



Femininos

100 Metros planos

Top 3 4,94

1 2,62	+ 1,3	INES AIRES	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	18/06/2016	1ª	Viana do Castelo 49023
1 2,66	+ 0,8	INÊS AIRES	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	15/06/2016	2ª	Maia 41038
1 2,70		SARA FARIA	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	23/07/2016	4ª	Maia 41041
1 2,74	+ 1,2	Inês Aires	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	09/07/2016	2ª	Viseu 03044
1 2,75	+ 1,6	Sara Faria	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	21/05/2016	2ª	Maia 41032
1 2,80	+ 1,8	Sara Faria	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	04/06/2016	1ª	Maia 41036
1 2,85	+ 1,6	Inês Aires	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	21/05/2016	3ª	Maia 41032
1 2,86	+ 0,5	Sara Faria	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	04/06/2016	4ª	Maia 41036
1 2,88	+ 1,6	INÊS MATOS LUÍS	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	21/05/2016	4ª	Maia 41032
1 2,89	+ 1,6	Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/06/2016	7ª	Maia 41036
1 2,91	- 0,7	Sara Faria	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	25/05/2016	2ª	Póvoa de Varzim 41033
1 2,94		Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/07/2016	7ª	Maia 41041
1 2,97		LILIANA MANHENTE	85 Sen	Individual - Porto	23/07/2016	8ª	Maia 41041
1 2,99	0,0	Liliana Manhente	85 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	01/05/2016	1ª	Amarante 41027
1 3,06	+ 1,8	Liliana Manhente	85 Sen	Individual - Porto	13/07/2016	5ª	Braga 47022
1 3,09	+ 0,8	Liliana Manhente	85 Sen	Individual - Porto	15/06/2016	6ª	Maia 41038
1 3,10	0,0	Liliana Manhente	85 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	01/05/2016	2ª	Amarante 41027
1 3,12	0,0	Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/05/2016	3ª	Amarante 41027
1 3,12	- 0,3	Sara Faria	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	09/07/2016	4ª	Viseu 03044
1 3,21	+ 1,6	Liliana Manhente	85 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	21/05/2016	6ª	Maia 41032
1 3,23	0,0	RAFAELA HORA	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	01/05/2016	4ª	Amarante 41027
1 3,24	- 4,0	Inês Aires	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	16/07/2016	1ª	Setubal 03048
1 3,29	- 4,0	Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/07/2016	2ª	Setubal 03048
1 3,30	+ 1,8	INÊS DIAS	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	13/07/2016	7ª	Braga 47022
1 3,32	+ 1,8	SOFIA LASCASAS	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	04/06/2016	4ª	Maia 41036
1 3,1	- 1,2	Sara Faria	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	16/04/2016	1ª	Maia 41022
1 3,34	0,0	Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/05/2016	2ª	Amarante 41027
1 3,1	- 1,4	Sara Faria	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	07/05/2016	1ª	Lousada 41029
1 3,41	- 1,4	JÉSSICA SERRA	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25/05/2016	1ª	Póvoa de Varzim 41033
1 3,2	- 1,2	Jéssica Serra	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16/04/2016	2ª	Maia 41022
1 3,47	+ 1,3	NELMA BAESSA	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	18/06/2016	4ª	Viana do Castelo 49023
1 3,48	0,0	Rafaela Hora	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	01/05/2016	2ª	Amarante 41027
1 3,51	- 3,2	Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/05/2016	4ª	Viana do Castelo 03034
1 3,55	+ 1,6	Jéssica Serra	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	21/05/2016	8ª	Maia 41032
1 3,4	- 1,2	ONDINA SALGADO	84 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16/04/2016	4ª	Maia 41022
1 3,69	- 0,2	DIANA BAPTISTA	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	22/06/2016	1ª	Braga 47021
1 3,5	- 1,2	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	16/04/2016	5ª	Maia 41022
1 3,77	+ 1,0	INÊS FERRÃO	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2016	1ª	Maia 41038
1 3,81	- 1,4	Ondina Salgado	84 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	25/05/2016	2ª	Póvoa de Varzim 41033
1 3,6	- 2,2	Diana Baptista	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	16/04/2016	1ª	Maia 41022
1 3,7	- 1,2	CATARINA BARBOSA	96 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	16/04/2016	6ª	Maia 41022
1 3,7	- 1,4	Jéssica Serra	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	07/05/2016	3ª	Lousada 41029
1 3,7	- 1,4	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	07/05/2016	4ª	Lousada 41029
1 3,94	- 1,3	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	21/05/2016	1ª	Maia 41032

**Femininos****100 Metros planos**Top **3 4,94**

1 3,98	- 1,4	Diana Baptista	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	25/05/2016	4ª	Póvoa de Varzim 41033
1 4,00	- 1,5	Ondina Salgado	84 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28/05/2016	2ª	Viana do Castelo 03034
1 4,07	- 1,4	MARTA RODRIGUES	97 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/05/2016	5ª	Póvoa de Varzim 41033
1 4,12	+ 1,2	MARIA JOÃO SILVA	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	09/07/2016	7ª	Viseu 03044
1 4,16	- 1,3	Catarina Barbosa	96 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	21/05/2016	3ª	Maia 41032
1 4,19	- 1,3	Marta Rodrigues	97 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	21/05/2016	5ª	Maia 41032
1 4,20	0,0	RAQUEL CERQUEIRA	83 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	01/05/2016	3ª	Amarante 41027
1 4,33	- 1,4	CECÍLIA COSTA	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	25/05/2016	7ª	Póvoa de Varzim 41033
1 4,1	- 1,2	Inês Ferrão	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/04/2016	8ª	Maia 41022
1 4,36	- 1,5	ALEXANDRA CUNHA	95 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	28/05/2016	3ª	Viana do Castelo 03034
1 4,39	0,0	Raquel Cerqueira	83 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	01/05/2016	6ª	Amarante 41027
1 4,42	+ 1,0	RITA SOUSA	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	15/06/2016	5ª	Maia 41038
1 4,44	+ 1,2	Raquel Cerqueira	83 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	13/07/2016	7ª	Braga 47022
1 4,3	- 2,2	MARIANA MEIRA	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	16/04/2016	2ª	Maia 41022
1 4,3	- 1,3	ANA LEAL	92 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	07/05/2016	2ª	Lousada 41029
1 4,62	- 1,3	Mariana Meira	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	21/05/2016	7ª	Maia 41032
1 4,4	- 1,3	Mariana Meira	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	07/05/2016	3ª	Lousada 41029
1 4,4	- 1,3	Rita Sousa	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	07/05/2016	4ª	Lousada 41029
1 4,68	0,0	CATARINA PINTO	90 Sen	CLUBE DE ATLETISMO DO TÂMEG	01/05/2016	5ª	Amarante 41027
1 4,68	- 1,1	Ana Leal	92 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25/05/2016	5ª	Póvoa de Varzim 41033
1 4,68	- 3,2	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	28/05/2016	6ª	Viana do Castelo 03034
1 4,5	- 1,4	Cecília Costa	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	07/05/2016	8ª	Lousada 41029
1 4,82	- 0,5	Rita Sousa	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	21/05/2016	2ª	Maia 41032
1 4,6	- 2,2	Ana Leal	92 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16/04/2016	4ª	Maia 41022
1 4,6	- 2,2	JULIANA FERREIRA	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16/04/2016	3ª	Maia 41022
1 4,86	- 0,5	SÍLVIA SANTOS	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	21/05/2016	3ª	Maia 41032
1 4,86	- 1,5	Ana Leal	92 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28/05/2016	5ª	Viana do Castelo 03034
1 4,7	- 2,2	FÁTIMA SILVA	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16/04/2016	6ª	Maia 41022
1 4,7	- 2,2	Rita Sousa	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	16/04/2016	5ª	Maia 41022
1 5,2	- 3,0	Mariana Meira	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	02/04/2016	2ª	Póvoa de Varzim 41019
1 5,3	- 1,3	SANDRA ALVES	82 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	07/05/2016	6ª	Lousada 41029
1 5,5	- 2,2	ANA SILVA	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	16/04/2016	7ª	Maia 41022
1 5,6	- 3,1	Rita Sousa	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	02/04/2016	7ª	Póvoa de Varzim 41019
1 6,42	- 0,5	BÁRBARA MOURA	98 Jun	GRUPO DESPORTIVO DE MOURE -	21/05/2016	6ª	Maia 41032
1 7,2	- 3,0	RITA DIAS	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	02/04/2016	5ª	Póvoa de Varzim 41019
1 8,07	- 1,1	BRUNA COSTA	96 S23	E ATLETISMO TROFA	25/05/2016	7ª	Póvoa de Varzim 41033
1 8,95	- 1,5	ELSA RODRIGUES	96 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	28/05/2016	6ª	Viana do Castelo 03034
2 4,47	- 1,8	SÍLVIA TEIXEIRA	94 S23	CLUBE DE ATLETISMO DO TÂMEG	07/05/2016	2ª	Luso 30039
2 6,74	+ 0,6	LEONOR TORRES	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/05/2016	6ª	Luso 30039
2 8,07	- 1,8	MARLENE SOUSA	95 S23	CLUBE DE ATLETISMO DO TÂMEG	07/05/2016	4ª	Luso 30039
3 4,94	+ 0,6	LUISA VALENTE	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/05/2016	7ª	Luso 30039

Marcas com vento antiregulamentar

1 2,44	+ 6,0	Ines Aires	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	18/06/2016	1ª	Viana do Castelo 49023
1 2,68	+ 6,0	Sara Faria	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	18/06/2016	3ª	Viana do Castelo 49023

**Femininos****100 Metros planos**Top **3 4,94**

1 2,76	Sara Faria	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	23/07/2016	4ª	Maia 41041
1 2,77	Liliana Manhente	85 Sen	Individual - Porto	23/07/2016	5ª	Maia 41041
1 2,79 + 4,3	Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/06/2016	6ª	Maia 03039
1 2,80 + 2,1	Sara Faria	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	30/04/2016	1ª	Póvoa de Varzim 41030
1 2,85	Inês Dias	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	23/07/2016	2ª	Maia 41041
1 2,88 + 3,1	Sara Faria	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	18/06/2016	1ª	Viana do Castelo 49023
1 2,95	Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/07/2016	6ª	Maia 41041
1 3,00	Inês Dias	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	23/07/2016	4ª	Maia 41041
1 3,10	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	23/07/2016	4ª	Maia 41041
1 3,18	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	23/07/2016	6ª	Maia 41041
1 3,25 + 2,1	Sofia Lascasas	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	30/04/2016	4ª	Lousada 41026
1 3,42 + 2,5	Sofia Lascasas	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	15/06/2016	4ª	Maia 41038
1 3,42 + 4,7	Ines Ferrao	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/06/2016	3ª	Viana do Castelo 49023
1 3,49 + 2,5	Ondina Salgado	84 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	15/06/2016	5ª	Maia 41038
1 3,55 + 2,1	Ondina Salgado	84 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30/04/2016	5ª	Lousada 41026
1 3,61 + 4,7	Marta Rodrigues	97 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/06/2016	5ª	Viana do Castelo 49023
1 3,81 + 2,1	Raquel Cerqueira	83 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	30/04/2016	2ª	Lousada 41026
1 3,85	Sara Silva	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	23/07/2016	1ª	Maia 41041
1 3,89 + 3,1	Sara Silva	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	15/06/2016	2ª	Maia 41038
1 3,94	Raquel Cerqueira	83 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	23/07/2016	5ª	Maia 41041
1 4,02	Rita Sousa	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	23/07/2016	2ª	Maia 41041
1 4,04	Mafalda Amaral	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	23/07/2016	6ª	Maia 41041
1 4,05 + 2,9	Raquel Cerqueira	83 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	25/06/2016	1ª	Maia 03039
1 4,10	Bruna Guedelha	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/07/2016	3ª	Maia 41041
1 4,25 + 3,1	Ana Leal	92 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	15/06/2016	4ª	Maia 41038
1 4,30 + 2,5	Mafalda Amaral	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	15/06/2016	7ª	Maia 41038
1 4,33 + 3,1	Cecilia Costa	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	18/06/2016	5ª	Viana do Castelo 49023
1 4,34 + 3,1	Bruna Guedelha	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2016	5ª	Maia 41038
1 4,53 + 3,1	Bruna Guedelha	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/06/2016	6ª	Viana do Castelo 49023
1 4,60	Mariana Meira	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	23/07/2016	6ª	Maia 41041
1 4,66	Beatriz Lemos	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	23/07/2016	7ª	Maia 41041
1 4,75 + 3,1	Beatriz Lemos	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	15/06/2016	6ª	Maia 41038
1 5,41 + 2,1	Ana Silva	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	30/04/2016	5ª	Lousada 41026
1 5,53 + 4,7	Barbara Moura	98 Jun	GRUPO DESPORTIVO DE MOURE -	18/06/2016	7ª	Viana do Castelo 49023
1 5,91 + 3,1	Andreia Costa	97 Jun	GRUPO DESPORTIVO DE MOURE -	18/06/2016	7ª	Viana do Castelo 49023
1 6,51	Ana Catarina Ramos	89 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23/07/2016	6ª	Maia 41041
1 8,98	Elsa Rodrigues	96 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	23/07/2016	7ª	Maia 41041
1 9,68 + 3,1	Elsa Rodrigues	96 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	15/06/2016	7ª	Maia 41038



Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos**60 Metros Planos**

Top 1 2,33

8,21	- 0,8	INES AIRES	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	05/12/2015	2ª	Maia 41003
8,21	- 0,8	SOFIA ROCHA	96 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/12/2015	3ª	Maia 41003
8,1	- 1,2	INÊS MATOS LUÍS	96 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/12/2015	1ª	Maia 41003
8,47	- 0,8	INÊS DIAS	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	05/12/2015	5ª	Maia 41003
8,57	+ 0,8	ONDINA SALGADO	84 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	20/02/2016	1ª	Póvoa de Varzim 41008
8,59	- 1,4	NELMA BAESSA	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	05/12/2015	2ª	Maia 41003
8,61	- 1,4	MARTA RODRIGUES	97 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/12/2015	3ª	Maia 41003
8,68	+ 0,8	MAFALDA AMARAL	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	20/02/2016	2ª	Póvoa de Varzim 41008
8,5	- 1,2	DIANA BAPTISTA	96 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	05/12/2015	2ª	Maia 41003
9,06	+ 0,8	RITA SOUSA	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	20/02/2016	3ª	Póvoa de Varzim 41008
9,12	+ 0,8	MARIANA MEIRA	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	20/02/2016	4ª	Póvoa de Varzim 41008
9,26	- 1,4	Mariana Meira	96 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	05/12/2015	5ª	Maia 41003
9,3	- 1,2	JOANA MORENO	77 V35	C ATLETISMO AVINTES	05/12/2015	1ª	Maia 41003
9,64	+ 0,8	DIANA REGALADO	98 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	20/02/2016	5ª	Póvoa de Varzim 41008
9,76	+ 0,7	TERESA TAVARES	68 V35	CLUBE SPIRIDON GAIA	05/12/2015	1ª	Maia 41003
1 0,56	+ 0,7	MARÍLIA ALVES	65 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/12/2015	2ª	Maia 41003
1 0,5	- 1,2	CONCEIÇÃO OLIVEIRA	72 V35	C ATLETISMO AVINTES	05/12/2015	2ª	Maia 41003
1 1,12	+ 0,7	MARLENE MAGALHÃE	79 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	05/12/2015	3ª	Maia 41003
1 1,38	+ 0,7	CÉLIA SILVA	74 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	05/12/2015	4ª	Maia 41003
1 1,3	- 1,2	ELSA RODRIGUES	96 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	05/12/2015	6ª	Maia 41003
1 1,57	+ 0,7	SANDRA CORREIA	77 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	05/12/2015	5ª	Maia 41003
1 1,64	+ 0,7	CARLA SANTOS	71 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	05/12/2015	6ª	Maia 41003
1 1,67	+ 0,7	MARIA VIEIRA	77 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	05/12/2015	7ª	Maia 41003
1 2,33	+ 0,7	NATÁLIA COSTA	75 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	05/12/2015	8ª	Maia 41003

Marcas com vento antiregulamentar

8,47	+ 2,3	Inês Matos Luís	96 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	21/11/2015	3ª	Maia 41001
8,72	+ 2,3	Diana Baptista	96 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	21/11/2015	1ª	Maia 41001
9,25	+ 2,3	Mariana Meira	96 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	21/11/2015	3ª	Maia 41001
9,76	+ 2,3	Carla Silva	90 Sen	C ATLETISMO AVINTES	21/11/2015	6ª	Maia 41001



Femininos

200 Metros

Top 1 0 8,00

2 6,12	- 0,8	INES AIRES	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	19/06/2016	1ª	Viana do Castelo 49023
2 6,21	+ 0,4	INÊS AIRES	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	10/07/2016	2ª	Viseu 03044
2 6,22		RAFAELA HORA	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	01/06/2016	1ª	Leiria 24049
2 6,26	+ 0,3	Rafaela Hora	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	08/06/2016	1ª	Lousada 41037
2 6,56	- 1,1	Ines Aires	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	19/06/2016	1ª	Viana do Castelo 49023
2 6,78	- 0,8	Rafaela Hora	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	19/06/2016	3ª	Viana do Castelo 49023
2 7,01	+ 0,3	SARA FARIA	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	08/06/2016	2ª	Lousada 41037
2 7,13	+ 0,3	INÊS DIAS	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	08/06/2016	3ª	Lousada 41037
2 7,33		LILIANA MANHENTE	85 Sen	Individual - Porto	24/07/2016	3ª	Maia 41041
2 7,42	- 0,8	INES DIAS	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	19/06/2016	5ª	Viana do Castelo 49023
2 7,50	- 0,8	NELMA BAESSA	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	19/06/2016	6ª	Viana do Castelo 49023
2 7,50		Liliana Manhente	85 Sen	Individual - Porto	24/07/2016	2ª	Maia 41041
2 7,60	- 1,1	Rafaela Hora	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	19/06/2016	3ª	Viana do Castelo 49023
2 7,68		JÉSSICA SERRA	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24/07/2016	5ª	Maia 41041
2 7,79	0,0	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	19/06/2016	1ª	Viana do Castelo 49023
2 7,83		Jéssica Serra	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24/07/2016	3ª	Maia 41041
2 7,87	+ 0,5	DIANA BAPTISTA	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	20/02/2016	2ª	Póvoa de Varzim 41008
2 7,88	+ 0,3	Jéssica Serra	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	08/06/2016	5ª	Lousada 41037
2 7,90	- 1,1	Ines Dias	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	19/06/2016	6ª	Viana do Castelo 49023
2 7,93	0,0	Jéssica Serra	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25/05/2016	1ª	Póvoa de Varzim 41033
2 7,93	- 1,8	Liliana Manhente	85 Sen	Individual - Porto	05/06/2016	1ª	Vila Nova de Cerveira 49021
2 7,7	- 0,4	Sara Faria	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	17/04/2016	1ª	Maia 41022
2 8,00	- 2,7	INÊS MATOS LUÍS	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2016	3ª	Viana do Castelo 03034
2 8,02	+ 0,3	ONDINA SALGADO	84 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	08/06/2016	6ª	Lousada 41037
2 8,05	- 1,0	JESSICA SERRA	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02/04/2016	1ª	Luso 38016
2 8,10		Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	24/07/2016	5ª	Maia 41041
2 8,23	- 2,1	Diana Baptista	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	22/06/2016	3ª	Braga 47021
2 8,34	+ 0,5	Ondina Salgado	84 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	20/02/2016	3ª	Póvoa de Varzim 41008
2 8,36	0,0	Diana Baptista	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	25/05/2016	5ª	Póvoa de Varzim 41033
2 8,37	- 1,8	Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	17/07/2016	6ª	Setubal 03048
2 8,43	+ 0,1	ADRIANA COSTA	97 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	08/06/2016	1ª	Lousada 41037
2 8,2	- 0,4	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	17/04/2016	2ª	Maia 41022
2 8,44	- 0,3	Diana Baptista	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	29/05/2016	1ª	Viana do Castelo 03034
2 8,64	+ 0,7	CECÍLIA COSTA	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	20/02/2016	1ª	Póvoa de Varzim 41008
2 8,65	+ 0,5	Jéssica Serra	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20/02/2016	4ª	Póvoa de Varzim 41008
2 8,68	- 2,7	Ondina Salgado	84 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	29/05/2016	5ª	Viana do Castelo 03034
2 8,69	+ 0,1	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	08/06/2016	2ª	Lousada 41037
2 8,83	0,0	Adriana Costa	97 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	19/06/2016	3ª	Viana do Castelo 49023
2 8,6	- 1,6	Diana Baptista	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	03/04/2016	3ª	Póvoa de Varzim 41019
2 8,6	- 0,4	CATARINA BARBOSA	96 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	17/04/2016	3ª	Maia 41022
2 8,89		Adriana Costa	97 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	24/07/2016	7ª	Maia 41041
2 8,92	- 0,3	Diana Baptista	96 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	06/12/2015	2ª	Maia 41003
2 9,00	- 1,0	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	02/04/2016	2ª	Luso 38016
2 9,15	- 1,0	Catarina Barbosa	96 S23	Spiridon Gaia	02/04/2016	3ª	Luso 38016

**Femininos**

200 Metros						Top	1 0 8,00
2 9,23	+ 0,5	MAFALDA AMARAL	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	20/02/2016	5ª	Póvoa de Varzim 41008
2 9,24		Catarina Barbosa	96 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	24/07/2016	2ª	Maia 41041
2 9,28	- 2,7	Adriana Costa	97 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	29/05/2016	6ª	Viana do Castelo 03034
2 9,31	- 2,7	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	29/05/2016	7ª	Viana do Castelo 03034
2 9,41	- 0,5	MARTA RODRIGUES	97 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/06/2016	2ª	Viana do Castelo 49023
2 9,68	- 0,3	Catarina Barbosa	96 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	06/12/2015	4ª	Maia 41003
2 9,73	0,0	Marta Rodrigues	97 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/05/2016	4ª	Póvoa de Varzim 41033
2 9,5	+ 1,1	DIANA RIBEIRO	98 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	17/04/2016	1ª	Maia 41022
2 9,82	0,0	CECILIA COSTA	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	19/06/2016	6ª	Viana do Castelo 49023
2 9,84	+ 0,1	ANA LEAL	92 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	08/06/2016	4ª	Lousada 41037
2 9,8	- 0,4	Mafalda Amaral	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	17/04/2016	5ª	Maia 41022
2 9,9	+ 1,1	MARIANA MEIRA	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	17/04/2016	2ª	Maia 41022
3 0,14		RITA SOUSA	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	24/07/2016	4ª	Maia 41041
3 0,28	- 0,5	ANA SOUSA	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	19/06/2016	4ª	Viana do Castelo 49023
3 0,43	+ 0,1	Rita Sousa	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	08/06/2016	5ª	Lousada 41037
3 0,51	0,0	Mafalda Amaral	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	19/06/2016	7ª	Viana do Castelo 49023
3 0,69	+ 0,7	FÁTIMA SILVA	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20/02/2016	2ª	Póvoa de Varzim 41008
3 0,71	- 1,0	CATARINA OLIVEIRA	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	02/04/2016	4ª	Luso 38016
3 0,78		ANA VIEIRA	79 Vet	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	24/07/2016	3ª	Maia 41041
3 0,6	+ 1,1	Rita Sousa	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	17/04/2016	3ª	Maia 41022
3 0,86	0,0	Fátima Silva	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25/05/2016	2ª	Póvoa de Varzim 41033
3 0,92	- 0,3	Ana Leal	92 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29/05/2016	5ª	Viana do Castelo 03034
3 0,93	+ 0,7	Mariana Meira	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	20/02/2016	3ª	Póvoa de Varzim 41008
3 0,98	0,0	Ana Leal	92 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25/05/2016	3ª	Póvoa de Varzim 41033
3 1,03	- 1,0	FATIMA SILVA	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02/04/2016	5ª	Luso 38016
3 1,06		Mafalda Amaral	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	24/07/2016	8ª	Maia 41041
3 1,07		BEATRIZ LEMOS	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	24/07/2016	4ª	Maia 41041
3 1,09	+ 0,7	Rita Sousa	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	20/02/2016	4ª	Póvoa de Varzim 41008
3 1,1	- 1,6	Ana Leal	92 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	03/04/2016	5ª	Póvoa de Varzim 41019
3 1,51	+ 0,1	ANA SILVA	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	08/06/2016	6ª	Lousada 41037
3 1,3	- 1,2	JOANA MORENO	77 V35	C ATLETISMO AVINTES	06/12/2015	1ª	Maia 41003
3 1,4	- 0,6	Mariana Meira	96 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	06/12/2015	4ª	Maia 41003
3 1,64	0,0	MARIA FERNANDES	69 Vet	C D C VILA NOVA GAIA	25/05/2016	4ª	Póvoa de Varzim 41033
3 1,5	- 1,6	TERESA TAVARES	68 V35	CLUBE SPIRIDON GAIA	06/12/2015	1ª	Maia 41003
3 1,5	+ 1,1	Maria Fernandes	69 Vet	C D C VILA NOVA GAIA	17/04/2016	4ª	Maia 41022
3 1,80		Mariana Meira	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	24/07/2016	7ª	Maia 41041
3 2,52	+ 0,7	Teresa Tavares	68 V35	CLUBE SPIRIDON GAIA	03/04/2016	1ª	Lousada 41040
3 2,7	+ 1,1	Ana Silva	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	17/04/2016	5ª	Maia 41022
3 3,13	+ 0,7	DIANA REGALADO	98 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	20/02/2016	5ª	Póvoa de Varzim 41008
3 4,37	0,0	CATARINA RIBEIRO	97 Jun	E ATLETISMO TROFA	25/05/2016	5ª	Póvoa de Varzim 41033
3 5,51		ANA CATARINA RAMOS	89 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24/07/2016	6ª	Maia 41041
3 6,41	+ 0,7	SANDRA CORREIA	77 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	03/04/2016	2ª	Lousada 41040
3 6,43	+ 0,7	MARÍLIA ALVES	65 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/04/2016	3ª	Lousada 41040
3 7,26	+ 0,7	NOÉMIA ROLLA	57 V35	C ATLETISMO AVINTES	03/04/2016	4ª	Lousada 41040



Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos

200 Metros						Top	1 0 8,00
3 8,6	- 1,2	SÓNIA COUTO	76 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	06/12/2015	2ª	Maia 41003
3 9,1	- 1,2	CONCEIÇÃO OLIVEIRA	72 V35	C ATLETISMO AVINTES	06/12/2015	3ª	Maia 41003
3 9,90		ELSA RODRIGUES	96 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	24/07/2016	7ª	Maia 41041
3 9,9	- 1,6	CÉLIA SILVA	74 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	06/12/2015	2ª	Maia 41003
4 0,0	- 1,6	Sandra Correia	77 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	06/12/2015	3ª	Maia 41003
4 0,5	- 1,6	SÓNIA SANTOS	74 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	06/12/2015	4ª	Maia 41003
4 0,8	- 0,6	Elsa Rodrigues	96 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	06/12/2015	6ª	Maia 41003
4 1,25	+ 0,7	MARIA VIEIRA	77 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	03/04/2016	5ª	Lousada 41040
4 1,8	- 1,2	ALMIRA SANTOS	74 V35	C ATLETISMO AVINTES	06/12/2015	4ª	Maia 41003
4 2,2	- 1,2	Maria Vieira	77 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	06/12/2015	5ª	Maia 41003
5 2,60	- 3,6	SÍLVIA TEIXEIRA	94 9,97	CLUBE DE ATLETISMO DO TÂMEG	08/05/2016	3ª	Luso 30039
1 0 8,00	- 3,6	MARLENE SOUSA	95 9,97	CLUBE DE ATLETISMO DO TÂMEG	08/05/2016	5ª	Luso 30039

Marcas com vento antiregulamentar

2 7,65	+ 2,6	Sara Faria	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	30/04/2016	2ª	Lousada 41026
2 7,84	+ 2,6	Ondina Salgado	84 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30/04/2016	3ª	Lousada 41026
3 0,69	+ 3,2	Diana Ribeiro	98 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	30/04/2016	2ª	Lousada 41026
3 0,92	+ 3,2	Maria Fernandes	69 V45	C D C VILA NOVA GAIA	30/04/2016	3ª	Lousada 41026
3 1,91	+ 3,2	Ana Silva	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	30/04/2016	4ª	Lousada 41026





Femininos

300 Metros Planos

Top 5 3,00

4 2,7	INÊS AIRES	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	05/12/2015	2ª	Maia 41003
4 3,8	INÊS DIAS	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	05/12/2015	3ª	Maia 41003
4 4,2	SOFIA ROCHA	96 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/12/2015	1ª	Maia 41003
4 6,8	FRANCISCA BORGES	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	02/04/2016	1ª	Póvoa de Varzim 41019
4 7,4	CATARINA BARBOSA	96 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	05/12/2015	2ª	Maia 41003
4 8,9	PATRICIA CARNEIRO	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	02/04/2016	5ª	Póvoa de Varzim 41019
5 0,1	DIANA RIBEIRO	98 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	02/04/2016	6ª	Póvoa de Varzim 41019
5 0,3	MARTA RODRIGUES	97 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/12/2015	5ª	Maia 41003
5 0,7	CATARINA RICARDO	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	02/04/2016	7ª	Póvoa de Varzim 41019
5 2,4	BEATRIZ LEMOS	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	05/12/2015	5ª	Maia 41003
5 2,7	MARIANA MEIRA	96 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	05/12/2015	6ª	Maia 41003
5 3,0	ANA GONÇALVES	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	02/04/2016	8ª	Póvoa de Varzim 41019



**Femininos****400 Metros Planos**

Top 2 3 4,05

5 8,44	RAFAELA HORA	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	28/05/2016	1ª Viana do Castelo 03034
5 9,60	Rafaela Hora	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	25/06/2016	3ª Maia 03039
6 0,11	Rafaela Hora	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	09/07/2016	7ª Viseu 03044
6 0,11	Rafaela Hora	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	23/07/2016	3ª Maia 41041
6 1,0	INÊS DIAS	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	07/05/2016	1ª Lousada 41029
6 1,18	ANA RIBEIRO	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	21/05/2016	2ª Maia 41032
6 1,23	FRANCISCA BORGES	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	21/05/2016	3ª Maia 41032
6 1,55	Francisca Borges	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	23/07/2016	5ª Maia 41041
6 1,59	Ana Ribeiro	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	09/07/2016	3ª Viseu 03044
6 1,70	Inês Dias	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	04/06/2016	6ª Maia 41036
6 1,6	Ana Ribeiro	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	16/04/2016	1ª Maia 41022
6 1,7	Francisca Borges	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	07/05/2016	2ª Lousada 41029
6 1,90	Ana Ribeiro	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	28/05/2016	3ª Viana do Castelo 03034
6 2,44	Inês Dias	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	15/06/2016	5ª Maia 41038
6 2,60	Ana Ribeiro	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	15/06/2016	1ª Maia 41038
6 2,6	Inês Dias	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	16/04/2016	2ª Maia 41022
6 3,37	Inês Dias	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	21/05/2016	4ª Vagos 03033
6 3,68	INÊS AIRES	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	21/05/2016	4ª Maia 41032
6 4,0	PATRICIA CARNEIRO	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	07/05/2016	3ª Lousada 41029
6 4,32	DIANA BAPTISTA	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	28/05/2016	3ª Viana do Castelo 03034
6 4,46	ADRIANA COSTA	97 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	13/07/2016	2ª Braga 47022
6 4,5	CATARINA VIEIRA	98 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	07/05/2016	2ª Lousada 41029
6 5,08	Adriana Costa	97 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	23/07/2016	3ª Maia 41041
6 5,36	Diana Baptista	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	15/06/2016	4ª Maia 41038
6 6,89	SÍLVIA SANTOS	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	15/06/2016	2ª Maia 41038
6 7,3	CATARINA RICARDO	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	16/04/2016	5ª Maia 41022
6 7,7	Catarina Ricardo	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	07/05/2016	3ª Lousada 41029
6 8,1	DIANA RIBEIRO	98 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	16/04/2016	6ª Maia 41022
6 8,83	ANA VIEIRA	79 Vet	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	23/07/2016	3ª Maia 41041
6 8,90	Diana Ribeiro	98 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	21/05/2016	6ª Maia 41032
6 9,03	MARIA FERNANDES	69 Vet	C D C VILA NOVA GAIA	23/07/2016	4ª Maia 41041
6 9,52	Ana Vieira	79 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	28/05/2016	6ª Viana do Castelo 03034
6 9,5	Diana Ribeiro	98 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	07/05/2016	4ª Lousada 41029
7 0,05	ANA GONÇALVES	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	21/05/2016	7ª Maia 41032
7 0,30	Maria Fernandes	69 V45	C D C VILA NOVA GAIA	13/07/2016	6ª Braga 47022
7 1,66	BEATRIZ LEMOS	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	23/07/2016	6ª Maia 41041
7 2,47	ANA SILVA	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	21/05/2016	8ª Maia 41032
7 2,4	Maria Fernandes	69 Vet	C D C VILA NOVA GAIA	07/05/2016	6ª Lousada 41029
7 2,54	MAFALDA AMARAL	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	15/06/2016	5ª Maia 41038
7 2,58	Maria Fernandes	69 V45	C D C VILA NOVA GAIA	21/05/2016	5ª Vagos 03033
7 8,86	BÁRBARA MOURA	98 Jun	GRUPO DESPORTIVO DE MOURE -	21/05/2016	3ª Maia 41032
8 4,2	SARA FERREIRA	94 S23	C DESP DO MARCO	07/05/2016	6ª Lousada 41029
1 0 2,24	Ana Ribeiro	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	18/06/2016	2ª Viana do Castelo 49023
1 0 4,82	Adriana Costa	97 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	18/06/2016	4ª Viana do Castelo 49023



Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos**400 Metros Planos**

					Top	2 3 4,05
1 1 1,54	Ana Gonçalves	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	18/06/2016	3ª	Viana do Castelo 49023
1 1 2,2	Maria Fernandes	69 V35	C D C VILA NOVA GAIA	05/12/2015	1ª	Maia 41003
1 1 2,35	Ana Vieira	79 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	02/07/2016	2ª	Lousada 41040
1 1 2,6	Ana Vieira	79 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	05/12/2015	2ª	Maia 41003
1 1 3,7	EMÍLIA SANTOS	71 V35	C ATLETISMO AVINTES	05/12/2015	3ª	Maia 41003
1 1 9,18	CARLA MENDES	78 V35	C ATLETISMO AVINTES	02/07/2016	3ª	Lousada 41040
1 1 9,59	BARBARA MOURO	97 Jun	GRUPO DESPORTIVO DE MOURE -	18/06/2016	4ª	Viana do Castelo 49023
1 2 2,3	AURORA SILVA	75 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	05/12/2015	4ª	Maia 41003
1 2 2,65	Sara Ferreira	94 S23	C DESP DO MARCO	21/05/2016	4ª	Maia 41032
1 2 5,22	NOÉMIA ROLLA	57 V35	C ATLETISMO AVINTES	02/07/2016	4ª	Lousada 41040
1 2 9,66	ANDREIA COSTA	97 Jun	GRUPO DESPORTIVO DE MOURE -	18/06/2016	5ª	Viana do Castelo 49023
1 3 2,3	SÓNIA COUTO	76 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	05/12/2015	5ª	Maia 41003
1 3 3,5	CARLA SANTOS	71 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	05/12/2015	6ª	Maia 41003
1 3 8,5	ALMIRA SANTOS	74 V35	C ATLETISMO AVINTES	05/12/2015	7ª	Maia 41003
1 4 4,22	ALZIRA GUEDES	68 Vet	GRUPO DESPORTIVO DE MOURE -	21/05/2016	6ª	Maia 41032
1 5 1,63	MARIANA BRÁS	70 Vet	GRUPO DESPORTIVO DE MOURE -	21/05/2016	7ª	Maia 41032
2 3 4,05	LEONOR TORRES	92 Sdown	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/05/2016	4ª	Luso 30039





Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos

500 Metros

Top 1 3 2,60

1 2 3,3	FRANCISCA BORGES	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	03/04/2016	1ª Póvoa de Varzim 41019
1 2 5,9	PATRICIA CARNEIRO	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	03/04/2016	3ª Póvoa de Varzim 41019
1 2 8,2	CATARINA RICARDO	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	03/04/2016	5ª Póvoa de Varzim 41019
1 3 2,6	ANA GONÇALVES	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	03/04/2016	8ª Póvoa de Varzim 41019





Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos**800 Metros**

Top 3 1 0,96

2 1 7,19	FRANCISCA BORGES	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	22/06/2016	3ª Braga 47021
2 1 7,65	Francisca Borges	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	04/06/2016	3ª Maia 41036
2 1 9,1	Francisca Borges	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	17/04/2016	1ª Maia 41022
2 2 0,02	Francisca Borges	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	24/07/2016	3ª Maia 41041
2 2 0,91	SOFIA TEIXEIRA	97 Jun	U DESP DA VÁRZEA	08/06/2016	1ª Lousada 41037
2 2 1,2	CATARINA VIEIRA	98 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	17/04/2016	3ª Maia 41022
2 2 1,28	ANA RIBEIRO	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	29/05/2016	1ª Viana do Castelo 03034
2 2 2,00	ANA MARGARIDA LOPE	91 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/06/2016	2ª Lousada 41037
2 2 2,79	HELENA ALVES	97 Jun	U DESP DA VÁRZEA	04/06/2016	4ª Maia 41036
2 2 3,23	Francisca Borges	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	19/06/2016	1ª Viana do Castelo 49023
2 2 5,53	Catarina Vieira	98 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	10/07/2016	8ª Viseu 03044
2 2 5,66	Francisca Borges	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	20/02/2016	1ª Póvoa de Varzim 41008
2 2 6,32	Ana Margarida Lopes	91 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	17/07/2016	3ª Setubal 03048
2 2 6,39	RAFAELA HORA	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	01/06/2016	1ª Leiria 24049
2 2 6,62	CATARINA RICARDO	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	30/04/2016	1ª Lousada 41026
2 2 7,18	Ana Margarida Lopes	91 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2016	3ª Viana do Castelo 03034
2 2 7,61	PATRICIA CARNEIRO	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	08/06/2016	3ª Lousada 41037
2 2 8,6	ANA CRISTINA FREITA	96 S23	CASA DO BENFICA EM PAREDES	17/04/2016	5ª Maia 41022
2 2 8,71	ANA RIBEIRO	98 Jun	U DESP DA VÁRZEA	04/06/2016	8ª Maia 41036
2 2 9,56	Ana Ribeiro	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	17/07/2016	5ª Setubal 03048
2 3 0,72	SÍLVIA SANTOS	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	29/05/2016	5ª Viana do Castelo 03034
2 3 1,75	Sílvia Santos	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	08/06/2016	5ª Lousada 41037
2 3 1,87	NADINE LARANJEIRA	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	08/06/2016	6ª Lousada 41037
2 3 4,64	ANABELA RIBEIRO	98 Jun	U DESP DA VÁRZEA	04/06/2016	10ª Maia 41036
2 3 6,08	Catarina Ricardo	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	19/06/2016	6ª Viana do Castelo 49023
2 4 1,51	ANA GONÇALVES	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	24/07/2016	1ª Maia 41041
2 4 1,93	Ana Gonçalves	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	08/06/2016	7ª Lousada 41037
2 4 4,22	Ana Gonçalves	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	20/02/2016	3ª Póvoa de Varzim 41008
2 4 5,17	JESSICA SERRA	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	03/04/2016	1ª Luso 38016
2 4 6,09	Ana Gonçalves	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	19/06/2016	8ª Viana do Castelo 49023
2 4 6,61	CATARINA BARBOSA	96 S23	Spiridon Gaia	03/04/2016	2ª Luso 38016
2 5 0,37	CATARINA OLIVEIRA	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	03/04/2016	3ª Luso 38016
2 5 2,04	CATARINA RIBEIRO	97 Jun	E ATLETISMO TROFA	19/06/2016	10ª Viana do Castelo 49023
2 5 2,28	NELMA BAESSA	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	03/04/2016	4ª Luso 38016
3 0 5,30	BÁRBARA MOURA	98 Jun	GRUPO DESPORTIVO DE MOURE -	24/07/2016	7ª Maia 41041
3 0 8,80	FATIMA SILVA	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	03/04/2016	5ª Luso 38016
3 1 0,96	SARA FERREIRA	94 S23	C DESP DO MARCO	20/02/2016	6ª Póvoa de Varzim 41008

