



Associação de Atletismo do Porto

Triatlo Técnico Jovem Regional

12-12-2009

2

Triatlo - Iniciados**Fem**

Classif.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	Salto em Comprimento	60 M Barr.Ini.Fem- 76	Lançamento Peso-3Kg
1 ^a	Ana Queiros 516 LAVRA	Ini 1995	1.519	466 4,65 + 0,2	621 1 0,50 - 0,2	432 8,51
2 ^a	Ines Silva 546 FCP	Ini 1996	1.322	431 4,51 + 0,2	528 1 1,05 - 0,2	363 7,44
3 ^a	Isabel Barros 608 FCPAR	Ini 1995	1.199	319 4,05 + 0,1	538 1 0,99 - 0,2	342 7,11
4 ^a	Isabela Pereira 476 CDP	Ini 1995	1.190	340 4,14 - 0,2	427 1 1,70 + 0,2	423 8,37
5 ^a	Tania Suhm 577 FCP	Ini 1995	1.187	362 4,23 + 0,2	411 1 1,81 - 0,2	414 8,22
6 ^a	Andreia Lopes 475 CDP	Ini 1995	1.138	270 3,83 - 0,2	532 1 1,03 + 0,2	336 7,01
7 ^a	Jessica Serra 480 CDP	Ini 1995	1.131	393 4,36 + 0,2	420 1 1,75 + 0,2	318 6,74
8 ^a	Soraia Vasconcelos 598 CAA	Ini 1995	1.010	379 4,30 + 0,2	236 1 3,16 - 0,2	395 7,93
9 ^a	Raquel Valente 515 LAVRA	Ini 1996	930	274 3,85 + 0,2	360 1 2,17 + 0,2	296 6,39
10 ^a	Ana Patricia Ricardo 461 MAC	Ini 1996	917	242 3,70 - 0,9	397 1 1,91 - 0,5	278 6,11
11 ^a	Helena Miranda 611 CDCNAV	Ini 1996	894	274 3,85 + 0,2	309 1 2,56 - 0,3	311 6,63
12 ^a	Mariana Neves 547 CSGAIA	Ini 1996	885	355 4,20 + 0,2	297 1 2,65 - 0,5	233 5,40
13 ^a	Sofia Rocha 503 FCPAR	Ini 1996	864	276 3,86 - 0,1	314 1 2,52 - 0,5	274 6,04
14 ^a	Helena Carvalho 509 EPGS	Ini 1996	853	218 3,59 - 0,2	306 1 2,58 - 0,3	329 6,91
15 ^a	Jéssica Eusébio 593 CDCNAV	Ini 1996	830	248 3,73 + 0,2	311 1 2,54 - 0,5	271 6,00
16 ^a	Juliana Ferreira 479 CDP	Ini 1995	749	265 3,81 - 0,2	198 1 3,51 + 0,2	286 6,23
17 ^a	Renata Ribeiro 544 CSGAIA	Ini 1995	680	265 3,81 + 0,2	114 1 4,42 - 0,2	301 6,46
18 ^a	Diana Baptista 473 CDP	Ini 1996	678	237 3,68 + 0,1	186 1 3,63 + 0,2	255 5,75
19 ^a	Carmo Rocha 508 FCPAR	Ini 1995	672	270 3,83 - 0,3	177 1 3,72 - 0,2	225 5,27
20 ^a	Mariana Ferreira 543 CSGAIA	Ini 1996	645	190 3,45 - 0,1	256 1 2,99 - 0,3	199 4,86
21 ^a	Catarina Barbosa 545 CSGAIA	Ini 1996	637	250 3,74 + 0,2	153 1 3,97 - 0,3	234 5,41
22 ^a	Sara Costa 548 CSGAIA	Ini 1996	636	182 3,41 + 0,2	245 1 3,08 - 0,5	209 5,01
23 ^a	Nadine Laranjeira 474 CDP	Ini 1996	609	184 3,42 - 0,2	199 1 3,50 + 0,2	226 5,29





