



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE FUTEBOL

## Cursos de Treinadores de Futsal



# **Regulamento de Cursos Futsal – Nível II**

**2005/2006**

# Índice

## 1. REGULAMENTO DO CURSO

1.1. ORGANIZAÇÃO.....	3
1.2. CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO.....	3
1.3. CRITÉRIOS DE SELECÇÃO.....	4
1.4. RECEITAS E DESPESAS.....	5
1.5. ESTRUTURA CURRICULAR.....	6
1.6. FUNCIONAMENTO DAS AULAS.....	10
1.7. LIMITE DE FALTAS.....	10
1.8. ESTÁGIO PEDAGÓGICO.....	10
1.9. JURI DE AVALIAÇÃO.....	11
1.10. AVALIAÇÃO.....	11
1.11. CLASSIFICAÇÃO.....	12
1.12. CASOS OMISSOS.....	13
1.12. CASOS OMISSOS.....	13

## 2. ESTRUTURA ORGÂNICA E FUNCIONAL

## 3. NORMAS DIPLOMAS

# 1. Regulamento dos Cursos FUTSAL - Nível II

## 1.1. ORGANIZAÇÃO

Os Cursos de Treinadores de Futsal - Nível II são organizados pela Federação Portuguesa de Futebol, com a colaboração logística e administrativa das Associações de Futebol.

As Associações interessadas em que se realize Cursos na sua área geográfica, deverão fazer o pedido à FPF com o **mínimo de um (1) mês** de antecedência, antes da data de abertura, para uma maior divulgação por parte do Departamento de Formação da FPF.

A data de abertura e os exames finais de avaliação do Curso de Treinadores de Futsal – II Nível terão que ser agendados com o Departamento de Formação da Federação Portuguesa de Futebol.

O Curso só poderá ter início após a entrega do Dossier, do Curso que deverá conter os seguintes elementos:

- Organograma do Curso
- Relação Nominal dos Prelectores
- Local de Funcionamento
- Taxa de Inscrição
- Número de Candidatos
- Datas de realização e Horário de Funcionamento por Disciplinas
- Estrutura Curricular
- Limites de Faltas
- Condições do Estágio Pedagógico
- Condições da Avaliação

Após a entrega deste Dossier, será enviado à Associação de Futebol um comprovativo de homologação do referido Curso.

## 1.2. CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO

As inscrições são efectuadas na sede da Associação de Futebol, através de impresso próprio, acompanhado de uma fotografia e fotocópia do bilhete de identidade.

Após o encerramento das inscrições, a selecção dos candidatos terá que ser efectuada com a presença de um elemento do Departamento de Formação da FPF.

Os candidatos devem cumprir os seguintes requisitos:

- a) Possuir o Curso de Treinador de Futsal – Nível I ou equivalência atribuída pelo Departamento de Formação da FPF; (habilitações a comprovar)
- b) Ter exercido a função de Treinador pelo menos uma época oficial entre a posse do curso de Treinador de Futsal Nível I e a realização deste curso;

As inscrições serão limitadas ao número máximo de **60 candidatos** e serão seleccionadas em função do ponto seguinte deste regulamento.

### **1.3. CRITÉRIOS DE SELECCÃO**

Para além do cumprimento dos pressupostos definidos no ponto anterior deste regulamento, os critérios de selecção dos candidatos, no caso de excesso do número máximo de 40, são os seguintes:

- 1º. Treinadores Principais que estejam a exercer a função sem habilitação necessária, mas devidamente autorizados em regime de condição excepcional;
- 2º. Jogadores profissionais de Futsal possuidores do Nível I de Futsal.
- 3º. Ter exercido a função de Treinador Principal na época actual ou anterior à realização do Curso, em equipas da I e II Divisão Distrital.
- 4º. Ter exercido a função de Treinador adjunto na época actual ou anterior à realização do Curso.
- 5º. No caso de não estar preenchido o número total de candidatos ao Curso, as vagas existentes serão preenchidas pelos restantes Treinadores não abrangidos nos pontos anteriores, que tendo o Curso de Treinador de Futsal - Nível I, tenham exercido a função de Treinador.
- 6º. Em caso de igualdade de condições de acesso apresentadas pelos candidatos, será considerada a média final obtida na avaliação do Curso de Treinador de Futsal - Nível I.

