



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos**100 Metros planos**

Top

1 5,47

1	1 1,43	+ 1,9	LINA GRINCICAITE	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	1ª Lisboa 03027
2	1 2,43	+ 0,6	RAFAELA ALMEIDA	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	2ª Maia 41023
	1 2,54	0,0	Rafaela Almeida	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	1ª Leiria 24000
3	1 2,71	+ 0,1	ANA SILVA	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	03-07-2010	2ª Braga 47040
	1 2,89	+ 0,6	Ana Silva	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	19-05-2010	5ª Maia 41023
	1 2,93	- 1,2	Rafaela Almeida	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	08-05-2010	1ª Braga 47030
	1 3,05	+ 1,9	Ana Silva	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
4	1 3,30	+ 0,1	RAQUEL FARIA	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	03-07-2010	5ª Braga 47040
	1 3,33	- 1,2	Ana Silva	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	08-05-2010	2ª Braga 47030
	1 3,34	+ 0,9	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	30-06-2010	2ª Maia 41030
	1 3,49	+ 0,7	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	05-06-2010	1ª Braga 47037
	1 3,51	+ 1,2	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	19-05-2010	3ª Maia 41023
5	1 3,67	+ 0,9	LILIANA MANHENTE	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	5ª Maia 41030
	1 3,73	+ 0,7	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	27-03-2010	1ª Braga 47025
	1 3,85	- 2,9	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	5ª Maia / Inatel 41014
	1 3,90	- 1,1	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
6	1 5,47	+ 0,7	CARLA LISBOA	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	05-06-2010	3ª Braga 47037

Marcas com vento antiregulamentar

	1 2,73	+ 3,0	Rafaela Almeida	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	1ª Maia 41020
	1 2,74	+ 2,4	Ana Silva	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
	1 2,76	+ 2,5	Ana Silva	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	03-07-2010	2ª Braga 47040
	1 3,29	+ 3,4	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	2ª Guimarães 47042
	1 3,33	+ 2,5	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	03-07-2010	5ª Braga 47040
	1 3,38	+ 2,4	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 03025
	1 3,44	+ 2,4	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	3ª Guimarães 47042
	1 5,46	+ 2,2	Maria Maganinho	76 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	03-07-2010	5ª Braga 47040



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

100 Metros planos

Top

1 5,59

1	1 1,95	+ 2,0	TÂNIA DUARTE	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	1ª Lisboa 03031
	1 1,95	+ 0,6	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	1ª Lisboa 03031
	1 2,22	+ 0,8	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	7ª Leiria 03034
	1 2,29	0,0	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	3ª Leiria 03034
	1 2,32	0,0	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-06-2010	1ª Lisboa 12043
2	1 4,43	+ 1,2	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	7ª Maia 41023
3	1 4,46	- 0,5	ROSALINA CARVALHO	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	1ª Maia 41006
	1 4,67	- 1,1	Catarina Ramos	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
	1 4,75	+ 1,8	Catarina Ramos	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	2ª Maia 41015
4	1 5,59	- 1,0	ANA MIRA	89 S23	INDIVIDUAL	24-04-2010	7ª Póvoa de Varzim 41018

Marcas com vento antiregulamentar

	1 2,17	+ 3,1	Tania Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 03025
	1 2,20	+ 2,1	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	1ª Lisboa 12050
	1 4,56	+ 3,0	Catarina Ramos	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	2ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

100 Metros planos

Top

1 6,92

1	1 3,71	- 2,9	SARA MARTINS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	4ª Maia / Inatel 41014
	1 3,84	- 1,2	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	08-05-2010	5ª Braga 47030
2	1 6,02	+ 1,2	DANIELA PEREIRA	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	19-05-2010	8ª Maia 41023
	1 6,92	- 1,1	Daniela Pereira	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	29-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026

Marcas com vento antiregulamentar

	1 6,74	+ 3,0	Daniela Pereira	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	02-05-2010	3ª Maia 41020
--	---------------	-------	-----------------	--------	--------------------	------------	---------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**100 Metros planos**

Top

1 6,36

1	1 3,06	+ 0,8	DANIELA CRUZ	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025	
	1 3,28	- 0,5	Daniela Cruz	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	1ª Maia 41022	
2	1 3,32	+ 1,2	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	06-06-2010	3ª Leiria 03020	
3	1 3,34	+ 0,5	ANA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	1ª Maia 41030	
	1 3,37	- 1,1	Daniela Cruz	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025	Q
	1 3,39	+ 1,2	Daniela Cruz	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	17-04-2010	2ª Guimarães 47026	
	1 3,41	+ 0,9	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	3ª Maia 41030	
	1 3,43	- 0,5	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-05-2010	2ª Maia 41022	
4	1 3,50	+ 1,2	BEATRIZ MARQUES	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	19-05-2010	2ª Maia 41023	
	1 3,52	+ 0,1	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	03-07-2010	3ª Braga 47040	
	1 3,54	- 2,2	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025	Q
5	1 3,55	+ 1,8	ELSA FRANCA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	1ª Maia 41015	
	1 3,62	+ 0,9	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	4ª Maia 41030	
6	1 3,64	+ 0,5	SILVIA FLORIDO	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	2ª Maia 41030	
	1 3,65	- 2,9	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014	
	1 3,65	- 1,1	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026	
	1 3,68	- 2,9	Elsa Franca	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-02-2010	3ª Maia / Inatel 41014	
	1 3,70	+ 0,8	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025	
	1 3,71	+ 1,2	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-05-2010	4ª Maia 41023	
	1 3,74	+ 1,2	Elsa Franca	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-04-2010	4ª Guimarães 47026	
	1 4,03	- 1,1	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026	
7	1 4,05	- 0,5	ANA SOARES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	3ª Maia 41022	
	1 4,07	- 0,5	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-05-2010	4ª Maia 41022	
	1 4,10	+ 0,1	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	03-07-2010	6ª Braga 47040	
	1 3,9	0,0	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1ª Amarante 41028	
8	1 4,29	- 0,5	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-05-2010	5ª Maia 41022	
	1 4,32	+ 1,2	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-05-2010	6ª Maia 41023	
	1 4,37	- 2,9	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	6ª Maia / Inatel 41014	
9	1 4,43	- 1,1	JOANA SILVA	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025	q
	1 4,44	- 0,4	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	08-05-2010	4ª Braga 47030	
10	1 4,72	- 1,1	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026	
11	1 4,86	+ 0,5	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	3ª Maia 41030	
	1 4,92	+ 0,8	Joana Silva	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41025	
12	1 5,00	- 0,5	RUTE LEITE	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	6ª Maia 41022	
13	1 5,10	0,0	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	08-07-2010	5ª França 00004	
14	1 5,17	+ 0,5	ANA RITA FERRAZ	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	4ª Maia 41030	
	1 5,23	+ 0,8	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	08-07-2010	2ª França 00004	
15	1 5,47	- 0,5	SILVIA SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-05-2010	7ª Maia 41022	
16	1 5,49	- 0,5	FÁBIA LEMOS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	2ª Maia 41006	
	1 5,5	0,0	Ana Rita Ferraz	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	2ª Amarante 41028	
	1 6,36	- 2,9	Fábia Lemos	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	7ª Maia / Inatel 41014	
Marcas com vento antiregulamentar								
	1 3,04	+ 2,2	Daniela Cruz	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	1ª Maia 41020	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

100 Metros planos

Top

1 6,36

1 3,19	+ 2,2	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	02-05-2010	2ª Maia 41020
1 3,27	+ 3,4	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
1 3,27	+ 2,4	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	2ª Guimarães 47042
1 3,34	+ 4,4	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
1 3,35	+ 2,2	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	03-07-2010	1ª Braga 47040
1 3,41	+ 2,2	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	3ª Maia 41020
1 3,45	+ 2,2	Elsa Franca	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-05-2010	4ª Maia 41020
1 3,49	+ 4,7	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-06-2010	3ª Póvoa de Varzim / Braga 41
1 3,77	+ 2,2	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	03-07-2010	2ª Braga 47040
1 3,97	+ 3,4	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	3ª Guimarães 47042
1 4,04	+ 2,4	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	4ª Guimarães 47042
1 4,12	+ 2,4	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-07-2010	5ª Guimarães 47042
1 4,21	+ 3,4	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-07-2010	4ª Guimarães 47042
1 4,23	+ 2,2	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-07-2010	3ª Braga 47040
1 4,34	+ 2,2	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	02-05-2010	5ª Maia 41020
1 4,81	+ 2,2	Rute Leite	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	6ª Maia 41020
1 4,91	+ 2,2	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-07-2010	4ª Braga 47040
1 5,49	+ 2,2	Olivia Correia	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	7ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

100 Metros planos

Top

1 4,68

1	1 2,65	+ 0,8	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	5ª Guimarães 03030	
	1 2,71	+ 1,9	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	2ª Guimarães 03030	
2	1 3,34	- 2,2	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025	Q
	1 3,42	+ 0,8	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025	
3	1 3,83	- 1,1	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025	Q
	1 4,00	+ 0,8	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025	
4	1 4,08	- 2,2	LILIANA RODRIGUES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025	Q
5	1 4,12	- 1,1	REBECA COHEN	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025	Q
6	1 4,16	- 2,2	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025	q
	1 4,41	+ 0,8	Liliana Rodrigues	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025	
7	1 4,53	- 1,1	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025	
	1 4,68	+ 0,8	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**80 Metros Planos**

Top

1 3,28

1	1 0,43	+ 0,9	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	05-06-2010	2ª Leiria 03020			
	1 0,60	+ 1,6	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	1ª Maia 41022			
	1 0,63	- 0,2	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª Maia 41015			
	1 0,65	+ 1,0	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª Maia 41030			
2	1 0,94	- 1,2	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	18-04-2010	1ª Guimarães 47026			
	3	1 1,00	- 1,2	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	18-04-2010	2ª Guimarães 47026		
		4	1 1,01	- 0,2	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	2ª Maia 41015	
			5	1 1,01	+ 1,6	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-05-2010	2ª Maia 41022
				1 1,02	+ 1,0	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	2ª Maia 41030
6	1 1,10	- 0,2	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	3ª Maia 41015			
	1 1,15	- 1,2	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	18-04-2010	3ª Guimarães 47026			
	1 1,17	- 2,9	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014			
	1 1,19	+ 1,0	REBECA COHEN	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	4ª Maia 41030			
	7	1 1,20	+ 0,3	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	16-05-2010	1ª Maia 41022		
1 1,24		- 0,5	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	28-03-2010	1ª Maia 41015			
8	1 1,28	+ 1,2	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª Maia 41030			
	1 1,36	- 0,3	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	30-06-2010	2ª Maia 41030			
9	1 1,39	+ 1,0	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	7ª Maia 41030			
	1 1,46	+ 0,2	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	1ª Maia 41022			
10	1 1,49	+ 0,2	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	2ª Maia 41022			
11	1 1,52	- 0,5	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	2ª Maia 41015			
	1 1,53	+ 0,2	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	3ª Maia 41022			
	1 1,59	+ 1,6	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	3ª Maia 41022			
12	1 1,59	+ 0,2	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	4ª Maia 41022			
	1 1,64	+ 1,6	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-05-2010	4ª Maia 41022			
13	1 1,68	+ 0,6	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	1ª Aveiro 38021			
	1 1,68	- 0,6	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	2ª Maia 41015			
	1 1,72	- 0,2	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	3ª Maia 41030			
14	1 1,76	- 0,5	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	3ª Maia 41015			
	1 1,77	- 0,6	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	3ª Maia 41015			
	1 1,79	- 0,2	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	4ª Maia 41015			
	1 1,82	+ 0,3	Mariana Ferreira	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	2ª Maia 41022			
	1 1,6	0,0	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1ª Amarante 41028			
15	1 1,86	- 0,2	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	5ª Maia 41015			
	1 1,87	+ 1,2	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	2ª Maia 41030			
16	1 1,88	+ 1,6	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-05-2010	5ª Maia 41022			
	1 1,89	- 2,4	Mariana Ferreira	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014			
	1 1,89	- 2,9	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014			
	1 1,91	- 0,6	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	4ª Maia 41015			
	17	1 1,91	+ 0,3	SILVIA RIBEIRINHO	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	3ª Maia 41022		
1 1,92		- 2,4	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014			
18	1 1,93	+ 1,6	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	6ª Maia 41022			
	1 1,94	- 0,5	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	4ª Maia 41015			



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**80 Metros Planos**

Top

1 3,28

20	1 1,94	+ 0,2	RAQUEL SOARES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	5ª	Maia 41022
21	1 1,7	0,0	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	2ª	Amarante 41028
	1 1,96	- 0,2	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	6ª	Maia 41015
22	1 1,99	- 0,5	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	5ª	Maia 41015
23	1 1,99	+ 0,3	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-05-2010	4ª	Maia 41022
	1 2,00	- 2,4	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	3ª	Maia / Inatel 41014
	1 2,07	- 2,4	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	4ª	Maia / Inatel 41014
	1 2,10	- 0,2	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	7ª	Maia 41015
	1 2,20	- 1,8	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	4ª	Aveiro 38021
24	1 2,21	+ 1,2	JOANA CARNEIRO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	5ª	Maia 41030
25	1 2,0	0,0	RITA SILVA	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	3ª	Amarante 41028
26	1 2,26	- 0,5	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	6ª	Maia 41015
	1 2,27	- 2,9	Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	3ª	Maia / Inatel 41014
	1 2,27	- 0,2	Rita Silva	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	4ª	Maia 41030
	1 2,30	- 2,9	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	4ª	Maia / Inatel 41014
	1 2,34	- 0,6	Carmo Rocha	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	5ª	Maia 41015
	1 2,34	- 0,5	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	7ª	Maia 41015
	1 2,39	- 2,9	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	5ª	Maia / Inatel 41014
27	1 2,48	+ 0,3	JOANA SILVA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	5ª	Maia 41022
	1 2,3	0,0	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
28	1 2,57	- 0,6	MONIKA ALEK	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	6ª	Maia 41015
29	1 2,4	0,0	NATALIA PINTO	96 Ini	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	2ª	Amarante 41028
	1 2,66	- 2,9	Joana Silva	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	6ª	Maia / Inatel 41014
	1 2,68	- 0,3	Natalia Pinto	96 Ini	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	30-06-2010	6ª	Maia 41030
30	1 2,97	+ 0,2	INES NETO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	6ª	Maia 41022
31	1 3,23	- 2,4	ANA FONTES	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	5ª	Maia / Inatel 41014
32	1 3,28	- 2,4	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	6ª	Maia / Inatel 41014

Marcas com vento antiregulamentar

	1 0,26	+ 4,3	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	1ª	Maia 41020
	1 0,40	+ 4,1	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41026
	1 0,56	+ 4,3	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	3ª	Maia 41020
	1 0,63	+ 3,6	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41026 Q
	1 0,65	+ 3,0	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	2ª	Aveiro 38042
	1 0,76	+ 4,1	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026
	1 0,80	+ 4,3	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	4ª	Maia 41020
	1 0,80	+ 4,0	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41026 Q
	1 0,89	+ 2,3	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	1ª	Maia 41030
	1 0,98	+ 4,0	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	30-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026 q
	1 0,99	+ 3,6	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	01-05-2010	1ª	Maia 41020
	1 1,00	+ 4,1	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	30-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026
	1 1,09	+ 3,8	Claudia Costa	96 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES	30-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41026 Q
	1 1,13	+ 4,0	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026 q
	1 1,14	+ 4,1	Claudia Costa	96 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES	30-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026
	1 1,15	+ 4,1	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**80 Metros Planos**

Top

1 3,28

1 1,17	+ 3,6	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	2ª	Maia 41020
1 1,22	+ 2,5	Catarina Pacheco	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	01-05-2010	1ª	Maia 41020
1 1,24	+ 4,3	Claudia Costa	96 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES	01-05-2010	5ª	Maia 41020
1 1,28	+ 4,3	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	6ª	Maia 41020
1 1,31	+ 3,6	Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026
1 1,32	+ 2,3	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	2ª	Maia 41030
1 1,37	+ 3,8	Liliana Rodrigues	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026
1 1,38	+ 4,3	Liliana Rodrigues	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	7ª	Maia 41020
1 1,38	+ 4,5	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026
1 1,42	+ 4,0	Rebeca Cohen	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026
1 1,45	+ 2,5	Rebeca Cohen	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	2ª	Maia 41020
1 1,45	+ 3,6	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026
1 1,50	+ 2,5	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	3ª	Maia 41020
1 1,51	+ 4,0	Raquel Soares	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026
1 1,54	+ 2,5	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	4ª	Maia 41020
1 1,62	+ 2,5	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	5ª	Maia 41020
1 1,64	+ 2,3	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	5ª	Maia 41030
1 1,65	+ 4,5	Silvia Ribeirinho	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41026
1 1,66	+ 3,6	Ana Maia	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026
1 1,68	+ 3,6	Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	3ª	Maia 41020
1 1,69	+ 3,6	Raquel Soares	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	01-05-2010	4ª	Maia 41020
1 1,70	+ 3,6	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	5ª	Maia 41020
1 1,72	+ 3,6	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	01-05-2010	6ª	Maia 41020
1 1,80	+ 3,6	Andreia Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	7ª	Maia 41020
1 1,94	+ 2,5	Joana Silva	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	6ª	Maia 41020
1 1,97	+ 2,3	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	6ª	Maia 41030
1 2,09	+ 3,6	Nicole Barbosa	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	8ª	Maia 41020
1 2,32	+ 3,8	Inês Tavares	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026
1 2,49	+ 2,5	Gabriela Moreira	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	7ª	Maia 41020
1 2,52	+ 2,5	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	8ª	Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**80 Metros Planos**

Top

1 3,74

1	1 1,09	+ 1,0	ANA ALVES	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	3ª	Maia 41030
2	1 1,34	+ 1,0	SUSANA MOREIRA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	6ª	Maia 41030
3	1 1,34	- 0,3	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	1ª	Maia 41030
4	1 1,49	- 0,2	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª	Maia 41030
5	1 1,59	- 0,2	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	2ª	Maia 41030
6	1 1,60	+ 1,0	ANA ABREU	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	8ª	Maia 41030
7	1 1,83	- 0,3	MARTA RODRIGUES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	3ª	Maia 41030
8	1 2,03	+ 1,2	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	3ª	Maia 41030
9	1 2,06	+ 1,2	JOANA AREOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	4ª	Maia 41030
10	1 2,23	- 0,3	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	4ª	Maia 41030
11	1 2,41	- 0,3	RITA RODRIGUES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	5ª	Maia 41030
12	1 2,76	+ 1,2	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	6ª	Maia 41030
13	1 2,89	- 0,2	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	5ª	Maia 41030
14	1 3,17	- 0,2	INES ANDERSSON	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	6ª	Maia 41030
15	1 3,46	- 0,2	VIVIANA SOUSA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	7ª	Maia 41030
16	1 3,61	- 0,3	RAQUEL RENTE	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	30-06-2010	7ª	Maia 41030
17	1 3,74	+ 1,2	DIANA PEREIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	7ª	Maia 41030

Marcas com vento antiregulamentar

1 0,49	+ 4,5	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41026	Q
1 0,98	+ 4,1	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,03	+ 4,5	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026	q
1 1,05	+ 4,5	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026	q
1 1,10	+ 4,1	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,14	+ 3,8	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,21	+ 3,6	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,23	+ 4,1	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,24	+ 3,6	Ana Suzano	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,25	+ 3,8	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,31	+ 4,5	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,44	+ 2,3	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	3ª	Maia 41030	
1 1,45	+ 4,5	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,55	+ 2,3	Beatriz Moura	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	4ª	Maia 41030	
1 1,57	+ 3,6	Beatriz Moura	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,82	+ 4,0	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 2,05	+ 2,3	Maria Baía	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	7ª	Maia 41030	
1 2,29	+ 4,0	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 2,77	+ 3,8	Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 2,92	+ 4,0	Ines Andersson	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 3,18	+ 3,8	Diana Pereira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 3,30	+ 3,6	Raquel Rente	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	30-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41026	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

60 Metros Planos

Top

9,82

1	7,34	LINA GRINCIKAITE	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	1ª Pombal 03009
2	8,08	RAFAELA ALMEIDA	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3ª Braga 47012
	8,20	Rafaela Almeida	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	1ª Braga 47012
	8,25 - 1,6	Rafaela Almeida	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1ª Maia 41002
3	8,29	ANA SILVA	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-12-2009	2ª Braga 47006
4	8,41 + 1,1	LILIANA MANHENTE	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
	8,49	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	4ª Leiria 24001
	8,56	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	5ª Braga 47012
	8,62	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	7ª Leiria 24001
5	8,89	RAQUEL FARIA	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-01-2010	5ª Braga 47012
6	9,82	CARLA LISBOA	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-01-2010	7ª Braga 47012



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

60 Metros Planos

Top

9,19

1	7,75	TÂNIA DUARTE	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-02-2009	2ª Espinho 03012
	7,75	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	2ª Espinho 03008
	7,77	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	4ª Pombal 03002
	7,78	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	2ª Espinho 03008
	7,80	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	4ª Espinho 03012
	7,81	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006
	7,83	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	3ª Pombal 03002
	7,84	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	1ª Espinho 03008
2	8,47	+ 1,1 CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009
3	8,96	FILIPA COSTA	88 S23	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-01-2010	7ª Braga 47012
4	9,19	- 1,6 CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	3ª Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

60 Metros Planos

Top

1 1,08

1	8,53	SARA MARTINS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3ª Braga 47012
	8,54	- 1,6 Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	4ª Maia 41002
	8,58	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1ª Braga 47004
2	8,58	LUIA CORREIA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	6ª Braga 47012
	8,60	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	4ª Braga 47012
	8,60	Luisa Correia	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	4ª Braga 47012
3	8,91	FILIPA BELEZA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	5ª Braga 47004
	9,01	- 1,6 Filipa Beleza	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	2ª Maia 41002
	9,25	Filipa Beleza	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	6ª Braga 47006
4	1 1,08	- 1,6 ANDREIA BARBOSA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	7ª Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**60 Metros Planos**

Top

1 0,38

1	8,33		ELSA FRANCA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	3ª Pombal 03005
2	8,37	+ 1,1	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	8,37		Elsa Franca	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	8ª Pombal 03005
3	8,42		ANA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	1ª Braga 47012
	8,46		Elsa Franca	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	09-01-2010	1ª Espinho 38009
	8,48	- 1,6	Elsa Franca	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	3ª Maia 41002
	8,48		Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	1ª Pombal 03005
	8,50		Elsa Franca	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	5ª Braga 47006
	8,51		Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	3ª Braga 47012
	8,54	- 1,6	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	1ª Maia 41002
	8,56	- 1,6	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	5ª Maia 41002
	8,60		Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	6ª Braga 47006
4	8,60	+ 1,1	BEATRIZ MARQUES	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
	8,61		Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	09-01-2010	2ª Espinho 38009
	8,68		Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	5ª Braga 47012
	8,71		Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-12-2009	5ª Braga 47006
	8,72		Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	3ª Braga 47004
5	8,93		MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	5ª Braga 47012
6	8,97		SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-12-2009	2ª Braga 47006
	9,22		Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	3ª Espinho 38009
7	9,26	- 1,6	ANA LEAL	93 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	4ª Maia 41002
8	9,46	+ 1,1	BEATRIZ CARVALHO	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
9	9,50	+ 1,1	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009
10	9,66	- 1,6	FÁBIA LEMOS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	5ª Maia 41002
11	9,69	- 1,6	JOANA SILVA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	6ª Maia 41002
12	1 0,38		FLÁVIA AMARO	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	20-12-2009	5ª Braga 47006



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**60 Metros Planos**

Top

1 1,75

1	8,19	+ 1,5	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009	RR
	8,42		Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	1ª Braga 47017	
2	8,57		ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	1ª Espinho 38004	
	8,63		Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	1ª Espinho 38009	
3	8,65	+ 1,5	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009	
	8,66		Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	13-02-2010	3ª Braga 47019	
4	8,81		INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	7ª Alpiarça 03007	
5	8,89	+ 1,5	REBECA COHEN	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009	
6	8,96	+ 1,5	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009	
7	9,04	+ 1,5	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009	
8	9,12	+ 1,5	LILIANA RODRIGUES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009	
9	9,14		CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	5ª Espinho 38004	
10	9,15		MELÂNIA FONTE	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	2ª Espinho 38004	
	9,18		Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	2ª Espinho 38009	
11	9,18	+ 1,5	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009	
12	9,18	+ 1,5	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009	
	9,18		Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	13-02-2010	5ª Braga 47019	
13	9,22		RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	13-02-2010	6ª Braga 47019	
	9,27		Liliana Rodrigues	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	3ª Espinho 38009	
	9,45		Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	6ª Braga 47004	
14	9,44	+ 1,5	SARA COUTO	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009	
15	9,53	+ 1,5	JOANA SILVA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009	
16	9,71		PATRICIA CARDOSO	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	4ª Espinho 38009	
17	9,80	+ 1,5	INÊS TAVARES	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009	
18	9,87	+ 1,5	BEATRIZ LEMOS	95 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009	
19	9,97	+ 1,5	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009	
20	1 0,25		ANGELA PEIXOTO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	8ª Braga 47004	
	1 0,73	- 0,9	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	08-05-2010	1ª Braga 47030	
	1 1,75	- 0,9	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	08-05-2010	2ª Braga 47030	
Marcas com vento antiregulamentar								
	1 1,48	+ 3,8	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	17-07-2010	7ª Aveiro 38042	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**60 Metros Planos**

Top

1 1,72

1	8,61	0,0	ANA ALVES	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1ª Amarante 41028
	8,70	+ 0,7	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	1ª Maia 41015
2	8,72	0,0	ANA ABREU	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1ª Amarante 41028
	8,73	+ 1,1	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-07-2010	1ª Braga 47040
4	8,74	+ 1,1	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1ª Maia 41015
	8,77	+ 0,7	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	2ª Maia 41015
6	8,84		SUSANA MOREIRA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	1ª Braga 47004
	8,89	+ 0,7	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	3ª Maia 41015
8	8,91	- 3,2	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014
	8,91	+ 0,7	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	4ª Maia 41015
9	8,91	+ 0,8	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-04-2010	2ª Guimarães 47026
	8,94	- 3,2	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014
7	8,96	0,0	INES RIBEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1ª Amarante 41028
	8,97	+ 0,3	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1ª Maia 41015
9	8,98	+ 0,6	ANA SANTOS	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	1ª Maia 41015
	8,98	+ 0,7	DIANA OLIVEIRA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	5ª Maia 41015
10	9,02	- 3,2	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	3ª Maia / Inatel 41014
	8,8	- 1,8	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014
11	9,05	+ 1,1	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	2ª Maia 41015
	9,05	+ 0,8	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-04-2010	3ª Guimarães 47026
12	9,07	+ 1,2	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	4ª Braga 47028
	9,08	0,0	MARIANA BARBOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1ª Amarante 41028
13	9,11	0,0	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	2ª Amarante 41028
	9,15	0,0	JOANA AREOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	2ª Amarante 41028
14	9,19	- 1,3	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014
	9,19	+ 1,1	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	3ª Maia 41015
15	9,22	- 1,3	TERESA TRINDADE	97 Inf	ESCOLA C+S LAVRA	20-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014
	9,22	0,0	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	3ª Amarante 41028
17	9,24	+ 0,7	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	6ª Maia 41015
	9,26	+ 1,1	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	4ª Maia 41015
19	9,28	+ 0,6	CÁTIA LARA	97 Inf	GINASIO TROFA	27-03-2010	2ª Maia 41015
	9,29		MARTA RODRIGUES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	3ª Braga 47004
20	9,31	- 3,2	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	4ª Maia / Inatel 41014
	9,32	- 1,3	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	3ª Maia / Inatel 41014
21	9,1	- 1,8	MARIA BAIÁ	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	3ª Maia / Inatel 41014
	9,1	- 1,8	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014
22	9,36	- 3,2	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	5ª Maia / Inatel 41014
	9,37	- 1,3	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	4ª Maia / Inatel 41014
22	9,38	+ 0,6	ANA PINHO	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	3ª Maia 41015
	9,40	0,0	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	2ª Amarante 41028
23	9,46	- 3,2	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	6ª Maia / Inatel 41014
	9,52	+ 0,3	ADRIANA COSTA	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	3ª Maia 41015
24	9,52	0,0	BARBARA MACHADO	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	4ª Amarante 41028



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**60 Metros Planos**

Top

1 1,72

25	9,54	0,0	CLAUDIA MOTA	98 Inf	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	3ª	Amarante 41028
	9,3	- 1,8	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	4ª	Maia / Inatel 41014
	9,55	- 2,0	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª	Maia / Inatel 41014
26	9,59	- 3,2	RITA RODRIGUES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	7ª	Maia / Inatel 41014
	9,63		Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	6ª	Braga 47004
27	9,4	- 1,8	NATALLY CORREA	98 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	20-02-2010	5ª	Maia / Inatel 41014
28	9,70		INES SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	4ª	Espinho 38007
29	9,73	+ 0,3	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	4ª	Maia 41015
30	9,74	+ 0,3	ANDREIA SOUSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	5ª	Maia 41015
31	9,79	+ 0,3	ANA RAMOS	97 Inf	GINASIO TROFA	27-03-2010	6ª	Maia 41015
	9,80	+ 0,7	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	7ª	Maia 41015
32	9,81	+ 1,1	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	6ª	Maia 41015
33	9,81	0,0	CATARINA QUEIROS	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	4ª	Amarante 41028
34	1 0,00	- 2,0	FRANCISCA CRUZ	97 Inf	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	20-02-2010	2ª	Maia / Inatel 41014
35	1 0,01	+ 0,6	BARBARA MACHADO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	4ª	Maia 41015
	9,8	- 1,8	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	6ª	Maia / Inatel 41014
36	1 0,06	- 2,0	INÉS FERRÃO	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	3ª	Maia / Inatel 41014
37	1 0,07	- 2,0	MAFALDA SANTOS	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	4ª	Maia / Inatel 41014
38	1 0,09	+ 0,6	ANA SILVA	98 Inf	GINASIO TROFA	27-03-2010	5ª	Maia 41015
	1 0,18		Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	3ª	Braga 47004
39	1 0,46	- 2,0	CATARINA MOURA	98 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	20-02-2010	5ª	Maia / Inatel 41014
40	1 0,46	+ 1,1	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	7ª	Maia 41015
41	1 0,53	0,0	SOFIA SOUSA	98 Inf	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	5ª	Amarante 41028
42	1 0,57	0,0	SOFIA ABREU	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	4ª	Amarante 41028
43	1 0,62	- 1,3	RAQUEL RENTE	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	20-02-2010	6ª	Maia / Inatel 41014
44	1 0,68	- 2,0	CATARINA RICARDO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	6ª	Maia / Inatel 41014
	1 0,73	0,0	Catarina Ricardo	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	5ª	Amarante 41028
45	1 1,72	0,0	INES FERREIRA	98 Inf	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	6ª	Amarante 41028

