

Seleção Nacional Feminina Sevens Sub 18

Convocatória nº 4 – 4º estágio nacional Sub 18, 2017/2018

Local: **Bencanta, Coimbra**, (instalações da AEES Agrária Coimbra)

Data: **sábado, dia 17 e domingo, dia 18** de março de 2018

| | NOME DA ATLETA | CLUBE QUE REPRESENTA |
|----|--------------------------|-----------------------------|
| 01 | ADELINA DA COSTA | ER GALIZA |
| 02 | ANA BÁRBARA FERREIRA | MRC BAIRRADA |
| 03 | ANA CAROLINA GÓIS | RC LOUSÃ |
| 04 | ANA PATRÍCIA LOPES | RC TONDELA |
| 05 | ANA TERESA SANTOS | AEES AGRÁRIA COIMBRA |
| 06 | ANABELA DUARTE | ER LIFESHAKER |
| 07 | BÁRBARA BARROS | BELAS RC |
| 08 | BEATRIZ CARVALHO | RU AVEIRO |
| 09 | BRUNA ANDRESO | ER LIFESHAKER |
| 10 | DÂNIA PAIVA | ER LIFESHAKER |
| 11 | DAISMARA TAMIRIS GOMES | ER LIFESHAKER |
| 12 | DIANA FERREIRA | ER TROFA |
| 13 | FILIPA NOGUEIRA | AEES AGRÁRIA COIMBRA |
| 14 | IOLANDA FURTADO | ER LIFESHAKER |
| 15 | LEONOR FERNANDES | GDS CASCAIS |
| 16 | MARIA FRANCISCA BAPTISTA | SPORTING CP |
| 17 | MARIA PEREIRA | SPORTING CP |
| 18 | MARIA TEIXEIRA | ER LIFESHAKER |
| 19 | MARTA ANTUNES | RC TONDELA |
| 20 | RAFAELA HENRIQUES | AEES AGRÁRIA COIMBRA |
| 21 | TERESA TRIGO PEREIRA | CR SÃO MIGUEL |

Segue em anexo o **Programa** para este estágio nacional e os respetivos **Critérios de Seleção**.

Seleção Nacional Feminina Sevens Sub 18

Convocatória nº 4 – 4º estágio nacional Sub 18, 2017/2018

Local: **Bencanta, Coimbra**, (instalações da AEES Agrária Coimbra)

Data: **sábado, dia 17 e domingo, dia 18** de março de 2018

Programa para o 4º estágio nacional da SNF 7s Sub 18 - 2017/2018

| Dia 17 março, (sábado) | Dia 18 março, (domingo) |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 10h30 – chegada comitiva a Coimbra; | 09h25 – atletas em campo; |
| 11h00 – início do 1º treino ; | 09h30 – início do 3º treino ; |
| 13h00 – fim do 1º treino; | 11h20 – fim do 3º treino; |
| 13h30 – almoço, (atletas trazem de casa); | 11h25 – reunião c/ lanche rápido; |
| 14h30 – reunião de equipa; | 12h00 – início do 4º treino ; |
| 15h30 – início do 2º treino ; | 13h20 – fim do 4º treino; |
| 18h00 – fim do 2º treino; | 14h00 – almoço, (oferta AEES Agrária); |
| 19h30 – jantar, (oferta AEES Agrária); | 14h30 – reunião de equipa, com o |
| 20h30 – reunião de equipa. | encerramento do 4º estágio nacional. |

1 - Alimentação:

- Solicitamos às jogadoras que **tragam o seu almoço de sábado**. A organização deste estágio será responsável pelas restantes refeições. No entanto, recomendamos que as jogadoras venham **prevenidas com um reforço alimentar, para estes 2 dias de treinos** intensos, (por exemplo: fruta, sandes, barras energéticas, chocolate preto, gomas sem açúcar, bebidas energéticas, suplementos alimentares, etc).

2 – Material / vestuário / equipamentos:

- As jogadoras deverão trazer para este estágio, **uma garrafa de água**, para encher e beber ao longo de todo o estágio, **saco-cama, colchão de campismo, almofada, sapatilhas** para correr e **calçado de jogo para piso de relva natural**. Solicitamos ainda que tragam os seus **equipamentos de jogo**, de preferência do seu Clube, **para os quatro (4) treinos**, que estão programados para este estágio nacional.

3 - Artigos / documentação obrigatória:

- **Autorização do encarregado de educação** ou tutor, (das atletas menores de 18 anos), devidamente preenchida, assinada e previamente **enviada para j.catulo@sapo.pt**
- **Cartão de Cidadão** da atleta, (Identificação sempre **obrigatório**);
- **Livro de Equipa da SNF 7s Sub 18**.

Seleção Nacional Feminina 7s Sub 18

Critérios de Seleção

Seleção Nacional Feminina 7s Sub 18 - 2017/2018

Critérios de seleção gerais:

- Na época 2017/2018 apenas **são elegíveis** para esta SNF 7s Sub 18, as **jogadoras nascidas** entre 01 de janeiro de **2000** e 31 de dezembro de **2001**;
- Participação no grupo de trabalho SNF 7s Sub 18 da época anterior;
- Participação nos grupos de trabalho das academias regionais femininas;
- Conduta exemplar, dentro e fora do campo;
- Observação das atletas em competição;
- Indicação dos treinadores dos clubes;
- Assiduidade e empenho permanente nos trabalhos do clube, academias e seleções.

Critérios de seleção específicos:

- Índices físicos, (velocidade e destreza física acima da média);
- Índices morfológicos, (peso e altura);
- Índices psicológicos, (forte atitude mental);
- Índices técnicos;
- Capacidades volitivas.

Outros critérios de seleção:

- Atitude mental forte e positiva, (conseguir lidar bem com a pressão);
- Disponibilidade para assumir integralmente o compromisso do grupo.