

Convocatória nº 1 - Seleção Nacional Feminina 7s Sub 18

Atividade: 1º Estágio nacional

Data: domingo, dia 09 de fevereiro de 2020

Local: Lisboa, nas instalações do Belas RC



	NOME	CLUBE
1	ANA COSTA	AEES AGRÁRIA DE COIMBRA
2	MARIANA SANTOS	AEES AGRÁRIA DE COIMBRA
3	MARIANA SOUSA SANTOS	AEES AGRÁRIA DE COIMBRA
4	ANA SOFIA COSTA	ARSENAL 72 DESPORTO CULTURA
5	YARA FONSECA	ARSENAL 72 DESPORTO CULTURA
6	ANA FERNANDES	BELAS RUGBY CLUBE
7	BRUNA ALEXANDRA BARROS	BELAS RUGBY CLUBE
8	CAROLINA BRAZ DA SILVA	BELAS RUGBY CLUBE
9	EDUARDA PIRES	BELAS RUGBY CLUBE
10	INÊS PEREIRA BARBOSA	BELAS RUGBY CLUBE
11	CAROLINA MAGALHÃES	CLUBE RUGBY SÃO MIGUEL
12	JOANA BATISTA	CLUBE RUGBY SÃO MIGUEL
13	VITÓRIA OLIVEIRA	CLUBE RUGBY SÃO MIGUEL
14	NEUZA COSTA BANETE	GD SPORTIVO CASCAIS
15	CATARINA SANTOS	MRC BAIRRADA
16	INÊS PIRES	MRC BAIRRADA
17	MARIA COELHO	MRC BAIRRADA
18	JOANA RAQUEL RABUGE	RUGBY CLUBE SANTARÉM
19	LUANA FILIPA ROMÃO	RUGBY CLUBE SANTARÉM
20	ALEXANDRA COSTA	RUGBY CLUBE TONDELA
21	CÁTIA ALMEIDA	RUGBY CLUBE TONDELA
22	DANIELA OLIVEIRA	RUGBY CLUBE TONDELA
23	MARTA INÁCIO	RUGBY CLUBE TONDELA
24	SARA INÁCIO	RUGBY CLUBE TONDELA
25	VANESSA NUNES	SPORT CLUBE DO PORTO
26	MATILDE GOES	SPORT LISBOA E BENFICA
27	BEATRIZ TEIXEIRA	SPORTING CLUBE PORTUGAL
28	MARTA OLIVEIRA PEDRO	SPORTING CLUBE PORTUGAL

Em anexo a esta convocatória temos o programa de estágio, a carta aos pais/atletas e a autorização parental.

1º Estágio nacional da SNF 7s SUB 18 - 2020

Lisboa, nas instalações do Belas RC

Programa de estágio

Domingo, dia 09 de fevereiro de 2019

Atividade	Horário	Nº Jogadoras	Local
Concentração no local	10h30		
1º Treino SNF 7's Sub 18	11h00 às 13h00		
Almoço (Atletas/Staff trazem de casa)	13h15	28 jogadoras	Lisboa
Reunião de equipa	14h15		Instalações do Belas RC
2º Treino SNF 7's Sub 18	15h30 às 17h30		
Fim deste estágio nacional	17h45		

Nota: solicitamos a toda a comitiva que traga a sua própria alimentação, (almoço e possíveis snacks), para este estágio nacional.

Carta aos Pais e Atletas convocadas

Assunto: Convocatória das jogadoras para o 1º estágio da Seleção Nacional Feminina Sevens Sub 18, 2019/2020.

De acordo com o planeamento FPR estabelecido para esta época, teremos o 1º estágio nacional da Seleção Feminina de Sevens Sub 18, a realizar no domingo, dia 09 de fevereiro de 2020, em Lisboa, nas instalações do Belas RC.

Este estágio está inserido na preparação desta jovem Seleção Nacional, que irá representar PORTUGAL no 7º Campeonato da Europa de Sevens Feminino Sub 18.

