Oficiais.
- c) Como Dirigentes / Técnicos / Oficiais entenda-se:
 - Delegados (no máximo de 2)
 - Treinadores, incluindo-se adjunto e preparador físico
 - Médico
 - Enfermeiro/Fisioterapeuta/Massagista
- d) Caso a equipa não disponha de Delegado ao jogo, essas funções poderão ser cumpridas por outros elementos, a saber por ordem de prioridade:
 - Qualquer dirigente do clube, ainda que sem credencial
 - Treinador
 - Capitão de equipa
 - Sub-capitão de equipa
- e) Nos casos em que uma equipa pretende inscrever no local próprio dos Mod. 144 um delegado ao controlo anti-doping diferente daqueles que se reconhecem como primeiro e/ou segundo delegados, poderá fazê-lo após proceder à completa e adequada identificação desse elemento oficial. Este elemento não poderá ter acesso às zonas adjacentes à superfície do jogo.

MÉTODO SINAPSE

- a) Aconselha-se ao clube visitado ou à entidade organizadora da prova, a utilização do MÉTODO SINAPSE (Sistema INtegrado APOio Solidez e Espontaneidade), sempre que tal se revele adequado em função das características do recinto de jogo.
- b) Trata-se de um sistema que se reflete na utilização de bolas ao redor da superfície de jogo, como forma de acelerar os recomeços de jogo.
- c) Naturalmente que este sistema pressupõe a disponibilização de recursos humanos que permitam a rápida reposição das bolas.
- d) Estes agentes deverão ser portadores de vestuário com cores que os distingam de todos os demais agentes.
- e) O eventual comportamento inadequado de um ou mais destes elementos poderá implicar a dispensa dos seus serviços e consequente menção no relatório do árbitro.

BOLAS

- a) As bolas a utilizar nos jogos oficiais das provas da A.F.C. são as determinadas pelas Leis do Jogo e escolhidas pela A.F.C. e com o emblema da A.F.C. gravado, conforme Comunicado Oficial nº 1. Na ausência destas Bolas Oficiais, o árbitro deverá realizar o jogo, e mencionar os factos em relatório.
- b) O árbitro, se não considerar as bolas em condições, deve recusar-se a utilizá-las, mencionando o facto no respetivo relatório do encontro.
- c) Proíbe-se qualquer espécie de publicidade nas bolas, apenas podendo nelas figurar os seguintes logótipos:
 - Do organizador da competição
 - Da competição
 - Da marca do fabricante
- d) Antes do jogo se iniciar, o árbitro verificará as bolas que poderão vir a ser utilizadas.
- e) Não sendo apresentada nenhuma bola de acordo com as características da prova em causa, o árbitro não dará o início ao jogo, pormenorizando os factos no seu relatório.
- f) Caberá ao clube visitado fornecer as bolas necessárias para o jogo, permitindo-se que cada equipa apresente bolas.
- g) Neste caso, o árbitro garantirá a utilização de bolas fornecidas por ambos os clubes, privilegiando a utilização das bolas da equipa visitante no primeiro período.
- h) Nos jogos efetuados em pavilhão neutro, esta regra deve ser promovida.
- i) Cabe ao árbitro, observando que uma ou mais bolas não cumprem os requisitos legais, recusá-la(s).

EQUIPAMENTOS – NA ÁREA TÉCNICA E ZONA DE AQUECIMENTO

- a) Os substitutos deverão equipar como se de jogadores se tratassem, mantendo ainda envergada uma peça de vestuário (colete, por exemplo) de cor diferente das utilizadas por todos os jogadores e árbitros, só podendo despi-la durante o processo de substituição.
- b) Qualquer substituto no processo de substituição deve segurar a referida peça de vestuário, como forma de a entregar em mão ao seu colega, no momento em que este se torna substituto.
- c) Excetuar-se-ão da aplicação do ponto anterior os casos em que um jogador saia da superfície do jogo, por outros motivos e por diferente local.

IDENTIFICAÇÃO DOS DIRIGENTES/TÉCNICOS/OFICIAIS

- a) Os dirigentes/técnicos/oficiais presentes no banco de técnicos deverão ostentar uma braçadeira identificadora da função respetiva ou credencial oficial.
- b) Os dirigentes/técnicos/oficiais presentes no banco de técnicos deverão envergarem cores que os distingam dos demais agentes do jogo, podendo recorrer-se ao uso de coletes.
- c) O não cumprimento do estabelecido nas alíneas anteriores levará o árbitro a reportar as situações.

DOCUMENTAÇÃO DE JOGADORES E TÉCNICOS

APRESENTAÇÃO E DOCUMENTAÇÃO

- a) De acordo com o protocolo de contagem regressiva, os Delegados ao jogo dos clubes, deverão apresentar-se ao árbitro até 45 minutos antes da hora prevista para o início do jogo, sendo portadores de toda a documentação necessária.
- b) Contudo e já antes, a cerca de 75 minutos da hora marcada e aquando da chegada da equipa de arbitragem às instalações, deve o Delegado ao jogo da equipa visitada comparecer junto ao árbitro no sentido de, em colaboração com o mesmo, garantir que sejam satisfeitas as regulamentares exigências para a efetivação do jogo.
- c) Na entrega da documentação respeitante ao jogo, os Delegados ao jogo dos clubes, são obrigados a apresentar ao árbitro:
 - O cartão-licença do(s) delegados
 - Os cartões-licença dos jogadores e substitutos
 - Os cartões-licença do médico e do Enfermeiro/Fisioterapeuta/Massagista
 - Os cartões dos demais técnicos, oficialmente ao serviço do Clube no jogo
- d) Estes cartões poderão ser substituídos, em caso de extravio, por documento de identificação oficial que identifique os seus titulares, acompanhado de credencial do clube, devendo tal facto ser referido nas observações do delegado e no relatório do árbitro.
- e) Serão facultados pela AFC aos Clubes, pelos canais próprios, os impressos Mod.144.
- f) O delegado ao jogo deverá ainda apresentar ao árbitro os impressos supra, em duplicado e totalmente preenchidos com as vinhetas e primeiro e último nome dos jogadores e os números de licença da AFC/FPF.
- g) Deverão constar, no local existente para o efeito, o número mínimo de duas assinaturas de dirigentes do clube, bem como o respetivo carimbo.
- h) No caso dos jogadores inscritos pela primeira vez que ainda não disponham de vinheta, aceita-se que a mesma não seja colocada até ao prazo limite constante de comunicado oficial.
- i) Sempre que no preenchimento dos impressos Mod.144 se verifiquem rasuras ou outras anomalias e perante a impossibilidade de preencher novos impressos, dever-se-á referir tal facto nas observações do delegado ou do árbitro, consoante a responsabilidade.
- j) Posteriormente ao preenchimento e entrega dos impressos Mod.144 ao árbitro, e não se tendo o jogo ainda iniciado, pode ser alterada a composição dos mesmos, nos seguintes termos:
 - Se algum dos jogadores não se encontrar em condições de iniciar o jogo devido a incapacidade física, ou de o completar no caso de jogo interrompido nos termos regulamentares, pode ser

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

substituído por qualquer um dos substitutos constantes do impresso Mod.144 entregue, podendo ser adicionado mais um jogador substituto;

- Qualquer substituto que conste na ficha técnica e que não esteja em condições físicas de participar no jogo pode ser substituído por qualquer elemento regularmente inscrito na AFC/FPF pelo Clube e que não constasse do impresso Mod.144 inicial.

IDENTIFICAÇÃO DE JOGADORES

- a) Deverão ser identificados os jogadores e substitutos, fazendo a confrontação dos mesmos com a respetiva licença.
- b) Deverão ser identificados os elementos oficiais, fazendo a confrontação dos mesmos com a respetiva licença.
- c) Registar-se-ão, neste momento, os “5 iniciais”.

CARTÕES LICENÇA – SUA FALTA

- a) Quando, por qualquer motivo, não for possível aos delegados entregar ao árbitro, antes do jogo, os cartões-licença de um ou mais jogadores ou substitutos, deverão os mesmos assinar no relatório do jogo, na presença do árbitro.
- b) Além das assinaturas dos jogadores ou substitutos, constarão os dados a si referentes, apresentando ao árbitro o Cartão de Cidadão ou outro documento fidedigno (com fotografia), de modo que a(s) sua(s) identificação(ões), não suscitem dúvidas.
- c) Na eventualidade de não estar disponível documento fidedigno com fotografia, o Delegado ao jogo deverá entregar ao árbitro uma declaração escrita, preferentemente em papel timbrado do clube, confirmando que o jogador ou substituto que assinou no relatório do árbitro é, de facto, o elemento em questão.
- d) Em qualquer dos casos, o árbitro deverá fazer no seu relatório menção pormenorizada da situação, referindo o documento apresentado.

AUSÊNCIA DE ELEMENTOS DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

AUSÊNCIA DO ÁRBITRO

- a) Sempre que o árbitro nomeado não puder comparecer ou se veja a qualquer momento impedido de iniciar ou prosseguir o jogo, caberá ao segundo árbitro a assunção das funções do árbitro.
- b) Neste caso, será o AA-terceiro árbitro a assumir as funções de segundo árbitro.

AUSÊNCIA OU INCAPACIDADE DO SEGUNDO ÁRBITRO

- a) Na falta do segundo árbitro ou perante a incapacidade deste, o árbitro deverá promover a essa função o AA-terceiro árbitro.
- b) Se não tiver sido nomeado AA-terceiro árbitro, o AA-cronometrista será promovido a segundo árbitro, uma vez que, na ausência daquele, assume as suas funções.
- c) O árbitro deverá então procurar substituto para o AA-terceiro árbitro, de entre indivíduos da sua confiança que se encontrem entre os espetadores ou nas imediações, de preferência oficial.
- d) Na impossibilidade de substituir o elemento ausente ou incapacitado, conforme acima referido, o árbitro escolherá por sorteio, o clube a quem caberá o recrutamento de um supletivo.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- e) Para esse recrutamento, o delegado deverá seguir o critério sugerido no ponto seguinte.

