



# ASSOCIAÇÃO DE BASQUETEBOL DA GUARDA

Rua Duque de Bragança, n.º 5 | 6300-507 Guarda  
Email: abguarda.geral@gmail.com  
WWW.ABGUARDA.PT | WWW.FB.COM/ABGUARDA



## PARCEIROS INSTITUCIONAIS



## COMUNICADO N.º 12

Época 2025/2026

Data: 10 de dezembro de 2025

Para conhecimento geral, a seguir se informa:

### ESTÁGIO DE NATAL – SELEÇÃO REGIONAL SUB 14 FEMININA

Com vista à preparação dos atletas para participação nas Festas de Basquetebol Juvenil 2026 a realizar em Albufeira, de 8 a 12 de abril de 2026. A Associação de Basquetebol da Guarda vai realizar um estágio de Natal nos seguintes dias:

#### CALENDÁRIO DOS TREINOS

Data	Horário	Local
19/12/2025	18h30 - Concentração	Pavilhão Esc. Secundária da Sé-Guarda
22/12/2025	14:30 - Final	Pavilhão Esc. Secundária da Sé-Guarda

O plano de trabalhos é enviado em anexo, as atletas ficam em regime de internato acompanhadas pelos selecionadores, adjuntos e diretores da AB Guarda.

Todas as refeições são asseguradas pela AB Guarda e as dormidas são em ambiente de sala de aulas pelo que devem ter atenção à lista que partilhamos em anexo com o que devem levar.

Se alguma atleta tiver restrições alimentares deve comunicar o mais breve possível para poder se acautelado.

Durante o Estágio irá se realizar um torneio inter-seleções com as seleções de Viseu e Castelo Branco.

#### CONVOCATÓRIA

	Atleta	N.º Licença	Clube
1	Alice Ferreira	283483	Guarda UP
2	Ana Rodrigues	297523	Guarda UP
3	Anaïs Amaral	296468	Guarda UP
4	Beatriz Rico	291666	Guarda UP
5	Clara Jacinto	296288	Guarda UP
6	Diana Rodrigues	282913	Guarda UP
7	Ema Rodrigues	289290	Seia Basket
8	Mafalda Narciso	294561	Guarda UP
9	Mafalda Vasconcelos	279683	Guarda UP
10	Maria Clara Matos	284202	Guarda UP
11	Maria Luísa Matos	288910	Guarda UP
12	Matilde Boto	296158	Seia Basket
13	Rita Lopes	295245	Guarda UP
14	Sofia Villar	308851	Guarda UP
15	Zoe Candido Menghini	295222	

Selecionador: Miguel Jacinto

A convocatória está ordenada por ordem alfabética, não seguindo uma ordem preferencial.

As atletas devem comparecer 15 minutos antes do treino. Levar equipamento desportivo e água.

O transporte para os treinos, deverá ser assegurado pelos Encarregados de Educação.



# ASSOCIAÇÃO DE BASQUETEBOL DA GUARDA

Rua Duque de Bragança, n.º 5 | 6300-507 Guarda

Email: [abguarda.geral@gmail.com](mailto:abguarda.geral@gmail.com)

[WWW.ABGUARDA.PT](http://WWW.ABGUARDA.PT) | [WWW.FB.COM/ABGUARDA](http://WWW.FB.COM/ABGUARDA)



## PARCEIROS INSTITUCIONAIS



## ANEXO

### MATERIAL A LEVAR PARA O ESTÁGIO

- Saco de cama e colchão/ colchonete
- artigos de higiene pessoal
- 2 toalhas de banho
- chinelos de banho
- chinelos de saída
- 3 calções de treino
- 4 t-shirts de treino
- 6 pares de meias para treinos
- sapatilhas de treino
- fato de treino
- Pijama
- Sapatilhas de saída