Marcas com vento antiregulamentar

8,64	+ 3,5	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	2ª	Aveiro 38042
8,68	+ 2,6	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41024
8,72	+ 2,5	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	1ª	Inatel - Maia 41009
8,73	+ 2,5	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	2ª	Inatel - Maia 41009
8,75	+ 2,5	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	3ª	Inatel - Maia 41009
8,80	+ 2,6	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41024
8,80	+ 4,1	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	4ª	Aveiro 38042
8,82	+ 2,6	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41024
8,82	+ 5,7	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	1ª	Aveiro 38037
8,83	+ 2,9	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41024 Q
8,90	+ 2,6	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41024
8,91	+ 2,6	Ana Suzano	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41024
8,92	+ 2,6	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41024
8,99	+ 5,7	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	2ª	Aveiro 38037
9,00	+ 3,4	Ana Suzano	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41024 Q



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**60 Metros Planos**

Top

1 1,72

9,01	+ 2,5	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009	
9,02	+ 2,5	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009	
9,03	+ 3,9	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024	Q
9,07	+ 2,6	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41024	
9,08	+ 2,5	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024	
9,10	+ 3,9	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024	q
9,14	+ 3,4	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024	q
9,16	+ 2,5	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009	
9,18	+ 3,0	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009	
9,20	+ 3,0	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009	
9,21	+ 3,0	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009	
9,21	+ 3,9	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024	q
9,22	+ 2,5	Ana Suzano	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009	
9,24	+ 2,6	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41024	
9,25	+ 2,9	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024	
9,27	+ 2,5	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009	
9,27	+ 2,9	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024	
9,33	+ 3,4	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024	
9,33	+ 2,5	Beatriz Moura	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024	
9,35	+ 3,4	Maria Baia	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024	
9,38	+ 2,5	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024	
9,45	+ 2,5	Fátima Silva	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024	
9,47	+ 2,9	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024	
9,52	+ 3,9	Ines Ribeiro	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024	
9,55	+ 3,4	Sofia Carneiro	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024	
9,57	+ 2,5	Ana Neto	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024	
9,60	+ 3,0	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009	
9,62	+ 3,4	Cecilia Costa	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024	
9,78	+ 2,9	Ana Catarina Dias	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024	
9,86	+ 2,5	Catarina Queiros	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009	
9,94	+ 3,4	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41024	
9,96	+ 2,5	Sofia Abreu	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009	
9,99	+ 2,5	Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	8ª Inatel - Maia 41009	
1 0,01	+ 3,0	Mafalda Santos	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009	
1 0,02	+ 2,9	Renata Faria	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024	
1 0,35	+ 2,5	Ines Andersson	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41024	
1 0,58	+ 3,9	Diana Pereira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024	
1 0,84	+ 3,9	Mara Costa	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - B

Femininos

60 Metros Planos

Top

1 1,15

1	1 0,82	0,0	TELMA VILAÇA	00 Ben-B	CLUBE SPIRIDON GAIA	08-05-2010	1ª Braga 47030
2	1 1,15		BEATRIZ QUEIROS	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	5ª Espinho 38007

Marcas com vento antiregulamentar

	9,12	+ 5,7	Márcia Dias	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	4ª Aveiro 38037
	9,93	+ 2,9	Ana Sousa	00 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	1 0,01	+ 2,9	Mafalda Simões	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
	1 0,35	+ 2,9	Carla Costa	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
	1 0,47	+ 3,8	Beatriz Queiros	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	5ª Aveiro 38042
	1 0,56	+ 2,9	Luisa Peixoto	00 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
	1 0,70	+ 2,9	Beatriz Queiros	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - A

Femininos

60 Metros Planos

Top

1 1,52

Marcas com vento antiregulamentar

1 0,17	+ 2,9	Sara Correia	01 Ben-A	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	3ª	Inatel - Maia 41009
1 1,52	+ 2,9	Carolina Peixoto	03 Ben-A	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	7ª	Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - B

Femininos

						50 Metros	Top	1 0,03
1	7,36	0,0	MARCIA DIAS	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
2	7,55	0,0	RAFAELA SOUSA	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
3	7,70	0,0	ANA SOUSA	00 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
4	8,06	0,0	BEATRIZ CUNHA	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	3ª	Amarante 41028
5	8,12	0,0	INÉS SOUSA	00 Ben-B	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-06-2010	2ª	Amarante 41028
6	8,19	0,0	BARBARA SILVA	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	4ª	Amarante 41028
7	8,35	0,0	MAFALDA SIMÕES	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	2ª	Amarante 41028
	8,45	- 4,0	Mafalda Simões	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª	Maia / Inatel 41014
8	8,47	- 4,0	BRUNA NETO	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	20-02-2010	2ª	Maia / Inatel 41014
	8,49	- 0,3	Ana Sousa	00 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	1ª	Maia 41002
9	8,65	0,0	ISABEL MOREIRA	00 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	5ª	Amarante 41028
	8,72	- 0,3	Mafalda Simões	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2ª	Maia 41002
	8,73	- 4,0	Beatriz Cunha	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	3ª	Maia / Inatel 41014
10	8,78	- 1,5	ANA DIAS	99 Ben-B	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	1ª	Maia 41002
11	8,77	0,0	BEATRIZ QUEIROZ	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	3ª	Amarante 41028
12	8,79	0,0	SOFIA MARQUES	99 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	4ª	Amarante 41028
13	8,90	0,0	LIA FERREIRA	00 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	3ª	Amarante 41028
14	8,91	0,0	ANDREIA BARROS	99 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	4ª	Amarante 41028
15	8,97	0,0	MARTA FREITAS	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	5ª	Amarante 41028
16	9,08	0,0	JESSICA VIEIRA	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	6ª	Amarante 41028
17	9,26	0,0	INES CUNHA	00 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	5ª	Amarante 41028
18	9,54	- 1,5	JESSICA SILVA	99 Ben-B	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	2ª	Maia 41002
19	9,65	- 4,0	MÓNICA SOUSA	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	20-02-2010	4ª	Maia / Inatel 41014
	9,81	0,0	Mónica Sousa	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	6ª	Amarante 41028
20	9,96	- 0,3	TELMA VILAÇA	00 Ben-B	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	4ª	Maia 41002
21	9,97	0,0	ANA CUNHA	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	6ª	Amarante 41028
	1 0,03	- 1,5	Mónica Sousa	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	28-11-2009	3ª	Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - A

Femininos

50 Metros							Top	1 0,62
1	8,99	- 0,3	MARIANA NETO	01 Ben-A	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	28-11-2009	3ª	Maia 41002
2	1 0,07	- 4,0	TATIANA ARAÚJO	02 Ben-A	AVENTURA GAIA CLUBE	20-02-2010	5ª	Maia / Inatel 41014
3	1 0,23	- 4,0	MÓNICA VASCONCELO	03 Ben-A	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-02-2010	6ª	Maia / Inatel 41014
4	1 0,41	- 4,0	ANA RENTE	02 Ben-A	AVENTURA GAIA CLUBE	20-02-2010	7ª	Maia / Inatel 41014
5	1 0,62	- 1,5	RAFAELA RAMOS	01 Ben-A	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	28-11-2009	4ª	Maia 41002





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - A

Femininos

40 Metros							Top	9,89
1	6,62	0,0	SARA MOREIRA	01 Ben-A	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
2	7,32	0,0	MARIA MAIA	01 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
3	7,34	0,0	BEATRIZ FREITAS	01 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	2ª	Amarante 41028
4	7,45	0,0	MATILDE SILVA	01 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	3ª	Amarante 41028
5	8,23	0,0	FRANCISCA MOREIRA	02 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	4ª	Amarante 41028
6	8,24	0,0	INES MAGALHÃES	02 Ben-A	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	5ª	Amarante 41028
7	8,83	0,0	JOANA PORTUGAL	02 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	3ª	Amarante 41028
8	9,89	0,0	MATILDE RIBEIRO	03 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	4ª	Amarante 41028



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos**200 Metros**

Top

3 6,81

1	2 3,38	+ 1,2	LINA GRINCICAITE	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	1ª Lisboa 03027
	2 3,74		Lina Grincikaite	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	1ª Pombal 03009
2	2 5,73	- 0,9	RAFAELA ALMEIDA	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-05-2010	1ª Braga 47030
	2 6,05	+ 0,3	ANA SILVA	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	11-07-2010	1ª Guimarães 47042
3	2 6,35		Rafaela Almeida	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1ª Braga 47012
	2 6,57	+ 0,5	Ana Silva	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	11-07-2010	1ª Guimarães 47042
	2 6,63		Rafaela Almeida	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1ª Braga 47012
	2 7,79	+ 0,6	RAQUEL FARIA	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	06-06-2010	1ª Braga 47037
4	2 9,11	- 1,1	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	28-03-2010	2ª Maia 41015
	2 9,38		Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	06-02-2010	2ª Braga 47017
	2 9,74		Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	21-02-2010	1ª Leiria 24001
	3 0,53		Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	17-01-2010	4ª Braga 47012
	3 3,75		CARLA LISBOA	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	21-02-2010	3ª Leiria 24001
6	3 4,25		MARIA MAGANINHO	76 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	21-02-2010	4ª Leiria 24001
	3 5,32	+ 0,6	Carla Lisboa	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	06-06-2010	6ª Braga 47037
	3 6,81		Carla Lisboa	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	17-01-2010	4ª Braga 47012

Marcas com vento antiregulamentar

2 5,30	+ 2,5	Rafaela Almeida	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	1ª Maia 41029
2 5,57	+ 3,6	Rafaela Almeida	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 03025
2 6,61	+ 2,5	Ana Silva	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-06-2010	4ª Maia 41029
2 7,94	+ 2,5	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-06-2010	7ª Maia 41029
2 7,98	+ 5,8	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
2 8,79	+ 2,7	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

200 Metros						Top	3 2,60
1	2 4,75	+ 1,3	TÂNIA DUARTE	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	1ª Lisboa 03031
	2 4,99	+ 1,1	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-07-2010	3ª Lisboa 12051
	2 5,03		Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	1ª Espinho 03008
	2 5,09	+ 0,6	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	5ª Leiria 03034
	2 4,9	+ 0,4	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	1ª Lisboa 12045
	2 5,17		Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	3ª Espinho 03012
	2 5,25	- 0,3	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	4ª Leiria 03034
	2 5,31	+ 1,5	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	2ª Lisboa 12050
	2 5,52	+ 0,5	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	3ª Lisboa 03031
	2 5,74		Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006
2	2 8,05	- 2,3	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	4ª Lisboa 03021
3	3 1,15	- 1,1	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	3ª Maia 41015
4	3 2,60	+ 1,2	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	1ª Guimarães 47042



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

200 Metros						Top	2 8,09
1	2 6,58	+ 0,3	SARA MARTINS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	2ª Guimarães 47042
	2 6,74	+ 1,5	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	1ª Guimarães 47042
	2 6,78	- 0,1	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 6,94	+ 1,9	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 7,11		Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	3ª Espinho 03008
	2 7,38		Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-01-2010	2ª Pombal 03005
	2 7,49	- 0,9	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-05-2010	2ª Braga 47030
	2 7,75		Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1ª Braga 47012
	2 7,84		Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1ª Braga 47012
	2 8,09		Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-12-2009	1ª Braga 47006



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**200 Metros**

Top

3 3,67

1	2 7,05	+ 0,3	ANA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	11-07-2010	3ª Guimarães 47042
	2 7,27	+ 1,5	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	11-07-2010	2ª Guimarães 47042
2	2 7,74	+ 0,2	DANIELA CRUZ	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	18-04-2010	2ª Guimarães 47026
	2 7,84	- 0,1	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	09-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 7,89		Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-01-2010	2ª Braga 47012
3	2 8,00	0,0	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-04-2010	1ª Guimarães 47026
4	2 8,03	+ 1,5	BEATRIZ MARQUES	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	11-07-2010	3ª Guimarães 47042
	2 8,10	+ 1,9	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1ª Maia 41015
	2 8,14		Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-01-2010	3ª Braga 47012
5	2 8,21	+ 1,5	SILVIA FLORIDO	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	11-07-2010	4ª Guimarães 47042
	2 8,24	+ 2,0	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	03-07-2010	2ª Braga 47040
6	2 8,29	+ 1,9	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	2ª Maia 41015
	2 8,47		Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	3ª Braga 47006
	2 8,50	+ 0,6	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	06-06-2010	1ª Braga 47037
7	2 8,72	- 1,1	ELSA FRANCA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	1ª Maia 41015
	2 8,90	0,0	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	17-04-2010	3ª Guimarães 47026
	2 9,07		Elsa Franca	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	2ª Braga 47006
	2 9,29		Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	17-01-2010	2ª Braga 47012
	2 9,44		Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-12-2009	3ª Braga 47006
8	2 9,49	+ 0,2	SARA MARINHO	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	18-04-2010	3ª Guimarães 47026
9	3 0,02		RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-01-2010	3ª Braga 47012
	3 0,19	+ 1,9	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	3ª Maia 41015
	3 0,30	0,0	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-04-2010	4ª Guimarães 47026
10	3 0,48	- 0,9	RUTE LEITE	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-05-2010	5ª Braga 47030
11	3 0,67		MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	4ª Braga 47012
12	3 0,68		SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-12-2009	4ª Braga 47006
	3 1,36		Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	5ª Espinho 38007
13	3 1,48	+ 1,9	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	4ª Maia 41015
	3 1,64	+ 1,9	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	3 1,94	- 1,1	Rute Leite	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-03-2010	4ª Maia 41015
14	3 2,20	+ 1,9	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	5ª Maia 41015
15	3 2,59	+ 1,9	SILVIA SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	6ª Maia 41015
16	3 2,76	+ 1,9	SILVIA NEVES	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	7ª Maia 41015
	3 3,67		Rute Leite	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	17-01-2010	3ª Braga 47012

Marcas com vento antiregulamentar

	2 7,14	+ 2,5	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	5ª Maia 41029
	2 7,33	+ 2,6	Daniela Cruz	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
	2 7,87	+ 2,5	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-06-2010	6ª Maia 41029
	2 7,95	+ 2,2	Daniela Cruz	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025 Q
	2 8,01	+ 2,5	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-06-2010	8ª Maia 41029
	2 8,16	+ 2,7	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	2 8,16	+ 5,8	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
	2 8,23	+ 5,8	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

200 Metros				Top	3 3,67
2 8,45	+ 2,6	Ana Silva	93 Juv AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025	
2 8,47	+ 2,4	Ana Silva	93 Juv AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025	Q
2 9,81	+ 5,8	Sara Silva	94 Juv CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026	
3 0,74	+ 2,4	Rute Leite	94 Juv CLUBE DESPORTIVO DO MARCO 23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025	





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**200 Metros**

Top

3 2,03

1	2 6,52	+ 0,3	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-06-2010	1ª Guimarães 03030
2	2 8,15		ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	1ª Espinho 38007
	2 8,22		Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	13-02-2010	1ª Braga 47019
3	2 9,71	+ 1,4	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-06-2010	1ª Braga 47037
4	3 1,19		RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	2ª Espinho 38007
	3 1,60		Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	13-02-2010	3ª Braga 47019
5	3 2,03		CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	4ª Espinho 38007

Marcas com vento antiregulamentar

2 6,65	+ 2,6	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025	
2 7,02	+ 2,2	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025	Q
2 7,24	+ 2,6	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025	
2 7,55	+ 2,4	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025	Q
2 8,39	+ 2,6	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025	
2 8,49	+ 2,2	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025	Q
2 9,95	+ 2,6	Cristiana Sousa	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025	
3 0,02	+ 2,2	Raquel Soares	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025	q
3 0,14	+ 2,2	Cristiana Sousa	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025	q
3 0,28	+ 2,2	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025	
3 0,28	+ 2,6	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41025	
3 0,34	+ 2,2	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41025	
3 0,39	+ 2,6	Raquel Soares	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41025	
3 0,49	+ 2,4	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025	Q
3 0,96	+ 2,2	Silvia Ribeirinho	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41025	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

150 Metros

Top

1 9,00

1	1 9,0	-1,2	RAFAELA ALMEIDA	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1ª <i>Maia 41002</i>
---	-------	------	------------------------	--------	---------------------	------------	----------------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

150 Metros

Top

2 2,89

1	2 2,89	- 2,4	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	6ª Maia 41002
---	--------	-------	-----------------------	--------	---------------------------	------------	---------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

150 Metros

Top

1 9,60

1	19,6	-1,2	SARA MARTINS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2ª Maia 41002
---	------	------	---------------------	--------	---------------------	------------	---------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

		150 Metros			Top	2 4,14
1	2 0,1	- 1,2	ANA SILVA	93 Juv AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 28-11-2009	4ª	Maia 41002
2	2 0,5	- 1,2	ELSA FRANCA	93 Juv AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 28-11-2009	6ª	Maia 41002
3	2 0,99	- 2,4	ANA BAPTISTA	94 Juv FUTEBOL CLUBE DE PARADA 28-11-2009	2ª	Maia 41002
4	2 1,11	- 2,4	SARA MARINHO	93 Juv AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 28-11-2009	3ª	Maia 41002
5	2 1,6	- 1,2	RITA MOTA	94 Juv AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 28-11-2009	7ª	Maia 41002
6	2 2,29	- 2,4	SARA SILVA	94 Juv CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-11-2009	4ª	Maia 41002
7	2 2,50	- 2,4	JOANA SILVA	94 Juv CLUBE SPIRIDON GAIA 28-11-2009	5ª	Maia 41002
8	2 4,14	- 2,4	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-11-2009	7ª	Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**150 Metros**

Top

2 6,38

1	1 9,25	+ 0,7	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª Maia 41030	RR
	2 0,09	- 2,2	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1ª Maia 41002	
2	2 0,20	+ 0,7	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	2ª Maia 41030	
3	2 0,77	+ 0,7	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	4ª Maia 41030	
4	2 0,84	- 2,2	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	2ª Maia 41002	
5	2 0,98	+ 0,2	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	30-06-2010	1ª Maia 41030	
6	2 1,24	+ 0,2	REBECA COHEN	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	1ª Maia 41030	
7	2 1,28	+ 0,2	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	2ª Maia 41030	
8	2 1,50	+ 0,7	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	7ª Maia 41030	
9	2 1,51	+ 0,8	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª Maia 41030	
10	2 1,60	+ 0,2	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	3ª Maia 41030	
11	2 1,72	+ 0,2	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	3ª Maia 41030	
	2 1,76	- 2,2	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	3ª Maia 41002	
12	2 1,85	+ 0,2	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	4ª Maia 41030	
13	2 2,09	- 1,4	CATARINA PACHECO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	28-11-2009	1ª Maia 41002	
	2 2,28	- 2,2	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	4ª Maia 41002	
14	2 2,28	+ 0,2	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	7ª Maia 41030	
15	2 2,30	+ 0,9	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	3ª Maia 41030	
	2 2,44	- 1,4	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	2ª Maia 41002	
16	2 2,55	- 2,2	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	5ª Maia 41002	
17	2 2,57	- 1,4	CRISTIANA SOUSA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	3ª Maia 41002	
18	2 2,90	- 0,5	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	2ª Maia 41002	
19	2 2,91	+ 0,2	SARA COSTA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	3ª Maia 41030	
	2 2,98	- 1,4	Rebeca Cohen	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	4ª Maia 41002	
20	2 3,08	- 0,2	RAQUEL SOARES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	3ª Maia 41002	
	2 3,20	- 0,5	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	3ª Maia 41002	
21	2 3,21	+ 0,9	RITA SILVA	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	4ª Maia 41030	
	2 3,24	- 0,5	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	4ª Maia 41002	
22	2 3,34	+ 0,9	DIANA OLIVEIRA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	6ª Maia 41030	
23	2 3,45	+ 0,9	MONIKA ALEK	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	7ª Maia 41030	
	2 3,56	- 0,5	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	5ª Maia 41002	
24	2 3,62	- 2,2	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	6ª Maia 41002	
	2 3,62	- 2,2	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	7ª Maia 41002	
25	2 3,70	+ 0,2	JOANA CARNEIRO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	6ª Maia 41030	
26	2 3,78	- 1,4	SARA COUTO	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	5ª Maia 41002	
	2 4,00	- 1,4	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	6ª Maia 41002	
27	2 4,41	- 0,2	PATRICIA CARDOSO	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	7ª Maia 41002	
	2 4,44	- 0,5	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	6ª Maia 41002	
28	2 6,10	- 1,4	CLAUDIA BASTO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	7ª Maia 41002	
29	2 6,38	- 0,2	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	8ª Maia 41002	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**150 Metros**

Top

2 7,47

1	2 0,76	+ 0,7	ANA ALVES	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	3ª Maia 41030	RR
2	2 1,00	+ 0,7	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	5ª Maia 41030	
3	2 1,01	+ 0,1	SUSANA MOREIRA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2010	1ª Meadela 49037	
4	2 1,20	+ 0,1	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	2ª Meadela 49037	
5	2 1,21	+ 0,1	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	3ª Meadela 49037	
	2 1,23	+ 0,1	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-06-2010	4ª Meadela 49037	
	2 1,49	+ 0,7	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	6ª Maia 41030	
	2 1,51	- 1,7	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014	
6	2 1,58	+ 0,7	SORAIA VIGARIO	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-06-2010	8ª Maia 41030	
	2 1,59	+ 1,5	Soraia Vigario	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	12-06-2010	2ª Meadela 49037	
7	2 1,72	+ 0,2	BEATRIZ MOURA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	4ª Maia 41030	
	2 1,74	+ 0,2	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	5ª Maia 41030	
	2 1,75	- 1,7	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014	
	2 1,81		Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	1ª Braga 47015	RR
8	2 1,81	+ 0,9	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª Maia 41030	
9	2 1,87	+ 0,2	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	1ª Maia 41030	
	2 1,91	- 1,7	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	3ª Maia / Inatel 41014	
10	2 1,93	- 1,7	DIANA OLIVEIRA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	4ª Maia / Inatel 41014	
11	2 1,98	+ 0,2	ANA ABREU	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	6ª Maia 41030	
	2 2,03	- 1,1	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014	
	2 2,08	- 0,7	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	1ª Maia 41002	
	2 2,14	- 0,2	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	1ª Maia 41002	
12	2 2,14	+ 0,2	ANA SANTOS	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	2ª Maia 41030	
13	2 2,20	+ 0,2	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	5ª Maia 41030	
14	2 2,28	+ 1,7	ANA NETO	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024	
	2 2,42		Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	2ª Braga 47015	
15	2 2,44	+ 0,8	MARTA RODRIGUES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	2ª Maia 41030	
16	2 2,49	+ 0,2	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	8ª Maia 41030	
	2 2,56	- 0,2	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	2ª Maia 41002	
	2 2,61	+ 0,1	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2010	6ª Meadela 49037	
	2 2,64	+ 1,7	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024	
	2 2,76	- 1,7	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	5ª Maia / Inatel 41014	
17	2 2,77	- 1,4	HELENA SILVA	97 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	1ª Maia 41030	
	2 2,79	- 0,7	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	2ª Maia 41002	
18	2 2,84	+ 1,5	JOANA AREOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-06-2010	3ª Meadela 49037	
19	2 2,88	+ 1,6	ADRIANA COSTA	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-06-2010	1ª Meadela 49037	
	2 2,95	- 1,7	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	6ª Maia / Inatel 41014	
20	2 3,06	+ 1,7	ANA PINHO	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024	
21	2 3,06	+ 1,6	SOFIA CARNEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-06-2010	2ª Meadela 49037	
	2 3,07	- 0,6	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2ª Maia 41002	
	2 3,09	+ 0,8	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	3ª Maia 41030	
	2 3,10	- 1,4	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	2ª Maia 41030	
22	2 3,12	+ 0,1	INES SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	7ª Meadela 49037	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

						150 Metros	Top	2 7,47
	2 3,15	- 1,1	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	2ª	Maia / Inatel 41014
	2 3,17	- 0,7	Fátima Silva	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	3ª	Maia 41002
	2 3,20		Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	2ª	Braga 47015
23	2 3,25	- 1,2	MARIA BAIÁ	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	1ª	Maia / Inatel 41014
	2 3,27	- 1,1	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	3ª	Maia / Inatel 41014
	2 3,28	- 0,7	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	4ª	Maia 41002
24	2 3,34	- 1,1	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	4ª	Maia / Inatel 41014
	2 3,37	- 1,1	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	5ª	Maia / Inatel 41014
25	2 3,46	+ 1,5	RITA RODRIGUES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2010	4ª	Meadela 49037
	2 3,51	+ 0,2	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	4ª	Maia 41030
	2 3,56	- 0,2	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	4ª	Maia 41002
	2 3,58	- 1,4	Adriana Costa	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	4ª	Maia 41030
	2 3,58	- 1,4	Maria Baía	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	3ª	Maia 41030
26	2 3,62	+ 0,8	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	4ª	Maia 41030
	2 3,63	- 1,7	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	7ª	Maia / Inatel 41014
27	2 3,73	- 1,4	ANDREIA SOUSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	5ª	Maia 41030
	2 3,81	- 1,2	Adriana Costa	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	2ª	Maia / Inatel 41014
	2 3,82	- 0,2	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	5ª	Maia 41002
28	2 3,83	+ 1,7	FRANCISCA BORGES	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41024
	2 3,86	+ 0,2	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	5ª	Maia 41030
	2 3,98	- 0,2	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	6ª	Maia 41002
	2 4,01	+ 0,8	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	5ª	Maia 41030
29	2 4,23	+ 1,6	ANA CATARINA DIAS	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	12-06-2010	3ª	Meadela 49037
	2 4,24	- 0,7	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	5ª	Maia 41002
30	2 4,32	+ 1,5	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-06-2010	5ª	Meadela 49037
31	2 4,40	- 0,7	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	6ª	Maia 41002
	2 4,43	+ 1,7	Adriana Costa	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41024
32	2 4,54	- 1,2	MAFALDA SANTOS	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	3ª	Maia / Inatel 41014
	2 4,58	+ 1,7	Ana Catarina Dias	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41024
33	2 5,05	- 0,6	BRUNA GONÇALVES	97 Inf	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	28-11-2009	5ª	Maia 41002
	2 5,07	- 1,4	Nádia Almeida	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	6ª	Maia 41030
34	2 5,14	- 0,6	MARIANA BARBOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	6ª	Maia 41002
35	2 5,17	+ 1,6	VIVIANA SOUSA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-06-2010	4ª	Meadela 49037
36	2 5,33	- 1,2	INÊS FERRÃO	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	4ª	Maia / Inatel 41014
37	2 5,66	- 1,2	NATALLY CORREA	98 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	20-02-2010	5ª	Maia / Inatel 41014
	2 5,67	+ 0,2	Viviana Sousa	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	6ª	Maia 41030
	2 5,70	- 0,6	Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	7ª	Maia 41002
38	2 5,71	+ 1,7	VIVIANA FANGUEIRO	98 Inf	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	23-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41024
39	2 5,72	+ 0,2	RAQUEL RENTE	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	30-06-2010	7ª	Maia 41030
40	2 5,91	+ 0,8	DIANA PEREIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	6ª	Maia 41030
41	2 6,18	- 0,7	RENATA FARIA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	7ª	Maia 41002
42	2 6,33	+ 0,2	EDUARDA BARBOSA	98 Inf	CENTRO SOCIAL REC. DESP. E CU	30-06-2010	7ª	Maia 41030
	2 6,50	- 1,1	Raquel Rente	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	20-02-2010	6ª	Maia / Inatel 41014
43	2 6,76	- 1,2	CATARINA MOURA	98 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	20-02-2010	6ª	Maia / Inatel 41014



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**150 Metros**

Top

2 7,47

44	2 7,25	- 1,2	CATARINA RICARDO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	7ª Maia / Inatel 41014
	2 7,47	- 1,4	Catarina Ricardo	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	7ª Maia 41030

Marcas com vento antiregulamentar

	2 1,37	+ 2,8	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024
	2 1,41	+ 2,7	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024
	2 1,81	+ 2,8	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024
	2 2,18	+ 2,3	Beatriz Moura	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024
	2 2,21	+ 2,8	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024
	2 2,37	+ 2,8	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024
	2 2,38	+ 2,7	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024
	2 2,42	+ 2,8	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024
	2 2,86	+ 2,8	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024
	2 3,09	+ 2,8	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41024
	2 3,18	+ 2,3	Maria Baia	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024
	2 3,41	+ 2,8	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41024
	2 3,66	+ 2,3	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024
	2 3,79	+ 2,7	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024
	2 4,86	+ 2,3	Catarina Queiros	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024
	2 4,93	+ 2,7	Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024
	2 5,24	+ 2,3	Nádia Almeida	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024
	2 5,42	+ 2,7	Diana Pereira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024
	2 6,48	+ 2,3	Viviana Sousa	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024
	2 6,59	+ 2,3	Mara Costa	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41024



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**250 Metros Planos**

Top

4 4,95

1	3 4,54	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026	RR
2	3 4,54	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	1ª Meadela 49037	RR I
	3 4,76	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026	
3	3 4,92	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026	
4	3 6,14	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026	
5	3 6,58	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	12-06-2010	1ª Meadela 49037	
	3 6,72	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026	
6	3 6,96	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026	
7	3 7,34	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-06-2010	4ª Meadela 49037	
8	3 7,44	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	5ª Meadela 49037	
	3 7,52	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026	
9	3 7,68	CARLA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026	
10	3 7,76	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-06-2010	2ª Meadela 49037	
	3 7,95	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026	
11	3 8,05	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	6ª Meadela 49037	
12	3 8,06	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-06-2010	3ª Meadela 49037	
13	3 8,14	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-06-2010	4ª Meadela 49037	
14	3 8,42	LILIANA RODRIGUES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026	
	3 8,43	Mariana Ferreira	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026	
	3 8,63	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014	
15	3 8,66	RAQUEL SOARES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-05-2010	1ª Braga 47030	
	3 8,66	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026	
	3 8,68	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014	
	3 8,80	Mariana Ferreira	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	3ª Maia / Inatel 41014	
	3 8,94	Raquel Soares	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	12-06-2010	3ª Meadela 49037	
16	3 9,29	CRISTIANA SOUSA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-05-2010	3ª Braga 47030	
	3 9,38	Raquel Soares	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026	
	3 9,44	Liliana Rodrigues	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	7ª Meadela 49037	
17	3 9,84	SILVIA RIBEIRINHO	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026	
18	3 9,95	DANIELA PEREIRA	96 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-06-2010	4ª Meadela 49037	
19	4 0,11	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-06-2010	7ª Meadela 49037	
	4 0,20	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	4ª Maia / Inatel 41014	
20	4 0,23	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	5ª Maia / Inatel 41014	
	4 0,50	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	2ª Espinho 38006	
21	4 0,71	ANA FARIAS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026	
22	4 0,91	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	29-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026	
	4 0,99	Silvia Ribeirinho	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	12-06-2010	5ª Meadela 49037	
23	4 1,29	JOANA CONCEIÇÃO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	3ª Espinho 38006	
24	4 1,73	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	6ª Maia / Inatel 41014	
25	4 2,63	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	3ª Espinho 38006	
26	4 2,96	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026	
27	4 4,95	JOANA SILVA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	7ª Maia / Inatel 41014	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

