



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**100 Metros planos**

Top

1 6,14

1 2,63	+ 0,2	RITA BARBOSA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41049	
1 2,72	- 0,3	Rita Barbosa	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2019	1ª Braga 41061	
1 2,78	+ 0,1	Rita Barbosa	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2019	1ª Braga 41061	
1 2,82	+ 0,9	Rita Barbosa	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	03-07-2019	1ª Maia 41066	
1 2,90	- 1,9	Rita Barbosa	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41049	
1 3,01	+ 2,0	RITA FERNANDES	05 Ini	MAIA A C	13-07-2019	5ª Fátima 03035	
1 3,07	+ 0,9	Rita Fernandes	05 Ini	MAIA A C	03-07-2019	2ª Maia 41066	
1 3,15	- 1,9	Rita Fernandes	05 Ini	MAIA A C	22-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
1 3,20	- 0,4	Rita Fernandes	05 Ini	MAIA A C	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41049	
1 3,36	+ 0,9	BEATRIZ ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	03-07-2019	6ª Maia 41066	
1 3,43	- 1,9	MARIANA CAMARA	05 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	22-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41049	
1 3,43	+ 0,9	MATILDE ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	03-07-2019	7ª Maia 41066	
1 3,51	- 0,4	Mariana Camara	05 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	22-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
1 3,53	+ 1,0	INÊS FONSECA	05 Ini	MAIA A C	01-06-2019	6ª Maia 41043	
1 3,62	+ 0,9	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41049	
1 3,64	- 0,4	Matilde Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
1 3,69	+ 0,2	MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
1 3,70	- 0,4	Inês Fonseca	05 Ini	MAIA A C	22-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41049	
1 3,73	+ 0,9	Inês Fonseca	05 Ini	MAIA A C	03-07-2019	8ª Maia 41066	
1 3,76	- 1,9	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	5ª Porto \ Lousada 41049	
1 3,76	0,0	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Ini	MAIA A C	03-07-2019	2ª Maia 41066	
1 3,78	- 0,5	MATILDE PEREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
1 3,79	+ 1,3	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	1ª Guimarães 47025	X
1 3,80	+ 0,6	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	2ª Braga 41061	
1 3,80	+ 0,2	OIHANA ANTUNES	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	22-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41049	
1 3,84	+ 1,3	INÊS FONSECA	04 Ini	MAIA A C	18-05-2019	2ª Guimarães 47025	X
1 3,84	- 1,9	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	6ª Porto \ Lousada 41049	
1 3,97	- 0,5	BEATRIZ MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41049	
1 4,01	+ 0,2	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	22-06-2019	5ª Porto \ Lousada 41049	
1 4,09	- 0,4	RAFAELA SANTOS	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	5ª Porto \ Lousada 41049	
1 4,19	+ 1,3	TERESA BRANDÃO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	5ª Guimarães 47025	X
1 4,28	+ 1,3	MATILDE LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	6ª Guimarães 47025	X
1 4,31	+ 0,7	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	1ª Guimarães 47025	X
1 4,38	+ 0,9	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	5ª Porto \ Lousada 41049	
1 4,61	+ 0,9	INÊS SILVA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	6ª Porto \ Lousada 41049	
1 4,68	- 0,5	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	6ª Porto \ Lousada 41049	
1 4,78	- 0,4	MARIA ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	6ª Porto \ Lousada 41049	
1 5,57	+ 0,2	INÊS CARDOSO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	7ª Porto \ Lousada 41049	
1 6,14	- 0,5	ERICA VIEGAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	7ª Porto \ Lousada 41049	

Marcas com vento antiregulamentar

1 2,60	+ 3,9	Rita Barbosa	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	13-07-2019	3ª Fátima 03035	
---------------	-------	--------------	--------	---------------------	------------	-----------------	--



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

80 Metros Planos

Top

1 4,50

1 0,30	+ 1,6	RITA BARBOSA	05 Ini	Ass Atli Porto	08-06-2019	3ª Lagoa 03030
1 0,41	+ 0,2	Rita Barbosa	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
1 0,52	+ 0,8	Rita Barbosa	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povo de
1 0,57	0,0	Rita Barbosa	05 Ini	Escola Secundária da Maia	11-05-2019	2ª Lousada 41039
1 0,59	0,0	Rita Barbosa	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	1ª Lousada 41034
1 0,60	+ 1,5	RITA BARBOSA	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	1ª Póvoa de Varzim 41028
1 0,64	+ 0,4	Rita Barbosa	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	1ª Póvoa de Varzim 41028
1 0,65	+ 0,8	BEATRIZ ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	29-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povo de
1 0,67	+ 0,2	RITA FERNANDES	05 Ini	MAIA A C	16-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
1 0,68	- 1,0	Rita Barbosa	05 Ini	Escola Secundária da Maia	11-05-2019	1ª Lousada 41039
1 0,68	+ 0,8	THAIS BERANGER	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	29-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povo de
1 0,71	+ 1,5	RITA FERNANDES	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	2ª Póvoa de Varzim 41028
1 0,71	+ 0,4	Beatriz Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	28-04-2019	1ª Guimarães 47024
1 0,72	+ 0,2	MELISSA SERENO	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
1 0,73	- 0,2	Rita Fernandes	05 Ini	Escola Secundária da Maia	29-05-2019	2ª Elvas 41055
1 0,74	- 0,9	Thais Beranger	05 Ini	Ass Atli Porto	19-05-2019	1ª Jamor 03025
1 0,75	0,0	Rita Fernandes	05 Ini	Escola Secundária da Maia	11-05-2019	4ª Lousada 41039
1 0,75	- 0,9	Melissa Sereno	05 Ini	Ass Atli Porto	19-05-2019	2ª Jamor 03025
1 0,77	+ 0,2	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047
1 0,78	+ 1,5	MELISSA SERENO	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	3ª Póvoa de Varzim 41028
1 0,78	- 1,2	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-04-2019	1ª Vagos 38017
1 0,80	+ 0,4	Melissa Sereno	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	2ª Póvoa de Varzim 41028
1 0,81	+ 0,7	Rita Fernandes	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	1ª Póvoa de Varzim 41028
1 0,85	+ 0,4	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	1ª Lousada 41032
1 0,87	- 0,1	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-03-2019	1ª Braga 47014
1 0,88	+ 0,4	MARIANA CAMARA	05 Ini	A C S JOÃO DA SERRA	16-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
1 0,89	0,0	MATILDE ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	25-05-2019	1ª Braga 47026 X
1 0,90	+ 0,4	Matilde Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	3ª Guimarães 47024
1 0,90	0,0	Rita Fernandes	05 Ini	Escola Secundária da Maia	11-05-2019	1ª Lousada 41039
1 0,91	+ 1,5	FABIANA LUCART	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	4ª Póvoa de Varzim 41028
1 0,91	+ 0,8	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	29-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povo de
1 0,92	- 0,1	Rita Fernandes	05 Ini	MAIA A C	28-04-2019	1ª Lousada 41034
1 0,92	- 2,9	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	2ª Viana do Castelo 49031
1 0,94	0,0	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	2ª Lousada 41034
1 0,94	- 0,1	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	2ª Lousada 41034
1 0,94	0,0	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-05-2019	2ª Braga 47022
1 0,94	- 2,9	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	3ª Viana do Castelo 49031
1 0,94	+ 0,1	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
1 0,95	- 1,2	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-04-2019	2ª Vagos 38017
1 0,96	- 0,4	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	23-03-2019	1ª Braga 47014
1 0,96	+ 0,7	Mariana Camara	05 Ini	A C S JOÃO DA SERRA	29-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povo de
1 0,96	- 0,7	Rita Fernandes	05 Ini	Escola Secundária da Maia	29-05-2019	15ª Elvas 41055
1 0,97	+ 0,7	MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povo de
1 0,98	+ 1,8	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	1ª Lousada 41024



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**80 Metros Planos**

Top 1 4,50

1 0,98	+ 1,2	Fabiana Lucart	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	1ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 0,98	+ 1,2	Matilde Almeida	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	2ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 1,00	+ 0,1	Beatriz Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	07-04-2019	1ª	Lousada 41032	
1 1,01	+ 0,2	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	1ª	Lousada 41024	
1 1,01	- 2,9	Beatriz Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	15-06-2019	4ª	Viana do Castelo 49031	
1 1,03	+ 1,8	Matilde Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	2ª	Lousada 41024	
1 1,04	- 0,5	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-03-2019	2ª	Braga 47014	
1 1,04	+ 0,7	Marta Lobo	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	2ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 1,05	+ 1,8	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	3ª	Lousada 41024	
1 1,07	+ 0,1	HÉLOISE HENRARD	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	2ª	Porto \ Maia 41047	
1 1,08	+ 1,5	Marta Lobo	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	5ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 1,08	+ 0,1	INÊS FONSECA	05 Ini	MAIA A C	16-06-2019	3ª	Porto \ Maia 41047	
1 1,09	+ 0,2	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	2ª	Lousada 41024	
1 1,09	+ 0,4	MATILDE PEREIRA	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	3ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 1,09	0,0	Inês Fonseca	05 Ini	MAIA A C	12-07-2019	3ª	Braga 47032	
1 1,10	+ 1,8	MARIA QUELHAS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	4ª	Lousada 41024	
1 1,10	+ 0,8	Inês Fonseca	05 Ini	MAIA A C	29-05-2019	5ª	Porto / Lousada / Povo de	
1 1,14	+ 1,5	Matilde Pereira	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	6ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 1,14	+ 0,4	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	2ª	Lousada 41032	
1 1,14	+ 0,8	MATILDE PEREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	6ª	Porto / Lousada / Povo de	
1 1,14	+ 0,2	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	6ª	Porto \ Maia 41047	
1 1,15	+ 0,2	Héloise Henrard	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	25-05-2019	2ª	Braga 47026	X
1 1,16	+ 0,1	Maria Quelhas	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	4ª	Porto \ Maia 41047	
1 1,19	0,0	INÊS FONSECA	04 Ini	MAIA A C	12-05-2019	4ª	Braga 47022	
1 1,20	- 0,7	HELOISE HENRARD	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	2ª	Viana do Castelo 49031	
1 1,20	+ 0,1	Matilde Pereira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	5ª	Porto \ Maia 41047	
1 1,21	+ 0,7	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Ini	MAIA A C	29-05-2019	3ª	Porto / Lousada / Povo de	
1 1,22	+ 0,2	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	7ª	Porto \ Maia 41047	
1 1,23	+ 1,5	Matilde Almeida	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	7ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 1,24	+ 1,5	Inês Fonseca	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	8ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 1,27	0,0	Marta Lobo	04 Ini	Colégio Novo da Maia	11-05-2019	2ª	Lousada 41039	
1 1,28	0,0	Matilde Pereira	04 Ini	Colégio Novo da Maia	11-05-2019	7ª	Lousada 41039	
1 1,28	+ 0,7	JOANA ALMEIDA	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	29-05-2019	4ª	Porto / Lousada / Povo de	
1 1,29	+ 0,7	Inês Fonseca	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	3ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 1,30	+ 1,9	ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	1ª	Lousada 41024	
1 1,31	- 0,1	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	3ª	Lousada 41034	
1 1,32	0,0	Matilde Pereira	04 Ini	Colégio Novo da Maia	11-05-2019	3ª	Lousada 41039	
1 1,33	- 0,5	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-03-2019	4ª	Braga 47014	
1 1,33	+ 0,4	Mariana Camara	05 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	07-04-2019	3ª	Lousada 41032	
1 1,33	+ 0,1	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	16-06-2019	6ª	Porto \ Maia 41047	
1 1,34	+ 1,2	VALERIA NOGUEIRA	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	3ª	Póvoa de Varzim 41028	
1 1,35	- 0,2	BEATRIZ MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	1ª	Porto \ Maia 41047	
1 1,36	+ 0,3	Inês Fonseca	05 Ini	MAIA A C	07-04-2019	1ª	Lousada 41032	
1 1,37	+ 0,4	OIHANA ANTUNES	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	16-06-2019	2ª	Porto \ Maia 41047	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**80 Metros Planos**Top **1 4,50**

1 1,38	0,0	Maria Quelhas	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	1ª Lousada 41034	
1 1,38	+ 0,7	Oihana Antunes	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	29-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povo de	
1 1,39	+ 1,2	FLÁVIA SILVA	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	4ª Póvoa de Varzim 41028	
1 1,39	+ 0,4	Maria Quelhas	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	5ª Lousada 41032	
1 1,39	+ 0,4	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	07-04-2019	4ª Lousada 41032	
1 1,40	+ 1,8	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	10-03-2019	5ª Lousada 41024	
1 1,40	+ 0,3	INÉS SANTOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	2ª Lousada 41032	
1 1,40	0,0	MATILDE CALDAS	06 Inf	MAIA A C	25-05-2019	3ª Braga 47026	X
1 1,40	+ 0,7	MARIA ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	29-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povo de	
1 1,41	+ 0,4	Oihana Antunes	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	07-04-2019	6ª Lousada 41032	
1 1,41	- 0,3	MATILDE LAMEIRAS	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047	
1 1,42	- 0,1	MARTA MARQUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	23-03-2019	2ª Braga 47014	
1 1,42	+ 0,6	Joana Almeida	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	3ª Guimarães 47024	
1 1,42	0,0	Marta Lobo	04 Ini	Colégio Novo da Maia	11-05-2019	8ª Lousada 41039	
1 1,43	- 0,1	RAFAELA SANTOS	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	23-03-2019	3ª Braga 47014	
1 1,43	- 0,5	Flávia Silva	04 Ini	MAIA A C	23-03-2019	5ª Braga 47014	
1 1,44	+ 1,8	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	6ª Lousada 41024	
1 1,45	+ 1,9	JOANA AMARAL	05 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	2ª Lousada 41024	
1 1,46	+ 0,4	Matilde Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	7ª Lousada 41032	
1 1,47	- 0,4	Joana Almeida	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-03-2019	2ª Braga 47014	
1 1,47	+ 0,4	VALÉRIA NOGUEIRA	04 Ini	MAIA A C	07-04-2019	8ª Lousada 41032	
1 1,48	- 0,1	Maria Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-03-2019	4ª Braga 47014	
1 1,48	0,0	Flávia Silva	04 Ini	MAIA A C	12-07-2019	5ª Braga 47032	
1 1,49	+ 1,8	Matilde Pereira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	7ª Lousada 41024	
1 1,49	- 0,1	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	23-03-2019	5ª Braga 47014	
1 1,49	0,0	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	3ª Lousada 41034	
1 1,49	+ 0,1	Flávia Silva	04 Ini	MAIA A C	16-06-2019	7ª Porto \ Maia 41047	
1 1,50	+ 1,9	MATILDE LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	3ª Lousada 41024	
1 1,51	0,0	Rafaela Santos	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	1ª Lousada 41034	
1 1,51	+ 0,7	PETRA FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	29-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povo de	
1 1,52	0,0	Joana Almeida	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	6ª Braga 47022	
1 1,52	+ 0,7	Valéria Nogueira	04 Ini	MAIA A C	29-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povo de	
1 1,52	+ 0,4	Marta Marques	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	16-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047	
1 1,53	+ 1,9	Inês Fonseca	05 Ini	MAIA A C	10-03-2019	4ª Lousada 41024	
1 1,53	+ 0,7	PATRICIA RIBEIRO	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	4ª Póvoa de Varzim 41028	
1 1,53	+ 0,4	MATILDE CALDAS	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	4ª Póvoa de Varzim 41028	
1 1,55	+ 0,4	ANA MATOS	04 Ini	Escola EB 2/3 D. Pedro IV	30-03-2019	5ª Póvoa de Varzim 41028	
1 1,55	+ 0,3	MARIA VINAGRE	05 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	07-04-2019	3ª Lousada 41032	
1 1,56	+ 1,9	Maria Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	5ª Lousada 41024	
1 1,56	+ 0,1	Joana Amaral	05 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	8ª Porto \ Maia 41047	
1 1,57	- 1,2	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-04-2019	5ª Vagos 38017	
1 1,57	+ 0,6	Maria Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	4ª Guimarães 47024	
1 1,57	- 0,2	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	16-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047	
1 1,57	- 0,2	TERESA BRANDÃO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**80 Metros Planos**Top **1 4,50**

1 1,58	-0,1	Inês Fonseca	05 Ini	MAIA A C	23-03-2019	6ª Braga 47014
1 1,58	0,0	Ana Amaral	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	2ª Lousada 41034
1 1,58	+0,7	Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povo de
1 1,58	+0,4	EDUARDA DIAS	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	16-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047
1 1,58	-0,2	Ana Amaral	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047
1 1,61	+0,7	Joana Amaral	05 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povo de
1 1,62	-0,2	Joana Almeida	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047
1 1,63	+1,9	Beatriz Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	6ª Lousada 41024
1 1,63	-0,2	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	6ª Porto \ Maia 41047
1 1,64	+0,1	Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	07-04-2019	2ª Lousada 41032
1 1,67	+1,8	Flávia Silva	04 Ini	MAIA A C	10-03-2019	8ª Lousada 41024
1 1,67	-0,5	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-03-2019	6ª Braga 47014
1 1,67	0,0	Maria Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	7ª Braga 47022
1 1,70	+0,3	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	07-04-2019	4ª Lousada 41032
1 1,70	0,0	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	2ª Lousada 41034
1 1,71	+0,2	Maria Vinagre	05 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	10-03-2019	3ª Lousada 41024
1 1,72	+0,2	Joana Almeida	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	4ª Lousada 41024
1 1,72	+0,4	FILIPA MARAVALHAS	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	7ª Póvoa de Varzim 41028
1 1,72	-0,1	Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	4ª Lousada 41034
1 1,75	0,0	Marta Marques	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	3ª Lousada 41034
1 1,75	+0,6	Maria Vinagre	05 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	28-04-2019	5ª Guimarães 47024
1 1,76	-0,3	MARTA DIAS	06 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
1 1,77	+1,9	Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	7ª Lousada 41024
1 1,77	0,0	Beatriz Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	4ª Lousada 41034
1 1,77	0,0	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	3ª Lousada 41034
1 1,79	-1,3	TERESA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-04-2019	4ª Vagos 38017
1 1,81	-1,3	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-04-2019	5ª Vagos 38017
1 1,81	0,0	SOFIA SILVA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	4ª Lousada 41034
1 1,84	-0,4	ANA BEATRIZ FERREIR	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-03-2019	4ª Braga 47014
1 1,84	-0,3	SIMONE MORIM	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	16-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
1 1,86	-0,5	JOANA PIMENTA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	1ª Lousada 41024
1 1,86	+0,1	BEATRIZ SOUSA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	29-06-2019	3ª Braga 47031
1 1,90	0,0	SOFIA ARAÚJO	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	28-04-2019	5ª Lousada 41034
1 1,91	-0,3	FÁTIMA CAMARA	07 Inf	A C S JOÃO DA SERRA	16-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
1 1,94	+0,3	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	07-04-2019	5ª Lousada 41032
1 1,94	0,0	INÉS CRISTINO	04 Ini	MAIA A C	12-05-2019	8ª Braga 47022
1 1,95	+0,3	BEATRIZ FERRÃO	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	6ª Lousada 41032
1 2,01	-0,1	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	5ª Lousada 41034
1 2,02	+0,7	MARIA DAVID GOMES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	29-05-2019	6ª Porto / Lousada / Povo de
1 2,09	-0,1	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	6ª Lousada 41034
1 2,11	+0,1	MATILDA MENSINK	05 Ini	MAIA A C	07-04-2019	3ª Lousada 41032
1 2,11	+0,6	Maria David Gomes	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	6ª Guimarães 47024
1 2,12	-0,3	RITA RIBEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
1 2,12	+0,2	GABRIELA FERREIRA	05 Ini	C ATLETISMO TÂMEGA	16-06-2019	8ª Porto \ Maia 41047