AUSÊNCIA DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

- a) No caso de ausência da equipa de arbitragem, deverão os delegados de ambos os clubes, assistidos pelos respetivos capitães, pôr-se de acordo e procurar entre os espetadores um árbitro oficial que substitua o nomeado.
- b) Caso não se obtenha acordo, a escolha do árbitro deverá ser feita pelo observador de árbitros ou, na falta deste, por qualquer dirigente da AFC presente.
- c) Não se encontrando presente qualquer dos aludidos agentes oficiais, os delegados dos clubes sortearão entre si a quem caberá designar o árbitro.
- d) Aquele a quem competir esse encargo, tentará recrutar entre a assistência um árbitro oficial.
- e) Nenhum árbitro oficial em atividade pode negar a sua cooperação em casos similares.
- f) Na ausência de qualquer árbitro oficial, o delegado a quem competir essa incumbência poderá recrutar, na assistência, um elemento da sua confiança.
- g) Poderá, também, confiar a arbitragem a um jogador da sua equipa, aconselhando-se o capitão de equipa, sendo quem naturalmente, a adoção desta hipótese não implica redução numérica nos elementos da equipa.
- h) Após verificação de todos os pontos anteriores, nenhuma das equipas pode recusar o árbitro recrutado.
- i) A escolha dos restantes elementos da equipa de arbitragem far-se-á nos termos dos pontos anteriores.

EQUIPA DE ARBITRAGEM INCOMPLETA

- a) Em nenhum caso o árbitro poderá dar início ao jogo sem que a equipa de arbitragem se encontre completa.
- b) De igual modo, o jogo não poderá prosseguir se, em qualquer momento, a mesma se venha a desintegrar, sem que seja possível a natural recomposição.
- c) Sempre que exista, pelo árbitro, a suspensão de um jogo em harmonia com os direitos que lhe estão consagrados nas Leis do jogo ou regulamentações, nenhum árbitro oficial poderá substituí-lo.
- d) Caso se verifique o atraso do 2º árbitro, este deverá apresentar-se ao árbitro principal e ir ocupar o seu lugar, quer a sua função esteja a ser desempenhada por um árbitro oficial ou não.

AUSÊNCIA SIMULTÂNEA DA EQUIPA DE ARBITRAGEM E DE UMA DAS EQUIPAS

- a) Não comparecendo nenhum elemento da equipa de arbitragem oficialmente nomeada, nem uma das equipas, o delegado da equipa presente no recinto de jogo, escolherá entre os espetadores um árbitro oficial, a quem fornecerá as licenças dos seus jogadores para sua identificação e oficialização da presença do seu clube, em condições regulamentares.
- b) O árbitro escolhido deverá identificar os jogadores e oficiais presentes, cabendo-lhe enviar a respetiva documentação à AFC, no prazo máximo de 24 horas.
- c) Nenhum árbitro oficial em atividade pode negar a sua cooperação em casos similares.
- d) Não sendo possível encontrar um árbitro oficial, a escolha do árbitro deverá ser feita pelo observador de árbitros ou, na falta deste, por qualquer dirigente da AFC presente.
- e) Não se encontrando presente qualquer um dos agentes mencionados no ponto anterior, o delegado da equipa presente encarregar-se-á da aplicação do ponto relativo à “AUSÊNCIA DA EQUIPA DE

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

ARBITRAGEM” devendo fazer-se acompanhar por duas pessoas de confirmada idoneidade, de preferência, integradas na hierarquia desportiva.

MORTE DE ELEMENTO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

Se no decurso do jogo morrer na superfície de jogo um dos árbitros, o jogo deve ser definitivamente suspenso.

ATRASO DE EQUIPA

- a) Sempre que uma equipa, por motivos supostamente alheios à sua intenção (acidente ou avaria no transporte), não puder estar presente de forma a iniciar o jogo à hora marcada, o árbitro deverá aguardar, dentro das possibilidades de momento, o tempo que lhe parecer razoável, tendo em atenção que o interesse comum é o da realização do jogo.
- b) Sempre que uma equipa faltar, sem dar conhecimento ou informação, o árbitro limitar-se-á a relatar os factos no relatório, após aguardar 30 minutos sobre a hora marcada para o início do jogo, tomando então a sua decisão em definitivo.
- c) É desnecessária a presença na superfície de jogo dos elementos da equipa presente, devendo contudo o árbitro proceder às formalidades obrigatórias, como a identificação de jogadores e técnicos e elaboração de relatório.
- d) Sempre que uma equipa se apresentar atrasada para entrada na superfície de jogo deverá o árbitro indagar junto do capitão de equipa a razão de tal, referindo no seu relatório os motivos alegados, podendo adicionar informações, nos casos em que tenha objetivamente verificado outro fundamento para o atraso.
- e) Sempre que uma equipa se apresentar atrasada para o reinício do jogo deverá o árbitro indagar junto do capitão de equipa a razão de tal, referindo no seu relatório os motivos alegados, podendo adicionar informações, nos casos em que tenha objetivamente verificado outro fundamento para o atraso.

OFENSAS À EQUIPA DE ARBITRAGEM

Na eventualidade da equipa de arbitragem ser alvo de ofensas ou outro comportamento indevido por parte de qualquer interveniente no jogo, após a chegada às instalações desportivas, deverá o árbitro impedi-lo de tomar parte no mesmo.

SERVIÇO DE SEGURANÇA

- a) Deverá ser identificado e apresentado o agente responsável pela segurança, nos moldes legais.
- b) Não deverá o árbitro dar início ao jogo sem que lhe seja garantida a segurança, nos moldes legais.
- c) Perante a inexistência ou atraso do responsável de segurança, a equipa de arbitragem deverá aguardar no seu balneário até 30 minutos após a hora marcada para o início do jogo.
- d) O local onde as equipas permanecem no caso referido na alínea anterior é da responsabilidade exclusiva das mesmas.
- e) Se o árbitro entender que, em qualquer momento, não lhe estão a ser dadas garantias de segurança e adequada proteção, suspenderá o jogo e relatará, de forma concisa e consolidada, os factos que motivaram a suspensão.

CAPITÃO DA EQUIPA

INDICAÇÃO

- a) No impresso Mod.144 aparecerá indicado, de forma clara e objetiva, a quem competirá a função de capitão de equipa.
- b) No mesmo impresso Mod.144 surgirá ainda indicado, de forma clara e objetiva, a quem caberá a função de sub-capitão, elemento que substituirá aquele nas respetivas funções, se este abandonar o recinto de jogo por qualquer motivo.
- c) O capitão envergará uma braçadeira de cor distinta do respetivo equipamento e que facilmente o identifique, quer perante a equipa de arbitragem quer perante os demais.
- d) A braçadeira de capitão deverá estar visível a todo o momento, seja a sua função de jogador ou substituto.
- e) A referida braçadeira será transferida para o sub-capitão, quando ocorra o mencionado na alínea b).

EXERCÍCIO DA FUNÇÃO DE CAPITÃO

- a) Em qualquer caso um jogo nunca poderá realizar-se ou prosseguir, sem que em cada equipa a capitania esteja entregue a um jogador.
- b) Não é obrigatório que o capitão de equipa esteja presente na superfície de jogo, podendo ser substituto. No entanto terá que estar visível em todos os momentos, quer na superfície de jogo, quer no banco ou em processo de aquecimento.
- c) No caso em que ocorra o descrito na alínea e) do ponto anterior e se verifique o regresso do capitão à superfície de jogo, este poderá reassumir as suas funções, reenvergando a braçadeira, com o conhecimento do árbitro.
- d) Contudo, se a equipa ou o sub-capitão entenderem manter a situação decorrente da alínea e) do ponto anterior, o árbitro abster-se-á de intervir.

ABANDONO TEMPORÁRIO DA SUPERFÍCIE DE JOGO POR PARTE DO CAPITÃO

- a) Sempre que por lesão ou outra situação prevista nas Leis do jogo, o capitão de equipa tenha de deixar temporariamente a superfície de jogo, mas ficando nas suas imediações, é desnecessária a cedência da braçadeira ao sub-capitão.
- b) Nestes casos considerar-se-á que a equipa não deixa de ter capitão pelo simples facto deste se encontrar a receber tratamento.

SUBSTITUIÇÃO DO SUB-CAPITÃO

- a) Caso exista a necessidade de se proceder à substituição do sub-capitão nas respetivas funções, caberá ao delegado ou seu representante, designar o jogador ou substituto em causa.
- b) Caso o delegado ou o seu representante se negar a cumprir com o descrito na alínea anterior, o árbitro ver-se-á obrigado a suspender o jogo, mesmo que definitivamente.
- c) De tal facto, fará pormenorizada descrição no seu relatório de jogo.

ENTRADA DAS EQUIPAS E CERIMÓNIA INICIAL

ENTRADA DAS EQUIPAS NA SUPERFÍCIE DE JOGO

- a) A entrada das três equipas na superfície de jogo deverá ser efetuada em simultâneo.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- b) O AA-terceiro árbitro (ou o AA-cronometrista quando investido das funções deste) acompanhará o árbitro na entrada na superfície de jogo.
- c) Para tal, as duas equipas formarão duas colunas, sendo precedidas pela equipa de arbitragem.
- d) O árbitro posicionar-se-á de tal forma que, ao encarar a tribuna de honra, se encontre ao centro, entre o segundo árbitro (à direita) e o AA (à esquerda).
- e) Com o intuito de permitir que se iniciem à hora prevista e dando cumprimento ao estabelecido no protocolo de contagem regressiva, as equipas deverão estar em local apropriado, devidamente equipadas com o equipamento do jogo ou outro similar e oficial, preparadas para entrar na superfície de jogo, 3 minutos antes da hora prevista para o início do mesmo.