300 Metros Planos

Top

4 7,58

1	4 1,05	RAFAELA ALMEIDA	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	1ª <i>Maia 41020</i>
2	4 7,58	RAQUEL FARIA	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	27-03-2010	1ª <i>Braga 47025</i>





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

300 Metros Planos

Top

4 9,33

1	4 7,85	ROSALINA CARVALHO	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	2ª Maia 41006
2	4 9,33	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	5ª Maia 41020





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

300 Metros Planos

Top

5 7,48

1	4 4,42	SARA MARTINS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	3ª Maia 41020
	4 4,61	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014
	4 5,40	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	2ª Braga 47004
2	4 6,05	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	01-05-2010	4ª Maia 41020
3	5 7,48	DANIELA PEREIRA	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	01-05-2010	7ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**300 Metros Planos**

Top

5 2,58

1	4 4,47	ANA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-06-2010	4ª Guimarães 03030
2	4 4,48	ANA SOARES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
	4 4,54	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
	4 4,54	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	05-06-2010	6ª Leiria 03020
	4 4,63	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	1ª Maia 41022
3	4 5,36	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	01-05-2010	1ª Maia 41020
4	4 6,50	SOFIA GONCALVES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	2ª Maia 41022
5	4 6,72	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-05-2010	3ª Maia 41022
6	4 6,94	ESTEFÂNIA MOURA	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	16-05-2010	4ª Maia 41022
	4 7,01	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	01-05-2010	2ª Maia 41020
7	4 7,08	ELSA FRANCA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	01-05-2010	3ª Maia 41020
	4 7,13	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025
8	4 7,53	RUTE LEITE	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	5ª Maia 41022
9	4 7,62	SARA MARINHO	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	01-05-2010	4ª Maia 41020
	4 7,85	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	01-05-2010	5ª Maia 41020
10	4 7,91	ALEXANDRA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	01-05-2010	6ª Maia 41020
	4 7,96	Sara Marinho	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-05-2010	6ª Maia 41022
	4 8,37	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-02-2010	3ª Maia / Inatel 41014
	4 8,51	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-05-2010	7ª Maia 41022
	4 8,52	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025
	4 8,83	Sara Marinho	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025
	4 9,21	Rute Leite	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	01-05-2010	7ª Maia 41020
11	5 0,96	JOANA SILVA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	01-05-2010	8ª Maia 41020
	5 1,08	Joana Silva	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-05-2010	8ª Maia 41022
12	5 2,53	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	4ª Espinho 38006
13	5 2,58	OLIVIA CORREIA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

300 Metros Planos

Top

4 9,82

1	4 2,70	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-06-2010	2ª Guimarães 03030
2	4 2,81	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	19-06-2010	6ª Guimarães 03030
	4 2,93	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
3	4 5,49	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
4	4 6,01	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
5	4 6,19	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
	4 6,38	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-06-2010	5ª Guimarães 03030
6	4 7,18	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
7	4 8,05	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
8	4 9,82	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	22-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

400 Metros Planos

Top 1 3 3,01

1	5 8,18	RAFAELA ALMEIDA	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 03025
2	5 8,20	CARLA RATÃO	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	6ª Leiria 03034
	6 0,47	Rafaela Almeida	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	3ª Pombal 03002
3	7 4,39	MARGARIDA SOUSA	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	05-06-2010	1ª Braga 47037
4	1 1 0,49	RAQUEL FARIA	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	29-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
5	1 3 3,01	CARLA LISBOA	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	05-06-2010	2ª Braga 47037



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

400 Metros Planos

Top 1 17,81

1	5 3,47	EGLE BALCIUNAITE	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	1ª Pombal 03009
	5 3,47	Egle Balciunaite	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	1ª Lisboa 03027
	5 3,73	Egle Balciunaite	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	1ª Espinho 03008
2	5 9,80	DANIELA CUNHA	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
3	6 1,36	LESLIE DELGADO	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	21-02-2010	5ª Leiria 24001
	6 2,06	Leslie Delgado	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	5ª Leiria 03034
	6 3,34	Leslie Delgado	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	6ª Espinho 03008
4	6 9,83	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	5ª Maia 41029
5	1 0 9,07	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
	1 0 9,53	Catarina Ramos	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
	1 1 3,85	Catarina Ramos	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	6ª Maia 41015
6	1 1 7,81	CATIA BARBOSA	90 S23	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

400 Metros Planos

Top 1 1 2,86

1	6 0,71	SARA MARTINS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	1ª Setúbal 03032
	6 1,12	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	4ª Espinho 03008
	6 1,20	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	2ª Guimarães 47042
	6 2,08	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	2ª Espinho 03006
	6 2,48	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	5ª Espinho 03012
	6 2,83	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	3ª Pombal 03005
	6 4,62	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	3ª Pombal 03002
2	7 0,55	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	06-02-2010	3ª Braga 47017
	1 0 1,16	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
3	1 0 2,41	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	19-05-2010	2ª Maia 41023
	1 0 6,73	Vitória Oliveira	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
	1 0 9,99	Vitória Oliveira	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
4	1 1 2,86	NILZA SOUSA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**400 Metros Planos**

Top 1 1 2,66

1	6 5,53	SARA MARINHO	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	3ª Braga 47012
2	6 5,84	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-01-2010	1ª Braga 47012
3	6 5,89	ANA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	3ª Maia 41029
4	6 6,20	SOFIA GONCALVES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	3ª Guimarães 47042
5	6 8,62	ALEXANDRA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	4ª Maia 41029
6	6 8,66	ELSA FRANCA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	4ª Pombal 03005
	6 8,70	Sara Marinho	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	4ª Guimarães 47042
	6 8,94	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	06-02-2010	2ª Braga 47017
	6 9,50	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	5ª Guimarães 47042
7	7 0,97	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-07-2010	3ª Braga 47040
8	7 7,14	RUTE LEITE	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-01-2010	3ª Braga 47012
9	1 0 3,76	ANA SOARES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 0 5,69	Sara Marinho	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	1ª Maia 41015
	1 0 5,71	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	19-05-2010	4ª Maia 41023
	1 0 5,93	Sofia Goncalves	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	5ª Maia 41023
	1 0 5,95	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	1 0 7,41	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	2ª Maia 41015
	1 0 7,69	Sara Marinho	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-05-2010	6ª Maia 41023
	1 0 8,09	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	27-03-2010	3ª Maia 41015
	1 0 8,60	Rute Leite	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-05-2010	7ª Maia 41023
	1 0 8,61	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
	1 0 9,93	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009
10	1 1 0,40	JOANA SILVA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
	1 1 1,97	Rute Leite	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	27-03-2010	4ª Maia 41015
	1 1 2,66	Joana Silva	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	5ª Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

500 Metros

Top

1 3 4,35

1	1 3 4,35	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-12-2009	4ª Maia 41006
---	----------	----------------	--------	-------------------------	------------	---------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

500 Metros

Top

1 3 3,71

1	1 2 5,94	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-12-2009	2ª Maia 41006
2	1 3 3,71	JOANA SILVA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	3ª Maia 41006





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

600 Metros

Top

2 0 0,68

1	1 5 4,13	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	4ª <i>Maia 41002</i>
	1 5 9,18	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-11-2009	6ª <i>Maia 41002</i>
2	2 0 0,68	ANDREIA SOARES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3ª <i>Espinho 38011</i>



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

600 Metros

Top

1 4 3,35

1	1 4 3,35	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-11-2009	1ª Maia 41002
---	----------	-----------------	--------	-------------------------	------------	---------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

600 Metros

Top

2 0 2,74

1	1 4 7,21	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-11-2009	2ª Maia 41002
2	1 5 1,91	HELENA PEREIRA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	3ª Maia 41002
3	1 5 7,82	JOANA SILVA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	5ª Maia 41002
4	2 0 2,74	ANA LEAL	93 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	7ª Maia 41002





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

600 Metros						Top	2 0 9,95
1	1 4 4,04	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	1ª	Maia 41002
2	1 4 4,55	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	28-11-2009	2ª	Maia 41002
3	1 4 9,13	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	GINASIO TROFA	28-11-2009	3ª	Maia 41002
4	1 5 2,28	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-11-2009	4ª	Maia 41002
5	1 5 2,33	CARLA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	5ª	Maia 41002
6	1 5 4,14	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	6ª	Maia 41002
7	1 5 5,55	MONIKA ALEK	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	7ª	Maia 41002
8	1 5 6,54	ADRIANA CARVALHO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	28-11-2009	8ª	Maia 41002
9	1 5 8,02	DIANA OLIVEIRA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	9ª	Maia 41002
10	1 5 9,32	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	10ª	Maia 41002
11	2 0 0,56	FILIPA SANTOS	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	11ª	Maia 41002
12	2 0 3,25	MONICA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	12ª	Maia 41002
13	2 0 9,95	CATARINA PINTO	96 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	28-11-2009	13ª	Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**600 Metros**

Top

2 2 0,59

1	1 4 4,73	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
	1 4 6,20	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	1ª Aveiro 38037
2	1 4 6,66	SORAIA VIGARIO	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
	1 4 8,12	BEATRIZ MOURA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
3	1 5 1,37	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	1 5 1,92	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1ª Maia 41002
	1 5 2,37	HELENA SILVA	97 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026
4	1 5 2,55	ANA RAMOS	97 Inf	GINASIO TROFA	29-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026
	1 5 5,03	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2ª Maia 41002
5	1 5 6,00	BEATRIZ SILVA	97 Inf	GINASIO TROFA	28-11-2009	4ª Maia 41002
	1 5 7,13	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
6	1 5 7,29	Beatriz Silva	97 Inf	GINASIO TROFA	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009
	1 5 7,68	ANDREIA SOUSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41026
7	1 5 8,62	ANA SILVA	98 Inf	GINASIO TROFA	29-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41026
	1 5 8,93	Ana Ramos	97 Inf	GINASIO TROFA	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
	2 0 0,36	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
8	2 0 0,84	JÉSSICA PINTO	97 Inf	GINASIO TROFA	28-11-2009	5ª Maia 41002
	2 0 1,42	ANA PINHO	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	03-01-2010	5ª Espinho 38008
9	2 0 1,85	MARIA JOÁO SILVA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
	2 0 2,40	Jéssica Pinto	97 Inf	GINASIO TROFA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009
	2 0 2,93	Andreia Sousa	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009
10	2 0 3,42	MAFALDA SANTOS	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009
	2 0 3,59	Andreia Sousa	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	6ª Maia 41002
11	2 0 4,36	RENATA BARBOSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	7ª Maia 41002
	2 0 5,59	Maria João Silva	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41026
	2 0 5,66	Renata Barbosa	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
12	2 0 6,19	FRANCISCA BORGES	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
	2 0 6,95	DIANA PEREIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009
13	2 0 8,40	Mafalda Santos	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	8ª Maia 41002
	2 1 0,12	Francisca Borges	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	9ª Maia 41002
	2 1 6,73	CATARINA RICARDO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	10ª Maia 41002
14	2 2 0,59	Catarina Ricardo	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - B

Femininos

600 Metros

Top

2 0 5,69

1	2 0 5,69	VANESSA PINTO	99 Ben-B AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 17-07-2010	2ª Aveiro 38042
---	----------	---------------	--	-----------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

800 Metros

Top 3 0 2,44

1	2 1 1,24	LILIAN SILVA	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	2ª Espinho 03012
	2 1 2,11	Lilian Silva	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1ª Braga 47012
2	2 2 1,20	CARINA MARQUES	86 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	4ª Maia 41030
	2 2 2,04	Carina Marques	86 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	1ª Guimarães 47042
	2 2 2,08	Carina Marques	86 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	4ª Maia 41023
3	2 2 4,54	EUNICE TAVARES	85 Sen	SPORTZONE RUNNING TEAM	19-05-2010	7ª Maia 41023
	2 2 6,26	Carina Marques	86 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	6ª Braga 47012
	2 2 6,84	Eunice Tavares	85 Sen	SPORTZONE RUNNING TEAM	22-05-2010	11ª Leiria 24000
	2 2 7,44	Eunice Tavares	85 Sen	SPORTZONE RUNNING TEAM	16-05-2010	2ª Aveiro 38028
4	3 0 2,44	MARGARIDA SOUSA	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	06-06-2010	2ª Braga 47037



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos**800 Metros**

Top 2 4 9,10

1	2 0 3,27	EGLÉ BALCIUNAITE	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	1ª Lisboa 03027
	2 0 4,97	Eglé Balciunaite	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	1ª Pombal 03009
	2 0 7,41	Eglé Balciunaite	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	1ª Espinho 03008
2	2 1 1,05	DANIELA CUNHA	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	2ª Leiria 24000
	2 1 3,88	Daniela Cunha	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	18-07-2010	7ª Leiria 03034
3	2 1 3,89	LIDIA SOUSA	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª Maia 41030
	2 1 4,13	Daniela Cunha	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	28-02-2010	6ª Espinho 03012
	2 1 4,75	Daniela Cunha	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	27-06-2010	1ª Lisboa 03031
	2 1 4,87	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 03025
	2 1 5,12	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	2ª Braga 47012
4	2 1 5,47	CATARINA LIMA	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	5ª Leiria 24000
	2 1 5,77	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	27-06-2010	3ª Lisboa 03031
	2 1 5,95	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	2ª Espinho 03008
	2 1 6,03	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-01-2010	3ª Braga 47012
	2 1 6,34	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	1ª Maia 41023
	2 1 6,45	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
	2 1 7,43	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006
	2 1 8,95	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	28-02-2010	8ª Espinho 03012
	2 1 9,80	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	07-02-2010	1ª Espinho 03008
5	2 2 7,74	SONIA CARVALHO	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	18-04-2010	4ª Guimarães 47026
	2 3 2,44	Sonia Carvalho	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-06-2010	9ª Maia 41030
	2 3 5,25	Sonia Carvalho	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	4ª Maia 41015
6	2 3 6,89	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-01-2010	4ª Pombal 03001
	2 3 7,07	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	4ª Lisboa 03021
7	2 4 7,15	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	15ª Póvoa de Varzim 41026
8	2 4 9,10	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-12-2009	1ª Braga 47006



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

800 Metros						Top	2 4 3,58
1	2 2 3,63	MARTA MARTINS	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	6ª	Maia 41030
2	2 2 4,74	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-12-2009	2ª	Braga 47006
3	2 3 0,98	MARISA FERREIRA	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026
4	2 3 2,65	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	10ª	Maia 41030
5	2 3 4,42	JOANA FORTUNA	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	09-06-2010	3ª	Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 3 4,89	Vitória Oliveira	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026
	2 3 5,83	Joana Fortuna	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	12ª	Maia 41030
	2 3 6,57	Joana Fortuna	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	9ª	Póvoa de Varzim 41026
	2 3 6,88	Joana Fortuna	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	6ª	Maia 41015
	2 3 9,20	Vitória Oliveira	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	7ª	Maia 41015
	2 4 2,69	Joana Fortuna	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	11-07-2010	4ª	Guimarães 47042
6	2 4 3,58	MANUELA SILVA	92 Jun	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	30-05-2010	14ª	Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**800 Metros**

Top 3 1 4,50

1	2 1 9,10	SILVANA DIAS	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	20-06-2010	5ª Guimarães 03030
	2 2 0,59	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	04-07-2010	7ª Setúbal 03032
2	2 2 0,75	ANA SOARES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-05-2010	2ª Maia 41023
	2 2 1,48	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
3	2 2 2,02	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	06-06-2010	4ª Leiria 03020
	2 2 2,48	SUELI GOMES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
4	2 2 2,69	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 2 3,84	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	02-05-2010	1ª Maia 41020
5	2 2 3,95	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
	2 2 4,16	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-01-2010	1ª Braga 47012
6	2 2 4,59	Sueli Gomes	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
	2 2 5,49	Sueli Gomes	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	02-05-2010	2ª Maia 41020
7	2 2 5,71	ESTEFÂNIA MOURA	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	09-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 2 5,99	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-06-2010	7ª Maia 41030
8	2 2 6,17	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-05-2010	3ª Maia 41020
	2 2 6,20	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	11-07-2010	2ª Guimarães 47042
9	2 2 6,32	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	20-06-2010	5ª Guimarães 03030
	2 2 8,36	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
10	2 2 8,75	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	17-01-2010	3ª Braga 47012
	2 2 9,26	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-12-2009	3ª Braga 47006
11	2 2 9,53	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	19-05-2010	8ª Maia 41023
	2 2 9,80	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025
12	2 3 0,06	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	30-06-2010	8ª Maia 41030
	2 3 0,29	SARA MARINHO	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-01-2010	1ª Braga 47012
13	2 3 0,29	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-03-2010	1ª Maia 41015
	2 3 1,39	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	18-04-2010	6ª Guimarães 47026
14	2 3 1,55	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	02-05-2010	4ª Maia 41020
	2 3 2,13	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	3ª Guimarães 47042
15	2 3 2,23	ALEXANDRA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-05-2010	5ª Maia 41020
	2 3 3,34	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	2ª Maia 41015
16	2 3 4,25	Sara Marinho	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	3ª Maia 41015
	2 3 5,46	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026
17	2 3 5,74	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	11ª Maia 41030
	2 3 5,98	CATARINA PEREIRA	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41026
18	2 3 6,33	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	5ª Maia 41015
	2 3 6,38	CATARINA GONÇALVE	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41026
19	2 3 6,66	RITA COSTA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	10ª Póvoa de Varzim 41026
	2 3 7,05	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-04-2010	1ª Guimarães 47026
20	2 3 7,20	Catarina Gonçalves	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	02-05-2010	6ª Maia 41020
	2 3 7,27	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	20-12-2009	4ª Braga 47006
21	2 3 7,73	Catarina Pereira	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	02-05-2010	7ª Maia 41020
	2 3 8,02	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-06-2010	4ª Póvoa de Varzim / Braga 41
22	2 3 8,82	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	11ª Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

800 Metros						Top	3 1 4,50
13	2 3 9,52	RUTE LEITE	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	12ª	Póvoa de Varzim 41026
	2 3 9,55	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-05-2010	9ª	Maia 41023
	2 3 9,62	Rute Leite	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-06-2010	5ª	Póvoa de Varzim / Braga 41
14	2 3 9,83	JOANA TEIXEIRA	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	13ª	Póvoa de Varzim 41026
15	2 4 0,28	PATRICIA OLIVEIRA	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	23-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41025
	2 4 0,49	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-03-2010	8ª	Maia 41015
16	2 4 0,50	CÁTIA TERROSO	94 Juv	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	02-05-2010	8ª	Maia 41020
17	2 4 1,21	SOFIA GONCALVES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	9ª	Maia 41020
	2 4 1,26	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-06-2010	6ª	Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 4 1,54	Sara Marinho	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	13ª	Maia 41030
	2 4 1,80	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª	Maia 41015
	2 4 2,41	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41025
18	2 4 3,32	ANA LEAL	93 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	17-01-2010	4ª	Braga 47012
19	2 4 3,74	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	18-04-2010	3ª	Guimarães 47026
	2 4 4,13	Patricia Oliveira	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	19-05-2010	10ª	Maia 41023
	2 4 4,38	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	2ª	Maia 41015
	2 4 4,42	Catarina Gonçalves	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-01-2010	7ª	Braga 47012
	2 4 4,42	Catarina Pereira	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	23-05-2010	9ª	Póvoa de Varzim 41025
20	2 4 5,27	JOANA SILVA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	02-05-2010	10ª	Maia 41020
21	2 4 5,28	OLIVIA CORREIA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	13-02-2010	3ª	Braga 47019
	2 4 5,68	Joana Silva	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	17-01-2010	6ª	Braga 47012
	2 4 6,56	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	3ª	Maia 41015
	2 4 6,80	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	13-02-2010	4ª	Braga 47019
	2 4 6,87	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-01-2010	8ª	Braga 47012
	2 4 7,14	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	17-01-2010	9ª	Braga 47012
	2 4 7,74	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-01-2010	10ª	Braga 47012
	2 4 8,78	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-01-2010	3ª	Espinho 38009
22	2 5 1,14	DANIELA MACHADO	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	19-05-2010	12ª	Maia 41023
	2 5 2,29	Daniela Machado	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	23-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41025
	2 5 2,64	Patricia Oliveira	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	01-05-2010	2ª	Braga 47028
	2 5 3,91	Olivia Correia	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	11ª	Maia 41020
23	2 5 4,07	SILVIA SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	4ª	Maia 41015
	2 5 5,96	Patricia Oliveira	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	18-04-2010	7ª	Guimarães 47026
24	2 5 6,17	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	1ª	Braga 47006
	3 0 1,54	Daniela Machado	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	01-05-2010	3ª	Braga 47028
25	3 0 3,85	RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	5ª	Maia 41015
26	3 0 9,82	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	6ª	Maia 41015
	3 1 1,61	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	18-04-2010	7ª	Guimarães 47026
27	3 1 4,50	SILVIA NEVES	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	7ª	Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**800 Metros**

Top 3 1 9,06

1	2 1 5,45	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-06-2010	1ª Guimarães 03030
	2 1 9,66	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
2	2 2 1,19	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	20-06-2010	7ª Guimarães 03030
	2 2 1,66	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
3	2 2 1,95	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	2 2 2,32	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	18-04-2010	1ª Guimarães 47026
	2 2 2,76	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
4	2 2 3,73	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	GINASIO TROFA	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
	2 2 4,42	Andreia Rodrigues	96 Ini	GINASIO TROFA	20-06-2010	2ª Guimarães 03030
	2 2 5,11	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	1ª Maia 41015
	2 2 5,31	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-07-2010	1ª Aveiro 38042
	2 2 5,70	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009
5	2 2 7,51	SONIA FERREIRA	95 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
	2 2 8,00	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	2ª Maia 41015
6	2 2 8,65	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
7	2 2 9,01	CARLA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
	2 2 9,21	Carla Rodrigues	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026
	2 2 9,41	Andreia Rodrigues	96 Ini	GINASIO TROFA	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
	2 2 9,52	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025
	2 2 9,67	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	28-03-2010	3ª Maia 41015
	2 3 0,73	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	1ª Espinho 38011
	2 3 1,05	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	18-04-2010	3ª Guimarães 47026
	2 3 2,45	Carla Rodrigues	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41025
8	2 3 3,61	MONIKA ALEK	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	06-02-2010	5ª Braga 47017
	2 3 4,01	Monika Alek	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026
	2 3 4,40	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009
	2 3 5,29	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	1ª Maia 41015
	2 3 6,73	Monika Alek	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-07-2010	4ª Aveiro 38042
9	2 3 6,89	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
10	2 3 7,22	MARISA DIAS	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41026
11	2 3 7,66	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	4ª Maia 41015
	2 3 8,69	Monika Alek	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	5ª Espinho 38011
12	2 3 8,79	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009
	2 3 8,86	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	18-04-2010	4ª Guimarães 47026
13	2 3 9,17	DIANA OLIVEIRA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
	2 3 9,90	Carmo Rocha	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	8ª Inatel - Maia 41009
14	2 4 0,18	CATARINA PACHECO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	23-01-2010	9ª Inatel - Maia 41009
	2 4 0,50	Monika Alek	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	10ª Inatel - Maia 41009
	2 4 0,68	Monika Alek	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	2ª Maia 41015
15	2 4 0,80	INES NETO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-05-2010	3ª Braga 47030
16	2 4 1,12	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	3ª Maia 41015
17	2 4 1,51	MONICA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41026
18	2 4 1,60	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	11ª Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

						800 Metros	Top	3 1 9,06
	2 4 2,73	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	5ª	Maia 41015	
	2 4 2,92	Marisa Dias	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41025	
19	2 4 3,87	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	4ª	Maia 41015	
20	2 4 4,40	SARA GOMES	95 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES	30-05-2010	10ª	Póvoa de Varzim 41026	
	2 4 4,83	Monica Rodrigues	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	12ª	Inatel - Maia 41009	
21	2 4 4,88	ADRIANA CARVALHO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	23-01-2010	13ª	Inatel - Maia 41009	
	2 4 5,81	Carmo Rocha	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	5ª	Maia 41015	
22	2 4 5,83	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	6ª	Maia 41015	
	2 4 5,92	Diana Oliveira	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	14ª	Inatel - Maia 41009	
	2 4 7,09	Marisa Dias	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-05-2010	4ª	Braga 47030	
	2 4 8,01	Monica Rodrigues	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41025	
23	2 4 8,80	TANIA DINIS	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-01-2010	15ª	Inatel - Maia 41009	
	2 4 9,63	Ines Neto	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41025	
24	2 5 0,30	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	23-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41025	
25	2 5 1,98	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	6ª	Maia 41015	
26	2 5 2,71	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	7ª	Maia 41015	
27	2 5 6,79	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	7ª	Maia 41015	
28	2 5 8,78	INÊS CABRAL	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	16ª	Inatel - Maia 41009	
29	2 5 9,81	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	8ª	Maia 41015	
30	3 0 1,20	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	8ª	Maia 41015	
31	3 0 2,53	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	9ª	Maia 41015	
32	3 0 6,89	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	9ª	Maia 41015	
33	3 1 1,11	MARIANA RODRIGUES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	9ª	Póvoa de Varzim 41025	
	3 1 4,93	Mariana Rodrigues	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	11ª	Póvoa de Varzim 41026	
34	3 1 9,06	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	10ª	Maia 41015	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

1.000 Metros

Top

3 0 2,49

1	2 5 1,53	LILIAN SILVA	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	3ª Maia 41022
2	2 5 4,27	SONIA FERNANDES	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	4ª Maia 41022
3	3 0 2,49	CARINA MARQUES	86 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	6ª Maia 41022





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

1.000 Metros

Top

2 4 9,98

1	2 4 9,98	LIDIA SOUSA	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	2ª Maia 41022
---	----------	-------------	--------	---------------------	------------	---------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

1.000 Metros

Top

4 2 5,23

1	3 0 6,51	MARTA MARTINS	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	7ª Maia 41022
2	3 0 7,85	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-05-2010	8ª Maia 41022
	3 0 8,54	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	08-05-2010	7ª Braga 47030
3	3 0 9,99	SONIA PINTO	92 Jun	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	19-12-2009	2ª Braga 47005
4	3 1 3,45	MARISA FERREIRA	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	08-05-2010	9ª Braga 47030
5	3 2 6,84	JOANA FORTUNA	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	9ª Maia 41022
6	4 2 5,23	DANIELA PEREIRA	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	16-05-2010	10ª Maia 41022



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

1.000 Metros							Top	3 5 4,30
1	3 0 6,45	SUELI GOMES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	08-05-2010	4ª	Braga 47030	
2	3 0 7,98	SILVANA DIAS	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	08-05-2010	6ª	Braga 47030	
	3 0 8,09	Sueli Gomes	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-12-2009	1ª	Braga 47005	
3	3 0 9,01	EUGENIA PEIXOTO	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-12-2009	2ª	Braga 47005	
	3 1 1,53	Sueli Gomes	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	9ª	Lisboa 03024	
4	3 1 1,70	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	08-05-2010	8ª	Braga 47030	
	3 1 2,22	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-12-2009	7ª	Braga 47005	
5	3 1 3,80	ESTEFÂNIA MOURA	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	08-05-2010	10ª	Braga 47030	
	3 1 5,12	Eugenia Peixoto	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	08-05-2010	11ª	Braga 47030	
	3 1 5,50	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	19-12-2009	8ª	Braga 47005	
6	3 1 6,19	ALEXANDRA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	08-05-2010	12ª	Braga 47030	
7	3 1 7,04	SARA MARINHO	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	1ª	Braga 47005	
	3 2 1,84	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	19-12-2009	2ª	Braga 47005	
8	3 2 5,46	ANA SOARES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	10ª	Braga 47005	
9	3 2 6,97	HELENA PEREIRA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	11ª	Braga 47005	
10	3 3 3,38	RITA COSTA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	12ª	Braga 47005	
	3 3 4,04	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	6ª	Braga 47005	
11	3 4 1,26	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	5ª	Espinho 38006	
	3 4 4,46	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	9ª	Braga 47005	
12	3 5 4,30	LILIANA GAVINA	94 Juv	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	19-12-2009	10ª	Braga 47005	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**1.000 Metros**

Top

3 5 9,50

1	3 0 2,33	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	06-06-2010	2ª Leiria 03020
	3 0 2,75	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	3ª Lisboa 03024
2	3 0 5,51	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	1ª Braga 47005
	3 0 6,24	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	08-05-2010	1ª Braga 47030
	3 0 6,97	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	2ª Braga 47005
	3 0 7,6	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	1ª Maia 41020
	3 0 8,64	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	19-12-2009	3ª Braga 47005
3	3 0 9,92	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	08-05-2010	2ª Braga 47030
	3 1 0,0	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-05-2010	2ª Maia 41020
	3 1 0,50	SONIA FERREIRA	95 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-12-2009	4ª Braga 47005
5	3 1 1,00	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	GINASIO TROFA	19-12-2009	5ª Braga 47005
	3 1 1,2	Sonia Ferreira	95 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	02-05-2010	3ª Maia 41020
	3 1 3,8	Andreia Rodrigues	96 Ini	GINASIO TROFA	02-05-2010	4ª Maia 41020
	3 1 5,1	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	02-05-2010	5ª Maia 41020
6	3 1 8,8	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	6ª Maia 41020
7	3 1 8,96	MONIKA ALEK	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	08-05-2010	3ª Braga 47030
	3 1 9,35	Andreia Rodrigues	96 Ini	GINASIO TROFA	08-05-2010	4ª Braga 47030
8	3 1 9,4	CARLA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	02-05-2010	7ª Maia 41020
	3 2 0,63	Monika Alek	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	10ª Braga 47005
	3 2 2,16	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	08-05-2010	5ª Braga 47030
9	3 2 2,20	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	19-12-2009	3ª Braga 47005
	3 2 3,3	Monika Alek	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-05-2010	8ª Maia 41020
	3 2 4,89	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	4ª Braga 47005
10	3 2 5,00	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	5ª Braga 47005
11	3 2 5,1	SARA GOMES	95 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES	02-05-2010	9ª Maia 41020
12	3 2 6,09	DANIELA PEREIRA	96 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	22-05-2010	16ª Lisboa 03024
	3 2 8,44	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	08-05-2010	6ª Braga 47030
13	3 2 8,96	DIANA OLIVEIRA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	11ª Braga 47005
14	3 2 9,4	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	02-05-2010	10ª Maia 41020
15	3 3 0,1	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	11ª Maia 41020
16	3 3 0,15	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	08-05-2010	7ª Braga 47030
	3 3 1,5	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	12ª Maia 41020
17	3 3 2,0	MONICA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	02-05-2010	13ª Maia 41020
18	3 3 2,30	INES NETO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	9ª Braga 47005
19	3 3 2,6	TANIA DINIS	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-05-2010	14ª Maia 41020
20	3 3 2,72	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	2ª Braga 47005
	3 3 2,84	Tania Dinis	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	19-12-2009	3ª Braga 47005
21	3 3 3,95	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	19-12-2009	4ª Braga 47005
	3 3 4,11	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	5ª Espinho 38006
22	3 3 4,16	FILIPA SANTOS	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	5ª Braga 47005
	3 3 4,83	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-01-2010	5ª Espinho 38009
23	3 3 5,28	CATARINA PACHECO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	08-05-2010	8ª Braga 47030
	3 3 7,1	Catarina Pacheco	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	02-05-2010	15ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