**Todos os critérios anteriores deverão ser comprovados com documentos originais ou cópias autenticadas.**

## 1.4. RECEITAS E DESPESAS

Todas os custos e proventos são da total responsabilidade da Associação de Futebol.

### Valor da taxa de inscrição:

- Curso Futsal - Nível II – Custo máximo de 650 euros

### Apoio Técnico-Administrativo / Secretariado

O acompanhamento técnico-administrativo é parte importante do funcionamento de cada curso e compreende o cumprimento de tarefas diversificadas, nomeadamente, o controlo das presenças às aulas, a distribuição de documentação, o apoio técnico na realização das aulas e avaliações.

Assim, e com base no pressuposto que o acompanhamento do curso é garantido pela presença de uma pessoa, a forma de pagamento deve ser negociada com a Associação e o funcionário.

A este valor devem ser acrescidas as despesas respeitantes às deslocações e refeições (durante feriados e fins-de-semana).

### Encargos com Formadores

As despesas decorrentes do pagamento aos formadores com base nas aulas teóricas ou práticas realizadas, devem ser calculadas de acordo com a seguinte tabela:

Curso de Treinadores Futsal - Nível II	
Prelecções (Hora)	32,50 €
Exames (Hora)	27,50 € (escritos ou práticos)
Correcção de testes	2,50 € por teste
Deslocações	25% do custo do litro da gasolina (viatura própria) e despesas com portagens; ou Apresentação de documentos de despesa realizada (recibos, bilhetes...)
Refeições	12,50 €

## 1.5. ESTRUTURA CURRICULAR

Os **Cursos de Treinadores de Futsal - Nível II** deverão ter uma carga horária total de **120 Horas** e incluir as seguintes disciplinas:

Futsal – NÍVEL II		Duração
Unidades		Total
<b>1. Técnica / Táctica</b>		<b>36 h</b>
1. PERCURSO CRONOLÓGICO DO FUTSAL: PASSADO, PRESENTE E FUTURO		
1.1 Evolução das ideias e evolução do treino – factores determinantes		
2. ANÁLISE SISTEMÁTICA DO JOGO		
2.1 Desenvolvimento das acções técnicas		
2.2 Introdução das componentes Espaço e Tempo nas acções técnicas		
2.3 Conhecimentos e aplicação dos princípios gerais da complexidade (fácil para o difícil, sem oposição, oposição passiva e activa)		
2.4 Guarda-redes, um posto específico		
2.4.1 - A realidade do treino específico		
2.4.2 - Planificação do treino específico do GR		
2.4.3 - Aspectos psicológicos do guarda-redes		
2.4.3.1 - Recursos intelectuais		
2.4.3.2 - Estabilidade emocional		
2.4.3.3 - Tolerância perante a frustração		
2.4.3.4 - Liderança		
2.5 Acções colectivas complexas ofensivas e defensivas		
2.5.1 - Tarefas e funções		
2.5.2 - Esquemas tácticos		
2.5.3 - Circulações tácticas		
2.6 Sistemas tácticos		
2.6.1 - O sistema de jogo (conceptualização)		
2.6.2 - Relações dinâmicas		
2.6.3 - Racionalização espacial		
2.6.4 - Coerência na movimentação		
2.7 Métodos de jogo		
2.8 Princípios orientadores do método de jogo		
2.9 Prioridades a estabelecer na escolha do método de jogo		
2.10 Métodos de jogo ofensivos		
2.10.1 - Ataque organizado (características; vantagens e desvantagens)		
2.10.2 - Contra-ataque (características; vantagens e desvantagens)		
2.10.3 - Ataque rápido (características; vantagens e desvantagens)		
2.11 Métodos de jogo defensivos		
2.11.1 - Zona (características; vantagens e desvantagens)		
2.11.2 - Individual (características; vantagens e desvantagens)		
2.11.3 - Mista (características; vantagens e desvantagens)		
2.12 Alternância entre métodos de jogo		
2.13 Metodologia na estruturação dos diferentes métodos de jogo		
2.14 Estrutura e organização dinâmica da equipa		
2.15 Expressão táctica da equipa		
2.16 Estratégia e plano de jogo – factores condicionantes		

