



PARCEIROS
INSTITUCIONAIS



COMUNICADO N.º 13

Época 2025/2026

Data: 10 de dezembro de 2025

Para conhecimento geral, a seguir se informa:

ESTÁGIO DE NATAL – SELEÇÃO REGIONAL SUB 16 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-selecções com as seleções de Viseu e Castelo Branco.

CONVOCATÓRIA

Atleta	N.º Licença	Clube
Ariana Aranda		AE - Foz Côa
Benedita Saldanha	314153	AE - Foz Côa
Clara Jorge	305853	AE - Foz Côa
Cristiane Pinto		AE - Foz Côa
Diana Jerónimo	307382	AE - Foz Côa
Joana Silva	296469	AE - Foz Côa
Leonor Lopes	315116	AE - Foz Côa
Lucía Cruzado	301149	AE - Foz Côa
Margarida Pinto	305850	AE - Foz Côa
Maria Afonso	306743	AE - Foz Côa
Maria Clara Carvalho	295242	
Maria Pinto	305846	AE - Foz Côa
Núria Pardo	314152	AE - Foz Côa
Raquel Carreira	285492	AE - Foz Côa

Selecionador: Pedro Gonçalves

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.



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