<https://www.rugbyeurope.eu/competitions>

O enquadramento técnico que irá acompanhar estas atletas Sub 18 será o seguinte:

- » **João Pedro Catulo** - Treinador e Seleccionador Nacional Feminino Sub 18;
- » **Francisco Miguel Marques** - Treinador e Diretor de Equipa da SNF 7s Sub 18;
- » **João Manuel Barros** - Treinador e Diretor de Equipa da SNF 7s;
- » **Patrick Simões** - Fisioterapeuta FPR.

Qualquer pedido de esclarecimento adicional deverá ser dirigido para:

João Pedro Catulo

Seleccionador Nacional Feminino Sub 18

962 143 288 / 919 934 614

j.catulo@sapo.pt

Carta aos Pais e Atletas convocadas



1 - Alimentação:

- Solicitamos a toda a comitiva que **traga o seu próprio almoço de domingo** e recomendamos que as jogadoras venham **prevenidas com um reforço alimentar**, (por exemplo: fruta, sandes, barras energéticas, chocolate preto, gomas sem açúcar, bebidas energéticas, etc), para que assim possam repor alguma energia nos intervalos e/ou lanches.

2 – Material / vestuário / equipamentos:

- As jogadoras deverão trazer para este estágio, **uma garrafa de desporto própria**, para encher de água e beber ao longo de todo o estágio, **sapatilhas** para correr e **calçado de jogo adequado para campo de relva artificial**. Solicitamos ainda que tragam os seus **equipamentos de jogo**, de preferência do seu Clube, **para os (2) treinos**, que estão programados para este estágio nacional.

3 - Artigos / documentação obrigatória:

- **Autorização do encarregado de educação** ou tutor, (*atletas menores de 18 anos*), devidamente preenchida e assinada pelo encarregado de educação/tutor;
- **Cartão de Cidadão** da atleta, (sempre **obrigatório**);

4 - Material Desportivo:

As jogadoras devem trazer o seguinte material para o estágio:

- **Chuteiras**, (botas para piso de relva artificial);
- **Sapatilhas**, para correr;
- **Garrafa de desporto própria**, para encher de água e beber durante todo o estágio;
- **Proteção de dentes**, (caso utilize);
- Material para a sua **higiene diária**, (toalhas, chinelos, champô etc);
- **Roupa adequada** para as condições climatéricas previstas para este estágio;
- **Equipamentos de jogo**, de preferência do seu Clube, **para todos os treinos previstos**;

Gratos pela vossa atenção, ficamos inteiramente ao V/ dispor para qualquer esclarecimento adicional.

Com os melhores Cumprimentos,

João Pedro Catulo

Selecionador Nacional Feminino Sub 18

962 143 288 / 919 934 614

j.catulo@sapo.pt

AUTORIZAÇÃO PARENTAL (atletas menores de 18 anos)

Eu, abaixo assinado (a) _____, venho
na qualidade de Pai / Mãe / Tutor (b) da jogadora, (*menor de 18 anos*),
_____, autorizar a sua
participação no **1º estágio nacional da Seleção Nacional Feminina 7s Sub 18, 2019/2020**, a
realizar no **domingo dia 09 de fevereiro** de 2020, em **Lisboa, nas Instalações do Belas RC**.

_____, _____ de _____ de 2020

(assinatura do(a) declarante)

(a) Nome do Declarante (Pai/Mãe/Tutor)

(b) Riscar o que não interessa.

*Notas: A autorização do encarregado de educação ou tutor, deverá ser devidamente preenchida, assinada e entregue no local de estágio ao **Diretor de Equipa da SNF Sub 18 - Francisco Miguel Marques**.*

ATENÇÃO: Em alternativa, esta autorização poderá ser copiada e manuscrita. Sem a referida autorização parental a atleta menor não poderá participar neste estágio nacional.