



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

100 Metros planos

Top

1 6,83

1 3,48	- 0,8	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	23/03/2019	2ª Braga 47014
1 3,60	+ 1,0	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	09/03/2019	1ª Guimarães 47016
1 3,66	- 0,8	ANTHIELY SOUZA	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	4ª Braga 47014
1 3,83	- 0,8	ERICA RIBEIRO	02 Juv	MAIA A C	23/03/2019	5ª Braga 47014
1 3,87	- 0,4	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	1ª Maia 41029
1 4,21	- 0,4	TELMA VILAÇA	00 Jun	MAIA A C	30/03/2019	2ª Maia 41029
1 4,40	+ 1,0	Telma Vilaça	00 Jun	MAIA A C	09/03/2019	4ª Guimarães 47016
1 4,45	+ 0,1	Telma Vilaça	00 Jun	MAIA A C	23/03/2019	2ª Braga 47014
1 4,46	+ 0,1	CAROLINA AMARAL	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	3ª Braga 47014
1 4,56	- 0,4	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	3ª Maia 41029
1 4,75	- 1,3	DIANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	3ª Braga 47014
1 4,86	- 0,4	FRANCISCA CATARINO	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	30/03/2019	4ª Maia 41029
1 4,98	- 0,4	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	5ª Maia 41029
1 5,00	- 1,3	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	23/03/2019	4ª Braga 47014
1 5,93	- 0,4	BRUNA SOBRAL	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	30/03/2019	6ª Maia 41029
1 6,83	+ 0,1	BEATRIZ SOUSA	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	6ª Braga 47014

Marcas com vento antiregulamentar

1 2,83	+ 3,5	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	30/03/2019	1ª Maia 41029
1 3,35	+ 3,5	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	30/03/2019	2ª Maia 41029
1 3,45	+ 3,5	Ana Teixeira	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	30/03/2019	3ª Maia 41029
1 3,73	+ 3,5	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	30/03/2019	4ª Maia 41029
1 4,08	+ 3,5	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	5ª Maia 41029
1 4,67	+ 3,5	Filipa Monteiro	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	30/03/2019	6ª Maia 41029





Femininos

60 Metros Planos

Top

1 1,01

8,11	- 3,5	ANA COSTA	02 Juv	BOAVISTA F C	15/12/2018	1ª Lousada 41008
8,11	+ 0,4	VERA MONTEIRO	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	29/12/2018	1ª Braga 47003
8,15	- 3,2	Ana Costa	02 Juv	BOAVISTA F C	15/12/2018	1ª Lousada 41008
8,23	- 0,4	RAFAELA HORA	98 S23	C DESP C+S LAVRA	29/12/2018	5ª Braga 47003
8,29	- 3,5	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	15/12/2018	2ª Lousada 41008
8,30	- 1,6	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	02/12/2018	1ª Lousada 41007
8,32	- 0,7	NELMA BAESSA	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2019	1ª Póvoa de Varzim 41019
8,45	+ 0,1	MARTA RODRIGUES	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	1ª Braga 47003
8,46	- 3,2	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	15/12/2018	2ª Lousada 41008
8,48	- 3,5	MARIA SANTOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	6ª Lousada 41008
8,49	- 0,4	MÓNICA RODRIGUES	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2018	5ª Braga 47003
8,52	- 2,8	ANA NADAIS	01 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	3ª Lousada 41008
8,52	- 3,5	MARIANA ALVES	01 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/12/2018	7ª Lousada 41008
8,55	- 3,8	Mariana Alves	01 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/12/2018	1ª Lousada 41008
8,55	+ 1,3	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	1ª Lousada 41020
8,57	- 3,8	Ana Nadais	01 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	3ª Lousada 41008
8,61	- 2,8	Mónica Rodrigues	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/12/2018	6ª Lousada 41008
8,61	+ 1,3	SANDRA BORGES	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	1ª Lousada 41018
8,63	- 1,6	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	2ª Lousada 41007
8,65	- 3,2	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	7ª Lousada 41008
8,66	- 1,6	JERUSA SEMEDO	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	3ª Lousada 41007
8,69	- 2,4	MARIANA TRUTA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	3ª Lousada 41008
8,70	- 0,4	SANDRA SÁ	01 Juv	MAIA A C	29/12/2018	7ª Braga 47003
8,72	- 0,7	ANA TEIXEIRA	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	02/12/2018	1ª Lousada 41007
8,73	- 3,8	Mónica Rodrigues	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/12/2018	6ª Lousada 41008
8,73	- 0,7	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	09/02/2019	2ª Póvoa de Varzim 41019
8,74	- 0,7	Ana Teixeira	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	09/02/2019	3ª Póvoa de Varzim 41019
8,78	- 0,7	CAROLINA AMARAL	03 Juv	MAIA A C	02/12/2018	2ª Lousada 41007
8,78	- 0,7	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	09/02/2019	4ª Póvoa de Varzim 41019
8,80	+ 1,3	NÁDIA SILVA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	2ª Lousada 41020
8,81	- 1,6	MARIA JOÃO SILVA	98 S23	MAIA A C	02/12/2018	4ª Lousada 41007
8,81	+ 1,3	ANTHIELY SOUZA	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	3ª Lousada 41020
8,83	- 2,4	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	09/02/2019	1ª Póvoa de Varzim 41019
8,84	- 1,6	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	02/12/2018	5ª Lousada 41007
8,84	- 3,8	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	8ª Lousada 41008
8,85	- 0,7	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	3ª Lousada 41007
8,85	- 1,6	Nádia Silva	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	6ª Lousada 41007
8,86	- 0,7	FRANCISCA MONTEIRO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2019	5ª Póvoa de Varzim 41019
8,87	- 1,6	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	7ª Lousada 41007
8,88	+ 0,1	DIANA RODRIGUES	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2018	7ª Braga 47003
8,88	- 0,7	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	09/02/2019	6ª Póvoa de Varzim 41019
8,89	- 1,6	MARIA MIGUEL SILVA	03 Juv	MAIA A C	02/12/2018	8ª Lousada 41007
8,90	- 0,7	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	09/02/2019	7ª Póvoa de Varzim 41019
8,93	- 2,3	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	1ª Lousada 41007