**Femininos****80 Metros Planos**Top **1 4,50**

1 2,15	0,0	JOANA ROCHA	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	28-04-2019	5ª Lousada 41034
1 2,16	+0,4	CAROLINA SANTOS	04 Ini	BOAVISTA F C	16-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047
1 2,18	-1,3	MARIA GOMES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-04-2019	6ª Vagos 38017
1 2,18	-0,2	Maria Vinagre	05 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	16-06-2019	7ª Porto \ Maia 41047
1 2,19	+0,3	INÊS CRISTINO	05 Ini	MAIA A C	07-04-2019	7ª Lousada 41032
1 2,19	-0,2	Maria David Gomes	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	8ª Porto \ Maia 41047
1 2,20	-0,3	LEONOR FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	16-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047
1 2,21	+1,9	INÊS COELHO	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	10-03-2019	8ª Lousada 41024
1 2,21	-0,4	Maria David Gomes	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-03-2019	5ª Braga 47014
1 2,23	-1,5	Maria David Gomes	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	2ª Viana do Castelo 49031
1 2,26	0,0	Filipa Maravalhas	05 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	6ª Lousada 41034
1 2,27	+0,5	Beatriz Ferrão	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	23-03-2019	4ª Braga 47014
1 2,27	+0,1	MARGARIDA LEAL	05 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	07-04-2019	4ª Lousada 41032
1 2,28	0,0	Inês Cristino	05 Ini	MAIA A C	28-04-2019	4ª Lousada 41034
1 2,30	0,0	Beatriz Ferrão	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	12-07-2019	7ª Braga 47032
1 2,31	+0,2	Maria David Gomes	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	5ª Lousada 41024
1 2,34	-0,5	Filipa Maravalhas	05 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	2ª Lousada 41024
1 2,35	+0,3	Maria David Gomes	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	8ª Lousada 41032
1 2,36	-0,3	ANA FRANCISCA SOUS	04 Ini	MAIA A C	16-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
1 2,38	+0,7	MARIA LEMOS	04 Ini	Escola Dr. Carlos Matos	30-03-2019	5ª Póvoa de Varzim 41028
1 2,42	-0,3	ANA LUÍSA BALDAQUE	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047
1 2,45	+0,3	Beatriz Ferrão	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	28-04-2019	4ª Guimarães 47024
1 2,45	-0,3	CAROLINA FRADA	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047
1 2,54	-0,5	Ana Francisca Sousa	04 Ini	MAIA A C	10-03-2019	3ª Lousada 41024
1 2,58	+1,2	MARIA VILAÇA	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	6ª Póvoa de Varzim 41028
1 2,60	+0,7	SOFIA RIBEIRO	04 Ini	Escola Secundária de Gondomar	30-03-2019	6ª Póvoa de Varzim 41028
1 2,65	-0,5	MARIA MOREIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	4ª Lousada 41024
1 2,65	+0,7	ANA CARDOSO	04 Ini	Escola Secundária de Gondomar	30-03-2019	7ª Póvoa de Varzim 41028
1 2,67	+0,2	RAFAELA GONÇALVES	05 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	6ª Lousada 41024
1 2,69	+0,1	INÊS CARDOSO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	5ª Lousada 41032
1 2,71	-0,3	MAFALDA CANCELO	07 Inf	C D C NAVAIS	16-06-2019	6ª Porto \ Maia 41047
1 2,76	+0,1	MARTA SANTOS	05 Ini	MAIA A C	07-04-2019	6ª Lousada 41032
1 2,77	+0,1	LETÍCIA CALOBRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	07-04-2019	7ª Lousada 41032
1 2,79	-1,5	Leonor Fontes	07 Inf	C D C NAVAIS	15-06-2019	4ª Viana do Castelo 49031
1 2,80	-0,5	CONSTANÇA MADUREI	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	5ª Lousada 41024
1 2,84	0,0	RITA MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	7ª Lousada 41034
1 2,85	+0,4	JÉSSICA SILVA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	9ª Lousada 41032
1 2,85	-0,3	CAROLINA PINTO	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047
1 2,85	-0,3	CLARISSE B PEREIRA	07 Inf	BOAVISTA F C	16-06-2019	7ª Porto \ Maia 41047
1 2,87	-0,1	CAROLINA ALMEIDA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	7ª Lousada 41034
1 2,88	0,0	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	6ª Lousada 41034
1 2,88	+1,9	MATILDE GONÇALVES	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	3ª Viana do Castelo 49031
1 2,94	+0,1	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	8ª Lousada 41032
1 2,96	0,0	Inês Cardoso	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	5ª Lousada 41034



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**80 Metros Planos**

Top

1 4,50

1 2,99	-0,4	JOANA QUEIRÓS	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	23-03-2019	7ª Braga 47014
1 3,04	-0,3	MARIA JOÃO PIMENTE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	6ª Porto \ Maia 41047
1 3,06	-0,5	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	6ª Lousada 41024
1 3,06	-0,3	HELENA LATA	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	16-06-2019	7ª Porto \ Maia 41047
1 3,07	-0,5	Inês Cardoso	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	7ª Lousada 41024
1 3,24	0,0	VÂNIA SOUSA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	6ª Lousada 41034
1 3,59	-0,5	Letícia Calobra	05 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	8ª Lousada 41024
1 3,96	-0,1	ISABEL MARTINS	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	12-07-2019	7ª Braga 47032
1 3,99	-0,3	Isabel Martins	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	16-06-2019	8ª Porto \ Maia 41047
1 4,04	-0,3	ERICA SALDANHA	06 Inf	Individual - Porto	16-06-2019	8ª Porto \ Maia 41047
1 4,21	+0,4	LEONOR ALMEIDA	07 Inf	BOAVISTA F C	16-06-2019	6ª Porto \ Maia 41047
1 4,50	+0,4	INÊS CUNHA	07 Inf	BOAVISTA F C	16-06-2019	7ª Porto \ Maia 41047

Marcas com vento antiregulamentar

1 0,23	+2,1	Rita Barbosa	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
1 0,58	+2,1	Rita Fernandes	05 Ini	MAIA A C	16-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
1 0,59	+2,1	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
1 0,60	+2,1	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	2ª Viana do Castelo 49031
1 0,65	+2,1	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047
1 0,79	+2,1	Beatriz Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	15-06-2019	4ª Viana do Castelo 49031
1 0,82	+2,1	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047
1 0,86	+2,1	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	5ª Viana do Castelo 49031
1 0,86	+2,1	Mariana Camara	05 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	16-06-2019	6ª Porto \ Maia 41047
1 0,95	+2,6	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-05-2019	1ª Braga 47022
1 0,95	+2,1	Inês Fonseca	05 Ini	MAIA A C	16-06-2019	7ª Porto \ Maia 41047
1 1,06	+2,1	Héloise Henrard	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	8ª Porto \ Maia 41047
1 1,11	+2,1	Heloise Henrard	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	8ª Viana do Castelo 49031
1 1,41	+3,7	Joana Almeida	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	2ª Viana do Castelo 49031
1 1,89	+2,6	Maria David Gomes	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	5ª Braga 47022
1 2,06	+2,6	Mathilda Mensink	04 Ini	MAIA A C	12-05-2019	6ª Braga 47022
1 2,15	+2,5	Ana Rita Ribeiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	1ª Viana do Castelo 49031
1 2,27	+2,5	Margarida Gonçalves	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	2ª Viana do Castelo 49031



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**60 Metros Planos**

Top

1 2,42

8,43	-0,4	BRUNA OLIVEIRA	03 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-12-2018	3ª Braga 47003	
8,49	-0,3	MELISSA SERRANO	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	1ª Lourosa 38015	
8,51	-0,6	HÉLOISE HENRARD	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41048	
8,51	-1,4	Héloise Henrard	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41048	
8,53	+0,3	MELISSA SERENO	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	1ª Lousada 41005	
8,55	+0,3	Héloise Henrard	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	1ª Lousada 41032	
8,56	-2,4	Bruna Oliveira	03 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-12-2018	2ª Lousada 41008	
8,60	+0,3	RITA FERNANDES	05 Ini	MAIA A C	01-12-2018	2ª Lousada 41005	
8,60	+0,9	CATARINA BRITO	07 Inf	MAIA A C	01-05-2019	1ª Porto 41036	
8,61	+1,8	MARIANA CAMARA	05 Inf	A C S JOÃO DA SERRA	29-12-2018	2ª Lourosa 38005	
8,62	+1,0	Catarina Brito	07 Inf	MAIA A C	27-04-2019	1ª Lousada 41034	
8,64	+0,3	Mariana Camara	05 Ini	A C S JOÃO DA SERRA	01-12-2018	3ª Lousada 41005	
8,66	+0,9	MATILDE LAMEIRAS	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	2ª Porto 41036	
8,67	+0,2	MATILDE ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	1ª Lousada 41005	
8,69	+1,2	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	1ª Lousada 41005	
8,70	+1,0	Matilde Lameiras	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	2ª Lousada 41034	
8,70	+0,7	MATILDE CALDAS	06 Inf	MAIA A C	18-05-2019	1ª Guimarães 47025	X
8,72	-0,3	Matilde Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	2ª Lourosa 38015	
8,73	-1,4	Matilde Lameiras	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41048	
8,76	-0,5	THAIS BERANGER	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	2ª Lourosa 38015	
8,79	-3,8	Bruna Oliveira	03 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-12-2018	7ª Lousada 41008	
8,79	+1,8	OIHAVA ANTUNES	04 Ini	A C S JOÃO DA SERRA	29-12-2018	3ª Lourosa 38005	X
8,79	+1,0	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	27-04-2019	3ª Lousada 41034	
8,80	-1,4	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	22-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41048	
8,81	+1,2	INÊS AFONSO	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	2ª Lousada 41005	
8,81	+0,2	MARIA QUELHAS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	2ª Lousada 41005	
8,83	+0,3	FABIANA LUCART	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	1ª Lousada 41005	
8,83	-3,2	CATARINA AZEVEDO	03 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	15-12-2018	1ª Lousada 41008	
8,83	0,0	INÊS SARMENTO	06 Inf	Ass Atl Porto	22-12-2018	3ª Lourosa 38004	
8,83	+0,3	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	07-04-2019	2ª Lousada 41032	
8,83	+0,9	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	01-05-2019	3ª Porto 41036	
8,85	-3,2	Matilde Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-12-2018	2ª Lousada 41008	
8,85	-0,8	Matilde Lameiras	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41048	
8,86	+0,4	Héloise Henrard	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	1ª Lousada 41024	
8,87	+0,3	FLÁVIA SILVA	04 Ini	MAIA A C	01-12-2018	4ª Lousada 41005	
8,88	-2,1	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	23-03-2019	1ª Braga 47014	
8,88	+0,9	MARIA LEONOR SAMP	07 Inf	MAIA A C	01-05-2019	4ª Porto 41036	
8,91	+0,7	INÊS SARMENTO	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	01-12-2018	2ª Lousada 41005	
8,94	+0,4	MATILDE PEREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	1ª Lousada 41005	
8,95	-3,2	CAROLINA AMARAL	03 Ini	MAIA A C	15-12-2018	6ª Lousada 41008	
8,95	-0,6	FILIPA CRAVEIRO	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41048	
8,97	-0,9	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	22-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41048	
8,99	-3,2	Inês Afonso	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	15-12-2018	7ª Lousada 41008	
8,99	-2,1	Filipa Craveiro	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	23-03-2019	2ª Braga 47014	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**60 Metros Planos**

Top 1 2,42

9,00	- 0,3	JOANA ALMEIDA	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	5ª Lourosa 38015
9,00	- 1,4	MARTA DIAS	06 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-06-2019	5ª Porto \ Lousada 41048
9,01	+ 0,4	JOANA AMARAL	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	2ª Lousada 41005
9,03	- 2,6	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Ini	MAIA A C	15-12-2018	1ª Lousada 41008
9,04	+ 1,2	INÉS SANTOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	3ª Lousada 41005
9,05	+ 0,4	Joana Almeida	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	3ª Lousada 41005
9,05	+ 0,7	Matilde Lameiras	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	3ª Lousada 41005
9,05	- 3,2	MARIA MIGUEL SILVA	03 Ini	MAIA A C	15-12-2018	8ª Lousada 41008
9,05	+ 0,4	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	10-03-2019	2ª Lousada 41024
9,05	+ 1,0	Marta Dias	06 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-04-2019	4ª Lousada 41034
9,05	0,0	RITA RIBEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	1ª Porto 41036
9,09	+ 0,4	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	4ª Lousada 41005
9,09	- 1,4	FÁTIMA CAMARA	07 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	22-06-2019	6ª Porto \ Lousada 41048
9,10	- 0,5	Fátima Camara	07 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41048
9,11	+ 0,2	PETRA FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	3ª Lousada 41005
9,12	+ 0,3	MATILDE LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	6ª Lousada 41005
9,11	+ 0,3	OIHANA ANTUNES	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	01-12-2018	5ª Lousada 41005
9,12	+ 0,1	LARA MARTINS	06 Inf	A DESP LUSTOSA	01-12-2018	1ª Lousada 41005
9,12	- 0,3	MARIA ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	6ª Lourosa 38015
9,12	+ 1,5	SIMONE MORIM	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	1ª Lousada 41034
9,12	- 1,4	Filipa Craveiro	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	7ª Porto \ Lousada 41048
9,15	+ 1,0	Rita Ribeiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	5ª Lousada 41034
9,15	- 0,6	Marta Dias	06 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41048
9,19	+ 0,3	Maria Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	2ª Lousada 41005
9,19	0,0	Rita Ribeiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	3ª Lourosa 38015
9,21	- 0,5	Simone Morim	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	22-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41048
9,23	+ 0,4	INÉS FONSECA	05 Ini	MAIA A C	01-12-2018	5ª Lousada 41005
9,23	- 0,2	Simone Morim	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-05-2019	1ª Porto 41036
9,24	+ 0,1	TATIANA PINTO	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	01-12-2018	2ª Lousada 41005
9,26	+ 0,3	MARIA VINAGRE	05 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	01-12-2018	3ª Lousada 41005
9,26	+ 0,3	SOFIA SILVA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	7ª Lousada 41005
9,27	+ 0,7	Rita Ribeiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	5ª Lousada 41005
9,27	+ 0,9	LEONOR MENDES	06 Inf	MAIA A C	01-05-2019	6ª Porto 41036
9,28	- 1,4	Simone Morim	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	22-06-2019	8ª Porto \ Lousada 41048
9,31	+ 0,3	BEATRIZ MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	8ª Lousada 41005
9,32	+ 0,7	Filipa Craveiro	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	1ª Lousada 41005
9,33	+ 0,3	Rita Ribeiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	3ª Lousada 41032
9,37	+ 0,7	LARA CARTUCHO	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	1ª Lousada 41032
9,37	+ 1,8	SORAIA FERNANDES	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	28-04-2019	1ª Guimarães 47024
9,37	- 0,9	MARGARIDA GONÇALV	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41048
9,38	- 0,5	JOANA PIMENTA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	3ª Lourosa 38015
9,38	0,0	Margarida Gonçalves	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	3ª Porto 41036
9,41	+ 0,4	MARIA DAVID GOMES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	6ª Lousada 41005
9,41	+ 0,3	LEONOR FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	07-04-2019	4ª Lousada 41032



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**60 Metros Planos**

Top 1 2,42

9,42	+ 0,4	INÊS COELHO	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	01-12-2018	7ª	Lousada 41005
9,42	- 0,8	OLIVIA CAMPOS	07 Inf	C D C NAVAIS	01-05-2019	1ª	Porto 41036
9,44	+ 1,6	Soraia Fernandes	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	01-05-2019	1ª	Porto 41036
9,45	+ 0,3	CRISTIANA NOGUEIRA	05 Ini	A DESP LUSTOSA	01-12-2018	4ª	Lousada 41005
9,45	- 2,6	TATIANA SOARES	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	15-12-2018	4ª	Lousada 41008
9,45	+ 1,2	LEONOR GOMES	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	28-04-2019	6ª	Guimarães 47024
9,45	- 0,6	Leonor Gomes	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	22-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41048
9,46	+ 0,4	Simone Morim	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	1ª	Lousada 41005
9,48	- 0,3	Maria David Gomes	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	7ª	Lourosa 38015
9,48	+ 0,3	MARISA SAMPAIO	07 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	5ª	Lousada 41032
9,49	+ 0,3	Margarida Gonçalves	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	6ª	Lousada 41032
9,51	+ 0,3	ÍRIS MARQUES	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	5ª	Lousada 41005
9,51	- 0,6	SOFIA SANTOS	07 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	4ª	Porto \ Lousada 41048
9,52	- 2,6	ANA MOTA	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	15-12-2018	5ª	Lousada 41008
9,54	+ 0,4	ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	8ª	Lousada 41005
9,57	+ 0,1	Marisa Sampaio	07 Inf	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	3ª	Lousada 41005
9,57	0,0	Margarida Gonçalves	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	3ª	Lourosa 38015
9,57	+ 0,3	Leonor Gomes	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	07-04-2019	7ª	Lousada 41032
9,59	+ 0,1	BEATRIZ BORGES	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	1ª	Porto 41036
9,59	- 0,8	ANA LUÍSA BALDAQUE	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41048
9,62	+ 0,4	Leonor Fontes	07 Inf	C D C NAVAIS	10-03-2019	3ª	Lousada 41024
9,62	+ 0,1	Leonor Gomes	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	01-05-2019	2ª	Porto 41036
9,63	+ 0,4	CAROLINA FRADA	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	2ª	Lousada 41005
9,66	+ 1,0	HELENA LATA	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	27-04-2019	6ª	Lousada 41034
9,69	+ 0,7	ARIANA CARDOSO	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	2ª	Lousada 41032
9,69	+ 1,5	RITA GOMES	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	2ª	Lousada 41034
9,69	- 0,6	MAFALDA CANCELO	07 Inf	C D C NAVAIS	22-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41048
9,71	+ 1,0	Leonor Fontes	07 Inf	C D C NAVAIS	27-04-2019	7ª	Lousada 41034
9,72	+ 0,1	MARTA MARTINS	07 Inf	BOAVISTA F C	01-12-2018	4ª	Lousada 41005
9,73	+ 1,2	JÉSSICA SILVA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	5ª	Lousada 41005
9,73	+ 0,7	MADALENA MENESES	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	3ª	Lousada 41032
9,73	- 0,6	OLÍVIA CAMPOS	06 Inf	C D C NAVAIS	22-06-2019	6ª	Porto \ Lousada 41048
9,74	- 2,6	BEATRIZ MONTEIRO	03 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	15-12-2018	6ª	Lousada 41008
9,75	+ 0,4	Ana Luísa Baldaque	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	3ª	Lousada 41005
9,75	0,0	Leonor Fontes	07 Inf	C D C NAVAIS	01-05-2019	5ª	Porto 41036
9,76	+ 0,4	Leonor Gomes	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	10-03-2019	4ª	Lousada 41024
9,77	+ 1,2	MARIA MOREIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	6ª	Lousada 41005
9,77	+ 0,7	MARIANA SANTOS	06 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	01-12-2018	3ª	Lousada 41005
9,77	+ 0,1	FRANCISCA FERREIRA	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-05-2019	3ª	Porto 41036
9,78	0,0	Mafalda Cancelo	07 Inf	C D C NAVAIS	01-05-2019	6ª	Porto 41036
9,82	+ 1,6	MARIA JOÃO PIMENTE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	2ª	Porto 41036
9,84	- 3,6	Soraia Fernandes	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	18-05-2019	4ª	Viana do Castelo 49028
9,85	+ 1,2	JOANA QUEIRÓS	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	01-12-2018	7ª	Lousada 41005
9,87	+ 0,1	CLARISSE B PEREIRA	07 Inf	BOAVISTA F C	01-05-2019	4ª	Porto 41036



