



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****100 Metros planos**

Top

**1 6,98**

<b>1 2,32</b>	+ 0,5	<b>RAFAELA HORA</b>	98 S23	C DESP CS LAVRA	20/07/2019	6ª Lisboa 03036	
<b>1 2,51</b>	+ 1,3	Rafaela Hora	98 S23	C DESP CS LAVRA	15/06/2019	2ª Vários Locais 03031	X
<b>1 2,66</b>	+ 0,3	<b>VERA MONTEIRO</b>	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	13/07/2019	7ª Fátima 03035	
<b>1 2,69</b>	0,0	Rafaela Hora	98 S23	C DESP CS LAVRA	28/06/2019	2ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>1 2,72</b>	+ 1,9	Rafaela Hora	98 S23	C DESP CS LAVRA	25/05/2019	2ª Braga 47026	
<b>1 2,79</b>	+ 1,3	Vera Monteiro	02 Juv	Ass Atl Porto	08/06/2019	1ª Lagoa 03030	
<b>1 2,80</b>	0,0	Rafaela Hora	98 S23	C DESP CS LAVRA	03/07/2019	1ª Maia 41066	
<b>1 2,84</b>	- 1,1	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	01/05/2019	1ª Porto 41036	
<b>1 2,84</b>	+ 0,9	Rafaela Hora	98 S23	C DESP CS LAVRA	05/06/2019	2ª Maia 41045	
<b>1 2,87</b>	+ 0,5	Vera Monteiro	02 Juv	Escola Secundária Fontes Pereira de	30/03/2019	1ª Póvoa de Varzim 41028	
<b>1 2,88</b>	+ 1,3	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	29/05/2019	1ª Porto / Lousada / Povoia de	
<b>1 2,89</b>	+ 0,9	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	05/06/2019	3ª Maia 41045	
<b>1 2,93</b>	+ 0,5	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	07/04/2019	1ª Lousada 41032	
<b>1 2,94</b>	+ 2,0	<b>MARIA SANTOS</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/06/2019	1ª Vários Locais 03031	
<b>1 2,97</b>	- 1,3	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	27/07/2019	2ª Leiria 03038	
<b>1 2,98</b>	+ 1,2	<b>ANA NADAIS</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	1ª Braga 47027	
<b>1 3,00</b>	0,0	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	28/06/2019	4ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>1 3,01</b>	+ 0,6	Vera Monteiro	02 Juv	Escola Secundária Fontes Pereira de	30/03/2019	1ª Póvoa de Varzim 41028	
<b>1 3,01</b>	+ 0,7	<b>MARIANA ALVES</b>	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2019	7ª Braga 47027	
<b>1 3,01</b>	+ 0,4	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	4ª Braga 47029	
<b>1 3,03</b>	0,0	Vera Monteiro	02 Juv	Escola Secundária Fontes Pereira de	11/05/2019	1ª Lousada 41039	
<b>1 3,03</b>	+ 1,0	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	01/06/2019	4ª Maia 41043	
<b>1 3,03</b>	+ 0,4	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	19/06/2019	5ª Braga 47029	
<b>1 3,03</b>	0,0	Rafaela Hora	98 S23	C DESP CS LAVRA	28/06/2019	3ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>1 3,05</b>	0,0	Ana Nadais	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	2ª Maia 41066	
<b>1 3,06</b>	0,0	Vera Monteiro	02 Juv	Escola Secundária Fontes Pereira de	11/05/2019	4ª Lousada 41039	
<b>1 3,07</b>	- 0,1	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	4ª Braga 47029	
<b>1 3,08</b>	- 0,1	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	19/06/2019	5ª Braga 47029	
<b>1 3,11</b>	- 0,5	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	22/06/2019	1ª Porto \ Lousada 41049	
<b>1 3,11</b>	+ 0,9	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	03/07/2019	3ª Maia 41066	
<b>1 3,12</b>	+ 2,0	<b>MARTA RODRIGUES</b>	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2019	2ª Vários Locais 03031	
<b>1 3,13</b>	0,0	Mariana Alves	01 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	2ª Lousada 41039	
<b>1 3,15</b>	+ 1,5	<b>SOFIA RAMOS</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/05/2019	1ª Braga 47022	
<b>1 3,15</b>	+ 1,3	<b>MÓNICA RODRIGUES</b>	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	15/06/2019	5ª Vários Locais 03031	
<b>1 3,16</b>	- 1,9	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	22/06/2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
<b>1 3,19</b>	+ 0,6	<b>MARIANA ALVES</b>	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	2ª Póvoa de Varzim 41028	
<b>1 3,20</b>	0,0	Mariana Alves	01 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	5ª Lousada 41039	
<b>1 3,20</b>	0,0	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	28/06/2019	4ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>1 3,21</b>	+ 1,2	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/05/2019	3ª Braga 47027	
<b>1 3,25</b>	+ 0,4	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	12/07/2019	4ª Braga 47032	
<b>1 3,26</b>	+ 0,8	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	05/06/2019	2ª Maia 41045	
<b>1 3,27</b>	+ 1,2	<b>ANA PATRÍCIA MOREIR</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	4ª Braga 47027	
<b>1 3,27</b>	+ 0,4	<b>JERUSA SEMEDO</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	5ª Braga 47032	
<b>1 3,30</b>	+ 1,0	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	19/06/2019	2ª Braga 47029	



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****100 Metros planos**

Top

**1 6,98**

<b>1 3,30</b>	+ 0,7	Marta Rodrigues	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	3ª Leiria 03039
<b>1 3,31</b>	+ 0,8	Maria Santos	02 Juv	Escola Secundaria Fontes Pereira de	30/03/2019	1ª Póvoa de Varzim 41028
<b>1 3,31</b>	0,0	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	28/06/2019	2ª Lousada / Porto / Maia 4106
<b>1 3,35</b>	+ 1,3	<b>CATARINA AZEVEDO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/05/2019	2ª Porto / Lousada / Povo de
<b>1 3,37</b>	+ 1,7	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	18/05/2019	1ª Guimarães 47025 X
<b>1 3,38</b>	- 1,0	Jerusa Semedo	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	1ª Braga 47021
<b>1 3,38</b>	- 1,3	<b>SANDRA SÁ</b>	01 Jun	MAIA A C	27/07/2019	4ª Leiria 03038
<b>1 3,39</b>	+ 1,2	Marta Rodrigues	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2019	6ª Braga 47027
<b>1 3,39</b>	0,0	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	28/06/2019	5ª Lousada / Porto / Maia 4106
<b>1 3,41</b>	0,0	<b>BÁRBARA MEDEIROS</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	28/06/2019	1ª Lousada / Porto / Maia 4106
<b>1 3,41</b>	0,0	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	03/07/2019	4ª Maia 41066
<b>1 3,42</b>	+ 0,5	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	2ª Lousada 41032
<b>1 3,42</b>	+ 0,9	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	6ª Maia 41045
<b>1 3,43</b>	+ 1,7	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	18/05/2019	2ª Guimarães 47025 X
<b>1 3,43</b>	- 0,3	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/05/2019	5ª Braga 41061
<b>1 3,43</b>	0,0	Marta Rodrigues	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	6ª Lousada / Porto / Maia 4106
<b>1 3,44</b>	+ 0,5	Mariana Alves	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	2ª Póvoa de Varzim 41028
<b>1 3,46</b>	0,0	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	28/06/2019	3ª Lousada / Porto / Maia 4106
<b>1 3,48</b>	- 0,8	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	23/03/2019	2ª Braga 47014
<b>1 3,48</b>	+ 0,6	Maria Santos	02 Juv	Escola Secundaria Fontes Pereira de	30/03/2019	3ª Póvoa de Varzim 41028
<b>1 3,49</b>	+ 0,2	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/05/2019	2ª Braga 41061
<b>1 3,50</b>	+ 0,2	Catarina Azevedo	03 Juv	Colégio Novo da Maia	29/05/2019	19ª Elvas 41055
<b>1 3,50</b>	+ 1,2	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	03 Juv	MAIA A C	01/06/2019	6ª Maia 41043
<b>1 3,51</b>	+ 0,2	<b>CAROLINA AMARAL</b>	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	2ª Porto \ Lousada 41049
<b>1 3,53</b>	+ 1,2	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	01/06/2019	7ª Maia 41043
<b>1 3,53</b>	0,0	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	28/06/2019	4ª Lousada / Porto / Maia 4106
<b>1 3,54</b>	- 0,5	<b>CAROLINA COUTINHO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/05/2019	1ª Split - Croácia 41054
<b>1 3,56</b>	- 0,1	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	03/07/2019	1ª Maia 41066
<b>1 3,58</b>	+ 0,8	Marta Rodrigues	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	3ª Maia 41045
<b>1 3,59</b>	+ 0,4	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	6ª Braga 47032
<b>1 3,60</b>	+ 1,0	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	09/03/2019	1ª Guimarães 47016
<b>1 3,60</b>	0,0	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	5ª Maia 41066
<b>1 3,61</b>	0,0	<b>MARIANA TRUTA</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	5ª Lousada / Porto / Maia 4106
<b>1 3,62</b>	+ 0,3	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	13/04/2019	1ª Guimarães 47019
<b>1 3,63</b>	+ 0,8	<b>BARBARA MEDEIROS</b>	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	2ª Póvoa de Varzim 41028
<b>1 3,65</b>	+ 0,8	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	3ª Póvoa de Varzim 41028
<b>1 3,65</b>	+ 0,5	<b>SOFIA RÊMA</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	3ª Lousada 41032
<b>1 3,65</b>	0,0	Marta Rodrigues	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	7ª Lousada / Porto / Maia 4106
<b>1 3,66</b>	- 0,8	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	4ª Braga 47014
<b>1 3,66</b>	0,0	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	2ª Lousada / Porto / Maia 4106
<b>1 3,68</b>	+ 2,0	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	15/06/2019	3ª Vários Locais 03031
<b>1 3,69</b>	+ 0,6	Anthiely Souza	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	4ª Póvoa de Varzim 41028
<b>1 3,70</b>	+ 1,1	<b>DIANA SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	12/06/2019	3ª Braga 47028
<b>1 3,70</b>	+ 1,0	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	5ª Braga 47029

**Femininos****100 Metros planos**

Top 1 6,98

1 3,71	0,0	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	03/07/2019	1ª	Maia 41066	
1 3,73	+0,9	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	2ª	Porto \ Lousada 41049	
1 3,74	0,0	<b>CARINA MENDES</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	3ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 3,75	0,0	<b>MARIA JOÃO SILVA</b>	98 S23	MAIA A C	28/06/2019	1ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 3,76	0,0	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	28/06/2019	8ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 3,77	+0,6	Barbara Medeiros	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	5ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 3,79	-1,1	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	01/05/2019	2ª	Porto 41036	
1 3,79	0,0	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	28/06/2019	4ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 3,80	-0,5	Carina Mendes	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/06/2019	3ª	Porto \ Lousada 41049	
1 3,81	+1,4	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	05/06/2019	1ª	Maia 41045	
1 3,81	-0,1	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	3ª	Maia 41066	
1 3,82	+0,3	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	13/04/2019	2ª	Guimarães 47019	
1 3,82	-1,1	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	01/05/2019	3ª	Porto 41036	
1 3,82	+1,5	<b>SOFIA CARNEIRO</b>	98 S23	MAIA A C	12/05/2019	3ª	Braga 47022	
1 3,82	0,0	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	28/06/2019	2ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 3,83	-0,8	<b>ERICA RIBEIRO</b>	02 Juv	MAIA A C	23/03/2019	5ª	Braga 47014	
1 3,84	+1,4	<b>CLÁUDIA COSTA</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	1ª	Braga 47027	
1 3,84	+1,1	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	12/06/2019	5ª	Braga 47028	
1 3,86	0,0	Carina Mendes	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	3ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 3,86	0,0	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	12/07/2019	1ª	Braga 47032	
1 3,87	-0,4	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	1ª	Maia 41029	
1 3,87	0,0	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	12/07/2019	2ª	Braga 47032	
1 3,88	+1,4	<b>FRANCISCA SILVA</b>	96 Sen	MAIA A C	05/06/2019	2ª	Maia 41045	
1 3,89	-1,9	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	7ª	Porto \ Lousada 41049	
1 3,90	+0,8	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	05/06/2019	6ª	Maia 41045	
1 3,91	+1,0	<b>ANA TEIXEIRA</b>	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	19/06/2019	6ª	Braga 47029	
1 3,91	0,0	Cláudia Costa	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	3ª	Braga 47032	
1 3,92	+1,4	<b>DIANA RODRIGUES</b>	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/05/2019	2ª	Braga 47027	
1 3,93	+0,8	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	18/05/2019	6ª	Guimarães 47025	X
1 3,94	+0,2	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	29/05/2019	3ª	Braga 41061	
1 3,95	+0,5	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	07/04/2019	4ª	Lousada 41032	
1 3,95	0,0	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	12/07/2019	4ª	Braga 47032	
1 3,99	+1,3	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	29/05/2019	3ª	Porto / Lousada / Povo de	
1 4,01	+1,7	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	18/05/2019	3ª	Guimarães 47025	X
1 4,02	-0,4	Cláudia Costa	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	1ª	Maia 41066	
1 4,03	+1,4	Cláudia Costa	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	3ª	Maia 41045	
1 4,05	0,0	<b>CATARINA PINHO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	7ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 4,05	-0,1	Catarina Pinho	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	03/07/2019	4ª	Maia 41066	
1 4,05	-0,4	Francisca Silva	96 Sen	MAIA A C	03/07/2019	2ª	Maia 41066	
1 4,07	+0,5	<b>FRANCISCA MONTEIRO</b>	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	3ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 4,08	0,0	Maria João Silva	98 S23	MAIA A C	28/06/2019	8ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 4,08	-0,1	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	03/07/2019	5ª	Maia 41066	
1 4,09	-0,8	<b>FRANCISCA MONTEIRO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	15/05/2019	2ª	Split - Croácia 41054	
1 4,10	0,0	Catarina Pinho	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	4ª	Lousada / Porto / Maia 4106	

**Femininos****100 Metros planos**

Top 1 6,98

1 4,11	-0,1	Maria João Silva	98 S23	MAIA A C	03/07/2019	6ª	Maia 41066	
1 4,14	+0,3	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	12/05/2019	1ª	Braga 47022	
1 4,15	0,0	<b>CATRINA AZEVEDO</b>	03 Juv	Colégio Novo da Maia	11/05/2019	5ª	Lousada 41039	
1 4,15	+1,3	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	18/05/2019	4ª	Guimarães 47025	X
1 4,15	+1,3	<b>FILIPA MONTEIRO</b>	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	4ª	Porto / Lousada / Povo de	
1 4,18	+0,8	<b>LEONOR SUZANO</b>	01 Jun	MAIA A C	19/06/2019	2ª	Braga 47029	
1 4,18	+0,9	<b>BEATRIZ BASTOS</b>	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/06/2019	3ª	Porto \ Lousada 41049	
1 4,20	0,0	Francisca Silva	96 Sen	MAIA A C	28/06/2019	3ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 4,21	-0,4	<b>TELMA VILAÇA</b>	00 Jun	MAIA A C	30/03/2019	2ª	Maia 41029	
1 4,23	+0,8	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	18/05/2019	7ª	Guimarães 47025	X
1 4,26	+0,8	Maria João Silva	98 S23	MAIA A C	05/06/2019	7ª	Maia 41045	
1 4,27	+1,3	<b>ANA FARIA</b>	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	29/05/2019	5ª	Porto / Lousada / Povo de	
1 4,27	0,0	Beatriz Bastos	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/06/2019	6ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 4,28	+1,4	Leonor Suzano	01 Jun	MAIA A C	05/06/2019	5ª	Maia 41045	
1 4,29	-1,1	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	01/05/2019	4ª	Porto 41036	
1 4,32	+0,6	Erica Ribeiro	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	6ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 4,32	+0,7	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	07/04/2019	1ª	Lousada 41032	
1 4,32	0,0	Ana Faria	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	28/06/2019	7ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 4,34	+1,5	Beatriz Bastos	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	29/05/2019	1ª	Porto / Lousada / Povo de	
1 4,34	0,0	Anthieli Souza	03 Juv	MAIA A C	28/06/2019	8ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 4,35	+0,9	Filipa Monteiro	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/06/2019	4ª	Porto \ Lousada 41049	
1 4,36	+0,8	Erica Ribeiro	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	4ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 4,36	+0,7	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	07/04/2019	2ª	Lousada 41032	
1 4,38	+0,6	<b>DIANA SILVA</b>	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	7ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 4,38	+1,0	Filipa Monteiro	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	8ª	Braga 47029	
1 4,39	+0,3	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	12/05/2019	2ª	Braga 47022	
1 4,40	+1,0	Telma Vilaça	00 Jun	MAIA A C	09/03/2019	4ª	Guimarães 47016	
1 4,42	+0,5	Filipa Monteiro	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	5ª	Lousada 41032	
1 4,43	+0,5	Diana Silva	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	4ª	Póvoa de Varzim 41028	
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 4,46	+0,3	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	13/04/2019	5ª	Guimarães 47019	
1 4,48	+0,7	Telma Vilaça	00 Jun	MAIA A C	07/04/2019	3ª	Lousada 41032	
1 4,48	+1,4	Filipa Monteiro	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	6ª	Maia 41045	
1 4,51	0,0	Filipa Monteiro	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	5ª	Braga 47032	
1 4,53	0,0	<b>MADALENA LOPES</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	19/06/2019	3ª	Braga 47029	
1 4,54	+0,8	<b>CAROLINA AMARAL</b>	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	5ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 4,56	-0,4	<b>SOFIA SANTOS</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	3ª	Maia 41029	
1 4,60	+1,5	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/05/2019	2ª	Porto / Lousada / Povo de	
1 4,62	+0,8	<b>CATRINA AZEVEDO</b>	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	6ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 4,64	+0,5	<b>ANA VIEIRA</b>	00 Jun	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	5ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 4,64	+0,7	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	07/04/2019	4ª	Lousada 41032	
1 4,66	0,0	Madalena Lopes	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	28/06/2019	5ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 4,68	-0,4	Madalena Lopes	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	03/07/2019	3ª	Maia 41066	

**Femininos****100 Metros planos**

Top 1 6,98

1 4,73	+ 1,4	Beatriz Bastos	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	7ª	Maia 41045	
1 4,75	- 1,3	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	3ª	Braga 47014	
1 4,75	+ 0,3	<b>FRANCISCA CATARINO</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	12/05/2019	4ª	Braga 47022	
1 4,81	- 0,4	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	03/07/2019	4ª	Maia 41066	
1 4,82	+ 0,2	<b>MATILDE TAVARES</b>	03 Juv	C DESP CS LAVRA	22/06/2019	6ª	Porto \ Lousada 41049	
1 4,86	- 0,4	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	30/03/2019	4ª	Maia 41029	
1 4,97	+ 0,3	Madalena Lopes	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	12/05/2019	5ª	Braga 47022	
1 4,98	- 0,4	<b>ANA MOTA</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	5ª	Maia 41029	
1 4,99	+ 0,3	Matilde Tavares	03 Juv	C DESP CS LAVRA	12/05/2019	6ª	Braga 47022	
1 5,00	- 1,3	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	23/03/2019	4ª	Braga 47014	
1 5,02	+ 0,8	<b>MADALENA LOPES</b>	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	7ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 5,04	- 1,0	Madalena Lopes	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	05/05/2019	3ª	Braga 47021	
1 5,05	+ 0,7	Matilde Tavares	03 Juv	C DESP CS LAVRA	18/05/2019	4ª	Guimarães 47025	X
1 5,09	- 1,0	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	05/05/2019	4ª	Braga 47021	
1 5,11	+ 1,5	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/05/2019	3ª	Porto / Lousada / Povo de	
1 5,13	+ 1,3	Matilde Tavares	03 Juv	C DESP CS LAVRA	29/05/2019	6ª	Porto / Lousada / Povo de	
1 5,14	- 0,7	Matilde Tavares	03 Juv	C DESP CS LAVRA	01/05/2019	2ª	Porto 41036	
1 5,19	0,0	<b>ÂNGELA OLIVEIRA</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	19/06/2019	5ª	Braga 47029	
1 5,35	+ 2,0	<b>BEATRIZ DIAS</b>	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/06/2019	5ª	Vários Locais 03031	
1 5,40	- 0,4	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/06/2019	7ª	Porto \ Lousada 41049	
1 5,45	+ 0,2	Beatriz Dias	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	4ª	Maia 41045	
1 5,51	+ 0,7	<b>BRUNA SOBRAL</b>	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	07/04/2019	5ª	Lousada 41032	
1 5,55	- 0,4	Ângela Oliveira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	03/07/2019	5ª	Maia 41066	
1 5,79	+ 0,6	Francisca Monteiro	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	8ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 5,93	- 0,4	Bruna Sobral	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	30/03/2019	6ª	Maia 41029	
1 5,99	+ 1,3	Bruna Sobral	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	29/05/2019	7ª	Porto / Lousada / Povo de	
1 5,99	+ 0,2	Bruna Sobral	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	05/06/2019	5ª	Maia 41045	
1 6,13	0,0	<b>MARIANA PEREIRA</b>	02 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	03/07/2019	4ª	Maia 41066	
1 6,29	0,0	<b>JOANA FERREIRA</b>	03 Juv	MAIA A C	19/06/2019	6ª	Braga 47029	
1 6,34	0,0	Joana Ferreira	03 Juv	MAIA A C	28/06/2019	6ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 6,36	0,0	Joana Ferreira	03 Juv	MAIA A C	03/07/2019	5ª	Maia 41066	
1 6,37	+ 0,2	<b>BEATRIZ SOUSA</b>	03 Juv	MAIA A C	05/06/2019	6ª	Maia 41045	
1 6,40	+ 1,5	Joana Ferreira	03 Juv	MAIA A C	29/05/2019	4ª	Porto / Lousada / Povo de	
1 6,41	- 0,7	Bruna Sobral	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	01/05/2019	3ª	Porto 41036	
1 6,45	+ 1,5	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	29/05/2019	5ª	Porto / Lousada / Povo de	
1 6,48	+ 0,2	Joana Ferreira	03 Juv	MAIA A C	05/06/2019	8ª	Maia 41045	
1 6,60	+ 0,3	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	12/05/2019	7ª	Braga 47022	
1 6,60	- 0,4	Joana Ferreira	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	8ª	Porto \ Lousada 41049	
1 6,63	+ 1,5	<b>ANA SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	12/05/2019	5ª	Braga 47022	
1 6,67	+ 1,5	<b>MARIA MORIM</b>	02 Juv	C D C NAVAIS	29/05/2019	6ª	Porto / Lousada / Povo de	
1 6,83	+ 0,1	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	6ª	Braga 47014	
1 6,84	+ 0,9	Maria Morim	02 Juv	C D C NAVAIS	22/06/2019	7ª	Porto \ Lousada 41049	
1 6,85	- 0,7	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	01/05/2019	4ª	Porto 41036	
1 6,94	+ 0,5	<b>JOANA FERREIRA</b>	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	6ª	Póvoa de Varzim 41028	



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****100 Metros planos**

Top

**1 6,98**

<b>1 6,96</b>	+ 0,2	<b>MARIA JOÃO MOTA</b>	03 Juv	C DESP CS LAVRA	22/06/2019	8ª	Porto \ Lousada 41049
<b>1 6,98</b>	- 0,7	Maria Morim	02 Juv	C D C NAVAIS	01/05/2019	5ª	Porto 41036

**Marcas com vento antiregulamentar**

<b>1 2,59</b>	+ 3,2	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	13/07/2019	2ª	Fátima 03035
<b>1 2,74</b>	+ 2,7	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	06/07/2019	5ª	Vagos 03033
<b>1 2,78</b>	+ 4,0	Ana Nadais	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	06/07/2019	5ª	Vagos 03033
<b>1 2,83</b>	+ 3,5	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	30/03/2019	1ª	Maia 41029
<b>1 2,83</b>	+ 2,6	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	12/05/2019	1ª	Braga 47022
<b>1 3,12</b>	+ 3,3	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	06/07/2019	8ª	Vagos 03033
<b>1 3,31</b>	+ 2,6	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	12/05/2019	4ª	Braga 47022
<b>1 3,34</b>	+ 2,5	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	12/06/2019	1ª	Braga 47028
<b>1 3,35</b>	+ 3,5	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	30/03/2019	2ª	Maia 41029
<b>1 3,35</b>	+ 2,6	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	12/05/2019	5ª	Braga 47022
<b>1 3,45</b>	+ 3,5	Ana Teixeira	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	30/03/2019	3ª	Maia 41029
<b>1 3,53</b>	+ 4,1	Barbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/05/2019	2ª	Viana do Castelo 49028
<b>1 3,66</b>	+ 3,5	Érica Ribeiro	03 Juv	MAIA A C	12/06/2019	4ª	Braga 47028
<b>1 3,73</b>	+ 3,5	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	30/03/2019	4ª	Maia 41029
<b>1 3,89</b>	+ 2,5	Sofia Gonçalves	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/06/2019	4ª	Braga 47028
<b>1 3,90</b>	+ 2,6	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	12/05/2019	7ª	Braga 47022
<b>1 3,97</b>	+ 2,8	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	12/06/2019	8ª	Braga 47028
<b>1 4,03</b>	+ 2,2	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	12/05/2019	3ª	Braga 47022
<b>1 4,08</b>	+ 3,5	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	5ª	Maia 41029
<b>1 4,09</b>	+ 2,9	Ana Faria	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	12/05/2019	1ª	Braga 47022
<b>1 4,10</b>	+ 2,2	Angelica Pereira	00 Jun	MAIA A C	12/05/2019	4ª	Braga 47022
<b>1 4,20</b>	+ 2,2	Leonor Suzano	01 Jun	MAIA A C	12/05/2019	5ª	Braga 47022
<b>1 4,21</b>	+ 2,2	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	12/05/2019	6ª	Braga 47022
<b>1 4,24</b>	+ 2,9	Filipa Monteiro	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	12/05/2019	3ª	Braga 47022
<b>1 4,46</b>	+ 4,1	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/05/2019	4ª	Viana do Castelo 49028
<b>1 4,67</b>	+ 3,5	Filipa Monteiro	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	30/03/2019	6ª	Maia 41029
<b>1 4,79</b>	+ 2,9	Elisabete Marques	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	12/05/2019	4ª	Braga 47022
<b>1 5,86</b>	+ 2,9	Bruna Sobral	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	12/05/2019	6ª	Braga 47022