- |  |             |
|--|-------------|
| <p>2.17 Aperfeiçoamento das situações de bola parada</p> <p>2.18 Metodologias no treino de situações estratégicas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2.18.1 - Definição de esquemas tácticos</li> <li>2.18.2 - Diversificação de opções</li> <li>2.18.3 - Esquema táctico aberto</li> <li>2.18.4 - Treino com diferentes tipos de oposição</li> </ul> <p>2.19 Principais características do jogador português</p> <p>2.20 Desenvolvimento do jogador</p> <p>2.21 Treino individual especializado</p> <p>2.22 Funções (fixo, ala e pivot) e tarefas (espaço de jogo ocupado)</p><br><p>3. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO;</p> <p>3.1 Elementos determinantes na condução do treino</p> <p>3.2 Planeamento do treino</p> <p>3.3 Estratégias</p> <p>3.4 Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futsal</p> <p>3.5 O conteúdo e a estrutura de um exercício</p> <p>3.6 Simplificação da estrutura complexa do jogo</p> <p>3.7 Factores ou variáveis da estrutura e organização dos exercícios</p> <p>3.8 Os exercícios de treino – sistematizações diversas</p> <p>3.9 Análises de jogo</p> <p>3.10 Desenvolvimento do jogador</p> <p>3.11 Princípios gerais para a detecção de valores</p> <p>3.12 Primeiros contactos com dados estatísticos</p> <p>3.13 Elaboração de relatórios de jogo</p> <p>3.14 Relacionamento com outros agentes desportivos</p> <p>3.15 Aproveitamento dos meios audiovisuais como medida de conhecimento e de correção de defeitos dos jogadores.</p> | <b>30 h</b> |
|--|-------------|

## **2. Capacidades Motoras**

### **1. RESISTÊNCIA:**

1.1- Importância do desenvolvimento da resistência no Futsal;

1.2- Definição, importância e factores determinantes.

1.3- A fadiga e a capacidade de recuperação;

1.4- Critérios e classificações – Tipos de resistência;

1.5- Métodos de treino – definição, classificação, objectivos, dinâmica da carga e condições de aplicação (métodos contínuos – uniformes e variados; métodos por intervalos – intervalado e por repetições – intensivo e extensivo; análise crítica da aplicação destes métodos ao Futsal – vantagens e inconvenientes das diferentes propostas);

1.6- Avaliação e controlo do estado de treino da resistência (testes laboratoriais e de campo; variáveis de controlo; fisiológicas – a frequência cardíaca (Fc), a capacidade máxima aeróbia (VO<sub>2</sub> máx), a lactatémia (Hla) e o Limiar anaeróbico (Lan); psicológicas – avaliação subjectivo/objectivo e relação treinador-atleta).

1.7- O treino da resistência e a programação da sessão de treino e de conjunto de sessões.

### **2. FORÇA:**

2.1- Importância do desenvolvimento da força no Futsal;

2.2- Factores condicionantes da produção de força (nervosos; musculares);

2.3- Tipos de contração muscular e respectivo trabalho produzido;

2.4- Componentes e formas de manifestação da força (força máxima, força rápida e força resistente; força absoluta, força relativa e força limite; relações entre os diferentes tipos de força);

2.5- Métodos de treino da força (métodos maximais, métodos sub-maximais, método pliométrico, métodos mistos, implicações e compatibilidades entre os vários métodos e o treino de outras capacidades motoras);

2.6- Os tipos de força, os respectivos métodos de treino e a sua importância na preparação do jogador de Futsal;

2.7- Avaliação e controlo do estado de treino da força (testes laboratoriais e de campo, análise

crítica).

**3. VELOCIDADE:**

- 3.1- Importância da velocidade na prática desportiva e no Futsal;
- 3.2- Noção de velocidade – Tipos de manifestação da velocidade;
- 3.3- Possibilidades e limites ao desenvolvimento da velocidade;
- 3.4- Condições essenciais para a melhoria da velocidade;
- 3.5- Características do treino da velocidade;
- 3.6- Desenvolvimento da velocidade e formação técnica do jovem desportista;
- 3.7- Exemplos e sugestões de integração do treino da velocidade na preparação do jogador de Futsal;
- 3.8- Avaliação e controlo do estado de treino da velocidade (testes laboratoriais e de campo, análise crítica).