		1.000 Metros				Top	3 5 9,50
24	3 3 7,87	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARG	08-05-2010	9ª Braga 47030	
	3 3 8,22	Raquel Marafona	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARG	19-12-2009	6ª Braga 47005	
	3 3 8,4	Ines Neto	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	16ª Maia 41020	
25	3 3 9,7	MARISA DIAS	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	17ª Maia 41020	
	3 4 0,9	Raquel Marafona	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARG	02-05-2010	18ª Maia 41020	
26	3 4 1,97	ADRIANA CARVALHO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	08-05-2010	10ª Braga 47030	
27	3 4 2,57	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	08-05-2010	11ª Braga 47030	
	3 4 2,74	Marisa Dias	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	11ª Braga 47005	
	3 4 3,0	Adriana Carvalho	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	02-05-2010	19ª Maia 41020	
	3 4 3,36	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-12-2009	7ª Braga 47005	
	3 4 4,16	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	08-05-2010	12ª Braga 47030	
28	3 4 5,83	SILVIA RIBEIRINHO	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	12ª Braga 47005	
29	3 4 7,6	INES PACHECO	95 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES	02-05-2010	20ª Maia 41020	
30	3 4 9,5	RAQUEL SOARES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	21ª Maia 41020	
31	3 5 3,26	CATARINA COSTA	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	19-12-2009	12ª Braga 47005	
32	3 5 9,5	MARIANA RODRIGUES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	22ª Maia 41020	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**1.000 Metros**

Top 4 3 8,84

1	3 1 0,83	SOFIA TEIXEIRA	97 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	08-05-2010	1ª Braga 47030	
	3 1 1,17	Sofia Teixeira	97 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024	
	3 1 1,42	Sofia Teixeira	97 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	12-06-2010	2ª Meadela 49037	
	3 1 1,50	Sofia Teixeira	97 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-12-2009	1ª Braga 47005	RR
2	3 1 4,44	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024	
	3 1 6,02	ANABELA RIBEIRO	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024	
3	3 1 9,28	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	5ª Meadela 49037	
	3 2 0,62	ANA NETO	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024	
5	3 2 2,32	SORAIA VIGARIO	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	20-06-2010	1ª Aveiro 38037	
	3 2 2,59	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-04-2010	1ª Guimarães 47026	
	3 2 3,08	Soraia Vigarío	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024	
	3 2 3,47	Soraia Vigarío	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	08-05-2010	2ª Braga 47030	
6	3 2 4,24	RITA PEREIRA	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024	
7	3 2 4,27	ANA RAMOS	97 Inf	GINASIO TROFA	12-06-2010	6ª Meadela 49037	
8	3 2 4,56	ANA PINHO	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41024	
	3 2 4,97	Anabela Ribeiro	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	12-06-2010	7ª Meadela 49037	
	3 2 5,57	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª Maia 41015	
	3 2 6,36	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	3ª Braga 47005	
	3 2 7,34	Ana Ramos	97 Inf	GINASIO TROFA	28-03-2010	2ª Maia 41015	
	3 2 7,91	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-06-2010	9ª Meadela 49037	
	3 2 8,83	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	08-05-2010	3ª Braga 47030	
	3 3 0,60	ANA ALVES	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	3ª Maia 41015	
9	3 3 0,72	Ana Ramos	97 Inf	GINASIO TROFA	08-05-2010	4ª Braga 47030	
	3 3 1,43	ANA SANTOS	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	4ª Maia 41015	
11	3 3 1,66	FRANCISCA BORGES	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41024	
	3 3 2,03	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	5ª Maia 41015	
12	3 3 2,76	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	6ª Maia 41015	
	3 3 3,00	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-12-2009	1ª Braga 47005	
	3 3 3,01	Ana Ramos	97 Inf	GINASIO TROFA	22-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41024	
	3 3 3,38	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-12-2009	2ª Braga 47005	
13	3 3 3,91	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	7ª Maia 41015	
	3 3 4,57	Ana Neto	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	12-06-2010	10ª Meadela 49037	
14	3 3 4,62	HELENA SILVA	97 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	10ª Póvoa de Varzim 41024	
15	3 3 4,64	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	5ª Braga 47005	
	3 3 4,79	Ana Neto	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	08-05-2010	5ª Braga 47030	
16	3 3 4,92	VERONICA DIAS	98 Inf	CASA DO BENFICA EM PAREDES	08-05-2010	6ª Braga 47030	
17	3 3 5,11	BÁRBARA SANTOS	97 Inf	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	19-12-2009	1ª Braga 47005	
	3 3 5,57	Ana Neto	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	6ª Braga 47005	
	3 3 5,73	Veronica Dias	98 Inf	CASA DO BENFICA EM PAREDES	22-05-2010	11ª Póvoa de Varzim 41024	
	3 3 5,88	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-04-2010	3ª Guimarães 47026	
18	3 3 6,06	JÉSSICA PINTO	97 Inf	GINASIO TROFA	19-12-2009	2ª Braga 47005	
	3 3 6,35	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	7ª Braga 47005	
19	3 3 6,78	BEATRIZ MOURA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	12ª Póvoa de Varzim 41024	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**1.000 Metros**

Top

4 3 8,84

	3 3 7,24	Ana Ramos	97 Inf	GINASIO TROFA	19-12-2009	3ª Braga 47005
	3 3 7,68	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	8ª Maia 41015
	3 3 8,01	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	4ª Braga 47005
20	3 3 8,12	ANDREIA SOUSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	12-06-2010	11ª Meadela 49037
21	3 3 8,17	DIANA RIBEIRO	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	13ª Póvoa de Varzim 41024
22	3 3 8,42	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	8ª Braga 47005
	3 4 0,48	Andreia Sousa	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	08-05-2010	7ª Braga 47030
	3 4 1,38	Andreia Sousa	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-07-2010	4ª Aveiro 38042
	3 4 1,82	Fátima Silva	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	9ª Maia 41015
	3 4 1,90	Andreia Sousa	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	14ª Póvoa de Varzim 41024
	3 4 1,90	Francisca Borges	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-06-2010	12ª Meadela 49037
	3 4 2,33	Andreia Sousa	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	4ª Braga 47005
23	3 4 3,85	FLAVIA DIAS	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	12-06-2010	14ª Meadela 49037
	3 4 4,28	Andreia Sousa	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	10ª Maia 41015
24	3 4 4,89	CATARINA QUEIROS	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	5ª Aveiro 38042
25	3 4 6,45	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	08-05-2010	9ª Braga 47030
26	3 4 6,70	DIANA PEREIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	15ª Póvoa de Varzim 41024
	3 4 7,01	Catarina Barreirinho	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	19-12-2009	5ª Braga 47005
27	3 4 7,07	ANA CATARINA DIAS	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	08-05-2010	10ª Braga 47030
	3 4 7,55	Catarina Barreirinho	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	11ª Maia 41015
28	3 4 7,64	VIVIANA FANGUEIRO	98 Inf	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	08-05-2010	11ª Braga 47030
29	3 4 8,20	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	4ª Braga 47015
30	3 4 8,49	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	12ª Maia 41015
	3 4 8,77	Flavia Dias	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	7ª Braga 47005
31	3 4 8,77	MAFALDA SANTOS	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	5ª Braga 47015
32	3 4 9,49	RENATA BARBOSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	5ª Braga 47005
33	3 5 0,39	CATARINA DURÃES	97 Inf	CASA DO BENFICA EM PAREDES	22-05-2010	16ª Póvoa de Varzim 41024
34	3 5 0,80	MÁRCIA MOURA	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	17ª Póvoa de Varzim 41024
	3 5 1,63	Catarina Durães	97 Inf	CASA DO BENFICA EM PAREDES	08-05-2010	12ª Braga 47030
35	3 5 1,88	CATARINA RICARDO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	08-05-2010	13ª Braga 47030
	3 5 2,12	Catarina Ricardo	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	18ª Póvoa de Varzim 41024
	3 5 2,96	Diana Pereira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	08-05-2010	14ª Braga 47030
36	3 5 4,97	ANA ABREU	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	13ª Maia 41015
	3 5 6,26	Flavia Dias	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	08-05-2010	15ª Braga 47030
	3 5 7,28	Catarina Ricardo	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-06-2010	17ª Meadela 49037
	3 5 7,74	Diana Pereira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	8ª Braga 47005
37	4 0 2,30	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	14ª Maia 41015
38	4 0 2,67	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	15ª Maia 41015
	4 0 3,26	Catarina Ricardo	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	9ª Braga 47015
39	4 0 5,73	ADRIANA COSTA	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	16ª Maia 41015
	4 0 6,45	Mafalda Santos	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	08-05-2010	16ª Braga 47030
40	4 0 7,35	MARA COSTA	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	10ª Braga 47005
41	4 0 7,85	MARIA JOÃO SILVA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	19ª Póvoa de Varzim 41024
42	4 0 9,16	DIANA OLIVEIRA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	18ª Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

		1.000 Metros			Top	4 3 8,84
43	4 1 2,50	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-03-2010	19ª	Maia 41015
44	4 1 3,56	INES SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-03-2010	20ª	Maia 41015
45	4 1 6,39	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA 28-03-2010	21ª	Maia 41015
	4 2 4,65	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 19-12-2009	7ª	Braga 47005
	4 2 5,06	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 19-12-2009	8ª	Braga 47005
46	4 2 6,97	BARBARA MACHADO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-03-2010	22ª	Maia 41015
47	4 2 7,10	CÁTIA LARA	97 Inf	GINASIO TROFA 28-03-2010	23ª	Maia 41015
48	4 3 8,84	RAQUEL RENTE	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE 08-05-2010	17ª	Braga 47030



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

1.500 Metros

Top

6 0 5,13

1	4 2 5,53	LILIAN SILVA	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-02-2009	4ª Espinho 03012
	4 2 9,41	Lilian Silva	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	3ª Pombal 03009
2	4 2 9,76	SONIA FERNANDES	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	3ª Maia 41029
	4 3 0,45	Sonia Fernandes	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3ª Braga 47012
3	4 3 0,88	ANDREIA SANTOS	85 Sen	INDIVIDUAL	16-06-2010	4ª Maia 41029
	4 3 2,27	Sonia Fernandes	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-02-2009	6ª Espinho 03012
	4 3 2,60	Lilian Silva	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006
	4 3 3,66	Sonia Fernandes	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	7ª Leiria 03034
4	4 3 4,51	DOROTEIA PEIXOTO	83 Sen	SPORTZONE RUNNING TEAM	16-06-2010	6ª Maia 41029
5	4 4 9,56	CARINA MARQUES	86 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	2ª Guimarães 47042
	4 5 5,73	Carina Marques	86 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	12ª Maia 41029
6	6 0 5,13	MARGARIDA SOUSA	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	05-06-2010	2ª Braga 47037



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos**1.500 Metros**

Top 6 1 7,53

1	4 2 2,12	POLINA JELIZAROVA	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	1ª Lisboa 03027
2	4 2 4,36	DANIELA CUNHA	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-07-2010	3ª Leiria 03034
	4 2 4,85	Daniela Cunha	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	27-02-2009	3ª Espinho 03012
3	4 2 5,30	LIDIA SOUSA	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	1ª Maia 41029
	4 2 9,44	Daniela Cunha	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-06-2010	2ª Maia 41029
	4 2 9,74	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	4ª Leiria 03034
	4 3 1,06	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	2ª Espinho 03008
	4 3 2,56	Daniela Cunha	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	23-01-2010	1ª Espinho 38013
4	4 3 6,08	CATARINA LIMA	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-06-2010	7ª Maia 41029
	4 3 6,11	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	4ª Braga 47012
	4 3 6,84	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 03025
	4 3 8,19	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
	4 4 7,41	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	20-12-2009	2ª Braga 47006
	4 4 7,51	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	23-01-2010	2ª Espinho 38013
	4 5 0,05	Daniela Cunha	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	26-06-2010	1ª Lisboa 03031
	4 5 0,16	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	2ª Lisboa 03031
	4 5 2,98	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	26-06-2010	7ª Lisboa 03031
5	5 0 1,39	SONIA CARVALHO	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	17-04-2010	6ª Guimarães 47026
	5 0 9,69	Sonia Carvalho	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	2ª Maia 41015
6	6 1 5,29	CATIA BARBOSA	90 S23	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	7ª Maia 41015
	6 1 7,53	Catia Barbosa	90 S23	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	14ª Maia 41029



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos**1.500 Metros**

Top

6 1 3,34

1	4 4 7,74	MARTA MARTINS	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	6ª Setúbal 03032
	4 4 7,83	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	7ª Espinho 03008
	4 4 8,99	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	9ª Maia 41029
	4 5 2,12	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	4 5 2,58	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	6ª Braga 47012
	4 5 2,83	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	8ª Pombal 03005
2	5 0 2,64	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-06-2010	2ª Maia 41029
3	5 1 7,75	NILZA SOUSA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	2ª Braga 47012
	5 2 1,57	Nilza Sousa	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	3ª Maia 41015
4	5 2 2,12	JOANA FORTUNA	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-06-2010	5ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 2 2,32	Joana Fortuna	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	17-04-2010	11ª Guimarães 47026
	5 2 3,58	Joana Fortuna	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-06-2010	5ª Maia 41029
	5 2 9,80	Joana Fortuna	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	4ª Maia 41015
5	5 3 4,63	MANUELA SILVA	92 Jun	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	02-06-2010	8ª Póvoa de Varzim / Braga 41
6	5 3 4,70	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	6ª Maia 41015
	5 3 6,61	Joana Fortuna	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-07-2010	5ª Guimarães 47042
	5 3 9,03	Vitória Oliveira	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	11ª Maia 41029
	6 1 3,34	Vitória Oliveira	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	5ª Braga 47006



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**1.500 Metros**

Top 6 0 2,66

1	4 4 2,43	SILVANA DIAS	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	03-07-2010	4ª Setúbal 03032
	4 4 7,97	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-06-2010	3ª Guimarães 03030
	4 4 9,34	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
2	4 5 0,93	EUGENIA PEIXOTO	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-06-2010	10ª Maia 41029
	4 5 1,62	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-04-2010	2ª Guimarães 47026
3	4 5 2,09	SUELI GOMES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-06-2010	11ª Maia 41029
	4 5 3,15	Eugenia Peixoto	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-04-2010	3ª Guimarães 47026
	4 5 4,37	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	23-01-2010	9ª Pombal 03005
	4 5 4,43	Eugenia Peixoto	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-07-2010	3ª Guimarães 47042
4	4 5 4,70	Sueli Gomes	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-06-2010	8ª Guimarães 03030
	4 5 5,47	ESTEFÂNIA MOURA	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-07-2010	4ª Guimarães 47042
5	4 5 7,16	Sueli Gomes	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-04-2010	5ª Guimarães 47026
	4 5 9,29	ANA SOARES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-06-2010	1ª Maia 41029
6	5 0 0,62	Sueli Gomes	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	03-07-2010	9ª Setúbal 03032
	5 0 6,00	ALEXANDRA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 0 7,26	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	27-03-2010	1ª Maia 41015
	5 0 7,65	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-06-2010	3ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 0 9,79	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	17-04-2010	8ª Guimarães 47026
7	5 1 0,42	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-04-2010	9ª Guimarães 47026
	5 1 3,08	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	02-06-2010	4ª Póvoa de Varzim / Braga 41
8	5 1 4,29	CATARINA PEREIRA	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-06-2010	3ª Maia 41029
9	5 1 7,38	JOANA TEIXEIRA	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-06-2010	4ª Maia 41029
	5 1 9,15	Joana Teixeira	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025
10	5 2 1,43	CATARINA GONÇALVE	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-04-2010	10ª Guimarães 47026
	5 2 1,97	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-01-2010	10ª Braga 47012
	5 2 4,74	Catarina Pereira	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41025
11	5 2 6,16	RUTE LEITE	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-06-2010	6ª Maia 41029
	5 2 6,69	RITA COSTA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-06-2010	7ª Maia 41029
12	5 2 7,04	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	3ª Braga 47012
	5 3 0,60	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	27-03-2010	5ª Maia 41015
	5 3 1,20	SARA MARINHO	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	9ª Maia 41029
14	5 3 1,53	PATRICIA OLIVEIRA	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	16-06-2010	10ª Maia 41029
	5 3 2,57	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-06-2010	6ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 3 2,77	Rute Leite	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-06-2010	7ª Póvoa de Varzim / Braga 41
15	5 3 3,66	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	13ª Póvoa de Varzim 41025
16	5 3 4,87	FATIMA ZABALA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-01-2010	6ª Braga 47012
	5 3 7,05	Catarina Gonçalves	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	14ª Póvoa de Varzim 41025
	5 4 2,56	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-06-2010	9ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 4 4,02	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-01-2010	9ª Braga 47012
	5 4 9,49	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	10ª Braga 47012
17	5 5 2,47	DANIELA MACHADO	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	16-06-2010	13ª Maia 41029
18	6 0 2,66	JOANA SILVA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	15ª Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**1.500 Metros**

Top

6 3 4,47

1	4 5 1,05	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-06-2010	5ª Guimarães 03030
	4 5 2,58	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
2	4 5 6,91	SONIA FERREIRA	95 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
3	4 5 8,33	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
4	4 5 8,37	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	12-06-2010	3ª Meadela 49037
5	5 0 2,15	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	GINASIO TROFA	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
	5 0 2,18	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	12-06-2010	4ª Meadela 49037
6	5 0 3,35	MONIKA ALEK	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
	5 0 6,45	Sonia Ferreira	95 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	12-06-2010	5ª Meadela 49037
	5 0 7,44	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
	5 0 8,66	Andreia Rodrigues	96 Ini	GINASIO TROFA	12-06-2010	6ª Meadela 49037
	5 1 0,41	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-06-2010	11ª Guimarães 03030
	5 1 4,09	Monika Alek	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025
7	5 1 8,91	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
8	5 2 1,25	CARLA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41025
9	5 2 2,40	PATRICIA TAVARES	95 Ini	INDIVIDUAL	22-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41025
	5 2 2,48	Monika Alek	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	12-06-2010	9ª Meadela 49037
	5 2 4,74	Carmo Rocha	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	10ª Póvoa de Varzim 41025
10	5 2 8,80	DIANA OLIVEIRA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	11ª Póvoa de Varzim 41025
11	5 2 9,72	MONICA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026
	5 3 2,11	Diana Oliveira	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	12-06-2010	12ª Meadela 49037
	5 3 2,46	Monica Rodrigues	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	12ª Póvoa de Varzim 41025
12	5 4 1,95	TANIA DINIS	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	29-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41026
13	5 4 4,48	MARISA DIAS	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41026
	5 4 6,42	Marisa Dias	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	12-06-2010	16ª Meadela 49037
14	5 4 8,63	ADRIANA CARVALHO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	12-06-2010	17ª Meadela 49037
15	6 0 5,88	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	12-06-2010	18ª Meadela 49037
16	6 3 0,80	MARIANA RODRIGUES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	12-06-2010	19ª Meadela 49037
	6 3 4,47	Mariana Rodrigues	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

2000 Metros

Top 7 3 0,63

1	7 0 5,61	SONIA PINTO	92 Jun	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	28-11-2009	1ª Maia 41002
2	7 3 0,63	NILZA SOUSA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	2ª Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

2000 Metros

Top

8 3 4,03

1	7 4 1,20	RITA COSTA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	3ª Maia 41002
2	8 1 0,51	FATIMA ZABALA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	5ª Maia 41002
3	8 3 4,03	SOFIA SILVA	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-11-2009	6ª Maia 41002





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Júniores

Femininos

				Milha		Top	6 0 0,10
1	5 3 8,5	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-12-2009	1ª	Maia 41006
2	6 0 0,1	NILZA SOUSA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	2ª	Maia 41006





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

3.000 Metros

Top 1 3 2 2,01

1	9 3 0,36	LILIAN SILVA	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	1ª Maia 41023
2	9 3 0,50	SONIA FERNANDES	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	2ª Maia 41023
	9 3 5,10	Sonia Fernandes	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	3ª Braga 47012
	9 3 7,06	Sonia Fernandes	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	2ª Espinho 03012
	9 4 0,31	Sonia Fernandes	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	2ª Pombal 03009
	9 4 4,90	Sonia Fernandes	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006
3	1 0 2 5,70	DOROTEIA PEIXOTO	83 Sen	SPORTZONE RUNNING TEAM	01-05-2010	1ª Braga 47028
4	1 0 3 3,96	EUNICE TAVARES	85 Sen	SPORTZONE RUNNING TEAM	16-06-2010	2ª Luso 38036
5	1 3 2 2,01	MARGARIDA SOUSA	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	06-06-2010	2ª Braga 47037



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

3.000 Metros

Top 1 3 4 1,44

1	9 2 5,77	POLINA JELIZAROVA	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	1ª Lisboa 03027
2	1 0 2 5,11	SONIA CARVALHO	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	07-02-2010	7ª Espinho 03008
	1 0 3 3,81	Sonia Carvalho	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	17-01-2010	1ª Braga 47012
3	1 3 4 1,44	CATIA BARBOSA	90 S23	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-05-2010	11ª Maia 41023





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

3.000 Metros

Top 1 2 3 5,50

1	1 0 0 7,93	MARTA MARTINS	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	6ª Espinho 03008
	1 0 1 9,09	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-01-2010	2ª Pombal 03005
	1 0 2 5,08	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	1ª Setúbal 03032
	1 0 3 2,19	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 0 3 5,55	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 03025
	1 0 4 1,66	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	4ª Maia 41023
2	1 0 5 1,88	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	09-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 0 5 7,65	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	17-01-2010	4ª Braga 47012
3	1 1 1 9,65	NILZA SOUSA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	09-06-2010	5ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 1 3 2,56	Nilza Sousa	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	7ª Maia 41023
4	1 1 5 4,43	JOANA FORTUNA	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-05-2010	9ª Maia 41023
	1 2 0 0,36	Joana Fortuna	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	09-05-2010	4ª Braga 47030
5	1 2 2 3,08	MANUELA SILVA	92 Jun	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	09-06-2010	6ª Póvoa de Varzim / Braga 41
6	1 2 3 5,50	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-05-2010	10ª Maia 41023



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**3.000 Metros**

Top 13 0 2,59

1	1 0 0 9,11	EUGENIA PEIXOTO	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-01-2010	4ª Braga 47012
	1 0 1 5,19	Eugenia Peixoto	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	28-02-2010	7ª Espinho 03012
	1 0 2 0,08	Eugenia Peixoto	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	24-01-2010	3ª Pombal 03005
	1 0 2 5,72	Eugenia Peixoto	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	06-06-2010	2ª Leiria 03020
	1 0 2 6,35	Eugenia Peixoto	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	04-07-2010	2ª Setúbal 03032
	1 0 2 6,37	Eugenia Peixoto	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	01-05-2010	2ª Braga 47028
2	1 0 2 7,15	SUELI GOMES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	20-06-2010	1ª Guimarães 03030
	1 0 3 0,38	Sueli Gomes	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-01-2010	6ª Braga 47012
	1 0 3 1,37	Sueli Gomes	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	24-01-2010	6ª Pombal 03005
3	1 0 3 6,22	DIANA ALMEIDA	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	24-01-2010	7ª Pombal 03005
	1 0 4 1,69	Diana Almeida	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	04-07-2010	4ª Setúbal 03032
	1 0 4 3,72	Eugenia Peixoto	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	02-05-2010	1ª Maia 41020
4	1 0 4 5,65	CATARINA PEREIRA	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	24-01-2010	10ª Pombal 03005
	1 0 4 6,55	Diana Almeida	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	20-12-2009	1ª Braga 47006
	1 0 4 9,17	Catarina Pereira	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-01-2010	7ª Braga 47012
	1 0 5 3,57	Diana Almeida	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
5	1 1 0 6,65	ANA SOARES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	2ª Maia 41020
6	1 1 1 5,62	ALEXANDRA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	09-06-2010	3ª Póvoa de Varzim / Braga 41
7	1 1 1 6,91	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	09-06-2010	4ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 1 1 7,43	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-05-2010	3ª Braga 47030
	1 1 2 1,06	Catarina Pereira	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	20-06-2010	4ª Guimarães 03030
	1 1 2 1,14	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
	1 1 2 7,93	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	20-06-2010	5ª Guimarães 03030
	1 1 2 8,35	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	17-01-2010	7ª Braga 47012
	1 1 3 1,80	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-06-2010	6ª Guimarães 03030
	1 1 4 3,55	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-05-2010	8ª Maia 41023
	1 1 4 4,54	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
	8	1 1 4 6,02	JOANA TEIXEIRA	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	02-05-2010
9	1 1 4 7,20	SARA MARINHO	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-05-2010	4ª Maia 41020
10	1 1 4 8,74	CATARINA GONÇALVE	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	24-01-2010	16ª Pombal 03005
	1 1 5 9,66	Catarina Gonçalves	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	20-06-2010	7ª Guimarães 03030
11	1 2 0 7,05	RITA COSTA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	17-01-2010	8ª Braga 47012
	1 2 1 1,52	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-05-2010	5ª Braga 47030
	1 2 2 8,23	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	5ª Maia 41020
12	1 2 3 5,82	RUTE LEITE	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	6ª Maia 41020
13	1 2 4 9,31	JOANA SILVA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
14	1 2 5 7,93	FATIMA ZABALA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	17-01-2010	9ª Braga 47012
15	1 3 0 2,59	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-05-2010	7ª Braga 47030



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

5.000 Metros

Top 17 0 5,39

1	1 6 4 9,93	SONIA FERNANDES	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	2ª Lisboa 03027
	1 7 0 5,39	Sonia Fernandes	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 03025





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Júniores

Femininos

5.000 Metros

Top 2 1 2 8,25

1	1 8 0 0,12	MARTA MARTINS	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	1ª Guimarães 47042
2	2 1 2 8,25	NILZA SOUSA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	11-07-2010	2ª Guimarães 47042





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

10.000 Metros

Top 4 1 2 9,23

1	3 9 2 0,75	SONIA CARVALHO	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-07-2010	4ª Guimarães 03033
	3 9 3 6,59	Sonia Carvalho	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	08-05-2010	1ª Braga 47030
2	4 1 2 9,23	FILIPA COSTA	88 S23	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	08-05-2010	2ª Braga 47030





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**60 M Barr.Juv.Fem-76**

Top

1 2,38

1	9,43	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	2ª Alpiarça 03007
	1 0,13	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	1ª Braga 47011
2	1 0,48	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-01-2010	4ª Braga 47011
3	1 0,53	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	1ª 1041005
	1 0,57	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	5ª Braga 47011
4	1 0,62	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	6ª Braga 47011
	1 0,73	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	2ª 1041005
	1 0,76	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	1ª Maia 41002
	1 0,78	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	6ª Espinho 38008
5	1 1,17	RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	12-12-2009	3ª 1041005
	1 1,27	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	4ª 1041005
	1 1,28	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	2ª Maia 41002
6	1 1,31	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	2ª Braga 47011
7	1 1,96	BÁRBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	3ª Maia 41002
8	1 1,97	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	3ª Espinho 38008
	1 2,38	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	4ª Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**60 M Barr.Ini.Fem-76**

Top

1 6,75

1	1 0,22	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	1ª Braga 47011
	1 0,50	- 0,2 Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	1ª Maia 41004
	1 0,62	- 3,9 Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	1ª Maia 41002
	1 0,63	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	06-02-2010	6ª Alpiarça 03007
	1 0,67	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	3ª Espinho 38008
2	1 0,99	- 0,2 ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	2ª Maia 41004
3	1 1,03	+ 0,2 ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	1ª Maia 41004
4	1 1,05	- 0,2 INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	3ª Maia 41004
	1 1,06	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-01-2010	3ª Braga 47011
	1 1,11	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	4ª Braga 47011
5	1 1,46	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	6ª Braga 47011
	1 1,49	Andreia Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	7ª Braga 47011
6	1 1,61	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	2ª Braga 47011
	1 1,70	+ 0,2 Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	2ª Maia 41004
	1 1,73	- 1,8 Andreia Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	2ª Maia 41002
7	1 1,75	+ 0,2 JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	3ª Maia 41004
8	1 1,81	- 0,2 TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	4ª Maia 41004
	1 1,82	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3ª Braga 47011
	1 1,88	- 3,9 Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2ª Maia 41002
	1 1,91	- 0,5 Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	1ª Maia 41004
	1 1,92	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	4ª Braga 47011
9	1 2,17	+ 0,2 RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	4ª Maia 41004
	1 2,25	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	7ª Espinho 38008
	1 2,45	- 3,9 Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	3ª Maia 41002
10	1 2,52	- 0,5 SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	2ª Maia 41004
11	1 2,54	- 0,5 JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	3ª Maia 41004
12	1 2,56	- 0,3 HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	1ª Maia 41004
13	1 2,65	- 0,5 MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	4ª Maia 41004
14	1 2,99	- 0,3 MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	3ª Maia 41004
15	1 3,08	- 0,5 SARA COSTA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	5ª Maia 41004
16	1 3,16	- 0,2 SORAIA VASCONCELO	95 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-12-2009	5ª Maia 41004
17	1 3,19	- 0,3 SARA COUTO	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	4ª Maia 41004
	1 3,29	- 3,9 Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	4ª Maia 41002
18	1 3,50	+ 0,2 NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	5ª Maia 41004
19	1 3,51	+ 0,2 JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	6ª Maia 41004
20	1 3,63	+ 0,2 DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	7ª Maia 41004
21	1 3,64	- 0,3 INÉS CABRAL	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	5ª Maia 41004
22	1 3,72	- 0,2 CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	6ª Maia 41004
23	1 3,97	- 0,3 CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	6ª Maia 41004
24	1 4,22	- 1,8 PATRICIA CARDOSO	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	3ª Maia 41002
25	1 4,42	- 0,2 RENATA RIBEIRO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	7ª Maia 41004
	1 5,88	- 1,8 Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	4ª Maia 41002
26	1 6,43	- 0,5 GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	6ª Maia 41004