**Femininos****60 Metros Planos**

Top

**1 0,72**

8,11	-3,5	<b>ANA COSTA</b>	02 Juv	BOAVISTA F C	15/12/2018	1ª Lousada 41008
8,11	+0,4	<b>VERA MONTEIRO</b>	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	<b>RAFAELA HORA</b>	98 S23	C DESP CS 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	<b>NELMA BAESSA</b>	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2019	1ª Póvoa de Varzim 41019
8,45	+0,1	<b>MARTA RODRIGUES</b>	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	<b>MARIA SANTOS</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	6ª Lousada 41008
8,49	-0,4	<b>MÓNICA RODRIGUES</b>	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2018	5ª Braga 47003
8,52	-2,8	<b>ANA NADAIS</b>	01 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	3ª Lousada 41008
8,52	-3,5	<b>MARIANA ALVES</b>	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	<b>CAROLINA COUTINHO</b>	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
8,63	-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	<b>JERUSA SEMEDO</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	3ª Lousada 41007
8,69	-2,4	<b>MARIANA TRUTA</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	3ª Lousada 41008
8,70	-0,4	<b>SANDRA SÁ</b>	01 Juv	MAIA A C	29/12/2018	7ª Braga 47003
8,72	-0,7	<b>ANA TEIXEIRA</b>	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	<b>CAROLINA AMARAL</b>	03 Juv	MAIA A C	02/12/2018	2ª Lousada 41007
8,78	-0,7	<b>BÁRBARA MEDEIROS</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	09/02/2019	4ª Póvoa de Varzim 41019
8,80	+1,3	<b>NÁDIA SILVA</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	2ª Lousada 41020
8,81	-1,6	<b>MARIA JOÃO SILVA</b>	98 S23	MAIA A C	02/12/2018	4ª Lousada 41007
8,81	+1,3	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	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	<b>CATARINA AZEVEDO</b>	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	<b>FRANCISCA MONTEIRO</b>	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	<b>DIANA RODRIGUES</b>	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	<b>MARIA MIGUEL SILVA</b>	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
8,93	-0,7	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	09/02/2019	8ª Póvoa de Varzim 41019



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****60 Metros Planos**Top **1 0,72**

<b>8,97</b>	-2,4	Diana Rodrigues	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/12/2018	6ª	Lousada 41008
<b>8,98</b>	-1,8	Francisca Monteiro	01 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	2ª	Lousada 41008
<b>9,01</b>	-2,4	<b>ERICA RIBEIRO</b>	02 Juv	MAIA A C	09/02/2019	2ª	Póvoa de Varzim 41019
<b>9,02</b>	-1,6	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	9ª	Lousada 41007
<b>9,03</b>	-2,4	<b>CATARINA FERREIRA</b>	01 Jun	BOAVISTA F C	09/02/2019	3ª	Póvoa de Varzim 41019
<b>9,04</b>	-1,7	<b>CATARINA VIEIRA</b>	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	10/02/2019	1ª	Lousada 41020
<b>9,06</b>	-1,7	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	2ª	Lousada 41020
<b>9,09</b>	-1,7	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	3ª	Lousada 41020
<b>9,12</b>	-1,0	<b>DIANA SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	1ª	Lousada 41020
<b>9,14</b>	+1,3	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	4ª	Lousada 41020
<b>9,19</b>	-2,4	Catarina Ferreira	01 Juv	BOAVISTA F C	15/12/2018	8ª	Lousada 41008
<b>9,19</b>	-1,7	<b>CARINA MENDES</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	4ª	Lousada 41020
<b>9,22</b>	-0,7	Catarina Ferreira	01 Jun	BOAVISTA F C	02/12/2018	4ª	Lousada 41007
<b>9,22</b>	-1,8	<b>CATARINA VIEIRA</b>	01 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	15/12/2018	3ª	Lousada 41008
<b>9,22</b>	+0,4	<b>ANA VIEIRA</b>	02 Juv	C DESP CS LAVRA	29/12/2018	6ª	Braga 47003
<b>9,31</b>	-2,4	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	09/02/2019	4ª	Póvoa de Varzim 41019
<b>9,32</b>	-2,4	<b>FRANCISCA CATARINO</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	09/02/2019	5ª	Póvoa de Varzim 41019
<b>9,34</b>	-1,7	<b>ANA MOTA</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	5ª	Lousada 41020
<b>9,35</b>	+1,3	<b>MARTA MENDES</b>	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	5ª	Lousada 41020
<b>9,38</b>	-2,3	<b>ANA VIEIRA</b>	00 Jun	C DESP CS LAVRA	02/12/2018	2ª	Lousada 41007
<b>9,42</b>	-0,7	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	5ª	Lousada 41007
<b>9,44</b>	-2,3	<b>MADALENA LOPES</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	3ª	Lousada 41007
<b>9,2</b>	-2,7	<b>MARIA JOAO SILVA</b>	98 S23	MAIA A C	15/12/2018	1ª	Lourosa 38003
<b>9,51</b>	-1,0	<b>BEATRIZ RODRIGUES</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	2ª	Lousada 41020
<b>9,53</b>	-2,3	<b>SANDRINA MATOS</b>	98 S23	G C R AGUÇADOURENSE	02/12/2018	4ª	Lousada 41007
<b>9,56</b>	-2,4	<b>BEATRIZ BASTOS</b>	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	09/02/2019	6ª	Póvoa de Varzim 41019
<b>9,61</b>	-0,7	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	6ª	Lousada 41007
<b>9,91</b>	-2,3	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	02/12/2018	5ª	Lousada 41007
<b>1 0,10</b>	-1,8	<b>BRUNA SOBRAL</b>	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	15/12/2018	6ª	Lousada 41008
<b>1 0,13</b>	-0,7	Bruna Sobral	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	02/12/2018	7ª	Lousada 41007
<b>1 0,23</b>	-2,3	<b>MARIANA PEREIRA</b>	02 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	6ª	Lousada 41007
<b>1 0,23</b>	-1,7	<b>MATILDE TAVARES</b>	03 Juv	C DESP CS LAVRA	10/02/2019	6ª	Lousada 41020
<b>1 0,45</b>	-2,4	<b>BEATRIZ SOUSA</b>	03 Juv	MAIA A C	09/02/2019	7ª	Póvoa de Varzim 41019
<b>1 0,51</b>	-1,0	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	3ª	Lousada 41020
<b>1 0,54</b>	-0,7	<b>ANA RITA SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	02/12/2018	8ª	Lousada 41007
<b>1 0,54</b>	-1,0	<b>MARIA JOÃO MOTA</b>	03 Juv	C DESP CS LAVRA	10/02/2019	4ª	Lousada 41020
<b>1 0,57</b>	-1,0	<b>ANA RITA SILVA</b>	00 Jun	MAIA A C	10/02/2019	5ª	Lousada 41020
<b>1 0,58</b>	-2,3	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	02/12/2018	7ª	Lousada 41007
<b>1 0,72</b>	-2,4	Ana Rita Silva	00 Jun	MAIA A C	09/02/2019	8ª	Póvoa de Varzim 41019

**Marcas com vento antiregulamentar**

<b>8,25</b>	+2,1	Bruna Oliveira	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2019	2ª	Vagos 38007	X
-------------	------	----------------	--------	---------------------	------------	----	-------------	---





Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

## Femininos

## 200 Metros

Top

3 6,91

2 5,67	+ 1,1	<b>RAFAELA HORA</b>	98 S23	C DESP CS LAVRA	12/07/2019	1ª Braga 47032	
2 6,05	- 1,9	<b>ANA COSTA</b>	02 Juv	BOAVISTA F C	14/07/2019	3ª Fátima 03035	
2 6,20	- 0,3	<b>VERA MONTEIRO</b>	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	14/07/2019	2ª Fátima 03035	
2 6,35	0,0	Rafaela Hora	98 S23	C DESP CS LAVRA	29/12/2018	1ª Braga 47003	
2 6,57	- 0,1	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	26/06/2019	1ª Braga 47029	
2 6,67	- 0,9	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	26/06/2019	2ª Braga 47029	
2 6,69	0,0	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	04/05/2019	1ª Lousada 41037	
2 6,78	+ 1,5	<b>JERUSA SEMEDO</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	19/05/2019	1ª Guimarães 47025	X
2 6,86	+ 0,3	<b>SANDRA SÁ</b>	01 Jun	MAIA A C	28/07/2019	4ª Leiria 03038	
2 6,88	+ 0,3	<b>MARIA SANTOS</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/06/2019	1ª Braga 47029	
2 6,92	- 0,1	<b>ANA NADAI</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	1ª Vários Locais 03031	X
2 6,93	+ 0,1	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	29/05/2019	1ª Braga 47027	
2 6,93	- 1,0	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	23/06/2019	1ª Porto \ Lousada 41049	
2 6,93	+ 0,5	Jerusa Semedo	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	2ª Braga 47032	
2 6,94	+ 1,5	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/06/2019	4ª Vários Locais 03031	
2 6,99	+ 0,3	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/07/2019	5ª Leiria 03038	
2 7,02	- 0,9	Jerusa Semedo	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	3ª Braga 47029	
2 7,03	- 0,9	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/06/2019	4ª Braga 47029	
2 7,06	+ 1,5	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	19/05/2019	2ª Guimarães 47025	X
2 7,08	- 1,6	Ana Nadais	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	1ª Lousada 41038	
2 7,08	+ 0,1	Ana Nadais	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	3ª Braga 47027	
2 7,11	+ 0,3	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	26/06/2019	2ª Braga 47029	
2 7,12	- 0,4	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	29/12/2018	1ª Braga 47003	
2 7,15	- 0,7	Jerusa Semedo	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	2ª Braga 47029	
2 7,22	+ 1,1	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	12/07/2019	6ª Braga 47032	
2 7,31	+ 1,5	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	16/06/2019	5ª Vários Locais 03031	
2 7,33	- 0,2	<b>BÁRBARA MEDEIROS</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	26/06/2019	3ª Braga 47029	
2 7,36	- 0,9	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	26/06/2019	6ª Braga 47029	
2 7,37	- 1,0	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
2 7,38	0,0	<b>SOFIA RAMOS</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	1ª Lousada 41037	
2 7,38	+ 0,5	<b>MÓNICA RODRIGUES</b>	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	12/07/2019	3ª Braga 47032	
2 7,41	+ 0,3	<b>MARIANA ALVES</b>	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2019	5ª Braga 47027	
2 7,42	- 1,6	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	2ª Lousada 41038	
2 7,51	0,0	<b>ANA PATRÍCIA MOREIR</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	2ª Lousada 41037	
2 7,52	+ 0,5	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	4ª Braga 47032	
2 7,53	+ 1,0	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	27/04/2019	2ª Lousada 41034	
2 7,55	+ 0,1	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	5ª Braga 47027	
2 7,57	- 0,1	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	16/06/2019	2ª Vários Locais 03031	
2 7,61	- 0,2	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	26/06/2019	4ª Braga 47029	
2 7,66	0,0	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	04/05/2019	3ª Lousada 41037	
2 7,80	0,0	<b>NELMA BAESSA</b>	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	2ª Lousada 41038	
2 7,81	0,0	<b>MARIANA TRUTA</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	2ª Lousada 41037	
2 7,86	0,0	Sandra Sá	01 Juv	MAIA A C	29/12/2018	4ª Braga 47003	
2 7,91	- 1,5	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	30/06/2019	3ª Lousada / Porto / Maia 4106	



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos**

				<b>200 Metros</b>		Top	<b>3 6,91</b>
<b>2 7,96</b>	-0,9	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	22/12/2018	1ª	Lousada 41010
<b>2 7,96</b>	-0,9	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	2ª	Lousada / Porto / Maia 4106
<b>2 8,02</b>	-1,6	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	05/05/2019	3ª	Lousada 41038
<b>2 8,02</b>	-0,1	<b>MARTA RODRIGUES</b>	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/06/2019	3ª	Vários Locais 03031
<b>2 8,08</b>	+1,0	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	13/04/2019	3ª	Guimarães 47019
<b>2 8,16</b>	+1,0	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	27/04/2019	3ª	Lousada 41034
<b>2 8,18</b>	0,0	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	03 Juv	MAIA A C	04/05/2019	3ª	Lousada 41037
<b>2 8,20</b>	+0,1	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/05/2019	7ª	Braga 47027
<b>2 8,23</b>	-1,0	<b>DIANA SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	23/06/2019	4ª	Porto \ Lousada 41049
<b>2 8,27</b>	-0,7	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	26/06/2019	4ª	Braga 47029
<b>2 8,28</b>	-0,9	<b>ANA TEIXEIRA</b>	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	22/12/2018	2ª	Lousada 41010
<b>2 8,30</b>	-1,6	Ana Teixeira	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	05/05/2019	5ª	Lousada 41038
<b>2 8,32</b>	+1,8	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	27/04/2019	1ª	Lousada 41034
<b>2 8,32</b>	-0,1	Marta Rodrigues	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	6ª	Leiria 03039
<b>2 8,36</b>	-0,7	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	26/06/2019	5ª	Braga 47029
<b>2 8,41</b>	0,0	<b>CATARINA AZEVEDO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	4ª	Lousada 41037
<b>2 8,43</b>	-0,1	<b>ANGELICA PEREIRA</b>	00 Jun	MAIA A C	26/06/2019	4ª	Braga 47029
<b>2 8,47</b>	-2,9	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	09/02/2019	1ª	Póvoa de Varzim 41019
<b>2 8,47</b>	+1,1	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	30/06/2019	2ª	Lousada / Porto / Maia 4106
<b>2 8,49</b>	+0,3	<b>DIANA RODRIGUES</b>	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	12/07/2019	1ª	Braga 47032
<b>2 8,50</b>	-1,4	<b>MARIA JOÃO SILVA</b>	98 S23	MAIA A C	22/12/2018	3ª	Lousada 41010
<b>2 8,50</b>	+1,8	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	18/05/2019	5ª	Jamor 03026
<b>2 8,52</b>	0,0	<b>SOFIA RÊMA</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	2ª	Lousada 41037
<b>2 8,53</b>	-1,1	<b>FRANCISCA SILVA</b>	96 Sen	MAIA A C	30/06/2019	4ª	Lousada / Porto / Maia 4106
<b>2 8,57</b>	+0,1	Francisca Silva	96 Sen	MAIA A C	29/05/2019	2ª	Braga 47027
<b>2 8,59</b>	0,0	Mónica Rodrigues	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2018	8ª	Braga 47003
<b>2 8,60</b>	+1,0	<b>ERICA RIBEIRO</b>	02 Juv	MAIA A C	12/07/2019	1ª	Braga 47032
<b>2 8,66</b>	+1,8	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	27/04/2019	2ª	Lousada 41034
<b>2 8,68</b>	-2,9	Nelma Baessa	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2019	2ª	Póvoa de Varzim 41019
<b>2 8,69</b>	+0,1	<b>CLÁUDIA COSTA</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	4ª	Braga 47027
<b>2 8,69</b>	+0,3	Cláudia Costa	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	3ª	Braga 47032
<b>2 8,73</b>	0,0	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	05/05/2019	3ª	Lousada 41038
<b>2 8,74</b>	+0,1	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/05/2019	5ª	Braga 47027
<b>2 8,76</b>	0,0	Cláudia Costa	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	4ª	Lousada 41038
<b>2 8,77</b>	-1,1	Angelica Pereira	00 Jun	MAIA A C	30/06/2019	5ª	Lousada / Porto / Maia 4106
<b>2 8,84</b>	+1,1	Marta Rodrigues	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	3ª	Lousada / Porto / Maia 4106
<b>2 8,85</b>	+0,1	Marta Rodrigues	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	1ª	Braga 47003
<b>2 8,87</b>	0,0	<b>SOFIA CARNEIRO</b>	98 S23	MAIA A C	04/05/2019	3ª	Lousada 41037
<b>2 8,89</b>	-0,1	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	26/06/2019	5ª	Braga 47029
<b>2 8,91</b>	-0,2	Ana Teixeira	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	26/06/2019	5ª	Braga 47029
<b>2 8,92</b>	0,0	<b>CAROLINA AMARAL</b>	03 Juv	MAIA A C	22/12/2018	3ª	Lousada 41010
<b>2 8,99</b>	+0,3	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	26/06/2019	4ª	Braga 47029
<b>2 9,02</b>	+1,0	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	27/04/2019	4ª	Lousada 41034
<b>2 9,05</b>	+0,3	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	12/07/2019	4ª	Braga 47032



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos**

					200 Metros	Top	3 6,91		
2 9,06	-0,9	Cláudia Costa	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	4ª	Lousada / Porto / Maia 4106		
2 9,17	-1,6	Angelica Pereira	00 Jun	MAIA A C	05/05/2019	6ª	Lousada 41038		
2 9,17	0,0	Marta Rodrigues	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2019	4ª	Braga 47027		
2 9,18	+0,3	<b>TELMA VILAÇA</b>	00 Jun	MAIA A C	12/07/2019	5ª	Braga 47032		
2 9,25	0,0	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	05/05/2019	1ª	Lousada 41038		
2 9,25	+0,3	Telma Vilaça	00 Jun	MAIA A C	26/06/2019	5ª	Braga 47029		
2 9,26	+1,8	Telma Vilaça	00 Jun	MAIA A C	27/04/2019	3ª	Lousada 41034		
2 9,26	-0,7	<b>CATARINA PINHO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	26/06/2019	7ª	Braga 47029		
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	<b>MARIA MIGUEL SILVA</b>	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 9,31	-1,3	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	19/05/2019	5ª	Guimarães 47025		X
2 9,37	0,0	<b>BEATRIZ BASTOS</b>	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	1ª	Lousada 41037		
2 9,39	-0,2	Cláudia Costa	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	6ª	Braga 47029		
2 9,48	+1,8	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	27/04/2019	4ª	Lousada 41034		
2 9,55	+0,1	Telma Vilaça	00 Jun	MAIA A C	29/05/2019	6ª	Braga 47027		
2 9,57	+1,1	Beatriz Bastos	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	30/06/2019	4ª	Lousada / Porto / Maia 4106		
2 9,60	+1,0	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	27/04/2019	1ª	Lousada 41034		
2 9,60	-1,5	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	30/06/2019	5ª	Lousada / Porto / Maia 4106		
2 9,63	+1,0	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	13/04/2019	6ª	Guimarães 47019		
2 9,63	-1,5	Telma Vilaça	00 Jun	MAIA A C	30/06/2019	6ª	Lousada / Porto / Maia 4106		
2 9,64	-1,3	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	19/05/2019	6ª	Guimarães 47025		X
2 9,64	+1,1	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	30/06/2019	5ª	Lousada / Porto / Maia 4106		
2 9,66	-0,2	Diana Rodrigues	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2018	6ª	Braga 47003		
2 9,67	0,0	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	04/05/2019	2ª	Lousada 41037		
2 9,67	-1,3	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	19/05/2019	7ª	Guimarães 47025		X
2 9,69	+1,8	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	27/04/2019	5ª	Lousada 41034		
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	<b>LEONOR SUZANO</b>	01 Jun	MAIA A C	22/12/2018	4ª	Lousada 41010		
2 9,93	+1,4	Beatriz Bastos	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	27/04/2019	1ª	Lousada 41034		
3 0,03	+1,0	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	13/04/2019	7ª	Guimarães 47019		
3 0,06	-1,0	Beatriz Bastos	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	23/06/2019	6ª	Porto \ Lousada 41049		
3 0,19	-2,7	<b>FRANCISCA MONTEIRO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2019	2ª	Póvoa de Varzim 41019		
3 0,27	0,0	Francisca Monteiro	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	4ª	Lousada 41037		
3 0,37	+0,3	<b>BEATRIZ RODRIGUES</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	26/06/2019	6ª	Braga 47029		
3 0,41	+1,5	<b>ANA VIEIRA</b>	00 Jun	C DESP CS LAVRA	19/05/2019	5ª	Guimarães 47025		
3 0,47	+1,4	<b>SOFIA SANTOS</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	27/04/2019	2ª	Lousada 41034		
3 0,48	0,0	<b>BEATRIZ MOURA</b>	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	05/05/2019	4ª	Lousada 41038		
3 0,49	0,0	<b>FILIPA MONTEIRO</b>	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	5ª	Lousada 41038		
3 0,51	-0,1	<b>FRANCISCA CATARINO</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	26/06/2019	7ª	Braga 47029		
3 0,55	-1,0	Filipa Monteiro	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/06/2019	4ª	Porto \ Lousada 41049		
3 0,63	0,0	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	04/05/2019	5ª	Lousada 41037		
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	<b>ANA VIEIRA</b>	02 Juv	C DESP CS LAVRA	29/12/2018	4ª	Braga 47003		

**Femininos**

				<b>200 Metros</b>		Top	<b>3 6,91</b>
<b>3 0,94</b>	+ 1,0	Filipa Monteiro	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	27/04/2019	2ª	Lousada 41034
<b>3 1,05</b>	+ 1,4	<b>ELISABETE MARQUES</b>	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	27/04/2019	3ª	Lousada 41034
<b>3 1,24</b>	- 2,7	<b>CATARINA FERREIRA</b>	01 Jun	BOAVISTA F C	09/02/2019	3ª	Póvoa de Varzim 41019
<b>3 1,27</b>	0,0	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	3ª	Lousada 41037
<b>3 1,30</b>	+ 0,1	Francisca Catarino	01 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2018	5ª	Braga 47003
<b>3 1,32</b>	+ 1,4	<b>MATILDE TAVARES</b>	03 Juv	C DESP CS LAVRA	27/04/2019	4ª	Lousada 41034
<b>3 1,47</b>	- 0,3	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	22/12/2018	3ª	Lousada 41010
<b>3 1,65</b>	- 0,3	Matilde Tavares	03 Juv	C DESP CS LAVRA	23/06/2019	3ª	Porto \ Lousada 41049
<b>3 1,80</b>	- 0,1	Matilde Tavares	03 Juv	C DESP CS LAVRA	16/06/2019	5ª	Vários Locais 03031 X
<b>3 2,00</b>	0,0	<b>ANA MOTA</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/05/2019	5ª	Lousada 41038
<b>3 2,02</b>	+ 1,4	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	27/04/2019	5ª	Lousada 41034
<b>3 2,36</b>	- 2,7	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	09/02/2019	4ª	Póvoa de Varzim 41019
<b>3 3,31</b>	+ 0,1	Ana Teixeira	01 Juv	C DESP CS LAVRA	29/12/2018	7ª	Braga 47003
<b>3 3,90</b>	0,0	<b>ANA SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	05/05/2019	6ª	Lousada 41038
<b>3 4,02</b>	+ 0,3	<b>MARIANA AREAL</b>	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	26/06/2019	8ª	Braga 47029
<b>3 4,34</b>	- 0,3	<b>JOANA FERREIRA</b>	03 Juv	MAIA A C	23/06/2019	4ª	Porto \ Lousada 41049
<b>3 4,44</b>	- 0,3	Ana Silva	03 Juv	MAIA A C	22/12/2018	5ª	Lousada 41010
<b>3 4,44</b>	- 0,1	Joana Ferreira	03 Juv	MAIA A C	26/06/2019	8ª	Braga 47029
<b>3 5,27</b>	+ 1,0	<b>BRUNA SOBRAL</b>	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	27/04/2019	3ª	Lousada 41034
<b>3 6,02</b>	+ 1,0	<b>BEATRIZ SOUSA</b>	03 Juv	MAIA A C	27/04/2019	4ª	Lousada 41034
<b>3 6,03</b>	0,0	Bruna Sobral	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	05/05/2019	6ª	Lousada 41038
<b>3 6,84</b>	- 0,3	<b>MARIA MORIM</b>	02 Juv	C D C NAVAIS	23/06/2019	5ª	Porto \ Lousada 41049
<b>3 6,91</b>	0,0	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	04/05/2019	5ª	Lousada 41037