**4. FLEXIBILIDADE:**

- 4.1-Noção de flexibilidade e suas componentes;
- 4.2- Significado e importância da flexibilidade;
- 4.3- Factores determinantes da flexibilidade;
- 4.4- Métodos e conteúdos de treino;
- 4.5- A flexibilidade na preparação do jogador de Futsal;
- 4.6- Avaliação e controlo do estado de treino da flexibilidade (testes laboratoriais e de campo, análise crítica).

**5. COORDENAÇÃO:**

- 5.1- Noção e classificação de coordenação motora;
- 5.2- Coordenação motora e técnica desportiva;
- 5.3- Objectivos da formação técnica;
- 5.4- Fases de aprendizagem e formação de hábitos motores;
- 5.5- Definição de elementos contribuintes à estruturação de conteúdos técnicos e técnico-tácticos;
- 5.6- Avaliação e controlo do estado de treino da coordenação (testes laboratoriais e de campo, análise crítica).

### **3. Ciências do Comportamento**

**14 h**

1. Psicologia do desporto e actividade física – natureza, história e desenvolvimento
2. Dinâmica de grupos e coesão nas equipas de Futebol
3. Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva
4. Auto-confiança e rendimento na competição desportiva
5. A liderança de uma equipa de Futebol e o comportamento do treinador
6. Relação interpessoal – Treinador, equipa técnica, dirigentes, jogadores, árbitros e órgãos da comunicação social
7. Competências verbais e não-verbais
8. A mundialização do Futebol e a necessidade da promoção do Fair Play
9. Como lidar com o sucesso/insucesso
10. Definições de desporto, de jogo, de espectáculo desportivo

### **4. Leis de Jogo**

**8 h**

1. Relação Equipa de Arbitragem – Treinador e Jogadores;
2. O papel social do árbitro como juiz;
3. A utilização do vídeo como forma de aperfeiçoamento e não como forma de julgamento popular;
4. Análise e esclarecimentos sobre as leis de jogo, sua evolução e alterações.

<b>5. Medicina Desportiva</b>	<b>10 h</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Primeiros socorros – actualização</li> <li>2. Composição corporal</li> <li>3. Músculos</li> <li>4. Ossos</li> <li>5. Sida e Hepatite B – Prevenção e cuidados</li> <li>6. Padrões alimentares</li> <li>7. Inquérito alimentar aos atletas</li> <li>8. Fases de Maturação dos jovens jogadores</li> <li>9. Tratamentos e técnicas de fisioterapia</li> <li>10. Colaboração médico/massagista/treinador</li> </ol>	
<b>6. Organização / Política Desportiva</b>	<b>2 h</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Regras, regulamentos e procedimentos</li> <li>2. Os órgãos sociais das entidades desportivas</li> <li>3. Legislação desportiva – a lei de bases do sistema desportivo (sensibilização)</li> </ol>	
<b>7. Organização de Classe</b>	<b>2 h</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Associação Nacional de Treinadores de Futebol (objectivos, estruturas e desempenho).</li> <li>2. O Futsal dentro da Associação Nacional de Treinadores de Futebol.</li> </ol>	
<b>8. Novas Tecnologias</b>	<b>2 h</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilização de informática na óptica do utilizador</li> <li>2. Criação de suportes pedagógicos e apresentações públicas</li> </ol>	
<b>TOTAL (horas)</b>	<b>104 h</b>
<b>AVALIAÇÃO</b>	
<b>1. Acção prática como treinador</b>	<b>13h 30m</b>
Técnica e Táctica Capacidades Motoras	20 min. (por candidato)
<b>2. Avaliação teórica</b>	<b>3h 30m</b>
Técnica e Táctica Capacidades Motoras Ciências da Educação e do Comportamento Humano Leis de Jogo Medicina Desportiva	60 min. 60 min. 30 min. 30 min. 30 min.
<b>AVALIAÇÃO</b>	<b>16 h</b>
<b>TOTAL</b>	<b>120 h</b>

## 1.6. FUNCIONAMENTO DAS AULAS

Cada aula terá a duração de 60 minutos a 120 minutos, sendo o controlo de faltas efectuado no início e no fim das aulas.

Nas aulas práticas é obrigatório que todos os candidatos se apresentem devidamente equipados.

