



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**100 Metros planos**

Top

1 4,56

1 0,97	+ 1,8	PEDRO DA SILVA	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/05/2019	1º Braga 47026	
1 0,97	+ 1,0	Pedro Da Silva	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/06/2019	5º Maia 41043	
1 0,97	+ 0,8	Pedro Da Silva	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/06/2019	2º Maia 41043	
1 0,99	+ 0,7	Pedro Da Silva	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	1º Maia 41045	
1 0,99	0,0	Pedro Da Silva	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	1º Lousada / Porto / Maia 4106	
1 1,03	+ 0,6	Pedro Da Silva	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	5º Leiria 03038	
1 1,07	+ 1,3	Pedro Da Silva	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2019	4º Braga 47027	
1 1,08	0,0	Pedro Da Silva	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/07/2019	1º Maia 41066	
1 1,08	0,0	Pedro Da Silva	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/07/2019	1º Braga 47032	
1 1,11	+ 2,0	XAVIER OUTEIRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/05/2019	1º Braga 47026	X
1 1,12	+ 2,0	LUÍS QUEIRÓS	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	12/06/2019	4º Braga 47028	
1 1,13	+ 2,0	PEDRO MACHADO	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	12/06/2019	5º Braga 47028	
1 1,16	- 0,3	Pedro Da Silva	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/05/2019	1º Braga 47022	
1 1,18	+ 1,3	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	6º Braga 47027	
1 1,19	0,0	Pedro Da Silva	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	1º Lousada / Porto / Maia 4106	
1 1,20	0,0	NUNO TEIXEIRA	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	06/07/2019	3º Vagos 03033	
1 1,22	0,0	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	28/06/2019	3º Lousada / Porto / Maia 4106	
1 1,23	+ 1,4	JOÃO OLIVEIRA	02 Juv	Escola Secundária de Gondomar	30/03/2019	1º Póvoa de Varzim 41028	
1 1,26	0,0	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	2º Maia 41066	
1 1,29	0,0	Nuno Teixeira	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	19/06/2019	2º Braga 47029	
1 1,29	0,0	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	28/06/2019	1º Lousada / Porto / Maia 4106	
1 1,31	+ 0,4	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	29/06/2019	7º Braga 47030	
1 1,32	0,0	João Oliveira	02 Juv	Escola Secundária de Gondomar	11/05/2019	1º Lousada 41039	
1 1,36	0,0	Nuno Teixeira	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	19/06/2019	3º Braga 47029	
1 1,37	0,0	RICARDO REIS	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	1º Braga 47027	
1 1,41	+ 0,7	João Oliveira	02 Juv	Escola Secundária de Gondomar	30/03/2019	1º Póvoa de Varzim 41028	
1 1,41	0,0	Xavier Outeiro	03 Juv	Escola Secundária de Gondomar	11/05/2019	2º Lousada 41039	
1 1,41	+ 1,4	HUGO SILVA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	12/06/2019	2º Braga 47028	
1 1,42	+ 0,8	Ricardo Reis	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	2º Maia 41045	
1 1,43	0,0	João Oliveira	02 Juv	Escola Secundária de Gondomar	11/05/2019	4º Lousada 41039	
1 1,43	+ 1,3	SÉRGIO SILVA	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	8º Braga 47027	
1 1,48	+ 1,2	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	1º Porto / Lousada / Povo de	
1 1,48	+ 0,5	JOÃO PAULO MOREIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	2º Maia 41045	
1 1,49	+ 0,3	Nuno Teixeira	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	07/04/2019	1º Lousada 41032	
1 1,50	+ 0,6	GUILHERME ALMEIDA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	06/01/2018	5º Baku 41070	
1 1,50	+ 1,4	FRANCISCO PONCES	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	2º Póvoa de Varzim 41028	
1 1,51	0,0	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	2º Braga 47027	
1 1,51	0,0	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	28/06/2019	3º Lousada / Porto / Maia 4106	
1 1,51	0,0	Sérgio Silva	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	4º Maia 41066	
1 1,52	+ 1,2	João Oliveira	02 Juv	C D ESC SEC GONDOMAR	29/05/2019	2º Porto / Lousada / Povo de	
1 1,52	0,0	João Paulo Moreira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	3º Braga 47027	
1 1,53	+ 1,4	JOÃO FERREIRA	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	4º Póvoa de Varzim 41028	
1 1,52	+ 1,4	XAVIEIR OUTEIRO	02 Juv	Escola Secundária de Gondomar	30/03/2019	3º Póvoa de Varzim 41028	
1 1,53	0,0	Xavier Outeiro	03 Juv	Escola Secundária de Gondomar	11/05/2019	5º Lousada 41039	

**Masculinos****100 Metros planos**

Top 1 4,56

1 1,53	+ 0,8	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	4º	Maia 41045
1 1,54	- 1,2	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	1º	Lousada 41037
1 1,54	+ 1,7	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	01/06/2019	6º	Maia 41043
1 1,54	0,0	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	4º	Braga 47032
1 1,55	0,0	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/06/2019	6º	Braga 47029
1 1,56	0,0	JOÃO MOREIRA	01 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	2º	Lousada 41039
1 1,56	0,0	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	2º	Lousada / Porto / Maia 4106
1 1,57	- 1,3	Xavier Outeiro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2019	2º	Madrid - Espanha 41069
1 1,57	+ 1,3	João Moreira	01 Jun	Escola Secundária da Maia	29/05/2019	20º	Elvas 41055
1 1,57	+ 0,6	João Paulo Moreira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	27/07/2019	7º	Leiria 03038
1 1,58	+ 1,0	DAVID GONÇALVES	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	12/06/2019	1º	Braga 47028
1 1,58	+ 0,5	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	27/07/2019	6º	Leiria 03039
1 1,59	- 1,0	Xavier Outeiro	03 Juv	Ass Atl Porto	08/06/2019	2º	Lagoa 03030
1 1,60	0,0	Guilherme Almeida	02 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	2º	Lousada 41039
1 1,60	0,0	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	28/06/2019	6º	Lousada / Porto / Maia 4106
1 1,61	0,0	João Paulo Moreira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	6º	Braga 47032
1 1,62	+ 0,9	Xavier Outeiro	02 Juv	Escola Secundária de Gondomar	30/03/2019	1º	Póvoa de Varzim 41028
1 1,64	- 1,2	Xavier Outeiro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	2º	Lousada 41037
1 1,64	0,0	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/06/2019	7º	Braga 47029
1 1,64	- 0,5	NUNO NASCIMENTO	02 Juv	G D R JUV RIBEIRAS	22/06/2019	1º	Porto \ Lousada 41049
1 1,65	+ 0,5	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	05/06/2019	1º	Maia 41045
1 1,65	0,0	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	1º	Braga 47029
1 1,67	+ 1,6	ALEXANDRE NOVA	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	29/05/2019	1º	Porto / Lousada / Povo de
1 1,68	- 0,5	David Gonçalves	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	22/06/2019	2º	Porto \ Lousada 41049
1 1,68	0,0	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	5º	Maia 41066
1 1,70	+ 0,5	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/03/2019	1º	Braga 47014
1 1,70	0,0	João Moreira	01 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	6º	Lousada 41039
1 1,70	+ 1,2	David Gonçalves	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	22/06/2019	1º	Porto \ Lousada 41049
1 1,70	- 0,1	GONÇALO ROCCHI	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	12/07/2019	1º	Braga 47032
1 1,71	+ 1,3	João Ferreira	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	1º	Póvoa de Varzim 41028
1 1,72	+ 1,3	FRANCISCO PONCES	01 Jun	Escola Secundária da Maia	29/05/2019	21º	Elvas 41055
1 1,72	+ 0,5	Gonçalo Rocchi	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	05/06/2019	4º	Maia 41045
1 1,73	+ 2,0	DANIEL SILVA	03 Juv	MAIA A C	12/06/2019	4º	Braga 47028
1 1,73	0,0	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	7º	Lousada / Porto / Maia 4106
1 1,73	- 0,8	João Paulo Moreira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	3º	Maia 41066
1 1,74	0,0	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	19/06/2019	3º	Braga 47029
1 1,75	0,0	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	28/06/2019	1º	Lousada / Porto / Maia 4106
1 1,76	+ 1,2	Nuno Nascimento	02 Juv	G D R JUV RIBEIRAS	22/06/2019	2º	Porto \ Lousada 41049
1 1,76	- 0,5	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	3º	Porto \ Lousada 41049
1 1,77	+ 1,2	DANIEL SILVA	02 Juv	Escola Secundária da Maia	29/05/2019	3º	Porto / Lousada / Povo de
1 1,77	+ 0,3	ANDRÉ OLIVEIRA	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/05/2019	1º	Braga 47027
1 1,77	- 0,4	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	1º	Maia 41066
1 1,78	- 0,3	Ricardo Reis	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	12/05/2019	4º	Braga 47022
1 1,78	- 0,4	Nuno Nascimento	02 Juv	G D R JUV RIBEIRAS	03/07/2019	2º	Maia 41066

**Masculinos****100 Metros planos**Top **1 4,56**

1 1,78	-0,8	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	03/07/2019	4º	Maia 41066	
1 1,79	+0,7	Carlos Carvalho	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	2º	Póvoa de Varzim 41028	
1 1,79	+0,7	BRUNO RAMOS	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2019	3º	Vários Locais 03031	X
1 1,80	+0,5	Daniel Silva	02 Juv	MAIA A C	05/06/2019	2º	Maia 41045	
1 1,81	0,0	BRUNO MARQUES	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	03/07/2019	1º	Maia 41066	
1 1,82	-0,3	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	12/05/2019	5º	Braga 47022	
1 1,82	+0,5	TOMÁS BAPTISTA	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	3º	Maia 41045	
1 1,82	-0,5	Bruno Ramos	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/06/2019	4º	Porto \ Lousada 41049	
1 1,82	0,0	CARLOS MONTEIRO	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/06/2019	4º	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 1,82	+0,9	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	03/07/2019	3º	Maia 41066	
1 1,84	0,0	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	6º	Braga 47029	
1 1,84	+1,2	FRANCISCO LOPES	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	22/06/2019	3º	Porto \ Lousada 41049	
1 1,85	+1,2	Bruno Ramos	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2019	4º	Porto / Lousada / Povo de	
1 1,85	+1,0	Carlos Monteiro	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	1º	Maia 41045	
1 1,85	0,0	David Gonçalves	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	19/06/2019	7º	Braga 47029	
1 1,85	-0,5	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	1º	Porto \ Lousada 41049	
1 1,86	+0,1	Bruno Marques	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	09/03/2019	1º	Guimarães 47016	
1 1,86	+0,5	Alexandre Nova	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	05/06/2019	4º	Maia 41045	
1 1,87	+1,4	Daniel Silva	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	5º	Póvoa de Varzim 41028	
1 1,87	+0,1	GABRIEL MORIM	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	01/05/2019	2º	Porto 41036	
1 1,88	-1,0	TIAGO SOUSA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	23/03/2019	1º	Braga 47014	
1 1,88	+1,0	RUI REIS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	12/06/2019	3º	Braga 47028	
1 1,88	0,0	LÚIS REIS	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	28/06/2019	2º	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 1,89	+1,4	Carlos Carvalho	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	6º	Póvoa de Varzim 41028	
1 1,89	+1,9	Bruno Marques	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/05/2019	3º	Viana do Castelo 49028	
1 1,89	+0,5	BERNARDO MOREIRA	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	05/06/2019	5º	Maia 41045	
1 1,89	0,0	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	28/06/2019	2º	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 1,89	+0,9	SANDRO BAESSA	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	03/07/2019	5º	Maia 41066	
1 1,89	0,0	ARNALDO NETO	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/07/2019	8º	Braga 47032	
1 1,90	+1,6	Nuno Nascimento	02 Juv	G D R JUV RIBEIRAS	29/05/2019	2º	Porto / Lousada / Povo de	
1 1,91	+1,2	Francisco Ponces	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	1º	Póvoa de Varzim 41028	
1 1,91	+0,5	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	05/06/2019	6º	Maia 41045	
1 1,91	0,0	Sandro Baessa	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	6º	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 1,91	-0,1	Bruno Ramos	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/07/2019	3º	Braga 47032	
1 1,92	-0,5	Francisco Lopes	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	22/06/2019	5º	Porto \ Lousada 41049	
1 1,92	0,0	Sandro Baessa	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	3º	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 1,93	+1,0	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	29/05/2019	1º	Porto / Lousada / Povo de	
1 1,93	-0,1	Bernardo Moreira	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	12/07/2019	4º	Braga 47032	
1 1,94	+0,5	Bruno Ramos	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	2º	Maia 41045	
1 1,95	+1,4	EDUARDO PONCES	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	7º	Póvoa de Varzim 41028	
1 1,95	-0,5	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/06/2019	6º	Porto \ Lousada 41049	
1 1,96	0,0	Tiago Sousa	03 Juv	C DESP CS LAVRA	29/05/2019	3º	Braga 41061	
1 1,96	0,0	Bruno Marques	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	28/06/2019	5º	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 1,96	0,0	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	28/06/2019	3º	Lousada / Porto / Maia 4106	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**100 Metros planos**

Top 1 4,56

Tempo	Diferença	Nome	Idade	Clube	Data	Local	Outros
1 1,97	+ 1,3	Eduardo Ponces	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	2º Póvoa de Varzim 41028	
1 1,97	+ 0,3	Daniel Silva	03 Juv	Escola Secundária da Maia	07/04/2019	2º Lousada 41032	
1 1,98	0,0	Bruno Marques	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	28/06/2019	4º Lousada / Porto / Maia 4106	
1 1,99	+ 1,7	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	30/03/2019	1º Maia 41029	
1 1,99	+ 1,1	Bruno Ramos	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/06/2019	1º Braga 47028	
1 2,00	+ 1,3	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	28/04/2019	3º Guimarães 47024	
1 2,00	+ 0,7	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	19/06/2019	4º Braga 47029	
1 2,00	0,0	Carlos Monteiro	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/06/2019	5º Lousada / Porto / Maia 4106	
1 2,01	+ 0,5	DIOGO CAMPOS	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	7º Maia 41045	
1 2,01	+ 0,7	Bruno Marques	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	19/06/2019	5º Braga 47029	
1 2,02	+ 0,5	TIAGO SILVA	00 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	05/06/2019	3º Maia 41045	
1 2,02	+ 0,5	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	4º Maia 41045	
1 2,02	+ 0,7	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	6º Braga 47029	
1 2,02	+ 0,9	Arnaldo Neto	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/07/2019	7º Maia 41066	
1 2,03	+ 1,2	JOÃO BRÁS	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	5º Porto / Lousada / Povo de	
1 2,03	+ 0,4	Tiago Sousa	03 Juv	C DESP CS LAVRA	29/05/2019	4º Braga 41061	
1 2,03	- 0,1	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	12/07/2019	5º Braga 47032	
1 2,04	+ 1,2	Daniel Silva	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	2º Póvoa de Varzim 41028	
1 2,05	0,0	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	28/06/2019	6º Lousada / Porto / Maia 4106	
1 2,06	- 1,0	Bruno Ramos	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049	
1 2,06	0,0	Arnaldo Neto	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	1º Lousada / Porto / Maia 4106	
1 2,06	+ 1,1	PEDRO FRASCO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	20/07/2019	8º Lisboa 03036	
1 2,07	- 1,1	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	12/05/2019	3º Braga 47022	
1 2,07	- 0,4	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	03/07/2019	4º Maia 41066	
1 2,08	+ 1,7	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	30/03/2019	2º Maia 41029	
1 2,08	+ 0,3	RICARDO OLIVEIRA	99 S23	C DESP CS LAVRA	07/04/2019	3º Lousada 41032	
1 2,08	+ 0,5	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	05/06/2019	5º Maia 41045	
1 2,09	- 1,9	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	13/04/2019	4º Guimarães 47019	
1 2,09	+ 0,5	João Brás	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	6º Maia 41045	
1 2,10	+ 1,0	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	2º Porto / Lousada / Povo de	
1 2,11	- 1,2	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	3º Lousada 41037	
1 2,12	- 0,3	Bruno Marques	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	23/03/2019	4º Braga 47014	
1 2,12	- 1,2	DANIEL PEREIRA	02 Juv	MAIA A C	04/05/2019	4º Lousada 41037	
1 2,12	- 0,6	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049	
1 2,12	- 0,8	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	03/07/2019	5º Maia 41066	
1 2,13	- 1,2	RODRIGO CAETANO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	5º Lousada 41037	
1 2,14	- 1,9	DANIEL SILVA	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	13/04/2019	6º Guimarães 47019	
1 2,14	+ 0,7	Pedro Frasco	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/06/2019	6º Vários Locais 03031	X
1 2,15	0,0	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	12/05/2019	1º Braga 47022	
1 2,16	+ 0,3	João Brás	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	4º Lousada 41032	
1 2,16	- 0,3	João Oliveira	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/07/2019	1º Maia 41066	
1 2,17	- 2,5	JOÃO DUARTE	96 Sen	MAIA A C	04/05/2019	1º Lousada 41037	
1 2,19	- 0,3	HÉLDER LIMA	02 Juv	C D C NAVAIS	23/03/2019	6º Braga 47014	
1 2,19	+ 0,5	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/06/2019	8º Maia 41045	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**100 Metros planos**

Top

1 4,56

1 2,19	-0,4	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	5º	Maia 41066	
1 2,20	-2,5	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	2º	Lousada 41037	
1 2,21	-2,5	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	2º	Lousada 41037	
1 2,21	-1,2	AFONSO DINIS	02 Juv	MAIA A C	04/05/2019	6º	Lousada 41037	
1 2,21	-0,1	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	7º	Braga 47032	
1 2,23	-0,3	Bruno Marques	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	12/05/2019	8º	Braga 47022	
1 2,24	+0,7	João Brás	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	7º	Braga 47029	
1 2,27	+1,7	JOÃO ABREU	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	3º	Maia 41029	
1 2,28	-2,5	Diogo Campos	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	3º	Lousada 41037	
1 2,28	+1,0	Pedro Frasco	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	12/06/2019	5º	Braga 47028	
1 2,31	-1,0	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/03/2019	3º	Braga 47014	
1 2,31	-0,6	FRANCISCO SANTOS	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/06/2019	1º	Porto \ Lousada 41049	
1 2,32	+0,1	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	09/03/2019	2º	Guimarães 47016	
1 2,32	0,0	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	19/06/2019	1º	Braga 47029	
1 2,32	-0,3	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	03/07/2019	2º	Maia 41066	
1 2,34	+1,0	SIMEÃO ROLO	03 Juv	MAIA A C	29/05/2019	3º	Porto / Lousada / Povo de	
1 2,36	+1,3	VASCO FERNANDES	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	3º	Póvoa de Varzim 41028	
1 2,37	+0,5	NUNO BRANCO	01 Jun	MAIA A C	05/06/2019	8º	Maia 41045	
1 2,38	+1,0	Hélder Lima	02 Juv	C D C NAVAIS	29/05/2019	4º	Porto / Lousada / Povo de	
1 2,38	0,0	PEDRO JORGE SILVA	99 S23	MAIA A C	03/07/2019	3º	Maia 41066	
1 2,39	+1,0	Hélder Lima	02 Juv	C D C NAVAIS	05/06/2019	3º	Maia 41045	
1 2,39	-0,6	Tiago Sousa	03 Juv	C DESP CS LAVRA	22/06/2019	2º	Porto \ Lousada 41049	
1 2,39	-0,6	FILIFE CAPESTRU	02 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	22/06/2019	3º	Porto \ Lousada 41049	
1 2,39	-0,6	Simeão Rolo	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	3º	Porto \ Lousada 41049	
1 2,40	+1,4	Vasco Fernandes	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	8º	Póvoa de Varzim 41028	
1 2,40	+1,6	RICARDO FERREIRA	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	29/05/2019	3º	Porto / Lousada / Povo de	
1 2,40	0,0	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	28/06/2019	3º	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 2,41	-1,0	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	23/03/2019	5º	Braga 47014	
1 2,41	+0,2	Francisco Santos	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	2º	Maia 41045	
1 2,42	-1,1	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	12/05/2019	6º	Braga 47022	
1 2,42	+0,2	Pedro Frasco	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	3º	Maia 41045	
1 2,44	+0,5	Simeão Rolo	03 Juv	MAIA A C	19/06/2019	4º	Braga 47029	
1 2,44	0,0	João Abreu	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	03/07/2019	4º	Maia 41066	
1 2,45	+0,1	Ricardo Ferreira	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	01/05/2019	3º	Porto 41036	
1 2,46	+0,9	MIGUEL FERNANDES	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	2º	Póvoa de Varzim 41028	
1 2,46	+0,2	JOSÉ LOBO	02 Juv	C DESP CS LAVRA	05/06/2019	4º	Maia 41045	
1 2,46	0,0	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	8º	Braga 47029	
1 2,46	0,0	Simeão Rolo	03 Juv	MAIA A C	28/06/2019	4º	Lousada / Porto / Maia 4106	
1 2,47	+1,2	RICARDO ROCHA	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	3º	Póvoa de Varzim 41028	
1 2,47	0,0	MARCO PAREDES	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	12/05/2019	2º	Braga 47022	
1 2,47	+1,7	Simeão Rolo	03 Juv	MAIA A C	18/05/2019	5º	Guimarães 47025	X
1 2,50	+0,1	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	09/03/2019	3º	Guimarães 47016	
1 2,51	+0,9	SIMEÃO ROLO	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	3º	Póvoa de Varzim 41028	
1 2,52	-1,2	João Oliveira	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	7º	Lousada 41037	

**Masculinos****100 Metros planos**

Top 1 4,56

1 2,52	+ 0,5	Nuno Branco	01 Jun	MAIA A C	19/06/2019	5º Braga 47029	
1 2,54	- 1,0	José Lobo	02 Juv	C DESP CS LAVRA	23/03/2019	6º Braga 47014	
1 2,54	+ 0,9	RAFAEL GOMES	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	4º Póvoa de Varzim 41028	
1 2,55	- 1,2	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	8º Lousada 41037	
1 2,55	+ 1,6	FRANCISCO CARNEIRO	03 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	29/05/2019	4º Porto / Lousada / Povo de	
1 2,57	0,0	XAVIER CORREIA	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	6º Lousada / Porto / Maia 4106	
1 2,58	+ 0,2	Vicente Gonçalves	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	5º Maia 41045	
1 2,58	- 0,3	PEDRO NADAI	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	3º Maia 41066	
1 2,59	+ 1,7	Simeão Rolo	03 Juv	MAIA A C	30/03/2019	4º Maia 41029	
1 2,59	+ 1,7	FRANCISCO PAREDES	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	5º Maia 41029	
1 2,59	+ 1,0	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	5º Porto / Lousada / Povo de	
1 2,60	+ 0,6	JORGE AIDO	99 S23	MAIA A C	27/07/2019	8º Leiria 03038	
1 2,64	+ 0,2	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	6º Maia 41045	
1 2,64	- 0,5	RAFAEL GOMES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/06/2019	4º Porto \ Lousada 41049	
1 2,66	+ 0,3	MICHAEL RIBEIRO	00 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	07/04/2019	5º Lousada 41032	
1 2,67	+ 1,0	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	05/06/2019	4º Maia 41045	
1 2,70	- 1,1	João Abreu	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	12/05/2019	8º Braga 47022	
1 2,74	+ 1,0	CRISTIANO RAMOS	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	5º Maia 41045	
1 2,74	+ 1,2	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/06/2019	5º Porto \ Lousada 41049	
1 2,75	+ 1,0	Rafael Gomes	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2019	6º Porto / Lousada / Povo de	
1 2,77	- 1,0	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	23/03/2019	7º Braga 47014	
1 2,77	+ 0,4	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	1º Lousada 41032	
1 2,77	- 0,1	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	4º Braga 41061	
1 2,78	+ 0,5	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/03/2019	4º Braga 47014	
1 2,80	0,0	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	3º Braga 47029	
1 2,82	+ 0,9	JOÃO LEITE	02 Juv	Escola EB 2/3 Vieira de Carvalho	30/03/2019	5º Póvoa de Varzim 41028	
1 2,82	- 1,0	DINIS CASTRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/06/2019	4º Porto \ Lousada 41049	
1 2,84	+ 0,7	DINIS CASTRO	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	4º Póvoa de Varzim 41028	
1 2,85	+ 1,7	Ricardo Ferreira	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	30/03/2019	6º Maia 41029	
1 2,91	+ 0,2	TIAGO EUSÉBIO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	7º Maia 41045	
1 2,96	+ 1,3	PEDRO CARVALHAL	02 Juv	Escola Secundária Fontes Pereira de	30/03/2019	4º Póvoa de Varzim 41028	
1 2,96	0,0	FILIPE RAMOS	03 Juv	MAIA A C	18/05/2019	2º Guimarães 47025	X
1 2,96	0,0	Filipe Ramos	03 Juv	MAIA A C	18/05/2019	2º Guimarães 47025	X
1 3,01	- 1,2	Dinis Castro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	9º Lousada 41037	
1 3,06	+ 0,9	JOÃO SANTOS	02 Juv	Escola EB 2/3 D. Pedro IV	30/03/2019	6º Póvoa de Varzim 41028	
1 3,07	+ 0,7	ANDRÉ PINHEIRO	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	6º Póvoa de Varzim 41028	
1 3,11	+ 0,4	Miguel Hora	03 Juv	C DESP CS LAVRA	07/04/2019	2º Lousada 41032	
1 3,12	- 2,5	Tiago Eusébio	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	3º Lousada 41037	
1 3,16	+ 1,7	FRANCISCO CAMPOS	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	30/03/2019	7º Maia 41029	
1 3,17	+ 0,9	DIOGO RIO	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	7º Póvoa de Varzim 41028	
1 3,23	+ 0,7	PAULO DAMAS	02 Juv	Escola EB 2/3 D. Pedro IV	30/03/2019	7º Póvoa de Varzim 41028	
1 3,23	- 0,6	Francisco Campos	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	22/06/2019	4º Porto \ Lousada 41049	
1 3,30	+ 0,2	Miguel Hora	03 Juv	C DESP CS LAVRA	05/06/2019	8º Maia 41045	
1 3,31	+ 0,5	Francisco Campos	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	23/03/2019	5º Braga 47014	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**100 Metros planos**Top **1 4,56**

1 3,38	+ 0,4	EDUARDO RIBEIRO	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	07/04/2019	3º Lousada 41032
1 3,40	- 0,5	ROBERTO SILVA	02 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/06/2019	6º Porto \ Lousada 41049
1 3,47	+ 1,2	BRUNO CARVALHO	02 Juv	Escola EB 2/3 D. Pedro IV	30/03/2019	5º Póvoa de Varzim 41028
1 3,63	+ 0,1	GONÇALO ROMPANTE	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	01/05/2019	4º Porto 41036
1 3,65	+ 1,0	Gonçalo Rompante	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/06/2019	6º Maia 41045
1 3,70	+ 0,1	PEDRO MOREIRA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	01/05/2019	5º Porto 41036
1 3,72	0,0	RAFAEL MARTINS	03 Juv	C D C NAVAIS	19/06/2019	6º Braga 47029
1 3,79	+ 1,6	ARTUR BORGES	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	29/05/2019	5º Porto / Lousada / Povo de
1 3,82	+ 0,1	Rafael Martins	03 Juv	C D C NAVAIS	01/05/2019	6º Porto 41036
1 3,84	0,0	LUCAS PINHEIRO	97 S23	MAIA A C	03/07/2019	7º Maia 41066
1 3,88	- 1,1	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	7º Lousada 41037
1 4,32	0,0	LUCAS PINHEIRO	92 Sen	MAIA A C	12/05/2019	5º Braga 47022
1 4,56	- 2,6	BRUNO CAETANO	89 Sen	F C PENAFIEL	01/06/2019	3º Quarteira / Faro 80061

Marcas com vento antiregulamentar

1 0,84	+ 2,5	Pedro Da Silva	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2019	2º Vários Locais 03031
1 1,09	+ 2,5	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	4º Vários Locais 03031
1 1,22	+ 2,1	Nuno Teixeira	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	30/03/2019	1º Maia 41029
1 1,29	+ 2,2	Ricardo Reis	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	1º Vários Locais 03031 X
1 1,41	+ 2,8	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	15/06/2019	1º Vários Locais 03031
1 1,45	+ 2,2	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	2º Vários Locais 03031 X
1 1,55	+ 2,8	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	15/06/2019	2º Vários Locais 03031
1 1,57	+ 4,8	David Gonçalves	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	13/07/2019	7º Fátima 03035
1 1,69	+ 2,1	Daniel Silva	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	3º Maia 41029
1 1,69	+ 5,7	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	18/05/2019	1º Jamor 03026
1 1,74	+ 2,1	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	30/03/2019	4º Maia 41029
1 1,74	+ 5,7	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	18/05/2019	2º Jamor 03026
1 1,74	+ 2,8	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	15/06/2019	3º Vários Locais 03031 X
1 1,81	+ 2,5	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	18/05/2019	6º Jamor 03028
1 1,82	+ 2,8	Roberto Silva	95 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/06/2019	4º Vários Locais 03031
1 1,94	+ 2,1	Bruno Marques	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	30/03/2019	5º Maia 41029
1 2,08	+ 2,1	Nuno Branco	01 Jun	MAIA A C	30/03/2019	7º Maia 41029
1 2,25	+ 2,6	Pedro Frasco	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	29/05/2019	10º Pajulahti - Finlandia 41063
1 2,26	+ 2,8	Daniel Costa	98 S23	C D C NAVAIS	15/06/2019	5º Vários Locais 03031
1 3,12	+ 2,8	Hugo Pires	00 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	15/06/2019	6º Vários Locais 03031



