

## 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

|    | <b>NOME DA ATLETA</b>    | <b>CLUBE QUE REPRESENTA</b> |
|----|--------------------------|-----------------------------|
| 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)  |
|--|--|
| <p><b>10h30</b> – chegada comitiva a Coimbra;</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>15h30</b> – início do <b>2º treino</b>;</p> <p><b>18h00</b> – fim do 2º treino;</p> <p><b>19h30</b> – jantar, (oferta AEES Agrária);</p> <p><b>20h30</b> – reunião de equipa.</p> | <p><b>09h25</b> – atletas em campo;</p> <p><b>09h30</b> – início do <b>3º treino</b>;</p> <p><b>11h20</b> – fim do 3º treino;</p> <p><b>11h25</b> – reunião c/ lanche rápido;</p> <p><b>12h00</b> – início do <b>4º treino</b>;</p> <p><b>13h20</b> – fim do 4º treino;</p> <p><b>14h00</b> – almoço, (oferta AEES Agrária);</p> <p><b>14h30</b> – reunião de equipa, com o encerramento do 4º 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, 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](mailto: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.