ALINHAMENTO DAS EQUIPAS

- a) As equipas alinharão de seguida com a presença de todos os jogadores devidamente equipados.
- b) A saudação regulamentar será feita com todos os elementos alinhados de frente para a tribuna de honra.
- c) As equipas perfilarão sobre uma linha imaginária, perpendicular à linha de meio-campo e a uma distância entre 5 e 7m da linha lateral.
- d) A equipa visitante alinhará à direita da equipa de arbitragem.
- e) Concluída a saudação, a equipa visitante cumprimentará os árbitros e a equipa visitada, concluindo-se esta cerimónia com a passagem da equipa visitada em cumprimento à equipa de arbitragem.
- f) Em nenhuma circunstância é permitida dupla saudação, à tribuna de honra e ao lado oposto.

SORTEIO INICIAL

- a) O sorteio inicial será feito na superfície de jogo, no local onde o árbitro se encontrava posicionado para a saudação, mantendo-se os capitães das equipas do lado que lhes correspondeu na saudação inicial.
- b) A escolha da face da moeda pertencerá ao capitão da equipa visitante, a menos que o jogo seja disputado em recinto neutro, cabendo então ao árbitro designar a face que cabe a cada equipa.
- c) A equipa que vencer o sorteio escolherá a baliza que atacará durante a primeira parte.
- d) À outra equipa será atribuído o pontapé de saída do jogo.
- e) Se um ou ambos os capitães se recusar(em) a participar no sorteio, deverá o árbitro expulsá-lo(s).
- f) O(s) seu(s) lugar(es) será(ão) então ocupado(s) pelo(s) jogador indicado(s) como sub-capitão.
- g) O(s) jogador(es) expulso(s) poderá(ão) então ser substituído(s), por um substituto inscrito no Mod.144.

OUTRAS CERIMÓNIAS

- a) A menos que o árbitro tenha recebido a devida informação e autorização da AFC, não pode ser celebrada qualquer outra cerimónia antes ou durante os jogos, incluindo-se a cerimónia do minuto de silêncio.
- b) Na eventualidade de existir a cerimónia de minuto de silêncio compete ao árbitro definir o lado para que se posicionará, tendo em consideração as condições do recinto de jogo.
- c) De igual forma, o uso de braçadeiras ou fumos pretos em memória de atletas, dirigentes ou outrem falecido, apenas será permitido após solicitado e devidamente autorizado pela AFC.
- d) Destas autorizações, será o árbitro notificado por comunicado oficial, documento fidedigno apresentado pelo clube solicitante ou comunicação oficial pela AFC.

- e) A simples entrada de crianças a acompanhar os jogadores das equipas não é considerada uma cerimónia, pelo que não existe qualquer impedimento à sua efetivação.

EQUIPAMENTOS E SUAS CARATERÍSTICAS

EQUIPAMENTOS IDÊNTICOS

- a) Quando as duas equipas apresentarem equipamentos iguais, idênticos ou de difícil destriça, mudará de equipamento o clube visitado.
- b) Sendo o jogo disputado em recinto neutro, mudará o clube que tiver a inscrição mais recente junto da AFC, relativamente a provas oficiais.
- c) A expressão "recinto neutro", não reflete as situações de punição disciplinar nem reflete as situações de impossibilidade de utilização, seja por motivo de obras ou outras.

EQUIPAMENTOS DOS GUARDA-REDES

- a) Os guarda-redes usarão equipamento de cor que os distinga dos demais jogadores e dos árbitros.
- b) Os guarda-redes de uma mesma equipa deverão utilizar equipamento igual.
- c) Sendo a cor da camisola dos guarda-redes adversários igual, idêntica ou de difícil destriça e não sendo possível nenhum deles mudar de camisola, o jogo realizar-se-á.
- d) Permitir-se-á ao guarda-redes a utilização de calças desportivas, luvas e acessórios de proteção, devidamente enquadrados nas Leis de jogo e que não ofereçam perigo para os intervenientes.
- e) As meias utilizadas pelos guarda-redes, quando visíveis, deverão ser da mesma cor das dos restantes colegas, não se permitindo que sejam iguais, idênticas ou de difícil destriça, às meias dos seus adversários.

SUBSTITUTOS

Os substitutos deverão equipar como se de jogadores se tratassem, mantendo ainda envergada uma peça de vestuário (colete, por exemplo) de cor diferente das utilizadas por todos os jogadores e árbitros, só podendo despi-la no durante o processo de substituição.

OUTROS ITENS

- a) Os jogadores, substitutos ou árbitros que usem óculos, podem participar em provas oficiais da AFC, desde que os óculos sejam adequados à prática do futsal, ou seja, com armações em plástico ou nylon, equipadas com lentes de plástico ou nylon e devidamente seguros.
- b) Poderão os jogadores ou substitutos jogar com luvas de materiais suaves, desde que as mesmas não ofereçam perigo para a integridade física dos intervenientes.
- c) Será permitido o uso de calções "térmicos", desde que não ultrapassem o joelho. Caso excedam o tamanho do calção do equipamento de equipa, terão que ser da mesma cor e tonalidade da cor predominante.
- d) Será permitido o uso de camisolas "térmicas", cujas mangas ultrapassem a manga da camisola do equipamento de equipa, desde que sejam da mesma cor e tonalidade da cor predominante.
- e) De igual modo, o uso de calças térmicas (collants), será permitido em circunstâncias especiais e desde que a sua cor não confunda jogadores e árbitros.

- f) Proíbe-se o uso de todo e qualquer outro adereço que o árbitro entenda como perigoso ou que esteja proibido por regulamentação própria.

NUMERAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS

- a) As camisolas dos jogadores e substitutos terão inserido um número concordante com o indicado nos impressos Mod.144.
- b) Este número é obrigatório nas costas e na parte frontal da camisola.
- c) A aplicação nos calções é facultativa.
- d) Em caso nenhum poderão estar presentes dois ou mais jogadores ou substitutos de uma mesma equipa, ostentando o mesmo número.
- e) O número será de cor contrastante com a cor das camisolas e dos calções.
- f) Caso tal não se verifique ou não se afigure fácil, serão aplicados sobre um fundo de cor que permita o contraste.
- g) Aquando da identificação dos jogadores e substitutos, caberá ao árbitro verificar se cada um deles enverga a camisola e calção, quando este tenha número, com o número correspondente.
- h) No caso de tal não suceder, não será permitida a sua participação no jogo.

DIMENSÕES DA NUMERAÇÃO

- a) Nas costas da camisola, o número deve ter uma altura mínima de 25cm.
- b) Na proximidade deste número é permitida a colocação do nome do jogador ou substituto.
- c) Nos calções e na parte frontal da camisola, a altura mínima do número é de 10cm.

CARACTERÍSTICAS DA NUMERAÇÃO

- a) Nas provas oficiais da AFC e no início do jogo, a existir o nº 1, este será o guarda-redes indicado no lugar inicial dos impressos Mod.144.
- b) Os demais jogadores e substitutos podem utilizar numeração entre 2 e 99.
- c) A numeração é livre, não tendo que obedecer a nenhuma sequência ou lógica.
- d) A troca de equipamento que implique alteração do número constitui um ato de comportamento incorreto, devendo ser punido como tal.
- e) A falta, deturpação ou extração do número configura um ato de comportamento incorreto, devendo ser punidos como tal.
- f) Na eventualidade de, por lapso do árbitro ou outra circunstância não justificada, tomem parte no jogo um ou mais jogadores ou substitutos envergando camisola sem número ou com número indevido, deverá tal responsabilidade ser assacada, em primeiro lugar, ao clube a que pertence esse jogador ou substituto.

SITUAÇÕES EXCECIONAIS

- a) O árbitro deverá assegurar-se sempre e com o máximo de garantias que tem um controlo absoluto da regulamentar relação número/jogador ou substituto.
- b) A realização do jogo será sempre de conveniência geral e primordial para a competição.
- c) Apenas e só em casos totalmente excecionais, é permitida a participação de jogadores ou substitutos que não cumpram integralmente as determinações constantes nas presentes normas.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- d) Caso se verifique o referido na alínea anterior, o delegado da equipa ao jogo deverá expor em local próprio os motivos de tal incumprimento e o árbitro deverá, obrigatoriamente, fazer pormenorizado relato da situação, fornecendo o maior e mais completo conjunto de informações possível.

PUBLICIDADE NOS EQUIPAMENTOS

- a) É regulamentar o uso de publicidade nos equipamentos dos jogadores até ao número máximo de quatro inclusões publicitárias, devidamente homologadas pela entidade organizadora.
- b) A publicidade poderá estar colocada quer à frente quer atrás da camisola, na manga direita e nos calções, desde que não impeça a correta leitura da numeração.
- c) Nos calções poderá ser colocada na parte posterior dos mesmos, à altura da cintura e/ou na parte frontal, na perna esquerda e sob o logótipo do fabricante ou marca do fabricante.
- d) É proibida a exibição de slogans ou outras mensagens, imagens ou publicidade fora dos espaços regulamentarmente previstos.
- e) É proibida a exibição de slogans ou outras mensagens, imagens e afins, com cariz crítico ou insultuoso para entidades, jogadores, árbitros, oficiais e espectadores, em qualquer local.
- f) Autoriza-se a colocação do logótipo e/ou nome do fabricante do equipamento, de forma discreta, incluindo na camisola interior.
- g) O símbolo do clube é obrigatório, podendo conter o nome oficial, situando-se de forma a destacar-se e a não se confundir com publicidade.

A área de publicidade não pode exceder, na camisola, na parte da frente 600 cm² e na parte de trás 450 cm² e, nos calções 300 cm² e na manga 150 cm². A área abrange as “letras” ou o “pano em que as mesmas estejam colocadas” caso este não seja da mesma cor do fundo da camisola.

A publicidade deve enquadrar-se com as cores originais do equipamento (camisola), e não pode ter um efeito crítico para os jogadores, equipa de arbitragem, dirigentes e espetadores.

Além da publicidade, está autorizado o emblema ou o nome do fabricante do equipamento, duma forma discreta e desde que não exceda 16 cm². O emblema do clube é obrigatório, não devendo exceder 100 cm², e não pode ter mais que o nome oficial do clube. O emblema deve situar-se a uma distância conveniente da superfície da publicidade não podendo nunca confundir-se com ela.