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**60 Metros Planos**

Top 1 2,42

9,88	+ 0,2	CONSTANÇA MADUREI	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	5ª	Lousada 41005	
9,90	+ 0,3	ANA FRANCISCA SOUS	04 Ini	MAIA A C	01-12-2018	6ª	Lousada 41005	
9,90	+ 0,7	INÊS ALMEIDA	06 Inf	A C S JOÃO DA SERRA	01-12-2018	4ª	Lousada 41005	
9,90	+ 0,4	Ana Luísa Baldaque	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	5ª	Lousada 41024	
9,91	+ 0,6	Francisca Ferreira	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	22-06-2019	5ª	Porto \ Lousada 41048	
9,92	+ 1,0	Soraia Fernandes	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	07-04-2019	1ª	Lousada 41032	
9,92	+ 1,5	RITA TOMÉ	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	3ª	Lousada 41034	
9,92	- 0,8	Rita Gomes	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	2ª	Porto 41036	
9,92	- 0,5	CATARINA MOURÃO	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41048	
9,93	+ 0,2	LEONOR ROCHA	05 Ini	A DESP LUSTOSA	01-12-2018	6ª	Lousada 41005	
9,93	- 2,6	DIANA SILVA	03 Ini	MAIA A C	15-12-2018	7ª	Lousada 41008	
9,94	- 0,6	CAROLINA PINTO	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	1ª	Porto 41036	
9,95	+ 1,6	MARGARIDA FERREIRA	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-05-2019	3ª	Porto 41036	
9,95	+ 0,1	Ana Luísa Baldaque	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	5ª	Porto 41036	
9,96	+ 0,7	FILIPA MENDES	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	01-12-2018	7ª	Lousada 41005	
9,96	- 0,9	Helena Lata	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	4ª	Porto \ Lousada 41048	
9,97	+ 1,0	Maria João Pimentel	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	8ª	Lousada 41034	
1 0,00	- 0,9	FRANCISCA TAVARES	07 Inf	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	5ª	Porto \ Lousada 41048	
1 0,01	+ 0,1	Madalena Meneses	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	5ª	Lousada 41005	
1 0,01	+ 0,2	NINA SILVA	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	10-03-2019	1ª	Lousada 41024	
1 0,01	+ 0,7	MATILDE GONÇALVES	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	4ª	Lousada 41032	
1 0,02	+ 0,2	RITA MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	7ª	Lousada 41005	
1 0,02	+ 0,3	INÊS CARDOSO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	7ª	Lousada 41005	
1 0,02	+ 0,7	Helena Lata	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	5ª	Lousada 41005	
1 0,04	+ 0,1	Matilde Gonçalves	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	6ª	Porto 41036	
1 0,04	- 0,5	CLARA PROENÇA RAM	07 Inf	MAIA A C	18-05-2019	6ª	Guimarães 47025	X
1 0,05	+ 1,5	ANA MARQUES	06 Inf	MAIA A C	27-04-2019	4ª	Lousada 41034	
1 0,07	+ 0,4	Helena Lata	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	23-03-2019	4ª	Braga 47014	
1 0,07	- 0,6	Carolina Pinto	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	7ª	Porto \ Lousada 41048	
1 0,09	+ 0,7	Leonor Gomes	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	01-12-2018	6ª	Lousada 41005	
1 0,14	+ 0,6	DÉBORA MARINHO	06 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	22-06-2019	6ª	Porto \ Lousada 41048	
1 0,17	+ 0,1	Ariana Cardoso	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	6ª	Lousada 41005	
1 0,17	0,0	SARA CUNHA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	6ª	Lourosa 38015	
1 0,17	- 0,9	Matilde Gonçalves	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	7ª	Porto \ Lousada 41048	
1 0,20	- 0,6	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	2ª	Porto 41036	
1 0,22	+ 0,4	FRANCISCA MONTEIRO	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	23-03-2019	5ª	Braga 47014	
1 0,22	- 0,8	TIARA BERANGER	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	3ª	Porto 41036	
1 0,24	+ 0,7	GABRIELA RODRIGUES	06 Inf	A C S JOÃO DA SERRA	01-12-2018	7ª	Lousada 41005	
1 0,30	0,0	Carolina Pinto	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	4ª	Lourosa 38015	
1 0,30	+ 1,0	SOFIA MACEDO	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	07-04-2019	3ª	Lousada 41032	
1 0,31	+ 0,4	Matilde Gonçalves	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	6ª	Lousada 41024	
1 0,31	- 0,8	Gabriela Rodrigues	06 Inf	A C S JOÃO DA SERRA	22-06-2019	6ª	Porto \ Lousada 41048	
1 0,32	+ 1,5	LEONOR LOPES	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	27-04-2019	5ª	Lousada 41034	
1 0,32	- 0,6	Catarina Mourão	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	3ª	Porto 41036	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**60 Metros Planos**

Top 1 2,42

1 0,33	- 1,8	JOANA FERREIRA	03 Ini	MAIA A C	15-12-2018	7ª	Lousada 41008	
1 0,34	+ 0,4	Francisca Ferreira	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	4ª	Lousada 41005	
1 0,35	- 0,9	BEATRIZ SANTOS	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	8ª	Porto \ Lousada 41048	
1 0,37	- 0,6	Sofia Macedo	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	22-06-2019	5ª	Porto \ Lousada 41048	
1 0,39	+ 0,2	FRANCISCA RUA	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	10-03-2019	2ª	Lousada 41024	
1 0,40	+ 1,6	CAROLINA CRISTINO	07 Inf	MAIA A C	01-05-2019	4ª	Porto 41036	
1 0,46	+ 0,4	Rita Gomes	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	5ª	Lousada 41005	
1 0,50	- 0,2	Sofia Macedo	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	01-05-2019	2ª	Porto 41036	
1 0,51	+ 1,8	Sofia Macedo	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	28-04-2019	4ª	Guimarães 47024	
1 0,52	- 0,2	Francisca Tavares	07 Inf	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	3ª	Porto 41036	
1 0,53	- 1,8	BEATRIZ SOUSA	03 Ini	MAIA A C	15-12-2018	8ª	Lousada 41008	
1 0,53	+ 1,5	Francisca Tavares	07 Inf	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	6ª	Lousada 41034	
1 0,57	- 0,6	MAFALDA GONÇALVES	07 Inf	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	4ª	Porto 41036	
1 0,59	- 0,5	ISABEL MARTINS	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	22-06-2019	6ª	Porto \ Lousada 41048	
1 0,62	+ 0,2	Sofia Macedo	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	10-03-2019	3ª	Lousada 41024	
1 0,62	+ 1,0	RAQUEL ALVES	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	4ª	Lousada 41032	
1 0,63	- 1,8	ANA SILVA	03 Ini	MAIA A C	15-12-2018	9ª	Lousada 41008	
1 0,63	+ 1,6	FRANCISCA FILIPE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	5ª	Porto 41036	
1 0,66	+ 1,5	Isabel Martins	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	27-04-2019	7ª	Lousada 41034	
1 0,67	+ 1,0	ERICA SALDANHA	06 Inf	Individual - Porto	07-04-2019	5ª	Lousada 41032	
1 0,68	+ 1,6	RITA SÁ	07 Inf	BOAVISTA F C	01-05-2019	6ª	Porto 41036	
1 0,72	- 0,2	CAROLINA SILVA	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	4ª	Porto 41036	
1 0,73	- 0,6	CONSTANÇA TAVARES	07 Inf	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	6ª	Porto \ Lousada 41048	
1 0,75	+ 0,7	RITA LOPES	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	6ª	Lousada 41032	
1 0,77	0,0	Matilde Gonçalves	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	6ª	Lourosa 38015	
1 0,79	- 0,8	YARA ABREU	06 Inf	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	7ª	Porto \ Lousada 41048	
1 0,80	+ 0,6	MATILDE BALEIRAS	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	7ª	Porto \ Lousada 41048	
1 0,81	- 0,6	INÊS CUNHA	07 Inf	BOAVISTA F C	01-05-2019	5ª	Porto 41036	
1 0,82	- 0,8	Yara Abreu	06 Inf	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	4ª	Porto 41036	
1 0,95	+ 0,4	Catarina Mourão	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	6ª	Lousada 41005	
1 0,98	- 1,2	Matilde Baleiras	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	6ª	Lourosa 38015	
1 0,99	- 0,6	Constança Tavares	07 Inf	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	6ª	Porto 41036	
1 1,01	+ 0,7	Carolina Silva	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	8ª	Lousada 41005	
1 1,07	+ 1,5	Constança Tavares	07 Inf	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	8ª	Lousada 41034	
1 1,10	- 0,5	Yara Abreu	06 Inf	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	7ª	Guimarães 47025	X
1 1,11	+ 1,0	Yara Abreu	06 Inf	C DESP CS LAVRA	07-04-2019	6ª	Lousada 41032	
1 1,14	+ 0,3	TATIANA MENDONÇA	04 Ini	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	8ª	Lousada 41005	
1 1,15	+ 0,4	Rita Lopes	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	7ª	Lousada 41005	
1 1,15	+ 0,2	ÍRIS SILVA	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	10-03-2019	4ª	Lousada 41024	
1 1,52	+ 0,2	ANA BASTOS	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	10-03-2019	5ª	Lousada 41024	
1 1,87	+ 0,2	BEATRIZ SILVA	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	10-03-2019	6ª	Lousada 41024	
1 2,42	- 0,2	MAFALDA JORGE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	5ª	Porto 41036	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**200 Metros**

Top

3 4,06

2 6,80	- 1,0	RITA FERNANDES	05 Ini	MAIA A C	23-06-2019	1ª	Porto \ Lousada 41049	
2 6,97	+ 0,1	Rita Fernandes	05 Ini	MAIA A C	14-07-2019	5ª	Fátima 03035	
2 7,32	- 0,3	RITA BARBOSA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-06-2019	1ª	Porto \ Lousada 41049	
2 7,47	- 0,4	BEATRIZ ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	23-06-2019	2ª	Porto \ Lousada 41049	
2 8,05	- 0,2	BRUNA OLIVEIRA	03 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-12-2018	1ª	Braga 47003	
2 8,55	- 0,4	MARIANA CAMARA	05 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	23-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41049	
2 8,77	- 1,0	MATILDE PEREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	1ª	Porto \ Lousada 41049	
2 8,92	- 0,3	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	22-12-2018	1ª	Lousada 41010	
2 8,93	- 1,3	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	19-05-2019	3ª	Guimarães 47025	X
2 9,08	- 1,0	OIHANA ANTUNES	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	23-06-2019	2ª	Porto \ Lousada 41049	
2 9,31	- 1,3	INÊS FONSECA	04 Ini	MAIA A C	19-05-2019	4ª	Guimarães 47025	X
2 9,37	- 1,0	INÊS FONSECA	05 Ini	MAIA A C	23-06-2019	5ª	Porto \ Lousada 41049	
2 9,38	- 1,0	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Ini	MAIA A C	23-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41049	
2 9,63	0,0	Inês Fonseca	05 Ini	MAIA A C	05-05-2019	2ª	Lousada 41038	
2 9,77	0,0	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	05-05-2019	3ª	Lousada 41038	
2 9,95	- 0,3	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	23-06-2019	2ª	Porto \ Lousada 41049	
3 0,03	- 1,3	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	19-05-2019	8ª	Guimarães 47025	X
3 0,16	- 0,3	JOANA AMARAL	05 Ini	C DESP CS LAVRA	22-12-2018	2ª	Lousada 41010	
3 0,46	- 0,4	JOANA ALMEIDA	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	4ª	Porto \ Lousada 41049	
3 1,75	- 1,0	MARIA ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	5ª	Porto \ Lousada 41049	
3 1,87	- 0,3	Inês Fonseca	05 Ini	MAIA A C	22-12-2018	4ª	Lousada 41010	
3 2,15	- 0,4	MARIA MOREIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	5ª	Porto \ Lousada 41049	
3 2,65	- 1,0	MARIA VILAÇA	04 Ini	MAIA A C	23-06-2019	6ª	Porto \ Lousada 41049	
3 3,16	- 0,4	MARIA DAVID GOMES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	6ª	Porto \ Lousada 41049	
3 4,06	0,0	VÂNIA SOUSA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	04-05-2019	4ª	Lousada 41037	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**150 Metros**

Top

2 7,69

2 0,68	-0,2	INÊS SARMENTO	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	23-06-2019	1ª	Porto \ Lousada 41048	
2 0,84	0,0	Inês Sarmento	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	19-05-2019	1ª	Guimarães 47025	X
2 0,85	0,0	MATILDE CALDAS	06 Inf	MAIA A C	12-05-2019	1ª	Braga 47022	
2 0,89	-0,2	CATARINA BRITO	07 Inf	MAIA A C	23-06-2019	2ª	Porto \ Lousada 41048	
2 1,09	-0,2	HÉLOISE HENRARD	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41048	
2 1,35	+2,0	Héloise Henrard	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	1ª	Braga 47022	
2 1,57	-0,2	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	23-06-2019	4ª	Porto \ Lousada 41048	
2 2,25	-0,4	LARA MARTINS	06 Inf	A DESP LUSTOSA	23-06-2019	1ª	Porto \ Lousada 41048	
2 2,55	-0,2	FÁTIMA CAMARA	07 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	23-06-2019	5ª	Porto \ Lousada 41048	
2 2,67	-0,4	FILIPA CRAVEIRO	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	23-06-2019	1ª	Porto \ Lousada 41048	
2 3,01	+1,0	MARIA JOÃO PIMENTE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-12-2018	1ª	Lousada 41010	
2 3,22	+2,0	RITA RIBEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	3ª	Braga 47022	
2 3,24	-0,3	SOFIA SANTOS	07 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	23-06-2019	1ª	Porto \ Lousada 41048	
2 3,40	-0,6	LEONOR GOMES	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	23-06-2019	1ª	Porto \ Lousada 41048	
2 3,62	-0,4	LEONOR MENDES	06 Inf	MAIA A C	23-06-2019	2ª	Porto \ Lousada 41048	
2 3,66	-0,4	ANA LUÍSA BALDAQUE	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	2ª	Porto \ Lousada 41048	
2 3,67	-0,2	Rita Ribeiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	6ª	Porto \ Lousada 41048	
2 3,76	-0,3	MARGARIDA GONÇALV	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	2ª	Porto \ Lousada 41048	
2 4,12	0,0	VÂNIA SOUSA	05 Inf	E ATLETISMO TROFA	29-12-2018	5ª	Braga 47003	
2 4,33	-0,6	NINA SILVA	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	23-06-2019	2ª	Porto \ Lousada 41048	
2 4,42	-0,3	MAFALDA CANCELO	07 Inf	C D C NAVAIS	23-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41048	
2 4,44	-0,4	HELENA LATA	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	23-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41048	
2 4,53	-0,3	FRANCISCA RUA	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	23-06-2019	4ª	Porto \ Lousada 41048	
2 4,83	-0,9	GABRIELA RODRIGUES	06 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	23-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41048	
2 4,85	-0,6	RITA GOMES	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41048	
2 4,96	-0,4	CAROLINA PINTO	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	4ª	Porto \ Lousada 41048	
2 5,27	-0,3	MATILDE GONÇALVES	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	5ª	Porto \ Lousada 41048	
2 5,57	+1,0	Rita Gomes	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-12-2018	2ª	Lousada 41010	
2 5,86	-0,6	SOFIA MACEDO	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	23-06-2019	4ª	Porto \ Lousada 41048	
2 5,92	-0,6	BEATRIZ SANTOS	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	5ª	Porto \ Lousada 41048	
2 6,42	+1,0	ANAISA TAVARES	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	22-12-2018	3ª	Lousada 41010	
2 7,47	+2,0	YARA ABREU	06 Inf	C DESP CS LAVRA	12-05-2019	6ª	Braga 47022	
2 7,69	+1,0	ERICA SALDANHA	06 Inf	Individual - Porto	22-12-2018	4ª	Lousada 41010	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**250 Metros Planos**

Top

5 1,14

3 5,20	BEATRIZ ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	12-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047	
3 5,24	RITA FERNANDES	05 Ini	MAIA A C	26-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povo de	
3 5,39	Rita Fernandes	05 Ini	MAIA A C	12-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047	
3 5,53	Beatriz Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	26-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povo de	
3 5,55	BEATRIZ PEREIRA	04 Ini	MAIA A C	16-03-2019	1ª Pombal 24025	X
3 6,12	LOURDES FERNANDES	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	26-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povo de	
3 6,18	MARIA QUELHAS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047	
3 6,19	RITA BARBOSA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	26-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povo de	
3 6,25	MATILDE ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povo de	
3 6,33	Matilde Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047	
3 6,51	Maria Quelhas	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povo de	
3 6,71	FABIANA LUCART	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povo de	
3 6,93	MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povo de	
3 7,04	MARIA AVELINO	05 Ini	MAIA A C	26-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povo de	
3 7,13	MATILDE LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povo de	
3 7,18	RAFAELA SANTOS	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	26-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povo de	
3 7,29	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	1ª Braga 47021	
3 7,34	MATILDE PEREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povo de	
3 7,37	MARTA MARQUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	26-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povo de	
3 7,39	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047	
3 7,46	INÉS FONSECA	05 Ini	MAIA A C	12-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047	
3 7,78	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povo de	
3 7,99	Matilde Pereira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047	
3 8,00	TERESA BRANDÃO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	3ª Braga 47021	
3 8,05	JOANA AMARAL	05 Ini	C DESP CS LAVRA	23-12-2018	1ª Lousada 41010	
3 8,05	FLÁVIA SILVA	04 Ini	MAIA A C	10-02-2019	1ª Lousada 41020	
3 8,06	Matilde Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-02-2019	2ª Lousada 41020	
3 8,07	Inês Fonseca	05 Ini	MAIA A C	26-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povo de	
3 8,09	Joana Amaral	05 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povo de	
3 8,16	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	3ª Braga 47021	
3 8,24	Joana Amaral	05 Inf	C DESP CS LAVRA	29-12-2018	5ª Braga 47003	
3 8,80	Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povo de	
3 8,84	OIHANA ANTUNES	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	26-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povo de	
3 8,90	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Ini	MAIA A C	12-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047	
3 8,92	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-12-2018	3ª Braga 47003	
3 8,96	MARIA RODRIGUES	05 Ini	C D C NAVAIS	26-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povo de	
3 9,09	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	5ª Braga 47021	
3 9,18	BEATRIZ GUIMARÃES	04 Ini	MAIA A C	16-03-2019	3ª Pombal 24025	X
3 9,43	Joana Amaral	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047	
3 9,68	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	5ª Braga 47021	
3 9,70	Matilde Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	1ª Lourosa 38015	
3 9,72	Matilde Pereira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	2ª Lousada 41010	
3 9,79	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	10-02-2019	3ª Lousada 41020	
3 9,85	INÉS CRISTINO	05 Ini	MAIA A C	10-02-2019	1ª Lousada 41020	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**250 Metros Planos**

