



AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS EF AMARANTE FC (2019/2020)





AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

ÍNDICE

Introdução	3
Organograma	4
Plano de Infraestruturas / Planta Instalações Disponíveis	5
Plano de Emergência	6
Outras Informações de Cariz Estratégico	6
Informações e Contactos	6
Normas de Conduta	7
Normas sobre Acompanhamento Jogadores	8
Acompanhamento Médico – Desportivo	10
Acompanhamento Escolar, Pessoas e Social	20
Infrações e Quadro Disciplinar	21



AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

Introdução

Serve este Regulamento Interno como documento de informação e orientação, definindo o regime de funcionamento da Entidade Formadora (EF) Amarante FC no seu conjunto, de cada um dos seus elementos, das relações que entre eles se estabelecem sendo também o documento que define os direitos e deveres de cada um dos intervenientes.

O presente regulamento aplica-se a todos os atletas, treinadores, dirigentes, pais e encarregados de educação dos atletas da Entidade Formadora (EF) Amarante FC. A seguir designado Amarante FC

O Amarante FC através deste regulamento pretende, estabelecer regras que permitam, através da prática desportiva, fomentar o desportivismo entre os atletas, desenvolver as relações socioculturais com os outros colegas, treinadores e com todas as pessoas relacionadas com o universo desportivo, criar nos jovens o sentimento de respeito, por si próprios, pelos companheiros, pelos dirigentes e pelos técnicos. Pretende ainda incentivar as crianças/jovens a praticar desporto com hábitos de vida saudáveis, melhorar as capacidades físicas e motoras, elevar o nível técnico dos praticantes e, sobretudo, e aprender a ser um bom cidadão e desportista.

O Amarante FC estará atento ao desempenho escolar dos seus atletas, assumindo o compromisso de criar instrumentos e métodos de apoio ao estudo, incentivando os seus atletas a obterem um bom aproveitamento académico.

Missão do Amarante FC

O AMARANTE FC tem como missão promover e difundir a prática desportiva, cultural e recreativa junto da comunidade em que se insere, proporcionando a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços afetivos com o clube e reforçando a posição de mais alto representante desportivo da cidade e da região.

Visão do Amarante FC

Pretendemos ser vistos como uma instituição de referência no panorama desportivo da região, despertando nos jovens um desejo de se juntarem à nossa família, não apenas pela excelência das instalações existentes, mas também devido ao elevado padrão de qualidade dos princípios monitorizados nas diversas atividades promovidas

Objetivos estratégicos do Amarante FC

- *Formar jogadores para a equipa principal do Clube;*
- *Formar jogadores para o Futebol Profissional;*
- *Formar integralmente, em todas as suas vertentes, os jovens jogadores.*

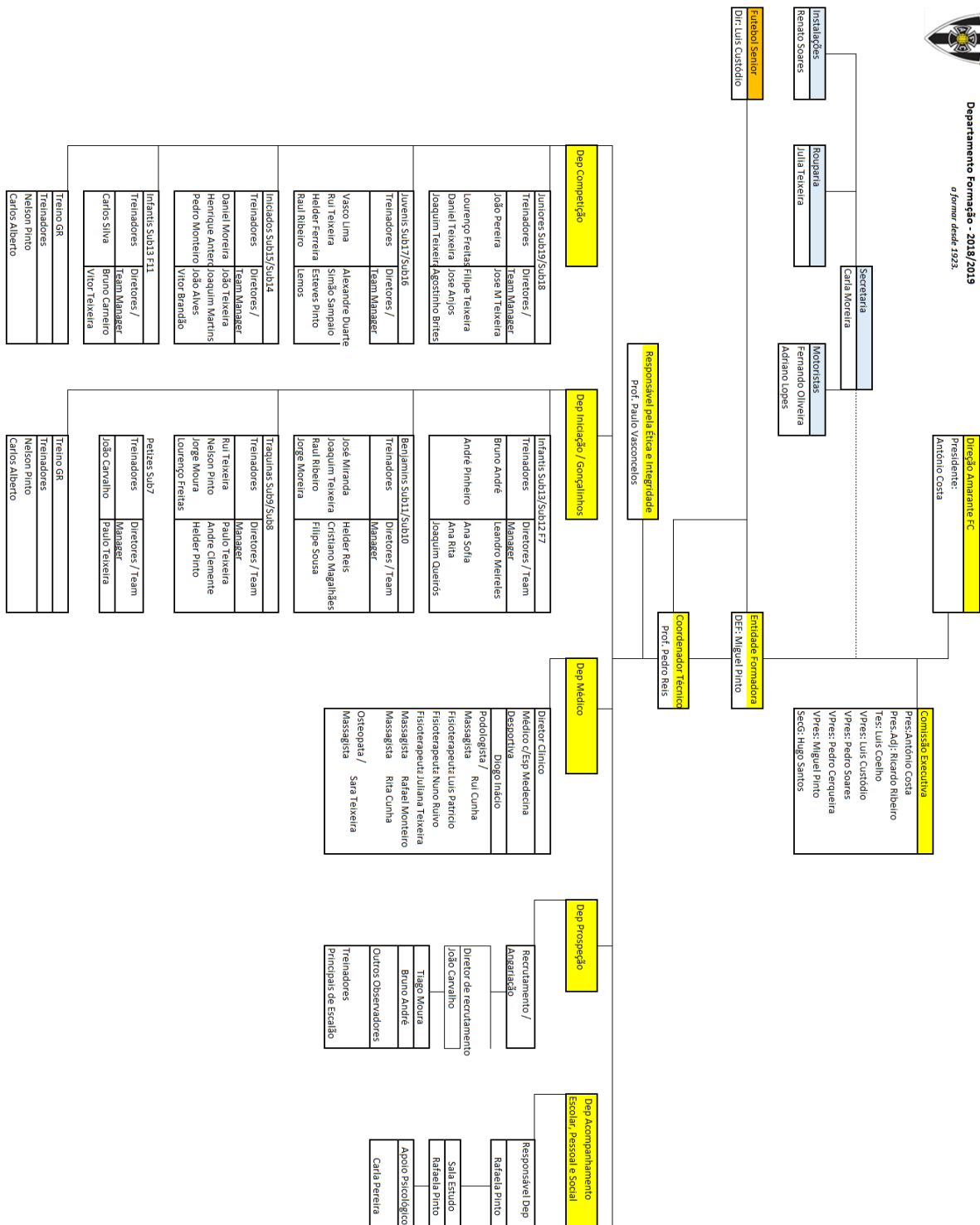


AMARANANTE FUTEBOL CLUBE
 Associação de Utilidade Pública
 Dec.-Lei 460/77
 Publicado no Diário da República
 II Série, N.º 104 de 08/05/1992

Organograma



AMARANANTE FUTEBOL CLUBE
 Departamento Formação - 2018/2019
 o formar desde 1923.





AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

Plano Infraestruturas / Planta Instalações Disponíveis

O complexo desportivo Amarante FC é composto por Estádio Municipal equipado com campo em relva natural, loja do clube, ginásio, balneário, sala de estudo, bar, gabinete de coordenação da formação e sénior, Dept. Médico e reabilitação, sala do formação e sala de estar.



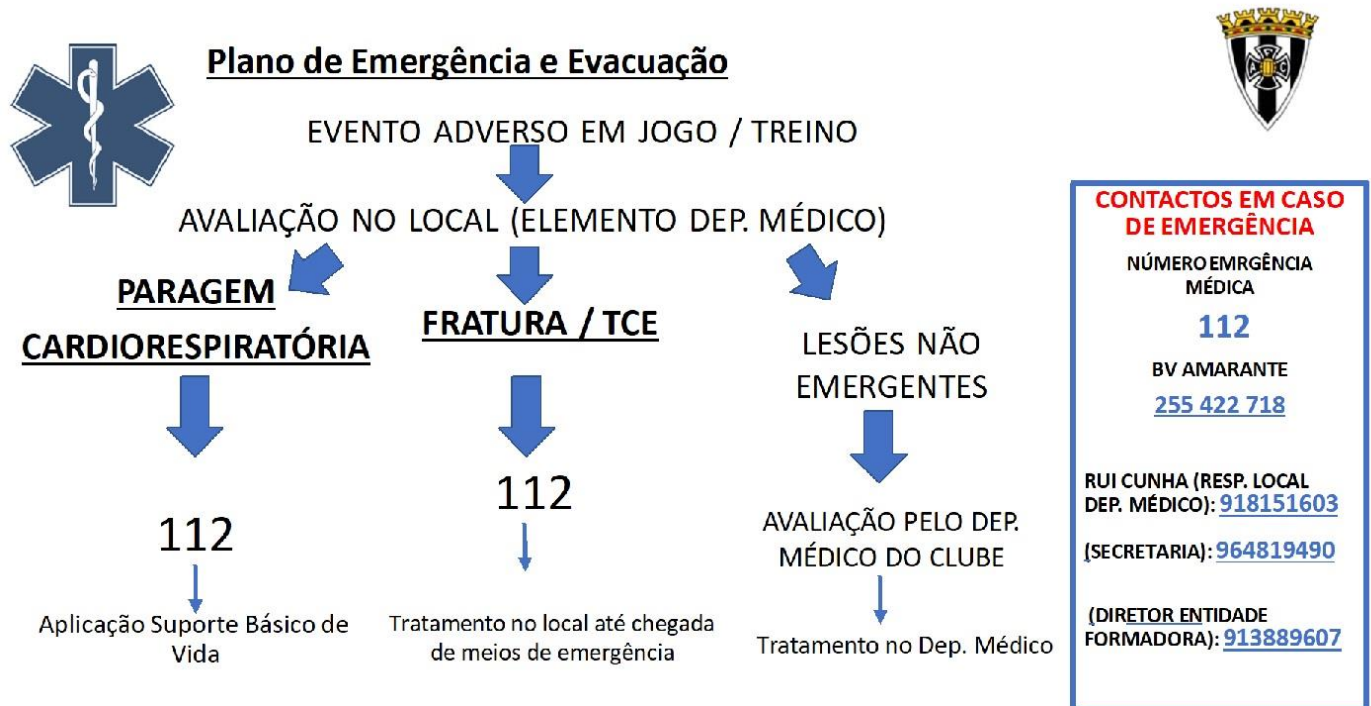
Dois campos relva sintética (CS1 e CS2) equipados com balneários, WC's, bar, arrumos, gabinete médico e reabilitação, gabinete administrativo;
Campo de apoio em terra;





AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

Plano de Emergência



Outras Informações de Cariz Estratégico para a Entidade

- *Melhoria de Instalações e Infraestruturas existentes, nomeadamente, colocação de relva natural ou sintética em campo de apoio existente em terra, permitindo a sua utilização pelos diversos escalões para competição;*
- *Formação de Equipa B ou Sub-23, permitindo a continuidade e conclusão do processo de formação ligados ao clube bem como melhorar a transição entres os escalões de formação e Equipa Sénior;*
- *Constituição de Equipa de Futebol Feminino;*
- *Execução de cobertura de bancada em CS1;*

Informação e contactos

O Amarante FC disponibiliza em locais definidos, no Hall de entrada do Estádio Municipal, no Hall de entrada do CS2, e do CS1, no Hall do Campo Joaquim Pinheiro – Madalena, e no Hall de entrada do Campo F5 da Estradinha, informação de caráter geral das Atividades Culturais e Desportivas do Clube, procedimentos, lista dos Diretores de serviço e contactos telefónicos.



AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

O site www.amarantefc.pt, o site <http://goncalinhos.amarantefc.pt>, e o Facebook oficial, são utilizados para a divulgação de informações oficiais e esclarecimentos necessários, devendo ser consultados regularmente.

Após autorização da utilização dos dados dos atletas e respetivos encarregados de educação (apenas para comunicação oficial do clube) poderão os mesmos ser contactados via SMS ou chamada telefónica.

Normas de conduta

DIREITOS DO ATLETA:

- ✓ Possuir boas condições para a prática desportiva a nível de equipamento, material, instalações e transporte;
- ✓ Ser respeitado por todos os agentes do clube;
- ✓ Ser convocado, desde que cumpra com as suas obrigações para com o clube e que o treinador assim o entenda;
- ✓ Ser reconhecido e valorizado o mérito, dedicação, esforço e empenho, tanto nos treinos como nos jogos;
- ✓ Ver reconhecido e valorizado o seu desempenho escolar;
- ✓ Beneficiar de treinos estruturados e preparados com antecedência, no sentido de o valorizar como atleta e como ser humano;
- ✓ Ser assistido, de forma pronta e adequada em caso de lesão, durante um treino e/ou jogo, além do posterior acompanhamento médico;
- ✓ Ter seguro;
- ✓ Beneficiar de um Serviço de Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social;
- ✓ Ser reconhecido pela sua formação cívica;
- ✓ É proibido comer/beber nos transportes do clube ou outros alugados pelo clube;
- ✓ Evitar trazer valores e/ou objetos de valor para os treinos e jogos pois o clube não se responsabiliza pelo seu extravio ou roubo de objetos;

DEVERES DO ATLETA:

- ✓ Respeitar e dignificar o clube;
- ✓ Participar em todas as atividades do clube, para as quais seja solicitada a sua presença;
- ✓ Respeitar os colegas, diretores, treinadores e restante staff ligado ao clube;
- ✓ Promover o espírito de grupo e coesão da equipa;
- ✓ Respeitar as decisões dos elementos da estrutura diretiva do clube;
- ✓ Evitar discussões, seja com quem for;
- ✓ Ser assíduo e pontual;
- ✓ Estar devidamente equipado (equipamento do clube) e pronto para treinar, com a antecedência devida, antes do treino/jogo;
- ✓ Colaborar na organização e recolha do material utilizado nos treinos;
- ✓ Apresentar uma justificação previa, sempre que pretender faltar a um treino;
- ✓ Só usar o equipamento de saída conforme for estabelecido, sempre que vá em representação do clube e em nenhuma outra situação;
- ✓ Colocar as peças de vestuário, após o jogo, nos locais designados para o efeito;
- ✓ Apoiar no esforço e no êxito/fracasso dos colegas de equipa;
- ✓ Manter a concentração e disciplina, tanto nos treinos como nos jogos;
- ✓ Respeitar as opções técnicas e táticas dos treinadores;



AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

- ✓ Cumprir rigorosamente a hora de recolher que no dia anterior ao jogo será impreterivelmente às 23h00. A infração deste ponto é passível de um processo disciplinar e consequente suspensão.
- ✓ Após a sua utilização, deixar o balneário limpo, como o encontrou, não gastando água em excesso;
- ✓ Seguir as dicas nutricionais e/ou ementas dadas pelos treinadores e/ou elementos do departamento médico;
- ✓ Participar nas ações de formação promovidas pelo clube;
- ✓ O atleta deve entregar / atualizar junto do diretor, o estabelecimento de ensino que frequenta e o respetivo horário escolar;
- ✓ O atleta deve entregar ao treinador ou ao diretor, no final de cada período escolar, os registos de avaliação escolar;
- ✓ O atleta deve ser íntegro relativamente ao jogo, dando sempre o seu melhor em prol da equipa, nunca ceder a pressões, eventuais aliciamentos de que forma for, respeitando sempre a orientação dos responsáveis técnicos;
- ✓ Em caso de algum tipo de aliciamento por qualquer pessoa relativa a sua postura e rendimento, deve comunicar de pronto ao seu técnico e diretor de escalão;

Um atleta do Amarante FC deve ser exemplar na sua postura e conduta, no Clube, na Escola e em Sociedade. Deverás ser sempre o nosso ORGULHO.

PROIBIÇÕES:

- ✓ É proibido comer e beber nas carrinhas/autocarros do clube;
- ✓ É proibido participar em torneios desportivos ou treinar em outros clubes, sem autorização prévia do Amarante FC;
- ✓ É proibido equipar-se/desequipar-se fora dos balneários;
- ✓ É proibido entrar no campo de treinos sem a autorização dos treinadores;
- ✓ É proibido usar, durante os treinos e jogos: brincos, fios, pulseiras, relógios e outros acessórios;
- ✓ É proibido sair do campo sem autorização dos treinadores;
- ✓ Não serão permitidos atos de violência e indisciplina;
- ✓ É proibido demonstrar atitudes de descontentamento, frustração, desinteresse, racismo, xenofobia, ou seja, tudo o que revele falta de controlo emocional e empenho;
- ✓ É proibida a utilização de peças de vestuário alusivas a outros clubes;
- ✓ É proibido o recurso a alimentos/suplementos não autorizados pelo clube;
- ✓ É proibido fumar dentro das instalações do Amarante FC;
- ✓ É proibido usar pastilhas elásticas, durante os treinos e/ou jogos.
- ✓ É proibido usar telemóveis, computadores, head phones ou qualquer outro tipo de aparelhos eletrónicos, dentro dos balneários. Antes do treino / jogos.
- ✓ É proibido apostas de qualquer tipo, seja em casas de apostas físicas ou on-line;

Normas sobre acompanhamento de jogadores

CONSELHOS ÚTEIS:

- ✓ Disciplina a tua alimentação e o teu descanso;
- ✓ Não fumes, não bebas bebidas alcoólicas e não consumas substâncias ilícitas;
- ✓ Evita, antes dos treinos e jogos, ingerir alimentos do tipo: fritos, bolos, refrigerantes gaseificados, leite e derivados, rebuçados, gomas...
- ✓ Preserva os teus equipamentos;
- ✓ Evita trazer valores e/ou objetos de valor, para os treinos e jogos, uma vez que o clube não se responsabiliza pelo seu extravio ou roubo de objetos fora do saco de valores da respetiva equipa;
- ✓ Reconhece os erros e aprende com eles, não tentando arranjar desculpas;
- ✓ Toma banho nas instalações do clube, após os treinos e jogos, usando sempre os teus chinelos;



AMARANANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

- ✓ Ambiciona, em todos os momentos de permanência no clube, vir a integrar a equipa sénior;

REGRAS DE CONDUTA DOS DIRETORES/TEAM MANAGER:

- ✓ Realçar o esforço que as crianças e os jovens desenvolvem nas suas atuações, em detrimento dos resultados desportivos;
- ✓ Reforçar aos Atletas que o esforço honesto numa competição "limpa" e tão importante como a vitória. Nesta perspetiva, qualquer que seja o resultado da competição, será aceite sem azedume ou desilusão;
- ✓ Encorajar os Atletas a participar nas atividades sempre de acordo com as regras;
- ✓ Nunca ridicularizar ou gritar com um Atleta, por ter cometido um erro ou por perder um jogo, por mais importante que este seja;
- ✓ Lembrar-se que as crianças aprendem através dos exemplos (bons e maus);
- ✓ Aplaudir os méritos de todos os intervenientes na pratica desportiva, independentemente da equipa ou grupo a que pertençam, será sinónimo de correção desportiva e um born exemplo que não deixara de ser seguido;
- ✓ Caso não concordem com qualquer decisão dos árbitros ou juízes, devem manifestar essa discordância em local apropriado e de forma correta, e não questionar em publico a atitude ou a honestidade dos árbitros ou juízes envolvidos na decisão;
- ✓ Apoiar todas as ações que impeçam a violência física e/ou verbal nas atividades desportivas;

Todas as questões e problemas surgidos devem ser debatidos e tratados dentro das estruturas do departamento, evitar transportar as questões para fora. Se queremos ser fortes temos de ser unidos e resolver os problemas surgidos no nosso seio.

REGRAS DE CONDUTA DOS TREINADORES:

- ✓ Ensinar os jovens jogadores que as regras desportivas representam acordos mútuos que não devem ser quebrados ou abandonados;
- ✓ Organizar as competições / treinos de acordo com o planificado em função do nível competitivo e o seu nível de aprendizagem, de modo a tornar mais viável um possível sucesso;
- ✓ Evitar a prática desportiva excessiva dos praticantes sobredotados. Por outro lado, todos os jovens praticantes desportivos devem ter iguais oportunidades de participarem na pratica desportiva competitiva.
- ✓ Lembrar-se que os atletas praticam desporto, antes de mais pelo prazer e satisfação que este lhes proporciona e que a vitoria é só uma componente da sua motivação;
- ✓ Evitar ridicularizar ou repreender em publico um atleta por cometer qualquer erro ou perder a competição em que participou;
- ✓ Assegurar-se de que o equipamento e as instalações que serão utilizadas pelos jovens jogadores obedecem a padrões de segurança e estão de acordo com a idade e capacidade dos utentes;
- ✓ Desenvolver em cada atleta o respeito pela capacidade dos adversários, assim como pelos árbitros e treinador das equipas adversarias;
- ✓ Comprometer-se a uma atualização permanente sobre a metodologia do treino específico de crianças e jovens e a sua influência num processo correto de desenvolvimento dos praticantes.
- ✓ Promover uma relação estreita com os diretores de equipa e restantes intervenientes no processo formativo;
- ✓ Utilizar uma linguagem adequada durante as intervenções, no treino e no jogo.



AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

Todas as questões e problemas surgidos devem ser debatidos e tratados dentro das estruturas do departamento, evitar transportar as questões para fora. Se queremos ser fortes temos de ser unidos e resolver os problemas surgidos no nosso seio.

REGRAS DE CONDUTA DOS PAIS:

- ✓ Os pais, enquanto principais responsáveis pelo processo educativo dos seus filhos, devem:
- ✓ Encorajar os filhos a participarem em atividades desportivas, se tal for do seu interesse e agrado;
- ✓ As crianças e os jovens não devem ser forçados a uma atividade que não gostam ou para a qual não se sentem motivados;
- ✓ Realçar o esforço que as crianças e os jovens desenvolvem nas suas atuações, em detrimento dos resultados desportivos. Esta atitude ajudará os praticantes a criarem objetivos realistas adequados às suas capacidades, conferindo uma menor importância aos resultados das competições em que participam;
- ✓ Ensinar aos filhos que o esforço honesto numa competição "limpa" é tão importante como a vitória. Nesta perspetiva, qualquer que seja o resultado da competição, será aceite sem azedume ou desilusão;
- ✓ Encorajar os filhos a participar nas atividades sempre de acordo com as regras;
- ✓ Nunca ridicularizar ou gritar com um filho, por ter cometido um erro ou por perder um jogo, por mais importante que este seja;
- ✓ Lembrar-se que as crianças e os jovens estão envolvidos numa prática desportiva que deve estar organizada visando o seu próprio prazer e divertimento;
- ✓ Lembrar-se que as crianças aprendem através dos exemplos (bons e... maus);
- ✓ Aplaudir os méritos de todos os intervenientes na prática desportiva, independentemente da equipa ou grupo a que pertencem, será sinónimo de correção desportiva e um bom exemplo que não deixará de ser seguido;
- ✓ Apoiar todas as ações que impeçam a violência física e/ou verbal nas atividades desportivas.

ATENDIMENTO AOS PAIS/EE:

Sempre que os Pais/EE pretendam ver esclarecido qualquer assunto relacionado com o seu educando decorrente da atividade desportiva no Amarante FC, ou prestar informações, deverão dirigir-se à Secretaria do Clube e marcar o respetivo atendimento pelo Coordenador Técnico da Entidade Formadora.

Acompanhamento Médico-Desportivo

Procedimento a seguir face a uma lesão nas nossas instalações desportivas:

No momento da ocorrência, o elemento do departamento médico intervém e faz uma primeira avaliação: (Conforme plano de emergência e evacuação exposto em locais de treino e jogo do Amarante FC)

No caso de não ser necessário evacuar o atleta, este será retirado, conforme as normas relativas aos primeiros socorros, sendo encaminhado para o departamento médico do clube, para ser dado seguimento ao respetivo tratamento, se a lesão for recuperável sem necessária participação ao seguro.

Se a lesão, após análise for grave, o atleta, com a autorização do departamento médico, deverá dirigir-se ao hospital para a realização de exames e tratamentos adequados, acompanhado por um diretor do escalão e/ou elemento do departamento médico, num veículo de emergência médica (112).



AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

Será feita a participação ao seguro.

O(a) encarregado(a) de educação do atleta será informado pelo diretor do escalão.

No hospital deveser dito que foi um acidente desportivo e apresentado o número da apólice da respetiva companhia de seguros.

O seguro desportivo apenas cobre os danos resultantes das atividades realizadas nos treinos ou em competição ao serviço do clube.

Procedimento a seguir face a uma lesão fora das nossas instalações desportivas e em representação do Amarante FC:

Deve ser feita uma avaliação pelo elemento do departamento medico, o qual dará seguimento ao respetivo tratamento, se a lesão for recuperável sem necessária participação ao seguro.

Na falta de um elemento do departamento medico, e se a lesão for de gravidade, o atleta, deverá dirigir-se ao hospital para a realização de exames e tratamentos adequados, acompanhado por um diretor do escalão, num veículo de emergência médica (112). Será feita a participação ao seguro.

No hospital deveser dito que foi um acidente desportivo e apresentado o numero da apólice da respetiva companhia de seguros.

O(a) encarregado(a) de educação do atleta será informado pelo diretor do escalão.

O seguro desportivo apenas cobre os danos resultantes das atividades realizadas nos treinos ou em competição ao serviço do clube.

PLANO DE NUTRIÇÃO (Elaborado pela Dr.^a Vanda Brás Silva (Nutricionista – 0937N))

INTRODUÇÃO

A alimentação é fundamental no desempenho desportivo. Se pensarmos que é possível competir sem treinar durante uma semana, mas que sem comer é impossível, conseguimos perceber a importância da alimentação no contexto da prática desportiva.

A alimentação dos jovens praticantes de desporto e, nomeadamente, de futebol exige a consciencialização de que, por um lado, as necessidades energéticas se encontram aumentadas, devido ao maior ritmo de crescimento e aos diferentes fases de desenvolvimento pubertário e, pelo outro, os horários de treino e aulas não permitem fazer um elevado número de refeições para satisfazer eficazmente essas necessidades. Por isso, é de extrema importância a escolha dos alimentos mais adequados quer para garantir desenvolvimento e crescimento saudável, quer para melhorar e aumentar o desempenho desportivo e a recuperação após o exercício.

Neste sentido, a alimentação do jovem praticante de desporto deve ser olhada como um todo, atendendo às necessidades energéticas e nutricionais adequadas diárias da criança ou jovem, para além dos cuidados a ter nos momentos antes, durante e após treino ou jogo.

Considerar que todas as refeições de todos os dias são importantes para um atleta e não apenas a refeição que antecede o jogo é a base do contributo da alimentação e nutrição para o desempenho desportivo.



AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

Neste contexto, a prática de uma alimentação diária completa, equilibrada e variada, baseada nas mensagens da Roda dos alimentos, é essencial para atingir o sucesso quer ao nível do crescimento e desenvolvimento físico e intelectual, mas também ao nível do sucesso no desempenho desportivo, carecendo de aplicar algumas mudanças pontuais nas escolhas alimentares nos momentos antes, durante e após jogo/treino, as quais se apresentam nas páginas seguintes.

