

## Seleção Nacional Feminina Sevens Sub 18

Convocatória nº 1 – 1º estágio nacional Sub 18, 2017/2018

Local: **Tondela**, (instalações do **RC Tondela**)

Data: **sábado**, dia **16** de **dezembro** de 2017

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	AES AGRÁRIA COIMBRA
06	ANA VITÓRIA MENDES	ER LIFESHAKER
07	ANABELA DUARTE	ER LIFESHAKER
08	BÁRBARA BARROS	BELAS RC
09	BEATRIZ CARVALHO	RU AVEIRO
10	BRUNA ANDRESO	ER LIFESHAKER
11	DÂNIA PAIVA	ER LIFESHAKER
12	DAYSYMARA TAMIRIS GOMES	ER LIFESHAKER
13	DIANA FERREIRA	ER TROFA
14	DIRCE GARCIA VIEIRA	ER GALIZA
15	FILIPA NOGUEIRA	AES AGRÁRIA COIMBRA
16	IOLANDA FURTADO	ER LIFESHAKER
17	ISABEL CARVALHO	BELAS RC
18	LEONOR FERNANDES	GDS CASCAIS
19	MARIA BAPTISTA	SPORTING CP
20	MARIA TEIXEIRA	ER LIFESHAKER
21	MARTA ANTUNES	RC TONDELA
22	MARTA OLIVEIRA PEDRO	SPORTING CP
23	RAFAELA HENRIQUES	AES AGRÁRIA COIMBRA
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 1 – 1º estágio nacional Sub 18, 2017/2018

Local: **Tondela**, (instalações do **RC Tondela**)

Data: **sábado**, dia **16** de **dezembro** de 2017

### Programa para o 1º estágio nacional da SNF 7s Sub 18 2017/2018

#### **Dia 16 dezembro, (sábado)**

- 10h30** – chegada da comitiva a Tondela;
- 11h00** – início do **1º treino**;
- 13h00** – fim do 1º treino;
- 13h30** – almoço, (as atletas trazem de casa);
- 14h30** – reunião de equipa;
- 15h30** – início do **2º treino**;
- 17h30** – fim do 2º treino;
- 17h40** – encerramento do 1º estágio nacional Sub 18.

#### 1 - Alimentação:

- Solicitamos às jogadoras que **tragam o seu almoço de sábado**. Recomendamos também que venham **prevenidas com um reforço alimentar para a sua viagem de regresso a casa**, após a conclusão do estágio, (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/torneio, **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 dois (2) treinos**, que estão programados para este estágio nacional.

#### 3 - Artigos / documentação obrigatória:

- **Autorização do encarregado de educação** ou tutor, (*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 Sub 18, as **jogadoras nascidas** entre 01 de janeiro de **2000** e 31 de dezembro de **2001**;
- Participação no grupo de trabalho SNF 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.