A Associação de Futebol de Coimbra declina toda a responsabilidade ou competência em caso de conflito proveniente do contrato entre o clube e a empresa publicitária.

PROTESTO DE JOGO – PRÉVIO AO JOGO

CONDIÇÕES DO RECINTO DE JOGO

- a) Se o delegado ao jogo de uma equipa manifestar o desejo de protestar um jogo, por algo relacionado com as condições do recinto de jogo, o árbitro apenas o poderá considerar se apresentado antes do começo do jogo.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- b) Nesse caso, o árbitro certificar-se-á da existência ou não de tal irregularidade, não constatada previamente.
- c) A verificar-se a irregularidade dever-se-á proceder à tentativa da sua regularização no mais curto espaço de tempo possível, de modo a que o aspeto em causa se torne conforme às Leis do jogo e/ou regulamentos.
- d) Caso não seja possível tal conformidade, o árbitro não deverá permitir a realização do jogo.
- e) Contudo, nas situações em que o árbitro ateste que a irregularidade verificada não coloca em causa a verdade desportiva, ainda que inultrapassável, deverá proceder à realização do jogo.
- f) Em qualquer dos casos, deverá relatar todos os factos no relatório do jogo e se o delegado ao jogo da equipa manifestar a intenção de apresentar o protesto, disponibilizar o relatório do jogo, no final do mesmo, a fim de que possa assinar no local apropriado.

QUALIFICAÇÃO DE JOGADORES

- a) O protesto sobre qualificação dos jogadores deve ser apresentado diretamente na AFC.
- b) Se o delegado ao jogo da equipa manifestar a intenção de apresentar o protesto, deve-lhe ser facultado o relatório do jogo, no final do mesmo, a fim de que possa assinar no local apropriado.
- c) Não deverá o árbitro, por não ser da sua competência, indagar os motivos que levam à exposição de tal protesto do jogo.

CRONOMETRAGEM

PRINCÍPIOS DE ATUAÇÃO

- a) O AA-cronometrista nomeado agirá no respeito do consignado pela Lei 6 e outras regulamentações.
- b) Assim, e em conjugação com a Lei 7, caberá ao AA-cronometrista, de forma pessoal ou automática, sinalizar o final dos períodos do jogo.
- c) O AA-cronometrista nomeado será o responsável pelo cumprimento do tempo de jogo, de acordo com o legislado.
- d) Nos jogos em que o AA-cronometrista não compareça ou seja dispensado pelo árbitro, a cronometragem será da responsabilidade do árbitro.
- e) O AA-cronometrista deverá garantir que os jogos tenham a duração de 40 minutos, divididos em dois períodos de 20 minutos cada.
- f) O intervalo entre esses dois períodos é de 10 minutos.
- g) Este intervalo será controlado pelo painel eletrónico existente no recinto.
- h) Em algumas provas oficiais da AFC poder-se-á ter necessidade de jogar um prolongamento, cuja duração será de 10 minutos, divididos em dois períodos de 5 minutos cada.
- i) A duração deste intervalo, entre o 2º período e o prolongamento, não poderá ultrapassar os cinco minutos.
- j) Entre ambos os períodos do prolongamento, não se observará intervalo, havendo apenas lugar à troca de meios-campos e respetivos bancos de técnicos e substitutos.
- k) A exceção ao referido alínea e) ocorrerá nos jogos de escalões Juniores B, C, D e E, onde a duração dos jogos será de 30 minutos, divididos em dois períodos de 15 minutos cada.

JOGOS NOTURNOS

HORÁRIOS

- a) Os jogos disputados à noite terminarão até às 24 horas do dia em que se iniciarem, podendo haver uma tolerância de 15 minutos em caso de força maior, devidamente justificada.
- b) Os jogos dos escalões juniores poderão ter início até às 22 horas.

JOGOS PARTICULARES OU AMIGÁVEIS

COMUNICAÇÃO

- a) Nos jogos que se revistam de carácter particular, amigável ou outro similar, exige-se ao árbitro que preste conhecimento à sua Associação Distrital ou Regional.
- b) Não o fazendo, incorrerá em sanções disciplinares, ao abrigo do respetivo regulamento.

DOCUMENTAÇÃO

- a) Nestes jogos o árbitro deve receber das equipas envolvidas documentação fidedigna e identificadora dos mesmos, como forma de acautelar eventuais ilícitos disciplinares, por parte dos intervenientes.
- b) A documentação será forçosamente enviada à AFC quando registados incidentes que se configurem de índole disciplinar, sob pena de omissão de factos relevantes.
- c) A documentação deverá ser enviada à AFC ou à FPF, quando disputado entre equipas de ADR's diferentes ou com equipas estrangeiras, sempre que o jogo não registe incidentes.

DECURSO DO JOGO

LOCALIZAÇÃO E FUNÇÕES DOS ÁRBITROS ASSISTENTES

LOCALIZAÇÃO DOS AAS

- a) O AA-terceiro árbitro ficará em zona compreendida entre as duas áreas técnicas e movendo-se entre elas, podendo ultrapassá-las sempre que seja necessário.
- b) O AA-cronometrista ficará sentado junto a uma mesa, na projeção da linha de meio-campo no exterior da superfície do jogo, a uma distância nunca inferior à regulamentada para as vedações.
- c) Ao AA-terceiro árbitro caberá zelar para que a zona compreendida entre as duas áreas técnicas e designada como “zona livre do AA-cronometrista”, não seja indevidamente ocupada, no decorrer do jogo, facilitando assim uma eficácia superior àquele.

FUNÇÕES ADICIONAIS DOS AAS

- a) Nos jogos em que não exista AA-terceiro árbitro, caberá ao AA-cronometrista assumir em acumulação, as funções respetivas.
- b) O AA-terceiro árbitro está encarregue de facultar, a um elemento oficial de cada equipa e imediatamente antes de cada período de jogo, o documento necessário para os pedidos de pausa técnica.
- c) O AA-terceiro árbitro está encarregue de questionar o oficial responsável pela solicitação da pausa técnica sobre se ainda pretende fazer uso da mesma, nos casos em que ambas as equipas a hajam solicitado e tenha sido concedida à equipa sua adversária, autorizando-o a recolher o documento próprio no caso de não pretender fazer uso do mesmo.
- d) Caso tal responsável não recolha o referido documento, o AA-terceiro árbitro agirá de acordo com a lei, concedendo-lha na primeira oportunidade.
- e) O AA-terceiro árbitro está encarregue de recolher do(s) referido(s) elemento(s) e imediatamente após cada período de jogo, o documento mencionado e não utilizado.

EQUIPA DE ARBITRAGEM – ATRASO OU INCIDENTES DISCIPLINARES

ATRASO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

- a) Caso a equipa de arbitragem ou qualquer dos seus elementos chegue atrasada ao jogo e este já se tenha iniciado, deverá abster-se de qualquer participação no mesmo, prosseguindo aquele com a equipa de arbitragem que o iniciou.
- b) No caso em que o atraso seja por parte do AA-cronometrista, este deverá, após autorizado pelo árbitro, assumir as suas funções, mas somente no registo de dados, mantendo-se a cronometragem sob a alçada do árbitro.

INCIDENTE COM ÁRBITRO

- a) Se no decurso de um jogo ou no seu período preliminar, o segundo árbitro ou qualquer dos AAs incorrer em procedimento que compagine grave incidente disciplinar ou claro indício de suspeição, o árbitro dispensará os seus serviços e providenciará a sua substituição.
- b) No caso de o elemento dispensado referido se recusar a abandonar a sua função, o árbitro depois de o sensibilizar acerca do inconveniente resultante de tal recusa, deverá solicitar a cooperação do responsável de segurança.

SUBSTITUIÇÕES – PARTICULARIDADES

ENQUADRAMENTO

Os procedimentos de substituição são descritos de forma exaustiva na Lei 3 que também refere, com clareza, a forma de agir perante infrações e sanções.

GESTÃO DE SUBSTITUTOS EM PROCESSO DE AQUECIMENTO

Cabe ao treinador ou seu representante a gestão de substitutos em processo de aquecimento, no que concerne ao seu número.

SUBSTITUTOS EM PROCESSO DE SUBSTITUIÇÃO

- a) Não existe limitação ao número de substitutos em processo de substituição. Contudo, com o intuito de não perturbar o jogo nem os seus agentes, deverão manter-se a uma distância adequada da linha lateral.
- b) Ao substituto de uma equipa que está a jogar de forma sucessiva com guarda-redes volante, entrando e saindo diversas vezes para o lugar daquele, permitir-se-á estar permanentemente em processo de substituição.

SUBSTITUIÇÕES NAS PAUSAS TÉCNICAS

Não sendo permitidas substituições no decurso das pausas técnicas, esclarece-se que a mesma se inicia com a indicação do árbitro, após sinal sonoro e a sinalética correspondente pelo AA-terceiro árbitro e termina com o sinal sonoro indicativo do final da mesma, um minuto volvido.

DESEMPENHO DE FUNÇÕES POR JOGADOR OU SUBSTITUTO INDICADO COMO GUARDA-REDES

Um jogador ou substituto indicado nos impressos Mod.144 como guarda-redes pode ser chamado a desempenhar essa função ou ainda a substituir qualquer outro colega de equipa, devendo contudo manter o seu número indicado nos referidos Mod.144.

SUBSTITUIÇÃO E TROCA DE POSTO

- a) A substituição e a troca de posto não são, face às leis do jogo, situações com igual configuração.
- b) A substituição do guarda-redes obedece aos mesmos procedimentos dos demais jogadores.
- c) A troca de posto entre o guarda-redes e outro jogador é possível desde que o árbitro de tal seja informado.
- d) A troca só poderá ter lugar com o jogo interrompido.
- e) A substituição poderá ter lugar com a bola em jogo ou com o jogo interrompido.

- f) Ambos os jogadores deverão manter os números com que foram indicados no Mod.144.

SUBSTITUIÇÃO APÓS ASSISTÊNCIA MÉDICA

Nos casos em que um jogador seja substituído, após receber assistência médica no interior da superfície de jogo e mesmo não se verificando ferida sangrante, a sua reentrada e participação apenas será permitida após a bola entrar em jogo.