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

60 Metros Planos						Top	1 1,01
8,93	+ 1,1	ISABEL FERREIRA	68 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/01/2019	1ª	Lousada 41018
8,93	- 0,7	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	09/02/2019	8ª	Póvoa de Varzim 41019
8,95	+ 1,3	ISABEL GAMA	77 V35	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	2ª	Lousada 41018
8,97	- 2,4	Diana Rodrigues	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/12/2018	6ª	Lousada 41008
8,98	- 1,8	Francisca Monteiro	01 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	2ª	Lousada 41008
9,01	- 2,4	ERICA RIBEIRO	02 Juv	MAIA A C	09/02/2019	2ª	Póvoa de Varzim 41019
9,02	- 1,6	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	9ª	Lousada 41007
9,03	- 2,4	CATARINA FERREIRA	01 Jun	BOAVISTA F C	09/02/2019	3ª	Póvoa de Varzim 41019
9,04	- 1,7	CATARINA VIEIRA	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	10/02/2019	1ª	Lousada 41020
9,06	- 1,7	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	2ª	Lousada 41020
9,09	- 1,7	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	3ª	Lousada 41020
9,12	+ 0,1	Isabel Ferreira	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	8ª	Braga 47003
9,12	- 1,0	DIANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	1ª	Lousada 41020
9,14	+ 1,3	BEATRIZ MONTEIRO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	4ª	Lousada 41020
9,19	- 2,4	Catarina Ferreira	01 Juv	BOAVISTA F C	15/12/2018	8ª	Lousada 41008
9,19	- 1,7	CARINA MENDES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	4ª	Lousada 41020
9,22	- 0,7	Catarina Ferreira	01 Jun	BOAVISTA F C	02/12/2018	4ª	Lousada 41007
9,22	- 1,8	CATARINA VIEIRA	01 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	15/12/2018	3ª	Lousada 41008
9,22	+ 0,4	ANA VIEIRA	02 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2018	6ª	Braga 47003
9,31	- 2,4	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	09/02/2019	4ª	Póvoa de Varzim 41019
9,32	- 2,4	FRANCISCA CATARINO	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	09/02/2019	5ª	Póvoa de Varzim 41019
9,34	- 1,7	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	5ª	Lousada 41020
9,35	+ 1,3	MARTA MENDES	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	5ª	Lousada 41020
9,36	+ 1,3	CRISTINA COUTINHO	81 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/01/2019	3ª	Lousada 41018
9,38	- 2,3	ANA VIEIRA	00 Jun	C DESP C+S LAVRA	02/12/2018	2ª	Lousada 41007
9,42	- 0,7	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	5ª	Lousada 41007
9,44	- 2,3	MADALENA LOPES	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	3ª	Lousada 41007
9,2	- 2,7	MARIA JOAO SILVA	98 S23	MAIA A C	15/12/2018	1ª	Lourosa 38003
9,48	+ 1,1	MANUELA SILVA	68 V45	NASCIDOS PARA CORRER	27/01/2019	2ª	Lousada 41018
9,51	- 1,0	BEATRIZ RODRIGUES	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	2ª	Lousada 41020
9,53	- 2,3	SANDRINA MATOS	98 S23	G C R AGUÇADOURENSE	02/12/2018	4ª	Lousada 41007
9,56	- 2,4	BEATRIZ BASTOS	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	09/02/2019	6ª	Póvoa de Varzim 41019
9,59	+ 1,3	FERNANDA ANGÉLICA	75 V35	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	4ª	Lousada 41018
9,61	- 0,7	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	6ª	Lousada 41007
9,91	- 2,3	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	02/12/2018	5ª	Lousada 41007
1 0,03	+ 1,3	CLÁUDIA VILARINHO	78 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/01/2019	5ª	Lousada 41018
1 0,04	+ 0,4	BÁRBARA MOREIRA	74 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	8ª	Braga 47003
1 0,10	- 1,8	BRUNA SOBRAL	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	15/12/2018	6ª	Lousada 41008
1 0,13	- 0,7	Bruna Sobral	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	02/12/2018	7ª	Lousada 41007
1 0,23	- 2,3	MARIANA PEREIRA	02 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	6ª	Lousada 41007
1 0,23	- 1,7	MATILDE TAVARES	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	10/02/2019	6ª	Lousada 41020
1 0,45	- 2,4	BEATRIZ SOUSA	03 Juv	MAIA A C	09/02/2019	7ª	Póvoa de Varzim 41019
1 0,51	- 1,0	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	3ª	Lousada 41020
1 0,54	- 0,7	ANA RITA SILVA	03 Juv	MAIA A C	02/12/2018	8ª	Lousada 41007





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

60 Metros Planos						Top	1 1,01
1 0,54	- 1,0	MARIA JOÃO MOTA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	10/02/2019	4ª	Lousada 41020
1 0,57	- 1,0	ANA RITA SILVA	00 Jun	MAIA A C	10/02/2019	5ª	Lousada 41020
1 0,58	- 2,3	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	02/12/2018	7ª	Lousada 41007
1 0,58	+ 1,3	ANA VIEIRA	79 V35	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	6ª	Lousada 41018
1 0,72	- 2,4	Ana Rita Silva	00 Jun	MAIA A C	09/02/2019	8ª	Póvoa de Varzim 41019
1 0,76	+ 1,1	MARÍLIA SANTOS	65 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/01/2019	3ª	Lousada 41018
1 0,85	+ 1,1	MARCELINA CARVALH	72 V45	A C S JOAÃO DA SERRA	27/01/2019	4ª	Lousada 41018
1 1,01	+ 1,1	CLÁUDIA PIMENTEL	71 V45	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	5ª	Lousada 41018
Marcas com vento antiregulamentar							
8,25	+ 2,1	Bruna Oliveira	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2019	2ª	Vagos 38007 X





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

200 Metros					Top	4 0,50
2 6,35	0,0	RAFAELA HORA	98 S23	C DESP C+S LAVRA	29/12/2018	1ª Braga 47003
2 7,12	- 0,4	VERA MONTEIRO	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	29/12/2018	1ª Braga 47003
2 7,86	0,0	SANDRA SÁ	01 Juv	MAIA A C	29/12/2018	4ª Braga 47003
2 7,96	- 0,9	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	22/12/2018	1ª Lousada 41010
2 8,28	- 0,9	ANA TEIXEIRA	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	22/12/2018	2ª Lousada 41010
2 8,47	- 2,9	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	09/02/2019	1ª Póvoa de Varzim 41019
2 8,50	- 1,4	MARIA JOÃO SILVA	98 S23	MAIA A C	22/12/2018	3ª Lousada 41010
2 8,59	0,0	Mónica Rodrigues	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2018	8ª Braga 47003
2 8,68	- 2,9	NELMA BAESSA	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2019	2ª Póvoa de Varzim 41019
2 8,85	+ 0,1	MARTA RODRIGUES	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	1ª Braga 47003
2 8,92	0,0	CAROLINA AMARAL	03 Juv	MAIA A C	22/12/2018	3ª Lousada 41010
2 9,27	- 2,7	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	09/02/2019	1ª Póvoa de Varzim 41019
2 9,28	0,0	MARIA MIGUEL SILVA	03 Juv	MAIA A C	22/12/2018	4ª Lousada 41010
2 9,28	- 2,9	Ana Teixeira	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	09/02/2019	3ª Póvoa de Varzim 41019
2 9,66	- 0,2	DIANA RODRIGUES	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2018	6ª Braga 47003
2 9,76	- 2,9	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	09/02/2019	4ª Póvoa de Varzim 41019
2 9,81	- 1,4	LEONOR SUZANO	01 Jun	MAIA A C	22/12/2018	4ª Lousada 41010
3 0,19	- 2,7	FRANCISCA MONTEIRO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2019	2ª Póvoa de Varzim 41019
3 0,72	+ 0,3	ISABEL FERREIRA	68 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/02/2019	1ª Lousada 41018
3 0,72	- 2,9	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	09/02/2019	5ª Póvoa de Varzim 41019
3 0,74	- 0,2	ANA VIEIRA	02 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2018	4ª Braga 47003
3 0,83	+ 0,1	Isabel Ferreira	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	4ª Braga 47003
3 1,24	- 2,7	CATARINA FERREIRA	01 Jun	BOAVISTA F C	09/02/2019	3ª Póvoa de Varzim 41019
3 1,30	+ 0,1	FRANCISCA CATARINO	01 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2018	5ª Braga 47003
3 1,47	- 0,3	DIANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	22/12/2018	3ª Lousada 41010
3 1,99	+ 0,1	CRISTINA COUTINHO	81 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/02/2019	1ª Lousada 41018
3 2,36	- 2,7	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	09/02/2019	4ª Póvoa de Varzim 41019
3 2,72	+ 0,3	MANUELA SILVA	68 V45	NASCIDOS PARA CORRER	03/02/2019	2ª Lousada 41018
3 3,31	+ 0,1	Ana Teixeira	01 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2018	7ª Braga 47003
3 4,44	- 0,3	ANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	22/12/2018	5ª Lousada 41010
3 7,13	+ 0,1	SANDRA SILVA	75 V35	C F OLIVEIRA DOURO	03/02/2019	2ª Lousada 41018
3 7,18	+ 0,3	SUSANA PINTO	72 V45	NASCIDOS PARA CORRER	03/02/2019	3ª Lousada 41018
3 9,03	+ 0,3	ETELVINA ROCHA	67 V45	NASCIDOS PARA CORRER	03/02/2019	4ª Lousada 41018
4 0,50	+ 0,1	ANDREIA RIBEIRO	80 V35	C F OLIVEIRA DOURO	03/02/2019	3ª Lousada 41018





