RANKING 10º C

2015.2016
Prof.ª Ana Flores
Actualizado em 11.dez

TESTES DE CONDIÇÃO FÍSICA

TOTAL DE ALUNOS: 18
♂ 12
♀ 6

ES LAGOA ED. FÍSICA

TOP 10 (absoluto)

Teste Vai e vem			Força Inferior			Força Média			Força Superior			Velocidade			Flexibilidade		
1º	MANUEL RAPOSO	70	1º	MANUEL RAPOSO	230	1º	FILIPE ALBANO	46	1º	FÁBIO MACEDO	34	1º	MANUEL RAPOSO	05,3	1º	FILIPE ALBANO	37
2º	FÁBIO MACEDO	70	2º	CRISTIANO COSTA	215	2º	IURI TAVARES	41	2º	LUÍS COSTA	33	2º	FÁBIO MACEDO	05,5	2º	RUI CARREIRO	36
3º	RUI CARREIRO	60	3º	FÁBIO MACEDO	210	3º	MANUEL RAPOSO	39	3º	RUI CARREIRO	22	3º	HUGO BATISTA	05,5	3º	GONÇALO SANTOS	36
4º	LUÍS COSTA	58	4º	LUÍS COSTA	205	4º	DIOGO TAVARES	39	4º	HUGO BATISTA	22	4º	RUI CARREIRO	05,5	4º	DIOGO TAVARES	35
5º	LUÍS PIMENTEL	56	5º	HUGO BATISTA	205	5º	LUÍS PIMENTEL	36	5º	IURI TAVARES	19	5º	LUÍS COSTA	05,7	5º	MANUEL RAPOSO	31
6º	ÁLVARO BORGES	56	6º	RUI CARREIRO	200	6º	FÁBIO MACEDO	36	6º	MANUEL RAPOSO	15	6º	IURI TAVARES	05,8	6º	HUGO BATISTA	30
7º	RUBEN PACHECO	55	7º	LUÍS PIMENTEL	187	7º	RUBEN PACHECO	33	7º	LUÍS PIMENTEL	15	7º	RUBEN PACHECO	06,1	7º	TÂNIA PACHECO	29
8º	HUGO BATISTA	50	8º	DIOGO TAVARES	175	8º	HUGO BATISTA	33	8º	GONÇALO SANTOS	13	8º	LUÍS PIMENTEL	06,2	8º	RUBEN PACHECO	28
9º	DIOGO TAVARES	36	9º	FILIPE ALBANO	174	9º	GONÇALO SANTOS	31	9º	FILIPE ALBANO	11	9º	DIOGO TAVARES	06,5	9º	MICAELA BORGES	27
10º	IURI TAVARES	35	10º	RUBEN PACHECO	170	10º	RUI CARREIRO	30	10º	DIOGO TAVARES	11	10º	FILIPE ALBANO	06,6	10º	IURI TAVARES	26

TOP 5 (masculino)

Vai e vem			Força Inf.			Força Méd.			Força Sup.			Velocidade			Flexibilidade		
1º	MANUEL RAPOSO	70	1º	MANUEL RAPOSO	230	1º	IURI TAVARES	41	1º	FÁBIO MACEDO	34	1º	MANUEL RAPOSO	05,3	1º	RUI CARREIRO	36
2º	FÁBIO MACEDO	70	2º	CRISTIANO COSTA	215	2º	MANUEL RAPOSO	39	2º	LUÍS COSTA	33	2º	FÁBIO MACEDO	05,5	2º	GONÇALO SANTOS	36
3º	RUI CARREIRO	60	3º	FÁBIO MACEDO	210	3º	DIOGO TAVARES	39	3º	RUI CARREIRO	22	3º	HUGO BATISTA	05,5	3º	DIOGO TAVARES	35
4º	LUÍS COSTA	58	4º	LUÍS COSTA	205	4º	LUÍS PIMENTEL	36	4º	HUGO BATISTA	22	4º	RUI CARREIRO	05,5	4º	MANUEL RAPOSO	31
5º	LUÍS PIMENTEL	56	5º	HUGO BATISTA	205	5º	FÁBIO MACEDO	36	5º	IURI TAVARES	19	5º	LUÍS COSTA	05,7	5º	HUGO BATISTA	30

TOP 5 (feminino)