**Femininos****1.500 Metros**

Top 7 0 7,02

4 3 7,25	SOFIA TEIXEIRA	97 Jun	U DESP DA VÁRZEA	25/05/2016	2ª Póvoa de Varzim 41033
4 3 7,69	Sofia Teixeira	97 Jun	U DESP DA VÁRZEA	09/07/2016	2ª Viseu 03044
4 3 8,97	Sofia Teixeira	97 Jun	U DESP DA VÁRZEA	15/06/2016	4ª Maia 41038
4 3 9,92	FRANCISCA BORGES	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	15/06/2016	6ª Maia 41038
4 4 0,30	JESSICA MATOS	94 S23	S C SALGUEIROS 08	25/05/2016	5ª Póvoa de Varzim 41033
4 4 0,75	Jessica Matos	94 S23	S C SALGUEIROS 08	15/06/2016	7ª Maia 41038
4 4 2,13	Sofia Teixeira	97 Jun	U DESP DA VÁRZEA	25/06/2016	10ª Maia 03039
4 4 3,92	Francisca Borges	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	09/07/2016	7ª Viseu 03044
4 4 5,21	Francisca Borges	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	25/05/2016	6ª Póvoa de Varzim 41033
4 4 5,46	Sofia Teixeira	97 Jun	U DESP DA VÁRZEA	01/05/2016	2ª Braga 47017
4 4 6,07	SUELI GOMES	94 S23	U DESP DA VÁRZEA	25/05/2016	7ª Póvoa de Varzim 41033
4 4 6,22	Francisca Borges	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	30/04/2016	1ª Lousada 41026
4 4 9,0	Francisca Borges	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	16/04/2016	1ª Maia 41022
4 4 9,5	ANA CRISTINA FREITA	96 S23	CASA DO BENFICA EM PAREDES	16/04/2016	2ª Maia 41022
4 5 0,54	Francisca Borges	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	25/06/2016	14ª Maia 03039
4 5 1,33	HELENA ALVES	97 Jun	U DESP DA VÁRZEA	22/06/2016	2ª Braga 47021
4 5 1,38	ANA MARGARIDA LOPE	91 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	13/07/2016	3ª Braga 47022
4 5 1,57	Sueli Gomes	94 S23	U DESP DA VÁRZEA	15/06/2016	10ª Maia 41038
4 5 2,38	Helena Alves	97 Jun	U DESP DA VÁRZEA	25/05/2016	9ª Póvoa de Varzim 41033
4 5 3,77	Helena Alves	97 Jun	U DESP DA VÁRZEA	09/07/2016	9ª Viseu 03044
4 5 4,25	Jessica Matos	94 S23	S C SALGUEIROS 08	30/04/2016	2ª Lousada 41026
4 5 4,9	CATARINA VIEIRA	98 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	16/04/2016	4ª Maia 41022
4 5 5,17	Ana Margarida Lopes	91 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/05/2016	3ª Viana do Castelo 03034
4 5 5,53	ANA RIBEIRO	98 Jun	U DESP DA VÁRZEA	22/06/2016	3ª Braga 47021
4 5 7,67	Ana Margarida Lopes	91 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2016	12ª Maia 41038
4 5 8,06	Helena Alves	97 Jun	U DESP DA VÁRZEA	01/05/2016	3ª Braga 47017
5 0 1,55	Ana Ribeiro	98 Jun	U DESP DA VÁRZEA	15/06/2016	1ª Maia 41038
5 0 1,63	Francisca Borges	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	16/07/2016	1ª Setubal 03048
5 0 1,70	CARLA FARIA	98 Jun	BOAVISTA F C	15/06/2016	2ª Maia 41038
5 0 2,83	ANABELA RIBEIRO	98 Jun	U DESP DA VÁRZEA	01/05/2016	5ª Braga 47017
5 0 2,85	Carla Faria	98 Jun	BOAVISTA F C	23/07/2016	2ª Maia 41041
5 0 2,88	Anabela Ribeiro	98 Jun	U DESP DA VÁRZEA	22/06/2016	6ª Braga 47021
5 0 3,64	Catarina Vieira	98 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	23/03/2016	2ª Maia 41018
5 0 4,64	Anabela Ribeiro	98 Jun	U DESP DA VÁRZEA	25/05/2016	1ª Póvoa de Varzim 41033
5 0 5,38	Ana Margarida Lopes	91 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/07/2016	2ª Setubal 03048
5 0 5,67	Ana Ribeiro	98 Jun	U DESP DA VÁRZEA	25/05/2016	2ª Póvoa de Varzim 41033
5 0 6,7	Carla Faria	98 Jun	BOAVISTA F C	16/04/2016	5ª Maia 41022
5 0 6,75	Carla Faria	98 Jun	BOAVISTA F C	18/06/2016	1ª Viana do Castelo 49023
5 0 8,09	Carla Faria	98 Jun	BOAVISTA F C	23/03/2016	3ª Maia 41018
5 0 9,17	DIANA PEREIRA	98 Jun	GRUPO REC. ESTRELA BONFIM	23/07/2016	5ª Maia 41041
5 0 9,21	JOANA FORTUNA	91 Sen	CLUBE SPIRIDON GAIA	13/07/2016	4ª Braga 47022
5 0 9,56	Anabela Ribeiro	98 Jun	U DESP DA VÁRZEA	15/06/2016	4ª Maia 41038
5 1 0,14	Ana Ribeiro	98 Jun	U DESP DA VÁRZEA	09/07/2016	15ª Viseu 03044
5 1 1,91	Carla Faria	98 Jun	BOAVISTA F C	25/05/2016	5ª Póvoa de Varzim 41033

**Femininos**

1.500 Metros						Top	7 0 7,02
5 1 3,16	Joana Fortuna	91 Sen	CLUBE SPIRIDON GAIA	15/06/2016	5ª	Maia 41038	
5 1 3,3	Catarina Vieira	98 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	02/04/2016	3ª	Póvoa de Varzim 41019	
5 1 5,18	NADINE LARANJEIRA	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	13/07/2016	5ª	Braga 47022	
5 1 7,95	CATARINA RICARDO	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	23/03/2016	6ª	Maia 41018	
5 1 8,96	Diana Pereira	98 Jun	GRUPO REC. ESTRELA BONFIM	18/06/2016	3ª	Viana do Castelo 49023	
5 1 9,91	PATRICIA CARNEIRO	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	15/06/2016	8ª	Maia 41038	
5 2 2,24	Nadine Laranjeira	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	15/06/2016	9ª	Maia 41038	
5 2 2,52	Nadine Laranjeira	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	22/06/2016	8ª	Braga 47021	
5 2 3,20	Diana Pereira	98 Jun	GRUPO REC. ESTRELA BONFIM	15/06/2016	10ª	Maia 41038	
5 2 8,74	ANA GONÇALVES	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	13/07/2016	10ª	Braga 47022	
5 2 9,32	Ana Gonçalves	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	22/06/2016	10ª	Braga 47021	
5 3 2,00	RAQUEL SOARES	96 S23	C DESP DO CANDAL	25/05/2016	6ª	Póvoa de Varzim 41033	
5 3 2,68	Ana Gonçalves	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	23/07/2016	10ª	Maia 41041	
5 3 2,91	Raquel Soares	96 S23	C DESP DO CANDAL	23/03/2016	8ª	Maia 41018	
5 3 4,17	Ana Gonçalves	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	23/03/2016	10ª	Maia 41018	
5 3 5,32	Diana Pereira	98 Jun	GRUPO REC. ESTRELA BONFIM	25/05/2016	7ª	Póvoa de Varzim 41033	
5 3 6,11	Ana Gonçalves	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	15/06/2016	11ª	Maia 41038	
5 3 8,08	ANDREIA AZEVEDO	96 Jun	A R L V GONDOMARENSE	21/11/2015	8ª	Maia 41001	
5 3 8,17	SÓNIA DE SOUSA	82 Sen	A R L V GONDOMARENSE	25/05/2016	8ª	Póvoa de Varzim 41033	
5 4 4,67	Raquel Soares	96 Jun	C DESP DO CANDAL	21/11/2015	9ª	Maia 41001	
5 5 8,61	CATARINA RIBEIRO	97 Jun	E ATLETISMO TROFA	22/06/2016	12ª	Braga 47021	
5 5 9,01	RITA CRESPO	92 Sen	C S R DESP SANTIAGO	23/03/2016	12ª	Maia 41018	
6 0 2,26	Catarina Ribeiro	97 Jun	E ATLETISMO TROFA	15/06/2016	14ª	Maia 41038	
6 0 6,13	CATARINA RIBEIRO	97 Jun	E ATLETISMO TROFA	18/06/2016	7ª	Viana do Castelo 49023	
6 2 3,41	SARA FERREIRA	94 S23	C DESP DO MARCO	23/03/2016	16ª	Maia 41018	
6 2 3,61	CARMINA GOMES	82 Sen	BOAVISTA F C	15/06/2016	15ª	Maia 41038	
6 2 9,84	ANA ALMEIDA	98 Jun	A R L V GONDOMARENSE	23/03/2016	17ª	Maia 41018	
6 5 4,94	BÁRBARA MOURA	98 Jun	GRUPO DESPORTIVO DE MOURE -	23/07/2016	14ª	Maia 41041	
7 0 7,02	Sara Ferreira	94 S23	C DESP DO MARCO	21/11/2015	14ª	Maia 41001	