Femininos

300 Metros Planos

Top

5 5,32

4 0,81	ANA COSTA	02 Juv	BOAVISTA F C	15/12/2018	1ª Lousada 41008
4 3,05	VERA MONTEIRO	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	02/12/2018	1ª Lousada 41007
4 3,06	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	02/12/2018	2ª Lousada 41007
4 3,23	ANA NADAIS	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	3ª Lousada 41007
4 3,4	Sandra Sá	01 Juv	MAIA A C	09/12/2018	2ª Guimarães 47001
4 4,22	Ana Nadais	01 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	3ª Lousada 41008
4 4,40	Sandra Sá	01 Juv	MAIA A C	15/12/2018	4ª Lousada 41008
4 5,01	JERUSA SEMEDO	01 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	1ª Lousada 41008
4 5,23	ANTHIELY SOUZA	03 Juv	MAIA A C	02/12/2018	5ª Lousada 41007
4 5,25	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	23/03/2019	1ª Braga 47014
4 5,85	INÊS SILVA	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	02/12/2018	6ª Lousada 41007
4 5,88	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	1ª Lousada 41007
4 7,04	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	2ª Braga 47014
4 7,05	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	2ª Lousada 41007
4 7,10	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	09/03/2019	2ª Guimarães 47016
4 7,12	ANA TEIXEIRA	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	02/12/2018	3ª Lousada 41007
4 7,82	DIANA RODRIGUES	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/12/2018	1ª Lousada 41008
4 7,6	Diana Rodrigues	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	09/12/2018	1ª Guimarães 47001
4 7,85	TELMA VILAÇA	00 Jun	MAIA A C	09/03/2019	4ª Guimarães 47016
4 8,10	Telma Vilaça	00 Jun	MAIA A C	23/03/2019	3ª Braga 47014
4 8,56	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	4ª Lousada 41007
4 8,57	ERICA RIBEIRO	02 Juv	MAIA A C	23/03/2019	1ª Braga 47014
4 8,58	ANA VIEIRA	00 Jun	C DESP C+S LAVRA	02/12/2018	1ª Lousada 41007
4 9,75	BEATRIZ RODRIGUES	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	2ª Lousada 41007
5 0,32	FRANCISCA CATARINO	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	23/03/2019	2ª Braga 47014
5 0,75	MADALENA LOPES	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	3ª Lousada 41007
5 0,96	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	4ª Lousada 41007
5 1,15	CAROLINA AMARAL	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	3ª Braga 47014
5 1,89	DIANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	4ª Braga 47014
5 2,28	ANA SILVA	98 S23	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	5ª Lousada 41007
5 2,1	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	09/12/2018	4ª Guimarães 47001
5 2,40	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	15/12/2018	5ª Lousada 41008
5 5,32	FRANCISCA SILVA	02 Juv	MAIA A C	15/12/2018	4ª Lousada 41008





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

400 Metros Planos					Top	1 3 1,42	
5 7,05	ANA COSTA	02 Juv	BOAVISTA F C	05/01/2019	1ª	Vagos 38007	X
6 2,28	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	22/12/2018	4ª	Lousada 41010	
6 3,48	ANA RICARDO	96 Sen	MAIA A C	22/12/2018	5ª	Lousada 41010	
6 4,76	FRANCISCA SILVA	96 Sen	MAIA A C	22/12/2018	6ª	Lousada 41010	
6 6,45	ANA TEIXEIRA	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	22/12/2018	2ª	Lousada 41010	
6 6,89	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	22/12/2018	3ª	Lousada 41010	
7 1,11	ANA VIEIRA	00 Jun	C DESP C+S LAVRA	22/12/2018	4ª	Lousada 41010	
7 7,98	Ana Teixeira	01 Jun	C DESP C+S LAVRA	22/12/2018	6ª	Lousada 41010	
1 0 8,28	CRISTINA COUTINHO	81 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/01/2019	1ª	Lousada 41018	
1 1 2,93	EMÍLIA SANTOS	71 V45	A C S JOÃO DA SERRA	27/01/2019	1ª	Lousada 41018	
1 1 7,44	MANUELA SILVA	68 V45	NASCIDOS PARA CORRER	27/01/2019	2ª	Lousada 41018	
1 1 9,54	CARLA RODRIGUES	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	3ª	Lousada 41018	
1 2 4,80	MANUELA FARIA	70 V45	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	4ª	Lousada 41018	
1 2 5,45	TÂNIA BATEIRA	79 V35	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	2ª	Lousada 41018	
1 2 9,26	ALICE COUTO	67 V45	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	5ª	Lousada 41018	
1 3 1,42	CLÁUDIA PIMENTEL	71 V45	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	6ª	Lousada 41018	