**Marcas com vento antiregulamentar**

<b>2 5,48</b>	+ 3,5	Rafaela Hora	98 S23	C DESP CS LAVRA	21/07/2019	3ª	Lisboa 03036
<b>2 5,65</b>	+ 2,5	Rafaela Hora	98 S23	C DESP CS LAVRA	30/06/2019	1ª	Lousada / Porto / Maia 4106
<b>2 6,62</b>	+ 2,4	Rafaela Hora	98 S23	C DESP CS LAVRA	30/06/2019	1ª	Lousada / Porto / Maia 4106
<b>2 7,70</b>	+ 2,4	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	30/06/2019	4ª	Lousada / Porto / Maia 4106
<b>2 7,77</b>	+ 2,5	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	30/06/2019	6ª	Lousada / Porto / Maia 4106
<b>2 8,66</b>	+ 2,4	Ana Teixeira	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	30/06/2019	3ª	Lousada / Porto / Maia 4106
<b>2 9,30</b>	+ 2,4	Catarina Pinho	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	30/06/2019	6ª	Lousada / Porto / Maia 4106





Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****300 Metros Planos**

Top

5 5,32

4 0,42	<b>ANA COSTA</b>	02 Juv	BOAVISTA F C	13/07/2019	2ª Fátima 03035	
4 0,81	Ana Costa	02 Juv	BOAVISTA F C	15/12/2018	1ª Lousada 41008	
4 3,05	<b>VERA MONTEIRO</b>	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	02/12/2018	1ª Lousada 41007	
4 3,06	<b>SANDRA SÁ</b>	01 Jun	MAIA A C	02/12/2018	2ª Lousada 41007	
4 3,23	<b>ANA NADAI</b>	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 3,64	Ana Nadais	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	1ª Lousada 41032	
4 3,80	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	1ª Porto \ Lousada 41049	
4 4,16	<b>ANA PATRÍCIA MOREIR</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	2ª Lousada 41032	
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 4,59	<b>FRANCISCA SILVA</b>	96 Sen	MAIA A C	07/04/2019	3ª Lousada 41032	
4 5,01	<b>JERUSA SEMEDO</b>	01 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	1ª Lousada 41008	
4 5,07	<b>ALEXANDRA CANEDO</b>	02 Juv	MAIA A C	18/05/2019	1ª Guimarães 47025	X
4 5,23	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	02/12/2018	5ª Lousada 41007	
4 5,25	<b>BÁRBARA MEDEIROS</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	23/03/2019	1ª Braga 47014	
4 5,85	<b>INÉS SILVA</b>	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	02/12/2018	6ª Lousada 41007	
4 5,88	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	1ª Lousada 41007	
4 6,04	<b>ANA SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	18/05/2019	3ª Guimarães 47025	X
4 6,35	<b>ANA FARIA</b>	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	28/04/2019	3ª Guimarães 47024	
4 6,42	Ana Faria	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	22/06/2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
4 6,46	Ana Faria	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	18/05/2019	3ª Guimarães 47025	X
4 6,52	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	07/04/2019	4ª Lousada 41032	
4 6,76	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	13/07/2019	7ª Fátima 03035	
4 7,01	<b>ÉRICA RIBEIRO</b>	03 Juv	MAIA A C	12/06/2019	4ª Braga 47028	
4 7,04	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	2ª Braga 47014	
4 7,05	<b>SOFIA RÊMA</b>	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	<b>ANA TEIXEIRA</b>	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	02/12/2018	3ª Lousada 41007	
4 7,51	<b>ERICA RIBEIRO</b>	02 Juv	MAIA A C	22/06/2019	4ª Porto \ Lousada 41049	
4 7,82	<b>DIANA RODRIGUES</b>	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/12/2018	1ª Lousada 41008	
4 7,83	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	28/04/2019	5ª Guimarães 47024	
4 7,6	Diana Rodrigues	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	09/12/2018	1ª Guimarães 47001	
4 7,85	<b>TELMA VILAÇA</b>	00 Jun	MAIA A C	09/03/2019	4ª Guimarães 47016	
4 7,97	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	5ª Lousada 41032	
4 8,08	Telma Vilaça	00 Jun	MAIA A C	07/04/2019	1ª Lousada 41032	
4 8,10	Telma Vilaça	00 Jun	MAIA A C	23/03/2019	3ª Braga 47014	
4 8,48	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	12/06/2019	7ª Braga 47028	
4 8,48	<b>CAROLINA AMARAL</b>	03 Juv	MAIA A C	12/06/2019	6ª Braga 47028	
4 8,49	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	28/04/2019	6ª Guimarães 47024	
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	<b>ANA VIEIRA</b>	00 Jun	C DESP CS LAVRA	02/12/2018	1ª Lousada 41007	
4 8,69	<b>BEATRIZ BASTOS</b>	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/06/2019	5ª Porto \ Lousada 41049	



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****300 Metros Planos**

Top

**5 5,32**

<b>4 8,79</b>	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	07/04/2019	2ª Lousada 41032
<b>4 9,05</b>	<b>CATARINA FERREIRA</b>	01 Jun	BOAVISTA F C	07/04/2019	3ª Lousada 41032
<b>4 9,50</b>	<b>DIANA SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	12/06/2019	4ª Braga 47028
<b>4 9,75</b>	<b>BEATRIZ RODRIGUES</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	2ª Lousada 41007
<b>4 9,85</b>	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	4ª Porto \ Lousada 41049
<b>5 0,32</b>	<b>FRANCISCA CATARINO</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	23/03/2019	2ª Braga 47014
<b>5 0,63</b>	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	07/04/2019	4ª Lousada 41032
<b>5 0,75</b>	<b>MADALENA LOPES</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	3ª Lousada 41007
<b>5 0,96</b>	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	4ª Lousada 41007
<b>5 1,06</b>	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	07/04/2019	5ª Lousada 41032
<b>5 1,15</b>	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	3ª Braga 47014
<b>5 1,89</b>	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	4ª Braga 47014
<b>5 2,28</b>	<b>ANA SILVA</b>	98 S23	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	5ª Lousada 41007
<b>5 2,1</b>	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	09/12/2018	4ª Guimarães 47001
<b>5 2,40</b>	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	15/12/2018	5ª Lousada 41008
<b>5 5,32</b>	<b>FRANCISCA SILVA</b>	02 Juv	MAIA A C	15/12/2018	4ª Lousada 41008





Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

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

Top 7 7,98

5 6,93	<b>ANA COSTA</b>	02 Juv	BOAVISTA F C	19/06/2019	1ª Braga 47029	
5 7,05	Ana Costa	02 Juv	BOAVISTA F C	05/01/2019	1ª Vagos 38007	X
5 8,63	<b>JERUSA SEMEDO</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	20/07/2019	1ª Lisboa 03036	
5 9,01	<b>RAFAELA HORA</b>	98 S23	C DESP CS LAVRA	26/05/2019	1ª Braga 47026	
5 9,31	Jerusa Semedo	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	22/06/2019	2ª Vagos 03032	
6 0,00	Jerusa Semedo	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	1ª Vários Locais 03031	X
6 0,16	Jerusa Semedo	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	1ª Maia 41045	
6 0,24	Rafaela Hora	98 S23	C DESP CS LAVRA	05/06/2019	2ª Maia 41045	
6 0,26	Jerusa Semedo	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	06/07/2019	1ª Vagos 03033	
6 1,03	<b>SANDRA SÁ</b>	01 Jun	MAIA A C	05/06/2019	3ª Maia 41045	
6 1,15	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	15/06/2019	3ª Vários Locais 03031	
6 1,30	<b>SOFIA GONÇALVES</b>	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	3ª Leiria 03039	
6 1,35	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	19/06/2019	3ª Braga 47029	
6 1,39	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	28/04/2019	1ª Lousada 41034	
6 1,48	Sofia Gonçalves	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	2ª Lousada / Porto / Maia 4106	
6 1,55	<b>ANA NADAI</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	4ª Maia 41045	
6 1,67	Jerusa Semedo	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	29/06/2019	5ª Braga 47030	
6 1,71	Ana Nadais	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	28/04/2019	2ª Lousada 41034	
6 1,78	Ana Nadais	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	1ª Lousada 41038	
6 1,80	<b>ALEXANDRA CANEDO</b>	02 Juv	MAIA A C	27/07/2019	4ª Leiria 03038	
6 1,93	Sofia Gonçalves	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/04/2019	3ª Lousada 41034	
6 1,98	Sofia Gonçalves	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2019	4ª Vários Locais 03031	
6 2,04	<b>ANGELICA PEREIRA</b>	00 Jun	MAIA A C	10/06/2019	8ª Lisboa 12037	
6 2,28	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	22/12/2018	4ª Lousada 41010	
6 2,66	Angelica Pereira	00 Jun	MAIA A C	28/06/2019	4ª Lousada / Porto / Maia 4106	
6 2,77	Sofia Gonçalves	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/06/2019	5ª Braga 47028	
6 2,78	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	06/07/2019	5ª Vagos 03033	
6 2,88	Angelica Pereira	00 Jun	MAIA A C	04/05/2019	2ª Lousada 41038	
6 2,92	Angelica Pereira	00 Jun	MAIA A C	19/06/2019	5ª Braga 47029	
6 3,16	<b>MARIANA TRUTA</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	27/07/2019	8ª Leiria 03038	
6 3,36	<b>ANA RICARDO</b>	96 Sen	MAIA A C	28/04/2019	4ª Lousada 41034	
6 3,48	Ana Ricardo	96 Sen	MAIA A C	22/12/2018	5ª Lousada 41010	
6 3,53	<b>FRANCISCA SILVA</b>	96 Sen	MAIA A C	26/05/2019	7ª Braga 47026	
6 3,53	<b>MARIANA REGALO</b>	01 Jun	MAIA A C	26/05/2019	1ª Braga 47026	
6 3,62	Francisca Silva	96 Sen	MAIA A C	28/06/2019	6ª Lousada / Porto / Maia 4106	
6 3,73	Angelica Pereira	00 Jun	MAIA A C	26/05/2019	2ª Braga 47026	
6 3,77	Ana Ricardo	96 Sen	MAIA A C	12/06/2019	6ª Braga 47028	
6 3,79	Francisca Silva	96 Sen	MAIA A C	05/06/2019	1ª Maia 41045	
6 4,04	Angelica Pereira	00 Jun	MAIA A C	05/06/2019	2ª Maia 41045	
6 4,05	<b>ANA PATRÍCIA MOREIR</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	2ª Braga 47029	
6 4,06	<b>VERA MONTEIRO</b>	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	28/04/2019	1ª Lousada 41034	
6 4,06	Francisca Silva	96 Sen	MAIA A C	12/06/2019	7ª Braga 47028	
6 4,22	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	29/06/2019	7ª Braga 47030	
6 4,68	Sofia Gonçalves	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	6ª Maia 41045	

**Femininos****400 Metros Planos**Top **7 7,98**

<b>6 4,75</b>	<b>ANA FARIA</b>	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	04/05/2019	1ª Lousada 41038	
<b>6 4,76</b>	Francisca Silva	96 Sen	MAIA A C	22/12/2018	6ª Lousada 41010	
<b>6 4,90</b>	<b>BÁRBARA SANTOS</b>	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	05/06/2019	1ª Maia 41045	
<b>6 4,94</b>	<b>CLÁUDIA COSTA</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	1ª Braga 47029	
<b>6 5,06</b>	Cláudia Costa	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	2ª Lousada 41038	
<b>6 5,35</b>	<b>JOANA MIDÃO</b>	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	19/06/2019	7ª Braga 47029	
<b>6 5,46</b>	<b>CATARINA PINHO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	05/06/2019	3ª Maia 41045	
<b>6 5,61</b>	Cláudia Costa	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	5ª Maia 41045	
<b>6 5,65</b>	<b>DIANA RODRIGUES</b>	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	05/06/2019	3ª Maia 41045	
<b>6 5,86</b>	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	03 Juv	MAIA A C	05/06/2019	2ª Maia 41045	
<b>6 5,86</b>	<b>TELMA VILAÇA</b>	00 Jun	MAIA A C	19/06/2019	2ª Braga 47029	
<b>6 6,00</b>	Telma Vilaça	00 Jun	MAIA A C	28/04/2019	2ª Lousada 41034	
<b>6 6,02</b>	Ana Faria	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	05/06/2019	6ª Maia 41045	
<b>6 6,31</b>	Telma Vilaça	00 Juv	MAIA A C	28/06/2019	4ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>6 6,45</b>	<b>ANA TEIXEIRA</b>	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	22/12/2018	2ª Lousada 41010	
<b>6 6,51</b>	Catarina Pinho	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	15/06/2019	2ª Vários Locais 03031	
<b>6 6,55</b>	<b>MÓNICA RODRIGUES</b>	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	28/04/2019	3ª Lousada 41034	
<b>6 6,56</b>	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	04/05/2019	3ª Lousada 41038	
<b>6 6,60</b>	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	28/04/2019	4ª Lousada 41034	
<b>6 6,89</b>	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	22/12/2018	3ª Lousada 41010	
<b>6 7,09</b>	Ana Teixeira	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	04/05/2019	4ª Lousada 41038	
<b>6 7,11</b>	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	04/05/2019	4ª Lousada 41038	
<b>6 7,55</b>	Ana Teixeira	01 Jun	G D ESTRELA BONFIM	19/06/2019	3ª Braga 47029	
<b>6 7,96</b>	<b>ANA VIEIRA</b>	00 Jun	C DESP CS LAVRA	15/06/2019	3ª Vários Locais 03031	X
<b>6 7,97</b>	<b>BÁRBARA MAGALHÃES</b>	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	05/06/2019	4ª Maia 41045	
<b>6 8,33</b>	<b>ERICA RIBEIRO</b>	02 Juv	MAIA A C	05/06/2019	4ª Maia 41045	
<b>6 9,39</b>	<b>CAROLINA AMARAL</b>	03 Juv	MAIA A C	05/06/2019	5ª Maia 41045	
<b>7 0,62</b>	<b>SOFIA RÊMA</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	28/04/2019	5ª Lousada 41034	
<b>7 1,07</b>	<b>FRANCISCA CATARINO</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	12/06/2019	4ª Braga 47028	
<b>7 1,11</b>	Ana Vieira	00 Jun	C DESP CS LAVRA	22/12/2018	4ª Lousada 41010	
<b>7 1,47</b>	<b>BEATRIZ RODRIGUES</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	19/06/2019	5ª Braga 47029	
<b>7 1,89</b>	<b>NADINE LARANJEIRA</b>	96 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	6ª Maia 41045	
<b>7 4,23</b>	<b>DIANA SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	05/06/2019	6ª Maia 41045	
<b>7 6,45</b>	<b>BEATRIZ BASTOS</b>	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	7ª Maia 41045	
<b>7 7,47</b>	<b>MARIANA AREAL</b>	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	15/06/2019	5ª Vários Locais 03031	
<b>7 7,98</b>	Ana Teixeira	01 Jun	C DESP CS LAVRA	22/12/2018	6ª Lousada 41010	





Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

## Femininos

## 800 Metros

Top 3 4 5,24

2 1 7,10	<b>MARIA CARVALHO</b>	99 S23	MAIA A C	23/06/2019	2ª Vagos 03032	
2 1 7,46	<b>LIA LEMOS</b>	01 Jun	MAIA A C	16/06/2019	1ª Vários Locais 03031	
2 1 7,6	<b>ANA COSTA</b>	02 Juv	BOAVISTA F C	09/12/2018	1ª Guimarães 47001	
2 1 7,84	Maria Carvalho	99 S23	MAIA A C	28/07/2019	4ª Leiria 03038	
2 1 7,92	<b>RUTE SIMÕES</b>	95 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	2ª Vários Locais 03031	X
2 1 8,04	<b>SOFIA GONÇALVES</b>	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	21/07/2019	4ª Lisboa 03036	
2 1 8,21	<b>ALEXANDRA CANEDO</b>	02 Juv	MAIA A C	23/06/2019	1ª Porto \ Lousada 41049	
2 1 8,28	Maria Carvalho	99 S23	MAIA A C	21/07/2019	5ª Lisboa 03036	
2 1 8,64	<b>TELMA PINHO</b>	00 Jun	MAIA A C	26/06/2019	1ª Braga 47029	
2 1 8,66	Alexandra Canedo	02 Juv	MAIA A C	07/07/2019	3ª Vagos 03033	
2 1 8,78	Telma Pinho	00 Jun	MAIA A C	07/07/2019	4ª Vagos 03033	
2 1 9,15	Lia Lemos	01 Jun	MAIA A C	27/04/2019	1ª Lousada 41034	
2 1 9,70	Telma Pinho	00 Jun	MAIA A C	23/06/2019	4ª Vagos 03032	
2 1 9,76	<b>ANA SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	23/06/2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
2 2 0,60	Maria Carvalho	99 S23	MAIA A C	27/04/2019	2ª Lousada 41034	
2 2 0,73	Sofia Gonçalves	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/06/2019	3ª Vários Locais 03031	
2 2 0,82	Alexandra Canedo	02 Juv	MAIA A C	14/07/2019	2ª Fátima 03035	
2 2 0,84	<b>MARA RESENDE</b>	00 Jun	MAIA A C	19/05/2019	1ª Guimarães 47025	X
2 2 1,15	Telma Pinho	00 Jun	MAIA A C	19/05/2019	2ª Guimarães 47025	X
2 2 1,20	Sofia Gonçalves	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	2ª Lousada / Porto / Maia 4106	
2 2 1,28	Alexandra Canedo	02 Juv	MAIA A C	19/05/2019	1ª Guimarães 47025	X
2 2 1,51	Alexandra Canedo	02 Juv	MAIA A C	15/12/2018	2ª Lousada 41008	
2 2 1,57	Mara Resende	00 Jun	MAIA A C	27/04/2019	3ª Lousada 41034	
2 2 1,7	Telma Pinho	00 Jun	MAIA A C	09/12/2018	2ª Guimarães 47001	
2 2 1,76	Ana Silva	03 Juv	MAIA A C	27/04/2019	4ª Lousada 41034	
2 2 2,32	Alexandra Canedo	02 Juv	MAIA A C	27/04/2019	5ª Lousada 41034	
2 2 2,63	Sofia Gonçalves	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/04/2019	6ª Lousada 41034	
2 2 3,05	Sofia Gonçalves	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	1ª Leiria 03039	
2 2 3,16	<b>ALICE OLIVEIRA</b>	00 Jun	MAIA A C	23/12/2018	2ª Lousada 41010	
2 2 3,48	Telma Pinho	00 Jun	MAIA A C	05/05/2019	1ª Lousada 41038	
2 2 3,49	Telma Pinho	00 Jun	MAIA A C	27/04/2019	7ª Lousada 41034	
2 2 3,77	<b>RAFAELA HORA</b>	98 S23	C DESP CS LAVRA	23/12/2018	3ª Lousada 41010	
2 2 4,09	<b>JOANA MIDÃO</b>	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	26/06/2019	3ª Braga 47029	
2 2 4,43	Ana Silva	03 Juv	MAIA A C	19/05/2019	2ª Guimarães 47025	X
2 2 4,69	Alice Oliveira	00 Jun	MAIA A C	30/06/2019	4ª Lousada / Porto / Maia 4106	
2 2 5,1	Alice Oliveira	00 Jun	MAIA A C	09/12/2018	4ª Guimarães 47001	
2 2 5,8	<b>JERUSA SEMEDO</b>	01 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	09/12/2018	5ª Guimarães 47001	
2 2 6,44	<b>MARTA LOURENÇO</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	1ª Lousada / Porto / Maia 4106	
2 2 7,99	Joana Midão	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	07/07/2019	5ª Vagos 03033	
2 2 8,05	Joana Midão	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	23/06/2019	7ª Vagos 03032	
2 2 8,37	Jerusa Semedo	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	27/04/2019	9ª Lousada 41034	
2 2 9,09	Joana Midão	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	19/05/2019	3ª Guimarães 47025	X
2 2 9,76	<b>MARIANA RIBEIRO</b>	03 Juv	MAIA A C	26/06/2019	5ª Braga 47029	
2 3 0,34	<b>ANA FARIA</b>	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	19/05/2019	4ª Guimarães 47025	X

**Femininos**

				<b>800 Metros</b>		Top	3 4 5,24
2 3 0,74	<b>BÁRBARA MAGALHÃES</b>	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	30/06/2019	6ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 3 0,99	Ana Faria	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	05/05/2019	2ª	Lousada 41038	
2 3 1,44	<b>RAQUEL SAMPAIO</b>	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	03/07/2019	10ª	Maia 41066	
2 3 1,93	<b>SOFIA RAMOS</b>	02 Juv	MAIA A C	19/05/2019	6ª	Guimarães 47025	X
2 3 2,12	<b>MARISA CUNHA</b>	03 Juv	C BENFICA PAREDES	23/06/2019	5ª	Porto \ Lousada 41049	
2 3 2,18	<b>MAFALDA ASSIS</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/06/2019	6ª	Braga 47029	
2 3 2,90	Ana Faria	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	30/06/2019	8ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 3 3,28	Mariana Ribeiro	03 Juv	MAIA A C	27/04/2019	10ª	Lousada 41034	
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 4,41	<b>DANIELA GREGÓRIO</b>	94 Sen	MAIA A C	05/05/2019	4ª	Lousada 41038	
2 3 5,2	<b>CATARINA P. SÁ</b>	00 Jun	MAIA A C	09/12/2018	10ª	Guimarães 47001	
2 3 5,34	Sofia Ramos	02 Juv	MAIA A C	27/04/2019	12ª	Lousada 41034	
2 3 6,63	<b>BÁRBARA SANTOS</b>	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	16/06/2019	5ª	Vários Locais 03031	
2 3 7,68	<b>NADINE LARANJEIRA</b>	96 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/06/2019	6ª	Vários Locais 03031	
2 3 7,80	<b>BRUNA FERREIRA</b>	02 Juv	A DESP LUSTOSA	23/06/2019	7ª	Porto \ Lousada 41049	
2 3 8,8	<b>FILIPA DIAMANTINO</b>	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	09/12/2018	6ª	Guimarães 47001	
2 4 0,09	<b>VERA MONTEIRO</b>	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	05/05/2019	1ª	Lousada 41037	
2 4 0,19	Marisa Cunha	03 Juv	C BENFICA PAREDES	03/07/2019	8ª	Maia 41066	
2 4 0,32	<b>SANDRA SÁ</b>	01 Jun	MAIA A C	05/05/2019	2ª	Lousada 41037	
2 4 0,61	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	23/12/2018	1ª	Lousada 41010	
2 4 1,56	<b>SOFIA CARNEIRO</b>	98 S23	MAIA A C	05/05/2019	2ª	Lousada 41037	
2 4 1,73	<b>PATRÍCIA RIBEIRO</b>	00 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	27/04/2019	13ª	Lousada 41034	
2 4 2,09	<b>ANA SILVA</b>	98 S23	E ATLETISMO TROFA	29/05/2019	10ª	Braga 47027	
2 4 2,47	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	30/06/2019	5ª	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 4 3,39	<b>CAROLINA COUTINHO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	2ª	Lousada 41010	
2 4 3,45	Bárbara Santos	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/07/2019	8ª	Leiria 03038	
2 4 3,89	<b>ANA PATRÍCIA MOREIR</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	5ª	Lousada 41037	
2 4 3,91	<b>MARIA SANTOS</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª	Lousada 41010	
2 4 3,94	<b>CATARINA AZEVEDO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/05/2019	9ª	Jamor 03026	
2 4 4,89	Bárbara Santos	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª	Lousada 41010	
2 4 5,16	<b>MARIANA TRUTA</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	2ª	Lousada 41037	
2 4 5,28	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	03 Juv	MAIA A C	05/05/2019	3ª	Lousada 41037	
2 4 5,56	Ana Faria	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	23/06/2019	11ª	Porto \ Lousada 41049	
2 4 5,85	<b>DANIELA CASTRO</b>	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	05/05/2019	5ª	Lousada 41038	
2 4 5,91	<b>BRUNA CUNHA</b>	03 Juv	C BENFICA PAREDES	03/07/2019	9ª	Maia 41066	
2 4 5,92	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	4ª	Lousada 41037	
2 4 5,97	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	5ª	Lousada 41010	
2 4 6,32	<b>ERICA RIBEIRO</b>	02 Juv	MAIA A C	05/05/2019	5ª	Lousada 41037	
2 4 6,48	<b>SOFIA RÊMA</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	3ª	Lousada 41037	
2 4 7,95	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	2ª	Lousada 41010	
2 4 8,55	<b>CATARINA PINHO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª	Lousada 41010	
2 4 9,07	<b>FRANCISCA MONTEIRO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª	Lousada 41010	
2 4 9,21	<b>SOFIA RAMOS</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	8ª	Lousada 41037	