REGISTO DOS JOGADORES UTILIZADOS

É responsabilidade do AA-terceiro árbitro registar os jogadores utilizados, anotando para isso os seus números, sabendo sempre quem é jogador, quem é substituto e quem foi ou não utilizado.

PAINEL ELETRÓNICO – SISTEMA DE EXIBIÇÃO DE DADOS

UTILIZAÇÃO DO PAINEL ELETRÓNICO

- a) O AA-cronometrista está obrigado a exercer a sua função, com a utilização do painel eletrónico.
- b) Caso não exista o referido painel ou o mesmo não se encontre em condições de ser utilizado, a sua função será executada de forma manual.

CRONOMETRAGEM MANUAL

- a) Caso a cronometragem se faça de forma manual, é permitido ao delegado de cada equipa posicionar-se junto ao AA-cronometrista, estando dotados da função de comunicar aos seus oficiais o tempo e outras informações relevantes.
- b) Caso tal se verifique, devem fazê-lo de forma responsável, sem o que se tornam passíveis de sanção disciplinar.
- c) No caso de apenas uma das equipas pretender utilizar esta prerrogativa, o árbitro deve aceitá-lo.

REGISTO DAS FALTAS ACUMULADAS E GOLOS

- a) O registo das faltas acumuladas e dos golos, no painel eletrónico é outra das obrigações do AA-cronometrista.
- b) Sempre e quando o painel disponha apenas de uma função numérica de registo de dados, o AA-cronometrista registará os golos, de forma pública e visível.
- c) Procurar-se-á encontrar um sistema adicional que permita, então, a exibição pública das faltas acumuladas.
- d) Os aspetos referidos em a) e b) serão também aplicados no caso do sistema de registo de dados ser manual.

INTERVENÇÃO DISCIPLINAR - PARTICULARIDADES

PRINCÍPIOS

- a) Perante a necessidade de intervir disciplinarmente sobre elementos oficiais, delegados, médico, enfermeiro/fisioterapeuta/massagista e/ou treinadores, é vedada ao árbitro a exibição de cartões, recorrendo-se à comunicação verbal.
- b) Por outro lado, se esta intervenção for sobre jogadores ou substitutos, é obrigatória tal exibição.

- c) Quando um jogador ou substituto, já advertido pelo árbitro, voltar a praticar qualquer ilícito que mereça igual sanção – advertência – o árbitro exibirá o cartão amarelo seguido do vermelho.
- d) Quando um jogador ou substituto já advertido pelo árbitro e antes da exibição do cartão amarelo incorrer numa conduta passível de expulsão, será de imediato expulso.

EXPULSÕES

- a) Sempre que existam expulsões, sejam diretas ou por dupla advertência, deverá o AA-terceiro árbitro promover o registo no boletim do jogo do AA-cronometrista dos minutos e segundos exatos da ocorrência. Por exemplo, numa situação ocorrida quando faltavam 16 segundos para o final do 1º período, registará 19'44".
- b) Contudo, no relatório do árbitro, tal não será necessário, uma vez que deverá apenas ser averbado o minuto completo. Pelo mesmo exemplo, este registará o minuto 20.
- c) Perante a situação mencionada, deverá também fazer uso do documento anexo (Anexo 3) nesta edição e disponibilizá-la à equipa do jogador em questão.

REIVINDICAÇÃO DE CARTÃO E EXIBIÇÃO DE SLOGANS

- a) Quando um jogador ou substituto reivindicar, com gestos ostensivos ou com palavras audíveis, a exibição de cartão para um seu adversário, o árbitro deverá adverti-lo de imediato (ou, estando o jogo a decorrer, após aplicação da lei da vantagem, se adequado), por comportamento antidesportivo.
- b) Se essa reivindicação for de forma pouco evidente, deverá o árbitro admoestar na primeira oportunidade, o referido reclamante.
- c) Se um jogador ou substituto levantar a camisola, exibindo slogans ou publicidade não autorizada na pele ou na camisola interior, o árbitro deverá informá-lo de que tal não é autorizado e fazer menção detalhada do facto no relatório do jogo, no capítulo "Outras", bem como em "Observações do árbitro" nos Mod.144 da respetiva equipa.

EXIBIÇÃO DE CARTÕES A JOGADORES OU SUBSTITUTOS

- a) A exibição de cartões a jogadores ou substitutos será possível no período que medeia entre a entrada das equipas na superfície de jogo e o seu abandono, após a conclusão dos períodos que se tenham que jogar.
- b) A exibição de cartões a jogadores ou substitutos será possível no intervalo dos períodos que se tenham que jogar, mas apenas no interior da superfície de jogo.
- c) De igual modo, esta exibição é possível durante a marcação de pontapés da marca de grande penalidade para encontrar um vencedor.

ADVERTÊNCIA ANTES DA ENTRADA DAS EQUIPAS NA SUPERFÍCIE DE JOGO

- a) Nos casos em que o árbitro tenha que proceder à advertência de um jogador ou substituto por algo acontecido antes da entrada das equipas na superfície de jogo ou durante um intervalo e longe da vista geral, deverá exhibir-lhe o cartão amarelo no interior da superfície de jogo, imediatamente antes do início ou reinício do jogo.
- b) Caso o jogador ou substituto a advertir não se apresente ou não regresse de imediato, deverá fazer menção da advertência ao delegado e ao capitão de equipa.

- c) Deverá proceder à respetiva advertência na primeira oportunidade ou, caso não regresse, registará no Mod.144 e no seu relatório.
- d) Tratando-se de um jogador que já anteriormente haja sido advertido, logo passível de expulsão, para além de não poder reintegrar o espaço da sua equipa, dever-se-á considerar a redução ou não da sua equipa.
- e) Como tal, tratando-se de uma expulsão antes do início do jogo, isso não implicará redução do número de jogadores, em campo.
- f) Tratando-se de uma expulsão de um jogador, durante um intervalo entre dois períodos, a equipa reiniciará com menos um jogador, em relação ao final do período antecedente.

PROCEDIMENTO DE ADVERTÊNCIA OU EXPULSÃO

- a) No momento da advertência ou expulsão, o árbitro deverá garantir um adequado nível de serenidade e concentração, que lhe permitam tomar a decisão correta, no tempo certo, perante o elemento exato e de forma conclusiva.
- b) Da sua pronta e controlada intervenção deriva muitas vezes um controlo da ação e uma correta prevenção de retaliação.
- c) No momento da advertência, o árbitro isolará o jogador ou substituto, de modo a ser inequívoco.
- d) No caso do jogador a advertir ou a expulsar se encontre em posição que não erguida, a exibição do cartão será retardada até que a posição do jogador seja adequada.
- e) No momento da exibição do cartão e até porque o infrator se encontra isolado, o árbitro deverá manter uma distância de conforto e inexpressividade emotiva.
- f) Em qualquer momento da exibição dos cartões o árbitro deverá assegurar-se que o jogador ou substituto tem perfeita consciência da sanção que lhe está a ser aplicada.
- g) Contudo, em situações em que o jogador advertido ou expulso tenha que ser transportado, de maca ou outra forma, para fora da superfície de jogo, a exibição do cartão deverá ser feita, como forma de prevenir todos os elementos da sua equipa, dessa sanção.

RECUSA DE ABANDONO

- a) No caso de expulsão e recusa de abandono por parte de um qualquer integrante do banco de técnicos e substitutos, após haver recebido ordem de expulsão, o árbitro solicitará a cooperação dos restantes integrantes, de forma a fazer respeitar a sua decisão.
- b) Caso se trate de um jogador expulso pelo árbitro que se recusa a abandonar a superfície de jogo e zonas adjacentes, deverá recorrer-se à intervenção e cooperação do capitão de equipa, em primeira instância e se necessário ao delegado ao jogo.
- c) Perante uma eventual frustração das tentativas referidas nas alíneas anteriores, o árbitro suspenderá definitivamente o jogo, não devendo em caso algum recorrer ao responsável de segurança.

EXPULSÃO DE ELEMENTOS DO BANCO

- a) Em caso de expulsão do referido banco, do médico ou enfermeiro / fisioterapeuta / massagista, as funções de prestar assistência a jogadores ou substitutos, manter-se-ão.
- b) Contudo, deverá posicionar-se em local considerado adequado ao desempenho da função, mas não poderá permanecer no referido banco.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- c) Em caso de expulsão do referido banco de um delegado, as suas funções deverão manter-se apenas no caso em que seja o único.
- d) Perante a expulsão mencionada na alínea anterior e tendo essa equipa outro delegado, assumirá este a função, ficando o delegado expulso isentado do seu exercício.
- e) Contudo, o delegado expulso afastar-se-á da superfície de jogo e zonas adjacentes, sendo-lhe apenas permitido o acesso ao recinto, após o final do jogo.

INSUBORDINAÇÃO

- a) Se uma equipa, a dado momento de um jogo, num recomeço que lhe compete efetuar, se recusa a retomar o mesmo, o árbitro deverá esclarecer o capitão de equipa de que, a persistir tal conduta, suspenderá definitivamente o jogo por insubordinação.
- b) Excetuam-se os casos em que os recomeços sejam puníveis com a regra dos 4 segundos, de acordo com as Leis do jogo, em cujas situações o árbitro agirá em conformidade.
- c) De eventual ato desta natureza deverá o árbitro fazer detalhado registo no seu relatório.

OUTROS CONFLITOS GRAVES

CONFLITOS MASSIFICADOS OU GENERALIZADOS

Perante a ocorrência de conflitos massificados ou generalizados, envolvendo intervenientes do jogo, não caberá ao árbitro fazer uso da sua presença física no local da(s) contenda(s).