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

800 Metros					Top	3 4 2,62
2 1 7,6	ANA COSTA	02 Juv	BOAVISTA F C	09/12/2018	1ª	Guimarães 47001
2 2 1,51	ALEXANDRA CANEDO	02 Juv	MAIA A C	15/12/2018	2ª	Lousada 41008
2 2 1,7	TELMA PINHO	00 Jun	MAIA A C	09/12/2018	2ª	Guimarães 47001
2 2 3,16	ALICE OLIVEIRA	00 Jun	MAIA A C	23/12/2018	2ª	Lousada 41010
2 2 3,77	RAFAELA HORA	98 S23	C DESP C+S LAVRA	23/12/2018	3ª	Lousada 41010
2 2 5,1	Alice Oliveira	00 Jun	MAIA A C	09/12/2018	4ª	Guimarães 47001
2 2 5,8	JERUSA SEMEDO	01 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	09/12/2018	5ª	Guimarães 47001
2 3 3,40	JOANA MIDÃO	01 Juv	U DESP DA VÁRZEA	15/12/2018	9ª	Lousada 41008
2 3 3,8	SOFIA RAMOS	02 Juv	MAIA A C	09/12/2018	8ª	Guimarães 47001
2 3 4,09	ELISABETE SANTOS	77 V35	A R L V GONDOMARENSE	03/02/2019	1ª	Lousada 41018
2 3 4,89	CRISTINA COUTINHO	81 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/02/2019	2ª	Lousada 41018
2 3 5,2	CATARINA P. SÁ	00 Jun	MAIA A C	09/12/2018	10ª	Guimarães 47001
2 3 8,8	FILIPA DIAMANTINO	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	09/12/2018	6ª	Guimarães 47001
2 4 0,61	VERA MONTEIRO	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	23/12/2018	1ª	Lousada 41010
2 4 3,39	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	2ª	Lousada 41010
2 4 3,41	DEOLINDA OLIVEIRA	68 V50	E ATLETISMO TROFA	09/02/2019	1ª	Póvoa de Varzim 41019
2 4 3,91	MARIA SANTOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª	Lousada 41010
2 4 4,89	BÁRBARA SANTOS	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª	Lousada 41010
2 4 5,97	MARIANA TRUTA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	5ª	Lousada 41010
2 4 7,1	Deolinda Oliveira	68 V50	E ATLETISMO TROFA	09/12/2018	8ª	Guimarães 47001
2 4 7,95	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	2ª	Lousada 41010
2 4 8,55	CATARINA PINHO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª	Lousada 41010
2 4 9,07	FRANCISCA MONTEIRO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª	Lousada 41010
2 5 1,21	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	3ª	Lousada 41010
2 5 3,62	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	6ª	Lousada 41010
2 5 4,24	ALEXANDRA COSTA	76 V35	G D ESTRELA BONFIM	03/02/2019	3ª	Lousada 41018
2 5 7,42	NELMA BAESSA	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª	Lousada 41010
3 0 1,58	JÚLIA SOUSA	69 V50	E ATLETISMO TROFA	09/02/2019	2ª	Póvoa de Varzim 41019
3 0 3,37	SANDRA PEREIRA	77 V35	NASCIDOS PARA CORRER	03/02/2019	4ª	Lousada 41018
3 0 3,46	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	23/12/2018	7ª	Lousada 41010
3 1 1,93	SUSANA PINTO	72 V45	NASCIDOS PARA CORRER	03/02/2019	1ª	Lousada 41018
3 1 3,63	ETELVINA ROCHA	67 V45	NASCIDOS PARA CORRER	03/02/2019	2ª	Lousada 41018
3 1 6,02	BEATRIZ MONTEIRO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	8ª	Lousada 41010
3 1 7,93	ALICE COUTO	67 V45	C F OLIVEIRA DOURO	03/02/2019	3ª	Lousada 41018
3 2 3,76	ROSA PINTO	61 V45	NASCIDOS PARA CORRER	03/02/2019	4ª	Lousada 41018
3 3 0,43	ARMANDA PINTO	66 V45	NASCIDOS PARA CORRER	03/02/2019	5ª	Lousada 41018
3 4 0,63	CLÁUDIA PIMENTEL	71 V45	C F OLIVEIRA DOURO	03/02/2019	6ª	Lousada 41018
3 4 2,62	ANDREIA RIBEIRO	80 V35	C F OLIVEIRA DOURO	03/02/2019	5ª	Lousada 41018





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

1.000 Metros

Top **3 3 7,64**

3 3 7,64

ANA TEIXEIRA

01 Jun

C DESP C+S LAVRA

23/03/2019

3ª Braga 47014





Femininos

1.500 Metros					Top	7 4 7,11
4 3 7,74	LIA LEMOS	01 Jun	MAIA A C	23/03/2019	1ª	Maia 41025
4 5 2,44	TELMA PINHO	00 Jun	MAIA A C	22/12/2018	2ª	Lousada 41010
4 5 2,48	MARIANA REGALO	01 Jun	MAIA A C	22/12/2018	3ª	Lousada 41010
4 5 3,30	ANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	2ª	Maia 41025
5 0 4,26	ALEXANDRA CANEDO	02 Juv	MAIA A C	23/03/2019	3ª	Maia 41025
5 0 4,47	ALICE OLIVEIRA	00 Jun	MAIA A C	29/12/2018	3ª	Braga 47003
5 0 6,29	CATARINA P. SÁ	00 Jun	MAIA A C	22/12/2018	5ª	Lousada 41010
5 0 7,07	ANA NUNES	99 S23	A DESP LUSTOSA	23/03/2019	2ª	Maia 41025
5 0 7,41	BÁRBARA MAGALHÃES	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	02/12/2018	2ª	Lousada 41007
5 0 8,13	FILIPA LOPES	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	02/12/2018	3ª	Lousada 41007
5 0 9,07	Filipa Lopes	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	23/03/2019	4ª	Maia 41025
5 0 9,32	Bárbara Magalhães	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	23/03/2019	3ª	Maia 41025
5 1 1,30	MARIANA RIBEIRO	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	5ª	Maia 41025
5 1 2,72	ANABELA AGUIAR	98 S23	Individual - Porto	23/03/2019	4ª	Maia 41025
5 1 3,08	SOFIA RAMOS	02 Juv	MAIA A C	23/03/2019	6ª	Maia 41025
5 1 5,28	TATIANA COSTA	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	02/12/2018	5ª	Lousada 41007
5 1 7,20	MARISA CUNHA	03 Juv	C BENFICA PAREDES	23/03/2019	7ª	Maia 41025
5 1 8,10	MAFALDA ASSIS	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/03/2019	8ª	Maia 41025
5 2 2,42	RAQUEL SAMPAIO	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	23/03/2019	9ª	Maia 41025
5 2 4,60	DANIELA CASTRO	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	23/03/2019	10ª	Maia 41025
5 2 5,04	ANA RIBEIRO	97 S23	GINÁDIO DA TROFA	09/03/2019	3ª	Guimarães 47016
5 2 5,47	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	23/03/2019	5ª	Maia 41025
5 2 6,32	ELISABETE SANTOS	77 V35	A R L V GONDOMARENSE	27/01/2019	1ª	Lousada 41018
5 2 8,72	DEOLINDA OLIVEIRA	68 V50	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	8ª	Lousada 41007
5 2 9,74	ANA FARIA	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	23/03/2019	11ª	Maia 41025
5 3 0,69	Ana Ribeiro	97 S23	GINÁDIO DA TROFA	23/03/2019	6ª	Maia 41025
5 3 1,21	Deolinda Oliveira	68 V50	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	1ª	Lousada 41020
5 3 2,03	Deolinda Oliveira	68 V50	E ATLETISMO TROFA	29/12/2018	5ª	Braga 47003
5 3 6,00	BÁRBARA SANTOS	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/03/2019	7ª	Maia 41025
5 3 7,44	Bárbara Santos	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	2ª	Lousada 41020
5 3 7,65	Raquel Sampaio	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	02/12/2018	9ª	Lousada 41007
5 3 9,68	BRUNA FERREIRA	02 Juv	A DESP LUSTOSA	23/03/2019	12ª	Maia 41025
5 4 9,45	MARIA ISILDA COSTA	02 Juv	G C R AGUÇADOURENSE	02/12/2018	10ª	Lousada 41007
5 5 7,10	TÂNIA BATEIRA	79 V35	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	2ª	Lousada 41018
5 5 7,43	HELENA SANTOS	68 V50	A C S JOAÃO DA SERRA	02/12/2018	11ª	Lousada 41007
5 5 8,60	CARLA RODRIGUES	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	1ª	Lousada 41018
6 0 0,33	MANUELA FARIA	70 V45	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	2ª	Lousada 41018
6 0 2,44	ANA SILVA	98 S23	E ATLETISMO TROFA	29/12/2018	8ª	Braga 47003
6 0 2,88	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	23/03/2019	8ª	Maia 41025
6 0 5,07	ALICE COUTO	67 V50	C F OLIVEIRA DOURO	23/03/2019	9ª	Maia 41025
6 0 6,22	JÚLIA SOUSA	69 V50	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	3ª	Lousada 41020
6 1 2,52	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	23/03/2019	10ª	Maia 41025
6 1 3,07	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	23/03/2019	11ª	Maia 41025
6 1 7,73	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	23/03/2019	13ª	Maia 41025