Top

5 1,14

3 9,91	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	26-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povo de
4 0,07	MARIANA ALMEIDA	05 Ini	MAIA A C	26-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povo de
4 0,20	GABRIELA FERREIRA	05 Ini	C ATLETISMO TÂMEGA	12-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
4 0,28	MARIA VINAGRE	05 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	26-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povo de
4 0,33	SOFIA SANTOS	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	29-12-2018	6ª Braga 47003
4 0,95	CAROLINA SANTOS	04 Ini	BOAVISTA F C	12-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
4 0,99	MARIA MOREIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	1ª Lousada 41010
4 1,05	Maria Moreira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
4 1,08	Inês Fonseca	05 Ini	MAIA A C	10-02-2019	2ª Lousada 41020
4 1,11	BEATRIZ FERRÃO	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	10-02-2019	3ª Lousada 41020
4 1,13	Filipa Maravalhas	05 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povo de
4 1,40	ANA MOTA	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	29-12-2018	4ª Braga 47003
4 1,90	Maria Moreira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-02-2019	4ª Lousada 41020
4 1,90	Gabriela Ferreira	05 Ini	C ATLETISMO TÂMEGA	26-05-2019	6ª Porto / Lousada / Povo de
4 2,77	VÂNIA SOUSA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	23-12-2018	3ª Lousada 41010
4 2,90	MARIANA CAMARA	05 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	26-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povo de
4 3,53	JÉSSICA SILVA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	10-02-2019	4ª Lousada 41020
4 3,57	RITA MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	4ª Lousada 41010
4 3,72	ANA MARTINS	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	26-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povo de
4 3,80	MARIA ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-12-2018	2ª Lousada 41010
4 3,84	TATIANA SOARES	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	29-12-2018	7ª Braga 47003
4 5,80	INÊS CARDOSO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	3ª Lousada 41010
4 6,47	RAFAELA GONÇALVES	05 Inf	C DESP CS LAVRA	29-12-2018	7ª Braga 47003
5 1,14	TATIANA MENDONÇA	04 Ini	N BARROSAS AMADOR	10-02-2019	5ª Lousada 41020



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**300 Metros Planos**

Top

5 4,92

4 4,79	MARIA QUELHAS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41049	
4 5,09	FABIANA LUCART	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
4 5,20	TERESA MACEDO	05 Ini	MAIA A C	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41049	
4 5,36	MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
4 5,51	MARIA AVELINO	05 Ini	MAIA A C	18-05-2019	2ª Guimarães 47025	X
4 5,56	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	2ª Guimarães 47025	X
4 5,77	LOURDES FERNANDES	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	18-05-2019	1ª Guimarães 47025	X
4 6,10	JANINE VAZ AIMÉ	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	22-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
4 6,39	Teresa Macedo	05 Ini	MAIA A C	18-05-2019	4ª Guimarães 47025	X
4 6,55	Janine Vaz Aimé	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	18-05-2019	2ª Guimarães 47025	X
4 6,86	LARA SAMPAIO	05 Ini	U DESP DA VÂRZEA	18-05-2019	3ª Guimarães 47025	X
4 6,89	GABRIELA ALMEIDA	04 Ini	A R L V GONDOMARENSE	22-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
4 7,26	FLÁVIA SILVA	04 Ini	MAIA A C	15-12-2018	1ª Lousada 41008	
4 8,24	MATILDE ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-12-2018	1ª Lousada 41008	
4 8,29	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	5ª Guimarães 47025	X
4 8,37	ANA FARIA	03 Ini	A R L V GONDOMARENSE	15-12-2018	3ª Lousada 41008	
4 8,91	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	15-12-2018	3ª Lousada 41008	
4 9,09	DANIELA SANTOS	04 Ini	MAIA A C	18-05-2019	4ª Guimarães 47025	X
5 0,96	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Ini	MAIA A C	15-12-2018	4ª Lousada 41008	
5 1,16	MARIA MOREIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41049	
5 1,28	OIHANA ANTUNES	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	15-12-2018	4ª Lousada 41008	
5 1,31	BEATRIZ FERRÃO	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	18-05-2019	6ª Guimarães 47025	X
5 1,89	BEATRIZ RODRIGUES	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	15-12-2018	4ª Lousada 41008	
5 2,24	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	15-12-2018	5ª Lousada 41008	
5 4,89	MARIA MIGUEL SILVA	03 Ini	MAIA A C	15-12-2018	6ª Lousada 41008	
5 4,92	MARIA VILAÇA	04 Ini	MAIA A C	15-12-2018	3ª Lousada 41008	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

600 Metros

Top 2 4 8,08

1 4 2,02	CATARINA BRITO	07 Inf	MAIA A C	09-02-2019	1ª Braga 47009	
1 4 2,57	Catarina Brito	07 Inf	MAIA A C	16-03-2019	2ª Pombal 24025	X
1 4 3,03	LARA MACHADO	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	12-05-2019	2ª Braga 47022	
1 4 4,40	Catarina Brito	07 Inf	MAIA A C	19-05-2019	1ª Guimarães 47025	X
1 4 4,66	Lara Machado	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41048	
1 4 6,48	Catarina Brito	07 Inf	MAIA A C	09-03-2019	1ª Guimarães 47016	
1 4 6,78	INÊS SARMENTO	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	09-02-2019	2ª Braga 47009	
1 4 7,0	JANINE VAZ AIMÉ	05 Inf	A R L V GONDOMARENSE	09-12-2018	3ª Guimarães 47001	
1 4 7,27	Lara Machado	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	01-12-2018	1ª Lousada 41005	
1 4 7,8	CATARINA BRITO	06 Inf	Ass Atl Porto	22-12-2018	1ª Lourosa 38004	
1 4 7,83	LARA COSTA	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	09-03-2019	2ª Guimarães 47016	
1 4 8,27	Inês Sarmento	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	12-05-2019	3ª Braga 47022	
1 4 8,5	LOURDES FERNANDES	05 Inf	A R L V GONDOMARENSE	09-12-2018	4ª Guimarães 47001	
1 4 9,19	Inês Sarmento	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	22-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41048	
1 4 9,85	Lara Costa	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	01-12-2018	2ª Lousada 41005	
1 5 0,61	DANIELA FERNANDES	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	22-06-2019	5ª Porto \ Lousada 41048	
1 5 0,74	Inês Sarmento	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	01-12-2018	3ª Lousada 41005	
1 5 0,84	ANA COSTA	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	22-06-2019	6ª Porto \ Lousada 41048	
1 5 2,23	FÁTIMA CAMARA	07 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	22-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41048	
1 5 2,30	Ana Costa	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	09-03-2019	4ª Guimarães 47016	
1 5 5,18	LEONOR MENDES	06 Inf	MAIA A C	22-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41048	
1 5 6,38	FILIPA MENDES	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	09-02-2019	5ª Braga 47009	
1 5 6,4	Ana Costa	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	09-12-2018	7ª Guimarães 47001	
1 5 8,08	ANA MARQUES	06 Inf	MAIA A C	16-03-2019	8ª Pombal 24025	X
1 5 8,77	MARIA MARQUES	06 Inf	MAIA A C	09-03-2019	7ª Guimarães 47016	
1 5 8,79	MARIANA PEREIRA	06 Inf	C BENFICA PAREDES	19-05-2019	9ª Guimarães 47025	X
1 5 9,80	Ana Costa	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	01-12-2018	4ª Lousada 41005	
2 0 0,54	MARIA JOÃO PIMENTE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	5ª Porto \ Lousada 41048	
2 0 1,03	MARGARIDA TEIXEIRA	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	01-12-2018	5ª Lousada 41005	
2 0 1,39	ANA ZUEVA	07 Inf	NASCIDOS PARA CORRER	12-05-2019	5ª Braga 47022	
2 0 2,49	Margarida Teixeira	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	09-03-2019	9ª Guimarães 47016	
2 0 2,60	LARA MARTINS	06 Inf	A DESP LUSTOSA	01-12-2018	1ª Lousada 41005	
2 0 3,00	Filipa Mendes	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	01-12-2018	6ª Lousada 41005	
2 0 3,7	Margarida Teixeira	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	09-12-2018	12ª Guimarães 47001	
2 0 8,55	HELENA LATA	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	8ª Lousada 41005	
2 1 0,47	ARIANA CARDOSO	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	5ª Lousada 41005	
2 1 2,75	INÊS ALMEIDA	06 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	01-12-2018	10ª Lousada 41005	
2 1 2,96	MARISA SAMPAIO	07 Inf	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	6ª Lousada 41005	
2 1 4,33	RITA LOPES	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	7ª Lousada 41005	
2 1 4,65	ANAISA TAVARES	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	01-12-2018	8ª Lousada 41005	
2 1 9,41	RITA TOMÉ	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	10ª Porto \ Lousada 41048	
2 2 0,50	Ana Zueva	07 Inf	NASCIDOS PARA CORRER	01-12-2018	14ª Lousada 41005	
2 2 6,66	MADALENA MENESES	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	13ª Lousada 41005	
2 4 8,08	FILIPA PINTO	07 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	22-06-2019	12ª Porto \ Lousada 41048	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**800 Metros**

Top 3 2 3,37

2 1 5,47	BEATRIZ PEREIRA	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	1ª Braga 47009	
2 1 6,38	Beatriz Pereira	04 Ini	MAIA A C	26-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povoia de	
2 1 7,80	Beatriz Pereira	04 Ini	MAIA A C	01-06-2019	1ª Maia 41043	
2 1 7,87	Beatriz Pereira	04 Ini	MAIA A C	14-07-2019	4ª Fátima 03035	
2 1 8,62	Beatriz Pereira	04 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	1ª Lagoa 03030	
2 1 9,14	Beatriz Pereira	04 Ini	MAIA A C	15-12-2018	1ª Lousada 41008	
2 2 1,25	DIANA FERNANDES	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	03-07-2019	2ª Maia 41066	
2 2 1,50	Diana Fernandes	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	01-06-2019	2ª Maia 41043	
2 2 1,73	MARIA TIMÓTEO	05 Ini	MAIA A C	01-06-2019	3ª Maia 41043	
2 2 1,86	Diana Fernandes	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	16-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047	
2 2 1,98	CRISTIANA NOGUEIRA	05 Ini	A DESP LUSTOSA	26-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povoia de	
2 2 2,26	MARIA TIMÓTEO	04 Ini	MAIA A C	29-06-2019	3ª Braga 47031	
2 2 2,65	MARIA AVELINO	05 Ini	MAIA A C	14-07-2019	2ª Fátima 03035	
2 2 2,69	Diana Fernandes	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	23-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
2 2 2,96	Maria Avelino	05 Ini	MAIA A C	16-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047	
2 2 3,38	BEATRIZ GUIMARÃES	04 Ini	MAIA A C	26-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povoia de	
2 2 3,56	BEATRIZ MAGALHÃES	04 Ini	C BENFICA PAREDES	23-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41049	
2 2 3,84	LARA MACHADO	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	16-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047	
2 2 4,13	Beatriz Magalhães	04 Ini	C BENFICA PAREDES	16-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047	
2 2 4,21	Beatriz Guimarães	04 Ini	MAIA A C	19-05-2019	2ª Guimarães 47025	X
2 2 4,43	Beatriz Guimarães	04 Ini	MAIA A C	01-06-2019	5ª Maia 41043	
2 2 4,62	ANA SILVA	03 Ini	MAIA A C	15-12-2018	4ª Lousada 41008	
2 2 4,73	LARA SAMPAIO	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	16-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047	
2 2 5,05	Lara Machado	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	12-07-2019	1ª Braga 47032	
2 2 5,06	INÊS MAGALHÃES	04 Ini	C BENFICA PAREDES	26-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povoia de	
2 2 5,13	TERESA MACEDO	05 Ini	MAIA A C	03-07-2019	4ª Maia 41066	
2 2 5,31	Diana Fernandes	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	29-06-2019	4ª Braga 47031	
2 2 5,49	Cristiana Nogueira	05 Ini	A DESP LUSTOSA	23-06-2019	5ª Porto \ Lousada 41049	
2 2 5,53	Beatriz Guimarães	04 Ini	MAIA A C	09-03-2019	1ª Guimarães 47016	
2 2 5,77	Inês Magalhães	04 Ini	C BENFICA PAREDES	03-07-2019	5ª Maia 41066	
2 2 5,81	Lara Sampaio	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	03-07-2019	6ª Maia 41066	
2 2 5,90	SOFIA SOUSA	04 Ini	C BENFICA PAREDES	15-12-2018	5ª Lousada 41008	
2 2 6,09	CATARINA BRITO	07 Inf	MAIA A C	01-06-2019	6ª Maia 41043	
2 2 6,10	Teresa Macedo	05 Ini	MAIA A C	01-06-2019	7ª Maia 41043	
2 2 6,11	Catarina Brito	07 Inf	MAIA A C	16-06-2019	6ª Porto \ Maia 41047	
2 2 6,18	Beatriz Magalhães	04 Ini	C BENFICA PAREDES	03-07-2019	7ª Maia 41066	
2 2 6,33	Lara Machado	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	29-06-2019	5ª Braga 47031	
2 2 6,34	LOURDES FERNANDES	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	03-07-2019	1ª Maia 41066	
2 2 6,36	Lara Sampaio	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	01-06-2019	8ª Maia 41043	
2 2 6,45	Catarina Brito	07 Inf	MAIA A C	29-06-2019	6ª Braga 47031	
2 2 6,52	Lara Sampaio	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	19-05-2019	3ª Guimarães 47025	X
2 2 6,86	JANINE AIMÉ	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	29-06-2019	8ª Braga 47031	
2 2 6,90	Beatriz Magalhães	04 Ini	C BENFICA PAREDES	26-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povoia de	
2 2 6,95	Teresa Macedo	05 Ini	MAIA A C	26-05-2019	6ª Porto / Lousada / Povoia de	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**800 Metros**

Top 3 2 3,37

2 2 7,04	JANINE VAZ AIMÉ	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	26-05-2019	7ª Porto / Lousada / Povoada de	
2 2 7,07	Inês Magalhães	04 Ini	C BENFICA PAREDES	15-12-2018	6ª Lousada 41008	
2 2 7,12	BEATRIZ ROCHA	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	01-06-2019	9ª Maia 41043	
2 2 7,14	Inês Magalhães	04 Ini	C BENFICA PAREDES	01-06-2019	10ª Maia 41043	
2 2 7,14	Beatriz Guimarães	04 Ini	MAIA A C	16-06-2019	7ª Porto \ Maia 41047	
2 2 7,14	Janine Vaz Aimé	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	03-07-2019	2ª Maia 41066	
2 2 7,48	Janine Vaz Aimé	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	16-06-2019	8ª Porto \ Maia 41047	
2 2 7,50	Beatriz Guimarães	04 Ini	MAIA A C	29-06-2019	9ª Braga 47031	
2 2 7,74	Inês Magalhães	04 Ini	C BENFICA PAREDES	23-06-2019	6ª Porto \ Lousada 41049	
2 2 8,69	Lara Sampaio	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	23-06-2019	7ª Porto \ Lousada 41049	
2 2 8,76	Beatriz Rocha	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	03-07-2019	9ª Maia 41066	
2 2 8,96	Beatriz Rocha	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	23-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41049	
2 2 9,08	Janine Vaz Aimé	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	23-06-2019	8ª Porto \ Lousada 41049	
2 2 9,14	Maria Avelino	05 Ini	MAIA A C	09-03-2019	2ª Guimarães 47016	
2 2 9,21	Lara Sampaio	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	09-03-2019	3ª Guimarães 47016	
2 2 9,30	BEATRIZ REBELO	04 Ini	MAIA A C	26-05-2019	8ª Porto / Lousada / Povoada de	
2 2 9,43	MARGARIDA OLIVEIRA	04 Ini	MAIA A C	16-03-2019	3ª Pombal 24025	X
2 2 9,6	Margarida Oliveira	04 Ini	MAIA A C	09-12-2018	2ª Guimarães 47001	
2 2 9,68	CLÁUDIA MENDES	04 Ini	C BENFICA PAREDES	23-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
2 2 9,90	MARIANA RIBEIRO	03 Ini	MAIA A C	15-12-2018	8ª Lousada 41008	
2 2 9,90	GABRIELA ALMEIDA	04 Ini	A R L V GONDOMARENSE	23-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
2 3 0,16	LARA COSTA	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	01-06-2019	11ª Maia 41043	
2 3 0,27	JOANA SILVA	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	23-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41049	
2 3 0,32	Gabriela Almeida	04 Ini	A R L V GONDOMARENSE	12-07-2019	4ª Braga 47032	
2 3 0,38	Diana Fernandes	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	14-07-2019	8ª Fátima 03035	
2 3 0,43	Beatriz Rebelo	04 Ini	MAIA A C	16-06-2019	9ª Porto \ Maia 41047	
2 3 0,46	Lara Sampaio	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	14-07-2019	7ª Fátima 03035	
2 3 0,63	Beatriz Rocha	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	26-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povoada de	
2 3 0,92	Beatriz Rebelo	04 Ini	MAIA A C	29-06-2019	2ª Braga 47031	
2 3 1,72	Janine Vaz Aimé	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	12-05-2019	2ª Braga 47022	
2 3 1,80	Maria Avelino	05 Ini	MAIA A C	19-05-2019	5ª Guimarães 47025	X
2 3 1,85	Margarida Oliveira	04 Ini	MAIA A C	29-06-2019	3ª Braga 47031	
2 3 1,86	Maria Avelino	05 Ini	MAIA A C	09-02-2019	4ª Braga 47009	
2 3 1,94	Beatriz Rebelo	04 Ini	MAIA A C	23-06-2019	9ª Porto \ Lousada 41049	
2 3 2,05	Teresa Macedo	05 Ini	MAIA A C	16-03-2019	4ª Pombal 24025	X
2 3 2,26	Gabriela Almeida	04 Ini	A R L V GONDOMARENSE	03-07-2019	4ª Maia 41066	
2 3 2,30	Joana Silva	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	16-06-2019	10ª Porto \ Maia 41047	
2 3 2,4	Mariana Ribeiro	03 Ini	MAIA A C	09-12-2018	4ª Guimarães 47001	
2 3 2,45	DANIELA SANTOS	04 Ini	MAIA A C	26-05-2019	9ª Porto / Lousada / Povoada de	
2 3 2,58	Gabriela Almeida	04 Ini	A R L V GONDOMARENSE	15-06-2019	3ª Viana do Castelo 49031	
2 3 3,02	Daniela Santos	04 Ini	MAIA A C	03-07-2019	5ª Maia 41066	
2 3 3,61	Teresa Macedo	05 Ini	MAIA A C	19-05-2019	7ª Guimarães 47025	X
2 3 3,65	Margarida Oliveira	04 Ini	MAIA A C	15-12-2018	10ª Lousada 41008	
2 3 3,69	Gabriela Almeida	04 Ini	A R L V GONDOMARENSE	29-06-2019	5ª Braga 47031	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**800 Metros**

