



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

Email: abguarda.geral@gmail.com

WWW.ABGUARDAP.T | WWW.FB.COM/ABGUARDAP



BANDEIRA  
da ÉTICA

PARCEIROS  
INSTITUCIONAIS



## COMUNICADO N.º 15

Época 2025/2026

Data: 10 de dezembro de 2025

Para conhecimento geral, a seguir se informa:

### ESTÁGIO DE NATAL – SELEÇÃO REGIONAL SUB 16 MASCULINO

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, os atletas ficam em regime de internato acompanhados 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 algum 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
Afonso Costa	274140	Guarda UP
Duarte Lourenço	253686	Guarda UP
Francisco Martins	255984	Club Camões
Guilherme Coelho	253689	Guarda UP
Guilherme Machado	253688	Guarda UP
Guilherme Vaz	289372	Guarda UP
João Fernandes	287550	Guarda Basket
João Pacheco	271357	Guarda UP
Martim Gomes	253687	Guarda UP
Miguel Fernandes	287554	Guarda Basket
Nuno Santos	302593	Guarda UP
Salvador Branquinho	270744	Guarda UP
Sebastião Nascimento	268859	Club Camões
Tiago Gonçalves	263904	Guarda UP
Vasco Pissarra	253690	Guarda Basket

Selecionador: Paulo Tina

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

Os 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  
WWW.ABGUARDAP.T | WWW.FB.COM/ABGUARDAP



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