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

1.500 Metros						Top	7 4 7,11
6 1 8,31	Carla Rodrigues	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	23/03/2019	12ª	Maia 41025	
6 3 4,90	Alice Couto	67 V45	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	3ª	Lousada 41018	
6 3 8,04	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	23/03/2019	14ª	Maia 41025	
6 4 1,28	SANDRA SILVA	75 V35	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	3ª	Lousada 41018	
6 4 1,37	ROSA PINTO	61 V45	NASCIDOS PARA CORRER	27/01/2019	4ª	Lousada 41018	
7 4 7,11	ANDREIA RIBEIRO	80 V35	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	4ª	Lousada 41018	





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

3.000 Metros					Top	1 3 4 2,54
1 1 0 6,24	CARLA MACHADO	70 V45	U DESP DA VÁRZEA	03/02/2019	1ª	Lousada 41018
1 1 0 9,07	SOFIA RAMOS	02 Juv	MAIA A C	15/12/2018	2ª	Lousada 41008
1 1 1 0,30	ESTELA MELO	76 V35	U DESP DA VÁRZEA	03/02/2019	1ª	Lousada 41018
1 1 1 4,51	BÁRBARA MAGALHÃES	01 Juv	A R L V GONDOMARENSE	15/12/2018	3ª	Lousada 41008
1 1 1 5,35	LILIANA ROCHA	79 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	03/02/2019	2ª	Lousada 41018
1 1 2 1,24	FILIPA LOPES	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	15/12/2018	4ª	Lousada 41008
1 1 4 5,57	DEOLINDA OLIVEIRA	68 V45	E ATLETISMO TROFA	03/02/2019	2ª	Lousada 41018
1 2 2 1,92	SANDRA PEREIRA	77 V35	NASCIDOS PARA CORRER	03/02/2019	3ª	Lousada 41018
1 2 3 6,11	FÁTIMA PACHECO	68 V45	MAIA A C	03/02/2019	3ª	Lousada 41018
1 2 4 0,59	SANDRA SILVA	75 V35	C F OLIVEIRA DOURO	03/02/2019	4ª	Lousada 41018
1 2 4 1,85	ANA NEVES	01 Juv	A R L V GONDOMARENSE	15/12/2018	6ª	Lousada 41008
1 2 4 9,63	CARLA RODRIGUES	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	03/02/2019	4ª	Lousada 41018
1 2 5 0,65	INES MAGALHAES	01 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	15/12/2018	7ª	Lousada 41008
1 3 0 6,09	JÚLIA SOUSA	69 V45	E ATLETISMO TROFA	03/02/2019	5ª	Lousada 41018
1 3 4 2,54	ALICE COUTO	67 V45	C F OLIVEIRA DOURO	03/02/2019	6ª	Lousada 41018





Femininos

10.000 Metros					Top	5 0 1 6,57
3 8 3 9,23	SUSANA VILELA	83 V35	A C S JOAÃO DA SERRA	30/03/2019	4ª	Maia 41029
3 9 3 6,03	DIANA PEREIRA	98 Sen	MAIA A C	30/03/2019	6ª	Maia 41029
4 2 1 2,93	PATRÍCIA RIBEIRO	00 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	30/03/2019	7ª	Maia 41029
4 2 3 5,08	DANIELA GREGÓRIO	94 Sen	MAIA A C	30/03/2019	8ª	Maia 41029
4 2 4 2,03	DEOLINDA OLIVEIRA	68 V50	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	9ª	Maia 41029
4 2 5 0,99	CRISTINA COUTINHO	81 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/03/2019	10ª	Maia 41029
4 3 0 5,52	ELISABETE SANTOS	77 V40	A R L V GONDOMARENSE	30/03/2019	11ª	Maia 41029
4 3 1 5,08	BÁRBARA MAGALHÃES	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	30/03/2019	12ª	Maia 41029
4 3 4 1,08	FÁTIMA PACHECO	68 V50	MAIA A C	06/04/2019	1ª	Lisboa 12022
4 4 1 1,21	SÍLVIA TEIXEIRA	78 V40	BOAVISTA F C	30/03/2019	13ª	Maia 41029
4 4 1 9,61	Fátima Pacheco	68 V50	MAIA A C	30/03/2019	14ª	Maia 41029
4 4 3 0,06	HELENA SANTOS	68 V50	A C S JOAÃO DA SERRA	30/03/2019	15ª	Maia 41029
4 5 3 2,18	INÊS MENDES	86 Sen	ANDATRILHO FREAMUNDE	30/03/2019	16ª	Maia 41029
4 6 2 1,45	BÁRBARA SANTOS	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	30/03/2019	17ª	Maia 41029
4 6 5 2,03	SUSANA PINTO	72 V45	NASCIDOS PARA CORRER	30/03/2019	18ª	Maia 41029
4 6 5 7,34	SARA FERREIRA	94 Sen	NASCIDOS PARA CORRER	30/03/2019	19ª	Maia 41029
4 7 5 7,04	JÚLIA SOUSA	69 V50	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	20ª	Maia 41029
5 0 1 6,57	JOANA SILVA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	30/03/2019	21ª	Maia 41029





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

60 M Barr.Juven-0,76

Top

1 1,87

1 0,73	+ 0,1	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	2ª	Lousada 41007
1 0,97	+ 0,1	ANTHIELY SOUZA	03 Juv	MAIA A C	02/12/2018	3ª	Lousada 41007
1 1,19	+ 0,1	BEATRIZ MONTEIRO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	5ª	Lousada 41007
1 1,53	+ 0,1	MARIA MIGUEL SILVA	03 Juv	MAIA A C	02/12/2018	6ª	Lousada 41007
1 1,87	+ 0,1	MICAELA DOURADO	03 Juv	G C R AGUÇADOURENSE	02/12/2018	7ª	Lousada 41007





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

60 M Barreiras-0.84

Top

1 2,13

9,95	- 0,1	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	1ª Lousada 41010
1 0,01	0,0	ANA NADAIS	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	1ª Lousada 41007
1 0,04	0,0	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	2ª Lousada 41007
1 0,17	- 0,5	NELMA BAESSA	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª Lousada 41010
1 0,31	0,0	FRANCISCA MONTEIRO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	3ª Lousada 41007
1 0,35	- 0,1	Francisca Monteiro	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª Lousada 41010
1 0,47	0,0	Nelma Baessa	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	4ª Lousada 41007
1 0,57	0,0	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	5ª Lousada 41007
1 0,59	- 0,5	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	5ª Lousada 41010
1 1,43	- 0,1	CATARINA PINHO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª Lousada 41010
1 2,13	+ 0,2	ISABEL GAMA	77 V35	C F OLIVEIRA DOURO	03/02/2019	1ª Lousada 41018





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

60 M Barr.Juv.Fem-76						Top	1 1,50
9,35	- 0,7	MARIA SANTOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	1ª	Lousada 41020
9,37	0,0	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	1ª	Lousada 41010
9,61	0,0	MARIANA TRUTA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	2ª	Lousada 41010
9,68	- 0,7	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	2ª	Lousada 41020
9,86	0,0	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª	Lousada 41010
1 0,27	0,0	VERA MONTEIRO	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	23/12/2018	4ª	Lousada 41010
1 0,78	0,0	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	23/12/2018	6ª	Lousada 41010
1 0,78	- 0,7	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	3ª	Lousada 41020
1 1,24	0,0	BEATRIZ MONTEIRO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	7ª	Lousada 41010
1 1,50	0,0	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	8ª	Lousada 41010