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

100 Jardas

Top

1 1,29

1 1,29

0,0 TIAGO SOUSA

03 Juv

C DESP CS LAVRA

13/04/2019

5º Vagos 38017





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**60 Metros Planos**

Top

9,31

7,21	0,0	PEDRO DA SILVA	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	2º Braga 47003	
7,34	+1,0	FRANCISCO PONCES	01 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	2º Braga 47003	
7,36	-0,1	JOSÉ MONTEIRO	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	02/12/2018	1º Lousada 41007	
7,36	+0,6	RICARDO REIS	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2018	1º Braga 47003	
7,38	+1,9	PEDRO COVA	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	3º Lourosa 38006	X
7,39	-2,1	José Monteiro	01 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	15/12/2018	3º Lousada 41008	
7,39	+0,4	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	1º Lousada 41010	
7,41	-0,9	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2019	1º Póvoa de Varzim 41019	
7,47	-0,1	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	2º Lousada 41007	
7,53	0,0	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	1º Lousada 41010	
7,53	-1,9	JOÃO OLIVEIRA	02 Juv	C D ESC SEC GONDOMAR	09/02/2019	1º Póvoa de Varzim 41019	
7,55	0,0	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/12/2018	2º Lousada 41010	
7,55	-1,0	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/12/2018	1º Lousada 41010	
7,56	+0,6	ANDRÉ OLIVEIRA	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2018	3º Braga 47003	
7,57	-0,1	Nuno Teixeira	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	02/12/2018	3º Lousada 41007	
7,57	-2,1	NUNO TEIXEIRA	01 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	15/12/2018	5º Lousada 41008	
7,57	-2,5	José Monteiro	01 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	15/12/2018	3º Lousada 41008	
7,58	-0,9	DIOGO CAMPOS	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	09/02/2019	2º Póvoa de Varzim 41019	
7,58	+1,1	GUILHERME ALMEIDA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	1º Lousada 41020	
7,59	-1,0	JOÃO DUARTE	96 Sen	MAIA A C	22/12/2018	2º Lousada 41010	
7,60	+0,4	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	2º Lousada 41010	
7,60	0,0	BERNARDO OLIVEIRA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	3º Lousada 41010	
7,60	+0,5	JOÃO ABREU	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2018	2º Braga 47003	
7,61	-0,1	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	4º Lousada 41007	
7,61	0,0	DANIEL PEREIRA	02 Juv	MAIA A C	22/12/2018	4º Lousada 41010	
7,62	0,0	AFONSO DINIS	02 Juv	MAIA A C	22/12/2018	5º Lousada 41010	
7,62	+0,1	BRUNO RAMOS	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	1º Braga 47003	
7,63	-0,1	DAVID GONÇALVES	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	02/12/2018	5º Lousada 41007	
7,64	-0,9	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	09/02/2019	3º Póvoa de Varzim 41019	
7,64	-0,9	BERNARDO MOREIRA	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	16/02/2019	2º Viana do Castelo 49012	
7,66	-1,4	Bernardo Moreira	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	02/12/2018	1º Lousada 41007	
7,66	-2,5	Nuno Teixeira	01 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	15/12/2018	5º Lousada 41008	
7,68	-3,2	ALEXANDRE NOVA	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	15/12/2018	1º Lousada 41008	
7,69	-0,1	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	2º Lousada 41007	
7,70	-2,8	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	1º Lousada 41008	
7,71	-2,2	João Ferreira	01 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	2º Lousada 41008	
7,71	-1,9	ANDRÉ LEITE	99 S23	C D C NAVAIS	09/02/2019	2º Póvoa de Varzim 41019	
7,72	-2,0	Bernardo Moreira	01 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	15/12/2018	2º Lousada 41008	
7,72	-1,0	André Leite	99 S23	C D C NAVAIS	22/12/2018	4º Lousada 41010	
7,73	-0,1	JOÃO BRÁS	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	3º Lousada 41007	
7,73	-0,1	Bernardo Oliveira	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	4º Lousada 41007	
7,74	-2,0	JOÃO PAULO MOREIRA	01 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	3º Lousada 41008	
7,75	-1,9	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	1º Lousada 41008	
7,76	+0,6	DANIEL SILVA	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2018	7º Braga 47003	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**60 Metros Planos**

Top

9,31

7,76	-1,9	João Abreu	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	09/02/2019	3º	Póvoa de Varzim 41019
7,77	-2,8	João Ferreira	01 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	3º	Lousada 41008
7,78	-0,1	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	02/12/2018	5º	Lousada 41007
7,78	-2,8	João Paulo Moreira	01 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	4º	Lousada 41008
7,79	-2,2	Diogo Saldanha	01 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	3º	Lousada 41008
7,79	+1,1	NUNO NASCIMENTO	02 Juv	G D R JUV RIBEIRAS	10/02/2019	2º	Lousada 41020
7,81	-2,0	Bruno Ramos	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/12/2018	4º	Lousada 41008
7,82	-1,4	MIGUEL FERNANDES	01 Jun	MAIA A C	02/12/2018	2º	Lousada 41007
7,83	-2,0	Bernardo Oliveira	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	5º	Lousada 41008
7,83	-2,8	Diogo Saldanha	01 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	6º	Lousada 41008
7,85	-0,7	TIAGO SILVA	00 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	02/12/2018	1º	Lousada 41007
7,85	-1,4	João Abreu	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	3º	Lousada 41007
7,85	+0,4	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	22/12/2018	3º	Lousada 41010
7,87	-2,2	Daniel Pereira	02 Juv	MAIA A C	15/12/2018	6º	Lousada 41008
7,87	-0,9	HÉLDER LIMA	02 Juv	C D C NAVAIS	09/02/2019	4º	Póvoa de Varzim 41019
7,87	+1,1	Bernardo Oliveira	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	3º	Lousada 41020
7,88	-2,5	Alexandre Nova	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	15/12/2018	8º	Lousada 41008
7,88	-1,0	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	22/12/2018	6º	Lousada 41010
7,89	-1,9	João Abreu	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/12/2018	3º	Lousada 41008
7,89	-2,8	Bruno Ramos	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/12/2018	7º	Lousada 41008
7,89	-0,9	DANIEL COSTA	98 S23	C D C NAVAIS	09/02/2019	5º	Póvoa de Varzim 41019
7,90	-1,4	Hélder Lima	02 Juv	C D C NAVAIS	02/12/2018	4º	Lousada 41007
7,91	-1,9	BRUNO MARQUES	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	2º	Lousada 41007
7,93	-1,4	RICARDO OLIVEIRA	99 S23	C DESP CS LAVRA	02/12/2018	5º	Lousada 41007
7,94	-1,0	JOÃO OLIVEIRA	94 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	7º	Lousada 41010
7,94	+0,6	FRANCISCO SANTOS	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	8º	Braga 47003
7,95	+0,4	XAVIER CORREIA	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	4º	Lousada 41010
7,95	-1,9	TIAGO EUSÉBIO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	09/02/2019	4º	Póvoa de Varzim 41019
7,96	+1,1	Hélder Lima	02 Juv	C D C NAVAIS	10/02/2019	4º	Lousada 41020
7,98	-0,1	ANDRÉ ESPINHOSA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	7º	Lousada 41007
7,99	-1,4	Carlos Silva	93 Sen	C D C NAVAIS	02/12/2018	6º	Lousada 41007
8,01	-0,9	LUÍS REIS	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	09/02/2019	6º	Póvoa de Varzim 41019
8,02	-1,9	RUI REIS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	09/02/2019	5º	Póvoa de Varzim 41019
8,06	-1,9	Francisco Santos	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/12/2018	5º	Lousada 41008
8,06	-1,9	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	09/02/2019	7º	Póvoa de Varzim 41019
8,09	-1,9	TIAGO SOUSA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	02/12/2018	3º	Lousada 41007
8,12	-0,7	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	2º	Lousada 41007
8,14	+1,1	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	5º	Lousada 41020
8,15	-0,1	CRISTIANO RAMOS	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	8º	Lousada 41007
8,16	-3,2	Hélder Lima	02 Juv	C D C NAVAIS	15/12/2018	2º	Lousada 41008
8,21	-1,9	FRANCISCO PAREDES	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	4º	Lousada 41007
8,27	-0,7	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	02/12/2018	4º	Lousada 41007
8,27	-0,7	PEDRO NADAIS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	3º	Lousada 41007
8,27	-1,9	RODRIGO RIBEIRO	03 Juv	MAIA A C	09/02/2019	8º	Póvoa de Varzim 41019



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**60 Metros Planos**

Top

9,31

8,31	+ 1,1	DINIS CASTRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	6º	Lousada 41020
8,32	- 1,4	ANDRÉ RODRIGUES	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	02/12/2018	7º	Lousada 41007
8,33	- 0,7	RUI PEDRO NOGUEIRA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	5º	Lousada 41007
8,40	- 0,7	HUGO PIRES	00 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	02/12/2018	6º	Lousada 41007
8,40	- 0,9	ANDRE RODRIGUES	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	16/02/2019	4º	Viana do Castelo 49012
8,41	+ 1,1	Rodrigo Ribeiro	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	7º	Lousada 41020
8,45	- 3,6	André Rodrigues	01 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	15/12/2018	6º	Lousada 41008
8,48	- 1,0	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/12/2018	8º	Lousada 41010
8,59	- 1,9	VICENTE LORA	02 Juv	BOAVISTA F C	02/12/2018	6º	Lousada 41007
8,59	- 1,9	FRANCISCO CAMPOS	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	5º	Lousada 41007
8,85	- 0,9	PEDRO MOREIRA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	09/02/2019	7º	Póvoa de Varzim 41019
9,05	- 1,9	LUCAS PINHEIRO	97 S23	MAIA A C	02/12/2018	7º	Lousada 41007
9,07	- 0,9	GONÇALO ROMPANTE	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	09/02/2019	8º	Póvoa de Varzim 41019
9,19	- 0,7	Pedro Moreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	02/12/2018	8º	Lousada 41007
9,31	- 1,9	DUARTE JORGE	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	8º	Lousada 41007





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**200 Metros**

Top

2 9,88

2 2,41	+ 1,5	NUNO TEIXEIRA	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	05/05/2019	1º	Lousada 41038	
2 2,49	+ 0,6	Nuno Teixeira	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	29/05/2019	3º	Braga 47027	
2 2,53	+ 0,3	SÉRGIO SILVA	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	1º	Braga 47032	
2 2,62	0,0	Nuno Teixeira	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	26/06/2019	2º	Braga 47029	
2 2,64	+ 1,2	Nuno Teixeira	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	07/07/2019	7º	Vagos 03033	
2 2,68	- 0,9	Nuno Teixeira	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	26/06/2019	1º	Braga 47029	
2 2,73	- 0,3	PEDRO DA SILVA	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	5º	Leiria 03038	
2 2,78	+ 1,2	Nuno Teixeira	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	27/04/2019	1º	Lousada 41034	
2 2,87	- 0,3	HUGO SILVA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	28/07/2019	6º	Leiria 03038	
2 2,95	+ 0,2	RICARDO REIS	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	4º	Braga 47027	
2 2,96	- 0,5	Sérgio Silva	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	5º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 2,99	+ 1,1	Pedro Da Silva	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/06/2019	1º	Vários Locais 03031	
2 3,02	+ 0,2	PEDRO MACHADO	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	1º	Braga 47027	
2 3,03	0,0	Pedro Da Silva	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/07/2019	3º	Braga 47032	
2 3,08	+ 0,3	JOÃO PAULO MOREIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	2º	Braga 47032	
2 3,11	+ 0,2	Ricardo Reis	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	4º	Vários Locais 03031	
2 3,12	0,0	João Paulo Moreira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	2º	Braga 47029	
2 3,14	0,0	João Paulo Moreira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	4º	Braga 47029	
2 3,14	+ 1,0	Sérgio Silva	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	1º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 3,22	+ 0,8	XAVIER OUTEIRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/05/2019	1º	Guimarães 47025	X
2 3,24	+ 0,8	João Paulo Moreira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	1º	Braga 47027	
2 3,25	- 0,5	GONÇALO ROCCHI	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	30/06/2019	6º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 3,25	- 0,3	BRUNO SILVA	95 Sen	MAIA A C	28/07/2019	7º	Leiria 03038	
2 3,27	+ 1,2	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	3º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 3,27	- 0,5	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	7º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 3,29	+ 0,2	Bruno Silva	95 Sen	MAIA A C	16/06/2019	5º	Vários Locais 03031	
2 3,31	+ 1,7	Gonçalo Rocchi	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	30/06/2019	2º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 3,33	+ 0,1	Ricardo Reis	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2018	5º	Braga 47003	
2 3,33	0,0	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	5º	Braga 47032	
2 3,37	+ 0,2	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	5º	Braga 47027	
2 3,38	+ 0,3	Gonçalo Rocchi	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	12/07/2019	3º	Braga 47032	
2 3,40	+ 1,7	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	3º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 3,42	+ 0,2	BERNARDO MOREIRA	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	16/06/2019	6º	Vários Locais 03031	
2 3,46	+ 1,3	João Paulo Moreira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	2º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 3,53	+ 1,5	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	2º	Lousada 41038	
2 3,55	+ 1,2	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	27/04/2019	1º	Lousada 41034	
2 3,58	- 0,9	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	26/06/2019	2º	Braga 47029	
2 3,58	- 0,5	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	14/07/2019	6º	Fátima 03035	
2 3,60	- 0,9	DANIEL SILVA	03 Juv	MAIA A C	26/06/2019	3º	Braga 47029	
2 3,61	- 1,7	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	1º	Lousada 41038	
2 3,62	+ 1,1	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	16/06/2019	2º	Vários Locais 03031	
2 3,63	+ 0,6	TOMÁS BAPTISTA	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/05/2019	1º	Guimarães 47025	X
2 3,73	+ 1,5	Tomás Baptista	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	3º	Lousada 41038	
2 3,76	- 0,2	FRANCISCO PONCES	01 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	1º	Braga 47003	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

				200 Metros		Top	2 9,88	
2 3,78	+ 1,2	LUÍS REIS	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	19/05/2019	1º	Guimarães 47025	X
2 3,78	- 0,4	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	26/06/2019	3º	Braga 47029	
2 3,79	+ 0,3	Bernardo Moreira	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	12/07/2019	5º	Braga 47032	
2 3,84	- 0,4	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/07/2019	4º	Leiria 03039	
2 3,85	+ 0,1	Pedro Da Silva	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	8º	Braga 47003	
2 3,85	0,0	Bernardo Moreira	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	16/02/2019	2º	Viana do Castelo 49012	
2 3,86	0,0	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	26/06/2019	6º	Braga 47029	
2 3,90	- 1,7	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	05/05/2019	2º	Lousada 41038	
2 3,91	- 1,6	João Paulo Moreira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	1º	Lousada 41038	
2 3,93	+ 0,8	DAVID GONÇALVES	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	29/05/2019	4º	Braga 47027	
2 3,95	0,0	David Gonçalves	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	26/06/2019	3º	Braga 47029	
2 3,99	+ 1,0	SANDRO BAESSA	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	30/06/2019	2º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 3,99	+ 1,2	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	30/06/2019	4º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 4,04	+ 1,2	David Gonçalves	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	27/04/2019	2º	Lousada 41034	
2 4,04	+ 1,3	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	30/06/2019	3º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 4,05	- 1,9	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	23/06/2019	2º	Porto \ Lousada 41049	
2 4,09	+ 1,5	ANDRÉ OLIVEIRA	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	05/05/2019	4º	Lousada 41038	
2 4,10	+ 1,4	Daniel Silva	03 Juv	Escola Secundária da Maia	27/04/2019	1º	Lousada 41034	
2 4,14	- 1,3	ANDRÉ LEITE	99 S23	C D C NAVAIS	09/02/2019	1º	Póvoa de Varzim 41019	
2 4,16	+ 0,3	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	12/07/2019	7º	Braga 47032	
2 4,17	+ 1,5	David Gonçalves	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	05/05/2019	5º	Lousada 41038	
2 4,18	- 0,7	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	14/07/2019	6º	Fátima 03035	
2 4,24	+ 1,2	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	30/06/2019	5º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 4,26	- 1,9	David Gonçalves	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	23/06/2019	3º	Porto \ Lousada 41049	
2 4,28	- 1,7	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2019	1º	Póvoa de Varzim 41019	
2 4,30	0,0	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	26/06/2019	8º	Braga 47029	
2 4,36	- 1,9	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	23/06/2019	4º	Porto \ Lousada 41049	
2 4,38	+ 0,8	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/05/2019	5º	Braga 47027	
2 4,43	+ 1,2	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	27/04/2019	3º	Lousada 41034	
2 4,52	+ 1,4	RICARDO OLIVEIRA	99 S23	C DESP CS LAVRA	27/04/2019	2º	Lousada 41034	
2 4,55	+ 0,9	RUI REIS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	3º	Braga 47032	
2 4,63	- 0,4	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	26/06/2019	4º	Braga 47029	
2 4,65	- 1,7	DIOGO CAMPOS	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	09/02/2019	2º	Póvoa de Varzim 41019	
2 4,67	+ 1,2	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	7º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 4,68	- 0,9	JOÃO OLIVEIRA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/06/2019	5º	Braga 47029	
2 4,71	+ 1,2	BRUNO MARQUES	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	30/06/2019	8º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 4,81	- 0,8	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	22/12/2018	1º	Lousada 41010	
2 4,81	+ 1,0	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/06/2019	6º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 4,82	- 0,4	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	5º	Braga 47029	
2 4,82	- 0,4	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	26/06/2019	6º	Braga 47029	
2 4,89	+ 1,7	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	27/04/2019	1º	Lousada 41034	
2 4,90	+ 1,1	PEDRO FRASCO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/06/2019	4º	Vários Locais 03031	
2 4,90	- 2,0	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/06/2019	2º	Porto \ Lousada 41049	
2 4,94	+ 1,4	JOÃO BRÁS	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	27/04/2019	4º	Lousada 41034	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

				200 Metros		Top	2 9,88
2 4,96	+ 0,3	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2018	3º Braga 47003	
2 4,97	+ 1,0	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	30/06/2019	7º Lousada / Porto / Maia 4106	
2 4,98	+ 1,1	HÉLDER LIMA	02 Juv	C D C NAVAIS	16/06/2019	5º Vários Locais 03031	
2 5,05	- 1,6	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	1º Lousada 41038	
2 5,06	- 2,0	BRUNO RAMOS	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/06/2019	3º Porto \ Lousada 41049	
2 5,10	0,0	Bruno Marques	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	26/06/2019	6º Braga 47029	
2 5,11	- 0,5	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	8º Lousada / Porto / Maia 4106	
2 5,13	- 1,7	André Oliveira	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	09/02/2019	3º Póvoa de Varzim 41019	
2 5,16	- 1,7	MICHAEL RIBEIRO	00 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	05/05/2019	3º Lousada 41038	
2 5,18	+ 0,3	Bruno Ramos	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	4º Braga 47003	
2 5,18	- 0,4	SIMEÃO ROLO	03 Juv	MAIA A C	26/06/2019	7º Braga 47029	
2 5,20	+ 1,3	Hélder Lima	02 Juv	C D C NAVAIS	30/06/2019	7º Lousada / Porto / Maia 4106	
2 5,22	- 1,7	VASCO FERNANDES	01 Jun	MAIA A C	05/05/2019	4º Lousada 41038	
2 5,25	+ 1,2	RICARDO FERREIRA	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	27/04/2019	2º Lousada 41034	
2 5,28	+ 1,2	João Oliveira	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/04/2019	4º Lousada 41034	
2 5,29	- 1,3	TIAGO SOUSA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	22/12/2018	1º Lousada 41010	
2 5,37	- 1,3	Hélder Lima	02 Juv	C D C NAVAIS	09/02/2019	2º Póvoa de Varzim 41019	
2 5,44	+ 1,4	Micael Ribeiro	00 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	27/04/2019	5º Lousada 41034	
2 5,50	+ 1,7	MIGUEL FERNANDES	01 Jun	MAIA A C	27/04/2019	3º Lousada 41034	
2 5,52	0,0	JOÃO ABREU	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2018	6º Braga 47003	
2 5,53	- 1,7	Lúis Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	09/02/2019	4º Póvoa de Varzim 41019	
2 5,59	- 1,6	Pedro Frasco	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	2º Lousada 41038	
2 5,60	+ 1,7	JOSÉ LOBO	02 Juv	C DESP CS LAVRA	27/04/2019	4º Lousada 41034	
2 5,64	- 0,8	João Abreu	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	22/12/2018	3º Lousada 41010	
2 5,73	- 1,6	Simeão Rolo	03 Juv	MAIA A C	05/05/2019	2º Lousada 41038	
2 5,79	- 1,3	João Oliveira	02 Juv	C D ESC SEC GONDOMAR	09/02/2019	3º Póvoa de Varzim 41019	
2 5,85	- 1,7	João Abreu	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	09/02/2019	5º Póvoa de Varzim 41019	
2 5,92	+ 0,6	João Abreu	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	19/05/2019	6º Guimarães 47025	X
2 5,93	- 1,6	João Abreu	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	05/05/2019	3º Lousada 41038	
2 5,93	- 0,7	RAFAEL GOMES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049	
2 6,06	+ 1,2	João Abreu	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	27/04/2019	5º Lousada 41034	
2 6,15	+ 1,2	PEDRO NADAI	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	27/04/2019	3º Lousada 41034	
2 6,17	- 1,3	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	09/02/2019	4º Póvoa de Varzim 41019	
2 6,32	- 0,9	FRANCISCO SANTOS	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	4º Braga 47003	
2 6,41	- 0,2	DANIEL SILVA	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2018	7º Braga 47003	
2 6,42	- 1,6	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	4º Lousada 41038	
2 6,49	+ 1,7	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	30/06/2019	8º Lousada / Porto / Maia 4106	
2 6,50	- 1,3	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	09/02/2019	5º Póvoa de Varzim 41019	
2 6,56	- 2,0	Francisco Santos	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/06/2019	4º Porto \ Lousada 41049	
2 6,96	- 2,0	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/06/2019	5º Porto \ Lousada 41049	
2 7,21	- 1,6	FILIPE RAMOS	03 Juv	MAIA A C	05/05/2019	5º Lousada 41038	
2 7,47	- 1,3	RODRIGO RIBEIRO	03 Juv	MAIA A C	22/12/2018	3º Lousada 41010	
2 7,65	- 1,6	EDUARDO RIBEIRO	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	05/05/2019	3º Lousada 41038	
2 7,80	+ 1,7	Eduardo Ribeiro	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	27/04/2019	5º Lousada 41034	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

						200 Metros	Top	2 9,88
2 8,66	0,0	LUCAS PINHEIRO	97 S23	MAIA A C	22/12/2018	3º	Lousada 41010	
2 8,96	- 1,6	Lucas Pinheiro	97 S23	MAIA A C	05/05/2019	4º	Lousada 41038	
2 9,88	- 1,3	GONÇALO ROMPANTE	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	09/02/2019	6º	Póvoa de Varzim 41019	
Marcas com vento antiregulamentar								
2 3,09	+ 2,7	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	06/07/2019	2º	Abrantes 20024	





Masculinos

250 Metros Planos

Top

3 2,73

3 0,59	DAVID GONÇALVES	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	23/12/2018	1º Lousada 41010
3 2,73	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	23/12/2018	3º Lousada 41010





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**300 Metros Planos**

Top

5 4,79

3 6,35	NUNO TEIXEIRA	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	07/04/2019	1º Lousada 41032	
3 6,46	BERNARDO MOREIRA	01 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	15/12/2018	1º Lousada 41008	
3 6,60	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/06/2019	1º Porto \ Lousada 41049	
3 6,69	JOÃO PAULO MOREIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	2º Lousada 41032	
3 6,73	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/03/2019	1º Braga 47014	
3 6,83	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	3º Lousada 41032	
3 6,84	LUÍS REIS	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	22/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049	
3 6,86	SANDRO BAESSA	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	1º Lousada 41007	
3 7,14	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	13/07/2019	2º Fátima 03035	
3 7,18	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	13/07/2019	3º Fátima 03035	
3 7,21	João Paulo Moreira	01 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	2º Lousada 41008	
3 7,24	JOSÉ MONTEIRO	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	02/12/2018	2º Lousada 41007	
3 7,28	João Paulo Moreira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	3º Lousada 41007	
3 7,32	DANIEL SILVA	03 Juv	MAIA A C	12/06/2019	1º Braga 47028	
3 7,38	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	18/05/2019	1º Guimarães 47025	X
3 7,39	Nuno Teixeira	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	02/12/2018	1º Lousada 41007	
3 7,52	Nuno Teixeira	01 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	15/12/2018	1º Lousada 41008	
3 7,61	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	1º Lousada 41008	
3 7,80	DIOGO CAMPOS	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	02/12/2018	4º Lousada 41007	
3 7,88	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	13/07/2019	5º Fátima 03035	
3 8,14	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	28/04/2019	1º Guimarães 47024	
3 8,25	GABRIEL MORIM	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	15/12/2018	2º Lousada 41008	
3 8,25	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	07/04/2019	1º Lousada 41032	
3 8,25	DAVID GONÇALVES	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	12/06/2019	3º Braga 47028	
3 8,51	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	02/12/2018	5º Lousada 41007	
3 8,67	David Gonçalves	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	02/12/2018	6º Lousada 41007	
3 8,77	ANDRÉ OLIVEIRA	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	13/04/2019	4º Guimarães 47019	
3 8,94	DANIEL SILVA	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	13/04/2019	6º Guimarães 47019	
3 9,03	BERNARDO OLIVEIRA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	1º Lousada 41007	
3 9,04	HÉLDER LIMA	02 Juv	C D C NAVAIS	23/03/2019	2º Braga 47014	
3 9,11	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	1º Lousada 41007	
3 9,15	Daniel Silva	03 Juv	Escola Secundária da Maia	07/04/2019	2º Lousada 41032	
3 9,28	RUI REIS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/06/2019	1º Porto \ Lousada 41049	
3 9,40	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	12/06/2019	6º Braga 47028	
3 9,43	RICARDO OLIVEIRA	99 S23	C DESP CS LAVRA	07/04/2019	4º Lousada 41032	
3 9,53	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	22/06/2019	3º Porto \ Lousada 41049	
3 9,64	RICARDO FERREIRA	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	22/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049	
3 9,65	Ricardo Oliveira	99 S23	C DESP CS LAVRA	02/12/2018	3º Lousada 41007	
3 9,68	Bernardo Oliveira	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	3º Lousada 41008	
3 9,82	BRUNO MARQUES	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	23/03/2019	3º Braga 47014	
3 9,95	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	28/04/2019	1º Guimarães 47024	
4 0,14	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	12/06/2019	3º Braga 47028	
4 0,16	Hélder Lima	02 Juv	C D C NAVAIS	02/12/2018	4º Lousada 41007	
4 0,32	JOÃO OLIVEIRA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/12/2018	1º Lousada 41008	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**300 Metros Planos**

Top

5 4,79

4 0,36	JOSÉ LOBO	02 Juv	C DESP CS LAVRA	23/03/2019	5º Braga 47014	
4 0,38	Bruno Marques	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	09/03/2019	2º Guimarães 47016	
4 0,41	Ricardo Ferreira	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	07/04/2019	1º Lousada 41032	
4 0,42	SIMEÃO ROLO	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	3º Porto \ Lousada 41049	
4 0,3	JOÃO ABREU	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	09/12/2018	5º Guimarães 47001	
4 0,57	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	02/12/2018	2º Lousada 41007	
4 0,62	PEDRO LOBÃO	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	3º Porto \ Lousada 41049	
4 0,63	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	15/12/2018	4º Lousada 41008	
4 0,63	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	09/03/2019	6º Guimarães 47016	
4 0,74	João Abreu	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	6º Lousada 41007	
4 1,09	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/03/2019	1º Braga 47014	
4 1,12	Hélder Lima	02 Juv	C D C NAVAIS	15/12/2018	5º Lousada 41008	
4 1,41	MICHAEL RIBEIRO	00 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	07/04/2019	3º Lousada 41032	
4 1,42	Simeão Rolo	03 Juv	MAIA A C	18/05/2019	3º Guimarães 47025	X
4 1,59	DANIEL REIS	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	07/04/2019	2º Lousada 41032	
4 1,61	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	09/03/2019	4º Guimarães 47016	
4 1,64	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	1º Lousada 41007	
4 1,67	João Abreu	01 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/12/2018	6º Lousada 41008	
4 1,73	JOSÉ PARDAL	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	22/06/2019	4º Porto \ Lousada 41049	
4 2,30	PEDRO NADAI	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	3º Lousada 41007	
4 2,31	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	4º Lousada 41032	
4 2,34	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/06/2019	4º Porto \ Lousada 41049	
4 2,48	JOÃO BRÁS	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	3º Lousada 41032	
4 2,85	TIAGO NUNES	03 Juv	N BARROSAS AMADOR	07/04/2019	5º Lousada 41032	
4 3,09	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	02/12/2018	2º Lousada 41007	
4 3,10	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/03/2019	3º Braga 47014	
4 3,15	Ricardo Ferreira	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	15/12/2018	3º Lousada 41008	
4 3,19	RUI PEDRO NOGUEIRA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	3º Lousada 41007	
4 3,21	BRUNO SILVA	97 S23	ORALKLASS TRAIL	02/12/2018	2º Lousada 41007	
4 3,36	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	3º Lousada 41007	
4 3,62	GONÇALO ROMPANTE	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	07/04/2019	5º Lousada 41032	
4 3,63	RODRIGO SILVA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	02/12/2018	4º Lousada 41007	
4 3,69	ANTÓNIO BRAZIELA	97 S23	ORALKLASS TRAIL	02/12/2018	4º Lousada 41007	
4 4,50	GONÇAO ROMPANTE	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	23/03/2019	4º Braga 47014	
4 4,75	JOÃO RIBEIRO	87 Sen	ORALKLASS TRAIL	02/12/2018	5º Lousada 41007	
4 9,07	LUCAS PINHEIRO	97 S23	MAIA A C	02/12/2018	5º Lousada 41007	
5 4,79	JOEL OLIVEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	5º Lousada 41007	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**400 Metros Planos**