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos**

800 Metros						Top	3 4 5,24
2 4 9,54	Francisca Monteiro	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	9ª	Lousada 41037	
2 5 0,28	<b>ANA NEVES</b>	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	05/05/2019	6ª	Lousada 41038	
2 5 1,21	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	3ª	Lousada 41010	
2 5 2,05	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	19/05/2019	5ª	Guimarães 47025	X
2 5 3,62	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	6ª	Lousada 41010	
2 5 5,18	<b>SANDRA TEIXEIRA</b>	99 S23	C ATLETISMO TÂMEGA	27/04/2019	14ª	Lousada 41034	
2 5 7,42	<b>NELMA BAESSA</b>	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª	Lousada 41010	
3 0 1,43	<b>SOFIA SANTOS</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/05/2019	6ª	Lousada 41037	
3 0 3,46	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	23/12/2018	7ª	Lousada 41010	
3 0 5,21	<b>BEATRIZ BASTOS</b>	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	7ª	Lousada 41037	
3 0 6,96	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	8ª	Lousada 41037	
3 1 6,02	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	8ª	Lousada 41010	
3 4 5,24	<b>BEATRIZ SOUSA</b>	03 Juv	MAIA A C	05/05/2019	10ª	Lousada 41037	





Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****1.000 Metros**

Top

4 2 8,12

3 0 1,53	<b>RUTE SIMÕES</b>	95 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	1ª Lousada 41032
3 0 2,06	<b>LIA LEMOS</b>	01 Jun	MAIA A C	07/04/2019	2ª Lousada 41032
3 0 2,16	<b>ANA SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	07/04/2019	1ª Lousada 41032
3 0 2,33	<b>MARIA CARVALHO</b>	99 S23	MAIA A C	07/04/2019	3ª Lousada 41032
3 0 2,74	<b>ALEXANDRA CANEDO</b>	02 Juv	MAIA A C	28/04/2019	1ª Guimarães 47024
3 0 3,57	Alexandra Canedo	02 Juv	MAIA A C	07/04/2019	2ª Lousada 41032
3 0 3,63	<b>MARGARIDA SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	28/04/2019	2ª Guimarães 47024
3 0 4,98	<b>MARA RESENDE</b>	00 Jun	MAIA A C	07/04/2019	4ª Lousada 41032
3 0 5,35	<b>TELMA PINHO</b>	00 Jun	MAIA A C	07/04/2019	5ª Lousada 41032
3 0 7,08	Ana Silva	03 Juv	Ass Atl Porto	04/05/2019	5ª Ponte de Sor 03024
3 0 9,05	Alexandra Canedo	02 Juv	Ass Atl Porto	04/05/2019	6ª Ponte de Sor 03024
3 1 1,04	<b>MARTA LOURENÇO</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	6ª Lousada 41032
3 1 3,17	<b>MARIANA RIBEIRO</b>	03 Juv	MAIA A C	07/04/2019	3ª Lousada 41032
3 1 4,96	Mariana Ribeiro	03 Juv	MAIA A C	28/04/2019	3ª Guimarães 47024
3 1 5,21	<b>SOFIA RAMOS</b>	02 Juv	MAIA A C	28/04/2019	4ª Guimarães 47024
3 1 6,03	<b>MARISA CUNHA</b>	03 Juv	C BENFICA PAREDES	07/04/2019	4ª Lousada 41032
3 1 8,04	<b>MAFALDA ASSIS</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/04/2019	5ª Lousada 41032
3 1 8,74	<b>FILIPA LOPES</b>	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	07/04/2019	6ª Lousada 41032
3 1 9,50	<b>ANA FARIA</b>	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	07/04/2019	7ª Lousada 41032
3 2 0,41	Sofia Ramos	02 Juv	MAIA A C	07/04/2019	8ª Lousada 41032
3 2 1,58	<b>DANIELA GREGÓRIO</b>	94 Sen	MAIA A C	07/04/2019	8ª Lousada 41032
3 2 4,14	<b>RAQUEL SAMPAIO</b>	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	07/04/2019	9ª Lousada 41032
3 2 5,44	<b>BRUNA CUNHA</b>	03 Juv	C BENFICA PAREDES	07/04/2019	10ª Lousada 41032
3 2 6,31	<b>PATRÍCIA RIBEIRO</b>	00 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	07/04/2019	9ª Lousada 41032
3 3 1,02	<b>FILIPA DIAMANTINO</b>	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	07/04/2019	11ª Lousada 41032
3 3 7,64	<b>ANA TEIXEIRA</b>	01 Jun	C DESP CS LAVRA	23/03/2019	3ª Braga 47014
3 3 8,91	<b>INES MAGALHAES</b>	01 Jun	A C S JOAÃO DA SERRA	07/04/2019	10ª Lousada 41032
3 3 9,27	<b>DANIELA CASTRO</b>	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	07/04/2019	12ª Lousada 41032
3 4 9,54	<b>SANDRA TEIXEIRA</b>	99 S23	C ATLETISMO TÂMEGA	07/04/2019	11ª Lousada 41032
4 2 8,12	<b>SORAIA FERNANDES</b>	07 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	07/04/2019	23ª Lousada 41032



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****1.500 Metros**

Top 7 2 8,74

4 2 7,41	<b>HELENA ALVES</b>	97 S23	U DESP DA VÁRZEA	29/06/2019	12ª Braga 47030	
4 3 1,19	<b>LIA LEMOS</b>	01 Jun	MAIA A C	29/06/2019	16ª Braga 47030	
4 3 2,28	Lia Lemos	01 Jun	MAIA A C	28/04/2019	1ª Lousada 41034	
4 3 4,14	Lia Lemos	01 Jun	MAIA A C	06/07/2019	1ª Vagos 03033	
4 3 5,17	<b>MARIA CARVALHO</b>	99 S23	MAIA A C	22/06/2019	3ª Vagos 03032	
4 3 5,19	Maria Carvalho	99 S23	MAIA A C	29/06/2019	1ª Braga 47030	
4 3 6,39	Maria Carvalho	99 S23	MAIA A C	01/06/2019	6ª Maia 41043	
4 3 7,74	Lia Lemos	01 Jun	MAIA A C	23/03/2019	1ª Maia 41025	
4 3 8,81	<b>ANA SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	1ª Porto \ Lousada 41049	
4 3 9,60	<b>RUTE SIMÕES</b>	95 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	1ª Maia 41045	
4 3 9,88	<b>MARTA LOURENÇO</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	2ª Vários Locais 03031	X
4 4 0,96	<b>MARIANA REGALO</b>	01 Jun	MAIA A C	01/06/2019	11ª Maia 41043	
4 4 1,58	Ana Silva	03 Juv	MAIA A C	06/07/2019	6ª Vagos 03033	
4 4 1,65	Mariana Regalo	01 Jun	MAIA A C	05/06/2019	3ª Maia 41045	
4 4 1,76	Ana Silva	03 Juv	MAIA A C	13/07/2019	4ª Fátima 03035	
4 4 2,60	Ana Silva	03 Juv	MAIA A C	29/05/2019	1ª Porto / Lousada / Povo de	
4 4 2,93	Maria Carvalho	99 S23	MAIA A C	20/07/2019	10ª Lisboa 03036	
4 4 3,91	<b>MARA RESENDE</b>	00 Jun	MAIA A C	18/05/2019	1ª Guimarães 47025	X
4 4 5,32	<b>ALEXANDRA CANEDO</b>	02 Juv	MAIA A C	05/06/2019	5ª Maia 41045	
4 4 5,54	<b>TELMA PINHO</b>	00 Jun	MAIA A C	19/06/2019	2ª Braga 47029	
4 4 5,81	Telma Pinho	00 Jun	MAIA A C	18/05/2019	3ª Guimarães 47025	X
4 4 6,03	Mariana Regalo	01 Jun	MAIA A C	29/06/2019	4ª Braga 47030	
4 4 6,26	Marta Lourenço	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	6ª Maia 41045	
4 4 6,31	Telma Pinho	00 Jun	MAIA A C	22/06/2019	7ª Vagos 03032	
4 4 7,10	Mariana Regalo	01 Jun	MAIA A C	18/05/2019	4ª Guimarães 47025	X
4 4 7,22	Alexandra Canedo	02 Juv	MAIA A C	01/06/2019	12ª Maia 41043	
4 4 8,03	Mariana Regalo	01 Jun	MAIA A C	12/06/2019	5ª Braga 47028	
4 4 8,84	<b>ALICE OLIVEIRA</b>	00 Jun	MAIA A C	22/06/2019	9ª Vagos 03032	
4 4 9,09	Alice Oliveira	00 Jun	MAIA A C	05/06/2019	8ª Maia 41045	
4 5 0,84	Mara Resende	00 Jun	MAIA A C	29/06/2019	7ª Braga 47030	
4 5 1,03	Alice Oliveira	00 Jun	MAIA A C	12/07/2019	3ª Braga 47032	
4 5 1,41	Mariana Regalo	01 Jun	MAIA A C	15/06/2019	3ª Vários Locais 03031	
4 5 1,71	Mariana Regalo	01 Jun	MAIA A C	27/07/2019	3ª Leiria 03038	
4 5 2,18	Mariana Regalo	01 Jun	MAIA A C	06/07/2019	12ª Vagos 03033	
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 2,65	Alexandra Canedo	02 Juv	MAIA A C	29/05/2019	2ª Porto / Lousada / Povo de	
4 5 2,92	Alice Oliveira	00 Jun	MAIA A C	28/06/2019	2ª Lousada / Porto / Maia 4106	
4 5 3,02	Alexandra Canedo	02 Juv	MAIA A C	29/06/2019	9ª Braga 47030	
4 5 3,30	Ana Silva	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	2ª Maia 41025	
4 5 4,07	Telma Pinho	00 Jun	MAIA A C	06/07/2019	16ª Vagos 03033	
4 5 4,16	Alexandra Canedo	02 Juv	MAIA A C	12/06/2019	7ª Braga 47028	
4 5 5,19	Ana Silva	03 Juv	Ass Atl Porto	08/06/2019	5ª Lagoa 03030	
4 5 5,84	<b>SOFIA RAMOS</b>	02 Juv	MAIA A C	05/06/2019	9ª Maia 41045	

**Femininos****1.500 Metros**

Top 7 2 8,74

4 5 6,01	Alice Oliveira	00 Jun	MAIA A C	13/04/2019	3ª Guimarães 47019	
4 5 6,09	Sofia Ramos	02 Juv	MAIA A C	29/05/2019	3ª Porto / Lousada / Povoia de	
4 5 6,65	Alexandra Canedo	02 Juv	MAIA A C	13/07/2019	8ª Fátima 03035	
4 5 6,84	Telma Pinho	00 Jun	MAIA A C	28/04/2019	2ª Lousada 41034	
4 5 6,86	Sofia Ramos	02 Juv	MAIA A C	12/06/2019	8ª Braga 47028	
4 5 7,93	<b>MARIANA RIBEIRO</b>	03 Juv	MAIA A C	12/06/2019	9ª Braga 47028	
4 5 9,76	<b>CARLA NUNES</b>	96 Sen	A DESP LUSTOSA	28/06/2019	3ª Lousada / Porto / Maia 4106	
5 0 0,45	Mariana Ribeiro	03 Juv	MAIA A C	05/06/2019	10ª Maia 41045	
5 0 2,28	Sofia Ramos	02 Juv	MAIA A C	18/05/2019	2ª Guimarães 47025	X
5 0 3,60	Mariana Ribeiro	03 Juv	MAIA A C	29/05/2019	4ª Porto / Lousada / Povoia de	
5 0 3,63	<b>SOFIA TEIXEIRA</b>	97 S23	U DESP DA VÁRZEA	05/06/2019	11ª Maia 41045	
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 4,54	<b>JOANA MIDÃO</b>	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	05/06/2019	12ª Maia 41045	
5 0 5,02	<b>DIANA PEREIRA</b>	98 S23	MAIA A C	05/06/2019	13ª Maia 41045	
5 0 5,38	Sofia Ramos	02 Juv	MAIA A C	13/07/2019	3ª Fátima 03035	
5 0 6,29	<b>CATARINA P. SÁ</b>	00 Jun	MAIA A C	22/12/2018	5ª Lousada 41010	
5 0 7,07	<b>ANA NUNES</b>	99 S23	A DESP LUSTOSA	23/03/2019	2ª Maia 41025	
5 0 7,38	<b>RAQUEL SAMPAIO</b>	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	22/06/2019	9ª Porto \ Lousada 41049	
5 0 7,41	<b>BÁRBARA MAGALHÃES</b>	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	02/12/2018	2ª Lousada 41007	
5 0 7,59	<b>MAFLDA ASSIS</b>	03 Juv	Colégio Novo da Maia	11/05/2019	2ª Lousada 41039	
5 0 8,11	Joana Midão	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	12/06/2019	12ª Braga 47028	
5 0 8,13	<b>FILIPA LOPES</b>	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	02/12/2018	3ª Lousada 41007	
5 0 8,18	Filipa Lopes	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	29/05/2019	5ª Porto / Lousada / Povoia de	
5 0 8,33	<b>MAFALDA ASSIS</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/06/2019	4ª Vários Locais 03031	
5 0 8,66	Raquel Sampaio	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	05/06/2019	14ª Maia 41045	
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 0 9,61	Mariana Ribeiro	03 Juv	MAIA A C	13/07/2019	6ª Fátima 03035	
5 0 9,77	Mariana Ribeiro	03 Juv	MAIA A C	06/07/2019	20ª Vagos 03033	
5 1 0,62	Diana Pereira	98 S23	MAIA A C	28/06/2019	4ª Lousada / Porto / Maia 4106	
5 1 1,30	Mariana Ribeiro	03 Juv	MAIA A C	23/03/2019	5ª Maia 41025	
5 1 1,39	Raquel Sampaio	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	12/06/2019	14ª Braga 47028	
5 1 1,41	Mafalda Assis	03 Juv	Colégio Novo da Maia	29/05/2019	35ª Elvas 41055	
5 1 1,79	<b>MAFALDA ASSIS</b>	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	1ª Póvoa de Varzim 41028	
5 1 1,92	<b>DANIELA GREGÓRIO</b>	94 Sen	MAIA A C	28/04/2019	4ª Lousada 41034	
5 1 2,38	Daniela Gregório	94 Sen	MAIA A C	05/06/2019	15ª Maia 41045	
5 1 2,72	<b>ANABELA AGUIAR</b>	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 3,84	Bárbara Magalhães	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	12/07/2019	6ª Braga 47032	
5 1 4,01	Mafalda Assis	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	27/07/2019	7ª Leiria 03038	
5 1 4,48	Raquel Sampaio	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	18/05/2019	4ª Guimarães 47025	X
5 1 4,68	Daniela Gregório	94 Sen	MAIA A C	28/06/2019	5ª Lousada / Porto / Maia 4106	
5 1 4,88	Filipa Lopes	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	05/06/2019	16ª Maia 41045	

**Femininos**

				<b>1.500 Metros</b>		Top	<b>7 2 8,74</b>	
5 1 4,94	Raquel Sampaio	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	25/05/2019	4ª Braga 47026		X	
5 1 5,28	<b>TATIANA COSTA</b>	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	02/12/2018	5ª Lousada 41007			
5 1 5,33	Mariana Ribeiro	03 Juv	MAIA A C	19/06/2019	4ª Braga 47029			
5 1 6,71	Filipa Lopes	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	12/06/2019	15ª Braga 47028			
5 1 7,20	<b>MARISA CUNHA</b>	03 Juv	C BENFICA PAREDES	23/03/2019	7ª Maia 41025			
5 1 7,97	Bárbara Magalhães	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	28/06/2019	6ª Lousada / Porto / Maia 4106			
5 1 8,02	Daniela Gregório	94 Sen	MAIA A C	12/06/2019	16ª Braga 47028			
5 1 8,10	Mafalda Assis	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/03/2019	8ª Maia 41025			
5 1 8,45	Filipa Lopes	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	13/07/2019	11ª Fátima 03035			
5 1 9,93	<b>PATRÍCIA RIBEIRO</b>	00 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	28/04/2019	5ª Lousada 41034			
5 2 0,01	Daniela Gregório	94 Sen	MAIA A C	12/07/2019	7ª Braga 47032			
5 2 2,42	Raquel Sampaio	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	23/03/2019	9ª Maia 41025			
5 2 3,85	Sofia Ramos	02 Juv	MAIA A C	22/06/2019	12ª Porto \ Lousada 41049			
5 2 4,60	<b>DANIELA CASTRO</b>	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	23/03/2019	10ª Maia 41025			
5 2 5,04	<b>ANA RIBEIRO</b>	97 S23	GINÁDIO DA TROFA	09/03/2019	3ª Guimarães 47016			
5 2 5,47	<b>SANDRA SÁ</b>	01 Jun	MAIA A C	23/03/2019	5ª Maia 41025			
5 2 7,29	Daniela Gregório	94 Sen	MAIA A C	18/05/2019	6ª Guimarães 47025		X	
5 2 8,81	<b>BRUNA SOARES</b>	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	2ª Póvoa de Varzim 41028			
5 2 9,74	<b>ANA FARIA</b>	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	23/03/2019	11ª Maia 41025			
5 3 0,17	<b>INES MAGALHAES</b>	01 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	12/06/2019	17ª Braga 47028			
5 3 0,69	Ana Ribeiro	97 S23	GINÁDIO DA TROFA	23/03/2019	6ª Maia 41025			
5 3 3,29	<b>ANA SILVA</b>	98 S23	E ATLETISMO TROFA	12/07/2019	10ª Braga 47032			
5 3 5,70	<b>FILIPA DIAMANTINO</b>	02 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	12/06/2019	18ª Braga 47028			
5 3 6,00	<b>BÁRBARA SANTOS</b>	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/03/2019	7ª Maia 41025			
5 3 7,29	<b>SUSANA NEVES</b>	00 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/06/2019	20ª Braga 47028			
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 7,71	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	28/06/2019	11ª Lousada / Porto / Maia 4106			
5 3 9,68	<b>BRUNA FERREIRA</b>	02 Juv	A DESP LUSTOSA	23/03/2019	12ª Maia 41025			
5 4 0,14	Filipa Diamantino	02 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	22/06/2019	16ª Porto \ Lousada 41049			
5 4 0,47	Susana Neves	00 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	19ª Maia 41045			
5 4 1,72	<b>MARIA ISILDA COSTA</b>	02 Juv	G C R AGUÇADOURENSE	29/05/2019	6ª Porto / Lousada / Povo de			
5 4 5,28	<b>LAURA PACHECO</b>	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	6ª Leiria 03039			
5 4 6,46	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	15/06/2019	7ª Vários Locais 03031			
5 4 6,82	Susana Neves	00 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/07/2019	11ª Braga 47032			
5 4 9,45	Maria Isilda Costa	02 Juv	G C R AGUÇADOURENSE	02/12/2018	10ª Lousada 41007			
5 5 0,06	<b>JOANA SILVA</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	20ª Maia 41045			
5 5 0,22	<b>MARIANA TRUTA</b>	02 Juv	Colégio Novo da Maia	11/05/2019	10ª Lousada 41039			
5 5 3,27	Laura Pacheco	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/06/2019	9ª Braga 47029			
5 5 3,44	Joana Silva	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/05/2019	7ª Braga 47022			
5 5 3,82	Joana Silva	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	02/06/2019	1ª Porto \ Lousada \ Maia 410-X			
5 5 7,17	Laura Pacheco	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	12ª Lousada / Porto / Maia 4106			
5 5 7,71	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	13/04/2019	8ª Guimarães 47019			
6 0 2,44	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	29/12/2018	8ª Braga 47003			



### Femininos

1.500 Metros						Top	7 2 8,74
6 0 2,53	Laura Pacheco	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2019	8ª	Vários Locais 03031	
6 0 2,88	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	23/03/2019	8ª	Maia 41025	
6 1 2,52	<b>DIANA RODRIGUES</b>	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	23/03/2019	10ª	Maia 41025	
6 1 3,07	<b>MÓNICA RODRIGUES</b>	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	23/03/2019	11ª	Maia 41025	
6 1 7,73	<b>SOFIA SANTOS</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	23/03/2019	13ª	Maia 41025	
6 3 8,04	<b>ANA MOTA</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	23/03/2019	14ª	Maia 41025	
7 1 7,82	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	03 Juv	Colégio Novo da Maia	29/05/2019	36ª	Elvas 41055	
7 2 8,74	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	10ª	Póvoa de Varzim 41028	







Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****3.000 Metros**

Top 1 4 4 6,43

9 2 9,53	<b>LIA LEMOS</b>	01 Jun	MAIA A C	01/06/2019	7ª Maia 41043	
9 3 0,48	Lia Lemos	01 Jun	MAIA A C	29/05/2019	4ª Boras - Suécia 41059	
9 4 2,24	Lia Lemos	01 Jun	MAIA A C	05/05/2019	1ª Lousada 41038	
9 4 6,50	Lia Lemos	01 Jun	MAIA A C	07/07/2019	1ª Vagos 03033	
9 4 8,57	<b>MARTA LOURENÇO</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	2ª Maia 41066	
9 5 5,53	Marta Lourenço	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	1ª Vários Locais 03031	X
1 0 0 0,54	Marta Lourenço	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/07/2019	4ª Vagos 03033	
1 0 0 0,97	Lia Lemos	01 Jun	MAIA A C	29/05/2019	14ª Boras - Suécia 41059	
1 0 0 1,96	Lia Lemos	01 Jun	MAIA A C	28/07/2019	1ª Leiria 03038	
1 0 1 1,93	<b>MARIA CARVALHO</b>	99 S23	MAIA A C	03/07/2019	3ª Maia 41066	
1 0 1 2,11	<b>ANA SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	07/07/2019	7ª Vagos 03033	
1 0 1 2,68	Lia Lemos	01 Jun	MAIA A C	26/06/2019	1ª Braga 47029	
1 0 1 2,70	<b>MARA RESENDE</b>	00 Jun	MAIA A C	26/06/2019	2ª Braga 47029	
1 0 1 4,95	<b>MARIANA REGALO</b>	01 Jun	MAIA A C	07/07/2019	8ª Vagos 03033	
1 0 1 5,42	Maria Carvalho	99 S23	MAIA A C	16/06/2019	3ª Vários Locais 03031	
1 0 1 7,18	Ana Silva	03 Juv	MAIA A C	14/07/2019	3ª Fátima 03035	
1 0 2 2,78	Ana Silva	03 Juv	MAIA A C	01/06/2019	14ª Maia 41043	
1 0 2 9,98	<b>ALICE OLIVEIRA</b>	00 Jun	MAIA A C	07/07/2019	10ª Vagos 03033	
1 0 3 7,26	<b>SOFIA RAMOS</b>	02 Juv	MAIA A C	07/07/2019	12ª Vagos 03033	
1 0 3 8,59	Sofia Ramos	02 Juv	MAIA A C	14/07/2019	4ª Fátima 03035	
1 0 3 9,83	<b>TELMA PINHO</b>	00 Jun	MAIA A C	01/06/2019	17ª Maia 41043	
1 0 4 4,63	Sofia Ramos	02 Juv	MAIA A C	23/06/2019	1ª Porto \ Lousada 41049	
1 0 4 5,53	Ana Silva	03 Juv	MAIA A C	29/05/2019	6ª Madrid - Espanha 41069	
1 0 4 8,54	<b>INÉS PINTO</b>	92 Sen	Individual - Porto	03/07/2019	5ª Maia 41066	
1 0 4 8,58	<b>ALEXANDRA CANEDO</b>	02 Juv	MAIA A C	26/06/2019	3ª Braga 47029	
1 0 5 1,52	<b>MARIANA RIBEIRO</b>	03 Juv	MAIA A C	23/06/2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
1 0 5 1,54	Sofia Ramos	02 Juv	MAIA A C	05/05/2019	3ª Lousada 41038	
1 0 5 1,56	Mariana Ribeiro	03 Juv	MAIA A C	14/07/2019	7ª Fátima 03035	
1 0 5 2,96	Sofia Ramos	02 Juv	MAIA A C	26/06/2019	4ª Braga 47029	
1 0 5 9,68	<b>DIANA PEREIRA</b>	98 S23	MAIA A C	05/05/2019	4ª Lousada 41038	
1 1 0 1,39	Diana Pereira	98 S23	MAIA A C	03/07/2019	7ª Maia 41066	
1 1 0 4,95	<b>DANIELA GREGÓRIO</b>	94 Sen	MAIA A C	03/07/2019	10ª Maia 41066	
1 1 0 9,07	Sofia Ramos	02 Juv	MAIA A C	15/12/2018	2ª Lousada 41008	
1 1 0 9,64	<b>MAFALDA ASSIS</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
1 1 1 2,47	Mafalda Assis	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/07/2019	6ª Leiria 03038	
1 1 1 2,77	<b>FILIPA LOPES</b>	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	14/07/2019	12ª Fátima 03035	
1 1 1 4,37	<b>RAQUEL SAMPAIO</b>	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	26/06/2019	5ª Braga 47029	
1 1 1 4,51	<b>BÁRBARA MAGALHÃES</b>	01 Juv	A R L V GONDOMARENSE	15/12/2018	3ª Lousada 41008	
1 1 2 0,47	Filipa Lopes	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	19/05/2019	3ª Guimarães 47025	X
1 1 2 0,91	Raquel Sampaio	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	14/07/2019	15ª Fátima 03035	
1 1 2 1,20	<b>MARIANA SILVA</b>	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	4ª Leiria 03039	
1 1 2 1,24	Filipa Lopes	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	15/12/2018	4ª Lousada 41008	
1 1 2 5,35	Raquel Sampaio	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	23/06/2019	4ª Porto \ Lousada 41049	
1 1 2 6,54	<b>PATRÍCIA RIBEIRO</b>	00 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	26/06/2019	6ª Braga 47029	