ATUAÇÃO DO ÁRBITRO

- a) Não se exige ao árbitro dominar o conflito.
- b) Não se exige ao árbitro que aja de forma a garantir a prossecução do jogo.
- c) A ação vital do árbitro será, essencialmente, garantir o respeito pela disciplina e Leis do jogo.
- d) Todos os envolvidos nos incidentes, que revelaram animosidade ou agressividade, deverão ser alvo de sanção disciplinar.
- e) Se por algum motivo não lhe for possível reconhecer e identificar os elementos referidos na alínea anterior, suspenderá definitivamente o jogo.
- f) O árbitro deverá fornecer / reportar todas as informações no respetivo relatório, sem o que incorrerá na omissão de factos relevantes.

SENSIBILIZAÇÃO DOS AGENTES DESPORTIVOS

- a) Deverão sensibilizar-se todos os agentes desportivos que a participação em atos que configurem falta de espírito desportivo e de respeito penalizam a modalidade, a entidade organizadora das provas e o país, não podendo existir impunidade perante tal gravidade e insensatez.
- b) De todos os incidentes e seus intervenientes deverá o árbitro fazer menção circunstanciada e objetiva, no seu relatório do jogo.

AGRESSÃO A ELEMENTO DA EQUIPA DE ARBITRAGEM

- a) Quando um elemento da equipa de arbitragem seja vítima de agressão de um jogador ou substituto, de um técnico ou oficial ou funcionário de um clube e fique incapacitado de manter a sua função no jogo, este deverá ser dado como suspenso definitivamente.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- b) Sendo a agressão perpetrada por indivíduos não identificados anteriormente, o árbitro em colaboração com o responsável de segurança, deverá envidar todos os esforços para identificar o(s) agressor(es).
- c) Seja ou não possível tal identificação, deverá o árbitro dirigir-se ao posto policial mais próximo, apresentando a devida participação.
- d) Deverá dirigir-se ao estabelecimento hospitalar mais próximo ou mais seguro, para ser examinado, solicitando o correspondente comprovante.
- e) De todos os incidentes, deverá fazer pormenorizado relato no seu relatório, mencionando todos os dados referentes ao responsável de segurança e ao posto policial onde foi, eventualmente, apresentada queixa.
- f) Deverá ainda ser anexa uma adenda em que se comprovem as lesões sofridas, enviando-a para a entidade organizadora da prova.
- g) Apresentará a participação em tribunal correspondente, sendo que a AFC apoiará na forma julgada conveniente, tal participação.

AGRESSÃO A AGENTE DO SERVIÇO DE SEGURANÇA

- a) Perante a agressão a agente do serviço de segurança que lhe seja transmitida pelo responsável de segurança e no caso de pretender testemunho no relatório do árbitro, deverá este solicitar essa manifestação por escrito.
- b) Nos casos em que a mesma é presenciada por elemento(s) da equipa de arbitragem, o árbitro deverá sempre mencionar tal, no respetivo relatório.

ACESSO À SUPERFÍCIE DE JOGO E ZONAS ADJACENTES

ZONA RESERVADA AOS AGENTES DESPORTIVOS

- a) O regulamento de provas oficiais de cada competição define a zona reservada aos Agentes Desportivos, bem como os elementos que podem permanecer na mesma.
- b) Sempre que o árbitro verifique a presença de elementos na zona reservada aos Agentes Desportivos que não estejam autorizados a aí permanecer, deve mencionar o facto no relatório do árbitro.

ACESSO À ZONA RESERVADA AOS AGENTES DESPORTIVOS

- a) A partir do momento em que o árbitro chega ao recinto de jogo, apenas poderão estar presentes ou circular na zona reservada aos Agentes Desportivos os elementos indicados na alínea d).
- b) Impende sobre o delegado ao jogo da equipa visitada a responsabilidade de limitar a circulação de pessoas, nos casos em que se disputem outras competições desportivas, nas instalações.
- c) Impende sobre as equipas a responsabilidade de zelar pelo comportamento dos membros da sua comitiva.
- d) Têm acesso à zona reservada aos Agentes Desportivos os seguintes elementos:
 - Delegados da AFC, a Equipa de Arbitragem e o staff da AFC;
 - Elementos inscritos nos impressos Mod.144;
 - Um treinador de guarda-redes e um técnico de equipamentos;
 - Diretor de Segurança;
 - Agentes da força de segurança;

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- Assistentes de recintos desportivos;
 - Apanha-bolas;
 - Presidentes dos Clubes participantes;
 - Membros do Conselho de Arbitragem da AFC em exercício de funções;
 - Observador do jogo no exercício de funções nomeado pelo Conselho de Arbitragem da AFC;
 - Funcionários do operador televisivo titular dos direitos de transmissão televisiva;
 - Fotógrafos e outros membros dos órgãos de comunicação social, quando credenciados para o efeito.
- e) A AFC autoriza ainda a acreditação de oito elementos por Clube, desde que devidamente inscritos na AFC, que podem aceder à zona reservada aos Agentes Desportivos até 30 minutos antes do início do jogo e a partir dos 15 minutos depois do seu termo.
- f) Fora do período referido no número anterior, os elementos mencionados na alínea anterior devem recolher ao balneário do respetivo Clube ou tomar o lugar que o seu título de ingresso permita.

ACESSO A ZONAS ADJACENTES À SUPERFÍCIE DE JOGO

- a) Os fotógrafos apenas podem aceder à zona situada entre as linhas exteriores da superfície de jogo e a área de ligação entre a superfície de jogo e os balneários, podendo aceder à superfície de jogo para captação da fotografia oficial das equipas, antes do início do jogo, mas sempre depois de terminado o período de aquecimento dos jogadores e da equipa de arbitragem.
- b) Durante o tempo regulamentar e intervalo de jogo, em observância da respetiva credenciação, podem aceder e permanecer na área situada entre as linhas exteriores da superfície de jogo e as bancadas destinadas aos espectadores:
- Fotógrafos dos órgãos de comunicação social;
 - Funcionários do operador televisivo titular dos direitos de transmissão televisiva;
 - Operadores de radiodifusão de âmbito nacional;
 - Agentes das forças de segurança pública;
 - Diretor de Segurança;
 - Assistentes de recintos desportivos;
 - Maqueiros e demais elementos dos serviços de urgência médica;
 - Elementos do Método SINAPSE;
 - Técnicos de manutenção do recinto desportivo;
 - Elementos dos patrocinadores dos Clubes ou da AFC, em exercício de funções, no cumprimento de um contrato de patrocínio.
- c) Os funcionários do operador televisivo titular dos direitos de transmissão televisiva têm acesso à zona reservada aos Agentes Desportivos, durante o intervalo do jogo e para realização de uma entrevista rápida, desde que antes do início do jogo tenha exibido a sua identificação aos Delegados de jogo e, para efeitos de captação de imagens, tenha fixado a câmara nos locais para o efeito determinados.

PROTESTO DE JOGO – DURANTE O JOGO

PROTESTO POR CONDIÇÕES DO RECINTO DE JOGO

- d) Nos casos em que o delegado ao jogo de uma equipa manifeste a intenção de protestar um jogo, por anormalidades relacionadas com as condições do recinto de jogo, no decurso do mesmo, o referido delegado informará o árbitro desse propósito, na próxima interrupção do jogo.
- e) Nesse caso o árbitro certificar-se-á da existência ou não de tal irregularidade.
- f) A verificar-se a anomalia dever-se-á proceder à tentativa da sua regularização no mais curto espaço de tempo possível, de modo a que o aspeto em causa se torne conforme às Leis do jogo e/ou regulamentos.
- g) Caso não se consiga solucionar o problema, de acordo com as Leis do jogo, o jogo será suspenso e o mesmo será detalhado no relatório do árbitro.
- h) Constatando que a aludida anomalia não se verifica, o árbitro prosseguirá com a concretização do jogo.
- i) Em qualquer dos casos, o árbitro deverá facultar o seu relatório ao delegado, no final do jogo, a fim de que possa assinar no local apropriado.
- j) Deverá também relatar todos os factos no relatório do jogo.

PROTESTO POR DECISÕES DA ARBITRAGEM

- a) Nos casos em que o delegado ao jogo de uma equipa pretender protestar um jogo, por situações relacionadas com decisões de arbitragem, tal protesto apenas será considerado pelo órgão competente se o referido delegado manifestar tal desejo, no final do jogo.
- b) O árbitro deverá facultar o seu relatório ao delegado, no final do jogo, a fim de que possa assinar no local apropriado.
- c) Deverá também relatar todos os factos relevantes no relatório do jogo.

HIDRATAÇÃO DE JOGADORES E SUBSTITUTOS

- a) A ingestão de líquidos ou sólidos, por parte de jogadores ou substitutos, apenas é permitida no exterior da superfície do jogo.
- b) Sempre que um jogador pretenda hidratar-se, esteja a bola em jogo ou não, sem cumprir com o processo de substituição, deverá solicitar autorização ao árbitro.
- c) As bebidas ao dispor dos jogadores e substitutos deverão estar em recipientes de plástico ou materiais similares e não podem, sob pretexto algum, ser transportadas ou lançadas para o interior da superfície de jogo.

SUBSTITUTOS EM AQUECIMENTO

ZONAS DE AQUECIMENTO

- a) De acordo com o protocolo de contagem regressiva, cabe ao árbitro delimitar os espaços onde os substitutos poderão estar em processo de aquecimento.
- b) Estes espaços deverão situar-se na retaguarda dos correspondentes bancos de técnicos e substitutos.
- c) Quando não se torne viável a localização referida, a zona de aquecimento poderá prolongar-se desde o aludido banco e até junto ao arco de círculo do pontapé de canto.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- d) Em caso algum será permitida a utilização por substitutos em processo de aquecimento, do corredor imaginário entre a linha lateral e a distância regulamentar para as vedações.
- e) Em caso algum será permitida a permanência ou utilização de zonas diferentes, tais como a zona livre do AA-cronometrista ou para lá das linhas de baliza.

