

# Olimpíadas

16 a 18 de Maio de 2017

## Veterano que dá Discurso(Hipóteses):

- Vin Diesel?
- Lolada?

## **Informações:**

- Início do 1º Dia: 07h00
- Hora que vão para a casa: 17h00
- Início do 2º Dia: 6h30
- Fim do 2º Dia: 17h00

**Local para o Inferno:** Parque Municipal do Vale do Silêncio, Olivais

**Casa da Comissão:** Ericeira, Largo Pocinhos

## Material para Caloiros:

- 1 garrafão de 5L de água potável
- Fato Power-Besta
- Ração de combate para 3 dias
- Lanterna
- Venda
- Calças de fato-treino pretas velhas
- T-shirt branca Velha
- Muda de roupa
- Saco-Cama
- Pijama
- Fato-de-banho
- Pasta e escova de dentes
- Champô / gel de banho
- Toalha
- Protetor solar
- Vaselina
- Tesoura
- Agulha
- Linha
- Turbante
- Caixa de fósforos
- Fita-cola castanha
- Marcador permanente
- Esferográfica
- Saco plástico preto
- Corda de saltar
- Bússola
- Traje dentro de um saco preto identificado
- Kit primeiros socorros
- Objeto que represente o próprio



# 1º dia

## Legenda:

- **Material:**

- Doutores;
- Pastranos;
- Caloiros;

---

**7h00:** Discurso de Início das Olimpíadas

---

**7h05:** Hit-list

**Duração:** 35 min

**Material:**

- Folha com os nomes dos Caloiros que se inscreveram nas Olimpíadas

Faz-se a chamada dos caloiros que se inscreveram e fazem 50 flexões.

Se houver caloiros a chegarem atrasados usam-se como exemplo de desistência.

---

**7h40:** Volta ao Cabo do Caralho

**Duração:** 15 min

Têm de fazer a volta ao Cabo do Caralho com as mochilas postas e com os Doutores em cima a fazer pressão para fazerem a volta como deve de ser.

---

**7h55 - MOBILIZAÇÃO:**

**Duração:** 15 min

Talhão → Estádio Universitário

---

**8h10:** Postos fodilhões

**Duração:** 70 min

6 postos, cada posto dura 10 minutos:

1. Lungees
  2. Posição flexão e tocar na perna contrária
  3. Corrida parada + Corrida horizontal simulada
  4. Subir as cordas ao pé do descampado
  5. Andar com as mãos nos tornozelos
  6. Suicídios no campo do descampado
  7. Push-ups
- 



**9h20:** Postos parte 2

**Duração:** 50 min

1. Níveis de saltar à corda, cada vez que se pararem a contagem começa do início.
    - 1º nível: 10 vezes
    - 2º nível: 25 vezes
    - 3º nível: 50 vezes
  2. Carrinho de mão com certas distâncias, sempre que conseguirem uma, vai aumentado na vez a seguir.
  3. Saltos de obstáculos
  4. Encher na lama (Flexões e abdominais)
- 



**10h10:** Lanche

**Duração:** 15 min



---

**10h25:** Pneuzz até Setúbal



**Duração:** 35 min

**Material:**

- Pneus

Percurso com pneus, agachamentos com pneus, levantamento com pneus

---

**11h00:** Bye bye cabelo



**Duração:** 45 min

Rapar cabelo, vem um Caloiro de cada vez e é rapado o cabelo do respetivo

---

**11h45 - MOBILIZAÇÃO:**

**Duração:** 10 min



Estádio Universitário → Reitoria

---

**12h00:** Suicídios no jardim da reitoria

**Duração:** 20 min

No jardim jar reitoria suicídios entre as árvores

---

**12h20 - MOBILIZAÇÃO:**

**Duração:** 10 min

Reitoria → Jardim Novo

---

**12h30:** Almoço

**Duração:** 50 min



Almoço enquanto os Doutores estão a comer Mac ou assim ao lado

---

**13h20 - MOBILIZAÇÃO:**

**Duração:** 50 min



Jardim Novo → Parque Municipal do Vale do Silêncio, Olivais

---

**14h10:** Burn baby Burn (Inferno)

**Duração:** 2h50 min



Ainda não fomos ver, mas vimos no google que têm sítios para fazer várias atividades e queremos aproveitar o sítio ao máximo