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

60 M Barr.Ini.Fem-76

Top

1 6,75

1 6,75

Ana Patricia Ricardo

96 Ini

MAIA ATLÉTICO CLUBE

30-01-2010

6ª Braga 47015





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**60 M Barr.Inf.M/F-76**

Top

2 1,74

1	1 0,25	0,0	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	1ª Aveiro 38037
2	1 0,29	0,0	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	1ª Aveiro 38037
	1 0,94	- 0,2	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª Maia 41015
	1 0,95	+ 0,2	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª Maia 41015
	1 0,97	+ 0,5	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-05-2010	1ª Braga 47030
	1 1,09		Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	1ª Braga 47011
	1 1,18		Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	2ª Braga 47011
	1 1,42	- 0,5	Beatriz Oliveira	97 Inf	ESCOLA F.C.PORTO	12-12-2009	1ª Maia 41003
3	1 1,42	- 0,2	ANA ALVES	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	2ª Maia 41015
	1 1,43		Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	3ª Braga 47011
4	1 1,44	+ 0,2	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	3ª Maia 41015
5	1 1,64	- 0,2	ANA ABREU	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	3ª Maia 41015
6	1 1,78		CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	5ª Braga 47011
	1 1,96	- 1,7	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1ª Maia 41002
7	1 2,02	- 0,2	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	4ª Maia 41015
8	1 2,06	- 0,2	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	2ª Maia 41003
	1 2,07	- 0,1	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	4ª Aveiro 38021
9	1 2,12	- 0,6	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª Maia 41015
	1 2,21	- 0,5	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	2ª Maia 41003
	1 2,23	- 3,2	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	2ª Maia 41002
	1 2,26	- 1,7	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	3ª Maia 41002
	1 2,35	- 0,2	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	3ª Maia 41003
	1 2,36	- 0,2	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	4ª Maia 41003
10	1 2,40	- 0,6	ANA PINHO	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	2ª Maia 41015
	1 2,43	- 0,2	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	5ª Maia 41015
	1 2,44		Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	6ª Braga 47011
	1 2,45		Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	7ª Braga 47011
	1 2,47		Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	1ª Braga 47011
	1 2,55	- 0,1	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	6ª Aveiro 38021
11	1 2,56	- 0,6	ANA SANTOS	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	3ª Maia 41015
	1 2,70	- 0,5	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	3ª Maia 41003
	1 2,72	- 0,5	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	4ª Maia 41003
12	1 2,73	- 0,1	INES SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	7ª Aveiro 38021
	1 2,77		Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	03-01-2010	1ª Espinho 38008
	1 2,93	- 0,2	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	5ª Maia 41003
13	1 2,94	- 0,2	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	6ª Maia 41003
14	1 2,96	- 0,9	MARIANA BARBOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	1ª Maia 41003
	1 2,96	- 0,6	Fátima Silva	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	4ª Maia 41015
	1 3,01	- 0,9	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	2ª Maia 41003
	1 3,03	- 0,2	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	6ª Maia 41015
	1 3,07	- 0,9	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	3ª Maia 41003
15	1 3,33		PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	3ª Braga 47015
	1 3,50	- 3,2	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	3ª Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

60 M Barr.Inf.M/F-76						Top	2 1,74
	1 3,52	- 1,7	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-11-2009	4ª	Maia 41002
16	1 3,65	- 1,7	RENATA FARIA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 28-11-2009	5ª	Maia 41002
	1 3,67		Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 03-01-2010	4ª	Espinho 38008
	1 3,76	- 0,2	Renata Faria	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 12-12-2009	7ª	Maia 41003
17	1 3,81	- 0,6	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 28-03-2010	5ª	Maia 41015
18	1 3,86	- 0,2	DIANA OLIVEIRA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE 28-03-2010	7ª	Maia 41015
19	1 3,94	+ 0,2	ANDREIA SOUSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 28-03-2010	4ª	Maia 41015
	1 3,95	- 3,2	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-11-2009	4ª	Maia 41002
20	1 3,98	+ 0,2	BARBARA MACHADO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-03-2010	5ª	Maia 41015
	1 4,01	- 0,5	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 12-12-2009	5ª	Maia 41003
21	1 4,15	- 0,6	ANA RAMOS	97 Inf	GINASIO TROFA 28-03-2010	6ª	Maia 41015
22	1 4,28	- 0,9	JOANA AREOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE 12-12-2009	4ª	Maia 41003
	1 4,56	- 0,6	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 28-03-2010	7ª	Maia 41015
23	1 4,57	+ 0,2	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 28-03-2010	6ª	Maia 41015
	1 4,60		Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 03-01-2010	4ª	Espinho 38008
24	1 4,71	+ 0,2	CÁTIA LARA	97 Inf	GINASIO TROFA 28-03-2010	7ª	Maia 41015
	1 4,76	- 0,9	Catarina Barreirinho	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 12-12-2009	5ª	Maia 41003
25	1 5,76	+ 0,2	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA 28-03-2010	8ª	Maia 41015
26	1 5,97	- 0,6	ADRIANA COSTA	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA 28-03-2010	8ª	Maia 41015
	1 6,22	- 1,7	Adriana Costa	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA 28-11-2009	6ª	Maia 41002
	2 1,74	- 0,5	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA 12-12-2009	6ª	Maia 41003

Marcas com vento antiregulamentar

	1 0,16	+ 2,4	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO 12-06-2010	1ª	Meadela 49037
	1 1,13	+ 2,4	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE 12-06-2010	2ª	Meadela 49037
	1 1,84	+ 2,4	Catarina Queiros	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 12-06-2010	4ª	Meadela 49037
	1 2,44	+ 2,4	Fátima Silva	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 12-06-2010	6ª	Meadela 49037
	1 3,24	+ 2,4	Renata Faria	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 12-06-2010	7ª	Meadela 49037



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

60 M Barr.Ini.Fem-76

Top

1 5,09

1	1 0,19	- 1,6	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024
2	1 0,35	- 1,6	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024
3	1 0,76	- 1,6	ANA ALVES	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024
4	1 2,14	- 1,6	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024
5	1 2,15	- 1,6	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024
6	1 5,09	- 1,6	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**80 M Barreiras-0,76**

Top

1 8,24

1	1 3,29	- 1,2	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	1ª	Maia 41015
	1 3,48	+ 0,5	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	06-06-2010	6ª	Leiria 03020
	1 3,50	+ 1,9	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	2ª	Meadela 49037
	1 3,62	+ 1,1	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	1ª	Maia 41020
2	1 3,65	+ 1,9	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	3ª	Meadela 49037
	1 3,76	- 0,9	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41026
3	1 3,85	- 0,9	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026
4	1 3,92	+ 1,9	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-06-2010	4ª	Meadela 49037
	1 4,12	- 0,6	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	1ª	Maia 41015
	1 4,23	+ 1,1	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	2ª	Maia 41020
5	1 4,56	- 1,2	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	27-03-2010	2ª	Maia 41015
	1 4,58	- 0,6	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	2ª	Maia 41015
6	1 4,58	+ 1,9	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	5ª	Meadela 49037
	1 4,61	+ 1,1	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	02-05-2010	3ª	Maia 41020
7	1 4,67	+ 1,1	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	4ª	Maia 41020
	1 4,79	- 1,2	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	3ª	Maia 41015
	1 4,98	- 0,9	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	29-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026
	1 4,99	+ 1,1	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	5ª	Maia 41020
8	1 5,17	+ 1,9	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	6ª	Meadela 49037
9	1 5,18	- 1,2	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	4ª	Maia 41015
10	1 5,19	+ 0,3	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1ª	Maia 41015
	1 5,21	- 0,2	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-05-2010	1ª	Braga 47030
	1 5,24	- 1,2	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	5ª	Maia 41015
	1 5,25	+ 1,1	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	6ª	Maia 41020
11	1 5,85	- 0,6	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	3ª	Maia 41015
	1 5,96	+ 1,1	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	02-05-2010	7ª	Maia 41020
12	1 6,06	+ 1,9	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-06-2010	7ª	Meadela 49037
13	1 6,45	- 1,2	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	6ª	Maia 41015
14	1 6,59	+ 0,3	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	2ª	Maia 41015
	1 6,70	+ 0,3	Mariana Ferreira	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	3ª	Maia 41015
15	1 6,80	+ 0,3	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	4ª	Maia 41015
	1 6,86	+ 1,1	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	8ª	Maia 41020
16	1 6,93	+ 0,3	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	5ª	Maia 41015
17	1 7,31	- 0,6	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	5ª	Maia 41015
18	1 7,50	+ 0,3	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	6ª	Maia 41015
19	1 7,50	- 0,6	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	6ª	Maia 41015
20	1 8,24	- 0,6	MONIKA ALEK	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	7ª	Maia 41015
21	1 8,24	- 1,2	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	7ª	Maia 41015

Marcas com vento antiregulamentar

1 3,10	+ 2,6	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-04-2010	1ª	Guimarães 47026
1 4,76	+ 2,6	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	17-04-2010	4ª	Guimarães 47026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

80 M Barreiras-0,76

Top

1 5,87

1	1 5,87	- 0,9	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026
---	--------	-------	--------------	--------	---------------------------	------------	--------------------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

100 M Barreiras-0.84

Top

2 1,74

1	2 1,74	+ 0,2	CARLA LISBOA	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	06-06-2010	2ª Braga 47037
---	---------------	-------	---------------------	--------	------------------------------	------------	----------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

100 M Barreiras-0.84

Top

2 0,29

1	1 5,70	+ 0,5	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	5ª Lisboa 03027
	1 5,85	+ 0,2	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-06-2010	1ª Braga 47037
	1 5,90	+ 1,6	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	2ª Maia 41029
2	1 6,08	- 1,5	LESLIE DELGADO	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	5ª Lisboa 03031
3	1 6,20	+ 0,4	CLAUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 03025
	1 6,24	+ 0,5	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	1ª Guimarães 47042
	1 7,36	+ 1,0	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	1ª Braga 47028
4	1 7,55	- 1,2	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	4ª Lisboa 03021
	1 9,44	+ 1,6	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	5ª Maia 41029
	1 9,79	+ 0,5	RAQUEL SILVA	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	3ª Guimarães 47042
5	2 0,29	+ 0,5	Catarina Ramos	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	4ª Maia 41030

Marcas com vento antiregulamentar

1 5,62 + 3,6 Cláudia Rodrigues 89 S23 FUTEBOL CLUBE PORTO 10-06-2010 3ª Abrantes 20025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**100 M Barreiras-0.76**

Top

2 1,42

1	1 4,73	+ 2,0	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	3ª Guimarães 03030
	1 4,84	0,0	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	05-06-2010	2ª Leiria 03020
	1 5,23	- 0,6	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1ª Maia 41015
	1 5,74	- 0,3	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-04-2010	1ª Guimarães 47026
2	1 7,37	- 0,6	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	2ª Maia 41015
	1 7,39	+ 0,8	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
3	1 7,43	+ 0,8	SILVIA FLORIDO	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
4	1 7,44	- 1,7	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
	1 7,65	- 0,3	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	17-04-2010	4ª Guimarães 47026
5	1 7,72	- 1,7	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
6	1 8,29	+ 0,5	RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-04-2010	1ª Guimarães 47026
7	1 8,87	- 0,6	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	3ª Maia 41015
	1 8,99	- 0,6	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	4ª Maia 41015
8	1 9,15	- 0,6	SILVIA SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	5ª Maia 41015
9	2 0,26	- 0,6	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	6ª Maia 41015
	2 1,17	- 1,7	Silvia Santos	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41025
10	2 1,42	- 0,6	SILVIA NEVES	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	7ª Maia 41015

Marcas com vento antiregulamentar

1 4,87	+ 3,6	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	2ª Guimarães 03030
1 5,05	+ 3,6	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	1ª Maia 41020
1 8,45	+ 3,6	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	2ª Maia 41020
2 0,47	+ 3,6	Silvia Santos	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	3ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

100 M Barreiras-0.84

Top

2 2,90

1	1 5,85	- 0,1	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
2	1 7,70	+ 1,6	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-06-2010	4ª Maia 41029
3	1 7,70	+ 0,5	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	2ª Maia 41030
	1 7,72	+ 0,5	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	3ª Maia 41030
4	1 7,76	- 0,1	SILVIA FLORIDO	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	09-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 8,04	+ 0,5	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	11-07-2010	2ª Guimarães 47042
	1 8,17	- 0,1	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-06-2010	3ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 8,45	+ 0,2	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	06-06-2010	2ª Braga 47037
5	1 9,12	- 0,1	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-06-2010	4ª Póvoa de Varzim / Braga 41
6	2 2,90	- 2,2	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

100 M Barreiras-0.76

Top

2 0,57

1	1 7,77	-1,7	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
2	1 7,88	-1,7	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
3	1 8,12	-1,7	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025
4	1 8,46	-1,7	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025
5	2 0,57	-1,7	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	22-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

300 M Barreiras-0,76

Top

5 7,73

1	4 9,58	SILVIA FLORIDO	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-06-2010	5ª Guimarães 03030
	5 1,04	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
2	5 6,79	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
3	5 7,73	SILVIA SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

300 M Barreiras-0,76

Top 1 0 1,30

1	4 9,30	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
2	5 2,36	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
3	5 2,81	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
4	5 4,24	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
5	5 4,91	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
6	1 0 1,30	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

200 M Barreiras-0.76

Top

3 6,46

Marcas com vento antiregulamentar

3 6,46 +3,6 Catarina Ramos

89 S23 CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 02-05-2010 3ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

400 M Barreiras-0.76

Top 1 1 8,62

1	6 4,98	LESLIE DELGADO	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	2ª Leiria 03034
	6 5,77	Leslie Delgado	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	7ª Lisboa 03027
	6 6,77	Leslie Delgado	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 03025
2	7 9,53	RAQUEL SILVA	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-07-2010	3ª Guimarães 47042
3	8 2,00	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	4ª Maia 41030
	1 0 5,06	Leslie Delgado	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª Faro 80069
	1 0 5,74	Leslie Delgado	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	5ª Lisboa 03031
	1 1 8,62	Catarina Ramos	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	4ª Maia 41023



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

200 M Barreiras-0.76

Top

3 4,49

Marcas com vento antiregulamentar

3 1,84	+ 3,6	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	1ª Maia 41020
3 4,49	+ 3,6	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	02-05-2010	2ª Maia 41020





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

400 M Barreiras-0.76

Top 1 1 0,35

1	6 7,49	SARA MARTINS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	2ª <i>Maia 41030</i>
2	7 1,90	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-07-2010	2ª <i>Guimarães 47042</i>
	1 0 8,31	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	6ª <i>Setúbal 03032</i>
	1 0 9,11	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	1ª <i>Póvoa de Varzim / Braga 41</i>
	1 1 0,09	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	3ª <i>Maia 41023</i>
	1 1 0,35	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	4ª <i>Lisboa 03031</i>



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

400 M Barreiras-0.76

Top 1 1 4,42

1	7 0,35	SILVIA FLORIDO	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
	7 3,97	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	3ª Maia 41030
2	8 2,12	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-07-2010	4ª Guimarães 47042
	1 1 4,42	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

250 M Barreiras-0.76

Top

4 5,07

1	4 0,52	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
2	4 1,55	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
3	4 1,68	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
4	4 1,78	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
5	4 3,23	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
6	4 3,33	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
7	4 3,83	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026
8	4 5,07	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

1.500 Mt.Obstáculos						Top	6 5 4,76
1	5 0 7,06	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	05-06-2010	2ª Leiria 03020	RR
	5 1 5,90	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	1ª Maia 41030	
	5 1 8,98	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026	
2	5 2 1,00	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026	
	5 2 1,36	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	01-05-2010	1ª Maia 41020	
3	5 3 8,36	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026	
4	5 4 5,21	INES NETO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	01-05-2010	2ª Maia 41020	
5	5 4 9,15	JOANA PACHECO	95 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES	01-05-2010	3ª Maia 41020	
6	5 5 3,15	MARISA DIAS	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	01-05-2010	4ª Maia 41020	
7	5 5 3,66	TANIA DINIS	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	01-05-2010	5ª Maia 41020	
	6 0 0,03	Joana Pacheco	95 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES	30-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026	
	6 0 3,41	Carmo Rocha	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	2ª Maia 41030	
8	6 1 9,37	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	01-05-2010	6ª Maia 41020	
	6 2 3,18	Raquel Marafona	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	30-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026	
9	6 2 4,62	ADRIANA CARVALHO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	01-05-2010	7ª Maia 41020	
10	6 5 4,76	INES PACHECO	95 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES	30-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

2.000 Mt.Obstáculos

Top 8 4 1,17

1	7 1 8,20	DIANA ALMEIDA	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	05-06-2010	1ª Leiria 03020	RR
	7 3 8,71	Diana Almeida	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	01-05-2010	1ª Maia 41020	
2	8 4 1,17	CÁTIA TERROSO	94 Juv	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	01-05-2010	2ª Maia 41020	





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

3.000 Mt.Obstáculos

Top 1 1 1 2,49

1	1 0 5 6,77	LILIAN SILVA	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 03025
	1 1 1 2,49	Lilian Silva	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	3ª Lisboa 03027





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

3.000 Mt.Obstáculos

Top 1 5 4 8,09

1	1 2 3 5,90	SONIA CARVALHO	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	16-06-2010	2ª Maia 41029
2	1 5 4 8,09	CATIA BARBOSA	90 S23	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	3ª Guimarães 47042





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

3.000 Mt.Obstáculos

Top 1 3 5 3,44

1	1 2 5 1,68	NILZA SOUSA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
	1 3 1 1,06	Nilza Sousa	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	3ª Maia 41029
	1 3 1 7,38	Nilza Sousa	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	03-07-2010	11ª Setúbal 03032
2	1 3 3 9,35	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 3 5 3,44	Vitória Oliveira	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	2ª Guimarães 47042



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

Salto em Altura						Top	1,20
1	1,83	NATALJA CAKOVA	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	1ª Pombal 03009	
	1,80	Natalja Cakova	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	1ª Lisboa 03027	
2	1,75	LILIANA VIANA	85 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006	
	1,70	Liliana Viana	85 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-02-2009	2ª Espinho 03012	
	1,70	Liliana Viana	85 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	1ª Leiria 24000	
	1,70	Liliana Viana	85 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	1ª Luso 38034	
	1,70	Liliana Viana	85 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 03025	
3	1,20	MARIA MAGANINHO	76 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	05-06-2010	1ª Braga 47037	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

Salto em Altura						Top	1,29
1	1,66	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-01-2010	2ª Pombal 03001	
	1,60	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	3ª Espinho 03008	
	1,60	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	3ª Lisboa 03021	
	1,56	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	3ª Lisboa 03031	
	1,50	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-07-2010	3ª Guarda 63034	
2	1,45	ROSALINA CARVALHO	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009	
3	1,35	RAQUEL SILVA	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	17-01-2010	4ª Braga 47012	
	1,35	Raquel Silva	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	1ª Guimarães 47042	
4	1,29	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-12-2009	2ª Braga 47006	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

Salto em Altura							Top	1,30
1	1,35	FILIPA BELEZA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	1ª Maia 41002		
	1,35	Filipa Beleza	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	7ª Braga 47004		
2	1,30	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	17-01-2010	5ª Braga 47012		





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**Salto em Altura**

Top

1,10

1	1,50	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1ª Maia 41015
	1,49	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-04-2010	2ª Guimarães 47026
	1,48	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-01-2010	6ª Pombal 03005
	1,45	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	4ª Alpiarça 03007
	1,44	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	5ª Braga 47011
2	1,44	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	3ª Braga 47011
3	1,43	RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	06-06-2010	7ª Leiria 03020
	1,42	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	12-12-2009	1ª 1041005
4	1,42	SILVIA FLORIDO	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	2ª Maia 41020
	1,42	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-05-2010	1ª Maia 41020
5	1,41	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	17-04-2010	4ª Guimarães 47026
	1,41	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
	1,41	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	2ª Maia 41029
	1,40	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	2ª Braga 47005
	1,40	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-05-2010	2ª Maia 41022
	1,40	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-05-2010	3ª Maia 41022
	1,39	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	3ª Maia 41020
	1,38	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	1ª Braga 47006
	1,38	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	2ª Maia 41015
	1,37	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-04-2010	5ª Guimarães 47026
	1,35	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	4ª Braga 47005
	1,35	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
	1,35	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	1,34	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	2ª 1041005
	1,34	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	6ª Braga 47011
	1,34	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-01-2010	6ª Braga 47011
	1,34	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	3ª Maia 41015
1,30	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	2ª Maia 41002	
1,30	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	3ª 1041005	
6	1,30	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	5ª Braga 47005
	1,30	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	4ª Espinho 38004
	1,30	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-06-2010	3ª Maia 41029
	1,29	Barbara Mendes	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	8ª Braga 47011
7	1,25	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	09-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	1,22	Barbara Mendes	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	4ª Maia 41015
8	1,20	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	3ª Maia 41002
9	1,20	SILVIA NEVES	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025
	1,18	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	4ª 1041005
	1,18	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-01-2010	11ª Pombal 03001
	1,14	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	15ª Braga 47011
	1,10	Silvia Neves	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	5ª Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**Salto em Altura**

Top

1,10

1	1,58	ANA SILVA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARG	19-06-2010	4ª Guimarães 03030
	1,55	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARG	01-05-2010	1ª Maia 41020
	1,54	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARG	05-06-2010	3ª Leiria 03020
	1,51	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARG	12-06-2010	1ª Meadela 49037
	1,50	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARG	19-12-2009	1ª Braga 47005
	1,50	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARG	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
	1,45	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARG	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
2	1,43	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	1ª Maia 41022
3	1,42	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	1ª Maia 41015
	1,42	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	1ª Maia 41015
	1,42	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
	1,41	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
	1,40	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	2ª Braga 47005
	1,40	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	3ª Braga 47005
	4	1,39	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-06-2010
1,39		Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	2ª Meadela 49037
5	1,38	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	27-03-2010	4ª Maia 41015
6	1,38	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	3ª Maia 41015
	1,38	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	01-05-2010	2ª Maia 41020
	1,38	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	2ª Maia 41020
	1,38	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	2ª Maia 41020
	1,37	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	17-04-2010	1ª Guimarães 47026
	1,35	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	5ª Braga 47005
	7	1,34	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010
1,30		ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	6ª Braga 47005
9	1,30	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	7ª Maia 41015
10	1,30	MELÂNIA FONTE	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025
	1,29	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-04-2010	3ª Guimarães 47026
	1,26	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	8ª Maia 41015
11	1,26	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	9ª Maia 41015
12	1,26	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	11ª Maia 41015
13	1,26	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	10ª Maia 41015
14	1,25	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-12-2009	8ª Braga 47005
	1,25	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	17-04-2010	7ª Guimarães 47026
	1,25	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	5ª Maia 41020
	1,24	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	2ª Espinho 38004
15	1,24	JOANA CARNEIRO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	1ª Amarante 41028
	1,23	Melânia Fonte	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	7ª Maia 41020
16	1,23	HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	6ª Maia 41020
17	1,22	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	13ª Maia 41015
	1,22	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	12ª Maia 41015
18	1,21	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	2ª Amarante 41028
	1,21	Melânia Fonte	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	6ª Meadela 49037



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

						Salto em Altura	Top	1,10
19	1,20	TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	10ª	Braga 47005	
	1,20	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	11ª	Braga 47005	
	1,20	Melânia Fonte	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	3ª	Espinho 38004	
	1,19	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	5ª	Espinho 38008	
20	1,18	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	15ª	Maia 41015	
	1,18	Mariana Ferreira	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	14ª	Maia 41015	
	1,18	Mariana Ferreira	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	8ª	Maia 41020	
	1,15	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-12-2009	12ª	Braga 47005	
21	1,15	RITA SILVA	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	3ª	Amarante 41028	
22	1,14	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	16ª	Maia 41015	
23	1,14	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	17ª	Maia 41015	
24	1,14	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	17ª	Maia 41015	
25	1,10	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	18ª	Maia 41015	
26	1,10	ANA MAIA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	16ª	Póvoa de Varzim 41026	
27	1,10	NATALIA PINTO	96 Ini	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	5ª	Amarante 41028	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**Salto em Altura**

Top

1,05

1	1,47	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41024	RR	
	1,46	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	1ª	Meadela 49037		
	1,42	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026		
	1,40	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-07-2010	2ª	Braga 47040		
2	1,35	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	1ª	Braga 47005		
	3	1,35	INES SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-07-2010	3ª	Braga 47040	
		1,33	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	1ª	Aveiro 38021	
3	1,30	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	2ª	Braga 47005		
	1,30	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	2ª	Aveiro 38021		
	4	1,30	CECILIA COSTA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41024	
5	1,30	CATARINA QUEIROS	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41024		
6	1,30	SUSANA MOREIRA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026		
7	1,28	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	4ª	Meadela 49037		
8	1,28	ANA ABREU	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-06-2010	3ª	Meadela 49037		
9	1,28	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	5ª	Meadela 49037		
	1,27	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41024		
	1,25	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	4ª	Braga 47005		
	1,24	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026		
	1,24	Cecilia Costa	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026		
	1,21	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	4ª	Espinho 38007		
	1,21	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	3ª	Aveiro 38021		
	1,21	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41024		
	10	1,21	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41024	
	11	1,21	VIVIANA FANGUEIRO	98 Inf	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	23-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41024	
1,21		Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41024		
1,21		Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41026		
1,21		Catarina Queiros	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	9ª	Póvoa de Varzim 41026		
1,20		Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	8ª	Braga 47005		
12		1,20	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	6ª	Braga 47005	
13	1,20	MAFALDA SANTOS	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-06-2010	6ª	Meadela 49037		
	1,20	Cecilia Costa	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	7ª	Meadela 49037		
	1,18	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	11ª	Póvoa de Varzim 41026		
	1,18	Viviana Fanguero	98 Inf	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	30-05-2010	10ª	Póvoa de Varzim 41026		
	1,18	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	12ª	Póvoa de Varzim 41026		
14	1,16	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	2ª	Aveiro 38037		
	1,15	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	14ª	Póvoa de Varzim 41026		
	1,15	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	13ª	Póvoa de Varzim 41026		
15	1,15	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	9ª	Meadela 49037		
	1,15	Catarina Queiros	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	8ª	Meadela 49037		
	1,15	Fátima Silva	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	10ª	Meadela 49037		
	1,10	Viviana Fanguero	98 Inf	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	19-12-2009	9ª	Braga 47005		
	1,10	Marisa Gomes	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	9ª	Póvoa de Varzim 41024		
	1,10	Fátima Silva	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	15ª	Póvoa de Varzim 41026		



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Salto em Altura

Top

1,05

16	1,05	RENATA FARIA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	17ª Póvoa de Varzim 41026
----	-------------	---------------------	--------	---------------------------	------------	---------------------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

Salto Com Vara

Top

3,00

1	4,30	SANDRA TAVARES	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	1ª Leiria 03034
	4,10	Sandra Tavares	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	1ª Pombal 03009
	4,00	Sandra Tavares	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	1ª Espinho 03012
	3,60	Sandra Tavares	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	2ª Lisboa 03027
2	3,42	DIANA CARQUEIJO	87 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	18-07-2010	5ª Leiria 03034
	3,36	Diana Carqueijo	87 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-02-2010	3ª Espinho 03012
	3,30	Diana Carqueijo	87 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	1ª Braga 47012
	3,30	Diana Carqueijo	87 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	2ª Maia 41030
	3,30	Diana Carqueijo	87 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
	3,20	Diana Carqueijo	87 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-01-2010	2ª Alpiarça 03003
	3,00	Diana Carqueijo	87 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	1ª Maia 41006



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

Salto Com Vara

Top

2,50

1	2,78	TERESA RIBEIRO	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	6ª Espinho 03008
	2,75	Teresa Ribeiro	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	4ª Braga 47012
	2,60	Teresa Ribeiro	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-01-2010	4ª Alpiarça 03003
	2,50	Teresa Ribeiro	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	2ª Maia 41006



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

Salto Com Vara

Top

2,60

1	3,41	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-06-2010	1ª Guimarães 03030	RR
	3,32	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 03025	
	3,30	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	1ª Maia 41023	RR
	3,30	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª Maia 41030	
	3,30	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	7ª Leiria 03034	
	3,28	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	1ª Setúbal 03032	
	3,12	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	5ª Espinho 03012	RR
	2,90	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-01-2010	3ª Alpiarça 03003	
	2,90	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	2ª Espinho 03006	
	2,80	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1ª Pombal 03005	
	2,65	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	7ª Braga 47012	
	2,60	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-01-2010	2ª Espinho 38007	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Salto Com Vara

Top

2,00

1	2,00	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
---	------	-----------------	--------	---------------------------	------------	--------------------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

Salto em Comprimento						Top	2,47
1	6,92	+ 0,7	INETA RADEVICA	81 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-07-2010	1ª Barcelona 00001
	6,41		Ineta Radevica	81 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	2ª Pombal 03009
2	6,06	+ 0,2	MARTA GODINHO	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	2ª Leiria 03034
	6,05	+ 0,2	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	1ª Lisboa 12050
	5,93	0,0	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	2ª Leiria 24000
	5,91	- 2,3	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-06-2010	2ª Lisboa 12043
3	4,60	+ 0,9	RAQUEL FARIA	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-06-2010	5ª Maia 41029
	4,53	- 0,7	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	05-06-2010	1ª Braga 47037
	4,31		Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	21-02-2010	1ª Leiria 24001
	4,30		Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	06-02-2010	6ª Braga 47017
4	4,03		MARIA MAGANINHO	76 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	21-02-2010	2ª Leiria 24001
5	3,09		CARLA LISBOA	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	21-02-2010	4ª Leiria 24001
	2,47		Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-01-2010	14ª Braga 47012
Marcas com vento antiregulamentar							
	6,47	+ 2,9	Ineta Radevica	81 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	2ª Lisboa 03027
	5,97	+ 2,5	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-06-2010	2ª Lisboa 12043



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

Salto em Comprimento

Top

4,09

1	5,47	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	3ª Espinho 03008
	5,42	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006
	5,41 + 1,9	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	5ª Lisboa 03031
	5,31	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	21-02-2010	3ª Leiria 24001
	5,26 + 1,6	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-05-2010	1ª Braga 47030
	5,24	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3ª Braga 47012
	5,24 + 0,1	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-07-2010	2ª Guarda 63034
	5,17	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-01-2010	2ª Pombal 03001
	5,07 + 1,3	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	1ª Guimarães 47042
2	4,34	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-01-2010	8ª Braga 47012
	4,09	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-12-2009	2ª Braga 47006
Marcas com vento antiregulamentar						
	5,49 + 3,4	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	1ª Maia 41029
	5,10 + 2,2	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	4ª Lisboa 03021



