

# Seleção Nacional Feminina Sevens Sub 18

Convocatória nº 7 – 7º estágio nacional Sub 18



Local: **Tondela**, (campo de jogos Forno da Telha)

Datas: **sexta** dia **29**, **sábado** dia **30** e **domingo** dia **31** de julho 2016

NOME DA ATLETA		CLUBE QUE REPRESENTA
01	ADRIANA GOUVEIA	RC TONDELA
02	ANA LOPES	RC TONDELA
03	ANA MARGARIDA SANTOS	RC LOUSÃ
04	ANTÓNIA MARTINS	CR ARCOS VALDEVEZ
05	BARBARA VALENTE	AEES AGRÁRIA COIMBRA
06	CONSTANÇA SERRA	GDU ERICEIRENSE
07	DANIELA ALMEIDA	RC TONDELA
08	FRANCISCA PEREIRA	RC TONDELA
09	INÊS NUNES	AEES AGRÁRIA COIMBRA
10	INÊS OLIVEIRA	AEES AGRÁRIA COIMBRA
11	JÉSSICA GONÇALVES	RC TONDELA
12	JÉSSICA SILVA	AEES AGRÁRIA COIMBRA
13	JOANA SILVESTRE	GDU ERICEIRENSE
14	MARIA LEZITA GUERREIRO	SC PORTO
15	MARIANA MARQUES	AEES AGRÁRIA COIMBRA
16	RAFAELA HENRIQUES	AEES AGRÁRIA COIMBRA
17	SANDRA DIAS	RC TONDELA
18	SARA JÉSSICA SILVA	RC TONDELA

Segue em anexo o **Programa** para este estágio nacional e os respetivos **Critérios de Seleção**.

# Seleção Nacional Feminina Sevens Sub 18

## Convocatória nº 7 – 7º estágio nacional Sub 18



Local: **Tondela**, (campo de jogos Forno da Telha)

Datas: **sexta** dia **29**, **sábado** dia **30** e **domingo** dia **31** de julho 2016

### Programa para o 7º estágio nacional da SNF Sevens Sub 18

Dia 29 de julho, (sexta-feira)	Dia 30 de julho, (sábado)	Dia 31 de julho, (domingo)
<b>19h00</b> – Chegada das Atletas a Tondela; <b>20h00</b> – Início do treino 1; <b>21h30</b> – Fim do treino 1; <b>22h00</b> – Jantar, <i>(as atletas trazem de casa)</i> ; <b>22h30</b> – Atividade lúdica; <b>24h00</b> – Dormida na escola, junto ao campo de Rugby.	<b>09h00</b> – Início do treino 2; <b>11h30</b> – Fim do treino 2; <b>12h30</b> – Almoço, <i>(oferta do RC Tondela)</i> ; <b>14h00</b> – Reunião de equipa, na piscina/praiia fluvial; <b>17h00</b> – Início do treino 3; <b>19h30</b> – Fim do treino 3; <b>20h00</b> – Jantar, <i>(oferta do RC Tondela)</i> ; <b>21h00</b> – Atividade lúdica; <b>23h00</b> – Dormida na escola, junto ao campo de Rugby.	<b>09h00</b> – Início do treino 4; <b>11h00</b> – Fim do treino 4; <b>11h05</b> – Lanche, <i>(oferta do RC Tondela)</i> ; <b>11h30</b> – Início do treino 5; Jogos de Sevens vs Equipa masculina <b>13h20</b> – Fim do treino 5; <b>13h45</b> – Almoço, <i>(oferta do RC Tondela)</i> ; <b>14h30</b> – Fim do 7º estágio Sub 18.

#### 1 - Alimentação:

- Solicitamos às Atletas que **tragam o seu jantar de sexta-feira**. A organização deste estágio será responsável pelas restantes refeições. No entanto, recomendamos que **as jogadoras venham prevenidas com um reforço alimentar, para estes 3 dias de treinos intensos**, (por exemplo: fruta, sandes, barras energéticas, chocolate preto, gomas sem açúcar, bebidas energéticas, suplementos alimentares, etc).

#### 2 - Vestuário / equipamentos:

- As Atletas deverão trazer para o estágio, **calçado de jogo para piso de relva natural**. Solicitamos ainda que tragam o seu **fato de banho, toalha e chinelos para piscina, saco-cama, almofada**, assim como os **equipamentos de jogo**, do seu Clube, **para os quatro (5) treinos**, que estão programados para este estágio.

#### 3 - Artigos / documentação obrigatória:

- **Autorização do encarregado de educação ou tutor**, devidamente preenchida, assinada e previamente **enviada para o Diretor de Equipa - Miguel Marques, até ao dia 26 julho de 2016**;  
- **Cartão de Cidadão** da atleta;  
- **Protetor Solar e Repelente para mosquitos**, (campo relva natural, próximo de curso de água);  
- Trazer o atual **Livro de Equipa**, da SNF 7s Sub 18.