

## Seleção Nacional Feminina Sevens Sub 18

Convocatória nº 2 – 2º estágio nacional Sub 18, 2017/2018

Local: **Belas, Sintra** (nas instalações do **Belas RC**)

Data: **sábado, dia 03 e domingo, dia 04** de fevereiro de 2018

NOME DA ATLETA		CLUBE QUE REPRESENTA
01	ADELINA DA COSTA	ER GALIZA
02	ANA BÁRBARA FERREIRA	MRC BAIRRADA
03	ANA PATRÍCIA LOPES	RC TONDELA
04	ANA TERESA SANTOS	AES AGRÁRIA COIMBRA
05	ANABELA DUARTE	ER LIFESHAKER
06	BÁRBARA BARROS	BELAS RC
07	BEATRIZ CARVALHO	RU AVEIRO
08	BRUNA ANDRESO	ER LIFESHAKER
09	DÂNIA PAIVA	ER LIFESHAKER
10	DAYSYMARA TAMIRIS GOMES	ER LIFESHAKER
11	DÉBORA FERREIRA	SL BENFICA
12	DIANA FERREIRA	ER TROFA
13	FILIPA NOGUEIRA	AES AGRÁRIA COIMBRA
14	IOLANDA FURTADO	ER LIFESHAKER
15	ISABEL CARVALHO	BELAS RC
16	LEONOR FERNANDES	GDS CASCAIS
17	MADALENA CAGIDO	GDS CASCAIS
18	MARIA BAPTISTA	SPORTING CP
19	MARIA PEREIRA	SPORTING CP
20	MARTA ANTUNES	RC TONDELA
21	MATILDE GOES	SL BENFICA
22	RAFAELA HENRIQUES	AES AGRÁRIA COIMBRA
23	TERESA CHARTERS	GDS CASCAIS
24	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 2 – 2º estágio nacional Sub 18, 2017/2018

Local: **Belas, Sintra** (nas instalações do **Belas RC**)

Data: **sábado, dia 03 e domingo, dia 04** de fevereiro de 2018

### Programa para o 2º estágio nacional da SNF 7s Sub 18 - 2017/2018

Dia 03 fevereiro, (sábado)	Dia 04 fevereiro, (domingo)
<p><b>10h30</b> – chegada da comitiva a Belas;</p> <p><b>11h00</b> – início do <b>1º treino</b>;</p> <p><b>13h00</b> – fim do 1º treino;</p> <p><b>13h30</b> – almoço, (atletas trazem de casa);</p> <p><b>14h30</b> – reunião de equipa;</p> <p><b>16h00</b> – início do <b>2º treino</b>;</p> <p><b>18h30</b> – fim do 2º treino;</p> <p><b>19h30</b> – jantar, (oferta Belas RC);</p> <p><b>20h30</b> – reunião de equipa.</p>	<p><b>09h20</b> – atletas em campo;</p> <p><b>09h30</b> – início do <b>3º treino</b>;</p> <p><b>11h30</b> – fim do 3º treino;</p> <p><b>11h35</b> – reunião c/ lanche rápido;</p> <p><b>12h00</b> – início do <b>4º treino</b>;</p> <p><b>13h30</b> – fim do 4º treino;</p> <p><b>14h00</b> – almoço, (oferta Belas RC);</p> <p><b>14h30</b> – reunião de equipa com o encerramento do 2º estágio nacional.</p>

#### 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, almofada, sapatilhas** para correr e **calçado de jogo para piso de relva artificial**. 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](mailto:j.catulo@sapo.pt)**
- **Cartão de Cidadão** da atleta;
- **Livro de Equipa da SNF 7s Sub 18**, (quem já tiver).

## 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.