



**PORTUGAL
RUGBY**

Seleção Nacional Feminina Sevens Sub 18

Convocatória nº 10 – 10º estágio nacional Sub 18

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

Data: **sexta-feira** dia **02** a **domingo** dia **04** setembro 2016

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



Seleção Nacional Feminina Sevens Sub 18

Convocatória nº 10 – 10º estágio nacional Sub 18

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

Data: **sexta-feira** dia **02** a **domingo** dia **04** setembro 2016



Programa para o 10º estágio nacional da SNF Sevens Sub 18

Dia 02 setembro, (sexta-feira)	Dia 03 setembro, (sábado)	Dia 04 setembro, (domingo)
10h30 – Chegada das Atletas; 11h00 – Início do treino 1 ; 13h00 – Fim do treino 1; 13h30 – Almoço, <i>(Atletas trazem)</i> ; 14h30 – Reunião; 16h30 – Início do treino 2 ; 19h00 – Fim do treino 2; 20h00 – Jantar, <i>(oferta do RC Tondela)</i> ; 21h00 – Atividade lúdica com as Capitãs de Equipa.	10h00 – Início do treino 3 ; 12h00 – Fim do treino 3; 13h00 – Almoço, <i>(oferta do RC Tondela)</i> ; 14h00 – Reunião; 14h30 – Análise de vídeos; 17h00 – Início do treino 4 ; 19h00 – Fim do treino 4; 19h30 – Jantar, <i>(oferta do RC Tondela)</i> ; 20h30 – Análise de vídeos.	09h00 – Início do treino 5 ; 11h00 – Fim do treino 5; 11h05 – Lanche, <i>(oferta do RC Tondela)</i> ; 11h30 – Início do treino 6 ; 12h30 – Fim do treino 6; 12h40 – Entrega da Convocatória final para o CE U18 2016; 13h20 – Almoço, <i>(oferta do RC Tondela)</i> ; 14h00 – Fim do 10º e último estágio nacional Sub 18 2016

1 - Alimentação:

- Solicitamos às Atletas que **tragam o seu almoço na 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, chinelos para piscina, saco-cama, almofada**, assim como os **equipamentos de jogo**, do seu Clube, **para os seis (6) 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;
- **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.



Seleção Nacional Feminina Sevens Sub 18

Critérios de Seleção

2015/2016



Seleção Nacional Feminina Sevens Sub 18 - 2015/2016

(São elegíveis para a SNF Sub 18, em 2015/2016, as jogadoras nascidas nos anos de 1998 e 1999)

Critérios de seleção gerais:

- Participação no grupo de trabalho da SNF Sub 18, na época anterior;
- Participação nos grupos de trabalho das Academias Femininas;
- Observação das atletas em competição;
- Indicação dos treinadores dos clubes;
- 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, (conseguir lidar com a pressão);
- Disponibilidade para assumir integralmente o compromisso do grupo.