Top

6 8,58

4 8,82	SÉRGIO SILVA	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	27/07/2019	1º Leiria 03038
4 9,98	SANDRO BAESSA	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	27/07/2019	4º Leiria 03039
5 0,20	BRUNO SILVA	95 Sen	MAIA A C	27/07/2019	3º Leiria 03038
5 0,22	Sérgio Silva	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	1º Maia 41045
5 0,24	Sandro Baessa	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	1º Vagos 03032
5 0,37	Bruno Silva	95 Sen	MAIA A C	22/12/2018	2º Lousada 41010
5 0,46	Sérgio Silva	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	1º Vários Locais 03031
5 0,47	Sandro Baessa	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	29/05/2019	12º Bydgoszcz - Polónia 41064
5 0,50	GUILHERME ALMEIDA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	06/01/2018	9º Baku 41070
5 0,64	Sandro Baessa	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	01/06/2019	3º Maia 41043
5 0,65	BERNARDO MOREIRA	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	15/06/2019	1º Vários Locais 03031
5 0,72	CARLOS MONTEIRO	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/06/2019	2º Vários Locais 03031
5 0,75	Bruno Silva	95 Sen	MAIA A C	28/06/2019	2º Lousada / Porto / Maia 4106
5 0,77	Sandro Baessa	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	15/06/2019	2º Vários Locais 03031
5 0,87	TOMÁS BAPTISTA	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	1º Lousada 41038
5 1,06	RICARDO REIS	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	01/06/2019	6º Maia 41043
5 1,08	Tomás Baptista	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	4º Lousada / Porto / Maia 4106
5 1,15	Tomás Baptista	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/04/2019	1º Lousada 41034
5 1,16	HUGO SILVA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	12/06/2019	1º Braga 47028
5 1,16	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	28/06/2019	1º Lousada / Porto / Maia 4106
5 1,33	Tomás Baptista	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	5º Leiria 03038
5 1,35	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	1º Lousada 41037
5 1,48	Tomás Baptista	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2019	3º Vários Locais 03031
5 1,49	JOÃO PAULO MOREIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	1º Braga 47029
5 1,53	João Paulo Moreira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	2º Lousada 41038
5 1,54	Carlos Monteiro	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/04/2019	2º Lousada 41034
5 1,61	Bruno Silva	95 Sen	MAIA A C	05/06/2019	5º Maia 41045
5 1,66	Carlos Monteiro	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	3º Lousada 41038
5 1,71	RODRIGO CAETANO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	2º Lousada 41037
5 1,76	Tomás Baptista	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/06/2019	3º Braga 47028
5 1,77	João Paulo Moreira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	1º Maia 41045
5 1,79	João Paulo Moreira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	06/07/2019	3º Vagos 03033
5 1,82	GONÇALO ROCCHI	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	28/06/2019	2º Lousada / Porto / Maia 4106
5 1,85	Bernardo Moreira	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	05/06/2019	6º Maia 41045
5 1,85	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	2º Braga 47029
5 2,02	Tomás Baptista	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	7º Maia 41045
5 2,03	Carlos Monteiro	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	2º Maia 41045
5 2,05	Bernardo Moreira	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	05/01/2019	1º Vagos 38007 X
5 2,13	LUÍS REIS	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	05/06/2019	1º Maia 41045
5 2,13	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	3º Maia 41045
5 2,15	Gonçalo Rocchi	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	05/06/2019	5º Maia 41045
5 2,15	Carlos Monteiro	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/06/2019	5º Lousada / Porto / Maia 4106
5 2,17	Bruno Silva	95 Sen	MAIA A C	15/06/2019	4º Vários Locais 03031
5 2,37	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	1º Lousada 41038

**Masculinos****400 Metros Planos**Top **6 8,58**

5 2,40	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	06/07/2019	7º Abrantes 20024	
5 2,67	Carlos Monteiro	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	12/06/2019	5º Braga 47028	
5 2,96	Ricardo Reis	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	8º Maia 41045	
5 3,22	TIAGO SILVA	01 Jun	MAIA A C	19/06/2019	5º Braga 47029	
5 3,25	AFONSO ALMEIDA	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	2º Lousada / Porto / Maia 4106	
5 3,34	João Paulo Moreira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	22/12/2018	1º Lousada 41010	
5 3,38	Afonso Almeida	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	3º Maia 41045	
5 3,39	DIOGO BARBEDO	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	22/12/2018	2º Lousada 41010	
5 3,61	Afonso Almeida	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/06/2019	2º Braga 47028	
5 3,71	JORGE AIDO	99 S23	MAIA A C	28/06/2019	1º Lousada / Porto / Maia 4106	
5 3,76	ANTÓNIO MAGALHÃES	94 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	7º Maia 41045	
5 3,77	Gonçalo Rocchi	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	05/01/2019	6º Vagos 38007	X
5 3,86	Diogo Barbedo	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	19/06/2019	1º Braga 47029	
5 3,98	Tiago Silva	01 Jun	MAIA A C	28/06/2019	5º Lousada / Porto / Maia 4106	
5 4,04	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/04/2019	1º Lousada 41034	
5 4,15	Diogo Barbedo	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	04/05/2019	2º Lousada 41038	
5 4,16	DIOGO CAMPOS	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	1º Lousada 41037	
5 4,30	DAVID GONÇALVES	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	28/04/2019	4º Lousada 41034	
5 4,30	AFONSO CAETANO	01 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/05/2019	6º Split - Croácia 41054	
5 4,45	David Gonçalves	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	19/06/2019	6º Braga 47029	
5 4,56	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	26/05/2019	2º Braga 47026	
5 4,56	JOÃO CARDOSO	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/06/2019	7º Braga 47029	
5 4,57	Afonso Caetano	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	4º Lousada 41038	
5 4,58	Luís Reis	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	04/05/2019	1º Lousada 41038	
5 4,65	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	18/05/2019	5º Jamor 03028	
5 4,72	JOÃO CARDOSO	00 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/06/2019	3º Braga 47028	
5 4,85	João Cardoso	00 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	1º Maia 41045	
5 4,85	Diogo Campos	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	8º Maia 41045	
5 4,86	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	3º Lousada / Porto / Maia 4106	
5 5,03	RUI LEITE	89 Sen	MAIA A C	04/05/2019	3º Lousada 41038	
5 5,45	AFONSO DINIS	02 Juv	MAIA A C	18/05/2019	3º Jamor 03026	
5 5,72	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	04/05/2019	3º Lousada 41037	
5 5,78	HÉLDER LIMA	02 Juv	C D C NAVAIS	15/06/2019	4º Vários Locais 03031	
5 6,20	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	2º Lousada 41037	
5 6,39	João Cardoso	00 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	4º Lousada 41038	
5 6,62	VASCO FERNANDES	01 Jun	MAIA A C	22/12/2018	4º Lousada 41010	
5 6,64	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	1º Lousada 41037	
5 6,93	DIEGO GARCIA	97 S23	E ATLETISMO TROFA	15/06/2019	5º Vários Locais 03031	X
5 6,95	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	18/05/2019	4º Jamor 03026	
5 7,09	JOÃO OLIVEIRA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/06/2019	4º Braga 47029	
5 7,32	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	2º Lousada 41037	
5 7,35	PEDRO LOBÃO	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	5º Lousada / Porto / Maia 4106	
5 7,38	JOÃO ABREU	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	19/06/2019	4º Braga 47029	
5 7,53	António Magalhães	94 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	5º Lousada 41038	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**400 Metros Planos**

Top

6 8,58

5 7,67	Hélder Lima	02 Juv	C D C NAVAIS	05/06/2019	2º Maia 41045
5 7,87	Vasco Fernandes	01 Jun	MAIA A C	28/04/2019	5º Lousada 41034
5 7,87	RUI REIS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/04/2019	2º Lousada 41034
5 7,91	PEDRO COSTA	00 Jun	Individual - Porto	12/06/2019	3º Braga 47028
5 7,93	XAVIER CORREIA	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	4º Lousada / Porto / Maia 4106
5 8,11	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	3º Maia 41045
5 8,12	PEDRO FRASCO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	29/05/2019	11º Pajulahti - Finlandia 41063
5 8,28	MICAEL RIBEIRO	00 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	28/04/2019	1º Lousada 41034
5 8,47	Pedro Frasco	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/04/2019	2º Lousada 41034
5 8,47	Rui Reis	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	5º Lousada 41038
5 8,49	Pedro Frasco	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	4º Maia 41045
5 8,53	PEDRO NADAI	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	6º Lousada 41038
5 8,61	João Oliveira	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	2º Lousada 41037
5 8,87	JOSÉ PARDAL	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	04/05/2019	2º Lousada 41038
5 8,90	Pedro Frasco	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	12/06/2019	4º Braga 47028
5 9,44	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/04/2019	3º Lousada 41034
6 0,03	Pedro Frasco	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	3º Lousada 41038
6 0,30	RICARDO OLIVEIRA	99 S23	C DESP CS LAVRA	28/04/2019	4º Lousada 41034
6 0,55	TIAGO EUSÉBIO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	3º Lousada 41037
6 1,33	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	3º Lousada 41037
6 1,85	Pedro Nadais	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	6º Maia 41045
6 5,16	JOÃO DUARTE	96 Sen	MAIA A C	04/05/2019	5º Lousada 41037
6 7,02	LUCAS PINHEIRO	97 S23	MAIA A C	04/05/2019	5º Lousada 41038
6 7,73	Lucas Pinheiro	97 S23	MAIA A C	05/06/2019	4º Maia 41045
6 8,58	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	6º Lousada 41037



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

500 Metros

Top 1 2 1,86

1 2 1,86

GONÇALO ROMPANTE

03 Juv

C ATLETISMO DO PORTO

13/04/2019

4º Vagos 38017





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

600 Metros

Top

2 0 2,60

2 0 2,60

RAQUEL SAMPAIO

02 Juv

U DESP DA VÁRZEA

19/05/2019

13º Guimarães 47025

X





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**800 Metros**

Top 2 3 1,31

1 5 4,02	BRUNO SILVA	95 Sen	MAIA A C	30/06/2019	1º Lousada / Porto / Maia 4106
1 5 4,32	SANDRO BAESSA	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	27/04/2019	1º Lousada 41034
1 5 4,37	Sandro Baessa	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	1º Vagos 03032
1 5 4,97	BERNARDO BORGES	00 Jun	MAIA A C	07/07/2019	4º Vagos 03033
1 5 5,03	JOÃO CRUZ	94 Sen	MAIA A C	27/04/2019	2º Lousada 41034
1 5 5,06	João Cruz	94 Sen	MAIA A C	05/05/2019	1º Lousada 41038
1 5 5,37	Bernardo Borges	00 Jun	MAIA A C	27/04/2019	3º Lousada 41034
1 5 5,46	PEDRO SILVA	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	28/07/2019	2º Leiria 03038
1 5 5,58	Bernardo Borges	00 Jun	MAIA A C	16/06/2019	2º Vários Locais 03031
1 5 5,73	Bernardo Borges	00 Jun	MAIA A C	28/07/2019	3º Leiria 03038
1 5 5,75	Bernardo Borges	00 Jun	MAIA A C	23/06/2019	3º Vagos 03032
1 5 5,93	JOÃO MARQUES	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	30/06/2019	2º Lousada / Porto / Maia 4106
1 5 6,58	JORGE AIDO	99 S23	MAIA A C	12/07/2019	4º Braga 47032
1 5 6,67	Jorge Aido	99 S23	MAIA A C	30/06/2019	3º Lousada / Porto / Maia 4106
1 5 8,01	CARLOS MONTEIRO	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/06/2019	5º Vários Locais 03031
1 5 8,11	LUÍS OLIVEIRA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	6º Vários Locais 03031
1 5 8,17	Carlos Monteiro	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	27/04/2019	4º Lousada 41034
1 5 8,17	ERICK ARAÚJO	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	1º Braga 47021
1 5 8,38	Sandro Baessa	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	3º Lousada 41038
1 5 8,55	TIAGO SILVA	01 Jun	MAIA A C	26/06/2019	1º Braga 47029
1 5 8,58	João Marques	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	26/06/2019	2º Braga 47029
1 5 8,81	Tiago Silva	01 Jun	MAIA A C	30/06/2019	5º Lousada / Porto / Maia 4106
1 5 9,26	TOMÁS AZEVEDO	02 Juv	MAIA A C	23/06/2019	1º Porto \ Lousada 41049
1 5 9,45	TIAGO SILVA	00 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	30/06/2019	7º Lousada / Porto / Maia 4106
1 5 9,76	Tiago Silva	00 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	26/06/2019	3º Braga 47029
2 0 0,03	AFONSO ALMEIDA	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	8º Leiria 03038
2 0 0,04	João Marques	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	23/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049
2 0 0,07	Sandro Baessa	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	1º Lousada 41010
2 0 0,09	João Marques	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	12/06/2019	2º Braga 47028
2 0 0,10	Carlos Monteiro	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	4º Lousada 41038
2 0 0,19	Tiago Silva	01 Jun	MAIA A C	07/07/2019	8º Vagos 03033
2 0 0,3	Erick Araújo	96 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	09/12/2018	2º Guimarães 47001
2 0 0,31	DIOGO BARBEDO	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	03/07/2019	2º Maia 41066
2 0 0,34	JOÃO SAMPAIO	02 Juv	C BENFICA PAREDES	03/07/2019	3º Maia 41066
2 0 0,35	Jorge Aido	99 S23	MAIA A C	05/05/2019	5º Lousada 41038
2 0 0,38	Tomás Azevedo	02 Juv	MAIA A C	27/04/2019	5º Lousada 41034
2 0 0,61	Tiago Silva	00 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	07/07/2019	4º Vagos 03033
2 0 0,66	Afonso Almeida	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/06/2019	7º Vários Locais 03031
2 0 0,71	João Marques	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	05/05/2019	6º Lousada 41038
2 0 0,93	ANDRÉ REGUFE	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	27/04/2019	6º Lousada 41034
2 0 0,95	RAFAEL LOPES	00 Jun	Individual - Porto	05/05/2019	3º Braga 47021
2 0 1,10	Bruno Silva	95 Sen	MAIA A C	12/07/2019	5º Braga 47032
2 0 1,19	RÚBEN FARIA	00 Jun	U DESP DA VÁRZEA	26/06/2019	5º Braga 47029
2 0 1,53	Diogo Barbedo	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	26/06/2019	1º Braga 47029

**Masculinos**

					800 Metros	Top	2 3 1,31
2 0 1,86	Lúis Oliveira	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	9º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 0 1,91	Diogo Barbedo	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	14/07/2019	5º	Fátima 03035	
2 0 2,57	Afonso Almeida	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/05/2019	2º	Guimarães 47025	X
2 0 2,66	Diogo Barbedo	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	30/06/2019	10º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 0 2,76	JOÃO PEDRO CASAL	99 S23	MAIA A C	30/06/2019	11º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 0 2,81	CARLOS GOMES	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/06/2019	1º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 0 3,10	Afonso Almeida	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	12º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 0 3,30	BERNARDO MOREIRA	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	23/12/2018	2º	Lousada 41010	
2 0 3,33	TOMÁS BAPTISTA	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	8º	Lousada 41038	
2 0 3,53	Diogo Barbedo	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	23/06/2019	3º	Porto \ Lousada 41049	
2 0 3,56	Diogo Barbedo	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	27/04/2019	7º	Lousada 41034	
2 0 3,60	MARCO MELO	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	30/06/2019	1º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 0 3,83	Tomás Baptista	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	2º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 0 3,88	João Marques	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	14/07/2019	9º	Fátima 03035	
2 0 3,93	Carlos Gomes	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/06/2019	8º	Vários Locais 03031	
2 0 4,23	Carlos Gomes	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/07/2019	6º	Leiria 03039	
2 0 4,43	Diogo Barbedo	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	05/05/2019	9º	Lousada 41038	
2 0 4,47	João Sampaio	02 Juv	C BENFICA PAREDES	23/06/2019	4º	Porto \ Lousada 41049	
2 0 5,51	Carlos Gomes	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	27/04/2019	1º	Lousada 41034	
2 0 5,6	TIAGO MAGALHÃES	01 Juv	C A DE SANTO TIRSO	09/12/2018	4º	Guimarães 47001	
2 0 5,68	DIOGO PINHO	01 Jun	MAIA A C	30/06/2019	6º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 0 6,06	NUNO NASCIMENTO	02 Juv	G D R JUV RIBEIRAS	03/07/2019	5º	Maia 41066	
2 0 6,60	Tiago Silva	00 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	23/12/2018	1º	Lousada 41010	
2 0 6,64	Tiago Silva	01 Juv	MAIA A C	15/12/2018	1º	Lousada 41008	
2 0 6,92	JOSÉ MIGUEL PEREIRA	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	26/06/2019	3º	Braga 47029	
2 0 7,36	José Miguel Pereira	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	03/07/2019	7º	Maia 41066	
2 0 7,49	Marco Melo	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	23/06/2019	6º	Porto \ Lousada 41049	
2 0 7,67	MIGUEL RIBEIRO	01 Jun	MAIA A C	29/05/2019	8º	Braga 47027	
2 0 7,87	DANIEL SILVA	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	30/06/2019	2º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 0 8,53	JOÃO CARDOSO	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/06/2019	4º	Braga 47029	
2 0 8,58	Diogo Barbedo	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	15/12/2018	3º	Lousada 41008	
2 0 8,76	Nuno Nascimento	02 Juv	G D R JUV RIBEIRAS	23/06/2019	1º	Porto \ Lousada 41049	
2 0 8,87	Tomás Baptista	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/12/2018	3º	Lousada 41010	
2 0 9,16	LUÍS REIS	02 Juv	A R L V GONDOMARENSE	30/06/2019	3º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 0 9,59	Daniel Silva	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	12/07/2019	7º	Braga 47032	
2 0 9,65	PEDRO LOBÃO	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	7º	Porto \ Lousada 41049	
2 0 9,8	Marco Melo	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	09/12/2018	8º	Guimarães 47001	
2 0 9,84	Pedro Lobão	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/06/2019	4º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 0 9,96	FRANCISCO BARBOSA	01 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	26/06/2019	5º	Braga 47029	
2 1 0,12	DAVID GONÇALVES	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	05/05/2019	1º	Lousada 41038	
2 1 0,23	ANTÓNIO PIRES	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	9º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 1 0,4	PEDRO OLIVEIRA	00 Jun	MAIA A C	09/12/2018	9º	Guimarães 47001	
2 1 0,70	Tiago Magalhães	01 Juv	C A DE SANTO TIRSO	15/12/2018	5º	Lousada 41008	
2 1 0,77	Daniel Silva	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	05/05/2019	2º	Lousada 41038	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

		800 Metros			Top	2 3 1,31	
2 1 0,82	RÚBEN SAMPAIO	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	19/05/2019	2º	Guimarães 47025	X
2 1 1,18	José Miguel Pereira	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	30/06/2019	10º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 1 1,76	Pedro Lobão	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/06/2019	7º	Braga 47029	
2 1 1,95	SEBASTIÃO SILVA	01 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	7º	Lousada 41008	
2 1 2,03	JORGE SÁ	03 Juv	Escola Secundária da Maia	05/05/2019	4º	Lousada 41038	
2 1 2,29	JORGE GUERRA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	11º	Maia 41066	
2 1 2,57	Pedro Lobão	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	27/04/2019	2º	Lousada 41034	
2 1 3,14	José Miguel Pereira	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	23/06/2019	10º	Porto \ Lousada 41049	
2 1 3,25	Jorge Guerra	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/06/2019	1º	Porto \ Lousada 41049	
2 1 3,32	Miguel Ribeiro	01 Jun	MAIA A C	27/04/2019	8º	Lousada 41034	
2 1 3,54	Miguel Ribeiro	01 Jun	MAIA A C	19/05/2019	5º	Guimarães 47025	X
2 1 3,58	ANDRÉ FERREIRA	03 Juv	C BENFICA PAREDES	03/07/2019	12º	Maia 41066	
2 1 3,61	João Marques	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	22/12/2018	1º	Lousada 41010	
2 1 3,96	José Miguel Pereira	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	12/06/2019	5º	Braga 47028	
2 1 4,02	Francisco Barbosa	01 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	27/04/2019	3º	Lousada 41034	
2 1 4,27	Jorge Guerra	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	5º	Lousada 41038	
2 1 4,86	André Ferreira	03 Juv	C BENFICA PAREDES	23/06/2019	2º	Porto \ Lousada 41049	
2 1 4,88	Rúben Sampaio	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	03/07/2019	13º	Maia 41066	
2 1 4,93	GONÇALO ROCCHI	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	23/12/2018	4º	Lousada 41010	
2 1 5,09	José Miguel Pereira	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	05/05/2019	6º	Lousada 41038	
2 1 5,49	TIAGO NUNES	03 Juv	N BARROSAS AMADOR	30/06/2019	8º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 1 5,55	Jorge Guerra	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	27/04/2019	4º	Lousada 41034	
2 1 5,79	Rúben Sampaio	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	23/06/2019	11º	Porto \ Lousada 41049	
2 1 5,90	JOSÉ PARDAL	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	05/05/2019	7º	Lousada 41038	
2 1 6,00	José Miguel Pereira	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	22/12/2018	2º	Lousada 41010	
2 1 6,07	CRISTIANO PEREIRA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/06/2019	9º	Braga 47029	
2 1 6,13	Tomás Baptista	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/05/2019	6º	Guimarães 47025	X
2 1 6,20	GONÇALO ROMPANTE	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	26/06/2019	10º	Braga 47029	
2 1 6,83	Daniel Silva	01 Juv	A R L V GONDOMARENSE	15/12/2018	10º	Lousada 41008	
2 1 7,63	José Pardal	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	23/06/2019	4º	Porto \ Lousada 41049	
2 1 8,62	DIOGO LOPES	03 Juv	C D C NAVAIS	26/06/2019	11º	Braga 47029	
2 1 8,8	José Miguel Pereira	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	09/12/2018	9º	Guimarães 47001	
2 1 9,15	HUGO MOREIRA	88 Sen	RUNRIVER - RIO TINTO	23/12/2018	2º	Lousada 41010	
2 1 9,51	Cristiano Pereira	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	3º	Porto \ Lousada 41049	
2 1 9,55	HÉLDER FERREIRA	03 Juv	C BENFICA PAREDES	23/06/2019	7º	Porto \ Lousada 41049	
2 1 9,74	Gonçalo Rompante	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	16/06/2019	11º	Vários Locais 03031	
2 2 0,00	José Pardal	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	12/07/2019	10º	Braga 47032	
2 2 0,05	Jorge Guerra	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	5º	Lousada 41010	
2 2 0,19	Cristiano Pereira	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	27/04/2019	5º	Lousada 41034	
2 2 0,19	Diogo Lopes	03 Juv	C D C NAVAIS	23/06/2019	4º	Porto \ Lousada 41049	
2 2 0,95	Cristiano Pereira	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3º	Lousada 41010	
2 2 1,70	JOÃO VASCONCELOS	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	15/12/2018	5º	Lousada 41008	
2 2 2,70	Diogo Lopes	03 Juv	C D C NAVAIS	30/06/2019	9º	Lousada / Porto / Maia 4106	
2 2 3,56	BRUNO FERREIRA	02 Juv	N BARROSAS AMADOR	23/06/2019	8º	Porto \ Lousada 41049	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

		800 Metros			Top	2 3 1,31
2 2 4,09	NELSON BARBOSA	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	5º	Porto \ Lousada 41049
2 2 4,28	Diogo Lopes	03 Juv	C D C NAVAIS	16/06/2019	12º	Vários Locais 03031
2 2 4,42	Hélder Ferreira	03 Juv	C BENFICA PAREDES	03/07/2019	15º	Maia 41066
2 2 4,59	Bruno Ferreira	02 Juv	N BARROSAS AMADOR	19/05/2019	7º	Guimarães 47025 X
2 2 4,6	Bruno Ferreira	02 Juv	N BARROSAS AMADOR	09/12/2018	12º	Guimarães 47001
2 2 4,78	Nelson Barbosa	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	27/04/2019	7º	Lousada 41034
2 2 6,95	José Miguel Pereira	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	15/12/2018	7º	Lousada 41008
2 2 7,02	RÚBEN SILVA	03 Juv	CONFRARIA BIKE CLUBE	09/02/2019	2º	Póvoa de Varzim 41019
2 2 9,26	Bruno Ferreira	02 Juv	N BARROSAS AMADOR	30/06/2019	10º	Lousada / Porto / Maia 4106
2 2 9,79	HUGO RIBEIRO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	6º	Porto \ Lousada 41049
2 2 9,86	Cristiano Pereira	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	8º	Lousada 41008
2 2 9,95	Bruno Ferreira	02 Juv	N BARROSAS AMADOR	15/12/2018	9º	Lousada 41008
2 3 1,31	RODRIGO SILVA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	23/12/2018	5º	Lousada 41010





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**1.000 Metros**

Top 3 3 5,38

2 2 9,91	PEDRO SILVA	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	1º Lousada 41032	
2 3 0,96	BERNARDO BORGES	00 Jun	MAIA A C	07/04/2019	2º Lousada 41032	
2 3 3,82	JORGE AIDO	99 S23	MAIA A C	07/04/2019	5º Lousada 41032	
2 3 4,63	ERICK ARAÚJO	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	23/03/2019	1º Braga 47014	
2 3 5,99	HENRIQUE NEVES	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	07/04/2019	6º Lousada 41032	
2 3 6,68	SANDRO BAESSA	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	07/04/2019	7º Lousada 41032	
2 3 6,91	TOMÁS AZEVEDO	02 Juv	MAIA A C	28/04/2019	1º Guimarães 47024	
2 3 7,21	JOSÉ AZEVEDO	88 Sen	BOAVISTA F C	07/04/2019	8º Lousada 41032	
2 3 7,33	Tomás Azevedo	02 Juv	Ass Atl Porto	04/05/2019	2º Ponte de Sor 03024	
2 3 7,38	LÚIS OLIVEIRA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	9º Lousada 41032	
2 3 7,66	PEDRO MEIRELES	89 Sen	MAIA A C	07/04/2019	10º Lousada 41032	
2 3 8,30	JOÃO PEDRO CASAL	99 S23	MAIA A C	07/04/2019	11º Lousada 41032	
2 3 8,61	Tomás Azevedo	02 Juv	MAIA A C	07/04/2019	1º Lousada 41032	
2 3 8,98	ALFREDO ALVES	99 S23	MAIA A C	07/04/2019	12º Lousada 41032	
2 3 9,32	TIAGO SILVA	00 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	07/04/2019	13º Lousada 41032	
2 3 9,94	JOÃO MARQUES	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	07/04/2019	2º Lousada 41032	
2 4 0,72	AMADO MARTINS	99 S23	MAIA A C	07/04/2019	14º Lousada 41032	
2 4 1,61	DIOGO BARBEDO	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	07/04/2019	3º Lousada 41032	
2 4 2,13	TIAGO MAGALHÃES	01 Jun	C A DE SANTO TIRSO	23/03/2019	3º Braga 47014	
2 4 3,44	ANDRÉ REGUFE	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	4º Lousada 41032	
2 4 4,04	PEDRO OLIVEIRA	00 Jun	MAIA A C	07/04/2019	15º Lousada 41032	
2 4 4,51	DUARTE RODRIGUES	00 Jun	MAIA A C	07/04/2019	16º Lousada 41032	
2 4 4,82	CARLOS GOMES	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/04/2019	5º Lousada 41032	
2 4 5,10	MARCO MELO	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	07/04/2019	6º Lousada 41032	
2 4 6,77	JOÃO SAMPAIO	02 Juv	C BENFICA PAREDES	07/04/2019	7º Lousada 41032	
2 4 7,13	RÚBEN PIRES	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	07/04/2019	8º Lousada 41032	
2 4 7,20	NUNO SILVA	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	07/04/2019	9º Lousada 41032	
2 4 7,40	Duarte Rodrigues	00 Jun	MAIA A C	27/04/2019	2º Guarda 63022	X
2 4 8,53	JORGE SILVA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	23/03/2019	5º Braga 47014	X
2 4 9,12	LEANDRO TEIXEIRA	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	07/04/2019	10º Lousada 41032	
2 4 9,35	Rúben Pires	03 Juv	Ass Atl Porto	04/05/2019	9º Ponte de Sor 03024	
2 5 3,20	DAVID GONÇALVES	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	23/03/2019	7º Braga 47014	X
2 5 3,46	JORGE GUERRA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	07/04/2019	11º Lousada 41032	
2 5 3,56	BRUNO PEREIRA	98 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/04/2019	18º Lousada 41032	
2 5 4,32	JOSÉ PARDAL	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	07/04/2019	12º Lousada 41032	
2 5 4,78	JOSÉ MIGUEL PEREIRA	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	07/04/2019	13º Lousada 41032	
2 5 7,24	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	23/12/2018	2º Lousada 41010	
2 5 7,28	MIGUEL RIBEIRO	01 Jun	MAIA A C	07/04/2019	19º Lousada 41032	
2 5 7,76	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	1º Lousada 41010	
2 5 8,30	PEDRO LOBÃO	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/04/2019	14º Lousada 41032	
2 5 9,80	PEDRO SILVA	01 Jun	C BENFICA PAREDES	07/04/2019	20º Lousada 41032	
2 5 9,83	TIAGO NUNES	03 Juv	N BARROSAS AMADOR	07/04/2019	15º Lousada 41032	
2 5 9,90	RÚBEN SAMPAIO	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	07/04/2019	16º Lousada 41032	
3 0 1,01	CRISTIANO PEREIRA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/04/2019	17º Lousada 41032	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

		1.000 Metros			Top	3 3 5,38	
3 0 1,54	ANDRÉ LOPES	03 Juv	C BENFICA PAREDES	07/04/2019	18º	Lousada 41032	
3 0 4,67	RUBEN VASQUES	03 Juv	C D C NAVAIS	07/04/2019	19º	Lousada 41032	
3 0 4,70	FRANCISCO BARBOSA	01 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	07/04/2019	23º	Lousada 41032	
3 0 5,31	José Pardal	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	28/04/2019	3º	Guimarães 47024	
3 0 6,85	BRUNO FERREIRA	02 Juv	N BARROSAS AMADOR	07/04/2019	20º	Lousada 41032	
3 0 7,33	HÉLDER FERREIRA	03 Juv	C BENFICA PAREDES	07/04/2019	21º	Lousada 41032	
3 0 9,17	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	1º	Lousada 41010	
3 1 0,10	AFONSO DINIS	02 Juv	MAIA A C	23/12/2018	2º	Lousada 41010	
3 1 2,13	PEDRO COVA	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/12/2018	1º	Lourosa 38006	X
3 1 3,99	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	07/04/2019	22º	Lousada 41032	
3 1 4,78	ANDRÉ LEITE	99 S23	C D C NAVAIS	23/12/2018	3º	Lousada 41010	
3 1 5,38	XAVIER CORREIA	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	2º	Lousada 41010	
3 1 9,59	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3º	Lousada 41010	
3 2 1,57	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	23/12/2018	5º	Lousada 41010	
3 2 9,05	BERNARDO OLIVEIRA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4º	Lousada 41010	
3 3 1,19	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3º	Lousada 41010	
3 3 3,92	JOÃO OLIVEIRA	94 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	6º	Lousada 41010	
3 3 5,38	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	23/12/2018	7º	Lousada 41010	