**Femininos****3.000 Metros**

Top 1 4 5 1,68

9 4 1,63	CLARISSE CRUZ	78 Vet	S C SALGUEIROS 08	22/05/2016	1ª	Maia 41032
1 0 0 7,69	SOFIA TEIXEIRA	97 Jun	U DESP DA VÁRZEA	10/07/2016	1ª	Viseu 03044
1 0 0 9,72	FRANCISCA BORGES	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	10/07/2016	2ª	Viseu 03044
1 0 2 3,23	SUELI GOMES	94 S23	U DESP DA VÁRZEA	08/06/2016	4ª	Lousada 41037
1 0 2 7,42	CARLA NUNES	96 S23	A DESP LUSTOSA	08/06/2016	5ª	Lousada 41037
1 0 3 0,74	Francisca Borges	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	17/07/2016	1ª	Setubal 03048
1 0 3 4,35	HELENA ALVES	97 Jun	U DESP DA VÁRZEA	08/06/2016	6ª	Lousada 41037
1 0 3 6,44	Francisca Borges	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	29/05/2016	2ª	Viana do Castelo 03034
1 0 3 9,21	CARLA MACHADO	70 Vet	U DESP DA VÁRZEA	08/06/2016	7ª	Lousada 41037
1 0 3 9,41	ANA RIBEIRO	98 Jun	U DESP DA VÁRZEA	08/06/2016	8ª	Lousada 41037
1 0 4 0,24	Carla Nunes	96 S23	A DESP LUSTOSA	30/04/2016	2ª	Lousada 41026
1 0 4 2,84	Carla Nunes	96 S23	A DESP LUSTOSA	22/05/2016	4ª	Maia 41032
1 0 4 2,86	Helena Alves	97 Jun	U DESP DA VÁRZEA	10/07/2016	7ª	Viseu 03044
1 0 4 5,29	Helena Alves	97 Jun	U DESP DA VÁRZEA	22/05/2016	5ª	Maia 41032
1 0 4 7,12	ANABELA RIBEIRO	98 Jun	U DESP DA VÁRZEA	08/06/2016	9ª	Lousada 41037
1 0 5 4,15	CARLA FARIA	98 Jun	BOAVISTA F C	08/06/2016	10ª	Lousada 41037
1 0 5 6,37	Carla Faria	98 Jun	BOAVISTA F C	10/07/2016	10ª	Viseu 03044
1 1 0 6,79	Carla Faria	98 Jun	BOAVISTA F C	19/06/2016	2ª	Viana do Castelo 49023
1 1 0 8,70	Ana Ribeiro	98 Jun	U DESP DA VÁRZEA	10/07/2016	12ª	Viseu 03044
1 1 1 0,66	CATARINA VIEIRA	98 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	08/06/2016	13ª	Lousada 41037
1 1 1 4,65	DIANA PEREIRA	98 Jun	GRUPO REC. ESTRELA BONFIM	19/06/2016	4ª	Viana do Castelo 49023
1 1 1 4,85	JOANA FORTUNA	91 Sen	CLUBE SPIRIDON GAIA	08/06/2016	14ª	Lousada 41037
1 1 1 8,22	Carla Faria	98 Jun	BOAVISTA F C	22/05/2016	6ª	Maia 41032
1 1 2 1,73	CARLA MENDES	71 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2016	4ª	Viana do Castelo 03034
1 1 2 6,38	Carla Mendes	71 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	17/07/2016	4ª	Setubal 03048
1 1 3 1,25	CARLA MENDES	78 Vet	C ATLETISMO AVINTES	22/05/2016	9ª	Maia 41032
1 1 3 2,27	NADINE LARANJEIRA	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	29/05/2016	5ª	Viana do Castelo 03034
1 1 3 2,58	Catarina Vieira	98 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	30/04/2016	3ª	Lousada 41026
1 1 3 3,39	Anabela Ribeiro	98 Jun	U DESP DA VÁRZEA	10/07/2016	13ª	Viseu 03044
1 1 5 4,42	Diana Pereira	98 Jun	GRUPO REC. ESTRELA BONFIM	22/05/2016	10ª	Maia 41032
1 2 0 3,03	Carla Mendes	78 V35	C ATLETISMO AVINTES	03/04/2016	1ª	Lousada 41040
1 2 1 4,94	Joana Fortuna	91 Sen	CLUBE SPIRIDON GAIA	29/05/2016	7ª	Viana do Castelo 03034
1 2 1 9,64	ALICE COUTO	67 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	03/04/2016	2ª	Lousada 41040
1 2 4 2,9	Alice Couto	67 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	06/12/2015	1ª	Maia 41003
1 3 1 2,2	MANUELA FARIA	70 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	06/12/2015	2ª	Maia 41003
1 3 2 5,0	HELENA SANTOS	68 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	06/12/2015	3ª	Maia 41003
1 3 5 2,99	Manuela Faria	70 V35	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	03/04/2016	3ª	Lousada 41040
1 4 5 1,68	MARIA TEIXEIRA	74 V40	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	29/05/2016	9ª	Viana do Castelo 03034

**Femininos****5.000 Metros**

Top 2 6 2 2,96

17 0 9,64	SÓNIA FERREIRA	95 S23	U DESP DA VÁRZEA	26/06/2016	6ª	Maia 03039
17 3 4,35	JESSICA MATOS	94 S23	S C SALGUEIROS 08	04/06/2016	6ª	Maia 41036
17 3 5,99	SONIA FERREIRA	95 S23	U DESP DA VÁRZEA	30/04/2016	3ª	Luso 38022
17 5 7,84	Jessica Matos	94 S23	S C SALGUEIROS 08	26/06/2016	11ª	Maia 03039
18 0 5,42	SOFIA TEIXEIRA	97 Jun	U DESP DA VÁRZEA	03/04/2016	3ª	Maia 03024
18 3 4,58	CARLA NUNES	96 S23	A DESP LUSTOSA	26/06/2016	12ª	Maia 03039
18 4 9,60	CÁTIA COSTA	89 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	16/07/2016	1ª	Setubal 03048
18 5 2,11	Cátia Costa	89 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	28/05/2016	1ª	Viana do Castelo 03034
19 1 2,99	Cátia Costa	89 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	24/07/2016	1ª	Maia 41041
19 2 2,10	CARLA MENDES	71 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/05/2016	2ª	Viana do Castelo 03034
19 3 2,84	Carla Mendes	71 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/07/2016	4ª	Setubal 03048
19 3 3,58	FÁTIMA SILVA	70 V45	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28/05/2016	3ª	Viana do Castelo 03034
20 1 7,42	DIANA PEREIRA	98 Jun	GRUPO REC. ESTRELA BONFIM	24/07/2016	2ª	Maia 41041
20 2 0,15	DEOLINDA OLIVEIRA	68 Vet	E ATLETISMO TROFA	24/07/2016	3ª	Maia 41041
20 3 0,16	ANA CORREIA	71 V45	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	28/05/2016	5ª	Viana do Castelo 03034
21 1 7,60	CARLA MENDES	78 Vet	C ATLETISMO AVINTES	24/07/2016	5ª	Maia 41041
21 4 9,65	JOANA FORTUNA	91 Sen	CLUBE SPIRIDON GAIA	24/07/2016	7ª	Maia 41041
22 3 4,24	ALICE COUTO	67 V45	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	28/05/2016	7ª	Viana do Castelo 03034
24 3 4,78	ELISABETE MARTINS	80 Vet	GRUPO REC. ESTRELA BONFIM	24/07/2016	8ª	Maia 41041
26 2 2,96	MARIA PEIXOTO	67 V45	CLUBE SPIRIDON GAIA	28/05/2016	10ª	Viana do Castelo 03034



Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos**10.000 Metros**

Top 4 9 2 3,69

3 5 3 5,09	SÓNIA FERREIRA	95 S23	U DESP DA VÁRZEA	07/05/2016	1ª Lousada 41029
3 6 1 8,71	Sónia Ferreira	95 S23	U DESP DA VÁRZEA	03/04/2016	4ª Maia 03024
3 7 4 3,37	ANA CRISTINA FREITA	96 S23	CASA DO BENFICA EM PAREDES	03/04/2016	18ª Maia 03024
3 8 5 8,55	CÁTIA COSTA	89 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	19/03/2016	1ª Maia 41016
4 0 0 5,48	CARLA NUNES	96 S23	A DESP LUSTOSA	07/05/2016	4ª Lousada 41029
4 1 5 7,52	DEOLINDA OLIVEIRA	68 Vet	E ATLETISMO TROFA	19/03/2016	2ª Maia 41016
4 2 1 9,84	CARLA MENDES	78 Vet	C ATLETISMO AVINTES	19/03/2016	3ª Maia 41016
4 2 3 3,93	JOANA FORTUNA	91 Sen	CLUBE SPIRIDON GAIA	19/03/2016	4ª Maia 41016
4 4 1 1,08	SOFIA AZEVEDO	79 Vet	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	19/03/2016	5ª Maia 41016
4 6 1 5,99	RITA CRESPO	92 Sen	C S R DESP SANTIAGO	19/03/2016	6ª Maia 41016
4 9 0 2,19	ANA VIEIRA	79 Vet	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	19/03/2016	7ª Maia 41016
4 9 2 3,69	HELENA SANTOS	68 Vet	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	19/03/2016	8ª Maia 41016





Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos

60 M Barreiras-0.84

Top

1 0,50

1 0,5

- 0,9 **INÊS MATOS LUÍS**

96 Jun

ESCOLA DO MOVIMENTO

06/12/2015

4ª *Maia 41003*





Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos**100 M Barreiras-0.84**

Top

2 2,02

1 6,38	+0,2	RAFAELA HORA	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	01/06/2016	1ª	Leiria 24049
1 6,69	-3,7	INÊS DIAS	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	17/07/2016	4ª	Setubal 03048
1 7,15	+0,9	Inês Dias	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	04/06/2016	5ª	Maia 41036
1 7,380	0,0	Inês Dias	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	29/05/2016	4ª	Viana do Castelo 03034
1 7,66	-1,5	FATIMA SILVA	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02/04/2016	1ª	Luso 38016
1 7,78	-0,8	FÁTIMA SILVA	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29/05/2016	2ª	Viana do Castelo 03034
1 7,87	-1,5	Fatima Silva	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19/06/2016	2ª	Viana do Castelo 49023
1 8,05	-1,5	JESSICA SERRA	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02/04/2016	2ª	Luso 38016
1 8,98	-1,5	CATARINA BARBOSA	96 S23	Spiridon Gaia	02/04/2016	3ª	Luso 38016
1 9,42	-1,5	CATARINA OLIVEIRA	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	02/04/2016	4ª	Luso 38016
1 9,86	-1,5	NELMA BAESSA	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	02/04/2016	5ª	Luso 38016
2 2,02	-0,8	ANA SILVA	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	25/05/2016	3ª	Póvoa de Varzim 41033
2 1,9	+0,8	Ana Silva	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	17/04/2016	1ª	Maia 41022

Marcas com vento antiregulamentar

1 7,08		Rafaela Hora	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	24/07/2016	3ª	Maia 41041
1 8,06		Fátima Silva	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24/07/2016	5ª	Maia 41041



Femininos

400 M Barreiras-0.76

Top 1 0 8,37

6 3,86	RAFAELA HORA	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	29/05/2016	1ª Viana do Castelo 03034
6 4,51	Rafaela Hora	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	26/06/2016	3ª Maia 03039
6 4,51	Rafaela Hora	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	10/07/2016	2ª Viseu 03044
6 4,71	Rafaela Hora	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	04/06/2016	3ª Maia 41036
6 5,84	Rafaela Hora	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	23/07/2016	1ª Maia 41041
6 7,4	Rafaela Hora	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	10/04/2016	1ª Lousada 41021
6 8,23	INÊS DIAS	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	10/07/2016	4ª Viseu 03044
6 8,51	Inês Dias	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	17/07/2016	3ª Setubal 03048
7 0,38	Inês Dias	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	29/05/2016	4ª Viana do Castelo 03034
7 3,77	CATARINA BARBOSA	96 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	23/07/2016	2ª Maia 41041
7 7,33	DIANA BAPTISTA	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	23/07/2016	5ª Maia 41041
7 9,30	SÍLVIA FLÓRIDO	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	17/07/2016	5ª Setubal 03048
8 3,39	ANA SILVA	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	23/07/2016	6ª Maia 41041
1 0 5,01	Rafaela Hora	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	18/06/2016	1ª Viana do Castelo 49023
1 0 8,37	INES DIAS	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	18/06/2016	2ª Viana do Castelo 49023





Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos**3.000 Mt.Obstáculos**

Top 1 3 4 4,68

1 0 5 4,95	JESSICA MATOS	94 S23	S C SALGUEIROS 08	21/05/2016	1ª Vagos 03033
1 1 0 4,02	Jessica Matos	94 S23	S C SALGUEIROS 08	25/06/2016	4ª Maia 03039
1 2 1 9,47	CATARINA VIEIRA	98 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	25/05/2016	1ª Póvoa de Varzim 41033
1 2 3 9,67	JOANA FORTUNA	91 Sen	CLUBE SPIRIDON GAIA	23/07/2016	2ª Maia 41041
1 2 4 3,62	Joana Fortuna	91 Sen	CLUBE SPIRIDON GAIA	28/05/2016	3ª Viana do Castelo 03034
1 2 5 8,38	PATRICIA CARNEIRO	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	28/05/2016	5ª Viana do Castelo 03034
1 3 0 4,03	NADINE LARANJEIRA	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	25/06/2016	10ª Maia 03039
1 3 0 4,22	Nadine Laranjeira	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	28/05/2016	6ª Viana do Castelo 03034
1 3 1 6,17	Nadine Laranjeira	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	23/07/2016	3ª Maia 41041
1 3 3 7,88	Catarina Vieira	98 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	09/07/2016	6ª Viseu 03044
1 3 3 8,70	Patricia Carneiro	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	16/07/2016	3ª Setubal 03048
1 3 4 4,68	ANDREIA TRINDADE	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/05/2016	9ª Viana do Castelo 03034



**Femininos****Salto em Altura**

Top 1,29

1,70	ANA SILVA	96 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	16/07/2016	1ª Setubal 03048
1,66	Ana Silva	96 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	24/07/2016	1ª Maia 41041
1,65	Ana Silva	96 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	21/05/2016	1ª Braga 47019
1,64	Ana Silva	96 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	25/05/2016	1ª Póvoa de Varzim 41033
1,64	Ana Silva	96 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	28/05/2016	1ª Viana do Castelo 03034
1,64	Ana Silva	96 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	26/06/2016	5ª Maia 03039
1,60	Ana Silva	96 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	15/06/2016	3ª Maia 41038
1,50	DIANA BAPTISTA	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	24/07/2016	2ª Maia 41041
1,48	Ana Silva	96 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	21/11/2015	1ª Maia 41001
1,47	CATARINA OLIVEIRA	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	02/04/2016	1ª Luso 38016
1,45	Diana Baptista	96 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	05/12/2015	3ª Maia 41003
1,44	Diana Baptista	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	20/02/2016	1ª Póvoa de Varzim 41008
1,44	Catarina Oliveira	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	20/02/2016	2ª Póvoa de Varzim 41008
1,43	RAFAELA HORA	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	01/06/2016	1ª Leiria 24049
1,40	Diana Baptista	96 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	21/11/2015	4ª Maia 41001
1,40	Catarina Oliveira	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	15/06/2016	9ª Maia 41038
1,40	Catarina Oliveira	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	19/06/2016	3ª Viana do Castelo 49023
1,40	CECÍLIA COSTA	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	24/07/2016	5ª Maia 41041
1,35	Cecília Costa	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	20/02/2016	3ª Póvoa de Varzim 41008
1,35	JESSICA SERRA	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02/04/2016	2ª Luso 38016
1,35	ROSALINA CARVALHO	90 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25/05/2016	8ª Póvoa de Varzim 41033
1,32	FATIMA SILVA	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02/04/2016	4ª Luso 38016
1,32	NELMA BAESSA	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	02/04/2016	3ª Luso 38016
1,29	CATARINA BARBOSA	96 S23	Spiridon Gaia	02/04/2016	5ª Luso 38016