RECOMENDAÇÕES GERAIS DIÁRIAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Realizar 5 a 7 refeições por dia, não ultrapassando 3 horas de intervalos entre as mesmas;
2. Tomar sempre o pequeno almoço que deve ser completo, contendo uma fonte de proteína (ex.: leite), outra de hidratos de carbono (ex.: pão) e outra de fibra (fruta);
3. Iniciar sempre as refeições de almoço e jantar com sopa de legumes e depois prato composto por legumes (crus ou cozinhados), por fonte de hidratos de carbono (massa, arroz, batata) e fonte de proteína (peixe ou carne ou ovo);
4. Escolher alimentos fornecedores de hidratos de carbono complexos (pão mais escuro, arroz, massa, batata) em detrimento de alimentos fornecedores de açúcar e gordura (bolos, bolachas, pasteis de massa folhada, guloseimas);
5. Consumir diariamente leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas ou lentilhas) na sopa ou no prato;
6. Consumir alternadamente carnes e peixes, de preferência magros;
7. Preferir cozidos, grelhados, jardineiras, caldeiras e assados ou estufados com pouca ou nenhuma gordura de adição;
8. Preferir o azeite como gordura de adição;
9. Preferir a água como bebida e rejeitar os refrigerantes e sumos açucarados;
10. Preferir a fruta como sobremesa ou para merendas e lanches;
11. Ingerir leite e derivados nas refeições intermédias (pequeno almoço ou lanche ou ceia);
12. Realizar entre 7 a 8 horas de sono por dia.

Em dias de treino e/ou jogo é necessário efetuar algumas adaptações ao dia alimentar, cujas propostas se apresentam nas páginas seguintes, conforme o escalão etário e horários de jogos.



AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

GONÇALINHOS: 4/7 | TRAQUINAS: 8/9 (CONVÍVIOS)

1. Realizar entre 5 e 7 refeições por dia (não fazer intervalos superiores a 3 horas entre as refeições);
2. Às refeições principais comer sempre os legumes presentes no prato;
3. Ingerir laticínios – pelo menos 3 porções diárias;
Cada porção corresponde a:
 - 1 chávena almoçadeira de leite (250ml)
 - 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200g)
 - 2 fatias finas de queijo (40g)
 - 1/4 de queijo fresco - tamanho médio (50g)
 - 1/2 requeijão - tamanho médio (100g)
4. Preferir o pão escuro ou flocos de aveia como fonte de hidratos de carbono ao pequeno almoço em detrimento de cereais tipo *Chocapic*, *Cheereos*, *Estrelitas* ao pequeno almoço, principalmente nos dias de convívio.
5. Comer 3 peças de fruta por dia;
6. Beber água em quantidades necessárias (1,5 a 2 L de água/dia);
7. Não ingerir refrigerantes;
8. Realizar no mínimo 7-8h de sono diários;

BENJAMINS: Sub 10 A e B/ Sub 11 A e B

COM JOGOS DURANTE A MANHÃ

ANTES DO JOGO

JANTAR

- ✓ 1 prato de sopa de legumes passada (com batata e legumes, sem leguminosas como por exemplo: feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas e legumes com mais fibra como grelos, nabiças)
- ✓ 1 prato composto por:
 - 110 g de arroz ou massa cozinhados (1 colher de servir) ou 80 g de batata cozida
 - 80 a 90 g de carne ou peixe magros grelhados ou cozidos ou cozinhados com pouca ou nenhuma gordura de adição, sem molhos nem condimentos picantes.
 - 50g Salada de alface ou cenoura ou legumes cozinhados (couve branca ou cenoura)
- ✓ A sopa e o prato devem ser cozinhados com azeite (apenas um fio)
- ✓ 1 peça de fruta madura (maçã ou pera)

CEIA (Se entre o jantar e o deitar decorrerem 3 horas)

- ✓ 1 Copo de leite (250ml) meio gordo ou magro simples
- ✓ Meio pão de trigo ou mistura (25g) ou 1 fatia de pão de forma ou 4 tostas ou 3 bolachas maria ou torradas



AMARANANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

PEQUENO ALMOÇO (Deve ser tomado 2 horas antes do jogo e só em dias de jogo deve ter esta composição)

- ✓ 200ml de sumo de fruta natural ou 100%
- ✓ 1 pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada.
- ou
- ✓ 1 peça de fruta (maçã ou pera)
- ✓ 1 pão branco (50g) ou bolachas (4) tipo marinheiras ou Maria ou Torradas
- ou
- ✓ 1 Chávena de cevada
- ✓ 1 pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada

DURANTE O JOGO

- ✓ Água em ingestão fracionada

APÓS JOGO TREINO (até 30 min depois):

- ✓ 200ml Leite achocolatado (escolher com menor teor de chocolate e gordura ou adicionar ao leite simples 1 colher de chá de chocolate em pó)
- ✓ 1 Pão escuro com fatia de queijo
- Ou
- ✓ 1 Iogurte líquido
- ✓ 1 Pão escuro com fatia de fiambre de peru
- Ou
- ✓ 1 queijo mini (tipo babybel) +1 Banana pequena+ pão de forma (1 fatia) +
- Ou
- ✓ 1 Sumo de fruta natural ou 100% (200ml) + 1 pão tipo (50 g) +1 queijo mini (tipo *babybel*);

Nas restantes refeições do dia escolher alimentos de acordo com as recomendações gerais para alimentação saudável.

JUNIORES D: 12/13 COM JOGOS DURANTE A MANHÃ

ANTES DO JOGO

JANTAR

- ✓ 1 prato de sopa de legumes passada (com batata e legumes, sem leguminosas como por exemplo: feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas e legumes com mais fibra como grelos, nabijas)
- ✓ 1 prato composto por:
 - 110 g de arroz ou massa cozinhados (1 colher de servir) ou 80 g de batata cozida;
 - 90 g de carne ou peixe magros grelhados ou cozidos ou cozinhados com pouca ou nenhuma gordura de adição, sem molhos nem condimentos picantes.
 - 50g Salada de alface ou cenoura ou legumes cozinhados (couve branca ou cenoura)
- ✓ A sopa e o prato devem ser cozinhados com azeite (apenas um fio)
- ✓ 1 peça de fruta madura (maçã ou pera)

CEIA (Se entre o jantar e o deitar decorrerem 3 horas)

- ✓ 1 Copo de leite (250ml) meio gordo ou magro simples
- ✓ Meio pão de trigo ou mistura (25g) ou 1 fatia de pão de forma ou 4 tostas ou 3 bolachas maria ou torradas

PEQUENO ALMOÇO (Deve ser tomado 2 horas antes do jogo e só em dias de jogo deve ter esta composição)

- ✓ 200ml de sumo de fruta natural ou 100%



AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

- ✓ 1 pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada.
- ou
- ✓ 1 peça de fruta (maçã ou pera)
- ✓ 1 pão branco (50g) ou bolachas (4) tipo marinheiras ou Maria ou Torradas
- ou
- ✓ 1 Chávena de cevada
- ✓ 1 pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada

DURANTE O JOGO

- ✓ Água em ingestão fracionada
- ou
- ✓ Sumo de fruta

APÓS JOGO TREINO (até 30 min depois):

- ✓ 200ml Leite achocolatado (escolher com menor teor de chocolate e gordura ou adicionar ao leite simples 1 colher de chá de chocolate em pó)
 - ✓ 1 Pão escuro com fatia de queijo
 - ou
 - ✓ 1 logurte líquido
 - ✓ 1 Pão escuro com fatia de fiambre de peru
 - ou
 - ✓ 1 queijo mini (tipo *babybel*) +1 Banana pequena+ pão de forma (1 fatia) +
 - ou
 - ✓ 1 Sumo de fruta natural ou 100% (200ml) + 1 pão tipo (50 g) +1 queijo mini (tipo *babybel*);
- Nas restantes refeições do dia escolher alimentos de acordo com as recomendações gerais para alimentação saudável.