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**1.500 Metros**

Top 6 1 4,77

3 5 1,83	JOÃO CRUZ	94 Sen	MAIA A C	29/06/2019	2º Braga 47030
3 5 2,59	PEDRO SILVA	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	2º Maia 41045
3 5 5,27	BERNARDO BORGES	00 Jun	MAIA A C	01/06/2019	10º Maia 41043
3 5 5,95	SIMÃO BASTOS	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/06/2019	7º Braga 47030
3 5 8,42	Simão Bastos	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	01/06/2019	3º Maia 41043
3 5 8,48	JOSÉ AZEVEDO	88 Sen	BOAVISTA F C	01/06/2019	4º Maia 41043
3 5 8,69	Pedro Silva	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	2º Vários Locais 03031
3 5 8,88	João Cruz	94 Sen	MAIA A C	15/06/2019	3º Vários Locais 03031
3 5 9,39	João Cruz	94 Sen	MAIA A C	27/07/2019	3º Leiria 03038
3 5 9,41	LÚIS OLIVEIRA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/06/2019	8º Braga 47030
3 5 9,65	JOÃO MARQUES	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	28/06/2019	1º Lousada / Porto / Maia 4106
4 0 0,18	Pedro Silva	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	1º Braga 47032
4 0 0,29	TOMÁS AZEVEDO	02 Juv	MAIA A C	01/06/2019	6º Maia 41043
4 0 0,55	Pedro Silva	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	27/07/2019	4º Leiria 03038
4 0 0,60	José Azevedo	88 Sen	BOAVISTA F C	12/07/2019	2º Braga 47032
4 0 1,33	ERICK ARAÚJO	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	12/05/2019	4º Braga 47022
4 0 1,47	José Azevedo	88 Sen	BOAVISTA F C	05/06/2019	6º Maia 41045
4 0 2,25	FÁBIO OLIVEIRA	90 Sen	A C S JOAÃO DA SERRA	28/06/2019	2º Lousada / Porto / Maia 4106
4 0 2,69	José Azevedo	88 Sen	BOAVISTA F C	29/06/2019	10º Braga 47030
4 0 2,77	NUNO COSTA	95 Sen	C D S SALVADOR CAMPO	12/06/2019	2º Braga 47028
4 0 3,57	RAFAEL LOPES	00 Jun	Individual - Porto	05/06/2019	9º Maia 41045
4 0 3,62	HENRIQUE NEVES	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	12/05/2019	6º Braga 47022
4 0 4,09	ANDRÉ REGUFE	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/04/2019	3º Lousada 41034
4 0 4,16	Luís Oliveira	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	12/06/2019	4º Braga 47028
4 0 4,37	AMADO MARTINS	99 S23	MAIA A C	18/05/2019	2º Guimarães 47025 X
4 0 4,49	ALFREDO ALVES	99 S23	MAIA A C	28/04/2019	4º Lousada 41034
4 0 4,50	Bernardo Borges	00 Jun	MAIA A C	22/12/2018	2º Lousada 41010
4 0 5,06	SANDRO BAESSA	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	29/05/2019	13º Bydgoszcz - Polónia 41064
4 0 5,13	Luís Oliveira	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	10º Maia 41045
4 0 5,73	Sandro Baessa	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	23/03/2019	1º Maia 41025
4 0 5,75	Amado Martins	99 S23	MAIA A C	28/04/2019	5º Lousada 41034
4 0 6,34	Nuno Costa	95 Sen	C D S SALVADOR CAMPO	12/07/2019	5º Braga 47032
4 0 6,94	Bernardo Borges	00 Jun	MAIA A C	06/07/2019	7º Vagos 03033
4 0 7,11	Erick Araújo	96 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2018	4º Braga 47003
4 0 7,31	André Regufe	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	12º Maia 41045
4 0 7,35	Sandro Baessa	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	3º Lousada 41010
4 0 7,39	SEBASTIÃO SILVA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	4º Lousada 41010
4 0 7,84	PEDRO MEIRELES	89 Sen	MAIA A C	12/06/2019	8º Braga 47028
4 0 7,95	Tomás Azevedo	02 Juv	MAIA A C	06/07/2019	8º Vagos 03033
4 0 8,13	Erick Araújo	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	09/03/2019	1º Guimarães 47016
4 0 8,28	Pedro Meireles	89 Sen	MAIA A C	28/06/2019	3º Lousada / Porto / Maia 4106
4 0 8,71	BERNARDO ROCHA	00 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	28/04/2019	1º Lousada 41034
4 0 8,76	DIOGO PINHO	01 Jun	MAIA A C	12/07/2019	7º Braga 47032
4 0 8,83	João Marques	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	05/06/2019	1º Maia 41045

**Masculinos**

		1.500 Metros			Top	6 1 4,77
4 0 8,90	JOÃO PEDRO CASAL	99 S23	MAIA A C	01/06/2019	7º	Maia 41043
4 0 9,32	Diogo Pinho	01 Jun	MAIA A C	22/12/2018	6º	Lousada 41010
4 0 9,38	Alfredo Alves	99 S23	MAIA A C	28/06/2019	5º	Lousada / Porto / Maia 4106
4 0 9,57	João Pedro Casal	99 S23	MAIA A C	18/05/2019	3º	Guimarães 47025 X
4 1 0,16	José Azevedo	88 Sen	BOAVISTA F C	20/07/2019	1º	Lisboa 03036
4 1 0,29	Rafael Lopes	00 Jun	Individual - Porto	12/06/2019	11º	Braga 47028
4 1 0,53	MARCO MELO	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	12/06/2019	12º	Braga 47028
4 1 0,53	Nuno Costa	95 Sen	C D S SALVADOR CAMPO	28/06/2019	2º	Lousada / Porto / Maia 4106
4 1 0,62	Tomás Azevedo	02 Juv	Ass Atl Porto	08/06/2019	1º	Lagoa 03030
4 1 1,01	André Regufe	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	06/07/2019	14º	Vagos 03033
4 1 1,18	Tomás Azevedo	02 Juv	MAIA A C	13/07/2019	2º	Fátima 03035
4 1 1,21	JOÃO FERREIRA	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	9º	Braga 47032
4 1 1,23	João Marques	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	13/07/2019	3º	Fátima 03035
4 1 1,26	Diogo Pinho	01 Jun	MAIA A C	18/05/2019	4º	Guimarães 47025 X
4 1 1,27	Pedro Meireles	89 Sen	MAIA A C	05/06/2019	2º	Maia 41045
4 1 1,28	André Regufe	02 Juv	Escola Secundária da Maia	29/05/2019	37º	Elvas 41055
4 1 1,51	João Pedro Casal	99 S23	MAIA A C	28/04/2019	6º	Lousada 41034
4 1 1,59	Diogo Pinho	01 Jun	MAIA A C	01/06/2019	9º	Maia 41043
4 1 2,00	Diogo Pinho	01 Jun	MAIA A C	05/06/2019	4º	Maia 41045
4 1 2,05	Alfredo Alves	99 S23	MAIA A C	18/05/2019	5º	Guimarães 47025 X
4 1 2,20	NUNO COELHO	98 S23	A C S JOAÃO DA SERRA	28/06/2019	6º	Lousada / Porto / Maia 4106
4 1 2,40	Marco Melo	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	05/06/2019	5º	Maia 41045
4 1 2,45	João Marques	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	22/06/2019	1º	Porto \ Lousada 41049
4 1 2,50	TIAGO MAGALHÃES	01 Juv	C A DE SANTO TIRSO	29/12/2018	6º	Braga 47003
4 1 2,67	André Regufe	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	1º	Póvoa de Varzim 41028
4 1 2,73	DIOGO BARBEDO	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	05/06/2019	6º	Maia 41045
4 1 3,13	RÚBEN PIRES	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	05/06/2019	7º	Maia 41045
4 1 3,24	Diogo Pinho	01 Jun	MAIA A C	06/07/2019	17º	Vagos 03033
4 1 3,66	Marco Melo	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	28/06/2019	7º	Lousada / Porto / Maia 4106
4 1 3,67	DUARTE RODRIGUES	00 Jun	MAIA A C	01/06/2019	10º	Maia 41043
4 1 3,76	Rúben Pires	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	12/06/2019	14º	Braga 47028
4 1 3,86	FILIPE LEITE	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	12/06/2019	2º	Braga 47028
4 1 4,12	Filipe Leite	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	05/06/2019	8º	Maia 41045
4 1 4,46	ANTÓNIO BRAZIELA	97 S23	ORALKLASS TRAIL	23/03/2019	3º	Maia 41025
4 1 5,53	João Marques	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	23/03/2019	1º	Maia 41025
4 1 5,84	André Regufe	02 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	2º	Lousada 41039
4 1 5,95	João Marques	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	12/05/2019	10º	Braga 47022
4 1 6,04	CARLOS GOMES	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	9º	Lousada / Porto / Maia 4106
4 1 6,13	HUGO TELES	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	12/06/2019	16º	Braga 47028
4 1 6,68	Diogo Barbedo	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	28/04/2019	2º	Lousada 41034
4 1 6,74	Tiago Magalhães	01 Jun	C A DE SANTO TIRSO	02/12/2018	3º	Lousada 41007
4 1 6,82	ANTÓNIO PIRES	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/07/2019	12º	Braga 47032
4 1 8,05	Marco Melo	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	13/07/2019	7º	Fátima 03035
4 1 8,54	Duarte Rodrigues	00 Jun	MAIA A C	18/05/2019	6º	Guimarães 47025 X



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**1.500 Metros**

Top 6 1 4,77

4 1 8,82	TIAGO SILVA	00 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	15/06/2019	9º	Vários Locais 03031	
4 1 8,83	Diogo Pinho	01 Jun	MAIA A C	19/06/2019	1º	Braga 47029	
4 1 8,99	JOAO OLIVEIRA	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	7º	Lousada 41010	
4 1 9,02	Filipe Leite	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	28/06/2019	10º	Lousada / Porto / Maia 4106	
4 1 9,79	MIGUEL PEREIRA	99 S23	C BENFICA PAREDES	23/03/2019	4º	Maia 41025	
4 1 9,81	Rúben Pires	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	02/12/2018	5º	Lousada 41007	
4 2 0,00	Marco Melo	02 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	23/03/2019	3º	Maia 41025	
4 2 0,04	Tiago Silva	00 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	19/06/2019	3º	Braga 47029	
4 2 0,05	PEDRO OLIVEIRA	00 Jun	MAIA A C	05/06/2019	10º	Maia 41045	
4 2 0,16	Hugo Teles	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	18/05/2019	7º	Guimarães 47025	X
4 2 0,82	Pedro Meireles	89 Sen	MAIA A C	28/04/2019	9º	Lousada 41034	
4 2 0,86	BRUNO PEREIRA	98 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	11º	Lousada / Porto / Maia 4106	
4 2 0,89	Diogo Barbedo	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	22/06/2019	3º	Porto \ Lousada 41049	
4 2 0,95	Carlos Gomes	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	4º	Braga 47029	
4 2 1,20	PEDRO SOUSA	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	12º	Lousada / Porto / Maia 4106	
4 2 1,61	Tiago Silva	00 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	05/01/2019	8º	Vagos 38007	X
4 2 1,84	Carlos Gomes	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/03/2019	4º	Maia 41025	
4 2 2,19	Marco Melo	02 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	22/12/2018	8º	Lousada 41010	
4 2 2,29	Marco Melo	02 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	02/12/2018	6º	Lousada 41007	
4 2 2,35	António Braziela	97 S23	ORALKLASS TRAIL	02/12/2018	1º	Lousada 41007	
4 2 2,83	RÚBEN FARIA	00 Jun	U DESP DA VÁRZEA	18/05/2019	8º	Guimarães 47025	X
4 2 2,86	João Marques	02 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	29/05/2019	1º	Porto / Lousada / Povia de	
4 2 2,96	Tomás Azevedo	02 Juv	MAIA A C	29/05/2019	2º	Porto / Lousada / Povia de	
4 2 3,44	Bruno Pereira	98 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/06/2019	11º	Maia 41043	
4 2 3,57	MIGUEL RIBEIRO	01 Jun	MAIA A C	12/06/2019	5º	Braga 47028	
4 2 4,13	ANDRÉ LOPES	03 Juv	C BENFICA PAREDES	23/03/2019	5º	Maia 41025	
4 2 4,26	TIAGO SILVA	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	23/02/2019	1º	Arcos de Valdevez 49013	
4 2 4,73	Rúben Pires	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	25/05/2019	3º	Braga 47026	X
4 2 4,78	JORGE SILVA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	22/06/2019	7º	Porto \ Lousada 41049	
4 2 4,81	Diogo Barbedo	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	13/07/2019	10º	Fátima 03035	
4 2 5,03	Miguel Ribeiro	01 Jun	MAIA A C	05/06/2019	13º	Maia 41045	
4 2 5,09	Pedro Oliveira	00 Jun	MAIA A C	19/06/2019	5º	Braga 47029	
4 2 5,36	Diogo Barbedo	02 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	01/06/2019	13º	Maia 41043	
4 2 5,65	Marco Melo	02 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	29/05/2019	3º	Porto / Lousada / Povia de	
4 2 6,29	Joao Oliveira	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	1º	Lousada 41020	
4 2 6,85	Filipe Leite	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	29/05/2019	4º	Porto / Lousada / Povia de	
4 2 7,31	BRUNO SILVA	97 S23	ORALKLASS TRAIL	02/12/2018	2º	Lousada 41007	
4 2 7,48	Tiago Magalhães	01 Jun	C A DE SANTO TIRSO	12/05/2019	11º	Braga 47022	
4 2 8,13	Duarte Rodrigues	00 Jun	MAIA A C	28/04/2019	10º	Lousada 41034	
4 2 8,31	Pedro Sousa	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	15º	Maia 41045	
4 2 8,40	Carlos Gomes	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/05/2019	5º	Porto / Lousada / Povia de	
4 2 8,43	Carlos Gomes	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	2º	Lousada 41020	
4 2 9,19	FRANCISCO BARBOSA	01 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	19/06/2019	10º	Braga 47029	
4 2 9,34	DANIEL SILVA	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	28/06/2019	6º	Lousada / Porto / Maia 4106	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**1.500 Metros**

Top 6 1 4,77

4 2 9,45	Miguel Ribeiro	01 Jun	MAIA A C	28/04/2019	4º Lousada 41034
4 3 0,15	JOÃO SAMPAIO	02 Juv	C BENFICA PAREDES	29/05/2019	6º Porto / Lousada / Povo de
4 3 0,39	NUNO SILVA	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	22/06/2019	8º Porto \ Lousada 41049
4 3 0,87	Joao Oliveira	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	23/03/2019	5º Maia 41025
4 3 1,27	Nuno Silva	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	25/05/2019	5º Braga 47026 X
4 3 1,35	JORGE GUERRA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	3º Maia 41045
4 3 1,75	RAFAEL FREITAS	00 Jun	MAIA A C	22/12/2018	9º Lousada 41010
4 3 2,12	NUNO LOUREIRO	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	4º Maia 41045
4 3 2,48	PEDRO LOBÃO	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/06/2019	5º Maia 41045
4 3 3,06	Nuno Silva	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	05/06/2019	16º Maia 41045
4 3 3,50	Pedro Lobão	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	12º Braga 47029
4 3 3,55	JORGE SÁ	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	9º Porto \ Lousada 41049
4 3 3,64	HUGO MOREIRA	88 Sen	RUNRIVER - RIO TINTO	28/04/2019	5º Lousada 41034
4 3 3,70	Daniel Silva	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	05/06/2019	6º Maia 41045
4 3 3,86	JOSÉ MIGUEL PEREIRA	02 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	22/06/2019	10º Porto \ Lousada 41049
4 3 3,89	BRUNO CAETANO	89 Sen	F C PENAFIEL	01/06/2019	6º Quarteira / Faro 80061
4 3 4,05	NUNO NASCIMENTO	02 Juv	G D R JUV RIBEIRAS	23/03/2019	6º Maia 41025
4 3 5,32	Jorge Sá	03 Juv	Escola Secundária da Maia	29/05/2019	38º Elvas 41055
4 3 5,53	Francisco Barbosa	01 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	05/06/2019	7º Maia 41045
4 3 5,75	Miguel Ribeiro	01 Jun	MAIA A C	23/03/2019	6º Maia 41025
4 3 6,80	GUILHERME ALMEIDA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	06/01/2018	14º Baku 41070
4 3 7,03	Jorge Silva	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	12/05/2019	2º Braga 47022
4 3 8,08	Miguel Ribeiro	01 Jun	MAIA A C	12/07/2019	15º Braga 47032
4 3 8,57	Daniel Silva	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	23/03/2019	7º Maia 41025
4 3 9,20	LEANDRO TEIXEIRA	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	02/12/2018	7º Lousada 41007
4 3 9,22	RÚBEN SAMPAIO	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	22/06/2019	12º Porto \ Lousada 41049
4 3 9,61	Jorge Guerra	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/06/2019	11º Lousada / Porto / Maia 4106
4 3 9,69	Daniel Silva	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	12/05/2019	3º Braga 47022
4 4 0,82	JORGE SÁ	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	2º Póvoa de Varzim 41028
4 4 0,84	Jorge Sá	03 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	10º Lousada 41039
4 4 1,17	RODRIGO CAETANO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	1º Lousada 41037
4 4 1,25	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	2º Lousada 41037
4 4 1,87	Jorge Guerra	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/06/2019	13º Porto \ Lousada 41049
4 4 1,92	José Miguel Pereira	02 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	05/06/2019	10º Maia 41045
4 4 2,59	Nuno Silva	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	02/12/2018	8º Lousada 41007
4 4 3,36	JORGE GUERRA	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	3º Póvoa de Varzim 41028
4 4 3,43	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	19/05/2019	1º Jamor 03028
4 4 3,58	DAVID FERNANDES	90 Sen	A R L V GONDOMARENSE	02/12/2018	6º Lousada 41007
4 4 4,01	Jorge Guerra	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	12/05/2019	5º Braga 47022
4 4 4,24	CRISTIANO PEREIRA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/03/2019	7º Maia 41025
4 4 4,41	Jorge Guerra	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	7º Porto / Lousada / Povo de
4 4 4,80	Jorge Guerra	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/04/2019	6º Lousada 41034
4 4 5,42	Pedro Lobão	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/05/2019	1º Porto / Lousada / Povo de
4 4 5,75	Nuno Nascimento	02 Juv	G D R JUV RIBEIRAS	22/06/2019	1º Porto \ Lousada 41049



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**1.500 Metros**

Top 6 1 4,77

4 4 6,26	Jorge Guerra	03 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	11º	Lousada 41039
4 4 6,62	JOÃO VASCONCELOS	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	22/06/2019	2º	Porto \ Lousada 41049
4 4 6,91	PEDRO SILVA	01 Jun	C BENFICA PAREDES	23/03/2019	8º	Maia 41025
4 4 7,36	Cristiano Pereira	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	9º	Lousada 41007
4 4 7,62	Cristiano Pereira	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	3º	Lousada 41020
4 4 7,92	Nuno Nascimento	02 Juv	G D R JUV RIBEIRAS	29/05/2019	2º	Porto / Lousada / Povo de
4 4 8,37	Cristiano Pereira	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	5º	Porto \ Lousada 41049
4 4 8,42	Cristiano Pereira	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/05/2019	8º	Porto / Lousada / Povo de
4 4 8,86	João Vasconcelos	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	29/05/2019	3º	Porto / Lousada / Povo de
4 4 9,18	DIOGO FERREIRA	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	29/05/2019	4º	Porto / Lousada / Povo de
4 4 9,22	ANDRÉ FERREIRA	03 Juv	C BENFICA PAREDES	29/05/2019	5º	Porto / Lousada / Povo de
4 4 9,66	JOÃO RIBEIRO	87 Sen	ORALKLASS TRAIL	02/12/2018	7º	Lousada 41007
4 4 9,86	Jorge Guerra	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/03/2019	8º	Maia 41025
4 5 0,04	Francisco Barbosa	01 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	28/04/2019	8º	Lousada 41034
4 5 0,66	JOSÉ PARDAL	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	02/12/2018	8º	Lousada 41007
4 5 0,67	André Ferreira	03 Juv	C BENFICA PAREDES	23/03/2019	9º	Maia 41025
4 5 0,82	ADRIANO COSTA	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	29/05/2019	6º	Porto / Lousada / Povo de
4 5 0,85	Francisco Barbosa	01 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	23/03/2019	9º	Maia 41025
4 5 0,90	José Pardal	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	29/05/2019	9º	Porto / Lousada / Povo de
4 5 0,99	AFONSO DINIS	02 Juv	MAIA A C	19/05/2019	5º	Jamor 03026
4 5 1,62	NELSON BARBOSA	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/03/2019	10º	Maia 41025
4 5 1,72	José Pardal	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	12/05/2019	7º	Braga 47022
4 5 2,24	TIAGO NUNES	03 Juv	N BARROSAS AMADOR	02/12/2018	9º	Lousada 41007
4 5 3,41	José Miguel Pereira	02 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	02/12/2018	10º	Lousada 41007
4 5 4,33	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	05/05/2019	3º	Lousada 41037
4 5 4,37	Diogo Ferreira	02 Juv	G D ESTRELA BONFIM	19/06/2019	18º	Braga 47029
4 5 4,59	José Miguel Pereira	02 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	23/03/2019	11º	Maia 41025
4 5 5,53	Jorge Guerra	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	11º	Lousada 41007
4 5 7,07	Nelson Barbosa	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	11º	Lousada 41007
4 5 7,28	JORGE GONÇALVES	85 Sen	Individual - Porto	12/07/2019	9º	Braga 47032
4 5 7,48	HÉLDER FERREIRA	03 Juv	C BENFICA PAREDES	29/05/2019	7º	Porto / Lousada / Povo de
4 5 7,64	GONÇALO ROMPANTE	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	12/05/2019	10º	Braga 47022
4 5 8,24	Cristiano Pereira	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	3º	Lousada 41010
4 5 8,41	Hélder Ferreira	03 Juv	C BENFICA PAREDES	23/03/2019	12º	Maia 41025
4 5 8,50	João Vasconcelos	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	23/03/2019	13º	Maia 41025
4 5 9,21	RÚBEN SILVA	03 Juv	CONFRARIA BIKE CLUBE	22/06/2019	6º	Porto \ Lousada 41049
4 5 9,26	DIOGO LOPES	03 Juv	C D C NAVAIS	28/06/2019	12º	Lousada / Porto / Maia 4106
4 5 9,35	Jorge Guerra	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	09/03/2019	2º	Guimarães 47016
4 5 9,95	Jorge Gonçalves	85 Sen	Individual - Porto	05/06/2019	12º	Maia 41045
5 0 0,21	BRUNO FERREIRA	02 Juv	N BARROSAS AMADOR	10/02/2019	5º	Lousada 41020
5 0 0,41	Diogo Ferreira	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	23/03/2019	14º	Maia 41025
5 0 1,36	ANDRÉ PINHEIRO	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	5º	Póvoa de Varzim 41028
5 0 2,41	NUNO TAVARES	03 Juv	Individual - Porto	12/05/2019	12º	Braga 47022
5 0 2,72	DANIEL SILVA	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	23/03/2019	11º	Maia 41025



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**1.500 Metros**

Top 6 1 4,77

5 0 2,75	Bruno Ferreira	02 Juv	N BARROSAS AMADOR	02/12/2018	12º Lousada 41007
5 0 4,05	Nelson Barbosa	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	5º Lousada 41010
5 0 4,57	José Pardal	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	23/03/2019	15º Maia 41025
5 0 5,12	Diogo Lopes	03 Juv	C D C NAVAIS	15/06/2019	11º Vários Locais 03031
5 0 5,28	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	1º Lousada 41037
5 0 5,84	Bruno Ferreira	02 Juv	N BARROSAS AMADOR	22/06/2019	8º Porto \ Lousada 41049
5 0 6,53	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	4º Lousada 41037
5 0 6,86	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	1º Lousada 41037
5 0 8,29	PEDRO CARVALHAL	02 Juv	Escola Secundária Fontes Pereira de	30/03/2019	7º Póvoa de Varzim 41028
5 0 8,72	JOÃO ABREU	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	23/03/2019	12º Maia 41025
5 1 1,68	PEDRO CRUZ	02 Juv	Escola DR. José Domingos Santos	30/03/2019	8º Póvoa de Varzim 41028
5 1 4,60	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/05/2019	9º Jamor 03026
5 1 5,41	BRUNO CARVALHO	02 Juv	Escola EB 2/3 D. Pedro IV	30/03/2019	10º Póvoa de Varzim 41028
5 1 6,39	HUGO RIBEIRO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	6º Lousada 41010
5 1 6,54	Hugo Ribeiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	9º Porto \ Lousada 41049
5 2 2,52	NUNO MOREIRA	01 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	22/12/2018	7º Lousada 41010
5 2 5,49	Hugo Ribeiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	8º Lousada 41020
5 2 9,34	PEDRO SILVA	02 Juv	Escola EB 2/3 D. Pedro IV	30/03/2019	11º Póvoa de Varzim 41028
5 3 2,45	JOÃO FREITAS	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	12º Póvoa de Varzim 41028
5 3 5,35	GONÇALO PINTO	02 Juv	Escola DR. José Domingos Santos	30/03/2019	13º Póvoa de Varzim 41028
5 3 6,38	IVO CRISTA	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	14º Póvoa de Varzim 41028
5 4 2,06	RICARDO ARAÚJO ROC	00 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	23/03/2019	13º Maia 41025
5 5 0,72	ANDRÉ OLIVEIRA	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	23/03/2019	14º Maia 41025
5 5 6,63	DIOGO CAMPOS	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	3º Lousada 41037
6 0 9,56	FRANCISCO PAREDES	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	23/03/2019	16º Maia 41025
6 1 4,77	TIAGO EUSÉBIO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	2º Lousada 41037



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**3.000 Metros**

Top 1 1 3 4,01

8 0 9,29	ANTÓNIO PEDRO ROC	92 Sen	C D S SALVADOR CAMPO	01/06/2019	4º	Maia 41043	
8 1 5,46	RICARDO BARBOSA	95 Sen	MAIA A C	01/06/2019	5º	Maia 41043	
8 1 9,81	PEDRO SILVA	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	01/06/2019	9º	Maia 41043	
8 3 2,93	Pedro Silva	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	2º	Vários Locais 03031	
8 3 3,29	FÁBIO OLIVEIRA	90 Sen	A C S JOAÃO DA SERRA	03/07/2019	1º	Maia 41066	
8 3 8,60	TOMÁS AZEVEDO	02 Juv	MAIA A C	16/06/2019	3º	Vários Locais 03031	
8 4 1,50	LUÍS MENDES	90 Sen	MAIA A C	03/07/2019	5º	Maia 41066	
8 4 2,38	AMADO MARTINS	99 S23	MAIA A C	05/05/2019	1º	Lousada 41038	
8 4 2,95	JOÃO MARQUES	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	03/07/2019	2º	Maia 41066	
8 4 5,60	Tomás Azevedo	02 Juv	MAIA A C	06/01/2018	5º	BAKU - Azerbaijão 41070	
8 4 5,62	ANDRÉ REGUFE	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/05/2019	7º	Split - Croácia 41054	
8 4 5,82	Tomás Azevedo	02 Juv	MAIA A C	05/05/2019	2º	Lousada 41038	
8 4 7,93	PEDRO MEIRELES	89 Sen	MAIA A C	03/07/2019	1º	Maia 41066	
8 4 8,99	André Regufe	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/06/2019	1º	Porto \ Lousada 41049	
8 4 9,43	JOÃO PEDRO CASAL	99 S23	MAIA A C	03/07/2019	6º	Maia 41066	
8 4 9,52	SIMÃO BASTOS	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	3º	Lousada 41038	
8 4 9,56	João Pedro Casal	99 S23	MAIA A C	05/05/2019	4º	Lousada 41038	
8 4 9,80	RÚBEN PIRES	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	14/07/2019	2º	Fátima 03035	
8 5 0,23	RAFAEL LOPES	00 Jun	Individual - Porto	19/05/2019	2º	Guimarães 47025	X
8 5 0,48	NUNO COSTA	95 Sen	C D S SALVADOR CAMPO	26/05/2019	1º	Braga 47026	
8 5 0,48	DIOGO PINHO	01 Jun	MAIA A C	26/06/2019	1º	Braga 47029	
8 5 0,60	Rúben Pires	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	03/07/2019	2º	Maia 41066	
8 5 0,75	Rúben Pires	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	26/06/2019	2º	Braga 47029	
8 5 1,91	Rafael Lopes	00 Jun	Individual - Porto	07/07/2019	6º	Vagos 03033	
8 5 2,38	HENRIQUE NEVES	01 Juv	A R L V GONDOMARENSE	15/12/2018	1º	Lousada 41008	
8 5 2,75	Tomás Azevedo	02 Juv	MAIA A C	07/07/2019	7º	Vagos 03033	
8 5 3,02	Tomás Azevedo	02 Juv	MAIA A C	14/07/2019	3º	Fátima 03035	
8 5 5,00	MARCO MELO	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	03/07/2019	3º	Maia 41066	
8 5 5,51	Rúben Pires	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	19/05/2019	5º	Guimarães 47025	X
8 5 6,66	André Regufe	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	2º	Lousada 41008	
8 5 8,13	Diogo Pinho	01 Juv	MAIA A C	15/12/2018	3º	Lousada 41008	
8 5 8,48	Tomás Azevedo	02 Juv	MAIA A C	15/12/2018	4º	Lousada 41008	
8 5 8,52	Pedro Meireles	89 Sen	MAIA A C	05/05/2019	5º	Lousada 41038	
8 5 9,03	Rúben Pires	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	07/07/2019	12º	Vagos 03033	
9 0 0,16	BERNARDO ROCHA	00 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	07/07/2019	13º	Vagos 03033	
9 0 0,41	JOÃO CRUZ	94 Sen	MAIA A C	28/07/2019	1º	Leiria 03038	
9 0 0,68	Rúben Pires	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	22/06/2019	2º	Porto \ Lousada 41049	
9 0 1,60	NUNO PEREIRA	86 Sen	A C S JOAÃO DA SERRA	03/07/2019	7º	Maia 41066	
9 0 1,65	ALFREDO ALVES	99 S23	MAIA A C	05/05/2019	6º	Lousada 41038	
9 0 2,23	Bernardo Rocha	00 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	19/05/2019	8º	Guimarães 47025	X
9 0 3,95	Marco Melo	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	26/06/2019	4º	Braga 47029	
9 0 4,39	JOAO OLIVEIRA	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	7º	Lousada 41038	
9 0 6,98	Bernardo Rocha	00 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	14/04/2019	1º	Guimarães 47019	
9 0 7,42	JOÃO FERREIRA	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	28/07/2019	4º	Leiria 03038	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**3.000 Metros**