Vai e vem			Força Inf.			Força Méd.			Força Sup.			Velocidade			Flexibilidade		
1º	FILIPE ALBANO	30	1º	FILIPE ALBANO	174	1º	FILIPE ALBANO	46	1º	FILIPE ALBANO	11	1º	FILIPE ALBANO	06,6	1º	FILIPE ALBANO	37
2º	TÂNIA PACHECO	26	2º	ALICE SILVA	165	2º	MICAELA BORGES	16	2º	MICAELA BORGES	4	2º	TÂNIA PACHECO	07,1	2º	TÂNIA PACHECO	29
3º			3º	TÂNIA PACHECO	154	3º	TÂNIA PACHECO	13	3º	TÂNIA PACHECO	3	3º			3º	MICAELA BORGES	27
4º			4º	MICAELA BORGES	150	4º			4º			4º			4º		
5º			5º			5º			5º			5º			5º		

RANKING 10º C

2015.2016

Prof.ª Ana Flores

Actualizado em 11.dez

SEPARADO POR ESCALÃO

TOTAL DE ALUNOS: 18

♂ 12

♀ 6

ES LAGOA ED. FÍSICA

TOP 3 (12, 13 anos)

Teste Vai e vem

1º		
2º		
3º		

Força Inferior

1º		
2º		
3º		

Força Média

1º		
2º		
3º		

Força Superior

1º		
2º		
3º		

Velocidade

1º		
2º		
3º		

Flexibilidade

1º		
2º		
3º		

TOP 3 (14, 15 anos)

Teste Vai e vem

1º	DIOGO TAVARES	36
2º	IURI TAVARES	35
3º	GONÇALO SANTOS	34

Força Inferior

1º	DIOGO TAVARES	175
2º	GONÇALO SANTOS	160
3º		

Força Média

1º	IURI TAVARES	41
2º	DIOGO TAVARES	39
3º	GONÇALO SANTOS	31

Força Superior

1º	IURI TAVARES	19
2º	GONÇALO SANTOS	13
3º	DIOGO TAVARES	11

Velocidade

1º	IURI TAVARES	05,8
2º	DIOGO TAVARES	06,5
3º	GONÇALO SANTOS	06,8

Flexibilidade

1º	GONÇALO SANTOS	36
2º	DIOGO TAVARES	35
3º	IURI TAVARES	26

TOP 3 (16 anos ou +)

Teste Vai e vem

1º	MANUEL RAPOSO	70
2º	FÁBIO MACEDO	70
3º	RUI CARREIRO	60

Força Inferior

1º	MANUEL RAPOSO	230
2º	CRISTIANO COSTA	215
3º	FÁBIO MACEDO	210

Força Média

1º	MANUEL RAPOSO	39
2º	LUÍS PIMENTEL	36
3º	FÁBIO MACEDO	36

Força Superior

1º	FÁBIO MACEDO	34
2º	LUÍS COSTA	33
3º	RUI CARREIRO	22

Velocidade

1º	MANUEL RAPOSO	05,3
2º	FÁBIO MACEDO	05,5
3º	HUGO BATISTA	05,5

Flexibilidade

1º	RUI CARREIRO	36
2º	MANUEL RAPOSO	31
3º	HUGO BATISTA	30

TOP 3 (12, 13 anos)

Teste Vai e vem

1º		
2º		
3º		

Força Inferior

1º		
2º		
3º		

Força Média

1º		
2º		
3º		

Força Superior

1º		
2º		
3º		

Velocidade

1º		
2º		
3º		

Flexibilidade

1º		
2º		
3º		

TOP 3 (14, 15 anos)

Teste Vai e vem

1º	FILIPE ALBANO	30
2º		
3º		

Força Inferior

1º	FILIPE ALBANO	174
2º	MICAELA BORGES	150
3º		

Força Média

1º	FILIPE ALBANO	46
2º	MICAELA BORGES	16
3º		

Força Superior

1º	FILIPE ALBANO	11
2º	MICAELA BORGES	4
3º		

Velocidade

1º	FILIPE ALBANO	06,6
2º		
3º		

Flexibilidade

1º	FILIPE ALBANO	37
2º	MICAELA BORGES	27
3º		

TOP 3 (16 anos ou +)

Teste Vai e vem

1º	TÂNIA PACHECO	26
2º		
3º		

Força Inferior

1º	ALICE SILVA	165
2º	TÂNIA PACHECO	154
3º		

Força Média

1º	TÂNIA PACHECO	13
2º		
3º		

Força Superior

1º	TÂNIA PACHECO	3
2º		
3º		

Velocidade

1º	TÂNIA PACHECO	07,1
2º		
3º		

Flexibilidade

1º	TÂNIA PACHECO	29
2º	MICAELA BORGES	27
3º		