JUNIORES C: 14/15 COM JOGOS DURANTE A MANHÃ

ANTES DO JOGO

JANTAR

- ✓ 1 prato de sopa de legumes passada (com batata e legumes, **sem** leguminosas como por exemplo: feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas e legumes com mais fibra como grelos, nabijas)
- ✓ 1 prato composto por:
 - 200 g de arroz ou massa cozinhados (1 colher de servir) ou 160 g de batata cozida
 - 100 g de carne ou peixe magros grelhados ou cozidos ou cozinhados com pouca ou nenhuma gordura de adição, sem molhos nem condimentos picantes.
 - 70g salada de alface ou cenoura ou legumes cozinhados (couve branca ou cenoura)
- ✓ A sopa e o prato devem ser cozinhados com azeite (apenas um fio)
- ✓ 1 peça de fruta madura (maçã ou pera)

CEIA (Se entre o jantar e o deitar decorrerem 3 horas)

- ✓ 1 Copo de leite (250ml) meio gordo ou magro simples
- ✓ Meio pão de trigo ou mistura (25g) ou 1 fatia de pão de forma ou 4 tostas ou 3 bolachas maria ou torradas

PEQUENO ALMOÇO (Deve ser tomado 2 horas antes do jogo e só em dias de jogo deve ter esta composição)

- ✓ 200ml de sumo de fruta natural ou 100%



AMARANANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

- ✓ 1 pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada.
- ou
- ✓ 1 peça de fruta (maçã ou pera)
- ✓ 1 pão branco (50g) ou bolachas (4) tipo marinheiras ou Maria ou Torradas
- ou
- ✓ 1 Chávena de cevada
- ✓ 1 pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada

DURANTE O JOGO

- ✓ Durante o jogo: hidratação fracionada com água;
- ✓ No intervalo: 1 chávena (250 ml) de chá preto (contém cafeína) + ½ saqueta de açúcar;

APÓS JOGO TREINO (até 30 min depois):

- ✓ Pão cereais + 1 fatia de queijo flamengo +1 laranja (150g);
- ou
- ✓ 200ml Leite achocolatado (escolher com menor teor de chocolate e gordura ou adicionar ao leite simples 1 colher de chá de chocolate em pó)
- ✓ Pão escuro (integral ou de mistura) com fatia de queijo (de preferência magro)
- ou
- ✓ 1 logurte líquido
- ✓ Pão escuro (integral ou de mistura) com fatia de fiambre de peru
- ou
- ✓ 1 queijo mini (tipo *babybel*) +1 Banana pequena+ pão de forma (2 fatias)
- ou
- ✓ 1 Sumo de fruta natural ou 100% (200ml) + pão tipo (50 g) +1 queijo mini (tipo *babybel*);

Nas restantes refeições do dia escolher alimentos de acordo com as recomendações gerais para alimentação saudável.

JUNIORES B: 16/17 COM JOGOS DURANTE A MANHÃ

ANTES DO JOGO

JANTAR

- ✓ 1 prato de sopa de legumes passada (com batata e legumes, sem leguminosas como por exemplo: feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas e legumes com mais fibra como grelos, nabijas)
- ✓ 1 prato composto por:
 - 250 g de arroz ou massa cozinhados (1 colher de servir) ou 200 g de batata cozida;
 - 100 a 120 g de carne ou peixe magros grelhados ou cozidos ou cozinhados com pouca ou nenhuma gordura de adição, sem molhos nem condimentos picantes.
 - 70g Salada de alface ou cenoura ou legumes cozinhados (couve branca ou cenoura)
- ✓ A sopa e o prato devem ser cozinhados com azeite (apenas um fio)
- ✓ 1 peça de fruta madura (maçã ou pera)

CEIA (Se entre o jantar e o deitar decorrerem 3 horas)

- ✓ 1 Copo de leite (250ml) meio gordo ou magro simples
- ✓ Meio pão de trigo ou mistura (25g) ou 1 fatia de pão de forma ou 4 tostas ou 3 bolachas maria ou torradas

PEQUENO ALMOÇO (Deve ser tomado 2 horas antes do jogo e só em dias de jogo deve ter esta composição)

- ✓ 200ml de sumo de fruta natural ou 100%



AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

- ✓ 1 pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada.
- OU
- ✓ 1 peça de fruta (maçã ou pera)
 - ✓ 1 pão branco (50g) ou bolachas (4) tipo marinheiras ou Maria ou Torradas
- Ou
- ✓ 1 Chávena de cevada
 - ✓ 1 pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada

DURANTE O JOGO

- ✓ Durante o jogo: hidratação fracionada com água;
- ✓ No intervalo: 1 chávena (250 ml) de chá preto (contém cafeína) + ½ saqueta de açúcar;

APÓS JOGO TREINO (até 30 min depois):

- ✓ Pão cereais + 1 fatia de queijo flamengo +1 laranja (150g);
- ou
- ✓ 200ml Leite achocolatado (com menor teor açúcar e gordura)
 - ✓ Pão escuro (integral ou de mistura) com fatia de queijo (de preferência magro)
- ou
- ✓ 1 logurte líquido
 - ✓ Pão escuro (integral ou de mistura) com fatia de fiambre de peru
- ou
- ✓ 1 queijo mini (tipo *babybel*) +1 Banana pequena+ pão de forma (2 fatias)
- ou
- ✓ 1 Sumo de fruta natural ou 100% (200ml) + pão tipo (50 g) +1 queijo mini (tipo *babybel*);
- Nas restantes refeições do dia escolher alimentos de acordo com as recomendações gerais para alimentação saudável.

JUNIORES A: 18/19 COM JOGOS DURANTE A MANHÃ

ANTES DO JOGO

JANTAR

- ✓ 1 prato de sopa de legumes passada (com batata e legumes, sem leguminosas como por exemplo: feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas e legumes com mais fibra como grelos, nabichas)
- ✓ 1 prato composto por:
 - 250 g de arroz ou massa cozinhados (1 colher de servir) ou 200 g de batata cozida;
 - 100 a 120 g de carne ou peixe magros grelhados ou cozidos ou cozinhados com pouca ou nenhuma gordura de adição, sem molhos nem condimentos picantes.
 - 80g Salada de alface ou cenoura ou legumes cozinhados (couve branca ou cenoura)
- ✓ A sopa e o prato devem ser cozinhados com azeite (apenas um fio)
- ✓ 1 peça de fruta madura (maçã ou pera)

CEIA (Se entre o jantar e o deitar decorrerem 3 horas)

- ✓ 1 Copo de leite (250ml) meio gordo ou magro simples
- ✓ Meio pão de trigo ou mistura (25g) ou 1 fatia de pão de forma ou 4 tostas ou 3 bolachas maria ou torradas

PEQUENO ALMOÇO (Deve ser tomado 2 horas antes do jogo e só em dias de jogo deve ter esta composição)

- ✓ 200ml de sumo de fruta natural ou 100%
- ✓ 1 pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada.



AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

Ou

- ✓ 1 peça de fruta (maçã ou pera)
- ✓ 1 pão branco (50g) ou bolachas (4) tipo marinheiras ou Maria ou Torradas

Ou

- ✓ 1 Chávena de cevada
- ✓ 1 pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada

DURANTE O JOGO

- ✓ Durante o jogo: hidratação fracionada com água;
- ✓ No intervalo: 1 chávena (250 ml) de chá preto (contém cafeína) + ½ saqueta de açúcar;

APÓS JOGO TREINO (até 30 min depois):

- ✓ Pão cereais + 1 fatia de queijo flamengo +1 laranja (150g);
 - ou
 - ✓ 200ml Leite achocolatado (com menor teor açúcar e gordura)
 - ✓ Pão escuro (integral ou de mistura) com fatia de queijo (de preferência magro)
 - ou
 - ✓ 1 logurte líquido
 - ✓ Pão escuro (integral ou de mistura) com fatia de fiambre de peru
 - ou
 - ✓ 1 queijo mini (tipo *babybel*) +1 Banana pequena+ pão de forma (2 fatias)
 - ou
 - ✓ 1 Sumo de fruta natural ou 100% (200ml) + pão tipo (50 g) +1 queijo mini (tipo *babybel*);
- Nas restantes refeições do dia escolher alimentos de acordo com as recomendações gerais para alimentação saudável.

JUNIORES D: 12/13

COM JOGOS DURANTE A TARDE

ANTES DO JOGO

PEQUENO ALMOÇO (Deve ser tomado 3 horas antes do almoço)

- ✓ 250 ml de leite meio gordo simples ou com 1 colher de chá de chocolate em pó
- ✓ 1 pão de mistura ou integral ou de sementes (50g) com uma fatia de fiambre de peru
- ✓ Meia peça de fruta (maçã ou pêra)
- ou
- ✓ 1 logurte líquido
- ✓ 1 Pão escuro com fatia de fiambre de peru
- ou
- ✓ 1 Chávena de cevada
- ✓ 1 pão escuro (50g) com 1 fatia de queijo flamengo

ALMOÇO (Deve ser tomado 3 horas antes do jogo)

- ✓ 1 prato de sopa de legumes passada (com batata e legumes, sem leguminosas como por exemplo: feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas e legumes com mais fibra como grelos, nabiças)
- ✓ 1 prato composto por:
 - 110 g de arroz ou massa cozinhados (1 colher de servir) ou 80 g de batata cozida;
 - 90 g de carne ou peixe magros grelhados ou cozidos ou cozinhados com pouca ou nenhuma gordura de adição, sem molhos nem condimentos picantes.
 - 50g Salada de alface ou cenoura ou legumes cozinhados (couve branca ou cenoura)
- ✓ A sopa e o prato devem ser cozinhados com azeite (apenas um fio)



AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

DURANTE O JOGO

- ✓ Água em ingestão fracionada
- Ou (alternar)
- ✓ Sumo de fruta

APÓS JOGO TREINO (até 30 min depois):

- ✓ 200ml Leite achocolatado (com menor teor açúcar e gordura)
- ✓ 1 Pão escuro com fatia de queijo magro
- ou
- ✓ 1 Iogurte líquido
- ✓ 1 Pão escuro com fatia de fiambre de peru
- ou
- ✓ 1 queijo mini (tipo *babybel*) +1 Banana pequena+ pão de forma (1 fatia) +
- ou
- ✓ 1 Sumo de fruta natural ou 100% (200ml) + 1 pão tipo (50 g) +1 queijo mini (tipo *babybel*);

Nas restantes refeições do dia escolher alimentos de acordo com as recomendações gerais para alimentação saudável.

JUNIORES A: 18/19 COM JOGOS DURANTE A TARDE

ANTES DO JOGO

PEQUENO ALMOÇO (Deve ser tomado 3 horas antes do almoço)

- ✓ 250 ml de leite meio gordo simples ou com 1 a 2 colher de chá de chocolate em pó
- ✓ 1 pão de mistura ou integral ou de sementes (50g) com uma fatia de fiambre de peru
- ✓ Meia peça de fruta (maçã ou pêra)
- ou
- ✓ 1 Iogurte líquido
- ✓ 1 Pão escuro com fatia de fiambre de peru
- ou
- ✓ 1 Chávena de cevada
- ✓ 1 pão escuro (50g) com 1 fatia de queijo flamengo

ALMOÇO (Deve ser tomado 3 horas antes do jogo)

- ✓ 1 prato de sopa de legumes passada (com batata e legumes, sem leguminosas como por exemplo: feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas e legumes com mais fibra como grelos, nabiças)
- ✓ 1 prato composto por:
 - 250 g de arroz ou massa cozinhados (1 colher de servir) ou 200 g de batata cozida;
 - 100 a120 g de carne ou peixe magros grelhados ou cozidos ou cozinhados com pouca ou nenhuma gordura de adição, sem molhos nem condimentos picantes.
 - 80g Salada de alface ou cenoura ou legumes cozinhados (couve branca ou cenoura)
- ✓ A sopa e o prato devem ser cozinhados com azeite (apenas um fio)
- ✓ 1 peça de fruta madura (maçã ou pera)

DURANTE O JOGO

- ✓ Durante o jogo: hidratação fracionada com água;
- ✓ No intervalo: 1 chávena (250 ml) de chá preto (contém cafeína) + ½ saqueta de açúcar;

APÓS JOGO TREINO (até 30 min depois):



AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

- ✓ Pão cereais + 1 fatia de queijo flamengo +1 laranja (150g);
- ou
- ✓ 200ml Leite achocolatado (com menor teor açúcar e gordura)
- ✓
- ✓ 1 Pão escuro com fatia de queijo magro
- ✓ 1 banana
- ou
- ✓ 1 Iogurte líquido
- ✓ 1 Pão escuro com fatia de fiambre de peru
- ✓ 1 maçã
- ou
- ✓ 1 queijo mini (tipo *babybel*) +1 Banana pequena+ pão de forma (1 fatia)
- ou
- ✓ 1 Sumo de fruta natural ou 100% (200ml) + 1 pão tipo (50 g) +1 queijo mini (tipo *babybel*);

Nas restantes refeições do dia escolher alimentos de acordo com as recomendações gerais para alimentação saudável.

Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social

Para auxiliar os atletas na sua vida escolar, pessoal e social, o Amarante FC tem na pessoa da professora Rafaela Pinto, a Diretora disponível para proporcionar aos Atletas/Pais/EE conhecimentos que lhes permitam construir uma estratégia bem definida relativamente à carreira dual: desporto e formação pessoal e social do jovem atleta.

É de extrema importância da formação escolar, nomeadamente a frequência, acompanhamento e sucesso escolar, bem como a importância da formação complementar e caso seja necessário, do estabelecimento de protocolos com os agrupamentos escolares.

Cientistas comprovam importância do exercício físico para o rendimento escolar!
... e do sucesso escolar para
Formação futebolistas!

Por forma a otimizar a gestão do tempo dos atletas, o Amarante FC disponibiliza uma Sala de Estudo totalmente equipada para corresponder às suas necessidades.

Sala de estudo

Responsável: Professora Rafaela Pinto

Horário: dias úteis e sábados das 9h30 às 19h30.

Obs.: Trabalho individual ou coletivo dos 6 aos 18 anos.

PROMOÇÃO E INCENTIVO AO SUCESSO ESCOLAR (2019/2020)

O Amarante FC pretende inculcar nos seus jovens atletas hábitos de vida saudável e, também, a importância da escola, das habilitações académicas e da aprendizagem ao longo da vida, no âmbito da promoção da cultura e da aquisição de qualificações, num mundo em que o mercado de trabalho é cada vez mais exigente e competitivo.



AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

Os treinadores, diretores e restantes dirigentes do clube coordenados pela professora Rafaela Pinto, responsável pela área do Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social, tudo farão para incutir e incentivar os atletas no âmbito da importância do sucesso escolar. Nesse sentido, a Direção definiu o seguinte plano:

OBJETIVOS:

- ✓ Verificar a assiduidade, o aproveitamento e o comportamento dos atletas, evitando o abandono escolar;
- ✓ Contribuir para o sucesso escolar dos atletas.

PROCEDIMENTOS:

- ✓ Os Diretores criam um dossier para cada escalão que deverá conter a ficha de identificação do atleta;
- ✓ No final de cada período escolar, os encarregados de educação se não se opuserem, deverão entregar uma cópia do respetivo registo de avaliação;
- ✓ Os Diretores devem elaborar uma tabela relativa ao aproveitamento escolar dos atletas, por forma a informar a Direção, acerca dos 5 (cinco) melhores de cada escalão;
- ✓ No painel informativo, será divulgado o "quadro de honra" por escalão;
- ✓ O melhor atleta de cada escalão será premiado (prémios a definir em função do nível etário), assim como o atleta que demonstre melhor melhoria no seu desempenho escolar.
- ✓ Com a respetiva autorização dos encarregados de educação o Amarante FC divulgará os premiados no site oficial do Clube.

Infrações e Quadro Disciplinar

REGULAMENTO DISCIPLINAR GERAL

- ✓ Atraso ao início do treino – sanção a aplicar pelo Diretor / Treinador.
- ✓ Atraso, no dia de jogo, à concentração – sanção a aplicar pelo Diretor / Treinador.
- ✓ Falta ao treino com aviso prévio – sanção a aplicar pelo Diretor / Treinador.
- ✓ Falta ao treino sem aviso prévio (Diretor de Escalão) – não é convocado.
- ✓ Estando convocado, não comparecer ao jogo, sem aviso prévio e justificação aceitável – sanção a aplicar pelo Diretor da Equipa, proibição de treinar e processo disciplinar.
- ✓ Desavenças graves entre colegas – sanção a aplicar pelo Diretor da Equipa, proibição de treinar e processo disciplinar.
- ✓ Falta de respeito e má educação para com os responsáveis ou público – sanção a aplicar pelo Diretor da Equipa, proibição de treinar e processo disciplinar.
- ✓ Em representação do clube, atitudes que denigram o nome e a imagem do mesmo – sanção a aplicar pelo Diretor da Equipa, suspensão imediata e processo disciplinar.
- ✓ Na véspera do jogo, estando convocado, ser visto fora de casa após as 23.00h – desconvidado, proibição de treinar e processo disciplinar.
- ✓ Durante os jogos:
 - Cartão amarelo injustificado
 - 1ª vez, sanção a aplicar pelo Treinador
 - 2ª vez, sanção a aplicar pelo Diretor / Treinador
 - 3ª vez, sanção a aplicar pelo Diretor / Treinador
 - 4ª vez, sanção a aplicar pelo Diretor de Escalão
- ✓ Cartão vermelho injustificado



AMARANTE FUTEBOL CLUBE
Associação de Utilidade Pública
Dec.-Lei 460/77
Publicado no Diário da República
II Série, N.º 104 de 08/05/1992

- 1ª vez, sanção a aplicar pelo Treinador
 - 2ª vez, sanção pelo Diretos de Escalão
 - 3ª vez, sanção a aplicar pelo Diretor Escalão / Coordenador Entidade Formador (DEF).
- ✓ Comportamentos incorretos para com os elementos do DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO DO AMARANTE FC, ARBITROS E ADVERSÁRIOS, por parte de pessoas afetas aos jogadores (familiares, amigos, etc.) – sanção a aplicar pelo Departamento de Formação.
 - ✓ Todas as situações não previstas neste Regulamento, e que impliquem sanção disciplinar, serão analisadas, conjuntamente, pelo Coordenador Técnico e pelo Diretor responsável do Departamento de Formação.
 - O facto de estarem consignadas penas para os infratores não invalida que estas possam ser agravadas por deliberação do Departamento de Formação Amarante FC.
 - ✓ As penas aplicáveis pelo Departamento de Formação serão:
 - ADVERTÊNCIA
 - REPREENSÃO
 - SUSPENSÃO
 - EXCLUSÃO
 - ✓ O não pagamento das quotas mensais implica a não convocação para jogos e eventual suspensão de treinar.
 - ✓ As penas serão afixadas para conhecimento de todos.

REGULAMENTO DISCIPLINAR (Comportamentos de Pais / Encarregados de Educação)

- ✓ É obrigatório que pelo menos um Encarregado de Educação seja sócio do AFC, o não pagamento das quotas mensais implica a não convocação para jogos e eventual suspensão de treinar.
- ✓ É expressamente proibida a entrada em locais reservados a atletas e diretores, nomeadamente balneários, campos de jogo/treino, Dept. Reabilitação, em caso de reincidência e após aviso poderá ser instaurado processo disciplinar ao atleta;
- ✓ É expressamente proibido o uso de expressões difamatórias ou injuriosas para com elementos afeto ao AFC bem como equipes adversárias, podendo ser levantado processo disciplinar ao atleta;
- ✓ É expressamente proibido toda a qualquer comportamento que impeça o normal decorrer das atividades desportivas, quer em treino quer em competição e caso seja aplicada alguma multa ao AFC a mesma será imputada ao (s) atletas em causa sendo considerada na sua mensalidade;

Amarante, 19 de outubro de 2019