Top 1 1 3 4,01

9 0 7,69	CARLOS GOMES	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	14/07/2019	7º Fátima 03035	
9 0 8,04	Diogo Pinho	01 Jun	MAIA A C	07/07/2019	16º Vagos 03033	
9 0 8,30	RICARDO SAMPAIO	01 Juv	U DESP DA VÁRZEA	15/12/2018	5º Lousada 41008	
9 0 8,75	Carlos Gomes	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/06/2019	5º Braga 47029	
9 1 0,14	Marco Melo	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	22/06/2019	3º Porto \ Lousada 41049	
9 1 1,56	Marco Melo	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	14/07/2019	9º Fátima 03035	
9 1 3,54	ERICK ARAÚJO	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	14/04/2019	3º Guimarães 47019	
9 1 4,00	PEDRO AMARO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	6º Lousada 41008	
9 1 4,31	HUGO TELES	01 Juv	U DESP DA VÁRZEA	15/12/2018	7º Lousada 41008	
9 1 4,61	ANTÓNIO PIRES	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/07/2019	11º Maia 41066	
9 1 4,63	NUNO COELHO	98 S23	A C S JOAÃO DA SERRA	03/07/2019	5º Maia 41066	
9 1 7,91	Hugo Teles	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	26/06/2019	6º Braga 47029	
9 1 8,16	LUÍS OLIVEIRA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/05/2019	8º Lousada 41038	
9 1 8,42	Joao Oliveira	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	16/06/2019	5º Vários Locais 03031	
9 1 9,42	Carlos Gomes	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	4º Porto \ Lousada 41049	
9 2 0,49	Marco Melo	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	05/05/2019	1º Lousada 41038	
9 2 2,78	António Pires	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/06/2019	6º Vários Locais 03031	
9 2 3,47	António Pires	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	7º Leiria 03038	
9 2 9,13	Diogo Pinho	01 Jun	MAIA A C	05/05/2019	9º Lousada 41038	
9 2 9,56	Marco Melo	02 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	15/12/2018	8º Lousada 41008	
9 3 0,34	NUNO SILVA	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	03/07/2019	13º Maia 41066	
9 3 0,55	FILIPE LEITE	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	15/12/2018	9º Lousada 41008	
9 3 2,10	Filipe Leite	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	26/06/2019	8º Braga 47029	
9 3 2,37	TIAGO MAGALHÃES	01 Jun	C A DE SANTO TIRSO	19/05/2019	11º Guimarães 47025	X
9 3 3,15	BRUNO PEREIRA	98 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/07/2019	14º Maia 41066	
9 3 4,13	MIGUEL RIBEIRO	01 Juv	MAIA A C	15/12/2018	11º Lousada 41008	
9 3 7,59	Bruno Pereira	98 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	10º Lousada 41038	
9 3 8,59	DUARTE RODRIGUES	00 Jun	MAIA A C	05/05/2019	3º Lousada 41038	
9 3 8,99	PEDRO SOUSA	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/07/2019	6º Maia 41066	
9 4 0,57	JORGE SILVA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	26/06/2019	9º Braga 47029	
9 4 0,90	HUGO MOREIRA	88 Sen	RUNRIVER - RIO TINTO	05/05/2019	4º Lousada 41038	
9 4 2,69	Miguel Ribeiro	01 Jun	MAIA A C	03/07/2019	15º Maia 41066	
9 4 9,00	FERNANDO SOUZA	86 Sen	BOAVISTA F C	03/07/2019	10º Maia 41066	
9 5 0,54	LEANDRO TEIXEIRA	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	22/06/2019	5º Porto \ Lousada 41049	
9 5 6,10	Miguel Ribeiro	01 Jun	MAIA A C	05/05/2019	6º Lousada 41038	
9 5 6,52	PEDRO BARBOSA	87 Sen	A R L V GONDOMARENSE	03/07/2019	12º Maia 41066	
9 5 6,83	Leandro Teixeira	02 Juv	U DESP DA VÁRZEA	15/12/2018	13º Lousada 41008	
9 5 7,81	DANIEL MONTEIRO	89 Sen	AC FERNANDA RIBEIRO	03/07/2019	13º Maia 41066	
9 5 8,96	CRISTIANO PEREIRA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	7º Lousada 41038	
1 0 0 0,40	FRANCISCO BARBOSA	01 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	03/07/2019	14º Maia 41066	
1 0 1 1,92	RUBEN VASQUES	03 Juv	C D C NAVAIS	16/06/2019	9º Vários Locais 03031	
1 0 1 2,55	NELSON BARBOSA	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	8º Lousada 41038	
1 0 1 6,10	Tiago Magalhães	01 Jun	C A DE SANTO TIRSO	14/04/2019	5º Guimarães 47019	
1 0 1 6,55	PEDRO PONTES	91 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/06/2019	11º Vários Locais 03031	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

3.000 Metros						Top	1 1 3 4,01
1 0 1 8,98	TIAGO NUNES	03 Juv	N BARROSAS AMADOR	22/06/2019	6º	Porto \ Lousada 41049	
1 0 3 3,18	MÁRIO CARREIRA	01 Jun	PORTO RUNNERS	19/05/2019	11º	Guimarães 47025	X
1 0 3 9,22	Ruben Vasques	03 Juv	C D C NAVAIS	26/06/2019	13º	Braga 47029	
1 0 3 9,38	JORGE GONÇALVES	85 Sen	Individual - Porto	26/05/2019	6º	Braga 47026	
1 0 3 9,45	Nelson Barbosa	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	7º	Porto \ Lousada 41049	
1 0 5 5,80	BRUNO NETO	01 Juv	N BARROSAS AMADOR	15/12/2018	15º	Lousada 41008	
1 0 5 7,98	DIOGO FERREIRA	02 Juv	G D ESTRELA BONFIM	26/06/2019	14º	Braga 47029	
1 1 1 9,23	HUGO RIBEIRO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	10º	Lousada 41038	
1 1 3 4,01	CARLOS MOREIRA	91 Sen	RUNRIVER - RIO TINTO	05/05/2019	11º	Lousada 41038	



**Masculinos****5.000 Metros**

Top 1 7 3 5,30

1 4 4 7,67	PEDRO SILVA	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	29/06/2019	17º Braga 47030
1 4 5 9,69	LUÍS MENDES	90 Sen	MAIA A C	15/06/2019	3º Vários Locais 03031
1 5 0 3,74	HENRIQUE NEVES	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	28/06/2019	1º Lousada / Porto / Maia 4106
1 5 0 5,42	AMADO MARTINS	99 S23	MAIA A C	10/06/2019	11º Lisboa 12037
1 5 1 2,82	Henrique Neves	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	06/07/2019	3º Vagos 03033
1 5 1 4,72	SIMÃO BASTOS	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	27/07/2019	1º Leiria 03038
1 5 1 5,68	JOÃO CASAL	98 S23	MAIA A C	10/06/2019	12º Lisboa 12037
1 5 1 5,89	JOÃO PEDRO CASAL	99 S23	MAIA A C	12/07/2019	1º Braga 47032
1 5 1 6,44	RAFAEL LOPES	00 Jun	Individual - Porto	06/07/2019	4º Vagos 03033
1 5 1 7,26	PEDRO MEIRELES	89 Sen	MAIA A C	12/07/2019	2º Braga 47032
1 5 2 3,87	João Pedro Casal	99 S23	MAIA A C	23/06/2019	10º Vagos 03032
1 5 2 6,17	Luís Mendes	90 Sen	MAIA A C	27/07/2019	3º Leiria 03038
1 5 2 6,24	João Pedro Casal	99 S23	MAIA A C	28/06/2019	2º Lousada / Porto / Maia 4106
1 5 2 9,15	JOÃO FERREIRA	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	4º Vários Locais 03031
1 5 3 2,80	Amado Martins	99 S23	MAIA A C	23/06/2019	12º Vagos 03032
1 5 3 9,73	BERNARDO ROCHA	00 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	06/07/2019	6º Vagos 03033
1 5 4 7,00	Bernardo Rocha	00 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	19/06/2019	2º Braga 47029
1 5 5 2,57	DUARTE RODRIGUES	00 Jun	MAIA A C	19/06/2019	3º Braga 47029
1 6 0 5,44	JOAO OLIVEIRA	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	15/06/2019	5º Vários Locais 03031
1 6 0 5,46	HUGO TELES	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	28/06/2019	5º Lousada / Porto / Maia 4106
1 6 1 2,61	ANTÓNIO PIRES	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	7º Leiria 03038
1 6 1 4,97	António Pires	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2019	6º Vários Locais 03031
1 6 1 8,11	António Pires	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	6º Lousada / Porto / Maia 4106
1 6 2 0,37	Hugo Teles	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	06/07/2019	13º Vagos 03033
1 6 2 4,27	AMÉRICO MOREIRA	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/06/2019	8º Vários Locais 03031
1 6 4 0,04	TIAGO MAGALHÃES	01 Jun	C A DE SANTO TIRSO	29/05/2019	9º Braga 47027
1 6 4 0,75	MIGUEL RIBEIRO	01 Jun	MAIA A C	28/06/2019	9º Lousada / Porto / Maia 4106
1 6 4 1,37	Tiago Magalhães	01 Jun	C A DE SANTO TIRSO	19/06/2019	4º Braga 47029
1 6 5 7,09	Miguel Ribeiro	01 Jun	MAIA A C	19/06/2019	5º Braga 47029
1 7 1 2,94	Joao Oliveira	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	27/07/2019	6º Leiria 03039
1 7 3 5,30	BRAIMA DABÓ	93 Sen	MAIA A C	12/07/2019	12º Braga 47032

**Masculinos****10.000 Metros**

Top 4 2 3 9,25

3 1 1 5,04	FÁBIO OLIVEIRA	90 Sen	A C S JOAÃO DA SERRA	30/03/2019	2º <i>Maia 41029</i>
3 1 4 9,77	NUNO COSTA	95 Sen	C D S SALVADOR CAMPO	30/03/2019	3º <i>Maia 41029</i>
3 2 5 1,91	ANDRÉ GUIMARÃES	88 Sen	A C S JOAÃO DA SERRA	30/03/2019	9º <i>Maia 41029</i>
3 2 5 2,62	HUGO DANIEL SANTOS	90 Sen	A C S JOAÃO DA SERRA	30/03/2019	10º <i>Maia 41029</i>
3 3 1 1,79	BERNARDO ROCHA	00 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	30/03/2019	12º <i>Maia 41029</i>
3 4 0 0,63	HUGO TELES	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	30/03/2019	1º <i>Maia 41029</i>
3 4 3 8,28	HUGO PINTO	87 Sen	A C S JOAÃO DA SERRA	30/03/2019	4º <i>Maia 41029</i>
3 4 4 2,94	HUGO MOREIRA	88 Sen	RUNRIVER - RIO TINTO	30/03/2019	6º <i>Maia 41029</i>
3 4 5 8,19	BRUNO QUEIRÓS	92 Sen	A C S JOAÃO DA SERRA	30/03/2019	15º <i>Maia 41029</i>
3 5 1 4,03	PEDRO BARBOSA	87 Sen	A R L V GONDOMARENSE	30/03/2019	8º <i>Maia 41029</i>
3 6 3 9,50	ANDRÉ PINTO	84 Sen	ANDATRILHO FREAMUNDE	30/03/2019	15º <i>Maia 41029</i>
3 7 3 3,52	FERNANDO SOUZA	86 Sen	BOAVISTA F C	30/03/2019	17º <i>Maia 41029</i>
3 7 3 8,08	DANIEL MONTEIRO	89 Sen	AC FERNANDA RIBEIRO	30/03/2019	17º <i>Maia 41029</i>
3 9 5 9,12	JORGE GONÇALVES	85 Sen	Individual - Porto	30/03/2019	9º <i>Maia 41029</i>
4 0 0 8,55	FRANCISCO BARBOSA	01 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	30/03/2019	4º <i>Maia 41029</i>
4 2 3 9,25	ADRIANO SALGADO	95 Sen	NASCIDOS PARA CORRER	30/03/2019	23º <i>Maia 41029</i>





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

60 M Barreiras-0.91

Top

1 1,40

9,49	- 1,9	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	1º Lousada 41007
1 1,40	- 2,3	RAFAEL MARTINS	03 Juv	C D C NAVAIS	25/04/2019	3º Lourosa 38023





Masculinos

60 M Barr.Jun.M.1,00

Top

1 1,51

9,56	0,0	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	1º Lousada 41010
1 0,76	-0,2	RAFAEL FERREIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	1º Lousada 41007
1 0,94	0,0	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	2º Lousada 41010
1 1,51	0,0	XAVIER CORREIA	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3º Lousada 41010





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

60 M Barreiras-1.06						Top	1 2,39
8,82	0,0	PEDRO COVA	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/12/2018	1º Lourosa 38006	X
9,00	-0,6	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	23/12/2018	1º Lousada 41010	
9,36	-0,6	ANDRÉ LEITE	99 S23	C D C NAVAIS	23/12/2018	2º Lousada 41010	
1 2,29	-0,6	JOÃO OLIVEIRA	94 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	5º Lousada 41010	
1 2,38	-0,6	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	23/12/2018	6º Lousada 41010	
1 2,39	-0,6	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	23/12/2018	7º Lousada 41010	





Masculinos

60 M Barr.Juv.Mas-91

Top

1 0,50

9,25	-0,2	AFONSO DINIS	02 Juv	MAIA A C	23/12/2018	1º Lousada 41010
9,36	+1,2	RODRIGO CAETANO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	1º Lousada 41020
9,45	-0,2	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	2º Lousada 41010
9,50	+1,2	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	2º Lousada 41020
9,51	+1,2	ALEXANDRE NOVA	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	10/02/2019	3º Lousada 41020
9,69	-0,2	BERNARDO OLIVEIRA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3º Lousada 41010
9,81	+1,2	JOSÉ LOBO	02 Juv	C DESP CS LAVRA	10/02/2019	4º Lousada 41020
1 0,16	+1,2	JOÃO OLIVEIRA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	5º Lousada 41020
1 0,19	+1,2	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	10/02/2019	6º Lousada 41020
1 0,50	-0,2	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4º Lousada 41010





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**100 M Barreiras-0.91**

Top

2 0,50

1 4,40	+ 0,8	DANIEL PEREIRA	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	1º Póvoa de Varzim 41028
1 4,54	0,0	Daniel Pereira	02 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	2º Lousada 41039
1 4,77	0,0	JOSÉ LOBO	03 Juv	Escola DR. José Domingos Santos	11/05/2019	4º Lousada 41039
1 4,85	- 1,2	GUILHERME ALMEIDA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2019	3º Madrid - Espanha 41069
1 5,12	0,0	CARLOS CARVALHO	02 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	2º Lousada 41039
1 5,23	0,0	José Lobo	03 Juv	Escola DR. José Domingos Santos	11/05/2019	1º Lousada 41039
1 5,28	+ 1,1	JOSÉ LOBO	02 Juv	Escola DR. José Domingos Santos	30/03/2019	1º Póvoa de Varzim 41028
1 5,31	+ 0,8	José Lobo	02 Juv	Escola DR. José Domingos Santos	30/03/2019	1º Póvoa de Varzim 41028
1 5,43	+ 0,8	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	2º Póvoa de Varzim 41028
1 5,47	+ 0,8	GABRIEL MORIM	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	3º Póvoa de Varzim 41028
1 5,49	+ 0,8	Carlos Carvalho	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	2º Póvoa de Varzim 41028
1 5,64	+ 1,1	Carlos Carvalho	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	2º Póvoa de Varzim 41028
1 5,65	+ 1,1	Francisco Lemos	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	3º Póvoa de Varzim 41028
1 5,68	+ 1,1	Gabriel Morim	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	4º Póvoa de Varzim 41028
1 5,77	0,0	Francisco Lemos	02 Juv	Colégio Novo da Maia	11/05/2019	3º Lousada 41039
1 5,78	+ 1,1	JOÃO OLIVEIRA	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	5º Póvoa de Varzim 41028
1 6,32	+ 0,8	João Oliveira	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	3º Póvoa de Varzim 41028
1 7,57	+ 0,8	MIGUEL HORA	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	4º Póvoa de Varzim 41028
1 8,03	+ 1,1	Miguel Hora	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	6º Póvoa de Varzim 41028
1 9,21	+ 0,8	DIOGO CALISTO	02 Juv	Escola EB 2/3 Vieira de Carvalho	30/03/2019	4º Póvoa de Varzim 41028
1 9,21	+ 1,1	Diogo Calisto	02 Juv	Escola EB 2/3 Vieira de Carvalho	30/03/2019	7º Póvoa de Varzim 41028
2 0,50	+ 0,8	PEDRO SILVA	02 Juv	Escola EB 2/3 D. Pedro IV	30/03/2019	5º Póvoa de Varzim 41028



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**110 M Barreiras-0.91**

Top 2 1,47

1 4,85	+0,6	GUILHERME ALMEIDA	02 Juv	Ass Atli Porto	09/06/2019	1º Lagoa 03030
1 5,08	-2,7	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	1º Lousada 41037
1 5,12	-2,1	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/05/2019	8º Split - Croácia 41054
1 5,44	0,0	DANIEL PEREIRA	02 Juv	MAIA A C	26/05/2019	1º Porto / Lousada / Povoá de
1 5,88	+0,5	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049
1 5,95	-2,7	Daniel Pereira	02 Juv	MAIA A C	05/05/2019	2º Lousada 41037
1 5,97	-2,1	Daniel Pereira	02 Juv	MAIA A C	15/05/2019	9º Split - Croácia 41054
1 6,01	-0,4	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	03/07/2019	1º Maia 41066
1 6,04	+0,8	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	14/07/2019	5º Fátima 03035
1 6,17	-2,7	RODRIGO CAETANO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	3º Lousada 41037
1 6,25	-0,4	AFONSO DINIS	02 Juv	MAIA A C	03/07/2019	2º Maia 41066
1 6,37	+0,2	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	27/04/2019	1º Lousada 41034
1 6,42	+0,5	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	3º Porto \ Lousada 41049
1 6,43	-0,7	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	19/05/2019	1º Jamor 03026
1 6,62	-2,7	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	05/05/2019	4º Lousada 41037
1 6,65	-0,7	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/05/2019	2º Jamor 03026
1 6,86	-2,7	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	5º Lousada 41037
1 6,87	-0,4	JOSÉ LOBO	02 Juv	C DESP CS LAVRA	03/07/2019	4º Maia 41066
1 8,65	+0,2	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	27/04/2019	2º Lousada 41034
1 8,77	-2,7	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	6º Lousada 41037
1 8,80	-1,9	ANDRÉ ESPINHOSA	01 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/05/2019	10º Split - Croácia 41054
2 0,18	-2,7	JOÃO OLIVEIRA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	7º Lousada 41037
2 1,47	0,0	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/05/2019	2º Porto / Lousada / Povoá de

Marcas com vento antiregulamentar

1 5,27	+2,6	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	06/01/2018	10º Baku 41070
--------	------	-------------------	--------	---------------------	------------	----------------



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

110M Barreiras-1.00

Top

2 0,26

1 6,25	- 0,9	AFONSO CAETANO	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/06/2019	2º Braga 47029
1 6,58	+ 1,3	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	2º Maia 41045
1 7,49	- 0,9	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	4º Braga 47029
2 0,26	- 0,2	JOÃO ABREU	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	27/04/2019	1º Lousada 41034

Marcas com vento antiregulamentar

1 7,33	+ 3,2	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	1º Lousada 41037
---------------	-------	----------------	--------	--------------------	------------	------------------





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**110 M Barreiras-1.06**

Top

2 0,49

1 5,62	+ 0,5	PEDRO VILA COVA	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	2º Leiria 03038
1 6,27	+ 0,5	PEDRO JORGE SILVA	99 S23	MAIA A C	28/07/2019	3º Leiria 03038
1 6,31	+ 0,2	GUILHERME ALMEIDA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/06/2019	2º Vários Locais 03031
1 6,33	+ 1,4	AFONSO CAETANO	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	3º Lousada / Porto / Maia 4106
1 6,45	+ 1,4	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	30/06/2019	4º Lousada / Porto / Maia 4106
1 6,46	+ 0,2	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/06/2019	3º Vários Locais 03031
1 6,58	+ 1,4	Pedro Jorge Silva	99 S23	MAIA A C	30/06/2019	5º Lousada / Porto / Maia 4106
1 6,65	+ 0,1	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	2º Maia 41045
1 7,24	- 1,5	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	19/05/2019	4º Jamor 03028
1 7,62	- 2,6	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	1º Lousada 41037
1 8,24	+ 0,2	Pedro Jorge Silva	99 S23	MAIA A C	16/06/2019	4º Vários Locais 03031
1 9,24	+ 0,2	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	5º Vários Locais 03031
1 9,59	- 2,6	DIOGO CAMPOS	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	3º Lousada 41037
2 0,49	+ 0,5	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	28/07/2019	8º Leiria 03038



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**300 M Barreiras-0,84**

Top

6 5,61

3 9,69	GABRIEL MORIM	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	14/07/2019	3º Fátima 03035
4 0,12	Gabriel Morim	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	03/07/2019	1º Maia 41066
4 0,23	RODRIGO CAETANO	03 Juv	Ass Atl Porto	08/06/2019	3º Lagoa 03030
4 0,32	Rodrigo Caetano	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2019	1º Porto / Lousada / Povo de
4 0,49	Rodrigo Caetano	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/05/2019	3º Split - Croácia 41054
4 0,68	Gabriel Morim	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	23/06/2019	1º Porto \ Lousada 41049
4 0,88	Rodrigo Caetano	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/05/2019	1º Braga 47026 X
4 1,26	Gabriel Morim	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	29/05/2019	2º Porto / Lousada / Povo de
4 2,20	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	12/05/2019	1º Braga 47022
4 2,39	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	14/07/2019	4º Fátima 03035
4 2,70	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	03/07/2019	3º Maia 41066
4 3,24	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/06/2019	1º Porto \ Lousada 41049
4 3,31	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	12/05/2019	5º Braga 47022
4 3,86	JOSÉ LOBO	02 Juv	C DESP CS LAVRA	03/07/2019	5º Maia 41066
4 4,06	José Lobo	02 Juv	C DESP CS LAVRA	23/06/2019	1º Porto \ Lousada 41049
4 4,11	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	18/05/2019	1º Viana do Castelo 49028
4 4,61	José Lobo	02 Juv	C DESP CS LAVRA	29/05/2019	1º Porto / Lousada / Povo de
4 5,07	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	23/06/2019	4º Porto \ Lousada 41049
4 5,33	Carlos Carvalho	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	14/07/2019	7º Fátima 03035
4 5,34	José Lobo	02 Juv	C DESP CS LAVRA	12/05/2019	6º Braga 47022
4 6,06	JOÃO OLIVEIRA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2019	2º Porto / Lousada / Povo de
4 6,25	PEDRO NADAIS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	3º Porto / Lousada / Povo de
4 7,00	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	23/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049
5 1,54	SIMEÃO ROLO	03 Juv	MAIA A C	29/05/2019	4º Porto / Lousada / Povo de
6 5,61	Simeão Rolo	03 Juv	MAIA A C	23/06/2019	5º Porto \ Lousada 41049





Masculinos

400 M Barreiras-0.84

Top

6 9,49

5 6,72	RODRIGO CAETANO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	1º <i>Maia 41045</i>
5 8,75	Rodrigo Caetano	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2019	4º <i>Madrid - Espanha 41069</i>
5 9,00	GABRIEL MORIM	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	05/06/2019	3º <i>Maia 41045</i>
6 7,96	JOÃO OLIVEIRA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	4º <i>Maia 41045</i>
6 9,49	SIMEÃO ROLO	03 Juv	MAIA A C	05/06/2019	5º <i>Maia 41045</i>





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**400 M Barreiras-0.91**

Top

7 4,05

5 5,27	BERNARDO MOREIRA	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	29/06/2019	4º Braga 47030
5 5,70	Bernardo Moreira	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	23/06/2019	5º Vagos 03032
5 5,93	TOMÁS BAPTISTA	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/04/2019	1º Lousada 41034
5 6,24	Bernardo Moreira	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	19/06/2019	1º Braga 47029
5 6,28	Bernardo Moreira	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	01/06/2019	4º Maia 41043
5 6,52	SÉRGIO SILVA	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	2º Vários Locais 03031
5 6,67	Sérgio Silva	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	28/07/2019	2º Leiria 03038
5 6,75	Bernardo Moreira	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	12/05/2019	2º Braga 47022
5 6,75	Tomás Baptista	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/06/2019	3º Vários Locais 03031
5 6,88	Tomás Baptista	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	3º Leiria 03038
5 6,93	Tomás Baptista	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/06/2019	5º Maia 41043
5 7,04	Tomás Baptista	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	1º Lousada / Porto / Maia 4106
5 7,09	SANDRO BAESSA	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	16/06/2019	1º Vários Locais 03031
5 7,13	Tomás Baptista	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/06/2019	7º Braga 47030
5 7,46	Bernardo Moreira	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	27/04/2019	2º Lousada 41034
5 8,16	GONÇALO ROCCHI	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	28/06/2019	2º Lousada / Porto / Maia 4106
5 8,52	Gonçalo Rocchi	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	23/06/2019	4º Vagos 03032
5 8,58	Gonçalo Rocchi	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	16/06/2019	2º Vários Locais 03031
5 8,62	Tomás Baptista	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	21/07/2019	7º Lisboa 03036
5 8,77	Bernardo Moreira	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	07/07/2019	6º Vagos 03033
5 9,05	Gonçalo Rocchi	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	08/06/2019	1º Porto \ Lousada \ Maia 410-X
5 9,39	AFONSO CAETANO	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	3º Lousada / Porto / Maia 4106
6 0,08	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	27/04/2019	3º Lousada 41034
6 0,31	Sandro Baessa	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	28/07/2019	6º Leiria 03039
6 1,10	PEDRO JORGE SILVA	99 S23	MAIA A C	28/07/2019	6º Leiria 03038
6 2,36	DIOGO CAMPOS	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/06/2019	4º Lousada / Porto / Maia 4106
6 2,54	RICARDO OLIVEIRA	99 S23	C DESP CS LAVRA	27/04/2019	4º Lousada 41034
6 2,62	Diogo Campos	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/06/2019	3º Vários Locais 03031
6 2,66	Gonçalo Rocchi	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	27/04/2019	5º Lousada 41034
6 3,66	ÉNDRYL RODRIGUES	00 Jun	MAIA A C	08/06/2019	2º Porto \ Lousada \ Maia 410-X
6 3,88	Gonçalo Rocchi	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	12/05/2019	5º Braga 47022
7 4,05	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	28/06/2019	6º Lousada / Porto / Maia 4106



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**2.000 Mt.Obstáculos**

Top 8 0 1,69

6 0 1,73	ANDRÉ REGUFE	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	12/06/2019	1º Braga 47028
6 0 6,41	André Regufe	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	1º Braga 47027
6 1 0,00	André Regufe	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	06/01/2018	7º BAKU - Azerbaijão 41070
6 1 0,05	André Regufe	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/06/2019	1º Porto \ Lousada 41049
6 1 6,10	CARLOS GOMES	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	13/07/2019	4º Fátima 03035
6 1 6,93	André Regufe	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	5º Madrid - Espanha 41069
6 3 2,41	Carlos Gomes	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049
6 4 2,47	JORGE SILVA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	12/06/2019	2º Braga 47028
6 4 5,62	André Regufe	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	13/07/2019	10º Fátima 03035
6 5 1,85	Jorge Silva	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	13/07/2019	12º Fátima 03035
7 2 3,72	RUBEN VASQUES	03 Juv	C D C NAVAIS	22/06/2019	3º Porto \ Lousada 41049
7 2 7,42	DIOGO FERREIRA	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	22/06/2019	4º Porto \ Lousada 41049
8 0 1,69	NUNO TAVARES	03 Juv	Individual - Porto	18/05/2019	3º Guimarães 47025 X



**Masculinos****3.000 Mt.Obstáculos**

Top 1 3 1 9,50

9 0 2,66	RICARDO BARBOSA	95 Sen	MAIA A C	16/06/2019	1º Vários Locais 03031
9 0 3,07	Ricardo Barbosa	95 Sen	MAIA A C	28/07/2019	1º Leiria 03038
9 0 3,10	SIMÃO BASTOS	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	22/06/2019	2º Vagos 03032
9 0 8,80	Ricardo Barbosa	95 Sen	MAIA A C	20/07/2019	7º Lisboa 03036
9 0 9,41	Simão Bastos	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	10/06/2019	3º Lisboa 12037
9 1 0,72	Simão Bastos	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	2º Vários Locais 03031
9 2 8,36	Simão Bastos	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	5º Braga 47027
9 2 9,16	Simão Bastos	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	8º Gavle - Suécia 41058
9 2 9,52	Simão Bastos	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	1º Lousada 41038
9 2 9,96	Simão Bastos	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	28/07/2019	3º Leiria 03038
9 4 3,76	ALFREDO ALVES	99 S23	MAIA A C	30/06/2019	2º Lousada / Porto / Maia 4106
9 4 8,47	JOÃO FERREIRA	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	2º Lousada 41038
9 5 0,50	Alfredo Alves	99 S23	MAIA A C	10/06/2019	10º Lisboa 12037
9 5 2,55	PEDRO SILVA	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	3º Lousada 41038
9 5 3,03	Alfredo Alves	99 S23	MAIA A C	22/06/2019	15º Vagos 03032
9 5 7,32	Alfredo Alves	99 S23	MAIA A C	20/07/2019	17º Lisboa 03036
10 0 7,06	DUARTE RODRIGUES	00 Jun	MAIA A C	26/06/2019	1º Braga 47029
10 1 0,49	DUARTE RODRIGUES	90 Sen	MAIA A C	10/06/2019	13º Lisboa 12037
10 1 1,07	Duarte Rodrigues	00 Jun	MAIA A C	06/07/2019	5º Vagos 03033
10 1 6,70	BERNARDO ROCHA	00 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	26/06/2019	2º Braga 47029
10 1 9,01	AMÉRICO MOREIRA	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/06/2019	8º Vários Locais 03031
10 2 3,04	VÍTOR CABRAL	98 S23	C F OLIVEIRA DOURO	28/07/2019	5º Leiria 03039
10 3 2,57	BRUNO PEREIRA	98 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/06/2019	9º Vários Locais 03031
10 3 5,18	BRUNO PEREIRA	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/06/2019	14º Lisboa 12037
10 3 5,47	Bruno Pereira	98 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	5º Lousada / Porto / Maia 4106
10 3 7,72	LUÍS OLIVEIRA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	04/05/2019	4º Lousada 41038
11 2 5,83	Bruno Pereira	98 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	7º Leiria 03038
13 1 9,50	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	30/06/2019	6º Lousada / Porto / Maia 4106



