

## Seleção Nacional Feminina Sevens Sub 18

Convocatória nº 3 – 3º estágio nacional Sub 18, 2017/2018

Local: **CAR Jamor**, (Oeiras - Lisboa)

Data: **sábado, dia 24 e domingo, dia 25** de fevereiro 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 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	FILIPA NOGUEIRA	AES AGRÁRIA COIMBRA
11	LEONOR FERNANDES	GDS CASCAIS
12	MARIA FRANCISCA BAPTISTA	SPORTING CP
13	MARIA PEREIRA	SPORTING CP
14	MARIA TEIXEIRA	ER LIFESHAKER
15	MARTA ANTUNES	RC TONDELA
16	RAFAELA HENRIQUES	AES AGRÁRIA COIMBRA
17	SARA MAGALHÃES	CAB ASSOCIATION (CLUBE FRANCÊS)
18	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 3 – 3º estágio nacional Sub 18, 2017/2018

Local: **CAR Jamor**, (Oeiras - Lisboa)

Data: **sábado, dia 24 e domingo, dia 25** de fevereiro de 2018

### Programa para o 3º estágio nacional da SNF 7s Sub 18 - 2017/2018

Dia 24 fevereiro, (sábado)	Dia 25 fevereiro, (domingo)
<p><b>09h45</b> – chegada da comitiva ao Jamor;  <b>10h30</b> – início dos jogos, 1º dia;  <b>Almoço</b>, no intervalo entre os jogos;  <b>18h30</b> – fim dos jogos, 1º dia;  <b>18h35</b> – reunião de equipa.  <b>20h00</b> – jantar, <i>(atletas fora de Lisboa).</i></p>	<p><b>09h30</b> – atletas equipadas em campo;  <b>10h00</b> – início dos jogos, 2º dia;  <b>13h00</b> – fim dos jogos, 2º dia;  <b>13h10</b> – reunião de equipa;  <b>13h30</b> – Encerramento do 3º estágio nacional.</p>

#### 1 - Alimentação:

- A organização deste estágio/"training camp", será responsável pelas refeições. No entanto, recomendamos que as jogadoras venham **prevenidas com um reforço alimentar, para estes 2 dias de treinos e jogos 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, **sapatilhas** para correr e **calçado de jogo para pisos de relva natural e artificial**.

#### 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 **obrigatória**);
- **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.