



APOSTILA 2

Regras Oficiais e Sinalizações do Voleibol

Associação Desportiva Garra — ADG

Baseado nas Regras CBV / FIVB — Edição 2026-2027

Ipiaú — Bahia

2026

Sumário

1. 1. Dados da Partida e Equipamentos	3
2. 2. Regras de Jogo e Pontuação	4
3. 3. Faltas Comuns e Penalidades	5
4. 4. Sinalizações Oficiais do 1º Árbitro	6
5. 5. Sinalizações do 2º Árbitro e Linhas	8
6. 6. Atividades de Fixação	9

Prezado(a) Estagiário(a),

Esta apostila apresenta as regras oficiais aplicadas em quadra e os sinais manuais que o árbitro deve dominar. Um árbitro que conhece bem as regras e sinaliza com clareza passa segurança e autoridade.

Estude os sinais — memorize-os. Eles são a sua voz dentro de quadra.

1. DADOS DA PARTIDA E EQUIPAMENTOS

1.1 — Dimensões da Quadra

- Área de jogo: **18 metros × 9 metros**
- Linha central: divide a quadra ao meio (9m × 9m)
- Linha de ataque: a **3 metros** da linha central em cada lado
- Zona de saque: atrás da linha de fundo, toda a largura da quadra

1.2 — Altura da Rede

Categoria	Altura da Rede
Masculino — Adulto	2,43 m
Feminino — Adulto	2,24 m
Masculino — Sub-16	2,28 m
Feminino — Sub-16	2,10 m

1.3 — A Bola

- Circunferência: 65–67 cm
- Peso: 260–280 g
- Pressão interna: 0,300–0,325 kg/cm²
- Cor: geralmente com cores contrastantes

1.4 — Equipes e Escalação

- 6 jogadores em quadra por equipe
- Escalação: 12 jogadores no máximo (pode variar conforme competição)
- Capitão: identificado, é o único que pode falar com o árbitro
- Libero: jogador de defesa com uniforme diferente — restrições específicas



Lembre-se: Antes de iniciar qualquer partida, confira a altura da rede, a condição das antenas e a marcação das linhas. Um erro no início compromete todo o jogo!

2. REGRAS DE JOGO E PONTUAÇÃO

2.1 — Sistema de Pontuação

- **Sets:** Melhor de 5 sets — vence a equipe que fizer 3 sets
- **Pontos:** Sistema de ponto direto — ponto em cada lance, independente de quem saca
- **Set 1º ao 4º:** 25 pontos — precisa de diferença mínima de 2 pontos
- **5º Set (Tie-break):** 15 pontos — precisa de diferença mínima de 2 pontos
- Se estiver 24x24, o jogo continua até que uma equipe abra 2 pontos (26x24, 27x25...)

2.2 — Toques da Bola

- Cada equipe tem no máximo **3 toques** para passar a bola para o lado adversário
- Um jogador não pode tocar a bola **duas vezes seguidas** (exceto no bloqueio)
- O toque deve ser nítido — **não pode reter, lançar ou conduzir**
- O bloqueio **NÃO conta** como toque da equipe

2.3 — Saque

- O jogador na posição 1 saca, girando a equipe no sentido horário a cada recuperação de saque
- O saque deve ser executado dentro de 8 segundos após o apito
- Não pode pisar na linha de fundo ao sacar
- A bola deve passar sobre a rede e dentro das antenas

2.4 — Substituições e Tempos Técnicos

- Máximo de **6 substituições** por set em cada equipe
- Máximo de **2 tempos técnicos** por set — duração de 3 minutos cada
- Só o capitão ou o técnico pode solicitar
- O jogador substituído só pode voltar para o mesmo lugar da rotação

Resumo Rápido:

-  3 toques para passar
-  25 pontos / 15 no 5º set
-  Diferença mínima de 2 pontos
-  6 substituições por set

-  2 tempos técnicos por set

3. FALTAS COMUNS E PENALIDADES

Falta	Descrição	Decisão
Toque Duplo	Mesmo jogador toca 2x seguidas (exceto bloqueio)	Ponto para o adversário
Retenção / Condução	Bola é retida, lançada — sem impacto nítido	Ponto para o adversário
Quatro Toques	Equipe toca a bola 4 vezes antes de passar	Ponto para o adversário
Toque na Rede	Jogador toca a rede entre as antenas durante a ação de jogar a bola	Ponto para o adversário
Invasão por Baixo	Passar completamente para o campo adversário sob a rede	Ponto para o adversário
Falta de Saque	Pisa na linha, atrasa mais de 8s ou saca fora do espaço	Ponto + saque para o adversário
Rotação Errada	Jogadores em posição incorreta no momento do saque	Ponto + correção de posições
Ataque de Trás com Falta	Jogador de trás salta e ataca dentro da zona de 3m	Ponto para o adversário

3.1 — Escala de Penalidades (Conduta)

- **Advertência:** Primeira infração verbal — sem ponto
- **Penalidade:** Segunda infração — ponto para o adversário
- **Expulsão:** Não pode participar do restante do set
- **Desqualificação:** Não pode participar do jogo inteiro

 **Atenção:** A bola está **fora** quando: toca o chão fora das linhas, cruza completamente fora das antenas, ou toca objetos/teto.