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**Salto em Altura**

Top

1,40

1,99	JOÃO DUARTE	96 Sen	MAIA A C	16/06/2019	1º	Vários Locais 03031	
1,95	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	21/07/2019	6º	Lisboa 03036	
1,94	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	28/07/2019	3º	Leiria 03038	
1,93	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	12/06/2019	1º	Braga 47028	
1,91	GUILHERME ALMEIDA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	14/07/2019	2º	Fátima 03035	
1,91	PEDRO VILA COVA	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	4º	Leiria 03038	
1,90	ANDRÉ ESPINHOSA	01 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/05/2019	5º	Split - Croácia 41054	
1,88	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	22/12/2018	2º	Lousada 41010	
1,88	ANDRÉ LEITE	99 S23	C D C NAVAIS	22/12/2018	1º	Lousada 41010	
1,88	RODRIGO CAETANO	03 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	1º	Lousada 41039	
1,88	André Espinhosa	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	2º	Vários Locais 03031	
1,86	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	29/05/2019	3º	Braga 47027	
1,85	PEDRO COVA	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/12/2018	1º	Lourosa 38006	X
1,85	NUNO ESPINHOSA	01 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	2º	Lousada 41039	
1,85	Nuno Espinhosa	01 Jun	Escola Secundária da Maia	29/05/2019	26º	Elvas 41055	
1,85	Rodrigo Caetano	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	14/07/2019	3º	Fátima 03035	
1,85	André Espinhosa	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	28/07/2019	5º	Leiria 03038	
1,84	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	04/05/2019	1º	Lousada 41037	
1,84	André Espinhosa	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	1º	Braga 47029	
1,83	André Espinhosa	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/07/2019	8º	Vagos 03033	
1,82	André Leite	99 S23	C D C NAVAIS	02/12/2018	1º	Lousada 41007	
1,81	JOÃO OLIVEIRA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	14/07/2019	7º	Fátima 03035	
1,80	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	2º	Lousada 41037	
1,80	Rodrigo Caetano	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	1º	Lousada 41037	
1,80	João Oliveira	02 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	3º	Lousada 41039	
1,80	João Oliveira	02 Juv	Escola Secundária da Maia	29/05/2019	27º	Elvas 41055	
1,80	TIAGO EUSÉBIO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/06/2019	5º	Vários Locais 03031	
1,80	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	28/06/2019	1º	Lousada / Porto / Maia 4106	
1,79	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	06/01/2018	8º	Baku 41070	
1,79	JOÃO POMBAL	00 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	02/12/2018	2º	Lousada 41007	
1,78	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	12/05/2019	2º	Braga 47022	
1,77	André Espinhosa	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/06/2019	10º	Vagos 03032	
1,76	NUNO ESPINHOSA	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	1º	Póvoa de Varzim 41028	
1,76	TIAGO EUSEBIO	02 Juv	Escola DR. José Domingos Santos	30/03/2019	2º	Póvoa de Varzim 41028	
1,76	RODRIGO CAETANO	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	3º	Póvoa de Varzim 41028	
1,75	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	01/06/2019	5º	Maia 41043	
1,75	João Oliveira	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/06/2019	6º	Vários Locais 03031	
1,75	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/06/2019	3º	Braga 47029	
1,75	João Oliveira	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	2º	Lousada / Porto / Maia 4106	
1,74	André Espinhosa	01 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	1º	Lousada 41008	
1,74	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	1º	Lousada 41010	
1,74	João Oliveira	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	1º	Lousada 41020	
1,74	Miguel Hora	03 Juv	C DESP CS LAVRA	10/02/2019	2º	Lousada 41020	
1,73	Miguel Hora	03 Juv	C DESP CS LAVRA	23/06/2019	1º	Porto \ Lousada 41049	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

Salto em Altura					Top	1,40
1,72	Tiago Eusébio	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	1º Lousada 41037	
1,71	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/12/2018	3º Lousada 41008	
1,70	Tiago Eusébio	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	19/06/2019	5º Braga 47029	
1,70	João Oliveira	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049	
1,69	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	18/05/2019	5º Jamor 03028	
1,69	Miguel Hora	03 Juv	C DESP CS LAVRA	14/07/2019	15º Fátima 03035	
1,68	João Oliveira	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	4º Lousada 41037	
1,68	AFONSO DINIS	02 Juv	MAIA A C	04/05/2019	3º Lousada 41037	
1,68	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	2º Lousada 41037	
1,68	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	18/05/2019	4º Jamor 03026	
1,66	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/12/2018	4º Lousada 41010	
1,65	Miguel Hora	03 Juv	C DESP CS LAVRA	07/04/2019	1º Lousada 41032	
1,65	Miguel Hora	03 Juv	C DESP CS LAVRA	16/06/2019	7º Vários Locais 03031	X
1,65	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	16/06/2019	8º Vários Locais 03031	
1,65	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	7º Braga 47029	
1,65	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	23/06/2019	5º Porto \ Lousada 41049	
1,65	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/06/2019	6º Porto \ Lousada 41049	
1,65	Miguel Hora	03 Juv	C DESP CS LAVRA	28/06/2019	4º Lousada / Porto / Maia 4106	
1,64	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	5º Lousada 41037	
1,64	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	3º Lousada 41037	
1,62	JOÃO OLIVEIRA	94 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	6º Lousada 41010	
1,62	Rodrigo Caetano	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	3º Lousada 41020	
1,60	João Oliveira	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	4º Póvoa de Varzim 41028	
1,60	Miguel Hora	03 Juv	C DESP CS LAVRA	28/04/2019	1º Lousada 41034	
1,60	DIOGO CAMPOS	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	4º Lousada 41037	
1,60	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	19/06/2019	9º Braga 47029	
1,60	Vicente Gonçalves	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/06/2019	7º Porto \ Lousada 41049	
1,58	JOSÉ LOBO	02 Juv	C DESP CS LAVRA	10/02/2019	4º Lousada 41020	
1,56	MIGUEL HORA	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	5º Póvoa de Varzim 41028	
1,55	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	3º Lousada 41007	
1,55	João Oliveira	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/12/2018	10º Lousada 41008	
1,55	GABRIEL MORIM	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	15/12/2018	9º Lousada 41008	
1,54	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	22/12/2018	2º Lousada 41010	
1,54	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/12/2018	1º Lousada 41010	
1,54	ALEXANDRE NOVA	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	10/02/2019	5º Lousada 41020	
1,54	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	5º Lousada 41020	
1,53	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	18/05/2019	13º Jamor 03026	
1,52	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	6º Lousada 41037	
1,50	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	4º Lousada 41007	
1,50	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	3º Lousada 41010	
1,50	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	22/12/2018	2º Lousada 41010	
1,50	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	3º Lousada 41010	
1,50	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	07/04/2019	2º Lousada 41032	
1,45	DUARTE JORGE	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	5º Lousada 41007	



Masculinos

					Top	1,40
Salto em Altura						
1,45	JOSÉ CARDOSO	01 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	15/12/2018	14º	Lousada 41008
1,45	EDUARDO RIBEIRO	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	07/04/2019	3º	Lousada 41032
1,45	GONÇALO GARCEZ	99 S23	MAIA A C	17/07/2019	1º	Porto 41068
1,42	BERNARDO OLIVEIRA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	4º	Lousada 41010
1,42	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	22/12/2018	8º	Lousada 41010
1,42	XAVIER CORREIA	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	4º	Lousada 41010
1,42	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/12/2018	7º	Lousada 41010
1,40	André Miranda	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	02/12/2018	6º	Lousada 41007
1,40	André Miranda	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	8º	Lousada 41037





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**Salto Com Vara**

Top

1,80

4,20	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	30/06/2019	2º Lousada / Porto / Maia 4106	
4,20	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	30/06/2019	1º Braga 47029	
4,18	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	27/07/2019	2º Leiria 03038	
4,15	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	03/07/2019	2º Maia 41066	
4,10	FILIPE ALMEIDA	00 Jun	MAIA A C	30/06/2019	4º Lousada / Porto / Maia 4106	
4,10	Filipe Almeida	00 Jun	MAIA A C	30/06/2019	2º Braga 47029	
4,05	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	22/06/2019	7º Vagos 03032	
4,00	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	06/07/2019	5º Vagos 03033	
3,94	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	15/06/2019	2º Vários Locais 03031	
3,90	GUILHERME ALMEIDA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/06/2019	1º Porto \ Lousada 41049	
3,80	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	02/06/2019	2º Porto \ Lousada \ Maia 4104	
3,80	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	05/06/2019	2º Maia 41045	
3,80	PEDRO GUIMARÃES	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	5º Lousada / Porto / Maia 4106	
3,80	Pedro Guimarães	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/07/2019	3º Maia 41066	
3,75	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	20/06/2019	7º Pombal 24040	
3,70	Pedro Guimarães	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2019	4º Vários Locais 03031	
3,70	Pedro Guimarães	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	5º Leiria 03038	
3,60	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	06/01/2018	12º Baku 41070	
3,60	JOÃO MAIOTO	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	6º Lousada / Porto / Maia 4106	
3,50	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	23/12/2018	1º Lousada 41010	
3,50	João Maioto	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/07/2019	6º Maia 41066	
3,40	Pedro Guimarães	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	3º Maia 41045	
3,30	PEDRO COVA	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/12/2018	1º Lourosa 38006	X
3,30	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	1º Lousada 41037	
3,30	João Maioto	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	4º Maia 41045	
3,10	AFONSO DINIS	02 Juv	MAIA A C	05/06/2019	5º Maia 41045	
3,00	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	2º Lousada 41037	
3,00	Vicente Gonçalves	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049	
2,90	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	19/05/2019	8º Jamor 03026	
2,70	ANDRÉ LEITE	99 S23	C D C NAVAIS	23/12/2018	2º Lousada 41010	
2,70	DIOGO CAMPOS	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	2º Lousada 41037	
2,70	RODRIGO CAETANO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	3º Lousada 41037	
2,70	Vicente Gonçalves	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	7º Maia 41045	
2,70	Vicente Gonçalves	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	8º Lousada / Porto / Maia 4106	
2,70	Vicente Gonçalves	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	4º Braga 47029	
2,50	TIAGO EUSÉBIO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	1º Lousada 41037	
2,50	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	05/05/2019	4º Lousada 41037	
2,50	Vicente Gonçalves	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/07/2019	7º Maia 41066	
2,45	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	19/05/2019	6º Jamor 03028	
2,40	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	23/12/2018	1º Lousada 41010	
2,40	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	4º Lousada 41037	
2,30	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	2º Lousada 41010	
2,30	JOÃO OLIVEIRA	94 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4º Lousada 41010	
2,20	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	23/12/2018	5º Lousada 41010	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

Salto Com Vara					Top	1,80
2,10	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/05/2019	13º	Jamor 03026
2,00	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	23/12/2018	6º	Lousada 41010
2,00	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	2º	Lousada 41037
1,80	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	23/12/2018	7º	Lousada 41010
1,80	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	2º	Lousada 41010
1,80	André Miranda	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	6º	Lousada 41037





Masculinos

Estafeta Medley

Top 2 1 4,62

2 0 9,22	C A TAMEGA	02 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	23/06/2019	1º Porto \ Lousada 41049
			<i>Filipe Capestru 2002 / Francisco Lopes 2003 / Nuno Ribeiro 2004 / David Gonçalves 2003</i>		
2 1 4,62	ESCOLA MOVIMENTO	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049
			<i>Francisco Santos 2002 / João Bessa 2005 / Bruno Ramos 2002 / João Oliveira 2002</i>		





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**Salto em Comprimento**

Top

3,96

7,50	+ 0,6	ANDRÉ SILVA	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	21/07/2019	2º Lisboa 03036
7,28	+ 0,4	André Silva	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	1º Leiria 03038
7,06	+ 0,9	GUILHERME ALMEIDA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2019	1º Madrid - Espanha 41069
6,97	+ 0,8	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/06/2019	7º Maia 41043
6,87	- 1,8	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	06/01/2018	6º Baku 41070
6,86	- 0,6	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	13/07/2019	1º Fátima 03035
6,85	+ 0,9	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/05/2019	1º Split - Croácia 41054
6,75	0,0	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2019	1º Vários Locais 03031
6,68	0,0	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	1º Lousada 41037
6,67	0,0	ANDRÉ GOMES	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	2º Braga 47032
6,61	0,0	PEDRO MACHADO	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	27/07/2019	4º Leiria 03038
6,54	0,0	Guilherme Almeida	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	1º Póvoa de Varzim 41028
6,54	0,0	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	28/06/2019	2º Lousada / Porto / Maia 4106
6,53	- 1,3	Guilherme Almeida	02 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	2º Lousada 41039
6,50	0,0	XAVIER OUTEIRO	03 Juv	Escola Secundária de Gondomar	11/05/2019	3º Lousada 41039
6,49	0,0	DANIEL PEREIRA	02 Juv	MAIA A C	19/06/2019	1º Braga 47029
6,48	+ 1,3	Xavier Outeiro	03 Juv	Escola Secundária de Gondomar	29/05/2019	31º Elvas 41055
6,45	0,0	JOÃO FERREIRA	01 Juv	Colégio Novo da Maia	11/05/2019	4º Lousada 41039
6,43	0,0	André Gomes	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	3º Vários Locais 03031
6,42	- 0,4	HEMILTON COSTA	91 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2019	8º Bochum - Alemanha 41060
6,41	+ 1,6	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	21/07/2019	13º Lisboa 03036
6,40	0,0	JOÃO DUARTE	96 Sen	MAIA A C	28/06/2019	4º Lousada / Porto / Maia 4106
6,39	+ 1,3	Daniel Pereira	02 Juv	Escola Secundária da Maia	29/05/2019	32º Elvas 41055
6,39	+ 1,4	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	20/06/2019	10º Pombal 24040
6,38	- 1,3	Xavier Outeiro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/05/2019	1º Porto / Lousada / Povo de
6,38	0,0	LENINE CUNHA	82 Vet	S C LENINE CUNHA	29/05/2019	14º Bydgoszcz - Polónia 41064
6,38	- 0,4	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	29/06/2019	12º Braga 47030
6,37	+ 0,5	Daniel Pereira	02 Juv	MAIA A C	27/07/2019	8º Leiria 03038
6,36	- 1,9	Daniel Pereira	02 Juv	MAIA A C	26/05/2019	2º Porto / Lousada / Povo de
6,36	0,0	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	6º Lousada / Porto / Maia 4106
6,34	0,0	RODRIGO CAETANO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	2º Lousada 41037
6,34	- 0,3	André Gomes	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	12/06/2019	4º Braga 47028
6,33	0,0	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	3º Braga 47029
6,31	0,0	Xavier Outeiro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	3º Lousada 41037
6,31	0,0	Daniel Pereira	02 Juv	MAIA A C	04/05/2019	4º Lousada 41037
6,30	0,0	Daniel Pereira	02 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	5º Lousada 41039
6,30	+ 1,2	Daniel Pereira	02 Juv	MAIA A C	15/05/2019	2º Split - Croácia 41054
6,30	0,0	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	27/07/2019	5º Leiria 03039
6,28	- 0,4	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	1º Lousada 41020
6,28	+ 0,1	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	12/07/2019	5º Braga 47032
6,28	+ 1,0	Daniel Pereira	02 Juv	MAIA A C	13/07/2019	5º Fátima 03035
6,27	+ 0,5	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	05/06/2019	1º Maia 41045
6,27	0,0	AFONSO DINIS	02 Juv	MAIA A C	28/06/2019	7º Lousada / Porto / Maia 4106
6,26	- 1,6	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	2º Lousada 41037



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

Salto em Comprimento					Top	3,96	
6,25	0,0	PEDRO COVA	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	1º Lourosa 38006	X
6,25	0,0	Daniel Pereira	02 Juv	MAIA A C	15/06/2019	6º Vários Locais 03031	
6,24	+1,7	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	19/06/2019	5º Braga 47029	
6,23	-0,9	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	1º Lousada 41010	
6,22	-1,0	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/12/2018	1º Lousada 41010	
6,20	0,0	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	04/05/2019	3º Lousada 41037	
6,20	0,0	MIGUEL FERNANDES	01 Jun	MAIA A C	19/06/2019	6º Braga 47029	
6,19	+0,9	Miguel Fernandes	01 Jun	MAIA A C	05/06/2019	5º Maia 41045	
6,19	0,0	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	15/06/2019	7º Vários Locais 03031	
6,17	-1,8	JOÃO FERREIRA	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	2º Póvoa de Varzim 41028	
6,17	+0,8	Rodrigo Caetano	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/05/2019	3º Split - Croácia 41054	
6,14	+0,3	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	01/06/2019	12º Maia 41043	
6,13	-1,0	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	2º Lousada 41010	
6,13	0,0	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/06/2019	8º Vários Locais 03031	
6,13	0,0	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	7º Braga 47029	
6,10	-4,4	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/12/2018	1º Lousada 41008	
6,09	-0,7	Daniel Pereira	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	3º Póvoa de Varzim 41028	
6,08	-1,2	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	22/12/2018	2º Lousada 41010	
6,08	+1,2	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	22/06/2019	1º Porto \ Lousada 41049	
6,04	-1,5	Daniel Pereira	02 Juv	MAIA A C	22/12/2018	1º Lousada 41010	
6,01	-1,8	João Ferreira	01 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	2º Lousada 41008	
6,00	+0,9	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	8º Maia 41045	
6,00	+1,0	JOÃO OLIVEIRA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049	
5,99	-3,2	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	1º Lousada 41007	
5,98	-1,9	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	02/12/2018	2º Lousada 41007	
5,98	0,0	JOÃO MAIOTO	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	11º Lousada / Porto / Maia 4106	
5,95	+1,3	BRUNO MARQUES	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	19/06/2019	9º Braga 47029	
5,93	-2,0	Diogo Saldanha	01 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	3º Lousada 41008	
5,93	+0,7	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	18/05/2019	9º Jamor 03026	
5,92	+2,0	ANDRÉ ESPINHOSA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	9º Maia 41045	
5,92	0,0	GONÇALO GARCEZ	99 S23	MAIA A C	28/06/2019	13º Lousada / Porto / Maia 4106	
5,91	-2,1	XAVIEIR OUTEIRO	02 Juv	Escola Secundária de Gondomar	30/03/2019	4º Póvoa de Varzim 41028	
5,91	0,0	ARNALDO NETO	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/07/2019	8º Braga 47032	
5,90	-0,8	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	22/12/2018	2º Lousada 41010	
5,90	-1,5	João Oliveira	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/05/2019	3º Porto / Lousada / Povoá de	
5,89	+1,2	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	2º Lousada 41037	
5,88	-0,8	JOÃO OLIVEIRA	94 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	3º Lousada 41010	
5,87	+1,5	TIAGO EUSÉBIO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/06/2019	11º Maia 41045	
5,85	-2,3	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	04/05/2019	5º Lousada 41037	
5,85	+1,4	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	22/06/2019	3º Porto \ Lousada 41049	
5,83	0,0	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/06/2019	14º Lousada / Porto / Maia 4106	
5,81	+0,6	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	12/06/2019	7º Braga 47028	
5,81	0,0	PEDRO GUIMARÃES	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	15º Lousada / Porto / Maia 4106	
5,80	+0,5	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	28/04/2019	1º Guimarães 47024	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

Salto em Comprimento						Top	3,96
5,79	-1,6	Bruno Marques	00 Jun	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	1º Póvoa de Varzim 41028	
5,79	0,0	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	13/04/2019	2º Vagos 38017	
5,77	-3,5	Daniel Pereira	02 Juv	MAIA A C	15/12/2018	5º Lousada 41008	
5,77	+1,7	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/06/2019	12º Maia 41045	
5,73	0,0	Tiago Eusébio	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	19/06/2019	10º Braga 47029	
5,68	-2,9	RAFAEL FERREIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	4º Lousada 41007	
5,67	-2,2	Bruno Marques	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/05/2019	1º Viana do Castelo 49028	
5,66	0,0	Arnaldo Neto	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	17º Lousada / Porto / Maia 4106	
5,64	-1,6	MIGUEL FERNANDES	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	5º Póvoa de Varzim 41028	
5,62	-1,8	Tiago Eusébio	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	3º Lousada 41037	
5,61	-0,3	ANDRÉ LEITE	99 S23	C D C NAVAIS	02/12/2018	5º Lousada 41007	
5,61	+1,1	João Oliveira	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/06/2019	13º Braga 47029	
5,60	0,0	João Oliveira	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	6º Lousada 41037	
5,60	+1,0	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	19/06/2019	16º Braga 47029	
5,60	0,0	João Oliveira	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	19º Lousada / Porto / Maia 4106	
5,60	0,0	PEDRO DA SILVA	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	18º Lousada / Porto / Maia 4106	
5,59	+1,8	Miguel Hora	03 Juv	C DESP CS LAVRA	05/06/2019	13º Maia 41045	
5,54	-1,7	André Espinhosa	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	6º Lousada 41007	
5,53	-2,4	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/05/2019	4º Porto / Lousada / Povo de	
5,52	-0,5	André Leite	99 S23	C D C NAVAIS	22/12/2018	6º Lousada 41010	
5,51	0,0	Bruno Marques	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	28/06/2019	20º Lousada / Porto / Maia 4106	
5,50	+1,6	Miguel Hora	03 Juv	C DESP CS LAVRA	22/06/2019	6º Porto \ Lousada 41049	
5,47	-0,3	FRANCISCO CARNEIRO	03 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	26/05/2019	5º Porto / Lousada / Povo de	
5,46	0,0	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	28/06/2019	22º Lousada / Porto / Maia 4106	
5,44	-1,3	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	22/12/2018	3º Lousada 41010	
5,44	-3,0	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	26/05/2019	6º Porto / Lousada / Povo de	
5,43	0,0	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/05/2019	2º Braga 47021	
5,43	+1,6	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	05/06/2019	14º Maia 41045	
5,43	+1,2	DINIS CASTRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/06/2019	7º Porto \ Lousada 41049	
5,42	+1,1	Francisco Carneiro	03 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	05/06/2019	15º Maia 41045	
5,41	0,0	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	7º Lousada 41037	
5,41	-1,2	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	18/05/2019	3º Viana do Castelo 49028	
5,38	-0,7	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	18/05/2019	13º Jamor 03026	
5,37	-0,8	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/12/2018	3º Lousada 41010	
5,36	-1,3	Miguel Hora	03 Juv	C DESP CS LAVRA	26/05/2019	7º Porto / Lousada / Povo de	
5,36	+1,7	ANDRÉ OLIVEIRA	00 Jun	E ATLETISMO TROFA	05/06/2019	17º Maia 41045	
5,36	+0,2	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	17º Braga 47029	
5,35	-0,2	NUNO NASCIMENTO	02 Juv	G D R JUV RIBEIRAS	10/02/2019	2º Lousada 41020	
5,35	0,0	Miguel Hora	03 Juv	C DESP CS LAVRA	19/05/2019	4º Guimarães 47025	X
5,33	-2,3	Bruno Marques	00 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	8º Lousada 41007	
5,33	-3,5	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	15/12/2018	9º Lousada 41008	
5,32	0,0	Vicente Gonçalves	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	8º Lousada 41037	
5,29	0,0	Miguel Hora	03 Juv	C DESP CS LAVRA	15/06/2019	10º Vários Locais 03031	X
5,28	0,0	ANDRÉ RODRIGUES	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	15/06/2019	11º Vários Locais 03031	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

Salto em Comprimento						Top	3,96
5,27	0,0	Dinis Castro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	23º	Lousada / Porto / Maia 4106
5,26	+0,2	André Rodrigues	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	05/06/2019	18º	Maia 41045
5,26	0,0	Carlos Silva	93 Sen	C D C NAVAIS	15/06/2019	12º	Vários Locais 03031
5,23	-0,3	BERNARDO OLIVEIRA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	4º	Lousada 41010
5,22	-3,6	Miguel Fernandes	01 Juv	MAIA A C	15/12/2018	10º	Lousada 41008
5,21	0,0	RICARDO ROCHA	00 Jun	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	2º	Póvoa de Varzim 41028
5,18	-1,6	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	9º	Lousada 41007
5,16	+1,0	ANDRE RODRIGUES	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	16/02/2019	1º	Viana do Castelo 49012
5,15	-3,1	André Rodrigues	01 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	15/12/2018	11º	Lousada 41008
5,13	-1,0	DINIS CASTRO	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	7º	Póvoa de Varzim 41028
5,11	-0,3	Dinis Castro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	3º	Lousada 41020
5,11	0,0	JOÃO ABREU	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	15/06/2019	13º	Vários Locais 03031 X
5,10	-0,1	Vicente Gonçalves	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	4º	Lousada 41020
5,08	-1,1	Carlos Silva	93 Sen	C D C NAVAIS	22/12/2018	7º	Lousada 41010
5,07	-1,9	André Rodrigues	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	02/12/2018	10º	Lousada 41007
5,06	0,0	André Rodrigues	01 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	09/12/2018	7º	Guimarães 47001
5,05	-0,2	Bernardo Oliveira	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	5º	Lousada 41020
5,00	-1,3	DIOGO RIO	02 Juv	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30/03/2019	9º	Póvoa de Varzim 41028
4,96	-0,4	HÉLDER LIMA	02 Juv	C D C NAVAIS	10/02/2019	6º	Lousada 41020
4,95	-2,0	FRANCISCO CAMPOS	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	02/12/2018	11º	Lousada 41007
4,90	-0,9	JOÃO SANTOS	02 Juv	Escola EB 2/3 D. Pedro IV	30/03/2019	10º	Póvoa de Varzim 41028
4,89	-2,9	Dinis Castro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	9º	Lousada 41037
4,88	0,0	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	26/05/2019	8º	Porto / Lousada / Povo de
4,83	0,0	VITOR LIMA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	13/04/2019	7º	Vagos 38017
4,77	-0,5	RODRIGO RIBEIRO	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	7º	Lousada 41020
4,76	+0,9	RÚBEN SILVA	03 Juv	CONFRARIA BIKE CLUBE	22/06/2019	14º	Porto \ Lousada 41049
4,71	-3,5	ALEXANDRE NOVA	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	15/12/2018	16º	Lousada 41008
4,66	-1,6	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	11º	Lousada 41037
4,60	-2,0	FRANCISCO PAREDES	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	12º	Lousada 41007
4,60	-4,2	JOSÉ CARDOSO	01 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	15/12/2018	19º	Lousada 41008
4,60	-0,5	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	22/06/2019	15º	Porto \ Lousada 41049
4,57	-6,0	FRANCISCO SANTOS	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/12/2018	22º	Lousada 41008
4,49	-0,9	André Miranda	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/12/2018	8º	Lousada 41010
4,47	-1,1	XAVIER CORREIA	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	4º	Lousada 41010
4,46	-2,5	André Miranda	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	02/12/2018	13º	Lousada 41007
4,44	-0,8	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	5º	Lousada 41010
4,33	+0,4	ROBERTO SILVA	02 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/06/2019	17º	Porto \ Lousada 41049
3,96	-4,2	Rafael Ferreira	01 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	32º	Lousada 41008

Marcas com vento antiregulamentar

7,03	+3,2	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	13/07/2019	1º	Fátima 03035
6,46	+2,7	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	21/07/2019	13º	Lisboa 03036
6,37	+4,0	Daniel Pereira	02 Juv	MAIA A C	13/07/2019	5º	Fátima 03035
6,28	+2,1	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	05/06/2019	4º	Maia 41045
6,20	+3,0	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	18/05/2019	5º	Jamor 03028



Masculinos

Salto em Comprimento						Top	3,96
6,18	+ 2,1	Miguel Fernandes	01 Jun	Escola Secundária da Maia	29/05/2019	33º	Elvas 41055
6,16	+ 3,1	Xavier Outeiro	03 Juv	Ass Atl Porto	09/06/2019	8º	Lagoa 03030
5,39	+ 2,3	Diogo Campos	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	8º	Lousada 41037