Associação de Atletismo do Porto

Triatlo Técnico Jovem Regional

12-12-2009

2

Triatlo - Iniciados

Fem

Classf.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	Salto em Comprimento	60 M Barr.Ini.Fem- 76	Lançamento Peso-3Kg
24 ^a	Sara Couto 463 MAC	Ini 1996	601	206 3,53 + 0,2	233 1 3,19 - 0,3	162 4,26
25 ^a	Inês Cabral 648 FCPAR	Ini 1996	518	186 3,43 + 0,2	185 1 3,64 - 0,3	147 4,02
Descl ^a	Joana Carneiro 540 ESCMOV	Ini 1996	553	233 3,66 + 0,1		320 6,76
Descl ^a	Gabriela Moreira 581 FCP	Ini 1996	151	144 3,21 - 0,2	7 1 6,43 - 0,5	





Associação de Atletismo do Porto

Triatlo Técnico Jovem Regional

12-12-2009

2

Triatlo - Iniciados

Masc

Classif.	Nome / Dorsal / Clube	Categ/ Ano Nasc.	Total de Pontos	60 M Barr.Ini.Mas- 84	Salto em Comprimento	Lançamento Peso-4Kg
1 ^o	Daniel Reis 553 CSGAIA	Ini 1995	1.682	621 9,59 + 0,2	529 5,73 - 0,5	532 10,77
2 ^o	Pedro Ferreira 367 LAVRA	Ini 1996	1.447	526 1 0,08 + 0,2	402 5,10 + 0,2	519 10,56
3 ^o	João Costa 525 LAVRA	Ini 1996	1.329	545 9,98 + 0,2	363 4,90 + 0,2	421 8,92
4 ^o	Jose Gonçalves 587 FCP	Ini 1995	1.275	515 1 0,14 + 0,2	354 4,85 - 1,0	406 8,66
5 ^o	Tomás Ribeiro 521 LAVRA	Ini 1995	1.231	506 1 0,19 - 0,2	332 4,73 + 0,2	393 8,45
6 ^o	João Postiga 589 CDCNAV	Ini 1995	1.156	359 1 1,06 - 0,2	365 4,91 - 0,6	432 9,11
7 ^o	Rui Simoes 514 FCP	Ini 1996	1.152	376 1 0,95 + 0,2	358 4,87 + 0,2	418 8,87
8 ^o	Bruno Silva 477 FCP	Ini 1995	1.081	420 1 0,68 + 0,2	280 4,44 - 0,2	381 8,24
9 ^o	Flávio Fougo 583 FCP	Ini 1996	1.018	298 1 1,47 + 0,2	283 4,46 - 0,6	437 9,19
10 ^o	Miguel Costa 527 LAVRA	Ini 1996	947	418 1 0,69 + 0,2	276 4,42 + 0,2	253 6,07
11 ^o	Andre Pereira 554 CSGAIA	Ini 1995	889	284 1 1,57 - 0,2	259 4,32 + 0,2	346 7,66
12 ^o	Joao Conceição 518 LAVRA	Ini 1995	825	284 1 1,57 + 0,2	264 4,35 - 0,9	277 6,49
13 ^o	Miguel Angelo 552 CSGAIA	Ini 1995	794	189 1 2,32 + 0,2	174 3,80 + 0,2	431 9,08
14 ^o	Andre Costa 520 LAVRA	Ini 1995	779	351 1 1,11 - 0,2	145 3,60 - 0,3	283 6,59
15 ^o	Daniel Pereira 499 CDP	Ini 1995	738	221 1 2,05 - 0,2	220 4,09 - 0,6	297 6,83
16 ^o	Miguel Ferreira 486 CDP	Ini 1996	703	166 1 2,52 + 0,2	232 4,16 - 0,2	305 6,96
17 ^o	Joao Pereira 582 FCP	Ini 1996	450	112 1 3,07 - 0,2	78 3,10 + 0,2	260 6,19
18 ^o	Daniel Ferreira 487 CDP	Ini 1996	321	185 1 2,35 + 0,2	136 3,54 + 0,2	0

