

Convocatória nº 2 - Seleção Nacional Feminina 7s Sub 18

Atividade: 2º Estágio nacional, "Training camp"

Data: Sábado, dia 22 e domingo, dia 23 Fevereiro 2020

Local: Tondela, nas instalações do RC Tondela



	NOME	POSIÇÃO	CLUBE
1	Mariana Sousa Santos	Ponta / Centro	AEES Agrária Coimbra
2	Ana Fernandes	Pilar	Belas Rugby Clube
3	Inês Pereira Barbosa	Talonador / Pilar	Belas Rugby Clube
4	Eduarda Pires	Pilar	Belas Rugby Clube
5	Carolina Magalhães	Talonador / Ponta	Clube Rugby São Miguel
6	Neuza Costa Banete	Pilar	GD Sportivo Cascais
7	Maria Coelho	Médio de Formação	MRC Bairrada
8	Joana Raquel Rabuge	Médio de Abertura	Rugby Clube Santarém
9	Luana Filipa Romão	Ponta	Rugby Clube Santarém
10	Alexandra Costa	Talonador	Rugby Clube Tondela
11	Cátia Almeida	Médio de Abertura	Rugby Clube Tondela
12	Matilde Goes	Centro	Sport Lisboa e Benfica
13	Beatriz Teixeira	Centro / Pilar	Sporting Clube Portugal
14	Marta Oliveira Pedro	Médio de Formação	Sporting Clube Portugal

Em anexo a esta convocatória temos o programa de estágio, a carta aos pais/atletas e a autorização parental.

2º Estágio nacional da SNF 7s Sub 18 - 2020

Tondela, nas instalações do RC Tondela

Programa de estágio conjunto com as seleções da Suécia



Sábado, dia 22 de fevereiro de 2020

Atividade	Horário	Nº Jogadoras	Local
Concentração em campo	10h00		
1º Treino SNF 7's Sub 18	10h30 às 12h30		Tondela
Almoço (Oferta do RC Tondela)	13h00		
2º Treino SNF 7's Sub 18	15h30 às 17h30	14 jogadoras	Instalações do RC Tondela
Jantar (Oferta do RC Tondela)	19h00		
Atividade lúdica na cidade	20h30		

Domingo, dia 23 de fevereiro de 2020

Atividade	Horário	Nº Jogadoras	Local
Concentração em campo	08h30		
1º jogo SNF Sub 18 vs Suécia	09h30		Tondela
2º jogo SNF Sub 18 vs Suécia	11h00		
3º jogo SNF Sub 18 vs Suécia	12h30	14 jogadoras	Instalações do RC Tondela
Almoço convívio entre todos (Oferta do RC Tondela)	14h00		
Final "training camp" c/ Suécia	15h30		

Carta aos Pais e Atletas convocadas



Assunto: Convocatória das jogadoras para o 2º estágio da Seleção Nacional Feminina Sevens Sub 18, 2019/2020, “Training Camp” com Suécia.

De acordo com o planeamento FPR estabelecido para esta época, teremos o 2º estágio nacional da Seleção Feminina de Sevens Sub 18, a realizar no sábado, dia 22 e no domingo, dia 23 de fevereiro de 2020, em Tondela, nas instalações do RC Tondela.

Este estágio está inserido na preparação desta jovem Seleção Nacional, que irá representar PORTUGAL no 7º Campeonato da Europa de Sevens Feminino Sub 18 e será em conjunto com a Seleção Nacional Feminina de Sevens e com as Seleções Femininas de Sevens da Suécia.

<https://www.rugbyeurope.eu/competitions>

O enquadramento técnico que irá acompanhar estas atletas Sub 18 será o seguinte:

- » **João Pedro Catulo** - Treinador e Seleccionador Nacional Feminino 7s Sub 18;
- » **Francisco Miguel Marques** - Treinador e Diretor de Equipa da SNF 7s Sub 18;
- » **Patrick Simões** - Fisioterapeuta FPR.

Qualquer pedido de esclarecimento adicional deverá ser dirigido para:

João Pedro Catulo

Seleccionador Nacional Feminino 7s Sub 18

962 143 288

919 934 614

j.catulo@sapo.pt

Carta aos Pais e Atletas convocadas



1 - Alimentação:

- A alimentação será fornecida pela organização deste estágio, no entanto recomendamos que as jogadoras venham **prevenidas com um reforço alimentar**, (por exemplo: fruta, sandes, barras energéticas, chocolate preto, gomas sem açúcar, bebidas energéticas, etc), para que assim possam repor alguma energia nos intervalos e/ou lanches.

2 – Material / vestuário / equipamentos:

- As jogadoras deverão trazer para este estágio, **uma garrafa de desporto própria**, para encher de água e beber ao longo de todo o estágio, **sapatilhas** para correr e **calçado de jogo adequado para campo de relva natural**. Solicitamos ainda que tragam os seus **equipamentos de jogo**, de preferência do seu Clube, **para os dois dias de treinos**, que estão programados para este estágio nacional.

3 - Artigos / documentação obrigatória:

- **Autorização do encarregado de educação** ou tutor, (*em anexo, para atletas menores de 18 anos*), devidamente preenchida e assinada pelo encarregado de educação/tutor;
- **Cartão de Cidadão** da atleta, (sempre obrigatório);

4 - Material Desportivo, as jogadoras devem trazer o seguinte material para o estágio:

- **Chuteiras**, (botas para piso de **relva natural**);
- **Sapatilhas**, para correr;
- **Garrafa de desporto própria**, para encher de água e beber durante todo o estágio;
- **Proteção de dentes**, (caso utilize);
- Material para a sua **higiene diária**, (toalhas, chinelos, champô etc);
- **Saco-cama e almofada** para dormir em beliche;
- **Roupa adequada** para as condições climatéricas previstas para este estágio;
- **Equipamentos de jogo**, de preferência do seu Clube, para todos os treinos previstos;

Gratos pela vossa atenção, ficamos inteiramente ao V/ dispor para qualquer esclarecimento adicional.

Com os melhores Cumprimentos,

João Pedro Catulo

Selecionador Nacional Feminino 7s Sub 18

962 143 288

919 934 614

j.catulo@sapo.pt

AUTORIZAÇÃO PARENTAL (p/ atletas menores de 18 anos)

Eu, abaixo assinado (a) _____, venho na qualidade de Pai / Mãe / Tutor (b) da jogadora, (*menor de 18 anos*), _____, autorizar a sua participação no **2º estágio nacional da Seleção Nacional Feminina 7s Sub 18, 2019/2020**, a realizar **no sábado, dia 22 e no domingo, dia 23 de fevereiro de 2020**, em **Tondela, nas Instalações do RC Tondela**.

_____, _____ de _____ de 2020

(assinatura do(a) declarante)

(a) Nome do Declarante (Pai/Mãe/Tutor)

(b) Riscar o que não interessa.

*Notas: A autorização do encarregado de educação ou tutor, deverá ser devidamente preenchida, assinada e entregue no local de estágio ao **Diretor de Equipa da SNF Sub 18 - Francisco Miguel Marques**.*

ATENÇÃO: Em alternativa, esta autorização poderá ser copiada e manuscrita. Sem a referida autorização parental a atleta menor não poderá participar neste estágio nacional.