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

Salto em Comprimento

Top

3,42

1	4,68	LUIZA CORREIA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	4ª Braga 47012
2	3,42 + 0,8	DANIELA PEREIRA	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	16-05-2010	1ª Maia 41022





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**Salto em Comprimento**

Top

3,35

1	5,44	+ 1,1	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	05-06-2010	1ª Leiria 03020
	5,27	+ 1,8	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	5ª Setúbal 03032
	5,25	0,0	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	08-07-2010	5ª França 00004
	5,04	0,0	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-04-2010	1ª Guimarães 47026
	4,89	- 0,2	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª Maia 41015
2	4,64	+ 0,7	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	18-04-2010	3ª Guimarães 47026
	4,56	- 0,1	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	2ª Maia 41015
3	4,52	+ 0,7	RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	18-04-2010	5ª Guimarães 47026
4	4,51	0,0	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-07-2010	3ª Braga 47040
	4,49	- 0,2	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	3ª Maia 41015
	4,45		Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	7ª Braga 47012
	4,45		Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	06-02-2010	4ª Braga 47017
	4,36	+ 1,3	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	11-07-2010	2ª Guimarães 47042
	4,17		Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	9ª Espinho 38007
5	4,12		MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	1ª Braga 47006
	3,83		Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-01-2010	11ª Pombal 03001
	3,68		Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	2ª Braga 47006
6	3,68	- 0,2	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	4ª Maia 41015
7	3,66	- 0,1	SILVIA NEVES	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	5ª Maia 41015
8	3,61	- 0,3	SILVIA SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-07-2010	4ª Braga 47040
	3,60	+ 1,7	Silvia Santos	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-06-2010	6ª Maia 41029
9	3,48	- 0,7	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	6ª Maia 41015
	3,35	- 0,4	Silvia Santos	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	7ª Maia 41015

Marcas com vento antiregulamentar

	5,34	+ 2,3	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	5ª Setúbal 03032
	5,31	+ 5,5	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	1ª Maia 41020
	4,76	+ 2,5	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	3ª Maia 41029
	4,75	+ 3,9	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	01-05-2010	2ª Maia 41020
	4,70	+ 4,1	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	01-05-2010	3ª Maia 41020
	4,66	+ 3,3	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	01-05-2010	4ª Maia 41020
	4,64	+ 5,1	Tania Silva	93 Juv	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	12-06-2010	4ª Meadela 49037
	4,60	+ 3,0	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
	4,51	+ 4,8	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	01-05-2010	5ª Maia 41020
	4,43	+ 4,2	Daniela Cruz	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	6ª Maia 41020
	3,64	+ 3,7	Silvia Santos	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	7ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**Salto em Comprimento**

Top

2,47

1	4,92	+ 0,3	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	06-06-2010	4ª	Leiria 03020
	4,84	+ 0,7	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	1ª	Maia 41020
	4,79	+ 0,9	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	18-04-2010	1ª	Guimarães 47026
	4,71	+ 1,5	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	1ª	Maia 41020
	4,70		Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	1ª	Espinho 38004
	4,68		Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	06-02-2010	2ª	Alpiarça 03007
2	4,67	0,0	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	1ª	Braga 47040
	4,65	+ 0,2	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	1ª	Maia 41004
3	4,64	+ 1,5	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	02-05-2010	2ª	Maia 41020
	4,60	- 2,6	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026
	4,59	- 1,0	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	1ª	Maia 41015
	4,58		Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	3ª	Alpiarça 03007
	4,57		Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	1ª	Braga 47011
	4,52		Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	2ª	Braga 47011
	4,51	+ 0,2	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	2ª	Maia 41004
	4,51	+ 1,3	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	02-05-2010	3ª	Maia 41020
4	4,48	+ 1,9	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	4ª	Maia 41020
	4,46	- 2,2	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1ª	Maia 41002
	4,46		Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	5ª	Espinho 38007
	4,45	+ 1,9	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	18-04-2010	3ª	Guimarães 47026
	4,41		JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	3ª	Braga 47011
5	4,40	- 1,8	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	29-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026
	4,38		ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-01-2010	4ª	Braga 47011
6	4,38	- 1,0	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	28-03-2010	3ª	Maia 41015
	4,38	- 1,1	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	2ª	Maia 41015
	4,36	+ 0,2	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	3ª	Maia 41004
	4,35	+ 0,7	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	18-04-2010	4ª	Guimarães 47026
	4,35	+ 1,8	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-05-2010	5ª	Maia 41020
7	4,32		TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	6ª	Braga 47011
	4,30	+ 0,2	Soraia Vasconcelos	95 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-12-2009	4ª	Maia 41004
	4,30	- 1,9	Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026
	4,29	- 0,9	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2ª	Maia 41002
8	4,28	+ 1,2	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	6ª	Maia 41020
	4,23	+ 0,2	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	5ª	Maia 41004
9	4,22	- 2,0	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	3ª	Maia 41002
	4,22	- 1,6	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	29-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026
10	4,20	+ 0,2	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	6ª	Maia 41004
	4,19	- 1,8	ANA SILVA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	29-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026
11	4,18	- 0,7	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	4ª	Maia 41015
	4,15	- 1,2	MELÂNIA FONTE	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026
	4,14	- 0,2	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	7ª	Maia 41004
12	4,11	+ 1,6	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	02-05-2010	7ª	Maia 41020
	4,12	+ 0,5	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-07-2010	7ª	Braga 47040



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

		Salto em Comprimento			Top	2,47
	4,08	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	10ª Braga 47011
	4,08 0,0	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	21-03-2010	3ª Guimarães 47024
15	4,08 0,0	DIANA OLIVEIRA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	12-06-2010	8ª Meadela 49037
	4,05 - 2,3	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	4ª Maia 41002
	4,05 + 0,1	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	8ª Maia 41004
	4,04 - 1,3	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	5ª Maia 41015
	4,04 - 3,3	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	11ª Póvoa de Varzim 41026
	4,01 - 0,6	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	6ª Maia 41015
	4,00 - 1,4	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	7ª Maia 41015
	3,98 - 0,3	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	8ª Maia 41015
16	3,94 - 0,6	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	9ª Maia 41015
17	3,93 - 1,4	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	13ª Póvoa de Varzim 41026
18	3,92 + 1,5	JOANA CARNEIRO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-05-2010	9ª Maia 41020
19	3,91	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	11ª Espinho 38007
20	3,86 - 0,1	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	9ª Maia 41004
	3,85 - 1,5	Soraia Vasconcelos	95 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-11-2009	5ª Maia 41002
	3,85 + 0,2	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	10ª Maia 41004
21	3,85 + 0,2	HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	11ª Maia 41004
22	3,85 - 2,9	ANA MAIA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	16ª Póvoa de Varzim 41026
23	3,83 - 0,3	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	12ª Maia 41004
24	3,83 - 0,2	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	13ª Maia 41004
25	3,81 + 0,2	RENATA RIBEIRO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	15ª Maia 41004
26	3,81 - 0,2	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	14ª Maia 41004
27	3,80	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	14ª Braga 47011
28	3,79 + 1,9	SARA COSTA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	8ª Maia 41020
	3,78 - 1,4	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	6ª Maia 41002
	3,77	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	13-02-2010	6ª Braga 47019
	3,75 - 1,9	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	10ª Maia 41015
	3,74 + 0,2	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	16ª Maia 41004
29	3,73 + 0,2	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	17ª Maia 41004
	3,72 - 1,4	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	7ª Maia 41002
	3,72	Andreia Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	16ª Braga 47011
	3,70 - 0,9	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	18ª Maia 41004
	3,69 - 0,9	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-12-2009	6ª Guimarães 47008
30	3,69 + 1,7	CRISTIANA SOUSA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	10ª Maia 41020
	3,68 + 0,1	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	19ª Maia 41004
	3,67 + 0,3	Carmo Rocha	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	11ª Maia 41015
	3,66 + 0,1	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	20ª Maia 41004
	3,65 - 2,2	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	18ª Póvoa de Varzim 41026
	3,64 - 1,5	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	8ª Maia 41002
31	3,62 - 1,0	CARLA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	9ª Maia 41002
32	3,62 - 1,0	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	13ª Maia 41015
	3,59	Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	9ª Braga 47004
	3,57	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	14ª Espinho 38007



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Salto em Comprimento						Top	2,47
	3,54	- 0,4	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	14ª Maia 41015
33	3,53	+ 0,2	SARA COUTO	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	22ª Maia 41004
	3,51	+ 0,8	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	15ª Maia 41015
	3,47	- 2,2	Carmo Rocha	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	11ª Maia 41002
	3,47	- 1,2	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	16ª Maia 41015
34	3,46	+ 1,8	RAQUEL SOARES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	11ª Maia 41020
	3,45	- 0,8	Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	12ª Maia 41002
	3,45	- 0,1	Mariana Ferreira	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	23ª Maia 41004
35	3,43	+ 0,2	INÊS CABRAL	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	24ª Maia 41004
36	3,42	- 0,2	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	25ª Maia 41004
	3,41	+ 0,2	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	26ª Maia 41004
37	3,40	- 3,7	JOANA SILVA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	13ª Maia 41002
	3,39	- 1,3	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	14ª Maia 41002
38	3,36	+ 1,4	INES NETO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	13ª Maia 41020
39	3,31	- 1,6	RITA SILVA	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	20ª Póvoa de Varzim 41026
	3,30	- 0,8	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	17ª Maia 41015
40	3,22		ANA PEREIRA	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	1ª Guimarães 47003
41	3,21	- 0,2	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	27ª Maia 41004
42	3,20	- 2,0	REBECA COHEN	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	16ª Maia 41002
	3,14	- 0,9	Sara Couto	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	17ª Maia 41002
	3,13	- 0,8	Gabriela Moreira	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	18ª Maia 41015
43	3,05	- 1,4	MONICA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	18ª Maia 41002
44	2,96		ANGELA PEIXOTO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	20ª Braga 47004
	2,89	0,0	Ana Pereira	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-12-2009	3ª Viana do Castelo 49004
45	2,68	- 1,5	CLAUDIA BASTO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	19ª Maia 41002
46	2,66	- 0,2	MONIKA ALEK	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	19ª Maia 41015
	2,61	- 0,7	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	20ª Maia 41015
47	2,60	- 0,4	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	21ª Maia 41015
	2,47	- 1,8	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	20ª Maia 41002

Marcas com vento antiregulamentar

	5,08	+ 5,0	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	1ª Meadela 49037
	4,76	+ 2,6	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	3ª Meadela 49037
	4,69	+ 3,0	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	02-05-2010	2ª Maia 41020
	4,61	+ 2,7	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
	4,53	+ 2,3	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	02-05-2010	3ª Maia 41020
	4,51	+ 6,3	Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2010	5ª Meadela 49037
	4,44	+ 5,2	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	12-06-2010	6ª Meadela 49037
	4,44	+ 4,8	Melânia Fonte	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	7ª Meadela 49037
	4,33	+ 4,2	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
	4,22	+ 3,4	Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
	4,22	+ 3,4	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-06-2010	8ª Meadela 49037
	4,15	+ 3,9	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025
	4,14	+ 2,2	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	02-05-2010	7ª Maia 41020
	4,11	+ 2,7	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Salto em Comprimento

Top

2,47

3,96	+ 6,1	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	11 ^a	Meadela 49037
3,94	+ 6,5	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	12 ^a	Meadela 49037
3,93	+ 2,3	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	8 ^a	Maia 41020
3,87	+ 4,2	Gabriela Moreira	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	13 ^a	Meadela 49037
3,77	+ 2,5	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	7 ^a	Póvoa de Varzim 41025
3,75	+ 3,6	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	12-06-2010	14 ^a	Meadela 49037
3,74	+ 3,6	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	8 ^a	Póvoa de Varzim 41025
3,65	+ 4,9	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-06-2010	16 ^a	Meadela 49037
3,60	+ 2,9	Rebeca Cohen	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	9 ^a	Póvoa de Varzim 41025
3,59	+ 2,5	Raquel Soares	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	11 ^a	Maia 41020
3,59	+ 2,2	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	12 ^a	Maia 41020
3,59	+ 5,2	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2010	17 ^a	Meadela 49037
3,57	+ 2,9	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	18 ^a	Meadela 49037
3,29	+ 5,5	Raquel Marafona	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	12-06-2010	22 ^a	Meadela 49037
2,70	+ 5,5	Rita Silva	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2010	23 ^a	Meadela 49037



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**Salto em Comprimento**

Top

2,34

1	4,94	- 1,8	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026	RR	
	4,74	- 0,2	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1ª Maia 41003		
	4,72	+ 0,2	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	1ª Braga 47028		
	4,70	- 1,5	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024		
	4,60	+ 1,5	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-05-2010	1ª Braga 47030		
2	4,51	- 1,2	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024		
3	4,39	0,0	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-07-2010	3ª Braga 47040		
4	4,38	- 1,4	ANA ABREU	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024		
5	4,32	- 0,4	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª Maia 41015		
	4,32	0,0	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-04-2010	2ª Guimarães 47026		
	4,29	- 1,4	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	2ª Maia 41015		
	4,25	0,0	SUSANA MOREIRA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2010	5ª Meadela 49037		
6	4,24		Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	2ª Braga 47011		
	4,23	+ 1,1	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	6ª Meadela 49037		
	4,22	0,0	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1ª Amarante 41028		
	4,19	- 1,0	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	7ª Meadela 49037		
	4,15	- 2,5	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41026		
7	4,14	- 0,2	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	2ª Maia 41003		
	4,13	- 1,5	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024		
	4,13	- 1,7	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	29-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41026		
	4,12		ANA ALVES	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	3ª Braga 47011		
	4,11	- 1,3	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-04-2010	4ª Guimarães 47026		
9	4,11	- 2,1	MARIANA BARBOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024		
	4,11	- 0,8	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	10ª Póvoa de Varzim 41026		
	4,09	+ 0,2	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	3ª Maia 41003		
10	4,09	- 0,8	CECILIA COSTA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024		
	4,09	0,0	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	2ª Amarante 41028		
11	4,08	0,0	DIANA OLIVEIRA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	3ª Amarante 41028		
	4,07	- 0,1	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-07-2010	8ª Braga 47040		
	4,06	0,0	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	21-03-2010	4ª Guimarães 47024		
	4,06	- 1,8	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	4ª Maia 41015		
	4,06	- 1,2	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	3ª Maia 41015		
	4,04		Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	4ª Braga 47011		
	4,03	- 2,2	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	1ª Maia 41002		
	4,03		Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	5ª Braga 47011		
	12	4,02	0,0	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	4ª Amarante 41028	
		4,00	+ 0,9	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41024	
3,99		0,0	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	21-03-2010	5ª Guimarães 47024		
3,97			Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	2ª Braga 47015		
3,95		- 3,3	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	12ª Póvoa de Varzim 41026		
13	3,94		Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	7ª Braga 47011		
	3,94	- 1,1	ANA SANTOS	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	5ª Maia 41015		
	3,92	- 0,6	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	6ª Maia 41015		



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Salto em Comprimento						Top	2,34
14	3,89	- 1,4	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	7ª Maia 41015
	3,88	- 2,2	Cecilia Costa	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	14ª Póvoa de Varzim 41026
	3,86	- 3,4	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	2ª Maia 41002
	3,86		Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	9ª Braga 47011
	3,86	0,0	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	6ª Amarante 41028
	3,85	- 1,2	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	8ª Maia 41015
	3,85	- 1,9	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	15ª Póvoa de Varzim 41026
	3,84		Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	6ª Braga 47004
	3,84	- 1,4	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	9ª Maia 41015
	3,83	- 0,2	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	4ª Maia 41003
	3,81	- 1,4	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	10ª Maia 41015
	3,79	+ 0,2	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	6ª Maia 41003
	3,78	- 0,3	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	7ª Maia 41003
	3,78	- 1,5	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41024
	3,73	- 1,7	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	3ª Maia 41002
	3,73	- 1,5	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	29-05-2010	17ª Póvoa de Varzim 41026
15	3,73	- 0,1	INES SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-07-2010	11ª Braga 47040
	3,72		Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	10ª Braga 47011
	3,70		Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	3ª Espinho 38004
	3,67	- 0,2	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	8ª Maia 41003
16	3,64	0,0	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	7ª Amarante 41028
	3,62	- 0,2	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	9ª Maia 41003
17	3,62	0,0	CATARINA QUEIRÓS	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	8ª Amarante 41028
18	3,61	+ 0,2	ANA PINHO	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	12ª Maia 41015
19	3,61	0,0	BARBARA MACHADO	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	9ª Amarante 41028
	3,59	- 0,3	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	10ª Maia 41003
	3,58	- 1,2	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	11ª Maia 41003
	3,58		Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	12ª Braga 47015
	3,58	- 0,8	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	13ª Maia 41015
20	3,53	0,0	JOANA AREOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	10ª Amarante 41028
	3,51	+ 0,2	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	12ª Maia 41003
21	3,51	- 1,1	FRANCISCA BORGES	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	10ª Póvoa de Varzim 41024
22	3,49	0,0	CLAUDIA MOTA	98 Inf	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	11ª Amarante 41028
23	3,48	0,0	INES RIBEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	12ª Amarante 41028
24	3,45	- 1,2	CÁTIA LARA	97 Inf	GINASIO TROFA	28-03-2010	14ª Maia 41015
	3,44	- 2,4	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	6ª Maia 41002
25	3,44	- 1,7	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	15ª Maia 41015
	3,43	- 0,2	Fátima Silva	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	13ª Maia 41003
	3,43	- 0,9	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	11ª Póvoa de Varzim 41024
26	3,43	- 2,5	MARIA BAIÁ	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	19ª Póvoa de Varzim 41026
27	3,42	- 1,2	ANA RAMOS	97 Inf	GINASIO TROFA	28-03-2010	16ª Maia 41015
	3,40	- 1,3	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	7ª Maia 41002
	3,40	- 0,8	Beatriz Oliveira	97 Inf	ESCOLA F.C.PORTO	12-12-2009	14ª Maia 41003
28	3,40	- 0,8	BARBARA MACHADO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	17ª Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Salto em Comprimento						Top	2,34
	3,39	0,0	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 21-03-2010	8ª	Guimarães 47024
	3,37	+ 1,6	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE 23-01-2010	8ª	Inatel - Maia 41009
	3,36	- 1,9	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-11-2009	8ª	Maia 41002
	3,35	- 2,7	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE 28-11-2009	9ª	Maia 41002
29	3,33	- 1,2	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA 12-06-2010	14ª	Meadela 49037
	3,33	0,0	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 12-06-2010	13ª	Meadela 49037
30	3,32	- 0,8	RENATA FARIA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 27-12-2009	8ª	Guimarães 47008
	3,32	+ 1,7	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE 23-01-2010	7ª	Inatel - Maia 41009
	3,32	+ 1,7	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA 23-01-2010	6ª	Inatel - Maia 41009
31	3,30	- 2,6	MARTA RODRIGUES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 29-05-2010	21ª	Póvoa de Varzim 41026
	3,28	+ 1,5	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE 23-01-2010	9ª	Inatel - Maia 41009
	3,27	- 4,7	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE 28-11-2009	10ª	Maia 41002
	3,26	- 0,2	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE 12-12-2009	15ª	Maia 41003
32	3,26	- 2,1	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 22-05-2010	12ª	Póvoa de Varzim 41024
33	3,26	- 2,6	RITA RODRIGUES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 12-06-2010	17ª	Meadela 49037
	3,25	+ 0,2	Renata Faria	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 12-12-2009	16ª	Maia 41003
34	3,25	0,0	SOFIA ABREU	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE 10-06-2010	15ª	Amarante 41028
	3,24	- 0,2	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 22-05-2010	13ª	Póvoa de Varzim 41024
35	3,22	- 1,8	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 28-03-2010	18ª	Maia 41015
	3,21	- 0,7	Maria Baia	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 22-05-2010	14ª	Póvoa de Varzim 41024
	3,19	- 1,3	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-03-2010	19ª	Maia 41015
	3,18		Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 26-12-2009	12ª	Espinho 38004
	3,18	- 2,2	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 29-05-2010	22ª	Póvoa de Varzim 41026
	3,14	- 0,9	Catarina Barreirinho	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 12-12-2009	17ª	Maia 41003
	3,14		Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE 30-01-2010	15ª	Braga 47015
36	3,14	- 1,9	RAQUEL RENTE	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE 29-05-2010	23ª	Póvoa de Varzim 41026
	3,14	- 2,3	Marisa Gomes	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 29-05-2010	23ª	Póvoa de Varzim 41026
37	3,13	0,0	CATARINA RICARDO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE 10-06-2010	16ª	Amarante 41028
	3,12	+ 2,0	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 23-01-2010	5ª	Inatel - Maia 41009
38	3,09	- 1,5	INÊS FERRÃO	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 29-05-2010	25ª	Póvoa de Varzim 41026
	3,07	- 1,6	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE 28-11-2009	11ª	Maia 41002
	3,07		Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 12-12-2009	19ª	Braga 47004
	3,06	- 1,2	Catarina Barreirinho	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 28-03-2010	20ª	Maia 41015
39	3,06	- 2,5	DIANA PEREIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 29-05-2010	26ª	Póvoa de Varzim 41026
	3,05	- 0,3	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 12-12-2009	18ª	Maia 41003
40	3,03	- 0,9	VIVIANA SOUSA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA 22-05-2010	15ª	Póvoa de Varzim 41024
41	2,99	- 0,8	ANDREIA SOUSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 28-03-2010	21ª	Maia 41015
42	2,95	- 1,5	INES ANDERSSON	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 22-05-2010	16ª	Póvoa de Varzim 41024
	2,94		Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 12-12-2009	21ª	Braga 47004
	2,88	- 1,4	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 28-11-2009	12ª	Maia 41002
	2,84	- 2,2	Nádia Almeida	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA 28-03-2010	22ª	Maia 41015
	2,84	+ 0,5	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 22-05-2010	17ª	Póvoa de Varzim 41024
43	2,82	- 2,2	ADRIANA COSTA	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA 28-11-2009	13ª	Maia 41002
44	2,82	- 2,5	ANA CATARINA DIAS	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO 22-05-2010	18ª	Póvoa de Varzim 41024



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**Salto em Comprimento**

Top

2,34

2,74	- 0,9	Adriana Costa	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	23ª Maia 41015
2,66	- 4,5	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	14ª Maia 41002
2,64		Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	25ª Braga 47004
2,57	- 2,3	Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	19ª Póvoa de Varzim 41024
2,54	- 2,9	Ines Andersson	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	27ª Póvoa de Varzim 41026
2,34	0,0	SOFIA SOUSA	98 Inf	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	18ª Amarante 41028

45

Marcas com vento antiregulamentar

4,62	+ 2,8	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	1ª Meadela 49037
4,40	+ 2,2	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
4,32	+ 2,6	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-06-2010	4ª Meadela 49037
4,26	+ 6,8	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	5ª Aveiro 38042
4,22	+ 5,7	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	6ª Aveiro 38042
4,12	+ 5,3	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	1ª Aveiro 38037
4,05	+ 3,9	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
4,03	+ 2,3	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	9ª Meadela 49037
3,96	+ 6,6	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	3ª Aveiro 38037
3,87	+ 4,3	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
3,83	+ 5,6	Catarina Queiros	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	8ª Aveiro 38042
3,81	+ 3,0	Cecilia Costa	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	11ª Meadela 49037
3,69	+ 2,7	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
3,56	+ 2,8	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009
3,49	+ 2,6	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009
3,26	+ 3,4	Maria Baia	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	10ª Inatel - Maia 41009
3,20	+ 2,2	Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	11ª Inatel - Maia 41009
3,08	+ 3,0	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	12ª Inatel - Maia 41009
3,00	+ 3,0	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	13ª Inatel - Maia 41009
2,86	+ 2,9	Raquel Rente	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	12-06-2010	20ª Meadela 49037



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - B

Femininos

Salto em Comprimento

Top

2,53

Marcas com vento antiregulamentar

3,69	+ 4,4	Márcia Dias	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	5ª	Aveiro 38037
2,71	+ 7,3	Beatriz Queiros	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	9ª	Aveiro 38042
2,53	+ 3,6	Jessica Vieira	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	11ª	Aveiro 38042



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - B

Femininos

Comprimento s/ Tábua						Top	2,37
1	4,20	RAFAELA SOUSA	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
2	4,14	MARCIA DIAS	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	2ª	Amarante 41028
3	3,78	MAFALDA SIMÕES	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	3ª	Amarante 41028
4	3,69	ANA SOUSA	00 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	4ª	Amarante 41028
5	3,52	BEATRIZ CUNHA	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	5ª	Amarante 41028
6	3,51	SOFIA MARQUES	99 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	6ª	Amarante 41028
7	3,41	BARBARA SILVA	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	7ª	Amarante 41028
8	3,22	BEATRIZ QUEIROZ	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	9ª	Amarante 41028
9	3,22	JESSICA VIEIRA	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	8ª	Amarante 41028
10	3,20	ISABEL MOREIRA	00 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	10ª	Amarante 41028
11	3,14	INÊS SOUSA	00 Ben-B	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-06-2010	11ª	Amarante 41028
12	3,01	LIA FERREIRA	00 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	12ª	Amarante 41028
13	2,91	MARTA FREITAS	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	13ª	Amarante 41028
14	2,78	ANA CUNHA	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	15ª	Amarante 41028
15	2,49	INES CUNHA	00 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	16ª	Amarante 41028
16	2,48	ANDREIA BARROS	99 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	17ª	Amarante 41028
17	2,37	MÓNICA SOUSA	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	18ª	Amarante 41028



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - A

Femininos

Comprimento s/ Tábua						Top	1,38
1	3,84	SARA MOREIRA	01 Ben-A	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
2	3,11	MATILDE SILVA	01 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	2ª	Amarante 41028
3	3,04	MARIA MAIA	01 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	3ª	Amarante 41028
4	3,00	BEATRIZ FREITAS	01 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	4ª	Amarante 41028
5	2,67	FRANCISCA MOREIRA	02 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	5ª	Amarante 41028
6	2,47	INES MAGALHÃES	02 Ben-A	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	6ª	Amarante 41028
7	2,45	JOANA PORTUGAL	02 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	7ª	Amarante 41028
8	1,38	MATILDE RIBEIRO	03 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	9ª	Amarante 41028



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

Triplo Salto Top **1 1,90**

1	13,89	+ 1,4	INETA RADEVICA	81 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	1ª Lisboa 03027
	13,81		Ineta Radevica	81 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	1ª Pombal 03009
2	12,98	+ 1,5	MARTA GODINHO	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	1ª Lisboa 12050
	12,93	- 0,8	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	2ª Leiria 03034
	12,67	+ 1,4	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	1ª Abrantes 20025
	12,60	+ 2,0	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-07-2010	2ª Lisboa 12051
3	12,27		NATALJA CAKOVA	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006
	12,23	+ 0,4	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	15-05-2010	3ª Lisboa 12041
	11,90	- 0,7	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 03025
Marcas com vento antiregulamentar							
	14,40	+ 2,4	Ineta Radevica	81 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	1ª Lisboa 03027
	13,09	+ 3,2	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	1ª Abrantes 20025
	12,98	+ 2,3	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-07-2010	2ª Lisboa 12051
	12,96	+ 4,5	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	1ª Lisboa 12047



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

Triplo Salto						Top	9,77
1	12,00	+ 1,5	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	2ª Abrantes 20025
	11,70	+ 1,6	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	7ª Lisboa 03031
	11,43	0,0	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	08-05-2010	1ª Braga 47030
	11,14	+ 0,2	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-06-2010	1ª Braga 47037
	11,06		Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	2ª Braga 47012
2	9,93		TERESA RIBEIRO	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	4ª Braga 47012
3	9,77		MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	17-01-2010	6ª Braga 47012



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

Triplo Salto						Top	9,39
1	9,89	LUISA CORREIA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	5ª Braga 47012	
2	9,39	FILIPA BELEZA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	5ª Braga 47006	





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

Triplo Salto Top **8,76**

1	11,34	0,0	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	08-07-2010	4ª França 00004
	11,13	- 1,3	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-06-2010	5ª Leiria 03020
2	10,78	0,0	RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-06-2010	12ª Guimarães 03030
	10,60	+ 1,8	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
	10,52	+ 0,3	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-05-2010	2ª Maia 41023
	10,27	0,0	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	08-05-2010	3ª Braga 47030
	10,26	- 3,2	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014
	10,16	- 0,1	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
3	8,76		SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	9ª Espinho 38008

Marcas com vento antiregulamentar

	11,26	+ 3,7	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	1ª Maia 41020
	10,66	+ 4,3	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-05-2010	2ª Maia 41020





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Triplo Salto Top **8,95**

1	10,25	+ 1,8	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41025
	10,00		Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	1ª	Espinho 38008
2	9,98	+ 1,9	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41025
	9,84	- 3,6	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª	Maia / Inatel 41014
3	9,56	+ 0,3	ANA SILVA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	22-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41025
	9,53	0,0	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	08-05-2010	4ª	Braga 47030
4	9,44	- 3,6	TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	2ª	Maia / Inatel 41014

Marcas com vento antiregulamentar

	10,13	+ 4,0	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41026
	10,09	+ 4,8	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026
	10,04	+ 4,5	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026
	10,02	+ 3,4	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026
	9,61	+ 3,6	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026
	9,34	+ 5,5	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	30-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026
	9,11	+ 3,0	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026
	8,95	+ 3,0	Melânia Fonte	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41026