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

					Top	9,93
14,70	+ 0,4	PEDRO MACHADO	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	28/07/2019	1º Leiria 03038
14,34	+ 0,9	JOÃO DUARTE	96 Sen	MAIA A C	30/06/2019	5º Lousada / Porto / Maia 4106
14,26	+ 0,5	ANDRÉ SILVA	94 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	3º Leiria 03038
13,99	0,0	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	3º Vários Locais 03031
13,98	- 0,5	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	2º Maia 41066
13,97	0,0	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	26/06/2019	1º Braga 47029
13,94	+ 1,9	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	20/07/2019	8º Lisboa 03036
13,90	0,0	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	16/06/2019	4º Vários Locais 03031
13,83	0,0	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	03/07/2019	3º Maia 41066
13,74	0,0	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	29/05/2019	3º Braga 47027
13,65	0,0	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	16/06/2019	5º Vários Locais 03031
13,62	0,0	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	12/05/2019	2º Braga 47022
13,53	- 0,5	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	03/07/2019	5º Maia 41066
13,46	- 0,6	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	28/07/2019	6º Leiria 03038
13,45	- 1,1	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	07/07/2019	6º Vagos 03033
13,38	- 0,3	ANDRÉ ESPINHOSA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	6º Maia 41066
13,27	0,0	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	11º Vagos 03032
13,27	+ 0,6	André Espinhosa	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	7º Lousada / Porto / Maia 4106
13,24	0,0	André Espinhosa	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	3º Braga 47029
13,23	+ 1,7	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	20/07/2019	10º Lisboa 03036
13,11	0,0	MIGUEL FERNANDES	01 Jun	MAIA A C	26/06/2019	4º Braga 47029
12,99	- 0,5	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	03/07/2019	7º Maia 41066
12,83	0,0	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	28/07/2019	4º Leiria 03039
12,57	+ 0,8	Miguel Fernandes	01 Jun	MAIA A C	27/04/2019	2º Lousada 41034
12,26	- 0,3	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	03/07/2019	3º Maia 41066
12,20	0,0	HUGO SILVA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	03/07/2019	8º Maia 41066
12,13	- 1,0	GONÇALO CUNHA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	03/07/2019	4º Maia 41066
12,02	+ 0,2	ANDRÉ RODRIGUES	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	03/07/2019	9º Maia 41066
11,95	0,0	TIAGO EUSÉBIO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/06/2019	8º Vários Locais 03031
11,77	0,0	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	26/06/2019	6º Braga 47029
11,49	0,0	André Rodrigues	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	26/06/2019	7º Braga 47029
11,42	+ 0,7	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	27/04/2019	4º Lousada 41034
10,34	+ 0,2	RUI VILAS BOAS	03 Juv	C D C NAVAIS	23/06/2019	5º Porto \ Lousada 41049
9,93	- 0,2	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	27/04/2019	5º Lousada 41034
Marcas com vento antiregulamentar						
14,59	+ 3,3	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	3º Lousada / Porto / Maia 4106



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**Lançam.Martelo-5Kg**

Top

1 6,28

53,92	MARCO PAREDES	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	14/07/2019	1º Fátima 03035	
52,85	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	18/11/2018	1º Porto 41003	
51,91	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	27/01/2019	1º Braga 47007	X
51,90	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	16/12/2018	1º Porto 41009	
51,88	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	16/02/2019	1º Porto 41021	
51,88	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	18/05/2019	1º Guimarães 47025	X
51,78	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	25/05/2019	1º Braga 47026	
51,26	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	01/05/2019	1º Porto 41035	
51,03	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	04/05/2019	2º Vila Nova de Cerveira 49024	
50,99	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	11/05/2019	1º Vagos 38030	X
50,90	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	22/06/2019	1º Porto \ Lousada 41049	
50,27	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	22/12/2018	2º Lovelhe - Vila Nova de Cerve	
49,94	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	24/02/2019	2º Vagos 03015	
43,54	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	01/05/2019	3º Porto 41035	
41,50	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	2º Porto 41009	
39,29	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/02/2019	2º Porto 41021	
30,83	ISAAC CARDOSO	03 Juv	MAIA A C	16/12/2018	3º Porto 41009	
30,62	Isaac Cardoso	03 Juv	MAIA A C	22/06/2019	3º Porto \ Lousada 41049	
28,21	VÍTOR LIMA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	01/05/2019	4º Porto 41035	
27,31	EDGAR MOREIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	01/05/2019	5º Porto 41035	
27,03	Vítor Lima	03 Juv	C DESP CS LAVRA	05/05/2019	1º Braga 47021	
24,73	Edgar Moreira	03 Juv	C D C NAVAIS	22/06/2019	4º Porto \ Lousada 41049	
20,90	SAMUEL LOPES	03 Juv	C D C NAVAIS	22/06/2019	5º Porto \ Lousada 41049	
20,49	MARCO SUBIDA	03 Juv	C D C NAVAIS	16/12/2018	4º Porto 41009	
18,50	Samuel Lopes	03 Juv	C D C NAVAIS	01/05/2019	6º Porto 41035	
16,51	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	16/12/2018	5º Porto 41009	
16,28	ROBERTO SILVA	02 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/12/2018	6º Porto 41009	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

Lançam.Martelo-6 Kg					Top	1 1,91
48,89	MARCO PAREDES	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	07/07/2019	5º Vagos 03033	
44,70	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	19/06/2019	1º Braga 47029	
38,81	GONÇALO FERNANDES	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	19/06/2019	2º Braga 47029	
38,47	Gonçalo Fernandes	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	1º Vila Nova de Cerveira 49024	
38,14	Gonçalo Fernandes	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	23/02/2019	7º Vagos 03014	
37,99	Gonçalo Fernandes	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	01/05/2019	2º Porto 41035	
36,55	GONÇALO FERNANADE	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	2º Vila Nova de Cerveira 49025	
36,09	Gonçalo Fernandes	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	27/01/2019	1º Braga 47007	X
35,76	Gonçalo Fernandes	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/12/2018	1º Porto 41009	
29,67	DOMINGOS GOMES	01 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	16/02/2019	1º Porto 41021	
27,49	Domingos Gomes	01 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	25/05/2019	2º Braga 47026	
26,07	Domingos Gomes	01 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	16/12/2018	2º Porto 41009	
23,74	RÚBEN OLIVEIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	16/12/2018	3º Porto 41009	
22,24	EDGAR MOREIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	19/06/2019	4º Braga 47029	
15,47	XAVIER CORREIA	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	01/05/2019	4º Porto 41035	
11,91	Xavier Correia	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	4º Porto 41009	





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**Lançam.Martelo-7,26K**

Top

1 7,73

53,50	NUNO ROCHA	84 Sen	MAIA A C	16/06/2019	1º Vários Locais 03031	
52,63	Nuno Rocha	84 Sen	MAIA A C	29/06/2019	4º Lousada / Porto / Maia 4106	
51,76	Nuno Rocha	84 Sen	MAIA A C	28/07/2019	1º Leiria 03038	
50,68	Nuno Rocha	84 Sen	MAIA A C	01/05/2019	2º Porto 41035	
49,42	Nuno Rocha	84 Sen	MAIA A C	16/12/2018	1º Porto 41009	
45,18	VASCO ALVES	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/06/2019	4º Vários Locais 03031	
44,86	Vasco Alves	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	23/06/2019	6º Vagos 03032	
44,23	Vasco Alves	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	29/06/2019	5º Lousada / Porto / Maia 4106	
44,07	Vasco Alves	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	21/07/2019	9º Lisboa 03036	
42,63	Vasco Alves	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	01/05/2019	3º Porto 41035	
41,68	Vasco Alves	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/02/2019	2º Porto 41021	
41,33	FRANCISCO COSTA	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/06/2019	7º Lousada / Porto / Maia 4106	
41,10	SÉRGIO CARVALHO	93 Sen	C D C NAVAIS	25/05/2019	1º Braga 47026	
40,79	Vasco Alves	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	27/01/2019	2º Braga 47007	X
40,68	Francisco Costa	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	4º Leiria 03038	
40,44	Sérgio Carvalho	93 Sen	C D C NAVAIS	01/05/2019	4º Porto 41035	
40,39	Vasco Alves	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	13/04/2019	1º Vagos 38018	X
40,20	Sérgio Carvalho	93 Sen	C D C NAVAIS	29/06/2019	8º Lousada / Porto / Maia 4106	
40,13	SERGIO CARVALHO	93 Sen	C D C NAVAIS	05/05/2019	4º Vila Nova de Cerveira 49025	
39,97	Sérgio Carvalho	93 Sen	C D C NAVAIS	16/12/2018	3º Porto 41009	
39,96	Vasco Alves	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/12/2018	4º Porto 41009	
39,74	Vasco Alves	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	23/02/2019	10º Vagos 03014	
39,03	Sérgio Carvalho	93 Sen	C D C NAVAIS	16/06/2019	6º Vários Locais 03031	
37,91	Sergio Carvalho	93 Sen	C D C NAVAIS	04/05/2019	4º Vila Nova de Cerveira 49024	
37,82	JOÃO ESPINHOSA	97 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	28/07/2019	6º Leiria 03038	
37,00	ANDRÉ OLIVEIRA	91 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/11/2018	1º Porto 41003	
36,88	Francisco Costa	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/06/2019	7º Vários Locais 03031	
35,18	PEDRO FARIA	94 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	8º Vários Locais 03031	
19,20	MIGUEL MARQUES	98 S23	C F OLIVEIRA DOURO	16/02/2019	3º Porto 41021	
17,73	Miguel Marques	98 S23	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	7º Porto 41009	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**Lançamento Peso-5Kg**

Top

5,57

14,42	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	Colégio Novo da Maia	11/05/2019	1º Lousada 41039	
14,31	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	13/07/2019	4º Fátima 03035	
13,83	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	1º Porto \ Lousada 41049	
13,52	RÚBEN OLIVEIRA	01 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	2º Lousada 41039	
13,27	Francisco Lemos	02 Juv	Colégio Novo da Maia	29/05/2019	29º Elvas 41055	
13,23	RUBEN OLIVEIRA	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	1º Póvoa de Varzim 41028	
13,19	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	1º Lousada 41010	
13,15	Francisco Lemos	02 Juv	Colégio Novo da Maia	30/03/2019	2º Póvoa de Varzim 41028	
13,12	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	1º Lousada 41037	
13,08	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	1º Lousada 41020	
12,99	Rúben Oliveira	01 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/12/2018	1º Lousada 41008	
12,87	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/12/2018	2º Lousada 41008	
12,86	MARCO PAREDES	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	15/12/2018	3º Lousada 41008	
12,71	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	16/12/2018	1º Porto 41009	
12,54	AFONSO CAETANO	02 Juv	Escola Secundária da Maia	30/03/2019	3º Póvoa de Varzim 41028	
12,54	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	01/06/2019	1º Maia 41043	
12,45	AFONSO CAETANO	01 Juv	Escola Secundária da Maia	11/05/2019	3º Lousada 41039	
12,34	AFONSO DINIS	02 Juv	MAIA A C	04/05/2019	2º Lousada 41037	
12,11	GUILHERME ALMEIDA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	06/01/2018	7º Baku 41070	
12,10	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	18/05/2019	2º Jamor 03026	
12,10	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	18/05/2019	1º Guimarães 47025	X
12,00	AFONSO DINIS	02 Juv	MAIA A C	01/06/2019	2º Maia 41043	
11,78	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	3º Lousada 41037	
11,61	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	2º Porto 41009	
11,20	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	1º Lousada 41020	
11,15	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	15/12/2018	5º Lousada 41008	
11,08	EDGAR MOREIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	13/04/2019	1º Arcos de Valdevez 49019	
11,07	Edgar Moreira	03 Juv	C D C NAVAIS	28/04/2019	1º Guimarães 47024	
11,07	Edgar Moreira	03 Juv	C D C NAVAIS	01/05/2019	2º Porto 41036	
11,00	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	18/05/2019	5º Jamor 03026	
11,00	Edgar Moreira	03 Juv	C D C NAVAIS	22/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049	
10,80	VÍTOR LIMA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	23/03/2019	1º Braga 47014	
10,80	Vítor Lima	03 Juv	C DESP CS LAVRA	22/06/2019	3º Porto \ Lousada 41049	
10,78	VITOR LIMA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	13/04/2019	2º Vagos 38017	
10,71	Vítor Lima	03 Juv	C DESP CS LAVRA	01/05/2019	3º Porto 41036	
10,60	LUÍS QUEIRÓS	01 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	09/12/2018	2º Guimarães 47001	
10,48	TIAGO MAIA	02 Juv	Escola DR. José Domingos Santos	30/03/2019	5º Póvoa de Varzim 41028	
10,34	RODRIGO CAETANO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	2º Lousada 41020	
10,31	Rodrigo Caetano	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	4º Lousada 41037	
10,26	RODRIGO COSTA	03 Juv	G C R AGUÇADOURENSE	22/06/2019	4º Porto \ Lousada 41049	
10,23	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	22/12/2018	2º Lousada 41010	
10,23	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/06/2019	5º Porto \ Lousada 41049	
10,10	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/03/2019	2º Braga 47014	
9,42	MARCO SUBIDA	03 Juv	C D C NAVAIS	16/12/2018	3º Porto 41009	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

Lançamento Peso-5Kg					Top	5,57
9,41	ISAAC CARDOSO	03 Juv	MAIA A C	16/12/2018	4º	Porto 41009
9,35	DANIEL PEREIRA	02 Juv	MAIA A C	04/05/2019	5º	Lousada 41037
9,21	NUNO NASCIMENTO	02 Juv	G D R JUV RIBEIRAS	10/02/2019	2º	Lousada 41020
8,99	MAURO SALDANHA	01 Juv	RUNRIVER - RIO TINTO	29/12/2018	5º	Braga 47003
8,76	MIGUEL HORA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	01/05/2019	4º	Porto 41036
8,73	Miguel Hora	03 Juv	C DESP CS LAVRA	10/02/2019	3º	Lousada 41020
8,45	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	16/12/2018	5º	Porto 41009
8,35	HÉLDER LIMA	02 Juv	C D C NAVAIS	10/02/2019	3º	Lousada 41020
8,30	SAMUEL LOPES	03 Juv	C D C NAVAIS	01/05/2019	5º	Porto 41036
8,19	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/12/2018	3º	Lousada 41010
7,72	JOÃO OLIVEIRA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	4º	Lousada 41020
7,65	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	6º	Lousada 41037
7,63	ANDRÉ REGUFE	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/05/2019	4º	Splít - Croácia 41054
7,62	BERNARDO OLIVEIRA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	4º	Lousada 41020
7,44	João Oliveira	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/05/2019	7º	Lousada 41037
7,39	ALEXANDRE NOVA	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	10/02/2019	5º	Lousada 41020
7,01	Bernardo Oliveira	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	4º	Lousada 41010
7,01	Vicente Gonçalves	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	5º	Lousada 41020
6,92	JOSÉ LOBO	02 Juv	C DESP CS LAVRA	10/02/2019	6º	Lousada 41020
6,87	ROBERTO SILVA	02 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/12/2018	6º	Porto 41009
6,06	DINIS CASTRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	6º	Lousada 41020
5,57	RODRIGO RIBEIRO	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	7º	Lousada 41020





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

Lançamento Peso-6Kg				Top	7,45
12,72	RÚBEN OLIVEIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	1º Braga 47029
12,59	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	1º Braga 47027
12,41	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/06/2019	2º Braga 47029
12,31	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	16/12/2018	1º Porto 41009
12,29	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	27/01/2019	1º Lousada 41018
12,15	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	06/07/2019	13º Vagos 03033
11,79	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	06/07/2019	15º Vagos 03033
11,64	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	18/11/2018	1º Porto 41003
11,06	AFONSO CAETANO	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/01/2019	1º Braga 47007
10,10	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	1º Lousada 41010
9,99	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	04/05/2019	2º Lousada 41037
9,88	EDGAR MOREIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	19/06/2019	6º Braga 47029
9,81	DOMINGOS GOMES	01 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	16/12/2018	2º Porto 41009
9,09	GONÇALO FERNANDES	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/12/2018	3º Porto 41009
8,00	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	22/12/2018	2º Lousada 41010
7,86	XAVIER CORREIA	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	4º Porto 41009
7,80	Xavier Correia	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	3º Lousada 41010
7,79	TIAGO EUSÉBIO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	3º Lousada 41037
7,51	MAURO SALDANHA	01 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	16/12/2018	5º Porto 41009
7,45	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	4º Lousada 41010





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**Lançamento Peso-7.26**

Top

5,37

11,80	ALEXANDRE MOREIRA	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	5º	Lousada / Porto / Maia 4106	
11,77	RÚBEN OLIVEIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2019	4º	Braga 47032	
11,37	PHILIPPE PEREIRA	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	27/07/2019	6º	Leiria 03038	
11,22	NUNO ROCHA	84 Sen	MAIA A C	15/06/2019	6º	Vários Locais 03031	
11,17	Philippe Pereira	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	7º	Vários Locais 03031	
11,13	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	6º	Lousada / Porto / Maia 4106	
10,92	Nuno Rocha	84 Sen	MAIA A C	30/06/2019	8º	Lousada / Porto / Maia 4106	
10,91	FRANCISCO COSTA	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	7º	Leiria 03038	
10,86	Nuno Rocha	84 Sen	MAIA A C	27/07/2019	8º	Leiria 03038	
10,43	SÉRGIO CARVALHO	93 Sen	C D C NAVAIS	30/06/2019	9º	Lousada / Porto / Maia 4106	
9,94	Francisco Costa	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	10º	Lousada / Porto / Maia 4106	
9,92	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	18/05/2019	6º	Jamor 03028	
9,86	MIGUEL MARQUES	98 S23	C F OLIVEIRA DOURO	16/12/2018	3º	Porto 41009	
9,62	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/12/2018	2º	Lousada 41010	
9,60	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	2º	Lousada 41037	
9,59	Sérgio Carvalho	93 Sen	C D C NAVAIS	16/12/2018	4º	Porto 41009	
9,46	SERGIO CARVALHO	93 Sen	C D C NAVAIS	05/05/2019	5º	Vila Nova de Cerveira 49025	
9,10	JOÃO DUARTE	96 Sen	MAIA A C	04/05/2019	4º	Lousada 41037	
9,08	PEDRO COVA	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2018	3º	Lourosa 38006	X
8,89	VASCO ALVES	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	13/04/2019	5º	Vagos 38018	
8,53	ANDRÉ LEITE	99 S23	C D C NAVAIS	22/12/2018	3º	Lousada 41010	
8,30	JOÃO OLIVEIRA	94 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2018	4º	Lousada 41010	
8,05	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	22/12/2018	5º	Lousada 41010	
7,87	DIOGO CAMPOS	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	7º	Lousada 41037	
7,15	Diogo Campos	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/12/2018	6º	Porto 41009	
6,37	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	22/12/2018	7º	Lousada 41010	
5,59	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/12/2018	8º	Lousada 41010	
5,37	André Miranda	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	10º	Lousada 41037	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**Dardo 700 Gr**

Top

1 3,19

47,81	GUILHERME ALMEIDA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	1º Lousada 41037
43,75	PEDRO SOUSA	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	02/12/2018	1º Lousada 41007
40,67	AFONSO DINIS	02 Juv	MAIA A C	19/05/2019	2º Jamor 03026
40,57	Guilherme Almeida	02 Juv	Ass Atil Porto	09/06/2019	12º Lagoa 03030
40,22	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	06/01/2018	13º Baku 41070
39,53	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/05/2019	4º Jamor 03026
35,97	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	2º Lousada 41037
35,84	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	05/05/2019	3º Lousada 41037
34,84	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/05/2019	1º Porto / Lousada / Povo de
33,78	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/03/2019	1º Maia 41030
32,42	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	12/06/2019	3º Braga 47028
31,54	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	26/05/2019	2º Porto / Lousada / Povo de
30,74	GABRIEL MORIM	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	23/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049
30,52	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	09/03/2019	2º Guimarães 47016
30,52	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/06/2019	3º Porto \ Lousada 41049
30,30	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/05/2019	3º Braga 47027
30,12	RÚBEN OLIVEIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	2º Lousada 41007
29,83	FRANCISCO CARNEIRO	03 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	26/05/2019	3º Porto / Lousada / Povo de
29,39	RODRIGO CAETANO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	4º Lousada 41037
28,63	VÍTOR LIMA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	30/03/2019	2º Maia 41030
28,01	MARCO PAREDES	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	23/06/2019	4º Porto \ Lousada 41049
25,24	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	02/12/2018	4º Lousada 41007
20,35	RÚBEN SILVA	03 Juv	CONFRARIA BIKE CLUBE	23/06/2019	5º Porto \ Lousada 41049
19,20	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	5º Lousada 41037
17,81	SAMUEL LOPES	03 Juv	C D C NAVAIS	23/06/2019	7º Porto \ Lousada 41049
17,71	ROBERTO SILVA	02 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	30/03/2019	3º Maia 41030
17,62	MARCO SUBIDA	03 Juv	C D C NAVAIS	23/06/2019	8º Porto \ Lousada 41049
17,00	JOÃO OLIVEIRA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	6º Lousada 41037
16,71	ARTUR BORGES	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	26/05/2019	4º Porto / Lousada / Povo de
13,19	DAVID CAMARGO	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	02/12/2018	5º Lousada 41007



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**Dardo 800 Gr**

Top

1 1,69

59,08	ÁLVARO PEREIRA	99 S23	C SPIRIDON DE GAIA	29/06/2019	3º Braga 47030	
56,85	JOSÉ GONÇALVES	95 Sen	MAIA A C	20/06/2019	3º ALMADA 29030	
56,43	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	30/06/2019	2º Lousada / Porto / Maia 4106	
55,90	Álvaro Pereira	99 S23	C SPIRIDON DE GAIA	20/07/2019	5º Lisboa 03036	
55,06	Álvaro Pereira	99 S23	C SPIRIDON DE GAIA	01/06/2019	2º Maia 41043	
54,63	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	03/07/2019	2º Maia 41066	
54,42	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	29/06/2019	7º Braga 47030	
54,30	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	01/06/2019	3º Maia 41043	
54,25	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	15/06/2019	2º Vários Locais 03031	
54,15	Álvaro Pereira	99 S23	C SPIRIDON DE GAIA	30/06/2019	3º Lousada / Porto / Maia 4106	
53,99	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	09/03/2019	2º Guimarães 47016	
53,96	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	23/02/2019	7º Vagos 03014	
53,81	Álvaro Pereira	99 S23	C SPIRIDON DE GAIA	03/07/2019	3º Maia 41066	
53,46	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	27/07/2019	1º Leiria 03038	
51,55	Álvaro Pereira	99 S23	C SPIRIDON DE GAIA	13/04/2019	1º Guimarães 47019	
51,30	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	30/03/2019	1º Maia 41030	
51,30	Álvaro Pereira	99 S23	C SPIRIDON DE GAIA	22/06/2019	5º Vagos 03032	
50,48	HUGO SILVA	90 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	4º Lousada / Porto / Maia 4106	
50,20	Hugo Silva	90 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	27/07/2019	3º Leiria 03038	
50,06	Álvaro Pereira	99 S23	C SPIRIDON DE GAIA	12/05/2019	1º Braga 47022	
49,76	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	20/07/2019	9º Lisboa 03036	
49,66	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	04/05/2019	1º Vila Nova de Cerveira 49024	
48,86	PEDRO SOUSA	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	15/06/2019	3º Vários Locais 03031	
48,70	Álvaro Pereira	99 S23	C SPIRIDON DE GAIA	30/03/2019	2º Maia 41030	
48,15	Hugo Silva	90 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	30/03/2019	3º Maia 41030	
47,59	Álvaro Pereira	99 S23	C SPIRIDON DE GAIA	19/05/2019	1º Guimarães 47025	X
47,37	ALEXANDRE MOREIRA	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/07/2019	5º Maia 41066	
47,19	Pedro Sousa	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	26/06/2019	1º Braga 47029	
47,02	Alexandre Moreira	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	6º Leiria 03038	
46,67	Alexandre Moreira	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2019	4º Vários Locais 03031	
46,18	Hugo Silva	90 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	5º Vários Locais 03031	
45,69	Pedro Sousa	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	03/07/2019	7º Maia 41066	
45,46	DIOGO CARVALHO	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	27/01/2019	1º Braga 47007	X
44,63	Pedro Sousa	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	30/03/2019	4º Maia 41030	
44,11	Alexandre Moreira	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	5º Lousada / Porto / Maia 4106	
43,15	Álvaro Pereira	99 S23	C SPIRIDON DE GAIA	27/01/2019	1º Braga 47007	X
41,74	Diogo Carvalho	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	02/12/2018	2º Lousada 41007	
39,76	FRANCISCO COSTA	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	7º Lousada / Porto / Maia 4106	
39,52	Álvaro Pereira	99 S23	C SPIRIDON DE GAIA	02/12/2018	3º Lousada 41007	
38,83	DIOGO SILVA	98 S23	C SPIRIDON DE GAIA	30/03/2019	6º Maia 41030	
33,67	RÚBEN OLIVEIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	3º Braga 47029	
33,11	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	4º Braga 47029	
32,20	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	1º Lousada 41037	
31,92	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	30/03/2019	10º Maia 41030	



Masculinos

					Dardo 800 Gr	Top	1 1,69
31,10	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	2º	Lousada 41037	
30,45	DIOGO GONÇALVES	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	02/12/2018	5º	Lousada 41007	
29,78	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	19/05/2019	5º	Jamor 03028	
28,58	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	30/03/2019	11º	Maia 41030	
27,92	DIOGO CAMPOS	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	3º	Lousada 41037	
24,52	GONÇALO FERNANDES	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	30/03/2019	12º	Maia 41030	
23,16	VÍTOR CABRAL	98 S23	C F OLIVEIRA DOURO	27/07/2019	8º	Leiria 03039	
22,94	SANDRO BAESSA	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	30/03/2019	13º	Maia 41030	
17,38	SAMUEL LOPES	03 Juv	C D C NAVAIS	26/06/2019	7º	Braga 47029	
17,17	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	6º	Lousada 41037	
14,78	TIAGO EUSÉBIO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	2º	Lousada 41037	
11,69	VASCO ALVES	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	13/04/2019	11º	Vagos 38018	





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**Disco 1.5 Kg**

Top

1 5,19

39,94	GUILHERME ALMEIDA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	06/01/2018	11º Baku 41070
39,07	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	1º Maia 41045
38,30	AFONSO CAETANO	01 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/05/2019	1º Split - Croácia 41054
37,73	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049
37,66	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/02/2019	1º Porto 41021
37,14	MARCO PAREDES	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	23/02/2019	1º Porto 41022
36,70	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	30/12/2018	1º Porto 41012
36,68	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	24/02/2019	5º Vagos 03015
35,71	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	18/11/2018	1º Porto 41003
35,39	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/12/2018	2º Porto 41012
35,01	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/02/2019	2º Porto 41021
34,97	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	23/06/2019	3º Porto \ Lousada 41049
34,71	Marco Paredes	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	16/02/2019	3º Porto 41021
34,55	VÍTOR LIMA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	03/07/2019	3º Maia 41066
34,34	AFONSO DINIS	02 Juv	MAIA A C	24/02/2019	8º Vagos 03015
34,23	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	03/07/2019	4º Maia 41066
34,19	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	19/05/2019	2º Jamor 03026
33,62	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	05/05/2019	1º Lousada 41037
32,73	Vítor Lima	03 Juv	C DESP CS LAVRA	05/05/2019	1º Braga 47021
32,69	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	2º Lousada 41037
32,64	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	3º Lousada 41037
31,71	Vítor Lima	03 Juv	C DESP CS LAVRA	14/07/2019	13º Fátima 03035
31,57	ISAAC CARDOSO	03 Juv	MAIA A C	16/02/2019	5º Porto 41021
31,21	Vítor Lima	03 Juv	C DESP CS LAVRA	05/06/2019	4º Maia 41045
31,11	Vítor Lima	03 Juv	C DESP CS LAVRA	23/06/2019	4º Porto \ Lousada 41049
30,66	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/05/2019	6º Jamor 03026
30,64	Isaac Cardoso	03 Juv	MAIA A C	30/12/2018	4º Porto 41012
26,22	NUNO FONSECA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	30/12/2018	5º Porto 41012
23,91	MARCO SUBIDA	03 Juv	C D C NAVAIS	23/06/2019	5º Porto \ Lousada 41049
22,73	RODRIGO COSTA	03 Juv	G C R AGUÇADOURENSE	23/06/2019	6º Porto \ Lousada 41049
22,52	RODRIGO CAETANO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	4º Lousada 41037
21,76	DUARTE LATA	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	30/12/2018	6º Porto 41012
18,86	RÚBEN SILVA	03 Juv	CONFRARIA BIKE CLUBE	23/06/2019	7º Porto \ Lousada 41049
18,23	Rúben Silva	03 Juv	CONFRARIA BIKE CLUBE	23/02/2019	2º Porto 41022
17,84	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	5º Lousada 41037
17,17	ROBERTO SILVA	02 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	30/12/2018	7º Porto 41012
15,76	JOÃO OLIVEIRA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	6º Lousada 41037
15,65	SAMUEL LOPES	03 Juv	C D C NAVAIS	23/06/2019	8º Porto \ Lousada 41049
15,19	Duarte Lata	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	5º Maia 41045



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**Disco 1.750 Kg**

Top

1 5,92

32,05	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	26/06/2019	1º Braga 47029	
31,96	AFONSO CAETANO	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/06/2019	2º Braga 47029	
30,22	GONÇALO FERNANDES	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	27/01/2019	1º Braga 47007	X
30,04	Gonçalo Fernandes	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/02/2019	1º Porto 41021	
29,87	Gonçalo Fernandes	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	6º Vila Nova de Cerveira 49025	
29,07	Gonçalo Fernandes	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	30/12/2018	1º Porto 41012	
28,69	Gonçalo Fernandes	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	04/05/2019	6º Vila Nova de Cerveira 49024	
28,23	Gonçalo Fernandes	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	26/06/2019	5º Braga 47029	
27,48	EDGAR MOREIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	26/06/2019	7º Braga 47029	
26,95	RÚBEN OLIVEIRA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	30/12/2018	2º Porto 41012	
25,99	DOMINGOS GOMES	01 Jun	C SPIRIDON DE GAIA	30/12/2018	3º Porto 41012	
24,47	MARCO PAREDES	02 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	16/02/2019	2º Porto 41021	
24,35	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	18/11/2018	1º Porto 41003	
21,69	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	1º Lousada 41037	
21,62	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	30/12/2018	4º Porto 41012	
19,83	XAVIER CORREIA	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	30/12/2018	5º Porto 41012	
17,53	TIAGO EUSÉBIO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	2º Lousada 41037	
16,87	MAURO SALDANHA	01 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	30/12/2018	6º Porto 41012	
15,92	SAMUEL LOPES	03 Juv	C D C NAVAIS	26/06/2019	9º Braga 47029	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