Femininos

		Salto Com Vara			Top	2,00
3,34	BEATRIZ BAPTISTA	97 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/06/2016	5ª	Maia 03039
3,20	Beatriz Baptista	97 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/06/2016	1ª	Viana do Castelo 49023
3,18	Beatriz Baptista	97 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/07/2016	2ª	Viseu 03044
3,10	Beatriz Baptista	97 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/07/2016	1ª	Maia 41041
3,00	Beatriz Baptista	97 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/06/2016	2ª	Maia 41036
3,00	Beatriz Baptista	97 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	17/07/2016	1ª	Setubal 03048
2,82	SOFIA CARNEIRO	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	09/07/2016	4ª	Viseu 03044
2,80	Sofia Carneiro	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	04/06/2016	3ª	Maia 41036
2,69	Sofia Carneiro	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	29/05/2016	1ª	Viana do Castelo 03034
2,57	FÁTIMA SILVA	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29/05/2016	2ª	Viana do Castelo 03034
2,57	Sofia Carneiro	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	17/07/2016	3ª	Setubal 03048
2,35	CATARINA BARBOSA	96 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	23/07/2016	3ª	Maia 41041
2,30	Catarina Barbosa	96 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	29/05/2016	4ª	Viana do Castelo 03034
2,30	FATIMA SILVA	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	18/06/2016	3ª	Viana do Castelo 49023
2,30	BÁRBARA MOREIRA	74 Vet	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/07/2016	5ª	Maia 41041
2,20	Sofia Carneiro	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	07/05/2016	2ª	Lousada 41029
2,20	Fátima Silva	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	07/05/2016	1ª	Lousada 41029
2,20	Bárbara Moreira	74 Vet	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/06/2016	2ª	Lousada 41037
2,20	Fátima Silva	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	08/06/2016	1ª	Lousada 41037
2,00	CECÍLIA COSTA	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	29/05/2016	6ª	Viana do Castelo 03034



**Femininos****Salto em Comprimento**

Top 2,62

4,98	- 0,7	INÊS MATOS LUÍS	96 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	06/12/2015	1ª	Maia 41003
4,97	+ 1,9	INÊS FERRÃO	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/05/2016	4ª	Viana do Castelo 03034
4,93	+ 0,7	Inês Ferrão	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/06/2016	2ª	Braga 47021
4,93		Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	24/07/2016	2ª	Maia 41041
4,90	- 1,5	Inês Ferrão	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/05/2016	5ª	Amarante 41027
4,88	- 1,0	INES FERRAO	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/06/2016	4ª	Viana do Castelo 49023
4,85		Inês Ferrão	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	24/07/2016	3ª	Maia 41041
4,82	+ 0,2	SARA SILVA	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	08/06/2016	2ª	Lousada 41037
4,82	+ 1,3	CLÁUDIA SANTOS	89 Sen	S C LENINE CUNHA	26/06/2016	1ª	Maia 03039
4,80	- 0,8	Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/05/2016	6ª	Amarante 41027
4,79	0,0	Cláudia Santos	89 Sen	S C LENINE CUNHA	25/05/2016	3ª	Póvoa de Varzim 41033
4,79	+ 0,1	Inês Ferrão	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/06/2016	3ª	Lousada 41037
4,79		Cláudia Santos	89 Sen	S C LENINE CUNHA	24/07/2016	4ª	Maia 41041
4,78		PALMIRA MARTINS	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	24/07/2016	5ª	Maia 41041
4,71		JÉSSICA SERRA	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24/07/2016	6ª	Maia 41041
4,70	- 1,2	Inês Ferrão	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/05/2016	2ª	Lousada 41029
4,67	+ 0,8	Cláudia Santos	89 Sen	S C LENINE CUNHA	13/07/2016	4ª	Braga 47022
4,65	- 1,3	JESSICA SERRA	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	03/04/2016	1ª	Luso 38016
4,65	0,0	Palmira Martins	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/05/2016	5ª	Póvoa de Varzim 41033
4,65	0,0	Palmira Martins	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/06/2016	5ª	Viana do Castelo 49023
4,60		DIANA BAPTISTA	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	24/07/2016	7ª	Maia 41041
4,58	+ 1,1	NÁDIA ALMEIDA	98 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	28/05/2016	7ª	Viana do Castelo 03034
4,56	+ 0,2	RAFAELA HORA	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	01/06/2016	1ª	Leiria 24049
4,53	+ 1,8	RAQUEL CERQUEIRA	83 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	26/06/2016	4ª	Maia 03039
4,46	- 1,2	Jéssica Serra	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	07/05/2016	3ª	Lousada 41029
4,45	0,0	ANA ABREU	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	25/05/2016	6ª	Póvoa de Varzim 41033
4,43	+ 0,2	Palmira Martins	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/06/2016	5ª	Lousada 41037
4,38	0,0	CATARINA OLIVEIRA	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	03/04/2016	2ª	Luso 38016
4,37		FÁTIMA SILVA	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24/07/2016	10ª	Maia 41041
4,35		Raquel Cerqueira	83 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	24/07/2016	12ª	Maia 41041
4,35		MARIA FERNANDES	69 Vet	C D C VILA NOVA GAIA	24/07/2016	11ª	Maia 41041
4,34		SARA FARIA	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	24/07/2016	13ª	Maia 41041
4,30	- 0,4	NELMA BAESSA	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	03/04/2016	3ª	Luso 38016
4,29	0,0	Raquel Cerqueira	83 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	25/05/2016	7ª	Póvoa de Varzim 41033
4,29	+ 1,7	Ana Abreu	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	28/05/2016	10ª	Viana do Castelo 03034
4,28	+ 1,5	Raquel Cerqueira	83 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	30/04/2016	1ª	Lousada 41026
4,25	0,0	Raquel Cerqueira	83 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	01/05/2016	7ª	Amarante 41027
4,25	- 1,2	Palmira Martins	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/05/2016	5ª	Lousada 41029
4,15	- 0,9	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	06/12/2015	6ª	Maia 41003
4,14	+ 0,3	Maria Fernandes	69 Vet	C D C VILA NOVA GAIA	25/05/2016	8ª	Póvoa de Varzim 41033
4,09	0,0	FATIMA SILVA	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	03/04/2016	4ª	Luso 38016
4,09		ANA LEAL	92 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24/07/2016	17ª	Maia 41041
3,98	+ 0,2	BRUNA GUEDELHA	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/06/2016	7ª	Lousada 41037
3,94	- 2,1	CATARINA BARBOSA	96 S23	Spiridon Gaia	03/04/2016	5ª	Luso 38016



Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos

Salto em Comprimento						Top	2,62
3,94	- 0,8	Raquel Cerqueira	83 Sen	C D C VILA NOVA GAIA	13/07/2016	8ª Braga 47022	
3,89	- 1,2	Maria Fernandes	69 Vet	C D C VILA NOVA GAIA	07/05/2016	6ª Lousada 41029	
3,88	- 1,4	Fátima Silva	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	07/05/2016	7ª Lousada 41029	
3,75	- 1,5	Ana Leal	92 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	07/05/2016	9ª Lousada 41029	
3,74	+ 0,4	ANA SILVA	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	25/05/2016	12ª Póvoa de Varzim 41033	
3,74		Bruna Guedelha	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	24/07/2016	18ª Maia 41041	
3,67	+ 0,1	Ana Leal	92 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	08/06/2016	8ª Lousada 41037	
3,66	+ 0,5	VITÓRIA PINHEIRO	98 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	25/05/2016	13ª Póvoa de Varzim 41033	
3,64	0,0	Bruna Guedelha	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/06/2016	14ª Viana do Castelo 49023	
3,49	- 1,0	SANDRA ALVES	82 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	07/05/2016	10ª Lousada 41029	
3,45		ANA CATARINA RAMOS	89 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24/07/2016	19ª Maia 41041	
2,62	- 1,4	Ana Silva	98 Jun	E ATLETISMO TROFA	07/05/2016	11ª Lousada 41029	
Marcas com vento antiregulamentar							
5,13	+ 5,0	Ines Ferrao	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/06/2016	1ª Aveiro 38031	
4,95	+ 3,9	Inês Ferrão	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/07/2016	3ª Setubal 03048	
4,66	+ 3,7	Ana Abreu	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	16/07/2016	6ª Setubal 03048	





Femininos

Triplo Salto

Top **9,83**

10,67	+ 2,0	PALMIRA MARTINS	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2016	4ª	Maia 41038
10,62	+ 1,6	Palmira Martins	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/06/2016	4ª	Maia 41036
10,40	+ 0,8	Palmira Martins	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2016	5ª	Viana do Castelo 03034
10,24	0,0	Palmira Martins	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/07/2016	14ª	Viseu 03044
10,19	+ 1,5	ANA ABREU	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	17/07/2016	6ª	Setubal 03048
9,99	- 0,4	ANA SILVA	96 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	29/05/2016	8ª	Viana do Castelo 03034
9,83	+ 1,0	NÁDIA ALMEIDA	98 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	29/05/2016	9ª	Viana do Castelo 03034

Marcas com vento antiregulamentar

11,37		Palmira Martins	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/07/2016	2ª	Maia 41041
10,82	+ 4,6	Palmira Martins	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/06/2016	3ª	Viana do Castelo 49023
10,51		Ana Silva	96 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	23/07/2016	3ª	Maia 41041
10,49		Catarina Barbosa	96 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	23/07/2016	4ª	Maia 41041
10,47	+ 2,4	Palmira Martins	98 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	17/07/2016	4ª	Setubal 03048





Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos

Lançam.Martelo-4Kg

Top 1 2,17

31,09	DIANA MOREIRA	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	23/07/2016	4ª	Maia 41041
30,60	Diana Moreira	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	01/05/2016	3ª	Porto 41028
24,09	Diana Moreira	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	24/01/2016	1ª	Inatel 41007
18,87	CATARINA OLIVEIRA	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	24/01/2016	2ª	Inatel 41007
17,62	NELMA BAESSA	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	24/01/2016	3ª	Inatel 41007
17,21	RITA SOUSA	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	01/05/2016	4ª	Porto 41028
16,99	JÉSSICA DIAMANTINO	97 Jun	C DESP DO CANDAL	24/01/2016	4ª	Inatel 41007
16,59	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	01/05/2016	5ª	Porto 41028
16,32	Rita Sousa	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	24/01/2016	5ª	Inatel 41007
14,92	Rita Sousa	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	28/05/2016	10ª	Viana do Castelo 03034
12,87	NAELMA BAESSA	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	19/06/2016	4ª	Viana do Castelo 49023
12,17	SORAIA SILVA	98 Jun	C DESP DO CANDAL	24/01/2016	6ª	Inatel 41007





Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos

Lançam.Martelo-5Kg

Top 17,17

30,04	FILIPA CARVALHO	96 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22/11/2015	1ª Inatel 41002
17,42	JÉSSICA DIAMANTINO	97 Jun	C DESP DO CANDAL	22/11/2015	2ª Inatel 41002
17,17	NELMA BAESSA	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	22/11/2015	3ª Inatel 41002



