



# Novas Regras da Copa 2026

Checklist em PDF para baixar, imprimir e preencher

## Dados da partida

Partida

Data

Fase

Estádio / cidade

Árbitro

Versão do PDF

## Como usar este modelo

Use este PDF como checklist das 9 mudanças que mais chamam atenção na Copa do Mundo 2026. Marque quais regras apareceram, anote o minuto do lance, registre a decisão da arbitragem e salve uma cópia para cada jogo.

## Resumo das 9 regras

### 1 Laterais e tiros de meta em 5 segundos

O árbitro pode iniciar contagem visual quando houver demora clara na reposição.

### 2 Substituição em até 10 segundos

O jogador substituído deve deixar o campo rapidamente após a autorização da troca.

### 3 Atendimento médico: espera de 1 minuto

Jogador de linha atendido em campo deve aguardar fora antes de retornar, salvo exceções.

### 4 Goleiro: limite de 8 segundos

O goleiro não deve segurar a bola com as mãos por mais de 8 segundos.

### 5 VAR com alcance ampliado

Revisões podem cobrir mais situações decisivas, como cartões e identidade errada.

### 6 Escanteio errado pode ser corrigido

Um escanteio claramente equivocado pode ser revisto antes da cobrança.

### 7 Cobrir a boca em confronto pode gerar vermelho

Em discussão ou confronto, esconder a boca pode ser interpretado como tentativa de ocultar ofensas.

### 8 Protesto com saída de campo pode ser punido

Jogadores ou comissão que abandonam a área de jogo em protesto podem receber punição.

### 9 Pausas para hidratação

Em calor elevado, podem ocorrer pausas curtas para hidratação e recuperação.

## Nota editorial

Confira sempre os documentos oficiais da FIFA e da IFAB antes de publicar uma versão final. Este arquivo é um modelo de acompanhamento e não substitui as regras oficiais.

## Checklist das regras observadas

Marque a regra quando ela aparecer em campo e complete os campos com minuto, equipe/jogador e decisão da arbitragem.

OK	Regra	Minuto	Equipe / jogador	Decisão / observação curta
<input type="checkbox"/>	<b>1. Laterais e tiros de meta em 5 segundos</b> O árbitro pode iniciar contagem visual quando houver demora clara na reposição.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<b>2. Substituição em até 10 segundos</b> O jogador substituído deve deixar o campo rapidamente após a autorização da troca.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<b>3. Atendimento médico: espera de 1 minuto</b> Jogador de linha atendido em campo deve aguardar fora antes de retornar, salvo exceções.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<b>4. Goleiro: limite de 8 segundos</b> O goleiro não deve segurar a bola com as mãos por mais de 8 segundos.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<b>5. VAR com alcance ampliado</b> Revisões podem cobrir mais situações decisivas, como cartões e identidade errada.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<b>6. Escanteio errado pode ser corrigido</b> Um escanteio claramente equivocado pode ser revisto antes da cobrança.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<b>7. Cobrir a boca em confronto pode gerar vermelho</b> Em discussão ou confronto, esconder a boca pode ser interpretado como tentativa de ocultar ofensas.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<b>8. Protesto com saída de campo pode ser punido</b> Jogadores ou comissão que abandonam a área de jogo em protesto podem receber punição.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/>	<b>9. Pausas para hidratação</b> Em calor elevado, podem ocorrer pausas curtas para hidratação e recuperação.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## Anotações detalhadas

Use estes quadros para registrar contexto, dúvidas e exemplos reais. Você pode duplicar esta página no PDFelement para acompanhar mais de uma partida.

### Regras anti-cera

reposições, substituições, goleiro e atendimento médico

#### Lances / exemplos:

---

---

---

---

---

### VAR e decisões

correções em lances decisivos, cartões e escanteios

#### Lances / exemplos:

---

---

---

---

---

### Conduta em campo

cobrir a boca, protestos e comportamento disciplinar

#### Lances / exemplos:

---

---

---

---

---

### Saúde dos jogadores

pausas para hidratação e retorno após tratamento

#### Lances / exemplos:

---

---

---

---

---

### Dica de uso

Para uma versão de bolão ou aula, duplique o PDF e crie uma cópia por grupo de participantes. Para uma versão editorial, mantenha uma cópia em branco e outra preenchida com exemplos reais.

## Resumo pós-jogo

Regra que mais apareceu

Decisão mais polêmica

Melhor exemplo para explicar a regra

### Checklist final

- Houve regra anti-cera?
- Houve revisão do VAR?
- Houve punição disciplinar?
- Houve pausa de hidratação?
- O PDF foi salvo como nova versão?

## Como personalizar no PDFelement

Ação	Utilidade no template
Preencher campos	Adicionar equipes, minuto, decisão e observações de cada lance.
Destacar texto	Realçar regras mais importantes, como 10 segundos ou 8 segundos.
Duplicar páginas	Criar uma página por jogo, fase ou grupo de participantes.
Adicionar comentários	Explicar dúvidas, decisões do VAR ou lances polêmicos.
Exportar PDF final	Compartilhar o arquivo preenchido com alunos, amigos ou equipe editorial.

### Notas livres

---

---

---

---