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****3.000 Metros**

Top 1 4 4 6,43

1 1 2 6,85	Mariana Ribeiro	03 Juv	MAIA A C	05/05/2019	5ª Lousada 41038
1 1 2 6,94	Mafalda Assis	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	14/07/2019	19ª Fátima 03035
1 1 3 3,68	Mafalda Assis	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/06/2019	6ª Vários Locais 03031
1 1 4 0,85	<b>CATARINA RIBEIRO</b>	97 S23	GINÁDIO DA TROFA	03/07/2019	13ª Maia 41066
1 1 4 0,85	Bárbara Magalhães	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	03/07/2019	14ª Maia 41066
1 1 4 4,47	Bárbara Magalhães	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	14/04/2019	2ª Guimarães 47019
1 2 1 3,37	<b>FILIPA DIAMANTINO</b>	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	26/06/2019	8ª Braga 47029
1 2 2 9,67	<b>ANA SILVA</b>	98 S23	E ATLETISMO TROFA	03/07/2019	16ª Maia 41066
1 2 3 0,05	Filipa Diamantino	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	23/06/2019	5ª Porto \ Lousada 41049
1 2 4 0,04	<b>ANA TEIXEIRA</b>	01 Jun	C DESP CS LAVRA	19/05/2019	10ª Guimarães 47025 X
1 2 4 1,85	<b>ANA NEVES</b>	01 Juv	A R L V GONDOMARENSE	15/12/2018	6ª Lousada 41008
1 2 5 0,65	<b>INES MAGALHAES</b>	01 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	15/12/2018	7ª Lousada 41008
1 2 5 4,95	<b>JOANA SILVA</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	08/06/2019	1ª Porto \ Lousada \ Maia 410-X
1 3 0 5,64	Joana Silva	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	6ª Lousada 41038
1 4 4 6,43	<b>BEATRIZ RODRIGUES</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	03/07/2019	18ª Maia 41066



**Femininos****5.000 Metros**

Top 3 0 5 5,47

1 6 5 4,06	<b>HELENA ALVES</b>	97 S23	U DESP DA VÁRZEA	23/06/2019	1ª Vagos 03032	
1 6 5 7,61	<b>MARTA LOURENÇO</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	10ª Boras - Suécia 41059	
1 7 0 0,66	Marta Lourenço	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/06/2019	3ª Vagos 03032	
1 7 1 4,03	Marta Lourenço	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	06/07/2019	1ª Vagos 03033	
1 7 5 2,73	<b>RUTE SIMÕES</b>	95 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	2ª Vários Locais 03031	X
1 8 0 3,53	<b>ALICE OLIVEIRA</b>	00 Jun	MAIA A C	23/06/2019	8ª Vagos 03032	
1 8 1 0,79	<b>MARA RESENDE</b>	00 Jun	MAIA A C	15/06/2019	3ª Vários Locais 03031	
1 8 2 0,08	Alice Oliveira	00 Jun	MAIA A C	29/05/2019	6ª Braga 47027	
1 8 2 9,81	<b>DIANA PEREIRA</b>	98 S23	MAIA A C	10/06/2019	10ª Lisboa 12037	
1 8 3 9,70	Alice Oliveira	00 Jun	MAIA A C	27/07/2019	2ª Leiria 03038	
1 8 5 8,79	<b>INÊS PINTO</b>	91 Sen	Individual - Porto	30/06/2019	1ª Lousada / Porto / Maia 4106	
1 9 1 1,25	Diana Pereira	98 S23	MAIA A C	23/06/2019	13ª Vagos 03032	
1 9 1 3,20	Diana Pereira	98 S23	MAIA A C	29/05/2019	8ª Braga 47027	
1 9 2 2,63	<b>DANIELA GREGÓRIO</b>	94 Sen	MAIA A C	30/06/2019	3ª Lousada / Porto / Maia 4106	
1 9 4 4,45	<b>PATRÍCIA RIBEIRO</b>	00 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	19/06/2019	1ª Braga 47029	
1 9 4 7,05	<b>MARIANA SILVA</b>	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	2ª Leiria 03039	
2 0 0 3,87	Mariana Silva	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/07/2019	4ª Braga 47032	
2 0 0 4,81	Patrícia Ribeiro	00 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	29/05/2019	9ª Braga 47027	
3 0 5 5,47	<b>JÉSSICA PINTO</b>	97 S23	E ATLETISMO TROFA	15/06/2019	6ª Vários Locais 03031	





**Femininos**

**10.000 Metros**

Top 5 0 1 6,57

3 5 1 6,97	<b>HELENA ALVES</b>	97 S23	U DESP DA VÁRZEA	05/06/2019	2ª <i>Maia 41045</i>
3 9 3 6,03	<b>DIANA PEREIRA</b>	98 Sen	MAIA A C	30/03/2019	6ª <i>Maia 41029</i>
4 2 1 2,93	<b>PATRÍCIA RIBEIRO</b>	00 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	30/03/2019	7ª <i>Maia 41029</i>
4 2 3 5,08	<b>DANIELA GREGÓRIO</b>	94 Sen	MAIA A C	30/03/2019	8ª <i>Maia 41029</i>
4 3 1 5,08	<b>BÁRBARA MAGALHÃES</b>	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	30/03/2019	12ª <i>Maia 41029</i>
4 5 3 2,18	<b>INÉS MENDES</b>	86 Sen	ANDATRILHO FREAMUNDE	30/03/2019	16ª <i>Maia 41029</i>
4 6 2 1,45	<b>BÁRBARA SANTOS</b>	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	30/03/2019	17ª <i>Maia 41029</i>
4 6 5 7,34	<b>SARA FERREIRA</b>	94 Sen	NASCIDOS PARA CORRER	30/03/2019	19ª <i>Maia 41029</i>
5 0 1 6,57	<b>JOANA SILVA</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	30/03/2019	21ª <i>Maia 41029</i>





**Femininos**

**60 M Barr.Juven-0,76**

Top

**1 1,87**

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





**Femininos**

**60 M Barreiras-0.84**

Top

1 1,43

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





**Femininos**

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

Top

1 1,50

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





**Femininos**

**80 M Barreiras-0,76**

Top

**1 5,25**

<b>1 2,51</b>	-2,1	<b>MARIANA TRUTA</b>	02 Juv	Colégio Novo da Maia	11/05/2019	2ª Lousada 41039
<b>1 2,54</b>	-2,1	<b>MARIA SANTOS</b>	02 Juv	Escola Secundaria Fontes Pereira de	11/05/2019	1ª Lousada 41039
<b>1 2,55</b>	0,0	Mariana Truta	02 Juv	Colégio Novo da Maia	11/05/2019	1ª Lousada 41039
<b>1 2,59</b>	-2,1	<b>MARIA ANA LEITE</b>	01 Juv	Colégio Novo da Maia	11/05/2019	3ª Lousada 41039
<b>1 2,66</b>	0,0	Maria Santos	02 Juv	Escola Secundaria Fontes Pereira de	30/03/2019	1ª Póvoa de Varzim 41028
<b>1 2,88</b>	0,0	Mariana Truta	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	2ª Póvoa de Varzim 41028
<b>1 4,70</b>	0,0	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	4ª Póvoa de Varzim 41028
<b>1 4,87</b>	-2,1	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	03 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	3ª Lousada 41039
<b>1 5,25</b>	0,0	<b>FRANCISCA CATARINO</b>	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	6ª Póvoa de Varzim 41028







Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

## Femininos

## 100 M Barreiras-0.76

Top

2 4,33

1 4,79	+0,5	<b>MARIA SANTOS</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/05/2019	7ª	Madrid - Espanha 41069	
1 5,04	+1,0	Maria Santos	02 Juv	Ass Atl Porto	09/06/2019	2ª	Lagoa 03030	
1 5,04	-1,4	<b>MARIANA TRUTA</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	14/07/2019	3ª	Fátima 03035	
1 5,05	+0,9	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	14/07/2019	1ª	Fátima 03035	
1 5,11	-0,7	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	1ª	Porto \ Lousada 41049	
1 5,15	+0,9	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	14/07/2019	2ª	Fátima 03035	
1 5,21	-0,5	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	1ª	Porto \ Lousada 41049	
1 5,26	-0,2	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	1ª	Porto \ Lousada 41049	
1 5,29	+0,6	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/05/2019	1ª	Split - Croácia 41054	
1 5,31	-0,5	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/05/2019	5ª	Split - Croácia 41054	
1 5,37	-1,4	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	14/07/2019	6ª	Fátima 03035	
1 5,66	-1,0	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/05/2019	1ª	Porto / Lousada / Povoia de	
1 5,72	-1,0	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/05/2019	2ª	Porto / Lousada / Povoia de	
1 5,85	-2,2	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	1ª	Lousada 41037	
1 6,71	+0,6	<b>NELMA BAESSA</b>	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	28/07/2019	4ª	Leiria 03038	
1 7,06	-0,5	<b>ERICA RIBEIRO</b>	02 Juv	MAIA A C	22/06/2019	2ª	Porto \ Lousada 41049	
1 7,07	-0,7	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	22/06/2019	4ª	Porto \ Lousada 41049	
1 7,10	-1,0	<b>VERA MONTEIRO</b>	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	26/05/2019	3ª	Porto / Lousada / Povoia de	
1 7,18	+2,0	<b>SOFIA SANTOS</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/06/2019	2ª	Maia 41045	
1 7,41	-0,2	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	4ª	Porto \ Lousada 41049	
1 7,45	+1,4	<b>CATARINA AZEVEDO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	18/05/2019	1ª	Jamor 03026	
1 7,47	-2,2	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	04/05/2019	2ª	Lousada 41037	
1 7,48	0,0	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	26/05/2019	1ª	Porto / Lousada / Povoia de	
1 7,51	0,0	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	26/05/2019	2ª	Porto / Lousada / Povoia de	
1 7,69	-0,5	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/06/2019	3ª	Porto \ Lousada 41049	
1 7,85	+0,6	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	28/07/2019	7ª	Leiria 03038	
1 7,90	-1,0	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	26/05/2019	4ª	Porto / Lousada / Povoia de	
1 7,94	+0,2	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	28/04/2019	1ª	Lousada 41034	
1 7,94	-0,7	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	6ª	Porto \ Lousada 41049	
1 7,95	-1,0	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/05/2019	5ª	Porto / Lousada / Povoia de	
1 7,97	-2,2	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	04/05/2019	3ª	Lousada 41037	
1 8,28	0,0	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	04/05/2019	1ª	Lousada 41037	
1 8,34	0,0	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	2ª	Lousada 41037	
1 8,50	0,0	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/05/2019	3ª	Porto / Lousada / Povoia de	
1 8,58	+0,2	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	28/04/2019	2ª	Lousada 41034	
1 8,64	0,0	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	3ª	Lousada 41037	
1 9,05	-0,4	<b>MATILDE TAVARES</b>	03 Juv	C DESP CS LAVRA	18/05/2019	5ª	Guimarães 47025	X
1 9,10	-0,2	<b>MICAELA DOURADO</b>	03 Juv	G C R AGUÇADOURENSE	22/06/2019	5ª	Porto \ Lousada 41049	
1 9,14	-0,5	Matilde Tavares	03 Juv	C DESP CS LAVRA	22/06/2019	7ª	Porto \ Lousada 41049	
1 9,23	0,0	Matilde Tavares	03 Juv	C DESP CS LAVRA	26/05/2019	4ª	Porto / Lousada / Povoia de	
1 9,46	-0,4	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	18/05/2019	6ª	Guimarães 47025	X
2 0,40	0,0	<b>BEATRIZ BASTOS</b>	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	4ª	Lousada 41037	
2 0,63	-2,2	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	04/05/2019	4ª	Lousada 41037	
2 1,65	-0,2	<b>JOANA FERREIRA</b>	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	7ª	Porto \ Lousada 41049	



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

### Femininos

#### 100 M Barreiras-0.76

Top

2 4,33

<b>2 1,99</b>	- 1,8	Joana Ferreira	03 Juv	MAIA A C	03/07/2019	5ª	Maia 41066
<b>2 3,08</b>	- 1,8	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	03/07/2019	6ª	Maia 41066
<b>2 3,84</b>	- 0,5	<b>MARIA MORIM</b>	02 Juv	C D C NAVAIS	22/06/2019	8ª	Porto \ Lousada 41049
<b>2 4,33</b>	- 0,7	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/06/2019	7ª	Porto \ Lousada 41049





Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****100 M Barreiras-0.84**

Top

**2 7,33**

<b>1 5,26</b>	+ 1,2	<b>MARIA SANTOS</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/07/2019	4ª Vagos 03033	
<b>1 5,27</b>	+ 1,2	<b>MARIANA TRUTA</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/07/2019	5ª Vagos 03033	
<b>1 5,35</b>	+ 1,9	<b>ANA NADAIS</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	1ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>1 5,43</b>	+ 1,9	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/06/2019	2ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>1 5,44</b>	+ 1,0	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/06/2019	7ª Braga 47030	
<b>1 5,65</b>	- 0,3	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/07/2019	2ª Vagos 03033	
<b>1 5,72</b>	- 1,0	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/06/2019	1ª Braga 47029	
<b>1 5,82</b>	- 1,0	Ana Nadais	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	2ª Braga 47029	
<b>1 5,99</b>	- 0,6	Ana Nadais	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	1ª Braga 47029	
<b>1 6,00</b>	- 1,3	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/06/2019	1ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>1 6,04</b>	+ 1,7	<b>ANA PATRÍCIA MOREIR</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/07/2019	5ª Vagos 03033	
<b>1 6,06</b>	- 1,5	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/06/2019	2ª Braga 47029	
<b>1 6,12</b>	+ 1,9	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	3ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>1 6,24</b>	+ 1,3	<b>NELMA BAESSA</b>	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	05/06/2019	1ª Maia 41045	
<b>1 6,28</b>	- 0,4	Ana Nadais	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	1ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>1 6,45</b>	+ 1,7	Nelma Baessa	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	6ª Vagos 03032	
<b>1 6,45</b>	- 1,0	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	3ª Braga 47029	
<b>1 6,46</b>	- 1,5	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	3ª Braga 47029	
<b>1 6,66</b>	- 0,4	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	2ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>1 6,71</b>	- 0,2	Ana Nadais	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	28/04/2019	1ª Lousada 41034	
<b>1 6,89</b>	0,0	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	2ª Vários Locais 03031	X
<b>1 7,23</b>	0,0	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	3ª Lousada 41037	
<b>1 7,44</b>	0,0	<b>SOFIA RÊMA</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	2ª Lousada 41037	
<b>1 7,47</b>	0,0	<b>BERENICE VILA</b>	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/06/2019	3ª Vários Locais 03031	
<b>1 7,58</b>	- 0,4	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	3ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>1 7,68</b>	- 1,5	<b>SOFIA SANTOS</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	26/06/2019	4ª Braga 47029	
<b>1 7,69</b>	0,0	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	16/06/2019	1ª Vários Locais 03031	
<b>1 7,75</b>	- 1,3	<b>ERICA RIBEIRO</b>	02 Juv	MAIA A C	30/06/2019	6ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>1 7,79</b>	0,0	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	16/06/2019	2ª Vários Locais 03031	
<b>1 7,80</b>	- 0,2	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	28/04/2019	2ª Lousada 41034	
<b>1 7,80</b>	+ 1,3	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	05/06/2019	2ª Maia 41045	
<b>1 7,87</b>	+ 1,9	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	7ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>1 7,96</b>	0,0	<b>SOFIA RAMOS</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	5ª Lousada 41037	
<b>1 7,96</b>	- 0,4	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	30/06/2019	4ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>1 8,05</b>	- 1,0	<b>ÉRICA RIBEIRO</b>	03 Juv	MAIA A C	26/06/2019	7ª Braga 47029	
<b>1 8,07</b>	0,0	<b>SOFIA CARNEIRO</b>	98 S23	MAIA A C	04/05/2019	3ª Lousada 41037	
<b>1 8,21</b>	+ 1,3	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	03 Juv	MAIA A C	05/06/2019	3ª Maia 41045	
<b>1 8,78</b>	0,0	<b>FRANCISCA MONTEIRO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	7ª Lousada 41037	
<b>1 9,26</b>	0,0	<b>ANA VIEIRA</b>	00 Jun	C DESP CS LAVRA	16/06/2019	4ª Vários Locais 03031	X
<b>1 9,71</b>	0,0	<b>SANDRA SÁ</b>	01 Jun	MAIA A C	04/05/2019	9ª Lousada 41037	
<b>1 9,73</b>	+ 1,3	<b>FÁTIMA SILVA</b>	98 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	4ª Maia 41045	
<b>1 9,82</b>	+ 1,3	<b>BEATRIZ DIAS</b>	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	5ª Maia 41045	
<b>2 4,01</b>	- 1,5	Érica Ribeiro	03 Juv	MAIA A C	26/06/2019	5ª Braga 47029	
<b>2 7,33</b>	- 0,4	<b>JOANA FERREIRA</b>	03 Juv	MAIA A C	30/06/2019	6ª Lousada / Porto / Maia 4106	



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

### Femininos

#### 100 M Barreiras-0.84

Top

2 7,33

#### Marcas com vento antiregulamentar

<b>1 5,33</b>	+ 2,3	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/07/2019	2ª	Vagos 03033
<b>1 6,11</b>	+ 2,1	Ana Nadais	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	2ª	Maia 41045
<b>1 7,59</b>	+ 2,1	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	4ª	Maia 41045





Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****300 M Barreiras-0,76**

Top

5 7,47

4 5,30	<b>ANA COSTA</b>	02 Juv	BOAVISTA F C	29/05/2019	1ª Porto / Lousada / Povia de
4 6,75	<b>MARIANA TRUTA</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	14/07/2019	3ª Fátima 03035
4 7,39	Mariana Truta	02 Juv	Ass Atl Porto	08/06/2019	2ª Lagoa 03030
4 7,70	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	1ª Porto \ Lousada 41049
4 8,93	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/05/2019	2ª Porto / Lousada / Povia de
4 9,28	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	03 Juv	MAIA A C	03/07/2019	2ª Maia 41066
4 9,79	<b>CAROLINA AMARAL</b>	03 Juv	MAIA A C	03/07/2019	4ª Maia 41066
5 0,03	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	23/06/2019	2ª Porto \ Lousada 41049
5 0,12	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	29/05/2019	3ª Porto / Lousada / Povia de
5 0,60	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	14/07/2019	3ª Fátima 03035
5 0,61	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	14/07/2019	5ª Fátima 03035
5 0,92	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	25/05/2019	3ª Braga 47026 X
5 1,86	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	29/05/2019	4ª Porto / Lousada / Povia de
5 2,00	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	12/05/2019	2ª Braga 47022
5 2,35	<b>ERICA RIBEIRO</b>	02 Juv	MAIA A C	29/05/2019	5ª Porto / Lousada / Povia de
5 2,42	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	03/07/2019	7ª Maia 41066
5 4,00	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	25/05/2019	4ª Braga 47026 X
5 5,89	<b>BEATRIZ BASTOS</b>	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	29/05/2019	6ª Porto / Lousada / Povia de
5 7,13	<b>MICAELA DOURADO</b>	03 Juv	G C R AGUÇADOURENSE	29/05/2019	7ª Porto / Lousada / Povia de
5 7,47	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	23/06/2019	6ª Porto \ Lousada 41049



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****400 M Barreiras-0.76**

Top 1 3 3,36

6 2,13	<b>RAFAELA HORA</b>	98 S23	C DESP CS LAVRA	01/06/2019	1ª Maia 41043	
6 3,20	Rafaela Hora	98 S23	C DESP CS LAVRA	16/06/2019	1ª Vários Locais 03031	X
6 4,57	Rafaela Hora	98 S23	C DESP CS LAVRA	20/06/2019	2ª Pombal 24040	
6 5,08	Rafaela Hora	98 S23	C DESP CS LAVRA	23/06/2019	3ª Vagos 03032	
6 5,50	<b>JERUSA SEMEDO</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/07/2019	1ª Vagos 03033	
6 6,19	<b>ANA NADAI</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/07/2019	4ª Vagos 03033	
6 6,58	Ana Nadais	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/06/2019	1ª Vagos 03032	
6 6,81	Jerusa Semedo	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	21/07/2019	2ª Lisboa 03036	
6 6,83	Ana Nadais	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	1ª Braga 47029	
6 7,07	<b>ANA RICARDO</b>	96 Sen	MAIA A C	16/06/2019	3ª Vários Locais 03031	
6 7,09	Jerusa Semedo	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	2ª Braga 47029	
6 7,22	<b>SOFIA GONÇALVES</b>	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	1ª Lousada / Porto / Maia 4106	
6 7,81	<b>MARIANA TRUTA</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/07/2019	3ª Leiria 03038	
6 8,60	Jerusa Semedo	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	4ª Vários Locais 03031	X
6 9,05	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/06/2019	5ª Vários Locais 03031	
6 9,36	Ana Nadais	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	29/06/2019	6ª Braga 47030	
7 0,40	Jerusa Semedo	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	01/06/2019	5ª Maia 41043	
7 1,19	Jerusa Semedo	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/05/2019	2ª Braga 47022	
7 3,81	<b>DIANA RODRIGUES</b>	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	19/06/2019	3ª Braga 47029	
7 4,64	Ana Ricardo	96 Sen	MAIA A C	28/07/2019	5ª Leiria 03038	
7 4,83	<b>BÁRBARA MEDEIROS</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	19/06/2019	2ª Braga 47029	
7 6,96	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	16/06/2019	7ª Vários Locais 03031	
1 1 0,76	Ana Ricardo	96 Sen	MAIA A C	27/04/2019	1ª Lousada 41034	
1 1 1,38	<b>SOFIA RÊMA</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	28/06/2019	3ª Lousada / Porto / Maia 4106	
1 1 6,40	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	28/06/2019	4ª Lousada / Porto / Maia 4106	
1 1 8,63	<b>FRANCISCA CATARINO</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	28/06/2019	5ª Lousada / Porto / Maia 4106	
1 2 0,60	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	19/06/2019	4ª Braga 47029	
1 2 6,97	<b>ANA VIEIRA</b>	00 Jun	C DESP CS LAVRA	27/04/2019	2ª Lousada 41034	
1 2 7,36	<b>BEATRIZ BASTOS</b>	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/06/2019	6ª Lousada / Porto / Maia 4106	
1 3 3,36	<b>SUSANA NEVES</b>	00 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	7ª Leiria 03039	



### Femininos

#### 2.000 Mt.Obstáculos

Top 8 5 9,79

7 3 9,98	<b>MAFALDA ASSIS</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	13/07/2019	4ª Fátima 03035
7 4 5,73	Mafalda Assis	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	1ª Porto \ Lousada 41049
8 5 9,79	<b>MARIA ISILDA COSTA</b>	02 Juv	G C R AGUÇADOURENSE	23/06/2019	2ª Porto \ Lousada 41049





Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****3.000 Mt.Obstáculos**

Top 1 4 3 2,10

1 0 4 2,12	<b>MARA RESENDE</b>	00 Jun	MAIA A C	10/06/2019	4ª Lisboa 12037	
1 0 4 9,33	Mara Resende	00 Jun	MAIA A C	29/05/2019	9ª Boras - Suécia 41059	
1 1 0 2,02	Mara Resende	00 Jun	MAIA A C	27/07/2019	2ª Leiria 03038	
1 1 0 2,20	Mara Resende	00 Jun	MAIA A C	29/05/2019	4ª Braga 47027	
1 1 1 3,83	Mara Resende	00 Jun	MAIA A C	04/05/2019	1ª Lousada 41038	
1 1 1 4,18	Mara Resende	00 Jun	MAIA A C	06/07/2019	2ª Vagos 03033	
1 1 2 7,93	<b>ALICE OLIVEIRA</b>	00 Jun	MAIA A C	06/07/2019	3ª Vagos 03033	
1 1 3 8,91	Alice Oliveira	00 Jun	MAIA A C	15/06/2019	2ª Vários Locais 03031	
1 1 5 5,62	<b>ANA NUNES</b>	99 S23	A DESP LUSTOSA	28/06/2019	2ª Lousada / Porto / Maia 4106	
1 3 2 4,55	<b>NADINE LARANJEIRA</b>	96 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/06/2019	5ª Vários Locais 03031	
1 3 3 3,96	<b>BÁRBARA SANTOS</b>	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	15/06/2019	6ª Vários Locais 03031	
1 3 4 1,48	Bárbara Santos	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	27/07/2019	8ª Leiria 03038	
1 4 0 3,94	<b>SUSANA NEVES</b>	00 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	6ª Leiria 03039	
1 4 0 8,54	Susana Neves	00 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2019	8ª Vários Locais 03031	
1 4 2 5,05	Susana Neves	00 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	5ª Lousada / Porto / Maia 4106	
1 4 3 2,10	Susana Neves	00 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/06/2019	2ª Braga 47029	
1 4 3 2,10	Susana Neves	00 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/06/2019	4ª Vagos 38039	X







Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

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

Top

1,16

1,55	<b>MARIANA TRUTA</b>	02 Juv	Colégio Novo da Maia	29/05/2019	34ª Elvas 41055
1,52	<b>CARINA MENDES</b>	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	2ª Póvoa de Varzim 41028
1,50	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	1ª Lousada 41007
1,50	<b>SOFIA RAMOS</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	1ª Lousada 41032
1,50	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/05/2019	2ª Braga 47022
1,50	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	29/06/2019	5ª Braga 47030
1,48	<b>VERA MONTEIRO</b>	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	23/12/2018	1ª Lousada 41010
1,48	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	2ª Lousada 41037
1,48	<b>ANA PATRÍCIA MOREIR</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	3ª Lousada 41037
1,47	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	13/07/2019	15ª Fátima 03035
1,46	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	2ª Braga 47029
1,45	<b>NÁDIA SILVA</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	1ª Lousada 41018
1,45	<b>CARINA MENDES</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/05/2019	1ª Porto / Lousada / Povo de
1,45	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	7ª Braga 47027
1,45	Mariana Truta	02 Juv	Ass Atl Porto	09/06/2019	9ª Lagoa 03030
1,45	<b>SOFIA RÊMA</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	2ª Lousada / Porto / Maia 4106
1,45	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	2ª Lousada / Porto / Maia 4106
1,44	<b>MARIA SANTOS</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	2ª Lousada 41010
1,44	Vera Monteiro	02 Juv	Escola Secundária Fontes Pereira de	30/03/2019	3ª Póvoa de Varzim 41028
1,44	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	3ª Lousada 41037
1,44	<b>SOFIA CARNEIRO</b>	98 S23	MAIA A C	04/05/2019	3ª Lousada 41037
1,44	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	04/05/2019	1ª Lousada 41037
1,44	Carina Mendes	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2019	3ª Vários Locais 03031
1,44	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/06/2019	2ª Vários Locais 03031
1,43	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	07/04/2019	3ª Lousada 41032
1,41	Nádia Silva	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	1ª Lousada 41008
1,41	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/05/2019	2ª Porto / Lousada / Povo de
1,41	<b>CATARINA AZEVEDO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/05/2019	3ª Porto / Lousada / Povo de
1,40	<b>CAROLINA COUTINHO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª Lousada 41010
1,40	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	4ª Lousada 41010
1,40	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	2ª Lousada 41010
1,40	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	2ª Lousada 41037
1,40	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	2ª Lousada 41037
1,40	<b>FRANCISCA MONTEIRO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	7ª Lousada 41037
1,40	<b>SANDRA SÁ</b>	01 Jun	MAIA A C	04/05/2019	7ª Lousada 41037
1,40	Sofia Carneiro	98 S23	MAIA A C	12/05/2019	4ª Braga 47022
1,40	Sofia Carneiro	98 S23	MAIA A C	15/06/2019	6ª Vários Locais 03031
1,40	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	4ª Vários Locais 03031 X
1,40	Sofia Carneiro	98 S23	MAIA A C	27/07/2019	7ª Leiria 03038
1,40	<b>ANA CERQUEIRA</b>	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	27/07/2019	8ª Leiria 03038
1,38	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	2ª Lousada 41007
1,36	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	1ª Lousada 41020
1,36	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	18/05/2019	10ª Jamor 03026
1,35	Vera Monteiro	02 Juv	Escola Secundaria Fontes Pereira de	11/05/2019	7ª Lousada 41039



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos**

<b>Salto em Altura</b>					Top	1,16
1,35	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	8ª	Porto \ Lousada 41049
1,32	Francisca Monteiro	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª	Lousada 41010
1,32	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª	Lousada 41010
1,30	<b>CATRINA AZEVEDO</b>	03 Juv	Colégio Novo da Maia	11/05/2019	8ª	Lousada 41039
1,29	Francisca Monteiro	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	3ª	Lousada 41007
1,28	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	6ª	Lousada 41010
1,28	<b>SOFIA SANTOS</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	23/12/2018	5ª	Lousada 41010
1,28	<b>CATARINA PINHO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª	Lousada 41010
1,28	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	04/05/2019	4ª	Lousada 41037
1,28	<b>ERICA RIBEIRO</b>	02 Juv	MAIA A C	04/05/2019	4ª	Lousada 41037
1,26	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	27/04/2019	1ª	Lousada 41034
1,25	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	6ª	Lousada 41008
1,25	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/06/2019	6ª	Braga 47029
1,24	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	2ª	Lousada 41020
1,24	<b>CATARINA AZEVEDO</b>	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	5ª	Póvoa de Varzim 41028
1,24	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	6ª	Lousada 41037
1,24	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	03 Juv	MAIA A C	04/05/2019	6ª	Lousada 41037
1,20	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	8ª	Lousada 41010
1,20	<b>ANA VIEIRA</b>	00 Jun	C DESP CS LAVRA	19/05/2019	2ª	Guimarães 47025
1,16	<b>BEATRIZ SOUSA</b>	03 Juv	MAIA A C	04/05/2019	8ª	Lousada 41037





Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos**

				<b>Salto Com Vara</b>	Top	<b>2,00</b>
<b>3,40</b>	<b>SOFIA CARNEIRO</b>	98 S23	MAIA A C	05/06/2019	1ª	Maia 41045
<b>3,40</b>	Sofia Carneiro	98 S23	MAIA A C	23/06/2019	2ª	Vagos 03032
<b>3,35</b>	Sofia Carneiro	98 S23	MAIA A C	28/07/2019	1ª	Leiria 03038
<b>3,34</b>	Sofia Carneiro	98 S23	MAIA A C	21/07/2019	3ª	Lisboa 03036
<b>3,30</b>	Sofia Carneiro	98 S23	MAIA A C	03/07/2019	3ª	Maia 41066
<b>3,15</b>	Sofia Carneiro	98 S23	MAIA A C	02/06/2019	1ª	Porto \ Lousada \ Maia 4104
<b>3,15</b>	Sofia Carneiro	98 S23	MAIA A C	16/06/2019	2ª	Vários Locais 03031
<b>2,95</b>	<b>LEONOR SUZANO</b>	01 Jun	MAIA A C	17/07/2019	1ª	Porto 41068
<b>2,90</b>	Leonor Suzano	01 Jun	MAIA A C	28/06/2019	1ª	Lousada / Porto / Maia 4106
<b>2,90</b>	Leonor Suzano	01 Jun	MAIA A C	29/06/2019	1ª	Braga 47029
<b>2,90</b>	<b>FRANCISCA VILAS-BOA</b>	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/07/2019	5ª	Maia 41066
<b>2,90</b>	Leonor Suzano	01 Jun	MAIA A C	07/07/2019	1ª	Vagos 03033
<b>2,80</b>	Leonor Suzano	01 Jun	MAIA A C	02/06/2019	2ª	Porto \ Lousada \ Maia 4104
<b>2,80</b>	Leonor Suzano	01 Jun	MAIA A C	03/07/2019	6ª	Maia 41066
<b>2,75</b>	Leonor Suzano	01 Jun	MAIA A C	05/06/2019	2ª	Maia 41045
<b>2,45</b>	Francisca Vilas-boas	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	1ª	Leiria 03039
<b>2,30</b>	<b>BERENICE VILA</b>	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/06/2019	4ª	Vários Locais 03031
<b>2,00</b>	<b>FÁTIMA SILVA</b>	98 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	8ª	Maia 41045
<b>2,00</b>	<b>BEATRIZ SOARES</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	5ª	Lousada / Porto / Maia 4106
<b>2,00</b>	Beatriz Soares	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/06/2019	2ª	Braga 47029





**Femininos**

**Estafeta Medley**

Top 2 4 0,55

<b>2 2 9,04</b>	<b>MAIA A C</b>	03 Juv	MAIA A C	23/06/2019	1ª Porto \ Lousada 41049
	<i>Diana Silva 2003 / Inês Fonseca 2005 / Teresa Macedo 2005 / Maria Avelino 2005</i>				
<b>2 3 8,65</b>	<b>C F OLIVEIRA DOURO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	2ª Porto \ Lousada 41049
	<i>Maria Moreira 2005 / Ana Amaral 2005 / Inês Santos 2005 / Beatriz Magalhães 2005</i>				
<b>2 4 0,55</b>	<b>A D LUSTOSA</b>	02 Juv	A DESP LUSTOSA	23/06/2019	3ª Porto \ Lousada 41049
	<i>Filipa Rodrigues 2002 / Margarida Martins 2005 / Bruna Ferreira 2002 / Cristiana Nogueira 2005</i>				





Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

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

Top

2,99

5,56	+ 1,9	<b>SARA MOREIRA</b>	01 Juv	Colégio Novo da Maia	11/05/2019	1ª Lousada 41039	
5,33	+ 2,0	<b>SOFIA RAMOS</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	2ª Vários Locais 03031	X
5,33	+ 0,1	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	2ª Braga 47029	
5,32	+ 0,4	<b>CAROLINA COUTINHO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	1ª Porto \ Lousada 41049	
5,31	+ 1,4	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/05/2019	2ª Split - Croácia 41054	
5,28	- 0,6	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	27/07/2019	2ª Leiria 03038	
5,24	- 0,1	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	1ª Lousada 41010	
5,23	+ 1,8	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/05/2019	2ª Braga 41061	
5,19	+ 1,0	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/06/2019	4ª Vários Locais 03031	
5,18	- 0,4	<b>CARINA MENDES</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	3ª Lousada / Porto / Maia 4106	
5,16	- 0,2	Carolina Coutinho	03 Juv	Colégio Novo da Maia	29/05/2019	24ª Elvas 41055	
5,15	0,0	Carolina Coutinho	03 Juv	Colégio Novo da Maia	11/05/2019	3ª Lousada 41039	
5,14	- 0,3	<b>MARIANA TRUTA</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/05/2019	3ª Split - Croácia 41054	
5,13	+ 0,6	<b>CAROLINA COUTINHO</b>	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	1ª Póvoa de Varzim 41028	
5,09	+ 1,3	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	1ª Lousada 41020	
5,08	0,0	Carina Mendes	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2019	3ª Braga 41061	
5,07	+ 0,4	<b>CARINA MENDES</b>	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	2ª Póvoa de Varzim 41028	
5,05	0,0	Carina Mendes	03 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	4ª Lousada 41039	
5,04	+ 0,9	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	5ª Maia 41045	
5,03	0,0	<b>BÁRBARA MEDEIROS</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	17/07/2019	1ª Porto 41068	
4,99	+ 0,9	<b>ANGELICA PEREIRA</b>	00 Jun	MAIA A C	05/06/2019	6ª Maia 41045	
4,99	+ 0,3	<b>VERA MONTEIRO</b>	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	23/06/2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
4,99	- 1,1	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/06/2019	5ª Lousada / Porto / Maia 4106	
4,98	- 1,7	<b>SOFIA RÊMA</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	2ª Lousada 41037	
4,98	+ 0,4	Carina Mendes	03 Juv	Escola Secundária da Maia	29/05/2019	25ª Elvas 41055	
4,97	- 2,2	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	3ª Lousada 41037	
4,97	- 0,2	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	30/06/2019	6ª Lousada / Porto / Maia 4106	
4,93	- 0,8	<b>MARIA SANTOS</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	2ª Lousada 41010	
4,92	+ 0,2	<b>MARIA JOÃO FERREIR</b>	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2019	5ª Vários Locais 03031	
4,91	+ 1,4	<b>NÁDIA SILVA</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	2ª Lousada 41020	
4,91	- 0,2	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	7ª Lousada / Porto / Maia 4106	
4,89	- 2,5	Nádia Silva	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	1ª Lousada 41008	
4,89	+ 1,1	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/05/2019	4ª Split - Croácia 41054	
4,88	- 1,7	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª Lousada 41010	
4,88	+ 0,4	<b>MARIANANTRUTA</b>	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	3ª Póvoa de Varzim 41028	
4,87	+ 1,4	Carina Mendes	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	3ª Lousada 41020	
4,85	+ 1,7	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	1ª Lousada 41037	
4,85	+ 0,4	Maria Santos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	5ª Porto \ Lousada 41049	
4,84	- 0,5	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	4ª Lousada 41010	
4,84	0,0	<b>CATARINA AZEVEDO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/06/2019	6ª Braga 47029	
4,83	+ 0,5	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	6ª Porto \ Lousada 41049	
4,83	0,0	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	26/06/2019	7ª Braga 47029	
4,83	0,0	<b>CAROLINA AMARAL</b>	03 Juv	MAIA A C	17/07/2019	2ª Porto 41068	
4,81	- 0,3	Nádia Silva	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	1ª Lousada 41007	

**Femininos**

<b>Salto em Comprimento</b>					Top	2,99
4,81	-2,2	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	23/12/2018	4ª Lousada 41010
4,80	0,0	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	17/07/2019	3ª Porto 41068
4,80	+0,6	<b>CLÁUDIA SANTOS</b>	89 Sen	S C LENINE CUNHA	20/07/2019	3ª Lisboa 03036
4,79	0,0	<b>SOFIA CARNEIRO</b>	98 S23	MAIA A C	05/05/2019	3ª Lousada 41037
4,76	+0,7	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	8ª Maia 41045
4,73	-2,0	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	2ª Lousada 41007
4,71	0,0	<b>LEONOR SUZANO</b>	01 Jun	MAIA A C	17/07/2019	4ª Porto 41068
4,70	+0,3	Carina Mendes	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/06/2019	8ª Porto \ Lousada 41049
4,69	0,0	<b>ANA PATRÍCIA MOREIR</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	5ª Lousada 41037
4,69	-1,9	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	05/05/2019	2ª Lousada 41037
4,68	-2,2	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/05/2019	6ª Jamor 03026
4,68	+1,2	Maria João Ferreira	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	9ª Lousada / Porto / Maia 4106
4,68	0,0	Cláudia Santos	89 Sen	S C LENINE CUNHA	17/07/2019	5ª Porto 41068
4,67	+0,7	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	05/06/2019	10ª Maia 41045
4,63	-3,1	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	3ª Lousada 41037
4,62	+0,6	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	11ª Porto \ Lousada 41049
4,58	0,0	<b>ERICA RIBEIRO</b>	02 Juv	MAIA A C	05/05/2019	4ª Lousada 41037
4,57	+0,1	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	12/06/2019	5ª Braga 47028
4,56	0,0	<b>NELMA BAESSA</b>	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	5ª Lousada 41010
4,56	+0,5	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	6ª Lousada 41010
4,56	-0,5	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	2ª Lousada 41010
4,56	+0,5	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	4ª Lousada 41020
4,56	0,0	<b>FRANCISCA MONTEIRO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	8ª Lousada 41037
4,52	+0,6	<b>DIANA RODRIGUES</b>	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	05/06/2019	12ª Maia 41045
4,52	-1,0	Maria João Ferreira	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	5ª Leiria 03039
4,51	-1,1	<b>BARBARA MEDEIROS</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/05/2019	2ª Viana do Castelo 49028
4,47	-0,7	<b>CATARINA PINHO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª Lousada 41010
4,43	0,0	Leonor Suzano	01 Jun	MAIA A C	27/07/2019	7ª Leiria 03038
4,42	0,0	<b>MÓNICA RODRIGUES</b>	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	3ª Lousada 41007
4,41	-1,5	<b>INÊS FERRÃO</b>	98 S23	Individual - Porto	30/06/2019	13ª Lousada / Porto / Maia 4106
4,40	+0,3	<b>MARIANA ALVES</b>	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	4ª Póvoa de Varzim 41028
4,40	0,0	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	18/05/2019	3ª Guimarães 47025 X
4,39	-0,1	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	02/12/2018	4ª Lousada 41007
4,38	-0,4	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	12/05/2019	4ª Braga 47022
4,37	+1,8	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	5ª Lousada 41020
4,36	+1,9	<b>CATARINA VIEIRA</b>	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	10/02/2019	6ª Lousada 41020
4,36	0,0	<b>MARIANA ALVES</b>	01 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	11ª Lousada 41039
4,32	-3,7	Erica Ribeiro	02 Juv	MAIA A C	15/12/2018	10ª Lousada 41008
4,32	-0,2	Sofia Carneiro	98 S23	MAIA A C	30/06/2019	15ª Lousada / Porto / Maia 4106
4,30	+0,4	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	05/06/2019	13ª Maia 41045
4,29	-0,8	Francisca Monteiro	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4ª Lousada 41010
4,29	+1,2	Erica Ribeiro	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	5ª Póvoa de Varzim 41028
4,29	-0,4	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/06/2019	16ª Lousada / Porto / Maia 4106
4,28	-2,0	Francisca Monteiro	01 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	13ª Lousada 41008



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos**

<b>Salto em Comprimento</b>						Top	2,99
4,27	0,0	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	12/05/2019	8ª	Braga 47022
4,24	-1,5	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	03 Juv	MAIA A C	05/05/2019	5ª	Lousada 41037
4,21	-2,0	Nelma Baessa	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	6ª	Lousada 41007
4,21	+0,2	<b>CAROLINA AMARAL</b>	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	6ª	Póvoa de Varzim 41028
4,19	+0,1	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	18/05/2019	4ª	Guimarães 47025 X
4,18	+1,0	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	30/06/2019	17ª	Lousada / Porto / Maia 4106
4,14	+0,4	<b>FRANCISCA CATARINO</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	17/07/2019	7ª	Porto 41068
4,13	0,0	Angelica Pereira	00 Jun	MAIA A C	15/06/2019	7ª	Vários Locais 03031
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	<b>BEATRIZ RODRIGUES</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	8ª	Lousada 41020
3,96	+1,2	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	7ª	Lousada 41037
3,90	-0,6	<b>SOFIA SANTOS</b>	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
3,86	0,0	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/05/2019	3ª	Viana do Castelo 49028
3,85	-1,6	<b>SANDRA SÁ</b>	01 Jun	MAIA A C	05/05/2019	9ª	Lousada 41037
3,82	0,0	<b>ANA MOREIRA</b>	99 S23	C D C NAVAIS	15/06/2019	9ª	Vários Locais 03031 X
3,80	0,0	Beatriz Rodrigues	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/06/2019	8ª	Vários Locais 03031
3,78	+0,2	<b>MARTA MENDES</b>	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	10ª	Lousada 41020
3,73	0,0	<b>ANA LEAL</b>	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/06/2019	10ª	Vários Locais 03031
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	<b>ANA MOTA</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	11ª	Lousada 41020
3,65	-1,5	<b>MATILDE TAVARES</b>	03 Juv	C DESP CS LAVRA	12/05/2019	19ª	Braga 47022
3,56	+1,1	Matilde Tavares	03 Juv	C DESP CS LAVRA	10/02/2019	12ª	Lousada 41020
3,36	+1,9	<b>BEATRIZ SOUSA</b>	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	7ª	Póvoa de Varzim 41028
3,30	+0,9	<b>BEATRIZ SOUSA</b>	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	13ª	Lousada 41020
3,18	-1,9	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	05/05/2019	9ª	Lousada 41037
3,05	-0,1	<b>MARIANA PEREIRA</b>	02 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	8ª	Lousada 41007
3,02	+0,3	<b>MARIA JOÃO MOTA</b>	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	8ª	Póvoa de Varzim 41028
2,99	+1,5	<b>MARIA JOÃO MOTA</b>	03 Juv	C DESP CS LAVRA	10/02/2019	14ª	Lousada 41020

**Marcas com vento antiregulamentar**

5,54	+3,8	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	13/07/2019	4ª	Fátima 03035
5,22	+2,5	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/06/2019	4ª	Vários Locais 03031
4,03	+2,8	Beatriz Bastos	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	6ª	Lousada 41037
3,89	+2,1	Beatriz Rodrigues	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/06/2019	8ª	Vários Locais 03031



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****Triplo Salto**

Top

**9,69**

<b>13,95</b>	+ 1,8	<b>SUSANA COSTA</b>	84 Sen	AC FERNANDA RIBEIRO	29/05/2019	9ª Montgeron - França 41062
<b>13,93</b>	+ 2,0	Susana Costa	84 Sen	AC FERNANDA RIBEIRO	21/07/2019	3ª Lisboa 03036
<b>10,92</b>	- 0,8	<b>CAROLINA COUTINHO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/07/2019	3ª Leiria 03038
<b>10,79</b>	0,0	<b>CATARINA AZEVEDO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	3ª Lousada / Porto / Maia 4106
<b>10,78</b>	0,0	<b>SOFIA RAMOS</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/07/2019	10ª Vagos 03033
<b>10,76</b>	- 0,3	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	4ª Maia 41066
<b>10,74</b>	+ 0,6	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	3ª Porto \ Lousada 41049
<b>10,68</b>	+ 0,8	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	3ª Vários Locais 03031 X
<b>10,64</b>	+ 0,4	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	5ª Porto \ Lousada 41049
<b>10,62</b>	0,0	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	4ª Braga 47029
<b>10,49</b>	0,0	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	5ª Braga 47029
<b>10,40</b>	- 0,2	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	14/07/2019	15ª Fátima 03035
<b>10,37</b>	+ 0,3	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	14/07/2019	16ª Fátima 03035
<b>10,29</b>	- 1,8	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	03/07/2019	5ª Maia 41066
<b>10,19</b>	0,0	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/06/2019	5ª Vários Locais 03031
<b>10,19</b>	+ 0,1	<b>MARIANA TRUTA</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	6ª Braga 47029
<b>10,15</b>	+ 0,3	<b>BÁRBARA MEDEIROS</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	03/07/2019	6ª Maia 41066
<b>9,88</b>	0,0	<b>CATARINA PINHO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	03/07/2019	7ª Maia 41066
<b>9,85</b>	0,0	<b>CAROLINA AMARAL</b>	03 Juv	MAIA A C	28/07/2019	8ª Leiria 03038
<b>9,81</b>	0,0	Catarina Pinho	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	7ª Lousada / Porto / Maia 4106
<b>9,69</b>	- 0,1	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	28/04/2019	1ª Lousada 41034

**Marcas com vento antiregulamentar**

<b>13,95</b>	+ 2,2	Susana Costa	84 Sen	AC FERNANDA RIBEIRO	21/07/2019	3ª Lisboa 03036
<b>10,34</b>	+ 2,6	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/06/2019	5ª Vários Locais 03031





Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****Lançam.Martelo-3Kg**

Top

**1 8,05**

42,74	<b>ELIANA PEREIRA</b>	03 Juv	MAIA A C	24/02/2019	6ª Vagos 03015	
41,82	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
38,85	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	16/02/2019	1ª Porto 41021	
38,48	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	13/07/2019	12ª Fátima 03035	
38,45	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	17/07/2019	2ª Porto 41068	
38,20	<b>ANA JÚLIA FERREIRA</b>	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/06/2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
37,91	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	16/12/2018	1ª Porto 41009	
37,22	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	01/05/2019	3ª Porto 41035	
36,82	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	25/05/2019	1ª Braga 47026	
36,62	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	01/05/2019	4ª Porto 41035	
36,53	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	24/02/2019	12ª Vagos 03015	
36,52	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	17/07/2019	3ª Porto 41068	
35,05	<b>ANA JULIA FERREIRA</b>	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	04/05/2019	4ª Vila Nova de Cerveira 49024	
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	
31,63	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	5ª Porto \ Lousada 41049	
31,03	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	01/05/2019	5ª Porto 41035	
30,11	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	13/07/2019	18ª Fátima 03035	
30,09	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	3ª Porto 41009	
29,00	<b>CAROLINA COSTA</b>	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	
28,44	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	17/07/2019	4ª Porto 41068	
26,96	<b>INÊS GUERRA</b>	03 Juv	MAIA A C	16/12/2018	5ª Porto 41009	
26,73	<b>CATARINA AZEVEDO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	01/05/2019	6ª Porto 41035	
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	
25,44	<b>SOFIA MARTINS</b>	02 Juv	C D C NAVAIS	01/05/2019	7ª Porto 41035	
25,20	<b>BEATRIZ ROCHA</b>	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	17/07/2019	5ª Porto 41068	
22,28	<b>VIVIANA BARROS</b>	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	22/06/2019	6ª Porto \ Lousada 41049	
22,24	<b>RITA MARTINS</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/06/2019	7ª Porto \ Lousada 41049	
21,08	<b>BEATRIZ FONTES</b>	03 Juv	C D C NAVAIS	01/05/2019	8ª Porto 41035	
20,68	Viviana Barros	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	16/12/2018	7ª Porto 41009	
19,01	<b>CAROLINA COUTINHO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	8ª Porto 41009	
18,05	<b>BEATRIZ SOUSA</b>	03 Juv	MAIA A C	17/07/2019	6ª Porto 41068	