---

**17h00 - MOBILIZAÇÃO:**

**Duração:** 1 hora



Parque Municipal do Vale do Silêncio, Olivais → Casa da Comissão  
A mobilização vai ser feita com os Caloiros vendados

---

**18h00:** Gala de Entrada na Casa de la Commission

**Material:**

- Tendas

Quando chegam montam as tendas e depois vão preparar o jantar, que vai ser esparguete à bolonhesa.

De seguida, jantam e depois vão dormir.



## 2º dia

**6h00** - Tirar a peida da cama e lavar os tomates



**Material:**

- **Alguidares:**

A esta hora acorda-se os caloiros.



Eles fazem Pequeno-Almoço e tomam banho com os alguidares e água

---

**6h40** - Sub Zero CD

**Duração:** 20 min



**Material:**

- 1 bloco de gelo com os CD's dos colegas que desistiram no centro
- 1 marreta

É colocado o bloco de gelo à frente dos caloiros. É dito que dentro deste se encontram os CD's dos colegas que desistiram e se querem reaver os CD's dos colegas terão que fazer o gelo derreter com as mãos, esfregando. Vão ter 2 minutos para chegar aos CD's (não é suficiente), no entanto ganham 5 mins se um deles desistir. Quando o tempo acabar e eles não tiverem conseguido ou sequer desistido o bloco é partido com uma marreta pelos Doutores, consequentemente partindo os CD's também e diz-se que podem apanhar os pedaços dos CD's dos colegas e que depois terão de os entregar aos colegas e dizer que preferiram ficar nas Olimpíadas do que proteger os CD's deles.

---

**7h00 - MOBILIZAÇÃO:**

**Duração:** 1 hora

Casa da Comissão → Talhão

---

**8h00-** Volta ao Cabo do Caralho

**Duração:** 15 min



Têm de fazer a volta ao Cabo do Caralho com as mochilas postas e com os Doutores em cima a fazer pressão para fazerem a volta como deve de ser.

---

**8h15- Praxe do Jogo da Memória**

**Duração:** 20 minutos

**Material:**

- Cartões com fotos dos caloiros desistentes (x2)(1 dos cartões encontra-se dentro do saco)

Esta Praxe consiste num conjunto de vários cartões alinhados e virados para baixo. Os caloiros têm que encontrar os pares correspondentes. Os pares são constituídos por fotos de cada um dos caloiros que desistiram, eles vão estar sempre a virar os cartões e a ver as caras daqueles que já desistiram. Sempre que um par for completo, os cartões dos pares serão rasgados pelos caloiros. Se não conseguirem machucam o cartão.

No final, é falado que os momentos que passaram como L<sup>egião</sup>, acabaram e que vão ficar na memória de cada um apenas, e que precisam de criar mais memórias, porque é isso que fica.

---

**08h35 - MOBILIZAÇÃO:**

**Duração:** 45 min

Talhão → Jardim da Quinta das Conchas

---

### **9h20-** Praxe do colega



**Duração:** 20 minutos

É chamado cada um à frente e é pedido para dizerem um nome de um colega, que já desistiu e dizer o que ele sentiu antes de desistir

---

### **9h40-** Praxe do Material

**Duração:** 20 minutos

**Material:**

- Machado
- Isqueiro + Álcool
- Tesoura
- Spray de grafite



É posto os materiais à frente deles e eles e é dito  um dos materiais vai ser usado no material da Legião e eles têm de escolher um dos materiais acima e um dos materiais da Legião.