NÚMERO DE SUBSTITUTOS EM PROCESSO DE AQUECIMENTO

- a) Será permitido a cada equipa, nas provas oficiais da AFC, manter em processo de aquecimento um número máximo de 5 substitutos, desde que um deles seja guarda-redes e se encontre equipado como tal.
- b) Caberá ao treinador fazer a gestão dos seus jogadores de modo a cumprirem esta determinação.
- c) Permitir-se-á ao treinador adjunto ou ao preparador físico, se incluído no Mod.144, permanecer na zona de aquecimento, para orientar os exercícios tidos como convenientes, aos substitutos.
- d) Desde que os substitutos em processo de aquecimento se mantenham na zona própria e não interfiram de qualquer forma com o decorrer do jogo, com o trabalho dos árbitros ou interajam com o público, o árbitro não deve interferir de qualquer forma com o processo de aquecimento.

INTERVENÇÃO DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

PROCEDIMENTO

- a) No decurso de um jogo em que o serviço de segurança seja garantido por uma força de segurança (PSP, GNR ou outra com capacidade legal de detenção), o árbitro não permitirá a prisão de um interveniente por um agente de qualquer das referidas forças.
- b) Caso o agente concretize tal desígnio, o árbitro suspenderá definitivamente o jogo.
- c) Deverá também relatar todos os factos no relatório do jogo.

JOGOS SUSPENSOS

PROCEDIMENTO

- a) Quando o árbitro suspender um jogo, no exercício dos poderes e deveres que lhe são conferidos pelas Leis do jogo, caberá aos capitães e delegados das duas equipas indagar junto do árbitro se o jogo prosseguirá ou não, devendo o árbitro esclarecer a situação de forma clara.
- b) Sendo a interrupção ou suspensão do jogo por motivos de incidentes envolvendo espetadores, o árbitro deverá aguardar que o responsável de segurança lhe garanta as condições de segurança para todos os intervenientes no jogo para decidir sobre o eventual reatamento do mesmo.
- c) Considerar-se-á como tendo abandonado o jogo aquela equipa que, a pretexto da interrupção, o abandone sem assegurar junto do árbitro se a suspensão é temporária ou definitiva.
- d) A suspensão assumirá contornos de definitiva se o jogo não recomeçar até 30 minutos depois da interrupção.
- e) Considerar-se-á como tendo abandonado o jogo, aquela equipa que, a pretexto de expirado o período de tempo referido, o abandone sem assegurar junto do árbitro se a suspensão é temporária ou definitiva.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

- f) Após decidida a interrupção definitiva e participada aos delegados e capitães das equipas, o árbitro só poderá reconsiderar e recomeçar o jogo se os jogadores ainda estiverem no recinto de jogo e somente caso se verifique engano na cronometragem.

NOVO JOGO

- a) Quando por questões relacionadas com meteorologia ou outras, não for possível iniciar ou concluir um jogo, este realizar-se á em data acordada pelos Clubes, os quais deverão mencionar esse acordo no boletim do jogo; caso não haja acordo, a A.F.C. designará a data do novo jogo.
- b) Quando o jogo seja noturno e não possa iniciar-se por falta de energia elétrica que permita a normal iluminação do recinto de jogo, este realizar-se-á nas condições expressas na alínea a).
- c) Iniciado e interrompido o jogo noturno por falta ou interrupção de energia elétrica que permita a normal iluminação do recinto de jogo, o mesmo completar-se-á com o tempo que faltava jogar no momento da interrupção para concluir a duração regulamentar do mesmo; o jogo será marcado nas condições prevista na alínea a) e serão tidas em consideração todas as ocorrências que se verificavam no momento da interrupção, o mesmo sucederá para a interrupção do jogo por motivos climatéricos.
- d) De seguida, caberá ao árbitro tão pronto quanto possível, contactar a entidade que o nomeou, relatando o ocorrido e aceitando as indicações.

INTERVALOS

INTERVALO

- a) De acordo com as Leis do jogo, o intervalo é obrigatório.
- b) Nas provas oficiais da AFC, o intervalo entre os dois períodos do jogo é de 10 minutos.
- c) Contudo, perante o acordo de ambas as equipas em reiniciar o jogo sem que esteja cumprido o tempo referido, o árbitro deverá anuir.
- d) Se após o final do 1º período do jogo, uma ou ambas as equipas assinalarem intenção de permanecer na superfície do jogo, o árbitro autorizará, responsabilizando o(s) delegado(s).

PROLONGAMENTO

- a) Nas provas oficiais da AFC em que haja necessidade de jogar-se um prolongamento, o intervalo entre o final do 2º período e o prolongamento não poderá ultrapassar os 5 minutos.
- b) O árbitro avisará o delegado e o capitão da(s) equipa(s) que pretendam rumar ao balneário de que não poderão exceder a duração prevista no mesmo ponto, com o necessário sorteio já incluído.
- c) Nas provas oficiais da AFC não se observará intervalo entre os períodos do prolongamento.

PARTICIPAÇÃO DE ATLETAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS

Sempre que o árbitro se depare com a participação de jogadores com necessidades especiais, deverá fazer menção no seu relatório e, caso tal lhe aporte obstáculos de qualquer ordem, deverá ser metuculoso nesse relato.

PONTAPÉS DA MARCA DE GRANDE PENALIDADE

PROCEDIMENTOS

- a) As Leis do jogo incluem um capítulo em que se esclarecem, de forma exaustiva, todos os procedimentos a observar, bem como a forma de agir perante infrações e sanções.
- b) Em situações em que se verifique este processo e cujo jogo esteja a ser transmitido em direto, via TV ou outro, recomenda-se que o árbitro seja proactivo e o processo dinâmico.

SORTEIO

- a) Perante a necessidade de se proceder a este método de desempate, o árbitro procederá a sorteio para verificar a que equipa cabe executar o primeiro pontapé.
- b) A escolha entre efetuar ou defender o primeiro pontapé é da responsabilidade de quem vencer o sorteio.
- c) Em jogos disputados em recinto neutro, caberá ao árbitro determinar qual a face da moeda a que corresponde cada equipa.
- d) Em jogos disputados em recinto de uma das equipas, caberá ao capitão visitante escolher qual a face da moeda que corresponde à sua equipa.

BALIZA

- a) Cabe ao árbitro decidir em qual das balizas se desenrolará todo o processo.
- b) Deverá considerar para tal a existência das melhores condições gerais, para todos os intervenientes.
- c) Deverá considerar para tal, a existência das melhores condições gerais, para eventual transmissão via TV ou similar processo de registo.
- d) Nos casos em que todos os pontos anteriores estejam salvaguardados e equilibrados, deverá verificar o posicionamento dos apoiantes das equipas.
- e) Perante uma situação de eventual benefício, na escolha de uma das balizas, recomenda-se o recurso a um sorteio, por moeda ao ar.

TAÇA AFC / SUPER-TAÇA AFC - DESEMPATES

Os jogos da Taça AFC de Futsal Sénior Masculino terão a duração de 40 minutos úteis, divididos em duas partes de 20 minutos cada, separados por um intervalo até 15 minutos.

Se, no final das eliminatórias ou dos jogos da “Final Four” se verificar igualdade no marcador no final do tempo regulamentar, será o jogo interrompido durante cinco minutos e, findo o qual, o jogo continuará por mais dez (10) minutos, divididos em duas partes de cinco (5) minutos cada sem intervalo, mas com mudança de campo.

Se no fim deste prolongamento, o empate subsistir, apurar-se-á o através da marcação de pontapés de grande penalidade, segundo as disposições das Leis do Jogo.

TAÇA AFC / SUPER-TAÇA AFC - DESEMPATES

Os jogos da Taça AFC de Futsal Sénior Femininos terão a duração de 40 minutos úteis, divididos em duas partes de 20 minutos cada, separados por um intervalo até 15 minutos.

As partidas referentes à Final-Four, não poderão terminar empatadas.

Se, no final das eliminatórias ou dos jogos da “Final Four” se verificar igualdade no marcador no final do tempo regulamentar, será o jogo interrompido durante cinco minutos e, findo o qual, o jogo continuará por mais dez (10) minutos, divididos em duas partes de cinco (5) minutos cada sem intervalo, mas com mudança de campo.

Se no fim deste prolongamento, o empate subsistir, apurar-se-á o através da marcação de pontapés de grande penalidade, segundo as disposições das Leis do Jogo.

TAÇA AFC / SUPER TAÇA AFC JUNIORES SUB/20 - DESEMPATES

As partidas referentes à Final-Four, não poderão terminar empatadas.

Se, no final dos jogos da “Final-Four” se verificar igualdade, o vencedor será encontrado, através da marcação de pontapés de grande penalidade, segundo as disposições das Leis do Jogo.

Se, no final do jogo da Super-Taça A.F.C. de Juniores Sub-20, se verificar uma igualdade, o vencedor será encontrado, através da marcação de pontapés de grande penalidade, segundo as disposições das Leis do Jogo.

TAÇA AFC / SUPER TAÇA AFC JUNIORES B / C / D / E - DESEMPATES

As partidas referentes à Final-Four, não poderão terminar empatadas.

Se, no final dos jogos da “Final-Four” se verificar igualdade, o vencedor será encontrado, através da marcação de pontapés de grande penalidade, segundo as disposições das Leis do Jogo.

Se, no final do jogo da Super-Taça A.F.C. de Juniores B / C / D / E, se verificar uma igualdade, o vencedor será encontrado, através da marcação de pontapés de grande penalidade, segundo as disposições das Leis do Jogo.

TAÇA HONRA AFC - DESEMPATES

Se, no final do jogo se verificar uma igualdade, o vencedor será encontrado, através da marcação de pontapés de grande penalidade, segundo as disposições das Leis do Jogo.

CONCLUSÃO DO JOGO

DOCUMENTAÇÃO

PROCEDIMENTO A ADOTAR

- a. O árbitro deverá, após terminar o jogo, fazer de forma coletiva a verificação de todos os dados a registar, tais como:
 - i. Os substitutos não participantes
 - ii. O resultado do jogo
 - iii. As advertências
 - iv. As expulsões, concretizadas ou consideradas
 - v. Ações disciplinares sobre oficiais/técnicos
 - vi. Outras situações, como observações do árbitro
- b. Legitimará, com a sua assinatura ou rubrica, as informações prestadas no Mod.144.