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos**

		<b>Lançam.Martelo-4Kg</b>		Top	<b>1 2,46</b>	
<b>39,56</b>	<b>LUCIANA CARVALHO</b>	01 Jun	C D C NAVAIS	19/06/2019	1ª Braga 47029	
<b>38,92</b>	Luciana Carvalho	01 Jun	C D C NAVAIS	29/06/2019	3ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>36,92</b>	Luciana Carvalho	01 Jun	C D C NAVAIS	25/05/2019	1ª Braga 47026	
<b>36,71</b>	Luciana Carvalho	01 Jun	C D C NAVAIS	16/12/2018	1ª Porto 41009	
<b>36,52</b>	Luciana Carvalho	01 Jun	C D C NAVAIS	06/07/2019	8ª Vagos 03033	
<b>36,50</b>	Luciana Carvalho	01 Jun	C D C NAVAIS	15/06/2019	3ª Vários Locais 03031	X
<b>34,22</b>	Luciana Carvalho	01 Jun	C D C NAVAIS	27/01/2019	1ª Braga 47007	X
<b>34,21</b>	<b>ELIANA PEREIRA</b>	03 Juv	MAIA A C	06/07/2019	9ª Vagos 03033	
<b>33,50</b>	Luciana Carvalho	01 Jun	C D C NAVAIS	23/02/2019	6ª Vagos 03014	
<b>33,27</b>	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	27/07/2019	6ª Leiria 03038	
<b>32,99</b>	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	29/06/2019	5ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>32,47</b>	Luciana Carvalho	01 Jun	C D C NAVAIS	16/02/2019	3ª Porto 41021	
<b>32,33</b>	Luciana Carvalho	01 Jun	C D C NAVAIS	01/05/2019	1ª Porto 41035	
<b>31,40</b>	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	01/05/2019	2ª Porto 41035	X
<b>30,61</b>	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	19/06/2019	5ª Braga 47029	
<b>26,09</b>	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/06/2019	5ª Vários Locais 03031	
<b>25,84</b>	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	6ª Braga 47029	
<b>24,97</b>	<b>MARGARIDA MIRANDA</b>	01 Jun	C D C NAVAIS	19/06/2019	7ª Braga 47029	
<b>24,16</b>	<b>CATARINA PINHO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	27/07/2019	8ª Leiria 03038	
<b>24,15</b>	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	01/05/2019	3ª Porto 41035	X
<b>20,61</b>	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/06/2019	8ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>19,01</b>	<b>BEATRIZ SOUSA</b>	01 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	16/12/2018	2ª Porto 41009	
<b>14,95</b>	<b>FRANCISCA MONTEIRO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	3ª Porto 41009	
<b>13,70</b>	<b>ANA PEREIRA</b>	01 Jun	C D C NAVAIS	19/06/2019	10ª Braga 47029	
<b>12,46</b>	<b>BEATRIZ DIAS</b>	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/12/2018	4ª Porto 41009	





Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****Lançamento Peso-3Kg**

Top

4,74

11,49	<b>ANA JÚLIA FERREIRA</b>	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	26/05/2019	1ª Porto / Lousada / Povoia de	
11,05	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/06/2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
11,03	<b>CAROLINA COUTINHO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	1ª Lousada 41010	
10,96	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
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	<b>ANA JÚLIA FERREIRA</b>	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	17/04/2019	2ª Lovelhe 49020	
10,74	<b>ANA JULIA FERREIRA</b>	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/05/2019	2ª Vila Nova de Cerveira 49025	
10,73	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	18/11/2018	1ª Porto 41003	
10,65	Carolina Coutinho	03 Juv	Colégio Novo da Maia	29/05/2019	22ª Elvas 41055	
10,62	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	29/05/2019	2ª Braga 41061	
10,60	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	01/05/2019	2ª Porto 41036	
10,58	Carolina Coutinho	03 Juv	Colégio Novo da Maia	11/05/2019	2ª Lousada 41039	
10,49	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	01/06/2019	1ª Maia 41043	
10,48	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	28/04/2019	1ª Guimarães 47024	
10,46	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	14/07/2019	16ª Fátima 03035	
10,32	<b>CAROLINA COUTINHO</b>	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	1ª Póvoa de Varzim 41028	
10,22	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	2ª Porto 41009	
10,19	<b>BEATRIZ ROCHA</b>	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/12/2018	3ª Lovelhe - Vila Nova de Cerve	
10,08	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/05/2019	2ª Porto / Lousada / Povoia de	
9,96	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	01/05/2019	4ª Porto 41036	
9,91	<b>INÊS GUERRA</b>	03 Juv	MAIA A C	01/06/2019	2ª Maia 41043	
9,85	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	26/05/2019	3ª Porto / Lousada / Povoia de	
9,81	<b>JULIA FERREIRA</b>	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
9,67	<b>FRANCISCA MONTEIRO</b>	01 Juv	Colégio Novo da Maia	11/05/2019	4ª Lousada 41039	
9,65	<b>BEATRIZ ROCHA</b>	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	17/04/2019	4ª Lovelhe 49020	
9,63	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	Ass Atl Porto	09/06/2019	14ª Lagoa 03030	
9,52	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	1ª Lousada 41020	
9,41	<b>SOFIA SANTOS</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	04/05/2019	1ª Lousada 41037	
9,34	<b>ANA BEATRIZ ROCHA</b>	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	18/11/2018	2ª Porto 41003	
9,22	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/05/2019	4ª Porto / Lousada / Povoia de	
9,22	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	01/06/2019	3ª Maia 41043	
9,01	Inês Guerra	03 Juv	MAIA A C	16/12/2018	3ª Porto 41009	
9,01	<b>ELIANA PEREIRA</b>	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	
8,96	<b>FRANCISCA MONTEIRO</b>	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	3ª Póvoa de Varzim 41028	
8,95	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	28/04/2019	3ª Guimarães 47024	
8,93	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	18/05/2019	2ª Guimarães 47025	X
8,92	<b>CATARINA AZEVEDO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	18/05/2019	8ª Jamor 03026	
8,89	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	3ª Lousada 41037	
8,85	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/06/2019	8ª Porto \ Lousada 41049	
8,85	<b>VIVIANA BARROS</b>	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	22/06/2019	7ª Porto \ Lousada 41049	
8,71	Viviana Barros	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	01/05/2019	5ª Porto 41036	



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos**

<b>Lançamento Peso-3Kg</b>					Top	4,74
8,65	<b>BEATRIZ FONTES</b>	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	
8,60	<b>ANA MOTA</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	26/05/2019	5ª Porto / Lousada / Povo de	
8,56	<b>MARGARIDA MIRANDA</b>	01 Juv	C D C NAVAIS	15/12/2018	6ª Lousada 41008	
8,42	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	01/06/2019	4ª Maia 41043	
8,29	<b>BEATRIZ SOUSA</b>	03 Juv	MAIA A C	18/05/2019	4ª Guimarães 47025	X
8,27	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	2ª Lousada 41020	
8,21	<b>VERA MONTEIRO</b>	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	04/05/2019	4ª Lousada 41037	
8,17	Beatriz Monteiro	03 Juv	Colégio Novo da Maia	11/05/2019	10ª Lousada 41039	
8,11	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	01/06/2019	5ª Maia 41043	
8,07	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	4ª Póvoa de Varzim 41028	
8,06	Vera Monteiro	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	01/05/2019	7ª Porto 41036	
8,06	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	26/05/2019	6ª Porto / Lousada / Povo de	
8,03	<b>MARIA SANTOS</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3ª Lousada 41010	
8,03	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	5ª Lousada 41037	
7,96	Beatriz Monteiro	03 Juv	Colégio Novo da Maia	29/05/2019	23ª Elvas 41055	
7,91	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	03 Juv	MAIA A C	04/05/2019	6ª Lousada 41037	
7,91	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	12/06/2019	2ª Braga 47028	
7,91	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/06/2019	11ª Porto \ Lousada 41049	
7,90	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	23/12/2018	4ª Lousada 41010	
7,86	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	26/05/2019	7ª Porto / Lousada / Povo de	
7,81	Beatriz Fontes	03 Juv	C D C NAVAIS	01/05/2019	8ª Porto 41036	
7,78	<b>NÁDIA SILVA</b>	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	
7,60	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	13ª Porto \ Lousada 41049	
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	
7,48	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	04/05/2019	7ª Lousada 41037	
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	
7,25	<b>BEATRIZ BASTOS</b>	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	8ª Lousada 41037	
7,22	Anthiely Souza	03 Juv	MAIA A C	01/05/2019	9ª Porto 41036	
7,21	<b>CARINA MENDES</b>	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	
7,13	<b>ERICA RIBEIRO</b>	02 Juv	MAIA A C	04/05/2019	9ª Lousada 41037	
7,10	<b>SOFIA MARTINS</b>	02 Juv	C D C NAVAIS	01/05/2019	10ª Porto 41036	
7,09	<b>CAROLINA COSTA</b>	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/12/2018	9ª Porto 41009	
7,01	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	01/05/2019	11ª Porto 41036	
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	
6,80	<b>BEATRIZ SOUZA</b>	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	5ª Póvoa de Varzim 41028	



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos**

Lançamento Peso-3Kg					Top	4,74
6,70	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	7ª	Lousada 41020
6,69	<b>CATARINA VIEIRA</b>	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	10/02/2019	8ª	Lousada 41020
6,68	<b>MARIANA TRUTA</b>	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	<b>MATILDE TAVARES</b>	03 Juv	C DESP CS LAVRA	10/02/2019	10ª	Lousada 41020
6,31	<b>ANA PEREIRA</b>	01 Juv	C D C NAVAIS	15/12/2018	16ª	Lousada 41008
6,10	<b>CAROLINA AMARAL</b>	03 Juv	MAIA A C	01/05/2019	12ª	Porto 41036
5,96	<b>DIANA SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	01/05/2019	13ª	Porto 41036
5,94	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	8ª	Lousada 41010
5,87	<b>BEATRIZ RODRIGUES</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/02/2019	11ª	Lousada 41020
5,83	Mariana Truta	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	10ª	Lousada 41037
5,44	Carolina Amaral	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	12ª	Lousada 41020
5,38	<b>MARTA MENDES</b>	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	<b>MARIA JOÃO MOTA</b>	03 Juv	C DESP CS LAVRA	10/02/2019	15ª	Lousada 41020
4,80	<b>DANIELA CAMPOS</b>	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	6ª	Póvoa de Varzim 41028
4,74	<b>MARIA JOÃO MOTA</b>	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	7ª	Póvoa de Varzim 41028





Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****Lançamento Peso-4Kg**

Top

4,88

9,54	<b>ANA BALIO</b>	98 S23	MAIA A C	16/06/2019	5ª Vários Locais 03031	
9,19	<b>ANA GRANJA</b>	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	30/06/2019	4ª Lousada / Porto / Maia 4106	
8,51	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/12/2018	2ª Porto 41009	
8,43	<b>INÊS GUERRA</b>	03 Juv	MAIA A C	26/06/2019	2ª Braga 47029	
8,34	<b>MARGARIDA MIRANDA</b>	01 Jun	C D C NAVAIS	26/06/2019	3ª Braga 47029	
8,29	Margarida Miranda	01 Jun	C D C NAVAIS	16/06/2019	6ª Vários Locais 03031	X
8,26	<b>SOFIA RÊMA</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	2ª Lousada 41037	
8,21	<b>ELIANA PEREIRA</b>	03 Juv	MAIA A C	30/06/2019	5ª Lousada / Porto / Maia 4106	
8,18	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	13/04/2019	1ª Vagos 38018	X
8,12	Inês Guerra	03 Juv	MAIA A C	28/07/2019	7ª Leiria 03038	
7,97	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	7ª Vários Locais 03031	X
7,92	<b>SOFIA RAMOS</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	4ª Lousada 41037	
7,85	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	2ª Lousada 41010	
7,79	<b>FRANCISCA MONTEIRO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	6ª Lousada 41037	
7,59	<b>SOFIA SANTOS</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	26/06/2019	5ª Braga 47029	
7,46	<b>ANA MOTA</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	16/06/2019	9ª Vários Locais 03031	
7,33	<b>CATARINA PINHO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	2ª Lousada 41010	
7,29	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	26/06/2019	7ª Braga 47029	
7,27	<b>SOFIA CARNEIRO</b>	98 S23	MAIA A C	04/05/2019	4ª Lousada 41037	
7,25	<b>BRUNA MOREIRA</b>	97 S23	E ATLETISMO TROFA	12/07/2019	1ª Braga 47032	
7,17	<b>CAROLINA OLIVEIRA</b>	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	
7,07	<b>ANA PATRÍCIA MOREIR</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	8ª Lousada 41037	
6,79	Francisca Monteiro	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	1ª Porto 41009	
6,77	<b>BEATRIZ SOUSA</b>	03 Juv	MAIA A C	12/07/2019	2ª Braga 47032	
6,74	Bruna Moreira	97 S23	E ATLETISMO TROFA	13/04/2019	1ª Guimarães 47019	
6,70	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	26/06/2019	8ª Braga 47029	
6,52	Ana Patrícia Moreira	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	4ª Lousada 41010	
6,36	<b>LUCIANA CARVALHO</b>	01 Jun	C D C NAVAIS	16/12/2018	2ª Porto 41009	
6,22	<b>SANDRA SÁ</b>	01 Jun	MAIA A C	04/05/2019	9ª Lousada 41037	
6,11	<b>NELMA BAESSA</b>	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	5ª Lousada 41010	
5,79	<b>MARIANA ALVES</b>	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	7ª Leiria 03039	
5,51	<b>ANA PEREIRA</b>	01 Jun	C D C NAVAIS	26/06/2019	10ª Braga 47029	
4,88	<b>BEATRIZ DIAS</b>	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/12/2018	3ª Porto 41009	



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****Dardo 500 Gr**

Top

7,83

32,47	<b>FRANCISCA MONTEIRO</b>	01 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/05/2019	5ª Split - Croácia 41054	
29,38	<b>INÊS GUERRA</b>	03 Juv	MAIA A C	25/05/2019	1ª Braga 47026	
27,36	Inês Guerra	03 Juv	MAIA A C	24/02/2019	8ª Vagos 03015	
27,04	<b>ELIANA PEREIRA</b>	03 Juv	MAIA A C	12/05/2019	2ª Braga 47022	
26,89	Inês Guerra	03 Juv	MAIA A C	12/05/2019	3ª Braga 47022	
25,42	Inês Guerra	03 Juv	MAIA A C	14/07/2019	15ª Fátima 03035	
24,61	<b>VIVIANA BARROS</b>	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	23/06/2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
24,36	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	19/05/2019	2ª Guimarães 47025	X
24,29	Inês Guerra	03 Juv	MAIA A C	23/06/2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
23,88	Viviana Barros	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	30/03/2019	2ª Maia 41030	
23,44	<b>BEATRIZ ROCHA</b>	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	26/01/2019	2ª Marinha Grande 24009	
23,43	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	28/04/2019	1ª Guimarães 47024	
22,51	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	23/06/2019	5ª Porto \ Lousada 41049	
21,85	<b>RITA MARTINS</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/03/2019	3ª Maia 41030	
21,66	<b>VERA MONTEIRO</b>	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	05/05/2019	1ª Lousada 41037	
20,54	<b>SOFIA SANTOS</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/05/2019	2ª Lousada 41037	
19,96	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	04/05/2019	3ª Vila Nova de Cerveira 49024	
19,90	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/03/2019	5ª Maia 41030	
19,59	Rita Martins	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/06/2019	6ª Porto \ Lousada 41049	
19,14	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	7ª Porto \ Lousada 41049	
18,23	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	4ª Lousada 41037	
17,75	<b>ERICA RIBEIRO</b>	02 Juv	MAIA A C	05/05/2019	5ª Lousada 41037	
17,26	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	19/05/2019	4ª Guimarães 47025	X
17,25	<b>CATARINA AZEVEDO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/03/2019	6ª Maia 41030	
16,60	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	6ª Lousada 41037	
16,00	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	23/06/2019	10ª Porto \ Lousada 41049	
15,80	<b>BEATRIZ SOUSA</b>	03 Juv	MAIA A C	28/04/2019	3ª Guimarães 47024	
15,08	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	7ª Maia 41030	
14,73	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	12/06/2019	2ª Braga 47028	
14,55	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	12/05/2019	8ª Braga 47022	
14,49	<b>ANA MOTA</b>	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	
13,86	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	05/05/2019	7ª Lousada 41037	
13,73	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/05/2019	10ª Jamor 03026	
12,83	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	19/05/2019	6ª Guimarães 47025	X
12,37	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	23/06/2019	11ª Porto \ Lousada 41049	
10,52	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	03 Juv	MAIA A C	05/05/2019	8ª Lousada 41037	
8,90	<b>MARIANA TRUTA</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	9ª Lousada 41037	
7,83	<b>BEATRIZ BASTOS</b>	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	10ª Lousada 41037	



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos**

				<b>Dardo 600 Gr</b>	Top	<b>1 2,91</b>
<b>34,60</b>	<b>ANA CERQUEIRA</b>	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	28/07/2019	3ª Leiria 03038	
<b>32,03</b>	Ana Cerqueira	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	30/03/2019	1ª Maia 41030	
<b>30,61</b>	<b>FRANCISCA MONTEIRO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/02/2019	7ª Vagos 03014	
<b>30,05</b>	<b>CLÁUDIA CAMPOS</b>	97 S23	MAIA A C	28/07/2019	6ª Leiria 03038	
<b>29,70</b>	Francisca Monteiro	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	1ª Lousada 41037	
<b>29,65</b>	Francisca Monteiro	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	30/03/2019	2ª Maia 41030	
<b>29,11</b>	Ana Cerqueira	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	16/06/2019	2ª Vários Locais 03031	
<b>27,68</b>	<b>MARGARIDA MIRANDA</b>	01 Jun	C D C NAVAIS	16/06/2019	4ª Vários Locais 03031	X
<b>25,52</b>	<b>INÊS GUERRA</b>	03 Juv	MAIA A C	01/06/2019	5ª Maia 41043	
<b>25,35</b>	Inês Guerra	03 Juv	MAIA A C	16/06/2019	5ª Vários Locais 03031	
<b>25,24</b>	Margarida Miranda	01 Jun	C D C NAVAIS	19/06/2019	1ª Braga 47029	
<b>24,52</b>	<b>SOFIA RÊMA</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	1ª Lousada 41037	
<b>23,82</b>	<b>ANA PATRÍCIA MOREIR</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	2ª Lousada 41037	
<b>23,67</b>	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	6ª Vários Locais 03031	X
<b>23,36</b>	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	30/03/2019	4ª Maia 41030	
<b>23,32</b>	Margarida Miranda	01 Jun	C D C NAVAIS	28/06/2019	4ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>22,11</b>	<b>RITA MARTINS</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	5ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>20,65</b>	<b>SOFIA RAMOS</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	6ª Lousada 41037	
<b>20,39</b>	Rita Martins	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/06/2019	4ª Braga 47029	
<b>19,53</b>	<b>RITA RODRIGUES</b>	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	4ª Leiria 03039	
<b>19,36</b>	Rita Rodrigues	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/06/2019	8ª Vários Locais 03031	
<b>17,70</b>	Rita Rodrigues	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	8ª Lousada / Porto / Maia 4106	
<b>17,44</b>	<b>ANA GRANJA</b>	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	13/04/2019	2ª Vagos 38018	X
<b>17,20</b>	<b>SOFIA CARNEIRO</b>	98 S23	MAIA A C	05/05/2019	3ª Lousada 41037	
<b>16,95</b>	<b>ANA CATARINA RAMOS</b>	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/06/2019	9ª Vários Locais 03031	
<b>16,40</b>	Rita Rodrigues	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/03/2019	5ª Maia 41030	
<b>15,71</b>	<b>ANA PEREIRA</b>	01 Jun	C D C NAVAIS	19/06/2019	5ª Braga 47029	
<b>13,91</b>	<b>BRUNA MOREIRA</b>	97 S23	E ATLETISMO TROFA	13/04/2019	1ª Guimarães 47019	
<b>13,72</b>	Bruna Moreira	97 S23	E ATLETISMO TROFA	16/06/2019	10ª Vários Locais 03031	
<b>13,10</b>	<b>SANDRA SÁ</b>	01 Jun	MAIA A C	05/05/2019	9ª Lousada 41037	
<b>13,02</b>	<b>ANA MOTA</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	19/06/2019	6ª Braga 47029	
<b>12,91</b>	<b>NELMA BAESSA</b>	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	30/03/2019	6ª Maia 41030	



**Femininos**

		<b>Disco 1 Kg</b>		Top	1 1,74
35,80	<b>CLÁUDIA CAMPOS</b>	97 S23	MAIA A C	27/07/2019	4ª Leiria 03038
35,11	<b>ANA JÚLIA FERREIRA</b>	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	26/06/2019	1ª Braga 47029
34,74	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	13/07/2019	5ª Fátima 03035
33,47	<b>ANA JULIA FERREIRA</b>	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	04/05/2019	2ª Vila Nova de Cerveira 49024
33,40	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/06/2019	4ª Maia 41045
33,40	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	06/07/2019	9ª Vagos 03033
32,80	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	24/02/2019	4ª Vagos 03015
32,58	<b>ANA GRANJA</b>	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	30/06/2019	3ª Lousada / Porto / Maia 4106
32,52	<b>ELIANA PEREIRA</b>	03 Juv	MAIA A C	03/07/2019	4ª Maia 41066
32,44	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	03/07/2019	5ª Maia 41066
32,16	Ana Julia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/05/2019	3ª Vila Nova de Cerveira 49025
32,12	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/06/2019	1ª Porto \ Lousada 41049
31,98	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	23/02/2019	1ª Porto 41022
31,94	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	30/06/2019	5ª Lousada / Porto / Maia 4106
31,49	<b>BEATRIZ ROCHA</b>	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/06/2019	5ª Maia 41045
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
31,02	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/06/2019	5ª Vários Locais 03031
31,01	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	26/06/2019	3ª Braga 47029
30,91	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	08/06/2019	1ª Porto \ Lousada \ Maia 4104
30,72	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	30/12/2018	1ª Porto 41012
30,42	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	30/06/2019	6ª Lousada / Porto / Maia 4106
30,30	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	03/07/2019	2ª Lovelhe 49033
30,30	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	03/07/2019	2ª Lovelhe 49033
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
29,93	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/06/2019	2ª Porto \ Lousada 41049
29,69	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	23/02/2019	2ª Porto 41022
29,62	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	03/07/2019	6ª Maia 41066
29,53	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	26/05/2019	2ª Braga 47026
29,39	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	30/06/2019	7ª Lousada / Porto / Maia 4106
29,38	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	3ª Porto \ Lousada 41049
29,32	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/12/2018	1ª Lovelhe - Vila Nova de Cerve
29,16	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	15/06/2019	6ª Vários Locais 03031
29,09	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	13/07/2019	10ª Fátima 03035
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
28,30	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	10/07/2019	1ª Lovelhe 49037
28,30	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	13/07/2019	12ª Fátima 03035
28,24	<b>JÚLIA FERREIRA</b>	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
27,94	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	19/05/2019	1ª Guimarães 47025 X



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos**

					<b>Disco 1 Kg</b>	<b>Top</b>	<b>1 1,74</b>		
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			
27,26	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	05/06/2019	6ª	Maia 41045			
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			
25,83	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	4ª	Vila Nova de Cerveira 49025			
24,94	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	13/04/2019	1ª	Vagos 38018			X
24,39	Beatriz Rocha	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	04/05/2019	4ª	Vila Nova de Cerveira 49024			
24,22	<b>ANA BEATRIZ ROCHA</b>	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	<b>FRANCISCA MONTEIRO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	30/12/2018	1ª	Porto 41012			
21,81	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/06/2019	5ª	Braga 47029			
20,59	<b>INÊS GUERRA</b>	03 Juv	MAIA A C	26/06/2019	6ª	Braga 47029			
19,99	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	7ª	Porto \ Lousada 41049			
19,84	<b>SOFIA SANTOS</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	30/06/2019	8ª	Lousada / Porto / Maia 4106			
19,70	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/06/2019	9ª	Lousada / Porto / Maia 4106			
19,28	<b>MARIANA PINTO</b>	94 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	7ª	Vários Locais 03031			X
18,96	<b>CAROLINA COUTINHO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/12/2018	4ª	Porto 41012			
18,85	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/06/2019	8ª	Vários Locais 03031			
17,67	<b>CAROLINA OLIVEIRA</b>	99 S23	MAIA A C	05/06/2019	9ª	Maia 41045			
17,49	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/06/2019	10ª	Maia 41045			
17,18	Beatriz Monteiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/12/2018	5ª	Porto 41012			
17,11	<b>CATARINA PINHO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	30/12/2018	2ª	Porto 41012			
16,97	Carolina Oliveira	99 S23	MAIA A C	03/07/2019	10ª	Maia 41066			
16,58	<b>JOANA GUIMARÃES</b>	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	6ª	Leiria 03039			
16,03	<b>LUCIANA CARVALHO</b>	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	<b>CAROLINA COSTA</b>	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	30/12/2018	6ª	Porto 41012			
15,57	<b>NELMA BAESSA</b>	97 S23	C F OLIVEIRA DOURO	30/12/2018	6ª	Porto 41012			
15,55	<b>BEATRIZ SOUSA</b>	03 Juv	MAIA A C	03/07/2019	12ª	Maia 41066			
15,11	Carolina Oliveira	99 S23	MAIA A C	30/06/2019	12ª	Lousada / Porto / Maia 4106			
14,71	Carolina Costa	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/02/2019	6ª	Porto 41021			
14,59	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/06/2019	8ª	Porto \ Lousada 41049			
13,03	<b>CATARINA AZEVEDO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/12/2018	7ª	Porto 41012			
11,74	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	13ª	Porto \ Lousada 41049			