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

Salto em Altura					Top	1,00
1,50	MARIANA TRUTA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	1ª	Lousada 41007
1,48	VERA MONTEIRO	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	23/12/2018	1ª	Lousada 41010
1,45	NÁDIA SILVA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	1ª	Lousada 41018
1,44	MARIA SANTOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	2ª	Lousada 41010
1,41	Nádia Silva	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	1ª	Lousada 41008
1,40	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª	Lousada 41010
1,40	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	2ª	Lousada 41010
1,40	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	4ª	Lousada 41010
1,38	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	2ª	Lousada 41007
1,36	ISABEL FERREIRA	68 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/01/2019	1ª	Lousada 41018
1,36	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	1ª	Lousada 41020
1,32	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª	Lousada 41010
1,32	FRANCISCA MONTEIRO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª	Lousada 41010
1,29	Francisca Monteiro	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	3ª	Lousada 41007
1,28	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	23/12/2018	5ª	Lousada 41010
1,28	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	6ª	Lousada 41010
1,28	CATARINA PINHO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª	Lousada 41010
1,27	SANDRA BORGES	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	2ª	Lousada 41018
1,27	FERNANDA ANGÉLICA	75 V35	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	1ª	Lousada 41018
1,25	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	6ª	Lousada 41008
1,24	ANA VIEIRA	79 V35	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	3ª	Lousada 41018
1,24	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	2ª	Lousada 41020
1,20	BEATRIZ MONTEIRO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	8ª	Lousada 41010
1,10	BÁRBARA MOREIRA	74 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/01/2019	4ª	Lousada 41018
1,05	CLÁUDIA VILARINHO	78 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/01/2019	5ª	Lousada 41018
1,00	MARÍLIA SANTOS	65 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/01/2019	2ª	Lousada 41018





Femininos

Salto em Comprimento						Top	2,35
5,24	- 0,1	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	1ª	Lousada 41010
5,09	+ 1,3	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	1ª	Lousada 41020
4,93	- 0,8	MARIA SANTOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	2ª	Lousada 41010
4,91	+ 1,4	NÁDIA SILVA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	2ª	Lousada 41020
4,89	- 2,5	Nádia Silva	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	1ª	Lousada 41008
4,88	- 1,7	MARIANA TRUTA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª	Lousada 41010
4,87	+ 1,4	CARINA MENDES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	3ª	Lousada 41020
4,84	- 0,5	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	4ª	Lousada 41010
4,81	- 0,3	Nádia Silva	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	1ª	Lousada 41007
4,81	- 2,2	VERA MONTEIRO	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	23/12/2018	4ª	Lousada 41010
4,73	- 2,0	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	2ª	Lousada 41007
4,56	+ 0,5	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	6ª	Lousada 41010
4,56	- 0,5	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	2ª	Lousada 41010
4,56	0,0	NELMA BAESSA	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	5ª	Lousada 41010
4,56	+ 0,5	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	4ª	Lousada 41020
4,47	- 0,7	CATARINA PINHO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª	Lousada 41010
4,42	0,0	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	3ª	Lousada 41007
4,39	- 0,1	CAROLINA AMARAL	03 Juv	MAIA A C	02/12/2018	4ª	Lousada 41007
4,37	+ 1,8	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	5ª	Lousada 41020
4,36	+ 1,9	CATARINA VIEIRA	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	10/02/2019	6ª	Lousada 41020
4,32	- 3,7	ERICA RIBEIRO	02 Juv	MAIA A C	15/12/2018	10ª	Lousada 41008
4,29	- 0,8	FRANCISCA MONTEIRO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª	Lousada 41010
4,28	- 2,0	Francisca Monteiro	01 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	13ª	Lousada 41008
4,26	+ 0,3	SANDRA BORGES	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	03/02/2019	1ª	Lousada 41018
4,25	+ 0,3	ANA FERNANDES	77 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/02/2019	2ª	Lousada 41018
4,21	- 2,0	Nelma Baessa	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	6ª	Lousada 41007
4,11	+ 0,9	Mónica Rodrigues	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	09/12/2018	7ª	Guimarães 47001
4,08	- 0,5	ANTHIELY SOUZA	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	7ª	Lousada 41020
4,00	+ 1,4	BEATRIZ RODRIGUES	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	8ª	Lousada 41020
3,90	- 0,6	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	7ª	Lousada 41007
3,87	- 3,9	Mónica Rodrigues	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/12/2018	22ª	Lousada 41008
3,86	+ 0,9	BEATRIZ MONTEIRO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	9ª	Lousada 41020
3,78	+ 0,2	MARTA MENDES	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	10ª	Lousada 41020
3,69	- 0,2	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	7ª	Lousada 41010
3,67	0,0	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	23/12/2018	8ª	Lousada 41010
3,65	+ 1,9	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	11ª	Lousada 41020
3,62	+ 0,2	MANUELA SILVA	68 V45	NASCIDOS PARA CORRER	03/02/2019	1ª	Lousada 41018
3,56	+ 1,1	MATILDE TAVARES	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	10/02/2019	12ª	Lousada 41020
3,50	0,0	CLÁUDIA VILARINHO	78 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	7ª	Braga 47003
3,42	0,0	BÁRBARA MOREIRA	74 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	8ª	Braga 47003
3,40	+ 0,2	CARLA RODRIGUES	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	03/02/2019	2ª	Lousada 41018
3,30	+ 0,9	BEATRIZ SOUSA	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	13ª	Lousada 41020
3,05	- 0,1	MARIANA PEREIRA	02 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	8ª	Lousada 41007
2,99	+ 1,5	MARIA JOÃO MOTA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	10/02/2019	14ª	Lousada 41020



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

Salto em Comprimento

Top

2,35

2,35 + 0,2 **ANA CARVALHO**

67 V45

NASCIDOS PARA CORRER

03/02/2019

3ª Lousada 41018





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

Lançam.Martelo-3Kg					Top	1 9,01		
42,74	ELIANA PEREIRA	03 Juv	MAIA A C	24/02/2019	6ª	Vagos 03015		
38,85	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	16/02/2019	1ª	Porto 41021		
37,91	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	16/12/2018	1ª	Porto 41009		
36,53	ANA JÚLIA FERREIRA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	24/02/2019	12ª	Vagos 03015		
34,47	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	16/12/2018	2ª	Porto 41009		
34,32	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	26/01/2019	2ª	Marinha Grande 24009		
30,09	BEATRIZ MONTEIRO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	3ª	Porto 41009		
29,00	CAROLINA COSTA	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/02/2019	2ª	Porto 41021		
28,60	Carolina Costa	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/12/2018	4ª	Porto 41009		
26,96	INÊS GUERRA	03 Juv	MAIA A C	16/12/2018	5ª	Porto 41009		
25,73	Carolina Costa	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	27/01/2019	2ª	Braga 47007		X
25,56	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	6ª	Porto 41009		
20,68	VIVIANA BARROS	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	16/12/2018	7ª	Porto 41009		
19,01	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	8ª	Porto 41009		