Top 3 2 3,37

2 3 3,81	ANA COSTA	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	01-06-2019	12ª	Maia 41043	
2 3 3,99	Cláudia Mendes	04 Ini	C BENFICA PAREDES	03-07-2019	6ª	Maia 41066	
2 3 4,02	Cristiana Nogueira	05 Ini	A DESP LUSTOSA	16-06-2019	11ª	Porto \ Maia 41047	
2 3 4,13	Daniela Santos	04 Ini	MAIA A C	23-06-2019	6ª	Porto \ Lousada 41049	
2 3 4,37	Lourdes Fernandes	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	12-05-2019	3ª	Braga 47022	
2 3 4,58	Joana Silva	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	01-06-2019	13ª	Maia 41043	
2 3 4,78	Teresa Macedo	05 Ini	MAIA A C	09-03-2019	4ª	Guimarães 47016	
2 3 4,81	Gabriela Almeida	04 Ini	A R L V GONDOMARENSE	26-05-2019	2ª	Porto / Lousada / Povoia de	
2 3 4,93	LARA SILVA	06 Inf	C BENFICA PAREDES	16-06-2019	12ª	Porto \ Maia 41047	
2 3 4,93	Lara Sampaio	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	29-06-2019	11ª	Braga 47031	
2 3 5,23	Ana Costa	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	29-06-2019	6ª	Braga 47031	
2 3 5,44	Beatriz Guimarães	04 Ini	MAIA A C	23-06-2019	10ª	Porto \ Lousada 41049	
2 3 5,50	Daniela Santos	04 Ini	MAIA A C	16-06-2019	1ª	Porto \ Maia 41047	
2 3 5,56	MARISA CUNHA	03 Ini	C BENFICA PAREDES	15-12-2018	1ª	Lousada 41008	
2 3 5,83	DANIELA FERNANDES	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	29-06-2019	8ª	Braga 47031	
2 3 5,85	Joana Silva	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	03-07-2019	7ª	Maia 41066	
2 3 5,96	Sofia Sousa	04 Ini	C BENFICA PAREDES	26-05-2019	10ª	Porto / Lousada / Povoia de	
2 3 6,09	BRUNA CUNHA	03 Ini	C BENFICA PAREDES	15-12-2018	2ª	Lousada 41008	
2 3 6,46	Daniela Santos	04 Ini	MAIA A C	29-06-2019	9ª	Braga 47031	
2 3 6,47	Beatriz Rebelo	04 Ini	MAIA A C	15-12-2018	3ª	Lousada 41008	
2 3 6,6	Beatriz Rebelo	04 Ini	MAIA A C	09-12-2018	6ª	Guimarães 47001	
2 3 7,13	Beatriz Rocha	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	29-06-2019	12ª	Braga 47031	
2 3 7,33	Daniela Santos	04 Ini	MAIA A C	19-05-2019	9ª	Guimarães 47025	X
2 3 7,49	Cláudia Mendes	04 Ini	C BENFICA PAREDES	15-12-2018	4ª	Lousada 41008	
2 3 7,82	Joana Silva	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	29-06-2019	10ª	Braga 47031	
2 3 7,89	Gabriela Almeida	04 Ini	A R L V GONDOMARENSE	12-05-2019	4ª	Braga 47022	
2 3 8,56	Ana Costa	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	16-06-2019	13ª	Porto \ Maia 41047	
2 3 9,38	Cláudia Mendes	04 Ini	C BENFICA PAREDES	16-06-2019	14ª	Porto \ Maia 41047	
2 3 9,62	Daniela Santos	04 Ini	MAIA A C	15-12-2018	5ª	Lousada 41008	
2 4 0,04	FÁTIMA CAMARA	07 Inf	A C S JOÃO DA SERRA	16-06-2019	2ª	Porto \ Maia 41047	
2 4 0,27	INÊS SARMENTO	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	16-06-2019	15ª	Porto \ Maia 41047	
2 4 0,73	Daniela Fernandes	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	16-06-2019	3ª	Porto \ Maia 41047	
2 4 1,16	Beatriz Rocha	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	22-12-2018	3ª	Lousada 41010	
2 4 1,88	CAROLINA SANTOS	04 Ini	BOAVISTA F C	23-06-2019	8ª	Porto \ Lousada 41049	
2 4 1,9	Daniela Santos	04 Ini	MAIA A C	09-12-2018	8ª	Guimarães 47001	
2 4 2,31	FILIPA MATOS	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	16-06-2019	16ª	Porto \ Maia 41047	
2 4 2,38	Carolina Santos	04 Ini	BOAVISTA F C	16-06-2019	4ª	Porto \ Maia 41047	
2 4 2,57	RAFAELA SANTOS	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	5ª	Guimarães 47016	
2 4 2,87	Filipa Matos	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	23-06-2019	9ª	Porto \ Lousada 41049	
2 4 3,11	SAMANTA ZUEVA	05 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	12-05-2019	5ª	Braga 47022	
2 4 3,73	Filipa Matos	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	26-05-2019	3ª	Porto / Lousada / Povoia de	
2 4 4,59	MARIA JOÃO PIMENTE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	5ª	Porto \ Maia 41047	
2 4 4,59	SIMONE MORIM	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	16-06-2019	6ª	Porto \ Maia 41047	
2 4 4,73	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	1ª	Lousada 41034	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**800 Metros**

Top 3 2 3,37

2 4 5,24	Gabriela Almeida	04 Ini	A R L V GONDOMARENSE	15-12-2018	7ª	Lousada 41008
2 4 6,59	Rafaela Santos	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	1ª	Lousada 41034
2 4 6,65	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	7ª	Porto \ Maia 41047
2 4 7,28	THAIS BERANGER	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	2ª	Lousada 41034
2 4 7,93	Filipa Matos	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	12-05-2019	6ª	Braga 47022
2 4 8,28	MARIA MOREIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	8ª	Porto \ Maia 41047
2 4 8,33	Filipa Maravalhas	05 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	2ª	Lousada 41034
2 4 8,58	MARIA QUELHAS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	3ª	Lousada 41034
2 4 9,12	TERESA BRANDÃO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	3ª	Lousada 41034
2 4 9,50	PETRA FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	4ª	Lousada 41034
2 5 0,19	Maria Moreira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-12-2018	4ª	Lousada 41010
2 5 0,25	INÉS SANTOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	5ª	Lousada 41034
2 5 0,50	ANA MARQUES	06 Inf	MAIA A C	16-06-2019	17ª	Porto \ Maia 41047
2 5 0,61	ANA ZUEVA	07 Inf	NASCIDOS PARA CORRER	16-06-2019	9ª	Porto \ Maia 41047
2 5 1,33	MARTA MARQUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	4ª	Lousada 41034
2 5 1,59	MARGARIDA MARTINS	05 Ini	A DESP LUSTOSA	23-06-2019	10ª	Porto \ Lousada 41049
2 5 2,15	RITA BARBOSA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	5ª	Lousada 41034
2 5 2,16	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	15-12-2018	9ª	Lousada 41008
2 5 2,18	Margarida Martins	05 Ini	A DESP LUSTOSA	16-06-2019	10ª	Porto \ Maia 41047
2 5 2,61	RITA ALVES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	4ª	Porto / Lousada / Povoia de
2 5 3,91	ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	6ª	Lousada 41034
2 5 4,27	LARA MARTINS	06 Inf	A DESP LUSTOSA	16-06-2019	11ª	Porto \ Maia 41047
2 5 5,58	LEONOR ROCHA	05 Ini	A DESP LUSTOSA	26-05-2019	5ª	Porto / Lousada / Povoia de
2 5 6,57	RITA TEIXEIRA	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	23-06-2019	11ª	Porto \ Lousada 41049
2 5 6,95	Leonor Rocha	05 Ini	A DESP LUSTOSA	16-06-2019	12ª	Porto \ Maia 41047
2 5 7,08	JÉSSICA FURTADO	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	09-03-2019	9ª	Guimarães 47016
2 5 7,25	Rita Teixeira	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	26-05-2019	6ª	Porto / Lousada / Povoia de
2 5 7,39	Thais Beranger	05 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	10ª	Jamor 03025
2 5 7,41	INÉS CRISTINO	05 Ini	MAIA A C	28-04-2019	6ª	Lousada 41034
2 5 7,45	BEATRIZ MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	7ª	Porto / Lousada / Povoia de
2 5 9,07	Rita Teixeira	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	16-06-2019	13ª	Porto \ Maia 41047
3 0 0,28	MELISSA SERENO	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	7ª	Lousada 41034
3 0 0,38	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	8ª	Lousada 41034
3 0 0,44	RITA FERNANDES	05 Ini	MAIA A C	28-04-2019	9ª	Lousada 41034
3 0 0,89	Rita Teixeira	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	12-05-2019	8ª	Braga 47022
3 0 3,00	ANAISA TAVARES	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	16-06-2019	14ª	Porto \ Maia 41047
3 0 3,07	JOANA PIMENTA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	10ª	Lousada 41034
3 0 3,84	SOFIA SILVA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	7ª	Lousada 41034
3 0 5,56	Melissa Sereno	05 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	11ª	Jamor 03025
3 0 6,19	SOFIA ARAÚJO	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	28-04-2019	11ª	Lousada 41034
3 0 7,31	Beatriz Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	8ª	Lousada 41034
3 0 8,57	JOANA ROCHA	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	28-04-2019	12ª	Lousada 41034
3 0 9,32	CLARISSE B PEREIRA	07 Inf	BOAVISTA F C	16-06-2019	15ª	Porto \ Maia 41047
3 0 9,9	BEATRIZ RODRIGUES	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	09-12-2018	9ª	Guimarães 47001



Femininos

		800 Metros			Top	3 2 3,37
3 1 6,36	RITA MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	9ª	Lousada 41034
3 1 7,58	LEONOR ALMEIDA	07 Inf	BOAVISTA F C	16-06-2019	16ª	Porto \ Maia 41047
3 1 7,69	JÉSSICA SILVA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	26-05-2019	8ª	Porto / Lousada / Povoia de
3 2 0,21	VÂNIA SOUSA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	05-05-2019	9ª	Lousada 41037
3 2 1,91	Vânia Sousa	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	10ª	Lousada 41034
3 2 2,05	INÊS CARDOSO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	11ª	Lousada 41034
3 2 3,37	TATIANA MENDONÇA	04 Ini	N BARROSAS AMADOR	26-05-2019	9ª	Porto / Lousada / Povoia de





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

1.000 Metros

Top 4 5 8,63

2 5 5,11	BEATRIZ PEREIRA	04 Ini	MAIA A C	02-03-2019	1ª Braga 03090	
2 5 5,13	Beatriz Pereira	04 Ini	Ass Atl Porto	04-05-2019	1ª Ponte de Sor 03024	
2 5 6,21	Beatriz Pereira	04 Ini	MAIA A C	07-04-2019	1ª Lousada 41032	
2 5 6,31	Beatriz Pereira	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	1ª Guimarães 47024	
2 5 9,42	Beatriz Pereira	04 Ini	MAIA A C	13-01-2019	1ª Braga 47006	
2 5 9,54	Beatriz Pereira	04 Ini	MAIA A C	17-07-2019	1ª Porto 41068	
3 0 4,34	LARA MACHADO	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	17-07-2019	2ª Porto 41068	
3 0 5,93	BEATRIZ MAGALHÃES	04 Ini	C BENFICA PAREDES	07-04-2019	2ª Lousada 41032	
3 0 7,57	JANINE VAZ AIMÉ	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	28-04-2019	2ª Guimarães 47024	
3 0 7,58	LARA COSTA	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	07-04-2019	1ª Lousada 41032	
3 0 7,89	CATARINA BRITO	07 Inf	MAIA A C	07-04-2019	2ª Lousada 41032	
3 0 7,93	Lara Costa	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	23-03-2019	1ª Braga 47014	X
3 0 8,52	Lara Machado	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	28-04-2019	2ª Guimarães 47024	
3 0 8,75	INÊS SARMENTO	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	07-04-2019	3ª Lousada 41032	
3 0 8,97	Janine Vaz Aimé	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	07-04-2019	3ª Lousada 41032	
3 0 9,01	DIANA FERNANDES	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	07-04-2019	4ª Lousada 41032	
3 0 9,08	LARA SAMPAIO	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	28-04-2019	3ª Guimarães 47024	
3 0 9,52	Lara Sampaio	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	07-04-2019	5ª Lousada 41032	
3 0 9,73	MARGARIDA OLIVEIRA	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	4ª Guimarães 47024	
3 0 9,82	Lara Costa	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	18-05-2019	1ª Guimarães 47025	X
3 0 9,87	Catarina Brito	07 Inf	MAIA A C	17-07-2019	3ª Porto 41068	
3 1 0,13	Lara Machado	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	18-05-2019	2ª Guimarães 47025	X
3 1 1,33	BEATRIZ GUIMARÃES	04 Ini	MAIA A C	13-01-2019	2ª Braga 47006	
3 1 1,42	Lara Machado	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	13-04-2019	1ª Vagos 38017	
3 1 1,67	Catarina Brito	07 Inf	MAIA A C	28-04-2019	1ª Lousada 41034	
3 1 1,79	Lara Machado	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	23-03-2019	1ª Maia 41025	
3 1 2,02	Lara Machado	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	23-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41048	
3 1 2,38	MARIA AVELINO	05 Ini	MAIA A C	28-04-2019	5ª Guimarães 47024	
3 1 2,39	Beatriz Guimarães	04 Ini	MAIA A C	29-05-2019	4ª Braga 41061	
3 1 2,47	Catarina Brito	07 Inf	MAIA A C	23-03-2019	2ª Maia 41025	
3 1 2,48	Diana Fernandes	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	01-12-2018	1ª Lousada 41005	
3 1 2,54	Margarida Oliveira	04 Ini	MAIA A C	17-07-2019	4ª Porto 41068	
3 1 2,97	Beatriz Guimarães	04 Ini	MAIA A C	07-04-2019	6ª Lousada 41032	
3 1 3,12	Maria Avelino	05 Ini	MAIA A C	07-04-2019	7ª Lousada 41032	
3 1 3,23	TERESA MACEDO	05 Ini	MAIA A C	28-04-2019	6ª Guimarães 47024	
3 1 3,53	Lara Sampaio	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	23-03-2019	2ª Braga 47014	X
3 1 3,54	Lara Sampaio	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	02-03-2019	3ª Braga 03090	
3 1 3,90	Margarida Oliveira	04 Ini	MAIA A C	02-03-2019	4ª Braga 03090	
3 1 4,38	LOURDES FERNANDES	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	07-04-2019	8ª Lousada 41032	
3 1 4,44	Lara Machado	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	13-01-2019	1ª Braga 47006	
3 1 4,63	Catarina Brito	07 Inf	MAIA A C	13-01-2019	2ª Braga 47006	
3 1 4,83	Lara Costa	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	13-01-2019	3ª Braga 47006	
3 1 4,93	MARGARIDA OLIVEIRA	06 Inf	MAIA A C	13-01-2019	4ª Braga 47006	
3 1 5,08	Lourdes Fernandes	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	28-04-2019	7ª Guimarães 47024	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

		1.000 Metros			Top	4 5 8,63
3 1 6,27	SOFIA SOUSA	04 Ini	C BENFICA PAREDES	07-04-2019	9ª	Lousada 41032
3 1 6,39	BEATRIZ REBELO	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	8ª	Guimarães 47024
3 1 6,96	LARA SAMPAIO	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	13-01-2019	5ª	Braga 47006
3 1 7,11	Beatriz Rebelo	04 Ini	MAIA A C	07-04-2019	10ª	Lousada 41032
3 1 7,28	LARA SILVA	06 Inf	C BENFICA PAREDES	23-03-2019	3ª	Maia 41025
3 1 7,46	BEATRIZ ROCHA	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	07-04-2019	11ª	Lousada 41032
3 1 8,32	Maria Avelino	05 Ini	MAIA A C	02-03-2019	5ª	Braga 03090
3 1 8,35	Inês Sarmento	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	28-04-2019	3ª	Guimarães 47024
3 1 8,50	Janine Vaz Aimé	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	01-12-2018	2ª	Lousada 41005
3 1 8,74	Beatriz Rebelo	04 Ini	MAIA A C	13-01-2019	7ª	Braga 47006
3 1 8,74	JOANA SILVA	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	07-04-2019	12ª	Lousada 41032
3 1 9,39	CRISTIANA NOGUEIRA	05 Ini	A DESP LUSTOSA	01-12-2018	3ª	Lousada 41005
3 1 9,84	INÊS MAGALHÃES	04 Ini	C BENFICA PAREDES	07-04-2019	13ª	Lousada 41032
3 2 0,28	Maria Avelino	05 Ini	MAIA A C	01-12-2018	4ª	Lousada 41005
3 2 0,51	Inês Sarmento	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	13-04-2019	2ª	Vagos 38017
3 2 0,70	ANA COSTA	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	18-05-2019	4ª	Guimarães 47025 X
3 2 0,99	Lara Silva	06 Inf	C BENFICA PAREDES	23-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41048
3 2 1,25	DANIELA SANTOS	04 Ini	MAIA A C	07-04-2019	14ª	Lousada 41032
3 2 1,28	JOANA RODRIGUES	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	20-04-2019	5ª	Luso 38021
3 2 2,06	Daniela Santos	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	10ª	Guimarães 47024
3 2 2,50	Teresa Macedo	05 Ini	MAIA A C	02-03-2019	6ª	Braga 03090
3 2 2,66	Ana Costa	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	07-04-2019	4ª	Lousada 41032
3 2 2,69	Lara Sampaio	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	01-12-2018	5ª	Lousada 41005
3 2 2,90	Teresa Macedo	05 Ini	MAIA A C	01-12-2018	6ª	Lousada 41005
3 2 3,53	SAMANTA ZUEVA	05 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	17-07-2019	5ª	Porto 41068
3 2 3,77	Daniela Santos	04 Ini	MAIA A C	13-01-2019	8ª	Braga 47006
3 2 4,19	Ana Costa	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	28-04-2019	5ª	Guimarães 47024
3 2 4,46	Ana Costa	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	13-01-2019	4ª	Braga 47006
3 2 4,48	FILIPA MENDES	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	23-03-2019	4ª	Maia 41025
3 2 5,20	Maria Avelino	05 Ini	MAIA A C	13-01-2019	9ª	Braga 47006
3 2 5,32	Lara Silva	06 Inf	C BENFICA PAREDES	07-04-2019	5ª	Lousada 41032
3 2 5,90	GABRIELA ALMEIDA	04 Ini	A R L V GONDOMARENSE	07-04-2019	15ª	Lousada 41032
3 2 6,35	MARIA JOÃO PIMENTE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	17-07-2019	6ª	Porto 41068
3 2 6,78	FILIPA MATOS	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	17-07-2019	7ª	Porto 41068
3 2 7,13	DANIELA FERNANDES	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	23-06-2019	4ª	Porto \ Lousada 41048
3 2 7,15	Beatriz Rocha	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	01-12-2018	7ª	Lousada 41005
3 2 7,83	Filipa Mendes	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	07-04-2019	6ª	Lousada 41032
3 2 8,23	Joana Silva	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	01-12-2018	8ª	Lousada 41005
3 2 8,26	Lourdes Fernandes	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	01-12-2018	9ª	Lousada 41005
3 2 8,71	ARIANA CARDOSO	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	7ª	Lousada 41032
3 2 9,16	CLÁUDIA MENDES	04 Ini	C BENFICA PAREDES	07-04-2019	16ª	Lousada 41032
3 2 9,41	Daniela Fernandes	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	07-04-2019	8ª	Lousada 41032
3 3 0,68	Teresa Macedo	05 Ini	MAIA A C	13-01-2019	10ª	Braga 47006
3 3 1,45	Maria João Pimentel	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	2ª	Lousada 41034