IMPRESSO MODELO 144

- a) Solicitará ao delegado ao jogo de cada equipa ou ao seu representante a confirmação, também mediante assinatura ou rubrica, da aceitação do mencionado no Mod.144.
- b) Após a recolha de tal assinatura, devolver-lhe-á a documentação que lhe respeita, ou seja, o duplicado do Mod.144 e os cartões-licença ou o documento que os substituiu.
- c) No caso de não existir aceitação do conteúdo inserido nos Mod.144 e, como tal, perante a recusa em assinar o documento que lhe corresponde, o árbitro procederá à retenção dos cartões dos elementos expulsos, caso tal se tenha verificado.

RELATÓRIO DO JOGO

- a) O árbitro está obrigado ao cumprimento do seu dever de elaborar o relatório do jogo, de imediato, onde deverão constar todos os dados suscetíveis de análise e reflexão, por parte dos diversos órgãos relacionados com a entidade organizadora.
- b) Não o fazendo, incorre na prática de incumprimento de normas regulamentares.
- c) O relatório deve ser assinado por todos os elementos da equipa de arbitragem que são solidariamente responsáveis pelo seu conteúdo.

SAÍDA DAS INSTALAÇÕES

PROCEDIMENTO

- a) Aquando da saída das instalações deverá verificar, em consonância com o responsável de segurança, a salvaguarda das condições adequadas para a sua saída.
- b) Após esta verificação, deverá devolver o documento que serviu de identificação ao responsável de segurança, se aplicável.

DANOS NA VIATURA

- a) Em caso de danos na viatura, o árbitro deve dar conhecimento ao responsável de segurança, procedendo à vistoria conjunta da viatura, se possível.
- b) Em qualquer caso o árbitro deverá dirigir-se ao posto policial mais próximo e apresentar a respetiva participação.
- c) Deverá elaborar relatório complementar a enviar à AFC relatando detalhadamente todos os factos de que tenha conhecimento.
- d) Posteriormente deverá enviar à AFC um orçamento para a reparação da viatura, examinando com a entidade competente os danos sofridos.

ENVIO DA DOCUMENTAÇÃO

PROCEDIMENTO

- a) O árbitro deverá fazer cópia da documentação do jogo, sendo seu fiel depositário no período de uma época desportiva.
- b) Deverá enviar, dentro dos prazos regulamentares e adequados, toda a documentação devida, em envelope próprio e distribuído pelos serviços do Conselho de Arbitragem.
- c) Nos casos em que exista necessidade de enviar documentos que, pelo seu volume, exijam um tipo de envelope diferente, deverá o árbitro avisar, pelos canais de comunicação ao seu dispor, os serviços do Conselho de Arbitragem.

ANEXOS

<http://www.afcoimbra.com/Associacao/Arbitragem/Impressos>



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE COIMBRA - FUTSAL

FICHA DE CONSTITUIÇÃO NUMÉRICA

JOGO - _____

EQUIPA ____

CINCO INICIAL

SUBSTITUTOS

201__-__ O RESPONSÁVEL: _____

NOTA: Este documento deverá ser devolvido à equipa de arbitragem, após preenchido, até 10' (dez minutos) antes da hora marcada para o início do jogo.



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE COIMBRA – FUTSAL

jogo: _____ - _____

VERIFICAÇÃO DE CORES

	Equipa A		Equipa B	
	Jogadores	GR	Jogadores	GR
				
				
				
				

Árbitro	
	

SINAPSE	
	

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE COIMBRA – FUTSAL

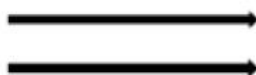
DOCUMENTO DE INCORPORAÇÃO APÓS EXPULSÃO

EQUIPA _____

JOGADOR EXPULSO

INCORPORAÇÃO DE SUBSTITUTO

Nº	TEMPO



TEMPO

À ATENÇÃO DOS RESPONSÁVEIS: Mesmo que expirado o tempo de penalização, o substituto terá que receber um sinal CLARO do AA (terceiro árbitro ou cronometrista), para poder entrar, tornando-se então jogador.



BOLETIM DE JOGO DO CRONOMETRISTA DE FUTSAL

Jogo n.º: _____ Clube A: _____ Clube B: _____

	CLUBE "A" VISITADO				CLUBE "B" VISITANTE			
	DISCIPLINA							
Nº Jogador	ADVERTÊNCIAS				ADVERTÊNCIAS			
	1º tempo		2º tempo		1º tempo		2º tempo	
Minutos								
Nº Jogador	EXPULSÃO POR ACUMULAÇÃO				EXPULSÃO POR ACUMULAÇÃO			
	1º tempo		2º tempo		1º tempo		2º tempo	
Minutos								
Nº Jogador	EXPULSÃO DIRETA				EXPULSÃO DIRETA			
	1º tempo		2º tempo		1º tempo		2º tempo	
Minutos								
Minutos	PAUSAS TÉCNICAS				PAUSAS TÉCNICAS			
	1º tempo		2º tempo		1º tempo		2º tempo	
Minutos								
Minutos	FALTAS ACUMULADAS				FALTAS ACUMULADAS			
	1º tempo		2º tempo		1º tempo		2º tempo	
Minutos								
	GOLOS							
	1ª Parte				2ª Parte			
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Minutos		Nº Jogador		Minutos	
Golos	Nº Jogador		Min					

CONSELHO DE ARBITRAGEM

AGENDA DO ÁRBITRO

CONTAGEM REGRESSIVA

Tempo	Ação	Observações
-1h15m	• Chegada às Instalações onde decorrerá o jogo	• De forma serena e sóbria
-1h10m	• Fornecimento/exposição dos dados da equipa de arbitragem	• Afixar documento apropriado
-1h05m	• Verificação da superfície de jogo e zonas envolventes, de acordo com as Leis do Jogo e Regulamentos, incluindo o painel de cronometragem	• Recordar que qualquer árbitro poderá ter que cumprir a função AA-Cronometrista
-55m	• Inspeção preliminar dos equipamentos, iniciada com a equipa visitante, junto aos balneários das equipas a. 3 Peças dos equipamentos principais b. Equipamento dos guarda-redes (meias iguais à sua equipa, se atuar de calções) c. Coletes d. Cor usada pelos oficiais das equipas	• Verificar a cor REAL • Sensibilizar para uniformização da cor de todos os g. redes • Coletes diferentes de todos os agentes • Sensibilizar para necessidade de uso, por quem dá instruções, de cor diferente
-50m	• Convocatória de Delegados ao jogo e Responsável de segurança, para reunião preambular a realizar a 40 minutos do pontapé de saída	• Solicitar as presenças, sem persistir • Face a recusa, relata-se em ORGANIZAÇÃO
-48m	• Decisão quanto ao equipamento a usar, em observância das cores das equipas • Troca de roupa e verificação dos materiais a empregar	• Todos os elementos da equipa de arbitragem devem munir-se de material
-45m	• Reunião preparatória, orientada pelo Árbitro e sua equipa, com referência a: a. Entrega e verificação dos Mod. 144 e outros b. Verificação da contagem regressiva e sua observação c. Fair-play, respeito como conduta básica e funções dos agentes envolvidos d. Localização (quando aplicável) dos elementos que efetuam a limpeza do recinto de jogo e dos apanha bolas e. Definição do ponto de encontro, no final do jogo	• Elevação, Serenidade, Assertividade, Liderança e Objetividade • Discurso simples e claro • Equidistância • Clareza de funções e seu exercício, incluindo a presença, no final do jogo
-30m	• Saída para aquecimento dos árbitros de campo • Verificação da Documentação, pelo AA-Cronometrista	• Cronometragem regressiva, até 10' do Pontapé de saída
-12m	• Final do aquecimento e regresso aos balneários • Confirmação, pelo AA-Cronometrista, da legalidade de Documentação	• Higiene • Lista de procedimento
-7m	• Verificação final dos equipamentos pelos Árbitros e das balizas pelo AA-Cronometrista a. Equipamentos uniformes b. Joias c. Braçadeiras d. Caneleiras e. Identificação de jogadores, substitutos e oficiais	• Verificação e recomendações, serenas, claras e objetivas • Relacionamento respeitoso • Processos simples • Identificações cuidadosas
-3m	• Entrada na Superfície de jogo	• Firmeza e compromisso
-1m	• Sorteio	• Entre 5 e 7m da linha lateral
0m	• Pontapé de saída	• BOM TRABALHO!

FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO: Conselho de Arbitragem da Associação de Futebol de Coimbra

www.afcoimbra.com

conselhoarbitragem@afcoimbra.com

VALIDAÇÃO TÉCNICA (Normas e Regulamentação):

Fontes:

- AFC COMUNICADO OFIC. Nº 05, 2015-09-02 (Atualização: Regulamento de Provas Oficiais - Aprovado em Reunião de Direção de 21.07.2016)
- AFC COMUNICADO OFICIAL N.º 1, 2017 – 2018 – NORMAS, INSTRUÇÕES E INFORMAÇÕES GERAIS
- FPF / Conselho de Arbitragem – Normas e Instruções Futsal, Época 2014/2015
- FPF / Conselho de Arbitragem – Normas e Instruções Futebol, Época 2014/2015
- FPF CO nº 165, 07.11.2012

Comissão de Apoio Técnico Futebol

- Fernando Paulo Duarte Ferreira (Coordenador)
- António José Santos Brandão
- António Manuel Soares Pinto
- Luis Alberto Duarte Ferreira
- Nuno Filipe Santos Tomás Pereira
- Paulo Alexandre Santos Soares
- Paulo Sérgio Lapo Ferreira

Comissão de Apoio Técnico Futsal

- Ricardo Jorge Eufrásio da Silva (Coordenador)
- António Lourenço Costa
- Carlos Filipe Rodrigues Dias
- Filipe Gonçalo Santos Duarte
- José Augusto Dias Fernandes
- Nuno Filipe Assunção Pereira

Responsável Comissão Assessoria Futebol

- José Pereira de Carvalho

Responsável Comissão Assessoria Futsal

- Nuno Miguel da Costa Bogalho

LOCAL: Sede da AFC, Taveiro - Coimbra

DATA: janeiro de 2018 (1ª edição)