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**Lançam.Martelo-3Kg**

Top

2 1,49

1	36,30	DANIELA MIRANDA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
	35,87	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	15-05-2010	1ª Maia 41020
2	34,72	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-05-2010	2ª Maia 41020
	34,10	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	3ª Inatel 41016
	34,09	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	3ª VN Cerveira 49038
	33,51	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-03-2010	3ª Guimarães 47024
	32,74	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-01-2010	1ª Inatel 41011
	32,47	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	19-06-2010	15ª Guimarães 03030
	32,46	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-04-2010	4ª Inatel 41016
	31,94	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014
	29,92	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
	27,09	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-12-2009	1ª Guimarães 47008
	26,82	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	24-02-2010	4ª Guimarães 47020
	25,65	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	21-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014
	25,39	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	24,38	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
	21,49	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	05-06-2010	10ª Leiria 03020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Lançam.Martelo-3Kg						Top	1 0,52
1	30,33	BEATRIZ GRANHÃO	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41026
	28,98	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-05-2010	1ª	Maia 41020
	28,17	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41025
2	27,46	ANA FONTES	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41025
	27,39	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	1ª	Inatel - Maia 41009
3	25,89	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41025
	25,84	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026
	25,76	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	5ª	Inatel 41016
	25,63	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	24-02-2010	1ª	Guimarães 47020
4	25,29	JOANA OLIVEIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41025
	25,09	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	04-07-2010	1ª	Aveiro 38040
	24,69	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026
	24,58	Joana Oliveira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026
	24,57	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-03-2010	4ª	Guimarães 47024
	24,34	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	2ª	Inatel - Maia 41009
	24,15	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-01-2010	2ª	Inatel 41011
	24,08	Joana Oliveira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	15-05-2010	2ª	Maia 41020
	23,54	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	1ª	Maia / Inatel 41014
	23,40	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-04-2010	6ª	Inatel 41016
	23,15	Joana Oliveira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	3ª	Inatel - Maia 41009
	21,75	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-12-2009	1ª	Guimarães 47008
	21,37	Joana Oliveira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	21-03-2010	5ª	Guimarães 47024
	5	20,17	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	3ª
6	20,04	TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	4ª	Inatel - Maia 41009
7	19,92	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	4ª	Inatel 41011
	19,72	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	7ª	Inatel 41016
	19,64	Joana Oliveira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	8ª	Inatel 41016
8	19,42	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	5ª	Inatel 41011
9	19,26	HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41025
	18,96	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	5ª	Inatel - Maia 41009
10	18,90	CRISTIANA SOUSA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026
11	18,00	INES NETO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026
	17,45	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	9ª	Inatel 41016
12	16,88	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	10ª	Inatel 41016
	16,67	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	2ª	Guimarães 47008
13	16,56	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	6ª	Inatel 41011
	15,88	Cristiana Sousa	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	6ª	Inatel - Maia 41009
	15,74	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	3ª	Guimarães 47008
14	15,65	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	7ª	Inatel 41011
	15,27	Ines Neto	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	7ª	Inatel - Maia 41009
15	15,10	MARISA DIAS	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	8ª	Inatel - Maia 41009
16	14,86	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026
	14,74	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	8ª	Inatel 41011



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Lançam.Martelo-3Kg						Top	1 0,52
17	14,23	PATRICIA CARDOSO	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41025
	14,10	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41025
18	12,65	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-01-2010	9ª	Inatel 41011
	12,26	Patricia Cardoso	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	11ª	Póvoa de Varzim 41026
19	12,06	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	9ª	Inatel - Maia 41009
	10,52	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	4ª	Guimarães 47008



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Lançam.Martelo-3Kg

Top

1 3,02

1	13,90	RENATA FARIA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41026
2	13,53	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	29-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41026
3	13,02	BRUNA PINTO	97 Inf	CLUBE ATLETISMO AVINTES	29-05-2010	10ª Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

Lançam.Martelo-4Kg

Top

3 6,72

1	39,03	FERNANDA SILVA	81 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-04-2010	1ª Inatel 41016
	36,72	Fernanda Silva	81 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	5ª Abrantes 20025





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

Lançam.Martelo-4Kg

Top

2 2,47

1	56,16	LAURA IGAUNE	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	3ª Lisboa 03027
2	37,74	INÊS FERNANDES	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	2ª VN Cerveira 49038
3	22,47	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	3ª Guimarães 47042



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos**Lançam.Martelo-4Kg**

Top

1 8,52

1	43,74	GABRIELA VENADE	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	3ª Lovelhe 49015
	41,61	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-07-2010	3ª Vila Nova de Cerveira 49040
	41,31	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-07-2010	2ª Vila Nova de Cerveira 49044
	41,14	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	4ª Vila Nova de Cerveira 49022
	41,06	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	2ª Vila Nova de Cerveira 49005
	40,91	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-01-2010	5ª Leiria 03014
	40,53	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	15-05-2010	1ª Viana Castelo 49034
	40,25	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	15-07-2010	4ª Vila Nova de Cerveira 49043
	39,88	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 03025
	38,59	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	10ª Setúbal 03032
	38,16	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
2	36,63	VANESSA PEDROSA	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	15-05-2010	1ª Maia 41020
	35,74	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	2ª Inatel 41016
	35,22	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	11-07-2010	1ª Guimarães 47042
	32,14	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	21-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014
	32,12	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41
3	23,69	PAULA PONTES	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	21-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014
4	21,32	JOANA RODRIGUES	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	3ª Maia / Inatel 41014
	21,08	Joana Rodrigues	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	1ª Guimarães 47003
	21,03	Joana Rodrigues	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	24-02-2010	1ª Guimarães 47020
	20,55	Joana Rodrigues	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
	20,53	Joana Rodrigues	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-01-2010	1ª Inatel 41011
	20,50	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	11-07-2010	4ª Guimarães 47042
	20,05	Joana Rodrigues	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-05-2010	2ª Maia 41020
	19,71	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-06-2010	5ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	19,55	Joana Rodrigues	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	6ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	18,52	Joana Rodrigues	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-04-2010	3ª Inatel 41016



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

Lançam.Martelo-4Kg						Top	2 0,04
1	25,51	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	3ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	24,28	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	2ª Guimarães 47042	
2	20,04	DANIELA MIRANDA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-06-2010	4ª Póvoa de Varzim / Braga 41	





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**Lançamento Peso-2Kg**

Top

4,62

1	10,56	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024
	10,50	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-04-2010	2ª Guimarães 47026
	10,37	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	25-07-2010	1ª Guarda 63037
	10,33	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1ª Maia 41015
2	10,16	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024
	9,79	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	08-05-2010	2ª Braga 47030
	9,72	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	1ª Meadela 49037
	9,59	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	2ª Meadela 49037
	9,23	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	9,01	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	21-03-2010	1ª Guimarães 47024
3	8,97	BARBARA MACHADO	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	1ª Amarante 41028
4	8,86	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-04-2010	3ª Guimarães 47026
	8,72	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	2ª Maia 41015
	8,69	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	2ª Braga 47011
	8,68	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	2ª Espinho 38004
5	8,67	OLINDA SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024
	8,66	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2ª Maia 41002
	8,59	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
	8,54	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1ª Maia 41003
6	8,46	BARBARA MACHADO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	3ª Maia 41015
	8,38	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3ª Braga 47011
	8,28	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	2ª Maia 41003
7	8,19	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	ESCOLA F.C.PORTO	12-12-2009	3ª Maia 41003
	8,06	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	1ª Espinho 38008
	8,05	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	6ª Meadela 49037
8	8,06	BRUNA PINTO	97 Inf	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-06-2010	5ª Meadela 49037
9	8,05	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-06-2010	7ª Meadela 49037
	8,04	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009
	8,03	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024
	8,02	Bruna Pinto	97 Inf	CLUBE ATLETISMO AVINTES	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024
	8,00	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	4ª Braga 47011
	7,92	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	4ª Maia 41003
	7,72	JOANA AREOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	2ª Amarante 41028
11	7,70	INES SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	4ª Maia 41015
	7,48	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
12	7,33	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024
13	7,30	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	6ª Maia 41015
	7,19	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-06-2010	8ª Meadela 49037
	7,16	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	21-03-2010	2ª Guimarães 47024
14	7,14	ANA ALVES	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	7ª Maia 41015
15	7,09	RENATA FARIA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41024
	7,07	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
	7,07	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	8ª Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Lançamento Peso-2Kg						Top	4,62
16	7,02	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	5ª	Maia 41003
	6,94	Fátima Silva	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	9ª	Maia 41015
17	6,92	SOFIA ABREU	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41024
	6,90	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	6ª	Maia 41003
	6,88	Marisa Gomes	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	12ª	Meadela 49037
	6,86	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	10ª	Maia 41015
	6,84	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	7ª	Maia 41003
18	6,78	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	11ª	Maia 41015
	6,76	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	5ª	Espinho 38004
	6,76	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	7ª	Braga 47011
	6,74	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	4ª	Amarante 41028
	6,73	Catarina Barreirinho	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	8ª	Maia 41003
20	6,68	INES RIBEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	5ª	Amarante 41028
	6,64	Catarina Barreirinho	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	12ª	Maia 41015
	6,59	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	21-03-2010	3ª	Guimarães 47024
	6,51	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	6ª	Espinho 38004
	21	6,50	MARIANA BARBOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	6ª
6,49		Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	12ª	Braga 47011
22	6,45	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	7ª	Amarante 41028
23	6,44	ANA PINHO	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	9ª	Maia 41003
24	6,44	ADRIANA COSTA	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	14ª	Maia 41015
25	6,43	CATARINA QUEIROS	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	8ª	Amarante 41028
	6,42	Marisa Gomes	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	15ª	Maia 41015
	6,41	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	6ª	Inatel - Maia 41009
	6,41	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	9ª	Amarante 41028
	26	6,39	INÊS FERRÃO	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2010	13ª
6,38		Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	8ª	Espinho 38008
6,38		Renata Faria	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	14ª	Meadela 49037
6,37		Renata Faria	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	10ª	Maia 41003
6,34		Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	12ª	Maia 41003
6,27		Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	13ª	Braga 47011
6,26		Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	13ª	Maia 41003
27	6,26	ANA ABREU	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	10ª	Amarante 41028
	6,25	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	15ª	Maia 41003
	6,24	Sofia Abreu	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	11ª	Amarante 41028
	6,20	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	14ª	Maia 41003
	6,17	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	7ª	Inatel - Maia 41009
	28	6,14	ANA SILVA	98 Inf	GINASIO TROFA	27-03-2010	16ª
29		6,05	CÁTIA LARA	97 Inf	GINASIO TROFA	27-03-2010	17ª
	6,02	Sofia Abreu	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-06-2010	15ª	Meadela 49037
30	5,96	FLAVIA DIAS	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	8ª	Inatel - Maia 41009
	5,91	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	18ª	Maia 41015
31	5,87	RAQUEL RENTE	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	23-05-2010	9ª	Póvoa de Varzim 41024
32	5,86	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	19ª	Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Lançamento Peso-2Kg						Top	4,62
33	5,80	CLAUDIA MOTA	98 Inf	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	12ª	Amarante 41028
34	5,78	ANA SANTOS	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	17ª	Maia 41003
	5,78	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	16ª	Braga 47011
	5,75	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	20ª	Maia 41015
	5,74	Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	10ª	Póvoa de Varzim 41024
	5,72	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	18ª	Maia 41003
	5,72	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	21ª	Maia 41015
	5,67	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	19ª	Maia 41003
	5,67	Ines Ribeiro	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	11ª	Póvoa de Varzim 41024
	5,64	Raquel Rente	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	12-06-2010	16ª	Meadela 49037
35	5,57	SOFIA CARNEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	12ª	Póvoa de Varzim 41024
36	5,42	ANDREIA SOUSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	22ª	Maia 41015
	5,40	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	23ª	Maia 41015
37	5,33	INES ANDERSSON	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	13ª	Póvoa de Varzim 41024
38	5,27	ANA RAMOS	97 Inf	GINASIO TROFA	27-03-2010	24ª	Maia 41015
39	4,86	INES FERREIRA	98 Inf	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	15ª	Amarante 41028
40	4,74	SOFIA SOUSA	98 Inf	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	16ª	Amarante 41028
41	4,62	DIANA OLIVEIRA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	25ª	Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - B

Femininos

Lançamento Peso-2Kg

Top

3,98

1	3,98	AURORA SOUSA	99 Ben-B CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 03-01-2010	13ª Espinho 38008
---	-------------	---------------------	---	-------------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**Lançamento Peso-3Kg**

Top

5,23

1	10,91	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-04-2010	1ª Guimarães 47026
2	10,74	DANIELA MIRANDA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
	10,65	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	1ª Braga 47011
	10,63	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1ª Maia 41015
	10,43	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	06-06-2010	7ª Leiria 03020
	10,35	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	1ª Maia 41020
	10,35	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-07-2010	3ª Vila Nova de Cerveira 49040
	10,28	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	21-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014
	10,19	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	1ª VN Cerveira 49038
	10,18	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-07-2010	1ª Vila Nova de Cerveira 49044
	10,17	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	15-07-2010	1ª Vila Nova de Cerveira 49043
	10,09	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	2ª Alpiarça 03007
	9,96	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	1ª Inatel 41016
	9,95	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-01-2010	1ª Inatel 41011
	9,83	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	13-02-2010	2ª Braga 47019
	9,75	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-01-2010	6ª Espinho 38008
	9,59	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-01-2010	1ª Guimarães 47009
3	9,56	SILVIA FLORIDO	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	2ª Maia 41020
	9,48	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-12-2009	1ª Guimarães 47008
4	9,46	RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-04-2010	2ª Guimarães 47026
	9,36	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-01-2010	2ª Inatel 41011
	9,32	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	2ª Maia 41015
	9,14	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	3ª Vila Nova de Cerveira 49022
	9,06	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	06-02-2010	3ª Braga 47017
	9,03	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	3ª Braga 47011
	8,97	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	2ª Guimarães 47003
	8,98	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-12-2009	1ª Viana do Castelo 49004
	8,75	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	1ª Braga 47006
5	8,70	SARA COSTA	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
6	8,58	SOFIA GONCALVES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	3ª Maia 41020
	8,58	Sofia Goncalves	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	2ª Maia 41022
7	8,41	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	5ª Braga 47011
8	8,35	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-01-2010	6ª Braga 47011
9	8,34	ALEXANDRA BARROS	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025
	8,26	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	21-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014
	8,25	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	2ª Braga 47006
10	8,16	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	7ª Braga 47011
	8,10	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-01-2010	4ª Inatel 41011
11	8,03	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	3ª Maia 41015
	7,99	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	12-12-2009	1ª 1041005
	7,99	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-04-2010	4ª Inatel 41016
	7,95	Barbara Mendes	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	8ª Braga 47011
	7,77	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	4ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

Lançamento Peso-3Kg						Top	5,23
	7,71	Sara Costa	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	2ª	VN Cerveira 49038
12	7,70	SILVIA SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-07-2010	3ª	Braga 47040
	7,66	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	2ª	1041005
	7,62	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	4ª	Maia 41015
	7,60	Silvia Santos	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	5ª	Maia 41015
	7,44	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	3ª	1041005
	7,44	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-12-2009	3ª	Guimarães 47008
	7,32	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	4ª	Espinho 38004
	7,28	Silvia Santos	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	5ª	Maia 41020
	7,25	Silvia Santos	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-05-2010	3ª	Maia 41022
13	7,17	FLÁVIA AMARO	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	20-12-2009	2ª	Braga 47006
	7,12	Silvia Santos	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41025
14	6,97	SILVIA NEVES	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	6ª	Maia 41015
	6,94	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	17-04-2010	5ª	Guimarães 47026
15	6,45	ANA RITA FERRAZ	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
	6,34	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	4ª	1041005
16	5,61	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	7ª	Maia 41015
	5,23	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	21-03-2010	6ª	Guimarães 47024



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Lançamento Peso-3Kg						Top	4,02
1	9,49	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	05-06-2010	8ª	Leiria 03020
2	9,35	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	2ª	Meadela 49037
	9,13	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	1ª	Braga 47011
	9,13	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	3ª	Meadela 49037
3	9,11	ANA FONTES	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41026
	9,10	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026
	9,00	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-07-2010	2ª	Braga 47040
	8,96	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	1ª	Maia 41022
	8,95	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-06-2010	4ª	Meadela 49037
	8,93	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41025
	8,88	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	1ª	Maia 41020
	8,82	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	2ª	Inatel 41016
	8,79	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	3ª	Inatel 41011
4	8,69	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	1ª	Inatel - Maia 41009
	8,67	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	5ª	Aveiro 38042
	8,66	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	2ª	Maia 41020
	8,54	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	1ª	Maia 41015
	8,52	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	2ª	Braga 47011
5	8,52	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	6ª	Alpiarça 03007
	8,51	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	1ª	Maia 41004
	8,45	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41025
	8,44	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	1ª	Maia 41002
	8,44	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	2ª	Maia 41015
	8,37	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	2ª	Maia 41004
	8,34	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	1ª	Espinho 38004
	8,32	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	06-02-2010	4ª	Alpiarça 03007
6	8,30	HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	3ª	Maia 41020
	8,25	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	21-03-2010	2ª	Guimarães 47024
7	8,22	TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	3ª	Maia 41004
	8,23	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	4ª	Maia 41020
	8,19	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	4ª	Braga 47011
	8,19	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	3ª	Maia 41015
	8,19	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-06-2010	6ª	Meadela 49037
	8,15	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	4ª	Maia 41015
	8,14	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-04-2010	3ª	Inatel 41016
	8,12	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	2ª	Inatel - Maia 41009
	8,09	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	2ª	Maia 41002
	8,03	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	21-03-2010	3ª	Guimarães 47024
	8,01	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	18-04-2010	2ª	Guimarães 47026
	7,99	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	5ª	Braga 47011
8	7,93	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-12-2009	4ª	Maia 41004
	7,93	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	5ª	Inatel 41016
	7,90	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	3ª	Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Lançamento Peso-3Kg					Top	4,02
	7,88	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 10-04-2010	6ª	Inatel 41016
	7,87	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 01-05-2010	5ª	Maia 41020
	7,77	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO 01-05-2010	6ª	Maia 41020
	7,74	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 16-06-2010	4ª	VN Cerveira 49038
9	7,69	ANA SILVA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ 01-05-2010	7ª	Maia 41020
	7,66	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 26-12-2009	2ª	Espinho 38004
	7,63	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 21-03-2010	4ª	Guimarães 47024
	7,61	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO 30-01-2010	5ª	Inatel 41011
	7,58	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 27-12-2009	2ª	Guimarães 47008
10	7,57	JOANA CARNEIRO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO 10-06-2010	1ª	Amarante 41028
	7,54	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 03-01-2010	10ª	Espinho 38008
11	7,54	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 30-01-2010	6ª	Inatel 41011
	7,49	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 28-03-2010	5ª	Maia 41015
	7,44	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO 12-12-2009	5ª	Maia 41004
	7,37	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO 23-01-2010	4ª	Inatel - Maia 41009
	7,29	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 27-03-2010	4ª	Vila Nova de Cerveira 49022
	7,22	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO 12-06-2010	8ª	Meadela 49037
	7,20	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 18-04-2010	3ª	Guimarães 47026
	7,17	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 01-07-2010	4ª	Vila Nova de Cerveira 49040
	7,16	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 23-01-2010	5ª	Inatel - Maia 41009
12	7,15	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE 01-05-2010	8ª	Maia 41020
13	7,11	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA 12-12-2009	6ª	Maia 41004
14	7,10	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA 18-04-2010	4ª	Guimarães 47026
15	7,01	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 12-12-2009	7ª	Maia 41004
	6,96	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA 28-03-2010	7ª	Maia 41015
	6,96	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO 22-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41025
	6,95	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 01-12-2009	2ª	Viana do Castelo 49004
16	6,94	BEATRIZ GRANHÃO	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO 28-11-2009	4ª	Maia 41002
	6,92	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 16-01-2010	11ª	Braga 47011
	6,91	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE 10-04-2010	7ª	Inatel 41016
	6,88	Andreia Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 30-01-2010	7ª	Inatel 41011
17	6,88	JOANA OLIVEIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA 10-04-2010	8ª	Inatel 41016
	6,86	Andreia Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 16-01-2010	13ª	Braga 47011
18	6,82	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 30-01-2010	8ª	Inatel 41011
19	6,80	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 10-04-2010	9ª	Inatel 41016
	6,80	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE 10-06-2010	2ª	Amarante 41028
	6,76	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO 12-12-2009	9ª	Maia 41004
	6,74	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 28-11-2009	3ª	Guimarães 47003
	6,74	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 12-12-2009	10ª	Maia 41004
	6,73	Joana Oliveira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA 01-05-2010	9ª	Maia 41020
	6,63	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 12-12-2009	11ª	Maia 41004
	6,61	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO 27-12-2009	4ª	Guimarães 47008
	6,51	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 27-12-2009	5ª	Guimarães 47008
20	6,46	RENATA RIBEIRO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA 12-12-2009	12ª	Maia 41004



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Lançamento Peso-3Kg						Top	4,02
	6,42	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	8ª	Maia 41015
21	6,39	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	13ª	Maia 41004
	6,38	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	10ª	Maia 41020
	6,32	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	9ª	Maia 41015
	6,31	Joana Oliveira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	6ª	Inatel - Maia 41009
	6,30	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-04-2010	10ª	Inatel 41016
	6,23	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	14ª	Maia 41004
	6,11	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	15ª	Maia 41004
22	6,10	PATRICIA CARDOSO	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	10ª	Meadela 49037
23	6,08	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	10ª	Maia 41015
24	6,04	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	16ª	Maia 41004
	6,00	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	17ª	Maia 41004
25	6,00	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	11ª	Maia 41015
	5,97	Patrícia Cardoso	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	7ª	Inatel - Maia 41009
26	5,78	JOANA SILVA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	6ª	Maia 41002
27	5,77	INES NETO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	8ª	Inatel - Maia 41009
28	5,75	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	18ª	Maia 41004
	5,75	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	12ª	Maia 41015
29	5,67	SOFIA SANTOS	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-04-2010	11ª	Inatel 41016
	5,65	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	7ª	Maia 41002
	5,64	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	13ª	Maia 41015
	5,63	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	9ª	Inatel 41011
30	5,60	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	14ª	Maia 41015
31	5,54	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	15ª	Maia 41015
32	5,49	MELÂNIA FONTE	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	3ª	Espinho 38004
33	5,49	ISABEL MONTEIRO	96 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-06-2010	11ª	Meadela 49037
34	5,42	CRISTIANA SOUSA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	9ª	Inatel - Maia 41009
	5,41	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	19ª	Maia 41004
35	5,40	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	20ª	Maia 41004
36	5,39	SILVIA RIBEIRINHO	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	10ª	Inatel - Maia 41009
	5,32	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	28-03-2010	16ª	Maia 41015
37	5,29	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	21ª	Maia 41004
38	5,29	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	4ª	Amarante 41028
	5,27	Carmo Rocha	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	22ª	Maia 41004
39	5,10	MARISA DIAS	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	11ª	Inatel - Maia 41009
40	5,04	RITA SILVA	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	6ª	Amarante 41028
41	5,01	SARA COSTA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	23ª	Maia 41004
	4,99	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	17ª	Maia 41015
	4,96	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	18ª	Maia 41015
42	4,94	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	19ª	Maia 41015
43	4,94	MONICA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	01-05-2010	11ª	Maia 41020
44	4,86	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	24ª	Maia 41004
45	4,74	NATALIA PINTO	96 Ini	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	7ª	Amarante 41028
	4,50	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	10ª	Inatel 41011



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Lançamento Peso-3Kg						Top	4,02
46	4,49	PATRICIA SILVA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	12ª Inatel - Maia 41009	
	4,30	Mariana Ferreira	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	20ª Maia 41015	
47	4,26	SARA COUTO	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	25ª Maia 41004	
48	4,02	INÉS CABRAL	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	26ª Maia 41004	





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Lançamento Peso-3Kg						Top	3,83
1	8,44	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026	
2	7,81	OLINDA SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026	
3	7,72	BARBARA MACHADO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026	
4	6,75	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 30-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026	
5	5,97	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 30-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026	
6	5,12	RAQUEL RENTE	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE 30-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41026	
7	3,83	INES ANDERSSON	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 30-05-2010	9ª	Póvoa de Varzim 41026	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

Lançamento Peso-4Kg

Top

8,35

1	17,05	AUSTRA SKUJYTE	79 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	1ª Lisboa 03027
2	14,29	VANDA RODRIGUES	84 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-02-2009	2ª Espinho 03012
	14,02	Vanda Rodrigues	84 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	2ª Pombal 24010
	14,00	Vanda Rodrigues	84 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	2ª Pombal 03009
	13,61	Vanda Rodrigues	84 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-03-2010	5ª Palmela 29001
	13,40	Vanda Rodrigues	84 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-04-2010	2ª Lisboa 12031
3	13,10	VANDA PINA	84 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 03025
	12,49	Vanda Rodrigues	84 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	6ª Leiria 03034
4	9,60	MARIA MAGANINHO	76 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	03-07-2010	1ª Braga 47040
	9,19	Maria Maganinho	76 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	05-06-2010	2ª Braga 47037
5	8,91	LILIANA MANHENTE	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	5ª Leiria 24001
	8,83	Maria Maganinho	76 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	21-02-2010	2ª Leiria 24001
	8,35	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

Lançamento Peso-4Kg						Top	7,70
1	11,99	INÊS FERNANDES	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	2ª Espinho 03006	
	11,76	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	2ª Espinho 03008	
	11,49	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	1ª VN Cerveira 49038	
	11,42	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	3ª Vila Nova de Cerveira 49022	
	11,39	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	5ª Lisboa 03031	
	11,31	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	2ª Braga 47012	
	11,21	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-07-2010	1ª Vila Nova de Cerveira 49040	
	11,03	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	2ª Vila Nova de Cerveira 49005	
	11,00	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-07-2010	2ª Vila Nova de Cerveira 49044	
2	10,90	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	3ª Lovelhe 49015	
	10,84	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	1ª Lisboa 03021	
	10,58	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	1ª Braga 47028	
	10,32	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	21-03-2010	1ª Guimarães 47024	
	10,12	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-01-2010	1ª Pombal 03001	
3	10,01	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	5ª Braga 47012	
	9,98	TERESA RIBEIRO	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	21-02-2010	3ª Leiria 24001	
	4	9,50	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-12-2009	1ª Braga 47006
		9,48	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
		9,44	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-11-2009	2ª Maia 41002
9,25		Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-01-2010	9ª Braga 47012	
5	9,22	Teresa Ribeiro	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	10ª Braga 47012	
	8,34	RAQUEL SILVA	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-07-2010	5ª Guimarães 47042	
6	7,70	ROSALINA CARVALHO	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	1ª Inatel 41011	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

Lançamento Peso-4Kg						Top	3,23
1	9,45	PAULA PONTES	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-07-2010	2ª Guimarães 47042	
	9,34	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	8ª Braga 47012	
2	9,16	VANESSA PEDROSA	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-07-2010	3ª Guimarães 47042	
	9,13	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	8,66	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	09-06-2010	3ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	8,58	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	21-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014	
3	8,42	SARA MARTINS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	1ª Guimarães 47009	
	8,05	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	21-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014	
	7,88	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	3ª Maia 41002	
4	7,06	DIANA VITORIANO	92 Jun	GINASIO TROFA	28-11-2009	4ª Maia 41002	
5	6,25	CATARINA BAIA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	3ª Maia / Inatel 41014	
6	6,19	JOANA RODRIGUES	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	4ª Maia / Inatel 41014	
	6,04	Catarina Baia	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-04-2010	1ª Inatel 41016	
	4,57	Joana Rodrigues	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-12-2009	3ª Guimarães 47008	
	3,23	Catarina Baia	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-12-2009	4ª Guimarães 47008	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

Lançamento Peso-4Kg						Top	5,97
1	8,79	DANIELA MIRANDA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-06-2010	2ª	Póvoa de Varzim / Braga 41
	8,42	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	4ª	Guimarães 47042
	7,86	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	08-05-2010	5ª	Braga 47030
2	7,20	SARA COSTA	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	6ª	Guimarães 47042
	7,07	Sara Costa	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-06-2010	4ª	Póvoa de Varzim / Braga 41
3	6,78	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-01-2010	11ª	Pombal 03001
4	5,97	SOFIA SILVA	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	09-06-2010	5ª	Póvoa de Varzim / Braga 41



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Dardo 400 Gr						Top	5,66
1	22,65	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-06-2010	1ª Meadela 49037	
2	20,61	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	25-07-2010	1ª Guarda 63037	
	20,16	Catarina Barreirinho	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024	
3	18,90	BARBARA MACHADO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	4ª Meadela 49037	
4	18,69	CATARINA QUEIROS	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024	
	17,26	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024	
5	17,15	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024	
6	17,14	OLINDA SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024	
7	17,05	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009	
8	15,31	ADRIANA COSTA	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-06-2010	6ª Meadela 49037	
	15,21	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009	
	13,40	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009	
9	13,15	RENATA FARIA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024	
	12,97	Catarina Queiros	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009	
	12,64	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009	
10	12,27	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009	
11	11,41	RAQUEL RENTE	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	22-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41024	
12	11,06	ANA PINHO	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009	
13	10,84	BRUNA PINTO	97 Inf	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-06-2010	7ª Meadela 49037	
14	10,62	FLAVIA DIAS	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	8ª Inatel - Maia 41009	
15	10,30	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	9ª Inatel - Maia 41009	
16	9,49	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	10ª Inatel - Maia 41009	
17	9,04	REGINA TORRE	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	11ª Inatel - Maia 41009	
	8,09	Renata Faria	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	1ª Guimarães 47008	
18	7,55	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	12ª Inatel - Maia 41009	
19	6,10	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	13ª Inatel - Maia 41009	
20	5,66	DIANA PEREIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	14ª Inatel - Maia 41009	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

Dardo 600 Gr						Top	2 6,98
1	48,06	CARLA RATÃO	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	2ª Lisboa 03027	
2	35,98	LILIANA MANHENTE	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014	
	35,51	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-04-2007	6ª Leiria 03014	
	30,12	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	2ª Guimarães 47042	
3	26,98	MARIA MAGANINHO	76 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	19-05-2010	5ª Maia 41023	





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

Dardo 600 Gr						Top	2 5,84
1	37,32	TERESA RIBEIRO	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	1ª Maia 41023	
	37,09	Teresa Ribeiro	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 03025	
	36,69	Teresa Ribeiro	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-04-2007	4ª Leiria 03014	
2	32,85	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	1ª Lisboa 03021	
	32,45	ROSALINA CARVALHO	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	1ª Maia 41020	
3	32,08	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	3ª Maia 41023	
	30,72	RAQUEL SILVA	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-07-2010	1ª Guimarães 47042	
4	30,38	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	21-03-2010	2ª Guimarães 47024	
	27,82	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-07-2010	3ª Guimarães 47042	
5	27,73	Raquel Silva	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	19-05-2010	4ª Maia 41023	
	27,40	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-05-2010	1ª Braga 47030	
	26,31	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014	
	25,84	Rosalina Carvalho	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	3ª Maia / Inatel 41014	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

Dardo 600 Gr						Top	1 3,10
1	29,11	INES REIS	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	17-04-2010	1ª Guimarães 47026	
	28,24	Ines Reis	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014	
	27,35	Ines Reis	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	2ª Maia 41020	
2	23,95	PAULA PONTES	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	3ª Maia 41020	
	17,61	CATARINA BAIA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-05-2010	4ª Maia 41020	
3	17,58	Catarina Baia	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014	
	16,62	Catarina Baia	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-05-2010	2ª Braga 47030	
	16,50	Catarina Baia	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-12-2009	4ª Guimarães 47008	
	16,11	Catarina Baia	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-03-2010	3ª Guimarães 47024	
	13,10	JOANA RODRIGUES	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	3ª Maia / Inatel 41014	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