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

		1.000 Metros			Top	4 5 8,63	
3 3 1,53	ANA MARQUES	06 Inf	MAIA A C	23-03-2019	5ª	Maia 41025	
3 3 1,87	MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	5ª	Braga 41061	
3 3 2,14	Filipa Mendes	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	13-04-2019	4ª	Vagos 38017	
3 3 2,58	Ariana Cardoso	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	23-06-2019	5ª	Porto \ Lousada 41048	
3 3 2,99	Ana Marques	06 Inf	MAIA A C	07-04-2019	9ª	Lousada 41032	
3 3 3,00	ANA ZUEVA	07 Inf	NASCIDOS PARA CORRER	17-07-2019	8ª	Porto 41068	
3 3 3,18	Ariana Cardoso	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	10-02-2019	1ª	Lousada 41020	
3 3 3,23	Ana Marques	06 Inf	MAIA A C	23-06-2019	6ª	Porto \ Lousada 41048	
3 3 3,71	Ana Marques	06 Inf	MAIA A C	17-07-2019	9ª	Porto 41068	
3 3 4,15	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	6ª	Braga 41061	
3 3 4,19	MARGARIDA TEIXEIRA	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	18-05-2019	7ª	Guimarães 47025	X
3 3 4,28	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-03-2019	7ª	Braga 47014	X
3 3 4,36	FÁTIMA CAMARA	07 Inf	A C S JOÃO DA SERRA	07-04-2019	10ª	Lousada 41032	
3 3 4,47	Samanta Zueva	05 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	01-12-2018	10ª	Lousada 41005	
3 3 5,23	Maria João Pimentel	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	11ª	Lousada 41032	
3 3 5,42	RITA TEIXEIRA	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	17-07-2019	10ª	Porto 41068	
3 3 6,23	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	07-04-2019	17ª	Lousada 41032	
3 3 6,94	SIMONE MORIM	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	23-03-2019	7ª	Maia 41025	
3 3 7,34	Ana Marques	06 Inf	MAIA A C	28-04-2019	3ª	Lousada 41034	
3 3 7,57	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	18ª	Lousada 41032	
3 3 7,64	Margarida Teixeira	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	28-04-2019	6ª	Guimarães 47024	
3 3 7,86	Margarida Teixeira	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	23-03-2019	8ª	Maia 41025	
3 3 9,98	BEATRIZ ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	07-04-2019	19ª	Lousada 41032	
3 4 0,08	BEATRIZ MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	20ª	Lousada 41032	
3 4 0,24	RAFAELA SANTOS	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	11ª	Lousada 41005	
3 4 0,31	LARA MARTINS	06 Inf	A DESP LUSTOSA	23-03-2019	9ª	Maia 41025	
3 4 2,41	RITA GOMES	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	12ª	Lousada 41032	
3 4 4,17	LEONOR MENDES	06 Inf	MAIA A C	07-04-2019	13ª	Lousada 41032	
3 4 4,17	Simone Morim	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	4ª	Lousada 41034	
3 4 4,44	Filipa Matos	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	01-12-2018	13ª	Lousada 41005	
3 4 4,62	RITA LOPES	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	23-06-2019	9ª	Porto \ Lousada 41048	
3 4 4,89	LARA CARTUCHO	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	14ª	Lousada 41032	
3 4 4,96	Rita Lopes	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	15ª	Lousada 41032	
3 4 6,00	Margarida Teixeira	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	13-01-2019	10ª	Braga 47006	
3 4 6,39	Rita Lopes	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	10-02-2019	2ª	Lousada 41020	
3 4 6,59	Rita Gomes	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-03-2019	11ª	Maia 41025	
3 4 6,73	BRUNA PENETRA	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	20-04-2019	8ª	Luso 38021	X
3 4 6,83	Rita Gomes	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	5ª	Lousada 41034	
3 4 8,76	BEATRIZ FERRÃO	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	13-01-2019	3ª	Braga 47006	
3 5 0,88	LEONOR ROCHA	05 Ini	A DESP LUSTOSA	01-12-2018	14ª	Lousada 41005	
3 5 1,99	Simone Morim	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	17-07-2019	11ª	Porto 41068	
3 5 2,13	HELENA LATA	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	6ª	Lousada 41034	
3 5 4,19	CLARISSE B PEREIRA	07 Inf	BOAVISTA F C	13-01-2019	6ª	Braga 47006	
3 5 5,98	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	07-04-2019	21ª	Lousada 41032	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**1.000 Metros**

Top 4 5 8,63

3 5 6,55	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	5ª Braga 47006		
3 5 6,67	MATILDE LAMEIRAS	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	7ª Lousada 41034		
3 5 7,25	Beatriz Ferrão	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	15ª Lousada 41005		
3 5 8,48	BEATRIZ GONÇALVES	04 Ini	A C S JOÃO DA SERRA	07-04-2019	22ª Lousada 41032		
4 0 0,93	LEONOR FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	07-04-2019	16ª Lousada 41032		
4 0 1,01	FRANCISCA FERREIRA	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	23-03-2019	14ª Maia 41025		
4 0 1,62	MARISA SAMPAIO	07 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	17ª Lousada 41032		
4 0 2,73	MARIA SÁ	04 Ini	BOAVISTA F C	13-01-2019	6ª Braga 47006		
4 0 3,23	RAQUEL ALVES	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	18ª Lousada 41032		
4 0 3,67	ANAISA TAVARES	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	23-06-2019	10ª Porto \ Lousada 41048		
4 0 5,65	MATILDE CALDAS	06 Inf	MAIA A C	28-04-2019	8ª Lousada 41034		
4 0 5,86	JÉSSICA SILVA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	23ª Lousada 41032		
4 0 8,96	RITA ABRANTES	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	20-04-2019	18ª Luso 38021		X
4 0 9,24	ANA SOBRADO	07 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	23-03-2019	16ª Maia 41025		
4 1 1,68	Anaísa Tavares	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	23-03-2019	17ª Maia 41025		
4 1 2,13	GABRIELA FERREIRA	05 Ini	C ATLETISMO TÂMEGA	07-04-2019	24ª Lousada 41032		
4 1 2,70	Margarida Teixeira	06 Inf	U DESP DA VÁRZEA	07-04-2019	19ª Lousada 41032		
4 1 3,86	HÉLOISE HENRARD	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	20ª Lousada 41032		
4 1 4,56	DÉBORA MARINHO	06 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	23-03-2019	18ª Maia 41025		
4 1 5,37	MADALENA MENESES	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	21ª Lousada 41032		
4 1 5,83	MARGARIDA FERREIRA	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	17-07-2019	12ª Porto 41068		
4 1 6,34	TATIANA MENDONÇA	04 Ini	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	25ª Lousada 41032		
4 1 6,73	Jéssica Silva	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	16ª Lousada 41005		
4 1 7,58	INES ALMEIDA	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	20-04-2019	22ª Luso 38021		X
4 1 9,43	RITA TOMÉ	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	9ª Lousada 41034		
4 2 1,34	Déborá Marinho	06 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	17-07-2019	13ª Porto 41068		
4 2 3,16	Clárisse B Pereira	07 Inf	BOAVISTA F C	29-05-2019	7ª Braga 41061		
4 2 4,84	SOFIA MACEDO	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	07-04-2019	22ª Lousada 41032		
4 2 7,80	Tatiana Mendonça	04 Ini	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	17ª Lousada 41005		
4 3 3,26	RITA SÁ	07 Inf	BOAVISTA F C	13-01-2019	9ª Braga 47006		
4 3 3,27	INÉS CUNHA	07 Inf	BOAVISTA F C	13-01-2019	10ª Braga 47006		
4 3 4,50	ISABEL MARTINS	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	23-03-2019	19ª Maia 41025		
4 3 6,62	MARTA DIAS	06 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	10ª Lousada 41034		
4 3 7,15	LEONOR LOPES	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	11ª Lousada 41034		
4 4 8,26	RITA RIBEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	12ª Lousada 41034		
4 5 1,98	Isabel Martins	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	13ª Lousada 41034		
4 5 8,63	FILIPA PINTO	07 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	23-03-2019	20ª Maia 41025		



Femininos

1.500 Metros

Top

6 5 7,71

4 4 1,31	BEATRIZ PEREIRA	04 Ini	MAIA A C	23-03-2019	1ª	Maia 41025	
4 4 2,12	Beatriz Pereira	04 Ini	MAIA A C	22-06-2019	2ª	Porto \ Lousada 41049	
4 4 8,36	DIANA FERNANDES	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	12-06-2019	1ª	Porto \ Maia 41047	
4 5 4,56	Diana Fernandes	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	22-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41049	
4 5 4,78	BEATRIZ GUIMARÃES	04 Ini	MAIA A C	12-06-2019	2ª	Porto \ Maia 41047	
4 5 6,31	CRISTIANA NOGUEIRA	05 Ini	A DESP LUSTOSA	23-03-2019	2ª	Maia 41025	
4 5 6,38	Beatriz Pereira	04 Ini	MAIA A C	29-05-2019	1ª	Porto / Lousada / Povoia de	
4 5 6,92	MARIA AVELINO	05 Ini	MAIA A C	12-06-2019	3ª	Porto \ Maia 41047	
4 5 8,50	JANINE VAZ AIMÉ	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	12-06-2019	4ª	Porto \ Maia 41047	
4 5 9,47	Beatriz Pereira	04 Ini	Ass Atl Porto	08-06-2019	1ª	Lagoa 03030	
4 5 9,88	TERESA MACEDO	05 Ini	MAIA A C	12-06-2019	5ª	Porto \ Maia 41047	
5 0 0,39	Diana Fernandes	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	13-07-2019	9ª	Fátima 03035	
5 0 0,87	BEATRIZ MAGALHÃES	04 Ini	C BENFICA PAREDES	23-03-2019	3ª	Maia 41025	
5 0 1,13	Maria Avelino	05 Ini	MAIA A C	29-05-2019	2ª	Porto / Lousada / Povoia de	
5 0 1,57	Beatriz Guimarães	04 Ini	MAIA A C	13-07-2019	11ª	Fátima 03035	
5 0 1,86	LOURDES FERNANDES	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	29-05-2019	3ª	Porto / Lousada / Povoia de	
5 0 2,33	Beatriz Guimarães	04 Ini	MAIA A C	22-06-2019	5ª	Porto \ Lousada 41049	
5 0 3,04	Beatriz Guimarães	04 Ini	MAIA A C	29-05-2019	4ª	Porto / Lousada / Povoia de	
5 0 3,53	MARGARIDA OLIVEIRA	04 Ini	MAIA A C	12-06-2019	6ª	Porto \ Maia 41047	
5 0 4,30	Beatriz Guimarães	04 Ini	MAIA A C	23-03-2019	4ª	Maia 41025	
5 0 4,57	BEATRIZ ROCHA	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	12-06-2019	7ª	Porto \ Maia 41047	
5 0 4,61	Beatriz Magalhães	04 Ini	C BENFICA PAREDES	12-06-2019	8ª	Porto \ Maia 41047	
5 0 4,62	Beatriz Rocha	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	22-06-2019	7ª	Porto \ Lousada 41049	
5 0 5,16	Beatriz Magalhães	04 Ini	C BENFICA PAREDES	13-07-2019	2ª	Fátima 03035	
5 0 5,39	BEATRIZ REBELO	04 Ini	MAIA A C	29-05-2019	5ª	Porto / Lousada / Povoia de	
5 0 5,99	Diana Fernandes	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	25-05-2019	1ª	Braga 47026	X
5 0 6,47	MAFALDA ASSIS	03 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	15-05-2019	5ª	Split - Croácia 41054	
5 0 6,51	Beatriz Rebelo	04 Ini	MAIA A C	22-06-2019	8ª	Porto \ Lousada 41049	
5 0 6,88	LARA SAMPAIO	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	12-06-2019	9ª	Porto \ Maia 41047	
5 0 7,41	Margarida Oliveira	04 Ini	MAIA A C	18-05-2019	3ª	Guimarães 47025	X
5 0 7,48	Janine Vaz Aimé	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	23-03-2019	5ª	Maia 41025	
5 0 7,62	Beatriz Rocha	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	13-07-2019	2ª	Fátima 03035	
5 0 9,66	Lara Sampaio	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	13-07-2019	4ª	Fátima 03035	
5 1 0,62	Margarida Oliveira	04 Ini	MAIA A C	13-07-2019	5ª	Fátima 03035	
5 1 2,24	DANIELA SANTOS	04 Ini	MAIA A C	12-06-2019	10ª	Porto \ Maia 41047	
5 1 2,99	Beatriz Rebelo	04 Ini	MAIA A C	12-06-2019	11ª	Porto \ Maia 41047	
5 1 3,01	Margarida Oliveira	04 Ini	MAIA A C	22-06-2019	10ª	Porto \ Lousada 41049	
5 1 3,06	Beatriz Rebelo	04 Ini	MAIA A C	13-07-2019	9ª	Fátima 03035	
5 1 3,85	Maria Avelino	05 Ini	MAIA A C	23-03-2019	6ª	Maia 41025	
5 1 3,92	Lourdes Fernandes	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	13-07-2019	9ª	Fátima 03035	
5 1 4,73	Daniela Santos	04 Ini	MAIA A C	29-05-2019	6ª	Porto / Lousada / Povoia de	
5 1 4,95	Janine Vaz Aimé	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	13-07-2019	10ª	Fátima 03035	
5 1 5,31	JOANA SILVA	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	12-06-2019	12ª	Porto \ Maia 41047	
5 1 8,04	Teresa Macedo	05 Ini	MAIA A C	13-07-2019	11ª	Fátima 03035	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

		1.500 Metros			Top	6 5 7,71	
5 1 8,06	Lourdes Fernandes	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	23-03-2019	7ª	Maia 41025	
5 1 9,36	Joana Silva	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	22-06-2019	11ª	Porto \ Lousada 41049	
5 2 0,25	Teresa Macedo	05 Ini	MAIA A C	23-03-2019	8ª	Maia 41025	
5 2 1,69	Beatriz Rocha	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	23-03-2019	9ª	Maia 41025	
5 2 2,72	SOFIA SOUSA	04 Ini	C BENFICA PAREDES	23-03-2019	10ª	Maia 41025	
5 2 2,87	Beatriz Rebelo	04 Ini	MAIA A C	23-03-2019	11ª	Maia 41025	
5 2 4,38	Daniela Santos	04 Ini	MAIA A C	22-06-2019	13ª	Porto \ Lousada 41049	
5 2 4,84	INÊS MAGALHÃES	04 Ini	C BENFICA PAREDES	12-06-2019	13ª	Porto \ Maia 41047	
5 2 5,78	GABRIELA ALMEIDA	04 Ini	Escola Secundária de Gondomar	11-05-2019	4ª	Lousada 41039	
5 2 5,87	Gabriela Almeida	04 Ini	A R L V GONDOMARENSE	12-06-2019	14ª	Porto \ Maia 41047	
5 2 6,53	Joana Silva	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	25-05-2019	3ª	Braga 47026	X
5 2 6,73	Inês Magalhães	04 Ini	C BENFICA PAREDES	23-03-2019	12ª	Maia 41025	
5 2 8,99	MARTA LOBO	04 Ini	Colégio Novo da Maia	11-05-2019	5ª	Lousada 41039	
5 2 9,61	CLÁUDIA MENDES	04 Ini	C BENFICA PAREDES	12-06-2019	15ª	Porto \ Maia 41047	
5 3 3,64	Daniela Santos	04 Ini	MAIA A C	23-03-2019	13ª	Maia 41025	
5 3 5,80	FILIPA MATOS	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	12-06-2019	16ª	Porto \ Maia 41047	
5 3 6,61	Filipa Matos	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	29-05-2019	7ª	Porto / Lousada / Povoia de	
5 3 8,05	CAROLINA SANTOS	04 Ini	BOAVISTA F C	22-06-2019	14ª	Porto \ Lousada 41049	
5 4 1,45	Cláudia Mendes	04 Ini	C BENFICA PAREDES	23-03-2019	14ª	Maia 41025	
5 4 4,45	Gabriela Almeida	04 Ini	Escola Secundária de Gondomar	30-03-2019	3ª	Póvoa de Varzim 41028	
5 4 5,63	Gabriela Almeida	04 Ini	A R L V GONDOMARENSE	23-03-2019	15ª	Maia 41025	
5 4 7,06	Filipa Matos	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	23-03-2019	16ª	Maia 41025	
5 4 9,46	MARGARIDA MARTINS	05 Ini	A DESP LUSTOSA	23-03-2019	17ª	Maia 41025	
5 5 4,25	LEONOR ROCHA	05 Ini	A DESP LUSTOSA	23-03-2019	18ª	Maia 41025	
5 5 4,75	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	8ª	Lousada 41039	
5 5 5,06	Marta Lobo	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	4ª	Póvoa de Varzim 41028	
5 5 6,13	RITA ALVES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	17ª	Porto \ Maia 41047	
5 5 7,22	RITA TEIXEIRA	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	29-05-2019	8ª	Porto / Lousada / Povoia de	
5 5 9,00	Rita Teixeira	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	12-06-2019	18ª	Porto \ Maia 41047	
6 0 3,22	LEONOR MELO	05 Ini	Colégio Novo da Maia	11-05-2019	9ª	Lousada 41039	
6 0 8,47	LEONOR MELO	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	5ª	Póvoa de Varzim 41028	
6 1 3,00	MARIA MOREIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-03-2019	19ª	Maia 41025	
6 1 4,69	FILIPA MARAVALHAS	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	6ª	Póvoa de Varzim 41028	
6 1 6,14	Carolina Santos	04 Ini	BOAVISTA F C	12-06-2019	19ª	Porto \ Maia 41047	
6 2 3,14	Rita Teixeira	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	23-03-2019	20ª	Maia 41025	
6 2 5,22	VÂNIA SOUSA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	23-03-2019	21ª	Maia 41025	
6 3 7,59	MARIA JOÃO	04 Ini	Escola Secundária de Gondomar	30-03-2019	7ª	Póvoa de Varzim 41028	
6 5 5,10	MARIANA RODRIGUES	04 Ini	Escola EB 2/3 D. Pedro IV	30-03-2019	8ª	Póvoa de Varzim 41028	
6 5 7,71	MARGARIDA GAMA	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	9ª	Póvoa de Varzim 41028	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

				Milha	Top	6 2 3,44
6 2 3,44	MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-04-2019	3ª	Vagos 38017





Femininos

1.000 Mt.Obstáculos

Top 4 3 9,06

3 2 2,28	CATARINA BRITO	07 Inf	MAIA A C	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41048
3 2 6,57	Catarina Brito	07 Inf	MAIA A C	04-05-2019	1ª Lousada 41038
3 4 3,92	ANA MARQUES	06 Inf	MAIA A C	04-05-2019	2ª Lousada 41038
3 4 7,65	Ana Marques	06 Inf	MAIA A C	22-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41048
3 4 8,96	MARIA JOÃO PIMENTE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	04-05-2019	3ª Lousada 41038
4 0 2,75	ANA ZUEVA	07 Inf	NASCIDOS PARA CORRER	10-03-2019	1ª Lousada 41024
4 0 5,73	RITA GOMES	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	2ª Lousada 41024
4 1 2,50	LEONOR FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	22-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41048
4 2 1,26	ANAISA TAVARES	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	22-06-2019	5ª Porto \ Lousada 41048
4 3 6,93	Anaisa Tavares	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	10-03-2019	3ª Lousada 41024
4 3 9,06	Anaisa Tavares	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	04-05-2019	4ª Lousada 41038





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**60 M Barr.Inf-0.76**

Top

1 8,02

1 0,56	-2,0	MELISSA SERENO	05 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-12-2018	1ª Lousada 41010
1 0,80	-0,4	JOANA ROCHA	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	23-12-2018	1ª Lousada 41010
1 0,81	-0,6	MATILDE LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-12-2018	1ª Lousada 41010
1 1,03	-1,1	HELOISE HENRAND	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	1ª Lourosa 38015
1 1,21	-0,4	FABIANA LUCART	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	2ª Lousada 41010
1 1,22	-0,4	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	3ª Lousada 41010
1 1,65	-0,4	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	23-12-2018	4ª Lousada 41010
1 1,85	-2,0	JOANA ALMEIDA	05 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-12-2018	2ª Lousada 41010
1 2,10	-0,6	RAFAELA GONÇALVES	05 Ini	C DESP CS LAVRA	23-12-2018	2ª Lousada 41010
1 2,17	-0,4	SOFIA SILVA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	5ª Lousada 41010
1 2,22	-0,6	ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	3ª Lousada 41010
1 2,73	0,0	FILIPA CRAVEIRO	06 Inf	Ass Atl Porto	22-12-2018	5ª Lourosa 38004
1 2,73	-2,0	MARIA DAVID GOMES	05 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-12-2018	3ª Lousada 41010
1 2,90	-0,4	SOFIA ARAÚJO	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	23-12-2018	6ª Lousada 41010
1 3,81	-0,6	BEATRIZ MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	4ª Lousada 41010
1 3,82	-0,6	INÊS SANTOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	5ª Lousada 41010
1 8,02	-0,6	MARIA QUELHAS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	6ª Lousada 41010



