

# Academia Regional Feminina Sevens Centro

## Convocatória nº 4 2015/2016

01 de julho a 30 de setembro de 2016



NOME DA ATLETA		CLUBE QUE REPRESENTA
01	Adriana Gouveia	RC Tondela
02	Ana Bárbara Ferreira	MRC Bairrada
03	Ana Beatriz Rodrigues	MRC Bairrada
04	Ana Lopes	RC Tondela
05	Barbara Valente	AEES Agrária
06	Catarina Ribeiro	SC Porto
07	Daniela Almeida	MRC Bairrada
08	Daniela Correia	SC Porto
09	Daniela Oliveira	RC Tondela
10	Daniela Silva Almeida	RC Tondela
11	Daniela Varela	AEES Agrária
12	Eduarda Brandão	SC Porto
13	Elsa Santos	RC Tondela
14	Filipa Mesquita	MRC Bairrada
15	Francisca Pereira	RC Tondela
16	Francisca Trigo	SC Porto
17	Inês Duarte	MRC Bairrada
18	Inês Oliveira	AEES Agrária
19	Jéssica Gonçalves	RC Tondela
20	Jéssica Silva	AEES Agrária
21	Joana Borlido	AEES Agrária
22	Margarida Santos	RC Lousã
23	Maria Lezita Guerreiro	SC Porto
24	Mariana Marques	AEES Agrária
25	Mariana Silva	AEES Agrária
26	Rafaela Henriques	AEES Agrária
27	Raquel Costa	AEES Agrária
28	Rute Simões	RC Lousã
29	Sandra Dias	RC Tondela
30	Sara Silva	RC Tondela
Periodicidade dos treinos / Dias dos treinos:		Quinzenalmente / Quarta-feira ou quinta-feira
Hora de início dos treinos:		19h30
Locais dos treinos:		Bencanta, <b>Coimbra</b> – campo da AEES Agrária; Molelinhos, <b>Tondela</b> – campo do RC Tondela.
Notas:	1. Os treinos realizam-se quinzenalmente, alternando o local de treino entre Coimbra, Bairrada e Tondela. 2. O local e o dia da semana serão comunicados aos Clubes, no início da semana do treino, pelos serviços da FPR.	

# **Academia Regional Feminina Sevens Centro**

## **Critérios de Seleção 2015/2016**

### **Critérios de seleção gerais:**

- Jogadoras integradas nos grupos de trabalho das Seleções Nacionais Femininas;
- Jogadoras com potencial para futuramente integrarem os grupos de trabalho das Seleções Nacionais Femininas;
- Indicação dos treinadores dos clubes;
- Observação das atletas em competição, pelo Treinador da Academia;
- Conduta exemplar, dentro e fora do campo;
- Assiduidade e empenho permanente nos trabalhos do clube.

### **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;
- Disponibilidade para assumir integralmente o compromisso de grupo.