				Disco 2 KgS	Top	1 3,83
40,54	PHILIPPE PEREIRA	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	28/07/2019	3º Leiria 03038	
40,36	Philippe Pereira	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	4º Vários Locais 03031	
34,77	JOSÉ GONÇALVES	95 Sen	MAIA A C	16/06/2019	5º Vários Locais 03031	
34,50	PEDRO FARIA	94 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	05/06/2019	2º Maia 41045	
33,81	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	28/07/2019	6º Leiria 03038	
33,78	FRANCISCO COSTA	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/07/2019	2º Maia 41066	
31,97	José Gonçalves	95 Sen	MAIA A C	30/12/2018	1º Porto 41012	
31,44	SÉRGIO CARVALHO	93 Sen	C D C NAVAIS	28/06/2019	4º Lousada / Porto / Maia 4106	
31,17	Sérgio Carvalho	93 Sen	C D C NAVAIS	30/12/2018	2º Porto 41012	
30,32	AFONSO CAETANO	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	5º Lousada / Porto / Maia 4106	
30,00	VÍTOR SANTOS	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/06/2019	6º Vários Locais 03031	
29,41	Sérgio Carvalho	93 Sen	C D C NAVAIS	03/07/2019	3º Maia 41066	
29,05	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	16/06/2019	8º Vários Locais 03031	
28,97	Sérgio Carvalho	93 Sen	C D C NAVAIS	16/06/2019	9º Vários Locais 03031	
28,68	MIGUEL MARQUES	98 S23	C F OLIVEIRA DOURO	16/02/2019	1º Porto 41021	
28,55	Vítor Santos	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	8º Leiria 03038	
28,39	Francisco Costa	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	6º Lousada / Porto / Maia 4106	
27,97	Vítor Santos	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/06/2019	3º Maia 41045	
27,67	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/07/2019	7º Leiria 03039	
27,56	Vítor Santos	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	03/07/2019	4º Maia 41066	
27,55	Vítor Santos	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	7º Lousada / Porto / Maia 4106	
26,83	GONÇALO FERNANDES	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/06/2019	10º Vários Locais 03031	
25,80	Vítor Santos	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/02/2019	2º Porto 41021	
25,71	Vítor Santos	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/01/2019	3º Braga 47007	X
25,50	VASCO ALVES	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	30/12/2018	6º Porto 41012	
24,45	VITOR SANTOS	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/11/2018	2º Porto 41003	
23,87	Vítor Santos	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/12/2018	8º Porto 41012	
23,28	VÍTOR LIMA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	28/06/2019	10º Lousada / Porto / Maia 4106	
22,95	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	2º Lousada 41037	
22,39	PEDRO GUIMARÃES	97 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	11º Lousada / Porto / Maia 4106	
20,71	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	19/05/2019	6º Jamor 03028	
20,49	Vasco Alves	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	13/04/2019	6º Vagos 38018	X
19,10	EDGAR MOREIRA	03 Juv	C D C NAVAIS	28/06/2019	14º Lousada / Porto / Maia 4106	
16,28	DIOGO CAMPOS	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	5º Lousada 41037	
13,83	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	6º Lousada 41037	



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

Triatlo - Opcional

Top 1 0 1 0,00

1893	GUILHERME ALMEIDA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	1º Lousada 41020
	7.58 11.20 6.28				
1511	NUNO NASCIMENTO	02 Juv	G D R JUV RIBEIRAS	10/02/2019	2º Lousada 41020
	7.79 9.21 5.35				
1334	BERNARDO OLIVEIRA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	3º Lousada 41020
	7.87 7.62 5.05				
1333	HÉLDER LIMA	02 Juv	C D C NAVAIS	10/02/2019	4º Lousada 41020
	7.96 8.35 4.96				
1230	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	5º Lousada 41020
	8.14 7.01 5.10				
1129	DINIS CASTRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	6º Lousada 41020
	8.31 6.06 5.11				
1010	RODRIGO RIBEIRO	03 Juv	MAIA A C	10/02/2019	7º Lousada 41020
	8.41 5.57 4.77				





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

					Top	1 3 3 0,00
1730	FRANCISCO LEMOS 9.50 13.08 1.54	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	10/02/2019	1º	Lousada 41020
1654	RODRIGO CAETANO 9.36 10.34 1.62	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	2º	Lousada 41020
1493	MIGUEL HORA 10.19 8.73 1.74	03 Juv	C DESP CS LAVRA	10/02/2019	3º	Lousada 41020
1438	JOÃO OLIVEIRA 10.16 7.72 1.74	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/02/2019	4º	Lousada 41020
1386	ALEXANDRE NOVA 9.51 7.39 1.54	02 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	10/02/2019	5º	Lousada 41020
1330	JOSÉ LOBO 9.81 6.92 1.58	02 Juv	C DESP CS LAVRA	10/02/2019	6º	Lousada 41020





Masculinos

Heptatlo - Juvenis

Top 1 2 7 3,00

3639	AFONSO DINIS	02 Juv	MAIA A C	23/12/2018	1º	Lousada 41010
	7.62 5.90 10.23 1.54 9.25 2.40 310.10					
3375	CARLOS CARVALHO	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	23/12/2018	2º	Lousada 41010
	7.55 5.37 8.19 1.54 9.45 2.30 309.17					
2986	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3º	Lousada 41010
	7.53 4.44 13.19 1.50 10.50 319.59					
2756	BERNARDO OLIVEIRA	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	4º	Lousada 41010
	7.60 5.23 7.01 1.42 9.69 329.05					
1273	DANIEL PEREIRA	02 Juv	MAIA A C	23/12/2018	5º	Lousada 41010
	7.61 6.04					





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

Heptalo - Juniores

Top 2 3 1 0,00

3781	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	1º Lousada 41010
	7.60 6.13 10.10 1.74 9.56 1.80 257.76				
2877	JOÃO FERREIRA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	2º Lousada 41010
	7.39 6.23 7.45 1.50 10.94 331.19				
2357	XAVIER CORREIA	00 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	3º Lousada 41010
	7.95 4.47 7.80 1.42 11.51 315.38				
2310	JOÃO ARAÚJO	01 Jun	MAIA A C	23/12/2018	4º Lousada 41010
	7.85 5.44 8.00 1.50 -3.50				





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**Heptalo - Seniores**

Top 20 6 2,00

4261	PEDRO COVA	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/12/2018	1º Lourosa 38006
	7.38 6.25 9.08 1.85 8.82 3.30 312.13				
3924	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	23/12/2018	2º Lousada 41010
	7.55 6.22 9.62 1.66 9.00 2.20 257.24				
3703	ANDRÉ LEITE	99 S23	C D C NAVAIS	23/12/2018	3º Lousada 41010
	7.72 5.52 8.53 1.88 9.36 2.70 314.78				
2764	JOÃO OLIVEIRA	94 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	23/12/2018	5º Lousada 41010
	7.94 5.88 8.30 1.62 12.29 2.30 333.92				
2353	JOÃO DUARTE	96 Sen	MAIA A C	23/12/2018	8º Lousada 41010
	7.59 6.08 8.05 1.88				
2238	CARLOS SILVA	93 Sen	C D C NAVAIS	23/12/2018	6º Lousada 41010
	7.88 5.08 6.37 1.42 12.39 1.80 335.38				
2062	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	23/12/2018	7º Lousada 41010
	8.48 4.49 5.59 1.42 12.38 2.00 321.57				





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

Decatlo-Juniores

Top 3 0 3 0,00

4582	DIOGO SALDANHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	1º Lousada 41037
	12.20 5.89 9.99 1.68 57.32 17.33 21.69 2.00 32.20 506.86				
3030	TIAGO EUSÉBIO	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	2º Lousada 41037
	13.12 5.62 7.79 1.72 60.55 -17.53 2.50 14.78 614.77				





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**Decatlo-Juvenis**

Top 5 5 5 9,00

6695	GUILHERME ALMEIDA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	06/01/2018	1º Baku 41070
	11,50 6,87 12,11 1,79 50,50 15,27 39,94 3,60 40,22 436,80				
6472	Guilherme Almeida	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	1º Lousada 41037
	11.54 6.68 11.78 1.80 51.35 15.08 32.64 3.30 47.81 441.25				
5559	AFONSO DINIS	02 Juv	MAIA A C	19/05/2019	4º Jamor 03026
	11.74 5.93 11.00 1.68 55.45 16.43 34.19 2.90 40.67 450.99				
5439	RODRIGO CAETANO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	2º Lousada 41037
	12.13 6.34 10.31 1.80 51.71 16.17 22.52 2.70 29.39 441.17				
5307	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	05/05/2019	3º Lousada 41037
	12.21 5.85 12.34 1.68 55.72 16.62 33.62 2.50 35.84 454.33				
4927	FRANCISCO LEMOS	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/05/2019	9º Jamor 03026
	11.69 5.38 12.10 1.53 56.95 16.65 30.66 2.10 39.53 514.60				
4770	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/05/2019	4º Lousada 41037
	12.11 5.41 13.12 1.52 56.64 16.86 32.69 35.97 506.53				
3396	VICENTE GONÇALVES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	5º Lousada 41037
	12.55 5.32 7.65 1.64 61.33 18.77 17.84 3.00 19.20 -				
3027	JOÃO OLIVEIRA	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	6º Lousada 41037
	12.52 5.60 7.44 1.68 58.61 20.18 15.76 17.00 -				
2468	DANIEL PEREIRA	02 Juv	MAIA A C	05/05/2019	7º Lousada 41037
	12.12 6.31 9.35 -15.95				
1378	XAVIER OUTEIRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	8º Lousada 41037
	11.64 6.31				
827	DINIS CASTRO	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/05/2019	9º Lousada 41037
	13.01 4.89				
4 9 2 7,00	Francisco Lemos	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	13/07/2019	9º Fátima 03035
5 5 5 9,00	Afonso Dinis	02 Juv	MAIA A C	13/07/2019	4º Fátima 03035



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

Decatlo (Seniores)										Top	1	7	3	2,00		
5019	JOAQUIM MOREIRA	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	19/05/2019	5º	Jamor 03028	11.81	6.20	9.92	1.69	54.65	17.24	20.71	2.45	29.78	443.43
4717	Joaquim Moreira	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	1º	Lousada 41037	12.21	6.26	9.60	1.64	56.20	17.62	22.95	2.40	31.10	505.28
3931	DIOGO CAMPOS	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	2º	Lousada 41037	12.28	5.39	7.87	1.60	54.16	19.59	16.28	2.70	27.92	556.63
2596	JOÃO DUARTE	96 Sen	MAIA A C	05/05/2019	7º	Lousada 41037	12.17	6.20	9.10	1.84	65.16					
1732	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/05/2019	6º	Lousada 41037	13.88	4.66	5.37	1.40	68.58	-13.83	1.80	17.17		



**Masculinos****4X100 Metros Planos**

Top

5 3,61

4 3,75	A C PÓVOA VARZIM	90 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	27/07/2019	2º Leiria 03038
	<i>João Paulo Moreira 2001 / Carlos Carvalho 2002 / Hugo Silva 1999 / Pedro Machado 1991</i>				
4 3,87	A C PÓVOA DE VARZIM	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	3º Vários Locais 03031
	<i>João Paulo Moreira 2001 / Hugo Silva 1999 / Ricardo Reis 1998 / Pedro Machado 1991</i>				
4 4,32	ESCOLA DO MOVIMEN	91 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2019	5º Vários Locais 03031
	<i>Bruno Ramos 2002 / Pedro Da Silva 1994 / Edgar Baptista 1991 / Xavier Outeiro 2003</i>				
4 5,03	ESCOLA MOVIMENTO	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	5º Leiria 03038
	<i>Arnaldo Neto 1996 / Pedro Guimarães 1997 / Bruno Ramos 2002 / Pedro Da Silva 1994</i>				
4 5,19	MAIA A C	01 Jun	MAIA A C	19/06/2019	2º Braga 47029
	<i>Daniel Pereira 2002 / João Araújo 2001 / Afonso Dinis 2002 / Miguel Fernandes 2001</i>				
4 5,24	C F OLIVEIRA DOURO	77 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	27/07/2019	5º Leiria 03039
	<i>Francisco Lemos 2002 / João Ferreira 2001 / André Assunção 1977 / Diogo Saldanha 2001</i>				
4 5,43	MAIA A C	90 Sen	MAIA A C	27/07/2019	6º Leiria 03038
	<i>José Gonçalves 1995 / João Araújo 2001 / Pedro Jorge Silva 1999 / João Duarte 1996</i>				
4 5,59	C F Oliveira Douro	77 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	15/06/2019	6º Vários Locais 03031
	<i>André Assunção 1977 / Francisco Lemos 2002 / João Ferreira 2001 / Diogo Saldanha 2001</i>				
4 5,61	C A TÂMEGA	01 Jun	C ATLETISMO TÂMEGA	06/07/2019	4º Vagos 03033
	<i>David Gonçalves 2003 / Diogo Gonçalves 2001 / Nuno Teixeira 2001 / José Monteiro 2001</i>				
4 5,87	ESCOLA MOVIMENTO	75 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	1º Lousada / Porto / Maia 4106
	<i>Patrícia Porto 1975 / Pedro Da Silva 1994 / Pedro Guimarães 1997 / Tomás Baptista 1992</i>				
4 6,07	C A TAMEGA	02 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	22/06/2019	2º Porto \ Lousada 41049
	<i>Filipe Capestru 2002 / Francisco Lopes 2003 / David Gonçalves 2003 / Nuno Ribeiro 2004</i>				
4 6,12	CA TAMEGA	02 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	13/07/2019	5º Fátima 03035
	<i>Filipe Capestru 2002 / Francisco Lopes 2003 / David Gonçalves 2003 / Nuno Ribeiro 2004</i>				
4 6,19	ESCOLA MOVIMENTO	68 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/06/2019	2º Lousada / Porto / Maia 4106
	<i>Eugenio Costa 1969 / Serafim Gadelho 1968 / Ernesto Pinto 1971 / Miguel Nascimento 1970</i>				
4 6,58	MAIA A C	95 Sen	MAIA A C	28/06/2019	3º Lousada / Porto / Maia 4106
	<i>Simeão Rolo 2003 / João Araújo 2001 / Afonso Dinis 2002 // Bruno Silva 1995</i>				
4 6,61	ATET C PÓVOA VARZIM	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	06/07/2019	4º Vagos 03033
	<i>Rui Reis 2003 / Rúben Oliveira 2001 / Carlos Carvalho 2002 / João Paulo Moreira 2001</i>				
4 6,64	CLUBE DESP DA POVO	76 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/06/2019	1º Vários Locais 03031
	<i>Paulo Costa 1976 / Tiago Eusébio 2001 / Roberto Silva 1995 / Pedro Frasco 2001</i>				
4 6,75	ATLETICO C P V	02 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	26/05/2019	1º Porto / Lousada / Povo de
	<i>Rui Reis 2003 / Pedro Nadais 2003 / João Brás 2002 / Carlos Carvalho 2002</i>				
4 7,14	A C POVOA DE VARZIM	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	19/06/2019	4º Braga 47029
	<i>Rui Reis 2003 / Pedro Nadais 2003 / João Brás 2002 / André Espinhosa 2001</i>				
4 7,25	ESCOLA MOVIMENTO	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/06/2019	3º Porto \ Lousada 41049
	<i>Francisco Santos 2002 / João Oliveira 2002 / Vicente Gonçalves 2003 / Bruno Ramos 2002</i>				
4 7,25	LAVRA	03 Juv	C DESP CS LAVRA	13/07/2019	2º Fátima 03035
	<i>João Zamith 2004 / Rafael Jesus 2004 / Miguel Hora 2003 / Tiago Sousa 2003</i>				
4 7,30	C A PORTO	02 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/06/2019	4º Porto \ Lousada 41049
	<i>Sérgio Almeida 2004 / Afonso Gonçalves 2005 / David Garcia 2004 / David Silva 2004</i>				
4 7,62	C A Tamega	02 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	26/05/2019	2º Porto / Lousada / Povo de
	<i>Filipe Capestru 2002 / David Gonçalves 2003 / Carlos Silva 2005 / Nuno Ribeiro 2004</i>				
4 7,65	ESCOLA DO MOVIMEN	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/05/2019	3º Porto / Lousada / Povo de
	<i>João Barão 2004 / João Oliveira 2002 / Vicente Gonçalves 2003 / Bruno Ramos 2002</i>				
4 8,52	C D C NAVAIS	93 Sen	C D C NAVAIS	15/06/2019	2º Vários Locais 03031
	<i>Carlos Silva 1993 / Edgar Moreira 2003 / Rúben Salgado 2000 / Daniel Costa 1998</i>				



Masculinos

		4X100 Metros Planos			Top	5 3,61	
4 8,96	E ATLETISMO TROFA	82 Sen	E ATLETISMO TROFA	15/06/2019	3º	Vários Locais 03031	X
<i>João Abreu 2001 / André Oliveira 2000 / Ludgero Moreira 1982 / Diego Garcia 1997</i>							
5 0,03	ASS ATL PORTO	02 Juv	Ass Atl Porto	08/06/2019	7º	Lagoa 03030	
<i>Rafael Jesus 2004 / Rodrigo Caetano 2003 / Guilherme Almeida 2002 / Xavier Outeiro 2003</i>							
5 0,29	BOAVISTA F C	03 Juv	BOAVISTA F C	26/05/2019	4º	Porto / Lousada / Povoá de	
<i>Pedro Frutuoso 2004 / Joseph Terry 2005 / João Pedro Martins 2004 / Miguel Costa 2005</i>							
5 1,65	Maia A C	95 Sen	MAIA A C	15/06/2019	1º	Vários Locais 03031	
<i>José Gonçalves 1995 / João Araújo 2001 / Afonso Dinis 2002 / João Duarte 1996</i>							
5 3,61	A C FERNANDA RIBEIR	03 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	26/05/2019	5º	Porto / Lousada / Povoá de	
<i>Simão Trancoso 2005 / Ricardo Pereira 2004 / Mateus Leite 2004 / Francisco Carneiro 2003</i>							





Masculinos

4X300 Metros

Top 3 0 8,49

2 4 1,12	C S LAVRA	02 Juv	C DESP CS LAVRA	17/07/2019	1º Porto 41068
	<i>Vítor Lima 2003 / José Lobo 2002 / Miguel Hora 2003 / Rafael Jesus 2004</i>				
2 4 4,57	ESCOLA MOVIMENTO	02 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	17/07/2019	2º Porto 41068
	<i>João Barão 2004 / Vasco Cardoso 2004 / João Oliveira 2002 / Vicente Gonçalves 2003</i>				
3 0 8,49	C F OLIVEIRA DOURO	02 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	17/07/2019	3º Porto 41068
	<i>Hugo Ribeiro 2003 / Afonso Soares 2005 / Cristiano Pereira 2002 / Simão Cacheira 2005</i>				





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**4X400 Metros**

Top 3 5 9,12

3 2 2,45	A C PÓVOA VARZIM	90 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	28/07/2019	2º Leiria 03038	
	<i>João Paulo Moreira 2001 / Pedro Silva 1996 / Hugo Silva 1999 / Sérgio Silva 1996</i>					
3 2 4,95	A C POVOA DE VARZIM	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	16/06/2019	1º Vários Locais 03031	
	<i>João Paulo Moreira 2001 / Ricardo Reis 1998 / Hugo Silva 1999 / Sérgio Silva 1996</i>					
3 2 5,50	MAIA A C	90 Sen	MAIA A C	28/07/2019	3º Leiria 03038	
	<i>Tiago Silva 2001 / Jorge Aido 1999 / Bernardo Borges 2000 / Bruno Silva 1995</i>					
3 2 8,83	ESCOLA MOVIMENTO	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/07/2019	6º Leiria 03038	
	<i>Afonso Almeida 2001 / Tomás Baptista 1992 / Tony Calvo 1981 / Rodrigo Caetano 2003</i>					
3 3 1,63	ATLETICO C P VARZIM	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	30/06/2019	1º Lousada / Porto / Maia 4106	
	<i>Rui Reis 2003 / Carlos Carvalho 2002 / João Paulo Moreira 2001 / Sérgio Silva 1996</i>					
3 3 1,78	ESCOLA DO MOVIMEN	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/06/2019	3º Vários Locais 03031	
	<i>Afonso Almeida 2001 / Tomás Baptista 1992 / João Cardoso 2000 / Rodrigo Caetano 2003</i>					
3 3 2,07	MAIA A C	95 Sen	MAIA A C	30/06/2019	2º Lousada / Porto / Maia 4106	
	<i>Tiago Silva 2001 / Jorge Aido 1999 / João Araújo 2001 / Bruno Silva 1995</i>					
3 3 3,45	MAIA A C	94 Sen	MAIA A C	16/06/2019	4º Vários Locais 03031	
	<i>Jorge Aido 1999 / João Cruz 1994 / Tiago Silva 2001 / Bruno Silva 1995</i>					
3 3 5,98	ATET C PÓVOA VARZIM	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	07/07/2019	4º Vagos 03033	
	<i>Rui Reis 2003 / Rúben Oliveira 2001 / Carlos Carvalho 2002 / João Paulo Moreira 2001</i>					
3 3 9,30	CLUBE DESP DA POVO	76 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	16/06/2019	5º Vários Locais 03031	
	<i>Paulo Costa 1976 / Tiago Eusébio 2001 / Roberto Silva 1995 / Pedro Frasco 2001</i>					
3 3 9,64	A C PÓVOA VARZIM	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/06/2019	1º Braga 47029	
	<i>Rui Reis 2003 / André Espinhosa 2001 / Carlos Carvalho 2002 / João Paulo Moreira 2001</i>					
3 4 3,57	C F OLIVEIRA DOURO	83 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	16/06/2019	3º Vários Locais 03031	
	<i>Xavier Correia 2000 / Fernando Lemos 1983 / Pedro Lobão 2002 / Sandro Baessa 1999</i>					
3 4 3,77	ESCOLA MOVIMENTO	70 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	30/06/2019	3º Lousada / Porto / Maia 4106	
	<i>Miguel Nascimento 1970 / Afonso Almeida 2001 / João Oliveira 2002 / Tomás Baptista 1992</i>					
3 4 5,71	MAIA A C	99 S23	MAIA A C	30/06/2019	4º Lousada / Porto / Maia 4106	
	<i>Pedro Jorge Silva 1999 / Simeão Rolo 2003 / João Pedro Casal 1999 / Diogo Pinho 2001</i>					
3 4 6,12	MAIA A C	01 Jun	MAIA A C	26/06/2019	3º Braga 47029	
	<i>Daniel Pereira 2002 / João Araújo 2001 / Afonso Dinis 2002 / Miguel Fernandes 2001</i>					
3 4 9,32	C F OLIVEIRA DOURO	90 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	28/07/2019	7º Leiria 03039	
	<i>Xavier Correia 2000 / Joao Oliveira 1999 / Pedro Lobão 2002 / Sandro Baessa 1999</i>					
3 5 4,24	E ATLETISMO TROFA	82 Sen	E ATLETISMO TROFA	16/06/2019	4º Vários Locais 03031	X
	<i>João Abreu 2001 / André Oliveira 2000 / Ludgero Moreira 1982 / Diego Garcia 1997</i>					
3 5 9,12	C D C NAVAIS	93 Sen	C D C NAVAIS	16/06/2019	5º Vários Locais 03031	
	<i>Carlos Silva 1993 / Edgar Moreira 2003 / Rúben Salgado 2000 / Daniel Costa 1998</i>					



Masculinos

4X800 Metros

Top

8 4 3,46

7 4 9,81	MAIA A C	94 Sen	MAIA A C	17/07/2019	1º Porto 41068
	<i>João Cruz 1994 / Bruno Silva 1995 / Jorge Aido 1999 / Bernardo Borges 2000</i>				
8 1 6,45	MAIA A C	89 Sen	MAIA A C	17/07/2019	2º Porto 41068
	<i>Tiago Silva 2001 / Pedro Meireles 1989 / Alfredo Alves 1999 / Diogo Pinho 2001</i>				
8 3 6,02	ESCOLA MOVIMENTO	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	17/07/2019	3º Porto 41068
	<i>Pedro Sousa 1996 / Tomás Baptista 1992 / António Pires 1990 / Afonso Almeida 2001</i>				
8 4 3,46	C F OLIVEIRA DOURO	75 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	17/07/2019	4º Porto 41068
	<i>Vítor Cabral 1998 / Joao Oliveira 1999 / Fernando Lemos 1983 / Manuel Silva 1975</i>				





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**Estafeta Sueca**

Top 2 3 0,99

2 0 2,73	ESCOLA MOVIMENTO	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	17/07/2019	1º Porto 41068
	<i>Bruno Ramos 2002 / João Oliveira 2002 / Pedro Da Silva 1994 / Tomás Baptista 1992</i>				
2 0 2,85	C A PORTO	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	17/07/2019	2º Porto 41068
	<i>Pedro Sousa 2001 / Tiago Silva 2000 / Gonçalo Rocchi 1999 / Bernardo Moreira 2001</i>				
2 0 6,98	MAIA A C	94 Sen	MAIA A C	17/07/2019	3º Porto 41068
	<i>João Araújo 2001 / Jorge Aido 1999 / Bruno Silva 1995 / João Cruz 1994</i>				
2 1 0,06	C F OLIVEIRA DOURO	77 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	17/07/2019	4º Porto 41068
	<i>Xavier Correia 2000 / André Assunção 1977 / Nuno Amaro Andrade 1982 / Carlos Gomes 2002</i>				
2 1 2,01	MAIA A C	89 Sen	MAIA A C	17/07/2019	1º Porto 41068
	<i>Alfredo Alves 1999 / Diogo Pinho 2001 / Pedro Meireles 1989 / Tiago Silva 2001</i>				
2 1 4,76	MAIA A C	99 S23	MAIA A C	17/07/2019	5º Porto 41068
	<i>Gonçalo Garcez 1999 / Pedro Jorge Silva 1999 / Bernardo Borges 2000 / Miguel Ribeiro 2001</i>				
2 2 4,34	C F OLIVEIRA DOURO	75 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	17/07/2019	2º Porto 41068
	<i>Hélder Ribeiro 1976 / João Ferreira 2001 / Vítor Cabral 1998 / Manuel Silva 1975</i>				
2 2 8,75	LEIXÕES S C	63 Sen	LEIXÕES SPORT CLUB	17/07/2019	3º Porto 41068
	<i>Bruno Marques 2000 / Gonçalo Cunha 2003 / Jorge Silva 2003 / Paulo Catarino 1963</i>				
2 3 0,99	JUVENTUDE RIBEIRAS	70 Sen	G D R JUV RIBEIRAS	17/07/2019	4º Porto 41068
	<i>Ricardo Araújo Rocha 2000 / Agostinho Sequeira 1970 / Diamantino Martins 1977 / Nuno Nascimento 2002</i>				



Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos

3000 Metros Marcha

Top 1 4 1 5,00

1 4 1 5,00

DIOGO PEIXOTO

99 S23 MAIA A C

29/12/2018

1º Lourosa 38005





Ranking 2019

Absoluto (até Veteranos) Ar Livre

Masculinos**5.000 Metros Marcha**

Top 4 1 2 6,50

2 2 3 6,96	FILIFE LOUREIRO	03 Juv	A CLUBE ALFENENSE	13/07/2019	2º Fátima 03035	
2 2 4 0,87	VÍTOR CABRAL	98 S23	C F OLIVEIRA DOURO	15/06/2019	1º Vários Locais 03031	
2 3 1 7,21	MANUEL MARQUES	78 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	19/05/2019	1º Lousada 41040	
2 3 2 0,27	Filipe Loureiro	03 Juv	A CLUBE ALFENENSE	23/06/2019	1º Porto \ Lousada 41049	
2 3 3 1,13	Filipe Loureiro	03 Juv	A CLUBE ALFENENSE	11/05/2019	1º Vagos 38030	X
2 3 3 9,20	Filipe Loureiro	03 Juv	A CLUBE ALFENENSE	19/05/2019	2º Lousada 41040	
2 3 4 4,68	DIOGO PEIXOTO	99 S23	MAIA A C	27/07/2019	1º Leiria 03038	
2 4 3 1,51	Filipe Loureiro	03 Juv	A CLUBE ALFENENSE	19/06/2019	1º Braga 47029	
2 4 3 5,68	Diogo Peixoto	99 S23	MAIA A C	15/06/2019	2º Vários Locais 03031	
2 5 0 2,32	Filipe Loureiro	03 Juv	A CLUBE ALFENENSE	27/01/2019	1º Lousada 41018	
2 6 0 4,57	AFONSO ROLL	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2019	4º Vários Locais 03031	
2 6 1 5,66	Afonso Roll	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/05/2019	3º Lousada 41040	
2 6 3 6,84	Afonso Roll	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/07/2019	4º Leiria 03038	
2 8 0 7,70	JOSÉ MONTEIRO	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/06/2019	5º Vários Locais 03031	
2 8 2 9,50	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/06/2019	6º Vários Locais 03031	
2 9 1 9,21	José Monteiro	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	27/07/2019	5º Leiria 03038	
3 0 3 6,54	André Miranda	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	02/06/2019	1º Porto \ Lousada \ Maia 4104	
4 1 2 6,50	BRUNO RAMIRO	01 Jun	A CLUBE ALFENENSE	19/05/2019	11º Lousada 41040	



Masculinos

10.000 Metros Marcha

Top 1 0 4 4 6,18

4 6 3 9,17	VÍTOR CABRAL	98 S23	C F OLIVEIRA DOURO	22/06/2019	3º Vagos 03032	
4 9 1 8,70	Vitor Cabral	98 S23	C F OLIVEIRA DOURO	27/04/2019	2º Vagos 38039	X
4 9 1 8,70	VITOR CABRAL	98 S23	C F OLIVEIRA DOURO	27/04/2019	2º Vagos 38026	X
4 9 2 4,34	FILIPE LOUREIRO	03 Juv	A CLUBE ALFENENSE	06/07/2019	6º Vagos 03033	
5 1 5 5,86	Vitor Cabral	98 S23	C F OLIVEIRA DOURO	30/06/2019	1º Lousada / Porto / Maia 4106	
5 1 5 6,04	Filipe Loureiro	03 Juv	A CLUBE ALFENENSE	30/06/2019	2º Lousada / Porto / Maia 4106	
5 6 3 1,21	Adolfo Roll	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/04/2019	3º Vagos 38039	X
5 6 3 1,21	ADOLFO ROLL	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27/04/2019	3º Vagos 38026	X
1 0 4 4 6,18	ANDRÉ MIRANDA	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	30/06/2019	6º Lousada / Porto / Maia 4106	