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

60 M Barr.Inici-0.76

Top

1 3,50

9,89	0,0	MELISSA SERENO	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	1ª Lourosa 38015
1 0,01	+ 0,2	MATILDE LOBO	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	1ª Póvoa de Varzim 41028
1 0,50	+ 0,2	TERESA BRANDÃO	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	2ª Póvoa de Varzim 41028
1 0,58	0,0	THAIS BERANGER	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	2ª Lourosa 38015
1 0,69	+ 0,2	MARIA QUELHAS	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	3ª Póvoa de Varzim 41028
1 1,11	+ 0,2	JOANA PIMENTA	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	4ª Póvoa de Varzim 41028
1 1,19	- 2,3	JOANA ALMEIDA	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	2ª Lourosa 38015
1 1,44	+ 0,2	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	5ª Póvoa de Varzim 41028
1 1,54	- 2,3	MARIA ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	3ª Lourosa 38015
1 2,12	+ 0,2	MATILDE CALDAS	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	7ª Póvoa de Varzim 41028
1 2,52	- 2,3	MARIA DAVID GOMES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	4ª Lourosa 38015
1 3,50	- 2,3	CATARINA FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	5ª Lourosa 38015



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**60 M Barr.Inf.M/F-76**

Top

1 6,48

1 0,1	0,0	MELISSA SERENO	05 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-12-2018	1ª	Guimarães 47001	
1 1,17	0,0	MARTA DIAS	06 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	1ª	Lousada 41034	
1 1,19	0,0	MATILDE LAMEIRAS	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	2ª	Lousada 41034	
1 1,19	0,0	MATILDE CALDAS	06 Inf	MAIA A C	28-04-2019	1ª	Lousada 41034	
1 1,23		HELOISE HENRARD	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	13-01-2019	1ª	Braga 47006	
1 1,24		CATARINA BRITO	07 Inf	MAIA A C	13-01-2019	2ª	Braga 47006	
1 1,30	-4,8	Marta Dias	06 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-02-2019	1ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 1,55	0,0	Catarina Brito	07 Inf	MAIA A C	28-04-2019	3ª	Lousada 41034	
1 1,69	0,0	SIMONE MORIM	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	2ª	Lousada 41034	
1 1,86	-2,3	HÉLOISE HENRARD	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	1ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 2,14	-2,3	Matilde Lameiras	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	2ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 2,28	-4,8	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	09-02-2019	2ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 2,56	-3,3	MARIA LEONOR SAMP	07 Inf	MAIA A C	09-02-2019	1ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 2,59	-2,3	ANA EUSÉBIO	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-02-2019	3ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 2,66	0,0	ANA MARQUES	06 Inf	MAIA A C	28-04-2019	3ª	Lousada 41034	
1 2,75	0,0	RITA TOMÉ	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	4ª	Lousada 41034	
1 3,19	+1,8	MAFALDA GONÇALVES	07 Inf	C DESP CS LAVRA	19-05-2019	4ª	Guimarães 47025	X
1 3,31	-2,3	FILIPA CRAVEIRO	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	09-02-2019	4ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 3,47	-3,3	MAFALDA CANCELO	07 Inf	C D C NAVAIS	09-02-2019	2ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 3,49	-2,3	Rita Tomé	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	5ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 3,63	0,0	RITA RIBEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	5ª	Lousada 41034	
1 3,70	0,0	MARIA JOÃO PIMENTE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	6ª	Lousada 41034	
1 3,89	-3,3	LEONOR FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	09-02-2019	3ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 4,00	-2,3	Mafalda Gonçalves	07 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	6ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 4,05	-4,8	NINA SILVA	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-02-2019	3ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 4,09	0,0	LEONOR LOPES	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	4ª	Lousada 41034	
1 4,17	-4,8	RITA GOMES	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	4ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 4,21	-4,8	LEONOR MENDES	06 Inf	MAIA A C	09-02-2019	5ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 4,24	-4,8	DÉBORA MARINHO	06 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	6ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 4,33		Rita Ribeiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	13-01-2019	4ª	Braga 47006	
1 4,42	-2,3	HELENA LATA	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	09-02-2019	7ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 4,49	0,0	Helena Lata	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	5ª	Lousada 41034	
1 5,05	-3,3	INÉS PINTO	06 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	4ª	Póvoa de Varzim 41019	X
1 5,27	0,0	ISABEL MARTINS	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	6ª	Lousada 41034	
1 5,28	-2,3	MARGARIDA GAMA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	8ª	Póvoa de Varzim 41019	
1 6,48	0,0	Rita Gomes	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	7ª	Lousada 41034	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**60 M Barr.Ini.Fem-76**

Top

2 0,89

9,74	MELISSA SERENO	05 Ini	Ass Atl Porto	02-03-2019	4ª Alpiarça 03017
1 0,12	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-01-2019	1ª Braga 47006
1 0,27	-1,7 Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	1ª Póvoa de Varzim 41019
1 0,54	-2,1 MATILDE LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	1ª Póvoa de Varzim 41019
1 0,55	-1,5 BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	1ª Póvoa de Varzim 41019
1 0,63	-1,7 FABIANA LUCART	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	2ª Póvoa de Varzim 41019
1 0,72	-1,7 JOANA ROCHA	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	09-02-2019	3ª Póvoa de Varzim 41019
1 0,80	-1,5 THAIS BERANGER	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	2ª Póvoa de Varzim 41019
1 1,15	-2,1 SOFIA ARAÚJO	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	09-02-2019	1ª Póvoa de Varzim 41019
1 1,30	TERESA BRANDÃO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	2ª Braga 47006
1 1,48	-1,7 ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	4ª Póvoa de Varzim 41019
1 1,52	-2,1 PATRÍCIA RIBEIRO	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	2ª Póvoa de Varzim 41019
1 1,61	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	3ª Braga 47006
1 1,67	-2,1 ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	3ª Póvoa de Varzim 41019
1 1,69	-2,1 MARTA MARQUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-02-2019	2ª Póvoa de Varzim 41019
1 1,81	-1,5 RAFAELA GONÇALVES	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	3ª Póvoa de Varzim 41019
1 1,81	-2,1 MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	1ª Póvoa de Varzim 41019
1 1,88	-2,1 SOFIA SILVA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	4ª Póvoa de Varzim 41019
1 1,99	-2,1 MATILDE PEREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	2ª Póvoa de Varzim 41019
1 2,00	MATILDE ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-01-2019	4ª Braga 47006
1 2,04	-2,1 INÉS CRISTINO	05 Ini	MAIA A C	09-02-2019	5ª Póvoa de Varzim 41019
1 2,04	-2,1 PETRA FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	09-02-2019	3ª Póvoa de Varzim 41019
1 2,08	-2,1 Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	3ª Póvoa de Varzim 41019
1 2,18	-2,1 FLÁVIA SILVA	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	6ª Póvoa de Varzim 41019
1 2,26	-2,1 JOANA AMARAL	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	4ª Póvoa de Varzim 41019
1 2,30	-1,7 SUSANA ROSA	04 Ini	C D C NAVAIS	09-02-2019	5ª Póvoa de Varzim 41019
1 2,66	MARIA DAVID GOMES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-01-2019	5ª Braga 47006
1 2,78	Inês Cristino	05 Ini	MAIA A C	13-01-2019	5ª Braga 47006
1 2,80	-1,5 BEATRIZ ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	09-02-2019	4ª Póvoa de Varzim 41019
1 2,87	Flávia Silva	04 Ini	MAIA A C	13-01-2019	6ª Braga 47006
1 2,91	-2,1 INÉS SANTOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	7ª Póvoa de Varzim 41019
1 3,05	-1,5 MARIANA ALMEIDA	05 Ini	MAIA A C	09-02-2019	5ª Póvoa de Varzim 41019
1 3,62	-1,5 VÂNIA SOUSA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	09-02-2019	6ª Póvoa de Varzim 41019
1 3,79	-2,1 BEATRIZ MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	8ª Póvoa de Varzim 41019
1 3,80	-2,1 FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	5ª Póvoa de Varzim 41019
1 4,28	-1,5 MARIA MOREIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	7ª Póvoa de Varzim 41019
1 4,54	-2,1 INÉS CARDOSO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	6ª Póvoa de Varzim 41019
1 4,63	-2,1 RITA MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	7ª Póvoa de Varzim 41019
1 5,58	Rafaela Gonçalves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	7ª Braga 47006
2 0,89	-2,1 ERICA VIEGAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	4ª Póvoa de Varzim 41019



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

80 M Barreiras-0,76

Top

2 0,01

1 2,27	+ 0,3	MELISSA SERENO	05 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	2ª Lagoa 03030
1 2,41	- 0,7	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
1 2,43	+ 0,8	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
1 2,73	0,0	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povo de
1 2,75	+ 0,1	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	1ª Porto 41036
1 2,89	+ 0,8	FABIANA LUCART	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
1 3,01	- 0,7	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
1 3,50	0,0	MATILDE LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povo de
1 3,54	+ 0,1	RITA FERNANDES	05 Ini	MAIA A C	01-05-2019	2ª Porto 41036
1 3,57	+ 1,5	Rita Fernandes	05 Ini	MAIA A C	27-04-2019	1ª Lousada 41034
1 3,65	+ 1,5	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
1 3,70	+ 0,1	THAIS BERANGER	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	3ª Porto 41036
1 3,73	+ 0,8	TERESA BRANDÃO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	1ª Lousada 41034
1 3,77	0,0	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povo de
1 3,78	- 0,2	HÉLOISE HENRARD	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
1 3,82	0,0	Rita Fernandes	05 Ini	MAIA A C	26-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povo de
1 3,83	+ 0,4	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	1ª Lousada 41034
1 3,83	+ 0,8	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	2ª Lousada 41034
1 3,83	+ 0,8	Rita Fernandes	05 Ini	MAIA A C	12-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
1 3,86	+ 1,5	JOANA ALMEIDA	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
1 3,94	0,0	Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povo de
1 4,04	0,0	JOANA ROCHA	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	26-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povo de
1 4,07	0,0	JOANA PIMENTA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povo de
1 4,08	- 0,7	Rita Fernandes	05 Ini	MAIA A C	12-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
1 4,11	+ 0,1	Joana Rocha	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	01-05-2019	4ª Porto 41036
1 4,11	+ 1,5	Joana Rocha	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	12-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
1 4,12	- 1,2	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	2ª Lousada 41034
1 4,18	+ 1,2	Joana Almeida	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	1ª Porto 41036
1 4,18	+ 0,8	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047
1 4,20	0,0	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povo de
1 4,22	- 0,7	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047
1 4,23	+ 1,5	MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047
1 4,24	+ 1,6	SOFIA ARAÚJO	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	01-05-2019	1ª Porto 41036
1 4,24	0,0	Joana Almeida	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	6ª Porto / Lousada / Povo de
1 4,27	+ 1,6	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	2ª Porto 41036
1 4,29	+ 0,8	MARIA QUELHAS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
1 4,31	+ 1,6	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	3ª Porto 41036
1 4,34	0,0	Sofia Araújo	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	26-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povo de
1 4,37	0,0	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povo de
1 4,37	+ 0,8	Joana Almeida	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047
1 4,44	- 0,1	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	1ª Porto 41036
1 4,44	+ 0,8	Héloise Henrard	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	6ª Porto \ Maia 41047
1 4,45	0,0	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povo de
1 4,55	+ 1,6	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Ini	MAIA A C	01-05-2019	4ª Porto 41036



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

80 M Barreiras-0,76					Top	2 0,01
1 4,58	+ 1,5	ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	2ª Lousada 41034
1 4,60	+ 1,6	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	5ª Porto 41036
1 4,62	+ 1,2	MATILDE ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	2ª Porto 41036
1 4,64	+ 0,4	RITA BARBOSA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-04-2019	1ª Lousada 41034
1 4,66	- 2,2	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	1ª Braga 47021
1 4,67	+ 0,8	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	3ª Lousada 41034
1 4,72	- 0,2	MARTA DIAS	06 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
1 4,75	+ 1,2	MARIA ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	3ª Porto 41036
1 4,92	- 1,2	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	3ª Lousada 41034
1 4,96	+ 0,4	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	2ª Lousada 41034
1 4,96	- 0,7	Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047
1 5,11	+ 0,4	MARTA MARQUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	27-04-2019	3ª Lousada 41034
1 5,15	- 0,1	MATILDE PEREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	2ª Porto 41036
1 5,17	+ 0,4	Joana Rocha	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	27-04-2019	4ª Lousada 41034
1 5,26	- 0,1	SOFIA SILVA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	3ª Porto 41036
1 5,27	- 1,2	RAFAELA SANTOS	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	27-04-2019	4ª Lousada 41034
1 5,30	- 0,2	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
1 5,32	- 0,1	Maria Quelhas	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	4ª Porto 41036
1 5,37	+ 0,1	Ana Amaral	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	5ª Porto 41036
1 5,38	0,0	Maria Quelhas	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	6ª Porto / Lousada / Povia de
1 5,39	+ 1,5	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	12-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047
1 5,47	- 0,2	MARIA DAVID GOMES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047
1 5,59	+ 0,8	SIMONE MORIM	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	12-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
1 5,62	+ 1,5	BEATRIZ MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	3ª Lousada 41034
1 5,65	+ 0,4	Sofia Araújo	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	27-04-2019	5ª Lousada 41034
1 5,66	0,0	Filipa Maravalhas	05 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povia de
1 5,68	0,0	Maria David Gomes	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povia de
1 5,76	- 1,2	Maria Quelhas	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	5ª Lousada 41034
1 5,76	+ 0,4	Sofia Silva	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	6ª Lousada 41034
1 5,81	+ 0,4	INÉS CRISTINO	05 Ini	MAIA A C	27-04-2019	7ª Lousada 41034
1 5,84	- 0,1	RAFAELA GONÇALVES	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	5ª Porto 41036
1 6,03	+ 1,5	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	4ª Lousada 41034
1 6,12	+ 0,4	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	27-04-2019	8ª Lousada 41034
1 6,20	+ 1,2	Maria David Gomes	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	4ª Porto 41036
1 6,21	+ 0,2	Beatriz Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	3ª Porto 41036
1 6,24	0,0	Rafaela Gonçalves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povia de
1 6,36	- 2,2	Filipa Maravalhas	05 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	4ª Braga 47021
1 6,52	+ 1,5	INÉS CARDOSO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	5ª Lousada 41034
1 6,58	- 1,2	SUSANA ROSA	04 Ini	C D C NAVAIS	27-04-2019	6ª Lousada 41034
1 6,66	0,0	MARIANA ALMEIDA	05 Ini	MAIA A C	26-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povia de
1 6,79	+ 1,5	Filipa Maravalhas	05 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	6ª Lousada 41034
1 6,81	+ 0,2	Filipa Maravalhas	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	4ª Porto 41036
1 6,84	+ 0,8	PETRA FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	4ª Lousada 41034
1 6,88	+ 0,8	INÉS SANTOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	5ª Lousada 41034



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**80 M Barreiras-0,76**Top **2 0,01**

1 7,11	+ 1,5	MARIA RODRIGUES	05 Ini	C D C NAVAIS	27-04-2019	7ª	Lousada 41034
1 7,18	+ 0,2	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	5ª	Porto 41036
1 7,51	+ 0,8	CLARISSE B PEREIRA	07 Inf	BOAVISTA F C	12-06-2019	3ª	Porto \ Maia 41047
1 7,53	+ 0,8	FRANCISCA FERREIRA	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	12-06-2019	4ª	Porto \ Maia 41047
1 7,80	- 1,2	CAROLINA ALMEIDA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-04-2019	7ª	Lousada 41034
1 7,92	+ 0,1	Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	6ª	Porto 41036
1 8,00	+ 0,8	VÂNIA SOUSA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	27-04-2019	6ª	Lousada 41034
1 8,20	+ 0,8	RITA MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	7ª	Lousada 41034
1 9,72	+ 0,8	LEONOR ALMEIDA	07 Inf	BOAVISTA F C	12-06-2019	5ª	Porto \ Maia 41047
1 9,94	- 0,2	INÊS CUNHA	07 Inf	BOAVISTA F C	12-06-2019	5ª	Porto \ Maia 41047
2 0,01	+ 0,8	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	8ª	Lousada 41034

Marcas com vento antiregulamentar

1 2,85	+ 4,1	Melissa Sereno	05 Ini	Ass Atl Porto	18-05-2019	4ª	Jamor 03025
1 3,36	+ 2,5	Thais Beranger	05 Ini	Ass Atl Porto	18-05-2019	3ª	Jamor 03025





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**100 M Barreiras-0.76**

Top

2 3,26

1 5,10	- 1,4	MELISSA SERENO	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	14-07-2019	5ª Fátima 03035	
1 5,28	- 0,8	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	03-07-2019	1ª Maia 41066	
1 5,48	- 0,8	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	14-07-2019	2ª Fátima 03035	
1 5,55	- 0,2	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
1 5,59	- 0,7	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
1 5,71	- 1,4	THAIS BERANGER	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	14-07-2019	8ª Fátima 03035	
1 5,77	+ 0,9	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	14-07-2019	3ª Fátima 03035	
1 6,02	- 0,8	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	03-07-2019	2ª Maia 41066	
1 6,63	- 0,8	FABIANA LUCART	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	03-07-2019	4ª Maia 41066	
1 6,67	- 0,7	MATILDE LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
1 6,77	- 0,4	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	1ª Guimarães 47025	X
1 6,79	- 0,8	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	03-07-2019	6ª Maia 41066	
1 6,98	- 0,2	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
1 7,38	- 1,8	MATILDE ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	03-07-2019	2ª Maia 41066	
1 7,40	- 0,7	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	5ª Porto \ Lousada 41049	
1 7,79	- 0,5	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41049	
1 7,81	- 0,4	MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	3ª Guimarães 47025	X
1 7,92	- 1,8	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	03-07-2019	3ª Maia 41066	
1 8,27	- 0,5	INÊS AFONSO	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	22-06-2019	5ª Porto \ Lousada 41049	
1 8,44	- 0,5	JOANA ALMEIDA	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	6ª Porto \ Lousada 41049	
1 9,55	- 1,8	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	03-07-2019	4ª Maia 41066	
1 9,95	- 0,2	MARIA DAVID GOMES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	6ª Porto \ Lousada 41049	
2 3,26	- 2,2	VÂNIA SOUSA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	04-05-2019	5ª Lousada 41037	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

300 M Barreiras-0,76

Top

5 5,27

4 8,46	FABIANA LUCART	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	14-07-2019	1ª Fátima 03035	
4 9,45	MARIA QUELHAS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	03-07-2019	3ª Maia 41066	
4 9,52	MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	14-07-2019	4ª Fátima 03035	
4 9,58	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41049	
4 9,72	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
5 0,60	MATILDE LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	14-07-2019	3ª Fátima 03035	
5 0,71	Maria Quelhas	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	14-07-2019	4ª Fátima 03035	
5 0,90	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41049	
5 0,90	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	03-07-2019	5ª Maia 41066	
5 1,42	Maria Quelhas	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41049	
5 1,63	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	5ª Porto \ Lousada 41049	
5 1,67	MATILDE ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41049	
5 1,88	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	03-07-2019	6ª Maia 41066	
5 5,27	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	19-05-2019	2ª Guimarães 47025	X