Dardo 600 Gr						Top	1 0,17
1	30,35	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-04-2010	1ª Guimarães 47026	
	28,64	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª Maia 41015	
2	21,81	SARA COSTA	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	4ª Guimarães 47042	
3	20,96	DANIELA MIRANDA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	5ª Guimarães 47042	
	20,88	Sara Costa	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	1ª VN Cerveira 49038	
	20,59	Sara Costa	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025	
4	19,03	ALEXANDRA BARROS	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025	
5	18,24	RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	18-04-2010	3ª Guimarães 47026	
	17,60	Sara Costa	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-07-2010	1ª Vila Nova de Cerveira 49040	
6	16,64	SOFIA GONCALVES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	6ª Guimarães 47042	
	16,63	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-07-2010	3ª Vila Nova de Cerveira 49040	
7	16,55	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	2ª Maia 41015	
	16,17	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	3ª Maia 41015	
	15,62	Sara Costa	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
8	15,34	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	18-04-2010	6ª Guimarães 47026	
9	14,46	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014	
	14,42	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	4ª Maia 41015	
10	12,73	SOFIA SILVA	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	09-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
11	12,25	SILVIA SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	5ª Maia 41015	
12	10,43	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	6ª Maia 41015	
13	10,42	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014	
14	10,41	SILVIA NEVES	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	7ª Maia 41015	
	10,17	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	21-03-2010	5ª Guimarães 47024	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Dardo 500 Gr						Top	7,49
1	29,40	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	1ª	Maia 41020
	28,55	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41026
	28,41	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	1ª	Meadela 49037
	27,90	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	06-06-2010	6ª	Leiria 03020
2	27,29	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	02-05-2010	2ª	Maia 41020
	27,10	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	1ª	Inatel - Maia 41009
	26,31	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	1ª	Maia 41015
3	24,66	HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-01-2010	2ª	Inatel - Maia 41009
	23,82	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	1ª	VN Cerveira 49038
	23,81	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-06-2010	2ª	Meadela 49037
	23,57	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	3ª	Maia 41020
	23,49	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-07-2010	1ª	Vila Nova de Cerveira 49040
4	22,57	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	4ª	Maia 41020
	22,36	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	1ª	Vila Nova de Cerveira 49022
	22,13	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-07-2010	1ª	Vila Nova de Cerveira 49044
	21,92	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-12-2009	1ª	Guimarães 47008
	21,22	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	29-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026
	20,72	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	15-07-2010	1ª	Vila Nova de Cerveira 49043
	19,98	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-06-2010	4ª	Meadela 49037
5	19,56	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-04-2010	2ª	Guimarães 47026
6	19,30	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	3ª	Inatel - Maia 41009
	19,00	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	2ª	Maia 41015
	18,24	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	4ª	Inatel - Maia 41009
	18,05	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	3ª	Maia 41015
7	18,05	TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	5ª	Meadela 49037
	17,79	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-05-2010	1ª	Braga 47030
8	17,57	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	5ª	Maia 41020
9	16,50	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	4ª	Maia 41015
	16,07	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026
	15,37	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	5ª	Maia 41015
	15,23	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	6ª	Maia 41015
11	15,10	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	6ª	Meadela 49037
12	14,97	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	7ª	Maia 41015
13	14,95	PATRICIA CARDOSO	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	5ª	Inatel - Maia 41009
14	14,84	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	17-04-2010	6ª	Guimarães 47026
	14,62	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	17-04-2010	7ª	Guimarães 47026
	14,50	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	6ª	Inatel - Maia 41009
	14,31	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-05-2010	2ª	Braga 47030
	14,30	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	7ª	Meadela 49037
16	13,79	ANA FONTES	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	6ª	Maia 41020
17	13,72	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	8ª	Maia 41015
	13,68	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	7ª	Maia 41020
18	13,56	INES NETO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-05-2010	3ª	Braga 47030



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Dardo 500 Gr						Top	7,49
19	13,31	ISABEL MONTEIRO	96 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-06-2010	8ª Meadela 49037	
	13,13	Isabel Monteiro	96 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	29-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41026	
	13,10	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	9ª Maia 41015	
20	13,07	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	02-05-2010	8ª Maia 41020	
	12,59	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	10ª Maia 41015	
	12,58	Patricia Cardoso	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41026	
21	12,28	MARISA DIAS	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009	
	12,11	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-06-2010	9ª Meadela 49037	
22	12,00	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	8ª Inatel - Maia 41009	
	11,92	Ines Neto	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	9ª Inatel - Maia 41009	
23	11,90	JOANA OLIVEIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	9ª Maia 41020	
24	11,76	RAQUEL SOARES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-05-2010	4ª Braga 47030	
	10,81	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	11ª Maia 41015	
	10,38	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	10ª Inatel - Maia 41009	
25	10,32	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	12ª Maia 41015	
26	9,85	PATRICIA SILVA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	11ª Inatel - Maia 41009	
27	9,46	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	14ª Maia 41015	
28	9,38	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	15ª Maia 41015	
29	8,64	SILVIA RIBEIRINHO	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	12ª Inatel - Maia 41009	
30	8,56	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	16ª Maia 41015	
31	8,49	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	17ª Maia 41015	
32	8,23	CRISTIANA SOUSA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	13ª Inatel - Maia 41009	
	8,13	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	27-03-2010	18ª Maia 41015	
33	7,49	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	19ª Maia 41015	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Dardo 600 Gr							Top	1 4,16
1	25,22	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41025	
	25,13	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	3ª	Maia / Inatel 41014	
	24,70	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-06-2010	13ª	Guimarães 03030	
2	20,86	HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41025	
	20,70	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41025	
3	20,59	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	06-02-2010	1ª	Lovelhe 49013	
	14,60	TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41025	
5	14,16	PATRICIA CARDOSO	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41025	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Dardo 500 Gr							Top	9,25
1	19,98	BARBARA MACHADO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026	
2	19,89	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026	
3	17,02	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	29-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026	
4	9,25	BRUNA PINTO	97 Inf	CLUBE ATLETISMO AVINTES	29-05-2010	9ª	Póvoa de Varzim 41026	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**Disco 0,750 Kg**

Top

1 0,43

1	28,84	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
	22,23	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	1ª Guimarães 47008
2	22,08	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
3	21,29	ANA FONTES	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	21,13	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	04-07-2010	2ª Aveiro 38040
	20,29	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
4	20,04	TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
	19,39	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
5	19,13	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009
6	18,89	HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
7	18,63	MELÂNIA FONTE	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
8	18,00	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009
9	17,92	JOANA OLIVEIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009
10	17,12	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	2ª Guimarães 47008
11	16,12	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026
	15,74	Melânia Fonte	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026
	15,20	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	21-03-2010	2ª Guimarães 47024
12	14,78	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-01-2010	8ª Inatel - Maia 41009
13	14,07	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41026
14	13,63	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-01-2010	9ª Inatel - Maia 41009
15	12,20	SILVIA RIBEIRINHO	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-01-2010	10ª Inatel - Maia 41009
16	11,98	PATRICIA CARDOSO	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-01-2010	11ª Inatel - Maia 41009
17	11,05	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	3ª Guimarães 47008
18	10,43	PATRICIA SILVA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-01-2010	12ª Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Disco 0,750 Kg

Top

8,88

1	12,51	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41026
2	12,02	RENATA FARIA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41026
3	8,88	CECILIA COSTA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	10ª Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

Disco 1 Kg						Top	3 3,68
1	53,22	AUSTRA SKUJYTE	79 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	1ª Maia 41029	
	51,04	Austra Skujyte	79 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	2ª Lisboa 03027	
2	34,22	CARINA MOUTINHO	84 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 03025	
	33,68	Carina Moutinho	84 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

Disco 1 Kg						Top	2 1,41
1	35,57	INÊS FERNANDES	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-01-2010	7ª Leiria 03014	
	35,01	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1ª Vila Nova de Cerveira 49005	
	33,63	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	6ª Lisboa 03031	
	33,09	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-07-2010	1ª Vila Nova de Cerveira 49040	
2	32,87	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-06-2010	2ª Maia 41029	
	31,29	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	01-05-2010	2ª Maia 41020	
	28,94	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	30-06-2010	4ª Maia 41030	
	28,51	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	08-05-2010	4ª Braga 47030	
	27,79	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	1ª Guimarães 47042	
	27,76	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-04-2010	4ª Inatel 41016	
3	26,85	RAQUEL SILVA	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	2ª Guimarães 47042	
	25,54	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014	
	24,43	Raquel Silva	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	30-06-2010	5ª Maia 41030	
4	21,41	ROSALINA CARVALHO	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	3ª Maia / Inatel 41014	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Júniores

Femininos

		Disco 1 Kg				Top	1 3,74
1	26,45	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-04-2010	5ª Inatel 41016	
	25,59	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-06-2010	3ª Maia 41029	
	25,32	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	01-05-2010	3ª Maia 41020	
	25,05	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	3ª Guimarães 47042	
2	24,34	VANESSA PEDROSA	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	11-07-2010	4ª Guimarães 47042	
3	23,31	PAULA PONTES	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	11-07-2010	5ª Guimarães 47042	
	23,13	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	23,12	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	08-05-2010	6ª Braga 47030	
	22,12	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	22,01	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	4ª Maia 41029	
	21,84	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	02-06-2010	3ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	21,79	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	7ª Maia 41030	
	20,59	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	6ª Inatel 41016	
	20,30	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014	
	19,92	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	8ª Maia 41030	
	17,86	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	2ª Maia / Inatel 41014	
	17,84	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-06-2010	5ª Maia 41029	
	4	13,74	DANIELA PEREIRA	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	01-05-2010	4ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

Disco 1 Kg						Top	1 4,43
1	23,67	SOFIA GONCALVES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	6ª	Maia 41030
2	21,76	DANIELA MIRANDA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	20-02-2010	1ª	Maia / Inatel 41014
	21,73	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-06-2010	4ª	Póvoa de Varzim / Braga 41
	21,22	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-01-2010	1ª	Inatel 41011
	20,11	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	08-05-2010	7ª	Braga 47030
	19,68	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-12-2009	6ª	Guimarães 47008
	18,81	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41025
	18,57	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	11-07-2010	6ª	Guimarães 47042
3	18,35	SARA COSTA	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41025
	18,06	Sofia Goncalves	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	7ª	Guimarães 47042
4	18,04	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-01-2010	2ª	Inatel 41011
	17,07	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	3ª	Guimarães 47003
	15,96	Sara Costa	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-06-2010	5ª	Póvoa de Varzim / Braga 41
5	15,61	SOFIA SILVA	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	02-06-2010	6ª	Póvoa de Varzim / Braga 41
	14,78	Sofia Silva	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-04-2010	7ª	Inatel 41016
6	14,77	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	2ª	Maia / Inatel 41014
	14,72	Sara Costa	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	11-07-2010	8ª	Guimarães 47042
7	14,43	ALEXANDRA BARROS	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	10ª	Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Disco 1 Kg						Top	1 3,56
1	26,41	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025	
	22,64	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	1ª Maia / Inatel 41014	
2	22,46	ANA FONTES	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025	
3	20,31	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025	
4	19,29	MELÂNIA FONTE	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025	
5	18,59	TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025	
6	18,31	HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41025	
7	16,27	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41025	
8	13,94	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	11ª Póvoa de Varzim 41025	
9	13,56	JOANA OLIVEIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	12ª Póvoa de Varzim 41025	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**4X60 Metros**

Top

3 7,59

1	3 3,27	MAIA A. C. (1)	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-06-2010	1ª Meadela 49037
		<i>ana abreu (1997)/ diana oliveira (1997)/ carolina suzano (1997)/ ana alves (1997)</i>				
2	3 3,65	MAIA A C - A	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024
		<i>Ana Abreu (1997)/ Joana Areosa (1998)/ Diana Oliveira (1997)/ Ana Alves (1997)</i>				
3	3 4,09	MAIA A C - B	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024
		<i>Mariana Barbosa (1998)/ Ines Ribeiro (1998)/ Sofia Carneiro (1998)/ Carolina Suzano (1998)</i>				
4	3 4,63	ESCOLA MOVIMENTO	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024
		<i>Maria Baia (1998)/ Rita Rodrigues (1997)/ Marta Rodrigues (1997)/ Susana Moreira (1997)</i>				
	3 4,65	Escola Movimento	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2010	2ª Meadela 49037
		<i>ines ferro (1997)/ rita rodrigues (1997)/ marta rodrigues (1997)/ susana moreira (1997)</i>				
5	3 5,18	C + S LAVRA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	3ª Meadela 49037
		<i>ines silva (1997)/ catarina (1997)/ teresa ramos (1997)/ ana orfao (1997)</i>				
6	3 5,39	C. D. POVOA	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	4ª Meadela 49037
		<i>fatima silva (1997)/ marisa gomes (1997)/ cecilia costa (1997)/ catarina oliveira (1997)</i>				
	3 5,59	C + S Lavra	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024
		<i>Teresa Ramos (1997)/ Catarina Queirós (1998)/ Bárbara Machado (1997)/ Ana Orfão (1997)</i>				
7	3 6,29	C D PÓVOA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024
		<i>Ranata Faria (1998)/ Cecília Costa (1998)/ Fátima Silva (1998)/ Catarina Oliveira (1998)</i>				
8	3 6,63	MAIA A. C. (2)	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-06-2010	5ª Meadela 49037
		<i>joana areosa (1997)/ sofia carneiro (1997)/ sofia abreu (1997)/ mafalda santos (1997)</i>				
9	3 6,70	C. D. MARCO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	12-06-2010	6ª Meadela 49037
		<i>ana dias (1997)/ diana reis (1997)/ flavia dias (1997)/ ana neto (1997)</i>				
10	3 7,59	C SPIRIDON GAIA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024
		<i>Adriana Costa (1997)/ Nádia Almeida (1998)/ Viviana Sousa (1998)/ Ana Santos (1998)</i>				



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**4X80 Metros**

Top

5 1,38

1	4 1,23	SELECÇÃO A A P	95 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	16-05-2010	1ª Maia 41022
		<i>Jessica Serra (1995)/ Elsa Maia (1995)/ Daniela França (1995)</i>				
2	4 1,30	A. A. PORTO	95 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-06-2010	4ª Leiria 03020
		<i>Jessica Serra (1995)/ Elsa Maia (1996)/ Ana Queirós (1995)/ Daniela França (1995)</i>				
3	4 3,37	C DESP POVOA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Catarina Oliveira (1998) / Diana Baptista (1996) / Juliana Ferreira (1995) / Jessica Serra (1995)</i>				
4	4 3,45	MAIA A. C.	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Ana Abreu (1997)/ Diana Oliveira (1997)/ Ana Alves (1997)/ Ana Patricia Ricardo (1996)</i>				
5	4 3,45	F C PORTO	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Ines Silva (1996) / Rafaela Moutinho (1997) / Tania Suhm (1995) / Daniela França (1995)</i>				
6	4 4,00	C D PÓVOA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-06-2010	2ª Meadela 49037
		<i>Diana Baptista (1995)/ Nadine Laranjeira (1995)/ Juliana Ferreira (1995)/ Jessica Serra (1995)</i>				
7	4 4,08	C + S LAVRA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-06-2010	3ª Meadela 49037
		<i>Raquel Valente (1995)/ Melanie Fonte (1995)/ Carla Gonçalves (1995)/ Ana Queirós (1995)</i>				
8	4 4,13	C + S LAVRA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	1ª Maia 41020
		<i>Liliana Rodrigues (1995) / Raquel Valente (1996) / Melânia Fonte (1995) / Ana Queiros (1995)</i>				
9	4 4,38	C. D. PÓVOA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	2ª Maia 41020
		<i>Diana Baptista (1996) / Juliana Ferreira (1995) / Nadine Laranjeira (1996) / Jessica Serra (1995)</i>				
10	4 4,61	C + S LAVRA (A)	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Carla Gonçalves (1995) / Raquel Valente (1996) / Melânia Fonte (1995) / Ana Queiros (1995)</i>				
11	4 4,96	F. C. PARADA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	01-05-2010	3ª Maia 41020
		<i>Sofia Rocha (1996)/ Carmo Rocha (1995)/ Isabel Barros (1995)/ Carla Rodrigues (1996)</i>				
12	4 4,97	C SPIRIDON GAIA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Catarina Barbosa (1996) / Ana Santos (1998) / Mariana Ferreira (1996) / Mariana Neves (1996)</i>				
13	4 5,09	F C PARADA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-05-2010	2ª Maia 41022
		<i>Carmo Rocha (1995)/ Mónica Rodrigues (1996)/ Isabel Barros (1995) / Sofia Rocha (1996)</i>				
14	4 5,44	C + S LAVRA (B)	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Liliana Rodrigues (1995) / Ana Orfão (1997) / Ana Maia (1996) / Ana Farias (1995)</i>				
15	4 5,49	C. SPIRIDON GAIA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	4ª Maia 41020
		<i>Catarina Barbosa (1996) / Joana Silva (1995) / Mariana Ferreira (1996) / Mariana Neves (1996)</i>				
16	4 5,76	C SPIRIDON GAIA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-06-2010	6ª Meadela 49037
		<i>Catarina Barbosa (1995)/ Ana Fontes (1995)/ Mariana Ferreira (1995)/ Mariana Neves (1995)</i>				
17	4 6,25	C D MARCO	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Raquel Soares (1996)/ Inês Neto (1996)/ Sílvia Ribeirinho (1995)/ Cristiana Sousa (1995)</i>				
	4 6,43	C D Marco	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	3ª Maia 41022
		<i>Raquel Soares (1996) / Ines Neto (1996) / Sílvia Ribeirinho (1995)/ Cristiana Sousa (1995)</i>				
18	4 7,08	C. D. MARCO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	08-05-2010	1ª Braga 47030
		<i>Raquel Soares (1996)/ Cristina Sousa (1995)/ Ines Neto (1996)/ Marida Dias (1995)</i>				
19	4 7,48	C. D. MARCO	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	01-05-2010	5ª Maia 41020
		<i>Raquel Soares (1996) / Ines Neto (1996) / Marisa Dias (1995) / Cristiana Sousa (1995)</i>				
20	4 7,58	ESCOLA MOVIMENTO	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2010	7ª Meadela 49037
		<i>Mariana Oliveira (1995)/ Ana Silva (1996)/ Joana Carneiro (1996)/ Rebeca Cohen (1995)</i>				
21	4 9,31	ESCOLA MOVIMENTO (95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Mariana Oliveira (1995)/ Inês Anderssen (1998)/ Inês Ferrão (1998)/ Ana Silva (1996)</i>				
	5 1,38	C D Marco	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	12-06-2010	8ª Meadela 49037
		<i>Sílvia Ribeirinho (1995)/ Marisa Dias (1995)/ Raquel Soares (1996)/ Cristiana Sousa (1995)</i>				



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

4X80 Metros

Top

4 7,29

1	4 5,43	ESCOLA MOVIMENTO (97 Inf ESCOLA DO MOVIMENTO 29-05-2010 5ª Póvoa de Varzim 41026 <i>Maria Baia (1998) / Rita Rodrigues (1997) / Marta Rodrigues (1997) / Susana Moreira (1997)</i>
2	4 7,29	C DESP POVOA (B) 97 Inf CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 29-05-2010 4ª Póvoa de Varzim 41026 <i>Renata Faria (1998) / Marisa Gomes (1997) / Fátima Silva (1998) / Cecilia Costa (1998)</i>



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

4X100 Metros Planos

Top

4 6,32

1	4 6,32	F. C. PORTO	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	2ª Lisboa 03027	RR
<i>Carla Ratão (1982)/ Rafaela Almeida (1983)/ Tania Duarte (1990)/ Lina Grincikaite (1987)</i>							





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

4X100 Metros Planos

Top

5 8,31

1	4 9,81	F. C. PORTO	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 03025 <i>Tania Duarte (1990) / Isabel Vieira (1993) / Sara Martins (1991) / Claudia Rodrigues (1989)</i>
2	5 8,31	CLUBE ATLET. AVINTE	75 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-07-2010	1ª Guimarães 47042 <i>Raquel Silva (1990) / Sandra Monteiro (1992) / Daniela Gonçalves (1993) / Marta Monteiro (1990)</i>



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

4X100 Metros Planos

Top

5 9,53

1	5 1,85	SELECÇÃO A A P	93 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	16-05-2010	1ª Maia 41022
		<i>Ana Batista (1994)/ Rita Mota (1994)/ Isabel Vieira (1993)/ Daniela Cruz (1993)</i>				
2	5 2,04	A. A. PORTO	93 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	06-06-2010	5ª Leiria 03020
		<i>Ana Baptista (1994)/ Isabel Vieira (1993)/ Ana Soares (1994)/ Beatriz Marques (1994)</i>				
3	5 9,53	C D C NAVAIS	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
		<i>Silvia Neves (1993)/ Olivia Correia (1993)/ Helena Miranda (1996)/ Jessica Eusébio (1996)</i>				





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

4X100 Metros Planos

Top

5 5,67

1 5 5,67 **C + S LAVRA** 95 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 22-05-2010 1ª Póvoa de Varzim 41025
Raquel Valente (1996)/ Carlos Gonçalves (1995)/ Melanie Fonte (1995)/ Ana Queirós (1995)



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

4X200 Metros

Top 1 4 6,45

1	1 4 5,96	F. C. PORTO	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	2ª Espinho 03008
		<i>Egle Balcunaite (1988) / Tânia Duarte (1990) / Sara Martins (1991) / Leslie Delgado (1989)</i>				
2	1 4 6,45	F. C. PORTO	83 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	4ª Pombal 03002
		<i>Tânia Duarte (1990) / Leslie Delgado (1989) / Rafaela Almeida (1983) / Sara Martins (1991)</i>				





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

4X400 Metros

Top 4 1 2,20

1	3 5 5,22	F. C. PORTO	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	4ª Lisboa 03027
		<i>Leslie Deslgado (1989)/ Rafaela Almeida (1983)/ Carla Ratão (1982)/ Tania Duarte (1990)</i>				
	3 5 9,47	F. C. Porto	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	4ª Pombal 03009
		<i>Rafaela Almeida (1983)/ Carla Ratão (1982)/ Tânia Duarte (1990)/ Lilian Silva (1982)</i>				
2	4 0 4,84	F. C. PORTO	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 03025
		<i>Isabel Vieira (1993) / Rafaela Almeida (1983) / Sara Martins (1991)/ / Lidia Sousa (1988)</i>				
	4 1 2,20	F. C. Porto	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006
		<i>Tânia Duarte (1990) / Sara Martins (1991) / Lilian Silva (1982)/ Marta Martins (1992)</i>				



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

4X300 Metros

Top 3 2 5,08

1	3 0 4,28	A. REC. L. VIDA GOND	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-06-2010	1ª Guimarães 03030
2	3 0 9,93	A R L V GONDOMAREN	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025 <i>Sara Marinho (1993)/ Ana Silva (1993)/ Rita Mota (1994)/ Monika Alex (1996)</i>
3	3 1 1,65	C D MARCO	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025 <i>Raquel Soares (1996)/ Rute Leite (1994)/ Silvia Ribeirinho (1995)/ Cristiana Sousa (1995)</i>
4	3 1 3,24	C. DESP. MARCO	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	20-06-2010	2ª Guimarães 03030 <i>Raquel Soares (1996)/ Rita Costa (1994)/ Rute Leite (1994)/ Marisa Dias (1995)</i>
5	3 2 5,08	C + S LAVRA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025 <i>Raquel Valente (1996)/ Melanie Fonte (1995)/ Patricia Cardoso (1996)/ Alexandra Rodrigues (1994)</i>



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

4X400 Metros

Top 4 3 7,65

1	4 3 4,09	A. R. L. V. G <i>Ana Silva (1993)</i> <i>Sara Marinho (1993)</i> <i>Vitória Oliveira (1993)</i> <i>Alexandra Silva (1993)</i>	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 11-07-2010	1ª Guimarães 47042
2	4 3 7,65	A. R. L. V. GONDOM <i>Ana Silva (1993)/ Sara Marinho (1993)/ Vitória Oliveira (1992)/ Rita Mota (1994)</i>	92 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

4X300 Metros

Top

3 0 4,64

1	3 0 4,64	C D POVOA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025	RR
---	----------	-----------	--------	---------------------------	------------	--------------------------	----

Diana Baptista (1996)/ Juliana Ferreira (1995)/ Nadine Laranjeira (1996)/ Jéssica Serra (1995)



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

2.000 Metros Marcha

Top 17 12,00

1	11 49	ANA SANTOS	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	24-01-2010	1ª Avintes 41010
	12 15,00	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-01-2010	1ª Braga 47011
2	13 08	MARA COSTA	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	24-01-2010	2ª Avintes 41010
3	13 20	ANA NETO	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	24-01-2010	3ª Avintes 41010
4	14 08	ANA CATARINA DIAS	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	24-01-2010	6ª Avintes 41010
5	17 12	ADRIANA COSTA	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	24-01-2010	8ª Avintes 41010



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

3.000 Metros Marcha

Top 14 4 8,59

1	13 1 0,76	KRIS SALTONOVIC (E	75 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 03025
2	14 4 0,37	MARISA SOARES	80 Sen	BOAVISTA FUTEBOL CLUBE	27-02-2009	7ª Espinho 03012
	14 4 8,59	Marisa Soares	80 Sen	BOAVISTA FUTEBOL CLUBE	16-01-2010	1ª Braga 47012





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

3.000 Metros Marcha

Top 19 12,53

1	17 4 6,10	ANDREIA SOARES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	4ª Espinho 03006
	19 1 2,53	Andreia Soares	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1ª Espinho 38013





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

3.000 Metros Marcha

Top 16 10,25

1	15 3 9,50	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	23-01-2010	3ª Pombal 03005
	16 1 0,25	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	06-02-2010	4ª Espinho 03008



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

3.000 Metros Marcha

Top 17 4 9,10

1	15 28,67	NADIA CANCELA	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	16-01-2010	3ª Braga 47012	RR
	15 36,99	Nadia Cancela	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	23-01-2010	2ª Pombal 03005	
	15 57,18	Nadia Cancela	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	27-02-2009	10ª Espinho 03012	
	16 14,7	Nadia Cancela	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	05-12-2009	9ª Pombal 24002	
2	16 59,89	SOFIA SILVA	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-01-2010	4ª Braga 47012	
	17 49,10	Sofia Silva	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	23-01-2010	12ª Pombal 03005	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

3.000 Metros Marcha

Top 2 2 4 2,00

1	1 7 2 0	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	24-01-2010	1ª Avintes 41010
2	2 0 2 1	SARA COSTA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	24-01-2010	5ª Avintes 41010
3	2 0 3 7	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	24-01-2010	6ª Avintes 41010
	2 1 1 6,08	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-01-2010	6ª Espinho 38007
4	2 1 3 7	CRISTIANA SOUSA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	24-01-2010	7ª Avintes 41010
5	2 2 4 2	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	24-01-2010	8ª Avintes 41010



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

3.000 Metros Marcha

Top 2 3 4 1,62

1	1 8 3 7,64	ANA SANTOS	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024
2	1 9 4 6,09	DIANA REIS	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	08-05-2010	1ª Braga 47030
3	1 9 5 1,76	MARA COSTA	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	08-05-2010	2ª Braga 47030
	1 9 5 8,33	Diana Reis	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024
	1 9 5 8,90	Mara Costa	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024
	2 0 1 5,63	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-01-2010	4ª Espinho 38007
4	2 3 4 1,62	ADRIANA COSTA	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

4.000 Metros Marcha

Top 29 25,45

1	23 20,61	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	05-06-2010	5ª Leiria 03020
	23 42,07	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	16-05-2010	1ª Maia 41022
2	24 05,43	ELISABETE PINHO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	2ª Maia 41022
	24 17,89	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	01-05-2010	1ª Maia 41020
	24 23,96	Elisabete Pinho	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	2ª Maia 41020
	24 38,97	Elisabete Pinho	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	08-05-2010	1ª Braga 47030
3	25 05,73	SARA COSTA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	3ª Maia 41020
	25 19,47	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	08-05-2010	2ª Braga 47030
	25 38	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	21-02-2010	12ª Olhão 03011
	26 04,22	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	3ª Maia 41022
4	28 06,48	CRISTIANA SOUSA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	12-06-2010	1ª Meadela 49037
	28 17,83	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
	28 45,10	Cristiana Sousa	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
	29 25,45	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-06-2010	2ª Meadela 49037



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Júniores

Femininos

5.000 Metros Marcha

Top 33 08,40

1	27 25	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-03-2010	1ª Ferreira do Zêzere 20002
2	33 08,4	DANIELA PEREIRA	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**5.000 Metros Marcha**

Top 3 1 0 1,00

1	2 6 5 9,38	NADIA CANCELA	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	01-05-2010	1ª Rio Maior 03018
	2 7 0 7	Nadia Cancela	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	24-07-2010	7ª Vigo - Espanha 00005
	2 7 1 7	Nadia Cancela	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	21-02-2010	1ª Olhão 03011
	2 7 3 0	Nadia Cancela	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	09-01-2010	1ª Montemor-o-velho 30001
	2 7 5 0,34	Nadia Cancela	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	19-06-2010	4ª Guimarães 03030
	2 7 5 6	Nadia Cancela	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	28-03-2010	1ª Ferreira do Zêzere 20002
	2 8 1 5,69	Nadia Cancela	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
2	2 9 0 0	SOFIA SILVA	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	21-02-2010	2ª Olhão 03011
	2 9 4 9,54	Sofia Silva	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	19-06-2010	11ª Guimarães 03030
	3 0 3 8,94	Sofia Silva	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
	3 0 5 8	Sofia Silva	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-03-2010	4ª Ferreira do Zêzere 20002
	3 1 0 1	Sofia Silva	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	24-01-2010	1ª Avintes 41010



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

10.000 Metros Marcha

Top 5 4 0 2,30

1	5 3 3 0	MARISA SOARES	80 Sen	BOAVISTA FUTEBOL CLUBE	09-01-2010	3ª Montemor-o-velho 30001
	5 4 0 2,30	Marisa Soares	80 Sen	BOAVISTA FUTEBOL CLUBE	11-07-2010	1ª Guimarães 47042



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

10.000 Metros Marcha

Top 1 1 4 2 5,00

1	5 4 4 5,70	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	2ª Guimarães 47042
	5 5 2 6	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	21-02-2010	2ª Olhão 03011
	5 5 4 7	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	24-01-2010	1ª Avintes 41010
	5 6 5 2,10	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	02-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
2	1 1 4 2 5	DANIELA PEREIRA	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	24-01-2010	3ª Avintes 41010



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

10.000 Metros Marcha

Top 1 0 6 3 5,00

1	5 8 4 7,87	NADIA CANCELA	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	03-07-2010	4ª Setúbal 03032
2	1 0 3 4 0,02	SOFIA SILVA	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	03-07-2010	8ª Setúbal 03032
	1 0 6 3 5,00	Sofia Silva	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	02-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

15.000 Metros Marcha

Top 1 2 0 5 8,00

1 1 2 0 5 8

MARISA SOARES

80 Sen BOAVISTA FUTEBOL CLUBE

24-01-2010

1ª Avintes 41010