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

Lançam.Martelo-4Kg					Top	1 2,46	
36,71	LUCIANA CARVALHO	01 Jun	C D C NAVAIS	16/12/2018	1ª	Porto 41009	
34,22	Luciana Carvalho	01 Jun	C D C NAVAIS	27/01/2019	1ª	Braga 47007	X
33,50	Luciana Carvalho	01 Jun	C D C NAVAIS	23/02/2019	6ª	Vagos 03014	
32,47	Luciana Carvalho	01 Jun	C D C NAVAIS	16/02/2019	3ª	Porto 41021	
19,01	BEATRIZ SOUSA	01 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	16/12/2018	2ª	Porto 41009	
14,95	FRANCISCA MONTEIRO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	3ª	Porto 41009	
12,46	BEATRIZ DIAS	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/12/2018	4ª	Porto 41009	





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

Lançamento Peso-3Kg					Top	5,11
11,03	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	1ª Lousada 41010	
10,93	ANA JÚLIA FERREIRA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	27/01/2019	1ª Braga 47007	X
10,87	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	16/12/2018	1ª Porto 41009	
10,84	ANA JÚLIA FERREIRA	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	17/04/2019	2ª Lovelhe 49020	
10,73	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	18/11/2018	1ª Porto 41003	
10,22	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	2ª Porto 41009	
10,19	BEATRIZ ROCHA	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/12/2018	3ª Lovelhe - Vila Nova de Cerv	
9,81	JULIA FERREIRA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	09/02/2019	2ª Lovelhe 49010	
9,71	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	27/01/2019	2ª Braga 47007	X
9,65	BEATRIZ ROCHA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	17/04/2019	4ª Lovelhe 49020	
9,52	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	1ª Lousada 41020	
9,34	ANA BEATRIZ ROCHA	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	18/11/2018	2ª Porto 41003	
9,01	INÊS GUERRA	03 Juv	MAIA A C	16/12/2018	3ª Porto 41009	
9,01	ELIANA PEREIRA	03 Juv	MAIA A C	16/12/2018	4ª Porto 41009	
9,00	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	16/12/2018	5ª Porto 41009	
8,65	BEATRIZ FONTES	03 Juv	C D C NAVAIS	13/04/2019	3ª Arcos de Valdevez 49019	
8,60	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	15/12/2018	5ª Lousada 41008	
8,56	MARGARIDA MIRANDA	01 Juv	C D C NAVAIS	15/12/2018	6ª Lousada 41008	
8,27	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	2ª Lousada 41020	
8,03	MARIA SANTOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª Lousada 41010	
7,90	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	23/12/2018	4ª Lousada 41010	
7,78	NÁDIA SILVA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	3ª Lousada 41020	
7,76	BEATRIZ MONTEIRO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	4ª Lousada 41020	
7,74	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	5ª Lousada 41010	
7,61	VERA MONTEIRO	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	23/12/2018	6ª Lousada 41010	
7,60	BEATRIZ SOUSA	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	2ª Braga 47014	
7,50	VIVIANA BARROS	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	16/12/2018	6ª Porto 41009	
7,48	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	7ª Lousada 41010	
7,47	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	1ª Lousada 41020	
7,36	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	7ª Porto 41009	
7,21	CARINA MENDES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	5ª Lousada 41020	
7,14	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	8ª Porto 41009	
7,09	CAROLINA COSTA	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/12/2018	9ª Porto 41009	
6,93	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	6ª Lousada 41020	
6,84	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	2ª Lousada 41020	
6,70	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	7ª Lousada 41020	
6,69	CATARINA VIEIRA	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	10/02/2019	8ª Lousada 41020	
6,68	MARIANA TRUTA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	3ª Lousada 41020	
6,59	ANTHIELY SOUZA	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	9ª Lousada 41020	
6,33	MATILDE TAVARES	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	10/02/2019	10ª Lousada 41020	
6,31	ANA PEREIRA	01 Juv	C D C NAVAIS	15/12/2018	16ª Lousada 41008	
5,94	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	8ª Lousada 41010	
5,87	BEATRIZ RODRIGUES	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	11ª Lousada 41020	
5,44	CAROLINA AMARAL	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	12ª Lousada 41020	





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

Lançamento Peso-3Kg					Top	5,11
5,38	MARTA MENDES	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	13ª	Lousada 41020
5,24	DIANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	14ª	Lousada 41020
5,11	MARIA JOÃO MOTA	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	10/02/2019	15ª	Lousada 41020





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

Lançamento Peso-4Kg					Top	4,88
8,51	ANA GRANJA	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/12/2018	2ª Porto 41009	
8,18	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	13/04/2019	1ª Vagos 38018	X
7,85	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	2ª Lousada 41010	
7,33	CATARINA PINHO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	2ª Lousada 41010	
7,17	CAROLINA OLIVEIRA	99 S23	MAIA A C	18/11/2018	2ª Porto 41003	
7,07	Carolina Oliveira	99 S23	MAIA A C	16/12/2018	3ª Porto 41009	
7,07	FRANCISCA MONTEIRO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª Lousada 41010	
6,79	Francisca Monteiro	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	1ª Porto 41009	
6,52	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	4ª Lousada 41010	
6,36	LUCIANA CARVALHO	01 Jun	C D C NAVAIS	16/12/2018	2ª Porto 41009	
6,11	NELMA BAESSA	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	5ª Lousada 41010	
4,88	BEATRIZ DIAS	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/12/2018	3ª Porto 41009	





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

Dardo 500 Gr				Top	1 3,94
27,36	INÊS GUERRA	03 Juv	MAIA A C	24/02/2019	8ª Vagos 03015
23,88	VIVIANA BARROS	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	30/03/2019	2ª Maia 41030
23,44	BEATRIZ ROCHA	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	26/01/2019	2ª Marinha Grande 24009
21,85	RITA MARTINS	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/03/2019	3ª Maia 41030
19,90	BEATRIZ MONTEIRO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/03/2019	5ª Maia 41030
17,25	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/03/2019	6ª Maia 41030
15,08	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	7ª Maia 41030
14,49	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	1ª Lousada 41007
14,47	BEATRIZ SOUSA	03 Juv	MAIA A C	02/12/2018	2ª Lousada 41007
13,94	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	8ª Maia 41030





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

Dardo 600 Gr					Top	1 2,91	
32,03	ANA CERQUEIRA	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	30/03/2019	1ª	Maia 41030	
30,61	FRANCISCA MONTEIRO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/02/2019	7ª	Vagos 03014	
29,65	Francisca Monteiro	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	30/03/2019	2ª	Maia 41030	
27,69	FERNANDA ANGÉLICA	75 V40	C F OLIVEIRA DOURO	30/03/2019	3ª	Maia 41030	
23,36	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	30/03/2019	4ª	Maia 41030	
21,50	CLÁUDIA VILARINHO	78 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/03/2019	1ª	Guimarães 47016	
17,44	ANA GRANJA	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	13/04/2019	2ª	Vagos 38018	X
16,40	RITA RODRIGUES	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/03/2019	5ª	Maia 41030	
12,91	NELMA BAESSA	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	30/03/2019	6ª	Maia 41030	