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****Triatlo - Opcional**

Top 5 5 5,00

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





### Femininos

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





Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos**

**Pentatlo Juvenis**

Top 1 6 4 6,00

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

**Femininos****Heptatlo - Juvenis**

Top 3 2 4 4,00

3619	<b>VERA MONTEIRO</b>	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	05/05/2019	1ª	Lousada 41037
	17.47 1.44 8.21 26.69 4.69 21.66 240.09					
3272	<b>MARIANA TRUTA</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	2ª	Lousada 41037
	15.85 1.40 5.83 27.81 4.85 8.90 245.16					
3244	<b>CATARINA AZEVEDO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/05/2019	9ª	Jamor 03026
	17.45 1.36 8.92 28.50 4.68 13.73 243.94					
3216	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	3ª	Lousada 41037
	18.34 1.40 8.89 28.41 4.63 16.60 245.92					
2814	<b>ANTHIELY SOUZA</b>	03 Juv	MAIA A C	05/05/2019	4ª	Lousada 41037
	18.28 1.24 7.91 28.18 4.24 10.52 245.28					
2687	<b>ERICA RIBEIRO</b>	02 Juv	MAIA A C	05/05/2019	5ª	Lousada 41037
	20.63 1.28 7.13 29.67 4.58 17.75 246.32					
2462	<b>SOFIA SANTOS</b>	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/05/2019	6ª	Lousada 41037
	17.97 1.28 9.41 30.63 20.54 301.43					
2430	<b>BEATRIZ MONTEIRO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	7ª	Lousada 41037
	18.64 1.24 8.03 31.27 3.96 18.23 306.96					
1849	<b>BEATRIZ BASTOS</b>	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	8ª	Lousada 41037
	20.40 7.25 29.37 4.03 7.83 305.21					
1129	<b>BEATRIZ SOUSA</b>	03 Juv	MAIA A C	05/05/2019	10ª	Lousada 41037
	-1.16 7.48 36.91 3.18 13.86 345.24					
<b>3 2 4 4,00</b>	0,0	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	13/07/2019	9ª Fátima 03035



**Femininos**

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

### Femininos

#### Heptalo - Juniores

Top 27 87,00

3546	<b>ANA PATRÍCIA MOREIR</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	3ª	Lousada 41037
	17.23 1.48 7.07 27.51 4.69 23.82 243.89					
3491	<b>SOFIA RAMOS</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	4ª	Lousada 41037
	17.96 1.48 7.92 27.38 4.97 20.65 249.21					
3154	<b>FRANCISCA MONTEIRO</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	8ª	Lousada 41037
	18.78 1.40 7.79 30.27 4.56 29.70 249.54					
2787	<b>SANDRA SÁ</b>	01 Jun	MAIA A C	05/05/2019	9ª	Lousada 41037
	19.71 1.40 6.22 27.66 3.85 13.10 240.32					







Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

### Femininos

#### Heptalo - Seniores

Top 3 2 4 7,00

3537	<b>SOFIA RÊMA</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	2ª Lousada 41037
	17.44 1.44 8.26 28.52 4.98 24.52 246.48				
3247	<b>SOFIA CARNEIRO</b>	98 S23	MAIA A C	05/05/2019	3ª Lousada 41037
	18.07 1.44 7.27 28.87 4.79 17.20 241.56				





## Femininos

## 4X100 Metros Planos

Top

6 5,14

5 0,36	<b>CF O DOURO</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	13/07/2019	1ª Fátima 03035	
	<i>Catarina Azevedo 2003 / Carolina Coutinho 2003 / Mariana Truta 2002 / Maria Santos 2002</i>					
5 0,65	<b>ASS ATL PORTO</b>	02 Juv	Ass Atl Porto	08/06/2019	2ª Lagoa 03030	
	<i>Maria Santos 2002 / Vera Monteiro 2002 / Mariana Truta 2002 / Rita Barbosa 2005</i>					
5 1,14	<b>C F OLIVEIRA DOURO</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	06/07/2019	4ª Vagos 03033	
	<i>Catarina Azevedo 2003 / Carolina Coutinho 2003 / Mariana Truta 2002 / Maria Santos 2002</i>					
5 1,39	C F Oliveira Douro	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	1ª Braga 47029	
	<i>Carolina Coutinho 2003 / Catarina Azevedo 2003 / Mariana Truta 2002 / Maria Santos 2002</i>					
5 1,52	<b>MAIA A C</b>	90 Sen	MAIA A C	27/07/2019	4ª Leiria 03038	
	<i>Diana Silva 2003 / Carolina Amaral 2003 / Anthiely Souza 2003 / Sandra Sá 2001</i>					
5 1,56	<b>ESCOLA DO MOVIMEN</b>	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2019	1ª Vários Locais 03031	
	<i>Berenice Vila 1999 / Maria João Ferreira 2001 / Marta Rodrigues 1997 / Mariana Alves 2001</i>					
5 1,86	<b>A C POVOA DE VARZIM</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	2ª Braga 47029	
	<i>Ana Patrícia Moreira 2000 / Jerusa Semedo 2001 / Ana Nadais 2001 / Sofia Ramos 2000</i>					
5 1,94	<b>MAIA A C</b>	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
	<i>Inês Fonseca 2005 / Carolina Amaral 2003 / Flávia Silva 2004 / Rita Fernandes 2005</i>					
5 2,15	<b>MAIA FC</b>	03 Juv	MAIA A C	13/07/2019	2ª Fátima 03035	
	<i>Diana Silva 2003 / Inês Fonseca 2005 / Carolina Amaral 2003 / Rita Fernandes 2005</i>					
5 2,16	<b>A C POVOA DE VARZIM</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	2ª Vários Locais 03031	X
	<i>Filipa Monteiro 2002 / Cláudia Costa 2000 / Sofia Rêma 1999 / Sofia Ramos 2000</i>					
5 2,18	C F Oliveira Douro	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
	<i>Beatriz Magalhães 2005 / Mariana Truta 2002 / Matilde Pereira 2004 / Maria Santos 2002</i>					
5 2,46	<b>ESCOLA MOVIMENTO</b>	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	2ª Leiria 03039	
	<i>Bruna Oliveira 2003 / Maria João Ferreira 2001 / Marta Rodrigues 1997 / Francisca Vilas-boas 1992</i>					
5 2,53	C F Oliveira Douro	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/05/2019	1ª Porto / Lousada / Povo de	
	<i>Sofia Silva 2004 / Catarina Azevedo 2003 / Mariana Truta 2002 / Maria Santos 2002</i>					
5 2,53	<b>MAIA A C</b>	96 Sen	MAIA A C	15/06/2019	3ª Vários Locais 03031	
	<i>Diana Silva 2003 / Sandra Sá 2001 / Francisca Silva 1996 / Anthiely Souza 2003</i>					
5 2,53	<b>MAIA A C</b>	01 Jun	MAIA A C	06/07/2019	2ª Vagos 03033	
	<i>Diana Silva 2003 / Carolina Amaral 2003 / Anthiely Souza 2003 / Sandra Sá 2001</i>					
5 2,75	<b>MAIA A C</b>	98 S23	MAIA A C	28/06/2019	1ª Lousada / Porto / Maia 4106	
	<i>Diana Silva 2003 / Sandra Sá 2001 / Anthiely Souza 2003 / Maria João Silva 1998</i>					
5 2,87	Maia A C	01 Jun	MAIA A C	19/06/2019	3ª Braga 47029	
	<i>Diana Silva 2003 / Carolina Amaral 2003 / Anthiely Souza 2003 / Leonor Suzano 2001</i>					
5 3,23	<b>ATET C PÓVOA VARZIM</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	06/07/2019	4ª Vagos 03033	
	<i>Filipa Monteiro 2002 / Cláudia Costa 2000 / Ana Patrícia Moreira 2000 / Sofia Ramos 2000</i>					
5 3,32	<b>C F OLIVEIRA DOURO</b>	83 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	15/06/2019	4ª Vários Locais 03031	
	<i>Sandra Borges 1983 / Catarina Azevedo 2003 / Catarina Pinho 2001 / Nelma Baessa 1997</i>					
5 4,03	<b>ESCOLA MOVIMENTO</b>	68 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	2ª Lousada / Porto / Maia 4106	
	<i>Carina Mendes 2003 / Rita Martins 2003 / Marta Rodrigues 1997 / Isabel Ferreira 1968</i>					
5 4,26	C F Oliveira Douro	83 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	27/07/2019	8ª Leiria 03038	
	<i>Ana Cerqueira 1989 / Sandra Borges 1983 / Catarina Pinho 2001 / Nelma Baessa 1997</i>					
5 4,49	<b>E ATLETISMO TROFA</b>	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	19/06/2019	4ª Braga 47029	
	<i>Mónica Rodrigues 2001 / Diana Rodrigues 2001 / Sofia Santos 2003 / Beatriz Rodrigues 2003</i>					
5 4,86	<b>ESCOLA TROFA</b>	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	28/06/2019	3ª Lousada / Porto / Maia 4106	
	<i>Mónica Rodrigues 2001 / Diana Rodrigues 2001 / Ana Mota 2003 / Sofia Santos 2003</i>					
5 5,17	<b>LEIXÕES SPORT CLUB</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	19/06/2019	5ª Braga 47029	
	<i>Francisca Catarino 2001 / Bárbara Medeiros 2001 / Ângela Oliveira 2001 / Madalena Lopes 2001</i>					



**Femininos**

**4X100 Metros Planos**

Top

**6 5,14**

<b>5 6,87</b>	E Atletismo Trofa	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	15/06/2019	4ª Vários Locais 03031
	<i>Mónica Rodrigues 2001 / Diana Rodrigues 2001 / Ana Mota 2003 / Mariana Areal 2001</i>				
<b>6 5,14</b>	<b>ESCOLA DO MOVIMEN</b>	65 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/05/2019	3ª Braga 47026
	<i>Isabel Ferreira 1968 / Bárbara Moreira 1974 / Cláudia Vilarinho 1978 / Marília Santos 1965</i>				





**Femininos**

**4X300 Metros**

Top

**3 0 9,05**

<b>2 5 5,85</b>	<b>C F OLIVEIRA DOURO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	17/07/2019	1ª Porto 41068
	<i>Carolina Coutinho 2003 / Catarina Azevedo 2003 / Maria Santos 2002 / Mariana Truta 2002</i>				
<b>3 0 6,18</b>	<b>A R LUZ E VIDA</b>	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	17/07/2019	3ª Porto 41068
	<i>Mariana Couto 2002 / Lourdes Fernandes 2005 / Janine Vaz Aimé 2005 / Gabriela Almeida 2004</i>				
<b>3 0 9,05</b>	<b>MAIA A C</b>	02 Juv	MAIA A C	17/07/2019	2ª Porto 41068
	<i>Beatriz Rebelo 2004 / Mariana Ribeiro 2003 / Sofia Ramos 2002 / Daniela Santos 2004</i>				





Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****4X400 Metros**

Top 4 5 1,19

4 0 3,22	<b>ATL C PÓVOA VARZIM</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/07/2019	3ª Vagos 03033	
	<i>Ana Patrícia Moreira 2000 / Jerusa Semedo 2001 / Cláudia Costa 2000 / Ana Nadais 2001</i>					
4 0 8,09	<b>A C POVOA DE VARZIM</b>	95 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	1ª Vários Locais 03031	X
	<i>Ana Nadais 2001 / Cláudia Costa 2000 / Rute Simões 1995 / Jerusa Semedo 2001</i>					
4 0 8,94	<b>MAIA A C</b>	96 Sen	MAIA A C	16/06/2019	2ª Vários Locais 03031	
	<i>Francisca Silva 1996 / Alexandra Canedo 2002 / Angelica Pereira 2000 / Ana Ricardo 1996</i>					
4 1 1,46	<b>MAIA A C</b>	90 Sen	MAIA A C	28/07/2019	3ª Leiria 03038	
	<i>Angelica Pereira 2000 / Alexandra Canedo 2002 / Telma Pinho 2000 / Francisca Silva 1996</i>					
4 1 4,57	<b>MAIA A C</b>	00 Jun	MAIA A C	07/07/2019	6ª Vagos 03033	
	<i>Anthiely Souza 2003 / Angelica Pereira 2000 / Telma Pinho 2000 / Sandra Sá 2001</i>					
4 1 6,0	<b>A C PÓVOA DE VARZIM</b>	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	1ª Braga 47029	
	<i>Ana Patrícia Moreira 2000 / Jerusa Semedo 2001 / Cláudia Costa 2000 / Ana Nadais 2001</i>					
4 2 1,84	<b>Maia A C</b>	96 Sen	MAIA A C	30/06/2019	2ª Lousada / Porto / Maia 4106	
	<i>Carolina Amaral 2003 / Francisca Silva 1996 / Telma Vilaça 2000 / Angelica Pereira 2000</i>					
4 2 4,30	<b>ESCOLA MOVIMENTO</b>	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	1ª Leiria 03039	
	<i>Bruna Borges 2002 / Maria João Ferreira 2001 / Carina Mendes 2003 / Sofia Gonçalves 1993</i>					
4 2 4,68	<b>C F OLIVEIRA DOURO</b>	83 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	16/06/2019	3ª Vários Locais 03031	
	<i>Sandra Borges 1983 / Catarina Pinho 2001 / Catarina Azevedo 2003 / Bárbara Santos 2000</i>					
4 2 4,8	<b>Maia A C</b>	00 Jun	MAIA A C	26/06/2019	2ª Braga 47029	
	<i>Érica Ribeiro 2003 / Telma Vilaça 2000 / Anthiely Souza 2003 / Angelica Pereira 2000</i>					
4 2 7,62	<b>C F Oliveira Douro</b>	83 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	28/07/2019	6ª Leiria 03038	
	<i>Catarina Pinho 2001 / Sandra Borges 1983 / Bárbara Santos 2000 / Nelma Baessa 1997</i>					
4 2 8,22	<b>ESCOLA MOVIMENTO</b>	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	3ª Lousada / Porto / Maia 4106	
	<i>Bruna Borges 2002 / Sofia Gonçalves 1993 / Marta Rodrigues 1997 / Leonor Mendes 2006</i>					
4 2 8,35	<b>ESCOLA DO MOVIMEN</b>	93 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/06/2019	4ª Vários Locais 03031	
	<i>Bruna Borges 2002 / Maria João Ferreira 2001 / Laura Pacheco 2002 / Sofia Gonçalves 1993</i>					
4 4 0,73	<b>ESCOLA TROFA</b>	68 Sen	E ATLETISMO TROFA	30/06/2019	4ª Lousada / Porto / Maia 4106	
	<i>Mónica Rodrigues 2001 / Diana Rodrigues 2001 / Ana Silva 1998 / Deolinda Oliveira 1968</i>					
4 4 1,2	<b>E ATLETISMO TROFA</b>	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	26/06/2019	3ª Braga 47029	
	<i>Mónica Rodrigues 2001 / Diana Rodrigues 2001 / Beatriz Rodrigues 2003 / Mariana Areal 2001</i>					
4 4 8,00	<b>E ATLETISMO TROFA</b>	69 Sen	E ATLETISMO TROFA	16/06/2019	2ª Vários Locais 03031	
	<i>Diana Rodrigues 2001 / Ana Silva 1998 / Júlia Sousa 1969 / Beatriz Rodrigues 2003</i>					
4 5 1,19	<b>CLUBE DESP DA POVO</b>	71 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/06/2019	3ª Vários Locais 03031	
	<i>Beatriz Dias 2001 / Ana Leal 1992 / Carla Mendes 1971 / Nadine Laranjeira 1996</i>					



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

### Femininos

#### 4X800 Metros

Top 1 0 1 7,90

1 0 1 7,90

MAIA A C

89 Sen MAIA A C

17/07/2019

1ª Porto 41068

Alice Oliveira 2000 / Cátia Costa 1989 / Daniela Gregório 1994 / Telma Pinho 2000





Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****Estafeta Sueca**

Top 3 2 5,42

2 2 7,59	<b>MAIA A C</b>	96 Sen	MAIA A C	17/07/2019	1ª Porto 41068
	<i>Diana Silva 2003 / Sandra Sá 2001 / Francisca Silva 1996 / Mariana Regalo 2001</i>				
2 2 9,81	<b>MAIA A C</b>	99 S23	MAIA A C	17/07/2019	2ª Porto 41068
	<i>Carolina Amaral 2003 / Telma Vilaça 2000 / Maria Carvalho 1999 / Angelica Pereira 2000</i>				
2 3 4,60	<b>C F OLIVEIRA DOURO</b>	83 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	17/07/2019	3ª Porto 41068
	<i>Nelma Baessa 1997 / Sandra Borges 1983 / Catarina Pinho 2001 / Bárbara Santos 2000</i>				
2 3 8,32	<b>ESCOLA MOVIMENTO</b>	98 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	17/07/2019	4ª Porto 41068
	<i>Isabel Ferreira 1968 / Berenice Vila 1999 / Marta Rodrigues 1997 / Maria João Ferreira 2001</i>				
2 3 9,06	<b>ESCOLA TROFA</b>	98 S23	E ATLETISMO TROFA	17/07/2019	5ª Porto 41068
	<i>Mónica Rodrigues 2001 / Beatriz Rodrigues 2003 / Ana Silva 1998 / Diana Rodrigues 2001</i>				
2 3 9,50	<b>LEIXÕES S C</b>	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	17/07/2019	6ª Porto 41068
	<i>Ângela Oliveira 2001 / Madalena Lopes 2001 / Bárbara Medeiros 2001 / Francisca Catarino 2001</i>				
2 3 9,92	<b>MAIA AC</b>	89 Sen	MAIA A C	17/07/2019	1ª Porto 41068
	<i>Cátia Costa 1989 / Alice Oliveira 2000 / Daniela Gregório 1994 / Telma Pinho 2000</i>				
2 4 3,56	<b>A R LUZ E VIDA</b>	77 Sen	A R L V GONDOMARENSE	17/07/2019	2ª Porto 41068
	<i>Ana Neves 2001 / Daniela Castro 2002 / Elisabete Santos 1977 / Bárbara Magalhães 2001</i>				
2 5 4,30	<b>ESCOLA TROFA</b>	68 Sen	E ATLETISMO TROFA	17/07/2019	3ª Porto 41068
	<i>Ana Mota 2003 / Sofia Santos 2003 / Júlia Sousa 1969 / Deolinda Oliveira 1968</i>				
3 0 2,93	<b>C F OLIVEIRA DOURO</b>	75 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	17/07/2019	4ª Porto 41068
	<i>Marta Freitas 2003 / Bruna Marques 2002 / Raquel Pimentel 2001 / Sandra Silva 1975</i>				
3 2 5,42	<b>C F OLIVEIRA DOURO</b>	67 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	17/07/2019	5ª Porto 41068
	<i>Andreia Ribeiro 1980 / Cláudia Pimentel 1971 / Carla Rodrigues 1972 / Alice Couto 1967</i>				



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

### Femininos

#### 3000 Metros Marcha

Top 1 9 3 6,00

1 4 2 5,98	<b>RAQUEL PIMENTEL</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	27/07/2019	1ª Leiria 03038	
1 7 1 1,65	<b>JOANA CAMPOS</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2019	3ª Vagos 38007	X
1 7 1 2,27	<b>JOANA SILVA</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	27/01/2019	2ª Lousada 41018	
1 7 1 5,36	<b>INÊS MATEUS</b>	02 Juv	A CLUBE ALFENENSE	02/06/2019	1ª Porto \ Lousada \ Maia 4104	
1 7 2 5,00	<b>FILIPA DIAMANTINO</b>	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	29/12/2018	1ª Lourosa 38005	
1 7 5 2,91	Joana Silva	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	5ª Vários Locais 03031	X
1 7 5 5,28	Inês Mateus	02 Juv	A CLUBE ALFENENSE	27/01/2019	3ª Lousada 41018	
1 8 1 0,60	<b>ANA CRUZ</b>	99 S23	MAIA A C	27/07/2019	7ª Leiria 03038	
1 9 3 6,00	<b>MARIANA SERRÃO</b>	03 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	29/12/2018	6ª Lourosa 38005	







Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****5.000 Metros Marcha**

Top 9 9 9 9,99

2 4 3 9,06	<b>BRUNA MARQUES</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	13/07/2019	1ª Fátima 03035
2 5 0 4,80	<b>SANDRA SILVA</b>	75 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	19/05/2019	1ª Lousada 41040
2 5 1 5,00	Bruna Marques	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	1ª Braga 47029
2 5 2 1,39	Bruna Marques	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	11/05/2019	1ª Vagos 38030
2 5 2 9,11	<b>RAQUEL PIMENTEL</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	19/05/2019	2ª Lousada 41040
2 5 5 1,68	Raquel Pimentel	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	2ª Braga 47029
2 6 0 2,87	Bruna Marques	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/05/2019	8ª Madrid - Espanha 41069
2 6 0 8,51	Bruna Marques	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	1ª Porto \ Lousada 41049
2 6 2 0,64	Bruna Marques	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/05/2019	4ª Lousada 41040
2 6 2 1,60	<b>MARTA FREITAS</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	13/07/2019	4ª Fátima 03035
2 6 3 9,23	Marta Freitas	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/05/2019	5ª Lousada 41040
2 6 5 0,84	Marta Freitas	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	3ª Braga 47029
2 7 0 6,46	Marta Freitas	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	2ª Porto \ Lousada 41049
2 8 2 9,49	<b>FILIPA DIAMANTINO</b>	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	13/07/2019	9ª Fátima 03035
2 8 4 6,07	<b>INÊS MATEUS</b>	02 Juv	A CLUBE ALFENENSE	13/07/2019	12ª Fátima 03035
2 8 5 4,49	Filipa Diamantino	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	19/05/2019	6ª Lousada 41040
2 8 5 8,68	Inês Mateus	02 Juv	A CLUBE ALFENENSE	23/06/2019	5ª Porto \ Lousada 41049
2 9 1 3,15	Inês Mateus	02 Juv	A CLUBE ALFENENSE	19/05/2019	7ª Lousada 41040
2 9 5 1,30	<b>JOANA SILVA</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	4ª Braga 47029
3 0 1 0,79	Filipa Diamantino	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	25/04/2019	8ª Quarteira 03023
3 2 0 1,72	<b>MARIANA SERRÃO</b>	03 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	25/04/2019	14ª Quarteira 03023
3 3 0 4,34	Mariana Serrão	03 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	19/05/2019	9ª Lousada 41040
3 6 1 7,11	<b>VANESSA SANTOS</b>	03 Juv	A CLUBE ALFENENSE	23/06/2019	6ª Porto \ Lousada 41049
3 6 5 1,28	Vanessa Santos	03 Juv	A CLUBE ALFENENSE	19/05/2019	11ª Lousada 41040
3 7 0 1,88	<b>RAQUEL MOURÃO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	5ª Braga 47029
3 7 5 3,01	<b>JÚLIA ZUEVA</b>	84 Sen	NASCIDOS PARA CORRER	19/05/2019	13ª Lousada 41040
3 7 5 9,69	Raquel Mourão	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/05/2019	14ª Lousada 41040
3 8 3 9,03	Raquel Mourão	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	7ª Porto \ Lousada 41049
3 9 0 7,01	Raquel Mourão	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	11/05/2019	2ª Vagos 38030
1 0 0 0 0	Mariana Serrão	03 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	23/06/2019	8ª Porto \ Lousada 41049



Ranking 2019

Absoluto ( até Veteranos) Ar Livre

**Femininos****10.000 Metros Marcha**

Top 1 0 2 4 5,61

5 0 4 8,46	<b>BRUNA MARQUES</b>	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	06/07/2019	4ª Vagos 03033	
5 1 1 1,68	<b>RAQUEL PIMENTEL</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	06/07/2019	5ª Vagos 03033	
5 2 4 8,07	Bruna Marques	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	27/04/2019	3ª Vagos 38026	X
5 2 4 8,07	Bruna Marques	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	27/04/2019	3ª Vagos 38039	X
5 2 5 3,73	Raquel Pimentel	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	5ª Vagos 03032	
5 2 5 8,54	Raquel Pimentel	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	27/04/2019	4ª Vagos 38026	X
5 2 5 8,54	Raquel Pimentel	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	27/04/2019	4ª Vagos 38039	X
5 4 1 6,00	<b>MARTA FREITAS</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	06/07/2019	6ª Vagos 03033	
5 4 4 0,18	Raquel Pimentel	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	30/06/2019	2ª Lousada / Porto / Maia 4106	
5 6 1 5,16	Marta Freitas	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	27/04/2019	5ª Vagos 38039	X
5 6 1 5,16	Marta Freitas	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	27/04/2019	5ª Vagos 38026	X
5 6 3 0,40	Marta Freitas	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/06/2019	3ª Lousada / Porto / Maia 4106	
5 9 5 9,50	<b>INÉS MATEUS</b>	02 Juv	A CLUBE ALFENENSE	30/06/2019	5ª Lousada / Porto / Maia 4106	
1 0 1 3 8,68	<b>JOANA SILVA</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	25/04/2019	4ª Quarteira 03023	
1 0 2 1 4,96	Joana Silva	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	06/07/2019	11ª Vagos 03033	
1 0 2 4 5,61	Joana Silva	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	22/06/2019	9ª Vagos 03032	