**Femininos****Lançamento Peso-4Kg**

Top

4,48

10,41	CLAUDIA CAMPOS	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	19/06/2016	2ª	Viana do Castelo 49023
9,98	CLÁUDIA CAMPOS	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	24/01/2016	1ª	Inatel 41007
9,80	LILIANA MANHENTE	85 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	01/05/2016	2ª	Amarante 41027
9,76	TERESA RIBEIRO	88 Sen	AC FERNANDA RIBEIRO	23/07/2016	4ª	Maia 41041
9,74	CARLA GONÇALVES	95 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	23/07/2016	5ª	Maia 41041
9,46	SARA SILVA	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	23/07/2016	6ª	Maia 41041
9,34	CATARINA OLIVEIRA	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	02/04/2016	1ª	Luso 38016
9,28	Liliana Manhente	85 Sen	Individual - Porto	13/07/2016	2ª	Braga 47022
9,17	Catarina Oliveira	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	29/05/2016	6ª	Viana do Castelo 03034
8,70	Sara Silva	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	29/05/2016	7ª	Viana do Castelo 03034
8,33	PAULA PONTES	92 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29/05/2016	8ª	Viana do Castelo 03034
8,32	Catarina Oliveira	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	24/01/2016	2ª	Inatel 41007
8,32	CARLA SILVA	90 Sen	C ATLETISMO AVINTES	10/04/2016	1ª	Lousada 41021
8,26	SONIA BICA	97 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	19/06/2016	6ª	Viana do Castelo 49023
8,09	SOFIA ROCHA	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2016	9ª	Viana do Castelo 03034
8,06	Catarina Oliveira	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	22/06/2016	1ª	Braga 47021
7,95	JESSICA SERRA	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02/04/2016	2ª	Luso 38016
7,93	RAQUEL SILVA	90 Sen	C ATLETISMO AVINTES	22/11/2015	1ª	Inatel 41002
7,90	CATARINA BICA	97 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	24/01/2016	3ª	Inatel 41007
7,67	SOFIA CARNEIRO	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	17/07/2016	7ª	Setubal 03048
7,50	CATARINA BARBOSA	96 S23	Spiridon Gaia	02/04/2016	3ª	Luso 38016
6,93	LARA MOTA	84 Sen	CLUBE DE ATLETISMO DO TÂMEG	01/05/2016	4ª	Amarante 41027
6,63	FILIPA CARVALHO	96 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22/11/2015	3ª	Inatel 41002
6,54	RITA SOUSA	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	24/01/2016	4ª	Inatel 41007
6,51	FATIMA SILVA	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02/04/2016	4ª	Luso 38016
6,51	ANA CARNEIRO	86 Sen	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	10/04/2016	4ª	Lousada 41021
6,44	Ana Carneiro	86 Sen	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	23/07/2016	13ª	Maia 41041
6,32	ANA SOUSA	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	19/06/2016	11ª	Viana do Castelo 49023
6,25	NELMA BAESSA	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	02/04/2016	5ª	Luso 38016
6,18	DIANA BAPTISTA	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	10/04/2016	5ª	Lousada 41021
6,15	JOANA GUIMARÃES	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/07/2016	15ª	Maia 41041
5,89	Lara Mota	84 Sen	CLUBE DE ATLETISMO DO TÂMEG	22/11/2015	4ª	Inatel 41002
5,88	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	24/01/2016	5ª	Inatel 41007
5,72	RAFAELA HORA	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	01/06/2016	1ª	Leiria 24049
5,55	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	22/11/2015	5ª	Inatel 41002
5,52	MARIANA MEIRA	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	10/04/2016	7ª	Lousada 41021
5,19	ANABELA RIBEIRO	82 Sen	CLUBE DE ATLETISMO DO TÂMEG	01/05/2016	5ª	Amarante 41027
5,00	JESSICA DIAMANTINO	98 Jun	C DESP DO CANDAL	09/01/2016	1ª	Vagos 38007
4,90	JÉSSICA DIAMANTINO	97 Jun	C DESP DO CANDAL	24/01/2016	6ª	Inatel 41007
4,82	SORAIA SILVA	98 Jun	C DESP DO CANDAL	24/01/2016	7ª	Inatel 41007
4,48	Jéssica Diamantino	97 Jun	C DESP DO CANDAL	22/11/2015	7ª	Inatel 41002



Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos

		Dardo 600 Gr			Top	9,37
41,81	ANA PIRES	87 Sen	AC FERNANDA RIBEIRO	26/06/2016	6ª	Maia 03039
40,04	Ana Pires	87 Sen	AC FERNANDA RIBEIRO	25/05/2016	2ª	Póvoa de Varzim 41033
39,70	Ana Pires	87 Sen	AC FERNANDA RIBEIRO	15/06/2016	3ª	Maia 41038
39,52	Ana Pires	87 Sen	AC FERNANDA RIBEIRO	16/04/2016	1ª	Maia 41022
38,74	Ana Pires	87 Sen	AC FERNANDA RIBEIRO	23/07/2016	1ª	Maia 41041
38,16	TERESA RIBEIRO	88 Sen	AC FERNANDA RIBEIRO	26/06/2016	8ª	Maia 03039
37,32	Teresa Ribeiro	88 Sen	AC FERNANDA RIBEIRO	25/05/2016	3ª	Póvoa de Varzim 41033
35,28	CLÁUDIA CAMPOS	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	17/07/2016	1ª	Setubal 03048
34,30	Teresa Ribeiro	88 Sen	AC FERNANDA RIBEIRO	23/07/2016	2ª	Maia 41041
33,25	Cláudia Campos	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	29/05/2016	3ª	Viana do Castelo 03034
33,09	Teresa Ribeiro	88 Sen	AC FERNANDA RIBEIRO	15/06/2016	4ª	Maia 41038
32,67	RITA PIRES	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/04/2016	3ª	V.N. Cerveira 49016
32,27	LILIANA MANHENTE	85 Sen	Individual - Porto	23/07/2016	3ª	Maia 41041
32,10	Liliana Manhente	85 Sen	Individual - Porto	05/06/2016	2ª	Vila Nova de Cerveira 49021
31,32	CLAUDIA CAMPOS	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	19/06/2016	2ª	Viana do Castelo 49023
31,32	Rita Pires	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/06/2016	11ª	Maia 03039
31,16	SÓNIA BICA	97 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	21/11/2015	1ª	Maia 41001
30,33	ROSALINA CARVALHO	90 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29/05/2016	4ª	Viana do Castelo 03034
30,16	CATARINA BICA	97 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	20/02/2016	1ª	Póvoa de Varzim 41008
29,94	Liliana Manhente	85 Sen	Individual - Porto	15/06/2016	5ª	Maia 41038
29,74	Catarina Bica	97 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	23/07/2016	4ª	Maia 41041
29,48	Catarina Bica	97 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	16/04/2016	1ª	Maia 41022
27,91	Rita Pires	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	17/07/2016	3ª	Setubal 03048
27,65	Rita Pires	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2016	7ª	Viana do Castelo 03034
27,54	CARLA SILVA	90 Sen	C ATLETISMO AVINTES	16/04/2016	2ª	Maia 41022
27,38	Rita Pires	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2016	6ª	Maia 41038
27,30	Carla Silva	90 Sen	C ATLETISMO AVINTES	21/11/2015	2ª	Maia 41001
26,70	SONIA BICA	97 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	19/06/2016	3ª	Viana do Castelo 49023
26,44	CATARINA OLIVEIRA	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	25/05/2016	4ª	Póvoa de Varzim 41033
25,73	Catarina Oliveira	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	03/04/2016	1ª	Luso 38016
25,13	Catarina Oliveira	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	20/02/2016	2ª	Póvoa de Varzim 41008
25,05	Catarina Bica	97 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	29/05/2016	10ª	Viana do Castelo 03034
25,05	SARA SILVA	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	15/06/2016	7ª	Maia 41038
24,73	Sara Silva	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	23/07/2016	5ª	Maia 41041
22,97	Catarina Oliveira	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	16/04/2016	2ª	Maia 41022
19,19	JESSICA SERRA	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	03/04/2016	2ª	Luso 38016
18,95	MARTA RODRIGUES	97 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/07/2016	6ª	Maia 41041
18,91	FÁTIMA SILVA	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20/02/2016	3ª	Póvoa de Varzim 41008
18,35	LARA MOTA	84 Sen	CLUBE DE ATLETISMO DO TÂMEG	21/11/2015	3ª	Maia 41001
17,91	ANA CARNEIRO	86 Sen	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	16/04/2016	5ª	Maia 41022
17,60	INÊS MATOS LUÍS	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/07/2016	8ª	Maia 41041
17,41	JÉSSICA EUSÉBIO	96 S23	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	29/05/2016	13ª	Viana do Castelo 03034
17,27	NELMA BAESSA	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	16/04/2016	3ª	Maia 41022
17,18	CATARINA BARBOSA	96 S23	Spiridon Gaia	03/04/2016	3ª	Luso 38016



Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos

Dardo 600 Gr						Top	9,37
16,29	Ana Carneiro	86 Sen	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	23/07/2016	10ª	Maia 41041	
16,05	ANA CATARINA RAMOS	89 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23/07/2016	11ª	Maia 41041	
13,15	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	03/04/2016	4ª	Luso 38016	
13,09	FATIMA SILVA	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	03/04/2016	5ª	Luso 38016	
13,00	RAFAELA HORA	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	01/06/2016	1ª	Leiria 24049	
12,69	DIANA BAPTISTA	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	16/04/2016	8ª	Maia 41022	
12,41	BRUNA MOREIRA	97 Jun	E ATLETISMO TROFA	15/06/2016	10ª	Maia 41038	
12,03	BRUNA MOREIRA	97 Jun	E ATLETISMO TROFA	21/11/2015	4ª	Maia 41001	
11,36	Bruna Moreira	97 Jun	E ATLETISMO TROFA	25/05/2016	8ª	Póvoa de Varzim 41033	
10,57	RITA SOUSA	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	16/04/2016	4ª	Maia 41022	
10,25	Bruna Moreira	97 Jun	E ATLETISMO TROFA	16/04/2016	5ª	Maia 41022	
9,79	MARIANA MEIRA	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	16/04/2016	9ª	Maia 41022	
9,77	JÉSSICA DIAMANTINO	97 Jun	C DESP DO CANDAL	25/05/2016	9ª	Póvoa de Varzim 41033	
9,37	BRUNA COSTA	96 S23	E ATLETISMO TROFA	25/05/2016	10ª	Póvoa de Varzim 41033	





Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos

		Disco 1 Kg		Top	9,59
39,24	CLAUDIA CAMPOS	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE 18/06/2016	1ª	Viana do Castelo 49023
37,28	CLÁUDIA CAMPOS	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE 10/04/2016	1ª	Porto 41023
36,67	Cláudia Campos	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE 27/02/2016	3ª	Leiria 03018
35,84	Cláudia Campos	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE 16/07/2016	3ª	Setubal 03048
35,83	Cláudia Campos	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE 28/05/2016	1ª	Viana do Castelo 03034
35,69	Cláudia Campos	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE 04/06/2016	4ª	Maia 41036
31,27	Cláudia Campos	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE 09/07/2016	10ª	Viseu 03044
31,08	VANESSA PEDROSA	92 Sen	CLUBE SPIRIDON GAIA 24/01/2016	1ª	Inatel 41007
30,83	CARLA GONÇALVES	95 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA 24/07/2016	2ª	Maia 41041
30,38	Vanessa Pedrosa	92 Sen	CLUBE SPIRIDON GAIA 24/07/2016	3ª	Maia 41041
30,07	Vanessa Pedrosa	92 Sen	CLUBE SPIRIDON GAIA 28/05/2016	3ª	Viana do Castelo 03034
28,99	Vanessa Pedrosa	92 Sen	CLUBE SPIRIDON GAIA 10/04/2016	2ª	Porto 41023
28,86	CATARINA OLIVEIRA	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V 28/05/2016	5ª	Viana do Castelo 03034
28,84	Catarina Oliveira	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V 10/04/2016	2ª	Porto 41023
28,73	Catarina Oliveira	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V 08/06/2016	4ª	Lousada 41037
26,66	Catarina Oliveira	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V 18/06/2016	5ª	Viana do Castelo 49023
25,27	CARLA SILVA	90 Sen	C ATLETISMO AVINTES 24/01/2016	2ª	Inatel 41007
23,85	SARA SILVA	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA 08/06/2016	6ª	Lousada 41037
23,30	Catarina Oliveira	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V 13/07/2016	3ª	Braga 47022
20,70	FILIPA CARVALHO	96 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 24/01/2016	3ª	Inatel 41007
19,73	JOANA GUIMARÃES	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO 24/07/2016	8ª	Maia 41041
19,26	NELMA BAESSA	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO 10/04/2016	3ª	Porto 41023
18,36	INÊS MATOS LUÍS	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO 24/07/2016	10ª	Maia 41041
18,18	BRUNA MOREIRA	97 Jun	E ATLETISMO TROFA 08/06/2016	8ª	Lousada 41037
17,48	JOANA SILVA	84 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 28/05/2016	11ª	Viana do Castelo 03034
16,93	BRUNA MOREIRA	97 Jun	E ATLETISMO TROFA 18/06/2016	9ª	Viana do Castelo 49023
16,87	LARA MOTA	84 Sen	CLUBE DE ATLETISMO DO TÂMEG 22/11/2015	4ª	Inatel 41002
16,50	SOFIA ROCHA	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO 28/05/2016	12ª	Viana do Castelo 03034
15,44	RAQUEL MARAFONA	96 S23	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 28/05/2016	13ª	Viana do Castelo 03034
14,92	MARTA RODRIGUES	97 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO 24/07/2016	12ª	Maia 41041
14,39	MARIANA MEIRA	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO 24/07/2016	13ª	Maia 41041
14,30	ANA CARNEIRO	86 Sen	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO 24/01/2016	4ª	Inatel 41007
13,98	Ana Carneiro	86 Sen	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO 24/07/2016	14ª	Maia 41041
12,69	RITA SOUSA	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO 10/04/2016	4ª	Porto 41023
9,59	Nelma Baessa	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO 22/11/2015	6ª	Inatel 41002



Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos

Heptalo - Juniores

Top 3 5 8 6,00

3586	RAFAELA HORA	98 Jun	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	01/06/2016	1ª Leiria 24049
	16,38 1,43 5,72 26,22 4,56 13,00 226,39				





Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos

Heptalo - Seniores

Top 2 4 4 9,00

3221	JESSICA SERRA	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	03/04/2016	1ª Luso 38016
	18.05 1.35 7.95 28.05 4.65 19.19 245.17				
3114	CATARINA OLIVEIRA	98 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	03/04/2016	2ª Luso 38016
	19.42 1.47 9.34 30.71 4.38 25.73 250.37				
2731	CATARINA BARBOSA	96 S23	Spiridon Gaia	03/04/2016	3ª Luso 38016
	18.98 1.29 7.50 29.15 3.94 17.18 246.61				
2566	NELMA BAESSA	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	03/04/2016	4ª Luso 38016
	19.86 1.32 6.25 29.00 4.30 13.15 252.28				
2449	FATIMA SILVA	98 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	03/04/2016	5ª Luso 38016
	17.66 1.32 6.51 31.03 4.09 13.09 308.80				





Femininos

4X100 Metros Planos

Top 7 8,19

5 0,10	MAIA A C	90 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	16/07/2016	1ª	Setubal 03048
	<i>Sofia Lascasas 1995 / Inês Aires 1997 / Jésssica Neto 1999 / Inês Dias 1997</i>					
5 0,67	MAIA A C	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	09/07/2016	5ª	Viseu 03044
	<i>Angelica Pereira 2000 / Inês Dias 1997 / Jésssica Neto 1999 / Inês Aires 1997</i>					
5 0,80	MAIA ATL CLUBE	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	18/06/2016	1ª	Viana do Castelo 49023
	<i>RAFAELA CAMPOS. 99/ INES DIAS. 97/ ANGELICA PEREIRA. 00/ INES AIRES. 97</i>					
5 1,49	MAIA	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	23/07/2016	1ª	Maia 41041
	<i>Rafaela Campos 1999 / Inês Dias 1997 / Angelica Pereira 2000 / Jésssica Neto 1999</i>					
5 1,63	ESCOLA DO MOVIMEN	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/07/2016	4ª	Setubal 03048
	<i>Berenice Vila 1999 / Marta Rodrigues 1997 / Inês Ferrão 1998 / Inês Matos Luís 1996</i>					
5 2,58	MAIA AC	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	28/05/2016	1ª	Viana do Castelo 03034
	<i>sofia lascasas95/ines aires97/angelica pereira2000/ines dias97</i>					
5 2,63	ESCOLA MOVIMENTO	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/05/2016	1ª	Viana do Castelo 03034
	<i>Berenice Vila 1999 / Inês Matos Luís 1996 / Marta Rodrigues 1997 / Sofia Rocha 1996</i>					
5 2,88	MAIA A C	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	25/06/2016	3ª	Maia 03039
	<i>Mafalda Amaral 1998 / Inês Dias 1997 / Sofia Lascasas 1995 / Inês Aires 1997</i>					
5 3,09	Escola Movimento	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/07/2016	2ª	Maia 41041
	<i>Marta Rodrigues 1997 / Inês Matos Luís 1996 / Inês Ferrão 1998 / Bruna Guedelha 1998</i>					
5 3,80	ESCOLA MOVIMENTO	97 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/06/2016	2ª	Viana do Castelo 49023
	<i>BERENICE VILA. 97/ INES FERRAO. 97/ MARTA RODRIGUES. 97/ BRUNA GUEDELHA. 97</i>					
5 4,22	OLIVEIRA DOURO	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	23/07/2016	3ª	Maia 41041
	<i>Rita Sousa 1998 / Sofia Rêma 1999 / Mariana Meira 1996 / Nelma Baessa 1997</i>					
5 4,66	ATLETICO CLUBE POV	97 Jun	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	18/06/2016	3ª	Viana do Castelo 49023
	<i>CECILIA COSTA. 97/ SARA GOMES. 97/ MARIANA NOVO. 97/ SOFIA GOMES. 97</i>					
5 5,77	C SPIRIDON GAIA	96 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	28/05/2016	2ª	Viana do Castelo 03034
	<i>catarina barbosa96/alexandra cunha95/adriana costa97/nadia almeida 98</i>					
5 6,43	ESCOLA TROFA	97 Jun	E ATLETISMO TROFA	23/07/2016	4ª	Maia 41041
	<i>Joana Santos 1999 / Ana Silva 1998 / Ana Lopes 2000 / Sara Faria 1998</i>					
5 8,72	C D C NAVAIS	84 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28/05/2016	4ª	Viana do Castelo 03034
	<i>Ondina Salgado 1984 / Raquel Marafona 1996 / Vitória Pinheiro 1998 / Raquel Andrade 1999</i>					
5 8,93	C F OLIVEIRA DOURO	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	28/05/2016	3ª	Viana do Castelo 03034
	<i>rita sousa98/ana vieira79/aurora silva75/nelma baessa97</i>					
5 9,99	C D POVOA	89 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28/05/2016	5ª	Viana do Castelo 03034
	<i>Fátima Silva 1998 / Marta Monteiro 1990 / Ana Leal 1992 / Ana Catarina Ramos 1989</i>					
6 8,14	C. F. OLIVEIRA DOURO	74 Sen	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	06/12/2015	1ª	Maia 41003
	<i>Aurora Silva (1975) / Ana Vieira (1979) / Sónia Couto (1976) / Célia Silva (1974)</i>					
7 4,38	C. F. OLIVEIRA DOURO	67 Sen	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	06/12/2015	3ª	Maia 41003
	<i>Maria Vieira (1977) / Sónia Santos (1974) / Alice Couto (1967) / Helena Santos (1968)</i>					
7 8,19	C. F. OLIVEIRA DOURO	65 Sen	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	06/12/2015	4ª	Maia 41003
	<i>Carla Santos (1971) / Natália Costa (1975) / Sandra Correia (1977) / Manuela Silva (1965)</i>					



Ranking 2016

Absoluto (até Veteranos M80) Ar Livre

Femininos**4X400 Metros**

Top 6 5 5,99

4 0 2,91	MAIA A C	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	10/07/2016	1ª	Viseu 03044
	<i>Inês Dias 1997 / Ana Ribeiro 1997 / Inês Aires 1997 / Angelica Pereira 2000</i>					
4 0 4,69	MAIA A C	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	26/06/2016	3ª	Maia 03039
	<i>Inês Dias 1997 / Patricia Carneiro 1998 / Francisca Borges 1998 / Ana Ribeiro 1997</i>					
4 0 8,48	Maia A C	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	29/05/2016	1ª	Viana do Castelo 03034
	<i>Carolina Sequeira 1999 / Inês Aires 1997 / Ana Ribeiro 1997 / Angelica Pereira 2000</i>					
4 0 9,97	MAIA A C	90 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	17/07/2016	1ª	Setubal 03048
	<i>Maria Carvalho 1999 / Inês Aires 1997 / Ana Ribeiro 1997 / Angelica Pereira 2000</i>					
4 1 2,23	VARZEA	94 S23	U DESP DA VÂRZEA	24/07/2016	1ª	Maia 41041
	<i>Sónia Ferreira 1995 / Sara Duarte 1999 / Sueli Gomes 1994 / Sofia Teixeira 1997</i>					
4 2 9,88	C SPIRIDOM GAIA	91 Sen	CLUBE SPIRIDON GAIA	29/05/2016	3ª	Viana do Castelo 03034
	<i>Catarina Barbosa 1996 / Alexandra Cunha 1995 / Joana Fortuna 1991 / Adriana Costa 1997</i>					
4 3 2,55	OLIVEIRA DOURO	79 Sen	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	24/07/2016	3ª	Maia 41041
	<i>Rita Sousa 1998 / Sofia Rêma 1999 / Ana Vieira 1979 / Nelma Baessa 1997</i>					
4 3 3,07	A C POVOA VARZIM	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	29/05/2016	5ª	Viana do Castelo 03034
	<i>Cecília Costa 1998 / Catarina Oliveira 1998 / Diana Baptista 1996 / Nadine Laranjeira 1996</i>					
4 3 3,44	C S GAIA	91 Sen	CLUBE SPIRIDON GAIA	24/07/2016	4ª	Maia 41041
	<i>Catarina Barbosa 1996 / Joana Fortuna 1991 / Joana Matos 1999 / Adriana Costa 1997</i>					
4 3 8,95	ESOLA MOVIMENTO	71 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2016	6ª	Viana do Castelo 03034
	<i>Andreia Trindade 1992 / Ana Margarida Lopes 1991 / Telma Vilaça 2000 / Carla Mendes 1971</i>					
5 1 1,14	AVINTES	72 Sen	C ATLETISMO AVINTES	24/07/2016	6ª	Maia 41041
	<i>Cláudia Costa 2000 / Carla Mendes 1978 / Sara Silva 2000 / Marcelina Carvalho 1972</i>					
5 2 9,69	C F OLIVEIRA DOURO	67 Sen	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	03/04/2016	1ª	Lousada 41040
	<i>Ana Vieira 1979 / Alice Couto 1967 / Manuela Faria 1970 / Helena Santos 1968</i>					
5 3 4,4	C F OLIVEIRA DOURO	68 Sen	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	10/04/2016	1ª	Lousada 41021
	<i>Aurora Silva (1975) / Sónia Couto (1976) / Ana Vieira (1979) / Helena Santos (1968)</i>					
5 5 5,59	C C AVINTES	57 Sen	C ATLETISMO AVINTES	03/04/2016	2ª	Lousada 41040
	<i>Ana Guedes 1973 / Carla Mendes 1978 / Noémia Rolla 1957 / Marcelina Carvalho 1972</i>					
6 5 5,99	C F OLIVEIRA DOURO	65 Sen	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	03/04/2016	3ª	Lousada 41040
	<i>Sónia Couto 1976 / Sandra Correia 1977 / Maria Vieira 1977 / Manuela Silva 1965</i>					





Femininos

Estafeta Sueca

Top 3 0 1,30

2 3 2,0	MAIA A C	97 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	10/04/2016	1ª Lousada 41021
	<i>Mafalda Amaral (1998) / Inês Dias (1997) / Patricia Carneiro (1998) / Ana Ribeiro (1997)</i>				
2 3 6,6	C S GAIA	93 Sen	CLUBE SPIRIDON GAIA	10/04/2016	2ª Lousada 41021
	<i>Catarina Barbosa (1996) / Daniela Cruz (1993) / Alexandra Cunha (1995) / Adriana Costa (1997)</i>				
2 3 7,5	A C POVOA VARZIM	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	10/04/2016	3ª Lousada 41021
	<i>Cecília Costa (1998) / Catarina Oliveira (1998) / Diana Baptista (1996) / Nadine Laranjeira (1996)</i>				
3 0 1,3	C F OLIVEIRA DOURO	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	10/04/2016	4ª Lousada 41021
	<i>Rita Sousa (1998) / Nelma Baessa (1997) / Mariana Meira (1996) / Cláudia Carvalho (1997)</i>				





Femininos

3000 Metros Marcha

Top 2 4 5 7,21

1 6 0 7,84	ELISABETE PINHO	95 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	28/05/2016	1ª	Viana do Castelo 03034
1 6 5 4,06	CLÁUDIA CARVALHO	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	28/05/2016	3ª	Viana do Castelo 03034
1 7 1 3,99	JÉSSICA ROSA	97 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28/05/2016	4ª	Viana do Castelo 03034
1 8 1 9,09	ANDREIA SOUSA	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	16/07/2016	3ª	Setubal 03048
1 8 2 2,02	Andreia Sousa	98 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	28/05/2016	7ª	Viana do Castelo 03034
1 8 5 4,73	CLAUDIA CARVALHO	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	19/12/2015	3ª	Aveiro 38001
1 9 2 7,5	Cláudia Carvalho	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	05/12/2015	6ª	Maia 41003
2 2 5 8,68	ANA CATARINA RAMOS	89 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28/05/2016	10ª	Viana do Castelo 03034
2 4 5 7,21	SORAIA SILVA	98 Jun	C DESP DO CANDAL	09/01/2016	10ª	Vagos 38007 X





Femininos

5.000 Metros Marcha

Top 3 9 2 2,33

2 8 5 7,14	ELISABETE PINHO	95 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	24/07/2016	1ª <i>Maia 41041</i>
3 0 0 2,24	CLÁUDIA CARVALHO	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	14/05/2016	2ª <i>Maia 41031</i>
3 1 1 6,43	Cláudia Carvalho	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	24/07/2016	2ª <i>Maia 41041</i>
3 2 4 9,30	MARIA PEIXOTO	67 Vet	CLUBE SPIRIDON GAIA	24/07/2016	4ª <i>Maia 41041</i>
3 9 2 2,33	ALZIRA GUEDES	68 Vet	GRUPO DESPORTIVO DE MOURE -	14/05/2016	4ª <i>Maia 41031</i>





Femininos

10.000 Metros Marcha

Top 1 0 6 1 8,84

1 0 0 4 0,82	CLAUDIA COELHO	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO 18/06/2016	1ª Viana do Castelo 49023
1 0 5 1 9,15	CLAUDIA CARVALHO	98 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO 30/04/2016	1ª Luso 38023
1 0 6 1 8,84	CLÁUDIA CARVALHO	97 Jun	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO 09/07/2016	7ª Viseu 03044