4. SINALIZAÇÕES OFICIAIS DO 1º ÁRBITRO

O sinal manual deve ser **claro, firme e visível** para todos. Segure o sinal por alguns segundos para que todos entendam a decisão.

- 1 **Início do Jogo / Saque** — Apitar e indicar com o braço a equipe que vai sacar
- 2 **Ponto Marcado** — Apontar o braço para o lado da equipe vencedora do ponto
- 3 **Toque Duplo** — Levantar dois dedos abertos (indicador + médio)
- 4 **Quatro Toques** — Levantar a mão aberta com os 5 dedos, tocando o polegar com o dedo mínimo
- 5 **Retenção / Condução** — Mover as duas mãos para cima e para baixo, palmas voltadas para cima
- 6 **Bola Fora** — Levantar os dois braços verticalmente, palmas para fora
- 7 **Falta de Saque / Rotação Errada** — Mover a mão aberta horizontalmente para o lado correspondente
- 8 **Toque na Rede** — Tocar a rede com a mão correspondente ao lado da falta
- 9 **Invasão** — Apontar a mão para a linha central, movimento para o lado adversário
- 10 **Tempo Técnico** — Colocar as palmas das mãos uma sobre a outra, formando um T
- 11 **Substituição** — Girar os antebraços ao redor do corpo, movimento de rotação
- 12 **Set Finalizado / Jogo Encerrado** — Cruzar os braços à frente do peito e desfazer o movimento

 **Dica:** O sinal é a sua decisão. Não faça gestos rápidos ou confusos — seja firme e visível.

5. SINALIZAÇÕES DO 2º ÁRBITRO E ÁRBITROS DE LINHA

5.1 — Sinais do 2º Árbitro

- **Rede tocada (falta):** Tocar a rede com a mão e apontar para o lado que cometeu a falta
- **Invasão por baixo:** Apontar para a linha central e depois para o lado da falta
- **Autorizar tempo/substituição:** Fazer sinal de "T" com as mãos
- **Auxiliar no saque:** Levantar a mão quando o saque puder ser executado
- **Confirmar decisão do 1º árbitro:** Repetir o sinal quando solicitado

5.2 — Sinais dos Árbitros de Linha (Bandeirinha)

Situação	Sinal com Bandeirinha
Bola Dentro	Apontar a bandeirinha para o chão, em direção à linha
Bola Fora	Levantar a bandeirinha verticalmente com o braço estendido
Toque na Bola antes de sair	Levantar a bandeirinha + tocar a ponta dos dedos com a outra mão
Saque fora da área	Acenar com a bandeirinha horizontalmente
Não viu / Impossível ver	Cruzar os braços e a bandeirinha sobre o peito

5.3 — Sequência Correta de Sinalização

1. Apitar → parar o jogo
2. Apontar → indicar quem ganha o ponto
3. Sinalizar → mostrar a causa da falta
4. Repetir → se necessário, reforçar o sinal

📌 **Regra de Ouro:** *Apita primeiro, depois sinaliza. O sinal explica o apito — nunca o contrário.*

6. ATIVIDADES DE FIXAÇÃO

Responda e pratique:

Questões Teóricas

1. Qual a altura oficial da rede para o voleibol masculino e feminino na categoria adulta?
2. Quantos pontos são necessários para vencer um set do 1º ao 4º set? E o 5º set? Qual a diferença mínima obrigatória?
3. Explique com suas palavras a diferença entre "toque duplo" e "retenção/condução".
4. Quais são os 4 níveis de penalidade por conduta antidesportiva? O que cada um significa?
5. Descreva o sinal manual para: (a) bola fora, (b) toque na rede, (c) tempo técnico, (d) set finalizado.

Exercício Prático — Simulação

Com um colega, simule as seguintes situações e faça os sinais corretos:

- ☒ A equipe saca e a bola cai fora da linha de fundo → sinal: **Bola Fora**
- ☒ O levantador toca a bola duas vezes seguidas → sinal: **Toque Duplo**
- ☒ Jogador passa por baixo da rede para o campo adversário → sinal: **Invasão**
- ☒ A equipe faz 3 toques e passa — tudo correto → sinal: **Apito + ponto**
- ☒ O técnico pede tempo técnico → sinal: **T (tempo)**

Conclusão

"Conheça as regras, domine os sinais e seja sempre justo. A confiança no jogo começa por você."

Wanderley dos Santos Amaral — Presidente ADG