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

Disco 1 Kg						Top	1 3,03
32,80	ANA JÚLIA FERREIRA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	24/02/2019	4ª	Vagos 03015	
31,98	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	23/02/2019	1ª	Porto 41022	
31,39	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	27/01/2019	1ª	Braga 47007	X
31,17	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	16/02/2019	2ª	Porto 41021	
30,72	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	30/12/2018	1ª	Porto 41012	
30,17	ANA GRANJA	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/02/2019	3ª	Porto 41021	
30,03	ELIANA PEREIRA	03 Juv	MAIA A C	24/02/2019	8ª	Vagos 03015	
29,69	BEATRIZ ROCHA	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	23/02/2019	2ª	Porto 41022	
29,32	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/12/2018	1ª	Lovelhe - Vila Nova de Cerv	
28,96	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	17/04/2019	2ª	Lovelhe 49020	
28,71	ANA JULIA FERREIRA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	13/04/2019	2ª	Vagos 38017	
28,24	JÚLIA FERREIRA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	09/02/2019	2ª	Lovelhe 49010	
28,24	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	16/02/2019	4ª	Porto 41021	
28,10	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	18/11/2018	1ª	Porto 41003	
27,98	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	26/01/2019	4ª	Marinha Grande 24009	
27,74	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	16/02/2019	5ª	Porto 41021	
27,54	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	30/12/2018	2ª	Porto 41012	
27,54	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	24/02/2019	10ª	Vagos 03015	
27,04	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	27/01/2019	1ª	Braga 47007	X
26,91	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	30/12/2018	3ª	Porto 41012	
26,77	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	27/01/2019	2ª	Braga 47007	X
26,24	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	26/01/2019	5ª	Marinha Grande 24009	
24,94	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	13/04/2019	1ª	Vagos 38018	X
24,22	ANA BEATRIZ ROCHA	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	18/11/2018	2ª	Porto 41003	
23,87	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	30/12/2018	3ª	Porto 41012	
22,22	FRANCISCA MONTEIRO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	30/12/2018	1ª	Porto 41012	
18,96	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/12/2018	4ª	Porto 41012	
17,18	BEATRIZ MONTEIRO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/12/2018	5ª	Porto 41012	
17,11	CATARINA PINHO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	30/12/2018	2ª	Porto 41012	
16,03	LUCIANA CARVALHO	01 Jun	C D C NAVAIS	30/12/2018	3ª	Porto 41012	
15,90	CAROLINA OLIVEIRA	99 S23	MAIA A C	30/12/2018	5ª	Porto 41012	
15,71	CAROLINA COSTA	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	30/12/2018	6ª	Porto 41012	
15,57	NELMA BAESSA	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	30/12/2018	6ª	Porto 41012	
14,71	Carolina Costa	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/02/2019	6ª	Porto 41021	
13,03	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/12/2018	7ª	Porto 41012	





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

Triatlo - Opcional						Top	5 5 5,00
1769	CAROLINA COUTINHO 8.55 9.52 5.09	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	1ª	Lousada 41020	
1538	NÁDIA SILVA 8.80 7.78 4.91	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	2ª	Lousada 41020	
1403	CATARINA AZEVEDO 9.09 8.27 4.56	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	3ª	Lousada 41020	
1390	CARINA MENDES 9.19 7.21 4.87	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	4ª	Lousada 41020	
1264	CATARINA VIEIRA 9.04 6.69 4.36	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	10/02/2019	5ª	Lousada 41020	
1251	ANTHIELY SOUZA 8.81 6.59 4.08	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	6ª	Lousada 41020	
1191	BEATRIZ MONTEIRO 9.14 7.76 3.86	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	7ª	Lousada 41020	
1183	CAROLINA AMARAL 9.06 5.44 4.37	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	8ª	Lousada 41020	
1029	ANA MOTA 9.34 6.70 3.65	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	9ª	Lousada 41020	
1013	BEATRIZ RODRIGUES 9.51 5.87 4.00	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	10ª	Lousada 41020	
971	MARTA MENDES 9.35 5.38 3.78	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	11ª	Lousada 41020	
795	MATILDE TAVARES 10.23 6.33 3.56	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	10/02/2019	12ª	Lousada 41020	
759	DIANA SILVA 9.12 5.24	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	13ª	Lousada 41020	
732	BEATRIZ SOUSA 10.51 6.93 3.30	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	14ª	Lousada 41020	
555	MARIA JOÃO MOTA 10.54 5.11 2.99	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	10/02/2019	15ª	Lousada 41020	





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

Triatlo - Juvenis					Top	9 3 8,00
1633	MARIA SANTOS 1.36 9.35 6.84	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	1ª	Lousada 41020
1438	MARIANA TRUTA 1.24 9.68 6.68	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	2ª	Lousada 41020
938	SOFIA SANTOS 10.78 7.47	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	3ª	Lousada 41020





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

Pentatlo Juvenis					Top	1 6 4 6,00
3008	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	1ª	Lousada 41010
	9.86 1.40 11.03 5.24 243.39					
2859	MARIA SANTOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	2ª	Lousada 41010
	9.37 1.44 8.03 4.93 243.91					
2709	VERA MONTEIRO	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	23/12/2018	3ª	Lousada 41010
	10.27 1.48 7.61 4.81 240.61					
2516	MARIANA TRUTA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª	Lousada 41010
	9.61 1.32 5.94 4.88 245.97					
2099	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	6ª	Lousada 41010
	11.50 1.28 7.74 4.56 253.62					
1924	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	23/12/2018	7ª	Lousada 41010
	10.78 1.28 7.90 3.67 303.46					
1646	BEATRIZ MONTEIRO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	8ª	Lousada 41010
	11.24 1.20 7.48 3.69 316.02					





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

Pentatlo (Jun/Sen)						Top	1 7 9 2,00
2475	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	3ª	Lousada 41010	
	10.59 1.40 7.85 4.84 251.21						
2465	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	2ª	Lousada 41010	
	9.95 1.40 6.52 4.56 247.95						
2266	FRANCISCA MONTEIRO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª	Lousada 41010	
	10.35 1.32 7.07 4.29 249.07						
2113	CATARINA PINHO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª	Lousada 41010	
	11.43 1.28 7.33 4.47 248.55						
1792	NELMA BAESSA	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª	Lousada 41010	
	10.17 6.11 4.56 257.42						





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos M60) Ar Livre

Femininos

3000 Metros Marcha						Top	2 7 4 0,91
1 5 0 7,10	SANDRA SILVA	75 V35	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	1ª Lousada 41018		
1 7 1 1,65	JOANA CAMPOS	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2019	3ª Vagos 38007		X
1 7 1 2,27	JOANA SILVA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	27/01/2019	2ª Lousada 41018		
1 7 2 5,00	FILIPA DIAMANTINO	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	29/12/2018	1ª Lourosa 38005		
1 7 2 9,33	JOAQUINA PEIXOTO	67 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/01/2019	1ª Lousada 41018		
1 7 5 5,28	INÊS MATEUS	02 Juv	A CLUBE ALFENENSE	27/01/2019	3ª Lousada 41018		
1 8 5 6,08	ANDREIA RIBEIRO	80 V35	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	2ª Lousada 41018		
1 9 3 6,00	MARIANA SERRÃO	03 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	29/12/2018	6ª Lourosa 38005		
1 9 5 0,13	SÓNIA MONTEIRO	79 V35	A C S JOAÃO DA SERRA	27/01/2019	3ª Lousada 41018		
2 2 4 6,00	SONIA MONTEIRO	79 V35	A C S JOAÃO DA SERRA	29/12/2018	8ª Lourosa 38005		
2 3 0 3,02	SÓNIA MONTEIRO	80 V35	A CLUBE ALFENENSE	27/01/2019	4ª Lousada 41018		
2 7 4 0,91	ANA CARVALHO	67 V45	NASCIDOS PARA CORRER	27/01/2019	2ª Lousada 41018		