Os candidatos que apresentem qualquer lesão ou impedimento físico não são dispensados da presença nas aulas, ainda que não possam participar em determinadas acções.

Não é permitido o uso de telemóveis ou qualquer outro objecto sonoro que possa perturbar o funcionamento das aulas.

## 1.7. LIMITE DE FALTAS

A direcção do Curso definiu que o limite de faltas injustificadas permitidas é de acordo com o seguinte quadro:

Disciplinas Nucleares	N.º máx. de faltas
Técnico-Táctica	7 h
Capacidades Físicas	6 h
Ciências do Comportamento	2 h
Medicina Desportiva	2 h
Leis de Jogo	2 h
<b>TOTAL</b>	<b>19 Horas</b>

O número limite de faltas não podem ultrapassar 20% da carga lectiva total.

Os candidatos que ultrapassarem o limite de faltas definido serão considerados **EXCLUÍDOS**.

A justificação de faltas deve ser efectuada através de impresso próprio e entregue junto do Secretariado no dia da apresentação do candidato às aulas, e só poderão ser Justificadas pela Direcção do Curso.

## 1.8. ESTÁGIO PEDAGÓGICO

Todos os candidatos devem fazer um Estágio Pedagógico baseado no acompanhamento técnico de uma equipa de um clube à sua escolha, durante quatro (4) microciclos, incluindo a observação dos jogos respectivos. Este estágio constitui uma forma de aferir conhecimentos e troca de experiências no contacto directo com a realidade do treino e da competição.

Este estágio constitui uma forma de aferir conhecimentos e troca de experiências no contacto directo com a realidade do treino e da competição.

Será atribuída classificação final de **NÃO APTO** aos candidatos que não cumprirem este requisito, ou que não entreguem dentro do prazo estipulado pela organização do Curso.

O relatório deverá ser acompanhado de uma declaração, autenticada pelo respectivo Clube e assinado pelo Treinador responsável pela equipa.

### **1.9. JURI DE AVALIAÇÃO**

O Júri de Avaliação é constituído da seguinte forma:

- A Direcção do Curso;
- A Direcção Pedagógica;
- Coordenadores do Curso;
- Os Prelectores das Disciplinas Nucleares.

O Júri de Avaliação reúne tendo em vista a atribuição da classificação final dos candidatos e tem as seguintes competências:

- Apreciar o processo de avaliação individual de todos os candidatos;
- Assegurar a uniformização de critérios de avaliação;
- Proceder à apreciação global do processo de avaliação do curso e analisar eventuais casos que suscitem dúvidas;
- Ratificar as classificações finais.

### **1.10. AVALIAÇÃO**

Todos os candidatos são sujeitos a um processo de avaliação, tendo em consideração os seguintes domínios:

- Assiduidade e participação do candidato nas aulas teóricas e práticas, traduzindo o seu interesse e empenhamento em cada uma das disciplinas;
- Relatório de Estágio: os candidatos devem elaborar um relatório individual que será avaliado pelo Prelector de Técnico Táctica e/ou Capacidades Motoras;
- A Avaliação teórica, através da realização de testes escritos, nas disciplinas nucleares.
- A avaliação prática realiza-se no campo, sendo classificada de 0 a 20 valores e assenta na prática simulada, visando aferição de conhecimentos e competências dos candidatos enquanto treinadores, nomeadamente, no domínio técnico e na organização e condução do treino. Para o efeito, cada candidato tem de operacionalizar uma acção específica de treino com uma duração mínima de 20 minutos. O candidato apenas poderá tomar conhecimento desta acção 30 minutos antes de a executar.

A nota da avaliação prática vai fazer média com as notas teóricas das disciplinas de Técnico-Táctica e Capacidades Motoras.

$$\text{Nota Final de Técnico-Táctica (TT)}: \quad = \quad \frac{\text{IT teórica} \times 1 + \text{Exame Prático} \times 2}{3}$$

$$\text{Nota Final de Capacidades Motoras (CM)}: \quad = \quad \frac{\text{CM teórica} \times 1 + \text{Exame Prático} \times 2}{3}$$

- A avaliação final do **Curso de Treinadores de Futsal - Nível II**, resultará da aplicação da seguinte fórmula (média ponderada), com as seguintes ponderações:

<b>Disciplinas Nucleares</b>	Técnica - Táctica	4
	Capacidades Motoras	3
	Ciências do Comportamento	1
	Leis de Jogo	1
	Medicina Desportiva	1

$$\frac{(\text{TT final} \times 4) + (\text{CM final} \times 3) + (\text{CC} \times 1) + (\text{LJ} \times 1) + (\text{MD} \times 1) + (\text{Relatório de Estágio} \times 1)}{11}$$

## 1.11. CLASSIFICAÇÃO

A classificação final é de 0 a 20 valores e os Treinadores são escalonados de acordo com os seguintes parâmetros:

0 – 9,4 valores	<b>Inapto</b>
9,5 – 13,4 valores	<b>Apto / Suficiente</b>
13,5 – 17,4 valores	<b>Apto / Bom</b>
17,5 – 20 valores	<b>Apto / Muito Bom</b>

O candidato terá uma classificação **INAPTO** se obtiver:

- Nota inferior a 9,5 (nove vírgula cinco) na disciplina nuclear Técnico-Táctica (prática ou teórica);
- Nota inferior a 7,5 (sete vírgula cinco) em duas das restantes disciplinas nucleares;
- Média Final inferior a 9,5 (nove vírgula cinco).

O resultado final será afixado na Sede da Associação Distrital e transmitido por escrito, a todos os candidatos. Deverão ser elaboradas **três (3) Actas** Finais devidamente assinadas. Essas Actas serão enviadas respectivamente, para o Departamento de Formação da FPF, para ANTF e, a outra ficará em poder da Associação Distrital organizadora.

## 1.12. DIPLOMAS

Os candidatos aprovados têm direito a um diploma comprovativo do seu aproveitamento emitido pela **Federação Portuguesa de Futebol**.

- Os diplomas dos cursos, devem ser solicitados ao Departamento de Formação da F.P.F., pelas Associações de Futebol.
- As Associações deverão preencher os Diplomas e envia-los para o Departamento de Formação da FPF, acompanhados pela **Pauta Classificativa e Acta de Avaliação Final**.
- A FPF devolverá os Diplomas, assinados pela Direcção da FPF e autenticados com o selo branco
- As Associações procederão a Entrega dos Diplomas aos candidatos aprovados, **no prazo máximo de 45 (quarenta e cinco) dias após a data do termo de avaliação final**.

## 1.13. CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos neste regulamento serão analisados e resolvidos pela Direcção do Curso.

**O Vice Presidente Desportivo**

(Carlos Silva)

**O Coordenador Nacional de Formação**

(Rui Caçador)

## 2. Estrutura Orgânica e Funcional

### A) DIRECÇÃO DO CURSO

<b>CARLOS SILVA</b> <b>NOME</b>	Vice Presidente Desportivo FPF Presidente da Associação Distrital ou nomeado
------------------------------------	---

### B) DIRECÇÃO PEDAGÓGICA

<b>RUI CAÇADOR</b> <b>NOME</b> <b>NOME</b>	Coordenador Nacional de Formação - FPF Membro designado pela A.N.T.F. Coordenador Técnico Distrital
--	---

### C) COORDENAÇÃO GERAL DOS CURSOS

<b>TIAGO BRAZ</b> <b>NOME</b>	Departamento de Formação – FPF Coordenador Técnico Distrital
----------------------------------	---

### D) COORDENADOR TÉCNICO-TÁCTICA

<b>NOME</b>	Nomeado pela A.N.T.F.
-------------	-----------------------

### E) SECRETARIADO

<b>NOME</b>	Associação Organizadora
-------------	-------------------------

### F) CORPO DE FORMADORES

#### Disciplinas Nucleares

<b>NOME</b>	Técnico – Táctica
<b>NOME</b>	Capacidades Motoras
<b>NOME</b>	Ciências do Comportamento
<b>NOME</b>	Medicina Desportiva e 1º socorros
<b>NOME</b>	Leis de Jogo

#### Disciplinas Complementares

<b>NOME</b>	Organização / Política Desportiva
<b>NOME</b>	Organização de Classe

## NORMAS DIPLOMA

inserir data  
formato: DD / MM / AAAA  
Tipo de Letra: TAHOMA  
Corpo: 16 a **BOLD**

