



# FEDERAÇÃO DE FUTEBOL DO ESTADO DE RONDÔNIA

Fundada em 29/10/1944 - Filiada a Confederação Brasileira de Futebol  
CNPJ 05.930.714/0001-12



C. E. A. F. – COMISSÃO ESTADUAL DE ARBITRAGEM DE FUTEBOL – RO

## PRÉ-TEMPORADA PARA ÁRBITROS E ASSISTENTES/2017

1º DIA - 24/02/2017 - (SEXTA-FEIRA)			
HORÁRIO	ATIVIDADES	LOCAL	INSTRUTOR
12h00/14h00	Check-in dos árbitros/assistentes	Hotel Ariquemes	ARAAR
16h00/17h00	Abertura – Orientações gerais	CEJAAR	Pres. CA/FFER
17h30/18h00	Apresentação do teste físico	CEJAAR	Isabel / Jurandir
18h05/18h35	Trívia (testes teóricos)	CEJAAR	Todos
19h00	Teste físico	Pista de atletismo	Isabel / Jurandir
20h30	Jantar		Todos
2º DIA - 25/02/2017 - (SÁBADO)			
07h00/07h45	Café da manhã	Hotel Ariquemes	Todos
08h00/09h00	Atividade pilar mental (técnica de respiração, controle das emoções e pensamentos positivos)	CEJAAR	Dra. Carina
09h10/10h10	Mão deliberada (mão na bola/bola na mão)	CEJAAR	Paulo / Almir
10h20/12h00	Fora de Jogo (impedimento – Regra 11)	CEJAAR	Márcia
12h00/14h00	Almoço		Todos
14h10/15h10	Posicionamento / leitura de jogo / controle das áreas penais.	CEJAAR	Almir
15h20/16h20	Faltas táticas – ataque promissor / oportunidade clara de gol.	CEJAAR	Paulo Pereira
16h30/17h30	Trabalho em equipe	CEJAAR	Leandro
18h00/19h30	Jantar		Todos
19h40/22h00	Treinamento Técnico (campo de jogo)	Estádio Gentil Valério	Todos Instrutores
3º DIA - 26/02/2017 - (DOMINGO)			
07h00/07h45	Café da manhã	Hotel Ariquemes	Todos
08h00/09h00	SUMULA DE JOGO	CEJAAR	Leandro
09h05/10h05	Mudanças das Regras de Jogo	CEJAAR	Arnoldo / Jonathan
10h15/12h00	Encerramento / Almoço	CEJAAR	Todos

**Obs: Traje obrigatório durante abertura do evento e nas atividades teóricas: camiseta da Pré-temporada, calça jeans azul ou preta e tênis.**

**Almir Belarmino Caetano**  
Presidente CEAF/RO