---

### **10h00-** Praxe dos obstáculos

**Duração:** 50 minutos

Percurso de obstáculos:



- Subir os escorregas
- Seguir o rio até à aranha
- Subir a “aranha” da Quinta das Conchas
- Fazer um dos instrumentos de fitness que se encontram no Jardim

No final encontravam uma cena importante para eles (ainda não definimos o que)

---

### **10h50-** Praxe da floresta

**Duração:** 40 minutos

**Material:**

- Objeto que identifique o colega



Eles vão entrar na “floresta” e têm que descobrir os objetos dos colegas que desistiram

---

### **11h30-** Praxe do Peixinho à DI

**Duração:** 20 minutos

**Material:**



- 4 cartas com cada nome dos Caloiros que desistiram

São distribuídas as cartas pelos Caloiros com os nomes e o objetivo é que façam peixinho com os nomes dos colegas

---

### **11h50 - MOBILIZAÇÃO:**

**Duração:** 10 min

Jardim da Quinta das Conchas (Floresta) → Jardim dos Lilases

---

### **12h00-** Praxe do equilíbrio

**Duração:** 30 minutos

**Material:**

- CD's dos desistentes



Na ponte para equilibrar vão estar nos corrimãos os CDs dos colegas e eles terão de arranjar uma maneira de passar sem partir os cds.

**Solução:** Gatas

De seguida vão para a barra em que se têm de equilibrar e se caírem enchem 50.

---

**12h30:** Almoço



**Duração:** 50 min

Almoço proporcionado pela comissão e com uma fruta exótica estranha

---

**13h20:** Batata quente com o Afu

**Duração:** 20 minutos



**Material:**

- Afu

Batata quente com o Afu e vão se afastando cada vez mais

---

**13h40:** Praxe do senão

**Duração:** 20 minutos

**Material:**

- Folhas



Os Caloiros sentam-se e dá-se uma folha a cada um. É dito para escreverem os nomes dos colegas que ali estão na frente e os que já desistiram no verso. De seguida diz-se que terão de pensar e escrever por baixo de cada um dos nomes de cada colega que desistiu e o que eles pensam que o levou a desistir a nível psicológico ou físico. Depois, cada caloiro terá de vir à frente e dizer o que o diferencia dos colegas que desistiram pelo facto de ele ali estar e eles não fazendo isto para cada colega que já desistiu, sendo que no final terão de encher o número de colegas que já desistiu vezes o número de colegas que ainda ali estão.

---

**14h00:** Praxe da roleta russa

**Duração:** 30 minutos



**Material:**

- **Roleta com as consequências**

Tem uma com várias consequências e em cada pedaço da roleta podem escolher entre 2 consequências. (Consequências ainda a definir)

---

**14h30 - MOBILIZAÇÃO:**

**Duração:** 60 min



Jardim da Quinta das Conchas → Jardim da Gorda

---

**15h30:** Postos fudidos

**Duração:** 60 minutos



**Material:**

Postos:

1. Paladar
  - a. Limão
  - b. Gengibre
  - c. Mijo(chá de limão)
  - d. Chocolate(nunca vai ser possível escolher chocolate)
2. Cheiro
  - a. Mijo (xixi)
  - b. Ovo cozido
  - c. Peixe
  - d. Bombinhas de mau cheiro
3. Audição:
  - a. Ouvir as gravações dos colegas

4. Tacto:

- a. Minhocas
- b. Lixa
- c. Peixe
- d. Peluche

5. Visão:

- a. Fotos dos colegas rasgadas: terão de dizer o que sentem pelo colega que rasgaram

---

**16h30** Praxe da Escolha

**Duração:** 15 minutos

Separam-se os Caloiros e é perguntado a cada um para dizer:

- Um Caloiro que mereça estar ali, dos que lá estão.
- Um Caloiro que não mereça estar ali, e outro que já desistiu e que se pudesse trocava por um que já tenha desistido





**16h45** Praxe de Queima de Traje

**Duração:** 15 minutos

**Material:**

- Traje Falso
- Álcool
- Isqueiro
- Grelhador



Queima do Traje falso.

Possivelmente de um colega que não está lá para se defender.