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**250 M Barreiras-0.76**

Top

5 0,69

3 9,04	FABIANA LUCART	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
3 9,34	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povoia de
3 9,56	MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povoia de
3 9,65	MARIA QUELHAS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povoia de
3 9,79	MATILDE ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	1ª Braga 47022
3 9,81	Maria Quelhas	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
4 0,34	MATILDE LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povoia de
4 0,39	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
4 0,40	Fabiana Lucart	04 Ini	Ass Atl Porto	08-06-2019	5ª Lagoa 03030
4 0,66	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-05-2019	2ª Braga 47022
4 0,88	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047
4 0,90	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047
4 0,97	Matilde Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	29-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povoia de
4 1,19	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	1ª Lousada 41024
4 1,45	Maria Quelhas	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	1ª Lousada 41024
4 1,61	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	1ª Lousada 41024
4 1,69	RITA FERNANDES	05 Ini	MAIA A C	29-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povoia de
4 1,77	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	2ª Lousada 41024
4 1,85	Matilde Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-04-2019	3ª Arcos de Valdevez 49019
4 1,86	Matilde Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	2ª Viana do Castelo 49031
4 2,07	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povoia de
4 2,17	Matilde Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	6ª Porto \ Maia 41047
4 2,47	Matilde Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	2ª Lousada 41024
4 2,63	RAFAELA SANTOS	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	16-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
4 2,92	MATILDE PEREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
4 2,96	BEATRIZ MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	3ª Lousada 41024
4 2,97	MARTA MARQUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	12-05-2019	4ª Braga 47022
4 3,04	Rafaela Santos	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	12-05-2019	5ª Braga 47022
4 3,19	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povoia de
4 3,46	FLÁVIA SILVA	04 Ini	MAIA A C	10-03-2019	2ª Lousada 41024
4 3,62	SOFIA ARAÚJO	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	10-03-2019	3ª Lousada 41024
4 4,27	SOFIA SILVA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	4ª Lousada 41024
4 4,42	Sofia Araújo	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	29-05-2019	6ª Porto / Lousada / Povoia de
4 4,75	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Ini	MAIA A C	16-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
4 4,89	TERESA BRANDÃO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	4ª Lousada 41024
4 4,93	ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	3ª Lousada 41024
4 4,96	Marta Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	5ª Lousada 41024
4 5,14	PETRA FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	10-03-2019	6ª Lousada 41024
4 5,21	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	29-05-2019	7ª Porto / Lousada / Povoia de
4 6,77	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	10-03-2019	4ª Lousada 41024
4 7,05	RAFAELA GONÇALVES	05 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	5ª Lousada 41024
4 8,23	MARIA VINAGRE	05 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	16-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047
4 8,42	Sofia Silva	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povoia de
5 0,69	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	5ª Lousada 41024



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**1.500 Mt.Obstáculos**

Top 6 5 0,27

5 1 4,60	JANINE VAZ AIMÉ	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	29-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povo de
5 1 5,83	BEATRIZ ROCHA	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	16-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
5 1 6,47	MARGARIDA OLIVEIRA	04 Ini	MAIA A C	29-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povo de
5 1 7,96	LARA SAMPAIO	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	29-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povo de
5 1 8,16	TERESA MACEDO	05 Ini	MAIA A C	29-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povo de
5 1 8,31	INÊS MAGALHÃES	04 Ini	C BENFICA PAREDES	29-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povo de
5 1 9,51	Margarida Oliveira	04 Ini	MAIA A C	16-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
5 2 1,42	Teresa Macedo	05 Ini	MAIA A C	16-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
5 2 5,56	Janine Vaz Aimé	05 Ini	Ass Atl Porto	08-06-2019	4ª Lagoa 03030
5 2 8,55	Lara Sampaio	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	04-05-2019	1ª Lousada 41038
5 2 8,72	Lara Sampaio	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	25-05-2019	1ª Braga 47026 X
5 2 8,84	Janine Vaz Aimé	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	04-05-2019	2ª Lousada 41038
5 2 9,53	Margarida Oliveira	04 Ini	MAIA A C	04-05-2019	3ª Lousada 41038
5 3 2,73	LOURDES FERNANDES	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	04-05-2019	4ª Lousada 41038
5 3 3,99	Beatriz Rocha	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	04-05-2019	5ª Lousada 41038
5 3 6,42	Teresa Macedo	05 Ini	MAIA A C	04-05-2019	6ª Lousada 41038
5 4 5,97	GABRIELA ALMEIDA	04 Ini	A R L V GONDOMARENSE	29-05-2019	6ª Porto / Lousada / Povo de
5 4 7,51	Gabriela Almeida	04 Ini	A R L V GONDOMARENSE	16-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047
5 4 8,12	Beatriz Rocha	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	10-03-2019	1ª Lousada 41024
5 5 7,36	Gabriela Almeida	04 Ini	A R L V GONDOMARENSE	04-05-2019	7ª Lousada 41038
5 5 9,59	Inês Magalhães	04 Ini	C BENFICA PAREDES	16-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047
6 4 0,23	MARIA MOREIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	2ª Lousada 41024
6 5 0,27	RITA ALVES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	6ª Porto \ Maia 41047



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**Salto em Altura**

Top

1,04

1,63	THAIS BERANGER	05 Ini	Ass Atl Porto	18-05-2019	1ª	Jamor 03025	
1,58	Thais Beranger	05 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	2ª	Lagoa 03030	
1,55	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	1ª	Porto \ Maia 41047	
1,53	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	2ª	Porto / Lousada / Povo de	
1,53	BEATRIZ ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	26-05-2019	1ª	Porto / Lousada / Povo de	
1,48	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	2ª	Porto \ Lousada 41049	
1,47	SOFIA ARAÚJO	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	26-05-2019	3ª	Porto / Lousada / Povo de	
1,47	MARTA MARQUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	26-05-2019	4ª	Porto / Lousada / Povo de	
1,47	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-07-2019	8ª	Fátima 03035	
1,47	Beatriz Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	13-07-2019	8ª	Fátima 03035	
1,45	FABIANA LUCART	04 Ini	Colégio Novo da Maia	11-05-2019	1ª	Lousada 41039	
1,45	Sofia Araújo	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	12-06-2019	2ª	Porto \ Maia 41047	
1,45	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	1ª	Viana do Castelo 49031	
1,45	Beatriz Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	22-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41049	
1,44	Marta Marques	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	2ª	Lousada 41005	
1,44	RAFAELA SANTOS	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	1ª	Lousada 41005	
1,43	Beatriz Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	23-03-2019	2ª	Braga 47014	
1,43	Sofia Araújo	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	07-04-2019	2ª	Lousada 41032	
1,42	SUSANA ROSA	04 Ini	C D C NAVAIS	27-04-2019	3ª	Lousada 41034	
1,42	RITA BARBOSA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-04-2019	2ª	Lousada 41034	
1,42	Marta Marques	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	27-04-2019	1ª	Lousada 41034	
1,41	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-04-2019	4ª	Vagos 38017	
1,40	Rafaela Santos	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	23-03-2019	3ª	Braga 47014	
1,40	BEATRIZ ADÃO	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	1ª	Póvoa de Varzim 41028	
1,40	RAFAELA GONÇALVES	05 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	2ª	Braga 47021	
1,40	Sofia Araújo	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	19-05-2019	2ª	Guimarães 47025	X
1,40	Fabiana Lucart	04 Ini	Colégio Novo da Maia	29-05-2019	14ª	Elvas 41055	
1,40	Rafaela Gonçalves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	3ª	Porto \ Maia 41047	
1,40	Beatriz Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	12-06-2019	4ª	Porto \ Maia 41047	
1,40	Marta Marques	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	4ª	Porto \ Lousada 41049	
1,40	Sofia Araújo	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	22-06-2019	4ª	Porto \ Lousada 41049	
1,40	Rafaela Santos	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	4ª	Porto \ Lousada 41049	
1,39	Rafaela Gonçalves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	5ª	Porto / Lousada / Povo de	
1,39	Rafaela Santos	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	26-05-2019	6ª	Porto / Lousada / Povo de	
1,39	Beatriz Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	15-06-2019	2ª	Viana do Castelo 49031	
1,38	Rafaela Gonçalves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	3ª	Lousada 41005	
1,38	Sofia Araújo	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	27-04-2019	4ª	Lousada 41034	
1,38	MELISSA SERENO	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	8ª	Lousada 41034	
1,38	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	6ª	Lousada 41034	
1,38	Rafaela Santos	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	27-04-2019	7ª	Lousada 41034	
1,38	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	5ª	Lousada 41034	
1,36	JOANA PIMENTA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	2ª	Lourosa 38015	
1,36	RAFAELA GONÇALVES	04 Ini	Escola EB 2/3 Vieira de Carvalho	30-03-2019	2ª	Póvoa de Varzim 41028	
1,36	Joana Pimenta	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	2ª	Póvoa de Varzim 41028	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

		Salto em Altura		Top	1,04
1,35	Sofia Araújo	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	15-12-2018	4ª Lousada 41008
1,35	Marta Marques	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	15-12-2018	5ª Lousada 41008
1,35	Marta Marques	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	2ª Guimarães 47016
1,35	Rafaela Santos	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	2ª Guimarães 47016
1,35	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-03-2019	6ª Braga 47014
1,35	Rafaela Gonçalves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	23-03-2019	4ª Braga 47014
1,35	Susana Rosa	04 Ini	C D C NAVAIS	23-03-2019	4ª Braga 47014
1,35	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-04-2019	5ª Vagos 38017
1,35	Rafaela Gonçalves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	19-05-2019	3ª Guimarães 47025 X
1,35	ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	7ª Porto \ Maia 41047
1,35	Rita Barbosa	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2019	6ª Porto \ Maia 41047
1,35	Rafaela Santos	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	12-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047
1,35	Susana Rosa	04 Ini	C D C NAVAIS	22-06-2019	7ª Porto \ Lousada 41049
1,34	JOANA ROCHA	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	27-04-2019	10ª Lousada 41034
1,34	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	12ª Lousada 41034
1,34	Ana Amaral	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	9ª Lousada 41034
1,34	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	11ª Lousada 41034
1,34	SOFIA ARAUJO	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	11-05-2019	1ª Vagos 38030
1,34	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	7ª Porto / Lousada / Povoia de
1,33	Melissa Sereno	05 Ini	Ass Atl Porto	18-05-2019	13ª Jamor 03025
1,30	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	23-03-2019	7ª Braga 47014
1,30	Ana Amaral	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-03-2019	7ª Braga 47014
1,30	INÉS CRISTINO	05 Ini	MAIA A C	27-04-2019	14ª Lousada 41034
1,30	MATILDE LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	15ª Lousada 41034
1,30	RITA FERNANDES	05 Ini	MAIA A C	27-04-2019	13ª Lousada 41034
1,30	OLIVIA CAMPOS	07 Inf	C D C NAVAIS	01-05-2019	1ª Porto 41036
1,30	Beatriz Adão	05 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	7ª Lousada 41039
1,30	Ana Amaral	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	9ª Porto \ Lousada 41049
1,30	INÉS CARDOSO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	10ª Porto \ Lousada 41049
1,28	MARIA QUELHAS	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	4ª Póvoa de Varzim 41028
1,28	LEONOR MELO	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	5ª Póvoa de Varzim 41028
1,26	SOFIA SILVA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	17ª Lousada 41034
1,26	INÉS SANTOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	18ª Lousada 41034
1,26	TERESA BRANDÃO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	16ª Lousada 41034
1,25	Inês Cardoso	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	4ª Lousada 41005
1,25	Susana Rosa	04 Ini	C D C NAVAIS	15-12-2018	7ª Lousada 41008
1,25	BEATRIZ BORGES	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	2ª Porto 41036
1,25	Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	5ª Braga 47021
1,25	Matilde Lobo	04 Ini	Colégio Novo da Maia	11-05-2019	10ª Lousada 41039
1,25	Inês Cardoso	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	8ª Porto \ Maia 41047
1,25	OLÍVIA CAMPOS	06 Inf	C D C NAVAIS	23-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41048
1,25	CAROLINA FRADA	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41048
1,24	MATILDE PEREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	8ª Porto / Lousada / Povoia de
1,24	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	9ª Porto / Lousada / Povoia de



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Salto em Altura					Top	1,04
1,22	Inês Cardoso	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	20ª	Lousada 41034
1,22	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Ini	MAIA A C	27-04-2019	22ª	Lousada 41034
1,22	MARIA QUELHAS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	21ª	Lousada 41034
1,22	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	19ª	Lousada 41034
1,20	LEONOR LOPES	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	5ª	Lousada 41005
1,20	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	15-12-2018	8ª	Lousada 41008
1,20	BEATRIZ MOREIRA	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	6ª	Póvoa de Varzim 41028
1,20	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-04-2019	8ª	Vagos 38017
1,20	LEONOR MENDES	06 Inf	MAIA A C	01-05-2019	3ª	Porto 41036
1,20	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	11ª	Braga 47021
1,20	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	8ª	Braga 47021
1,20	ANA EUSÉBIO	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	12-06-2019	9ª	Porto \ Maia 41047
1,20	Leonor Mendes	06 Inf	MAIA A C	12-06-2019	10ª	Porto \ Maia 41047
1,20	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	22-06-2019	11ª	Porto \ Lousada 41049
1,20	Leonor Lopes	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	23-06-2019	5ª	Porto \ Lousada 41048
1,20	Leonor Mendes	06 Inf	MAIA A C	23-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41048
1,20	Ana Eusébio	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	23-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41048
1,19	BEATRIZ MOREIRA	05 Ini	C D COL NOVO MAIA	26-05-2019	10ª	Porto / Lousada / Povo de
1,18	MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	24ª	Lousada 41034
1,18	BEATRIZ MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	25ª	Lousada 41034
1,18	RITA MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	23ª	Lousada 41034
1,15	BEATRIZ MONTEIRO	03 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	15-12-2018	10ª	Lousada 41008
1,15	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-03-2019	10ª	Braga 47014
1,15	MAFALDA GONÇALVES	07 Inf	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	5ª	Porto 41036
1,15	MATILDE LAMEIRAS	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	4ª	Porto 41036
1,15	Matilde Lameiras	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	11ª	Porto \ Maia 41047
1,14	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	27ª	Lousada 41034
1,14	PETRA FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	26ª	Lousada 41034
1,10	Leonor Lopes	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	8ª	Guimarães 47016
1,10	VÂNIA SOUSA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	27-04-2019	28ª	Lousada 41034
1,10	RITA GOMES	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	6ª	Porto 41036
1,10	FRANCISCA FERREIRA	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-05-2019	9ª	Porto 41036
1,10	SIMONE MORIM	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-05-2019	6ª	Porto 41036
1,10	MARIA JOÃO PIMENTE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	6ª	Porto 41036
1,10	Mafalda Gonçalves	07 Inf	C DESP CS LAVRA	19-05-2019	4ª	Guimarães 47025 X
1,10	Rita Gomes	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	12ª	Porto \ Maia 41047
1,10	MARIA OLIVEIRA	07 Inf	C D C NAVAIS	23-06-2019	6ª	Porto \ Lousada 41048
1,06	MARIA RODRIGUES	05 Ini	C D C NAVAIS	27-04-2019	29ª	Lousada 41034
1,06	CAROLINA ALMEIDA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-04-2019	30ª	Lousada 41034
1,04	ANA CARDOSO	04 Ini	Escola Secundária de Gondomar	30-03-2019	7ª	Póvoa de Varzim 41028



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Salto Com Vara					Top	1,80
2,95	JOANA ROCHA	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	14-07-2019	2ª	Fátima 03035
2,50	Joana Rocha	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	12-05-2019	1ª	Vagos 38031
2,50	Joana Rocha	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	26-05-2019	1ª	Porto / Lousada / Povoia de
2,40	Joana Rocha	04 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	2ª	Lagoa 03030
2,35	Joana Rocha	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	10-03-2019	1ª	Lousada 41024
2,30	Joana Rocha	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	16-06-2019	1ª	Porto \ Maia 41047
2,15	Joana Rocha	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	07-04-2019	1ª	Lousada 41033
1,85	BEATRIZ ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	07-04-2019	2ª	Lousada 41033
1,80	Beatriz Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	10-03-2019	2ª	Lousada 41024
1,80	SUSANA ROSA	04 Ini	C D C NAVAIS	10-03-2019	3ª	Lousada 41024





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**Salto em Comprimento**

Top

2,30

5,08	-2,6	FABIANA LUCART	04 Ini	Colégio Novo da Maia	29-05-2019	5ª Elvas 41055
5,05	+0,1	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
5,01	+0,8	RITA FERNANDES	05 Ini	MAIA A C	29-05-2019	4ª Braga 41061
4,99	+0,3	INÊS SANTOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41049
4,93	+1,5	RITA FERNANDES	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	1ª Póvoa de Varzim 41028
4,93	+0,4	Rita Fernandes	05 Ini	MAIA A C	23-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41049
4,88	0,0	Fabiana Lucart	04 Ini	Colégio Novo da Maia	11-05-2019	3ª Lousada 41039
4,87	+1,5	RITA BARBOSA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povo de
4,84	+1,5	Rita Fernandes	05 Ini	MAIA A C	29-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povo de
4,83	+1,5	Fabiana Lucart	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	2ª Póvoa de Varzim 41028
4,81	+0,5	Fabiana Lucart	04 Ini	Ass Atl Porto	08-06-2019	8ª Lagoa 03030
4,79	0,0	MELISSA SERENO	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	1ª Lousada 41034
4,79	+0,5	Rita Barbosa	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
4,79	+0,6	JOANA PIMENTA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
4,78	+1,3	RITA BARBOSA	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	3ª Póvoa de Varzim 41028
4,76	0,0	MARIA BARREIRINHO	05 Ini	C D C NAVAIS	28-04-2019	2ª Guimarães 47024
4,75	0,0	THAIS BERANGER	05 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	3ª Jamor 03025
4,74	+1,4	TERESA BRANDÃO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povo de
4,73	-0,2	FLÁVIA SILVA	04 Ini	MAIA A C	12-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047
4,70	+0,9	MATILDE PEREIRA	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	4ª Póvoa de Varzim 41028
4,70	+1,1	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	6ª Porto \ Maia 41047
4,70	+0,6	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047
4,69	0,0	Rita Fernandes	05 Ini	MAIA A C	28-04-2019	2ª Lousada 41034
4,69	0,0	Rita Fernandes	05 Ini	Escola Secundária da Maia	11-05-2019	4ª Lousada 41039
4,67	+0,7	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	9ª Porto \ Lousada 41049
4,66	0,0	Rita Barbosa	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	3ª Lousada 41034
4,63	+0,6	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	10ª Porto \ Lousada 41049
4,62	+0,6	Flávia Silva	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	5ª Póvoa de Varzim 41028
4,61	-2,2	MARTA MARQUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-02-2019	1ª Póvoa de Varzim 41019
4,61	+1,3	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	29-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povo de
4,61	0,0	Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	5ª Braga 41061
4,60	0,0	SUSANA ROSA	04 Ini	C D C NAVAIS	28-04-2019	4ª Guimarães 47024
4,59	-0,2	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	4ª Lousada 41034
4,59	+2,0	MARIA RODRIGUES	05 Ini	C D C NAVAIS	29-05-2019	6ª Porto / Lousada / Povo de
4,59	+0,1	MATILDE LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	7ª Porto \ Maia 41047
4,59	+0,5	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	13ª Porto \ Lousada 41049
4,59	+0,3	ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	12ª Porto \ Lousada 41049
4,58	0,0	Marta Marques	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	2ª Guimarães 47016
4,58	+0,7	BEATRIZ MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	7ª Porto / Lousada / Povo de
4,57	+0,4	Flávia Silva	04 Ini	MAIA A C	23-06-2019	14ª Porto \ Lousada 41049
4,55	0,0	Rita Barbosa	05 Ini	Escola Secundária da Maia	11-05-2019	5ª Lousada 41039
4,54	+1,2	Matilde Lobo	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	6ª Póvoa de Varzim 41028
4,54	+1,2	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	8ª Porto / Lousada / Povo de
4,54	+0,3	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	23-06-2019	15ª Porto \ Lousada 41049



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Salto em Comprimento						Top	2,30
4,52	+ 0,4	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	1ª	Lousada 41005
4,52	+ 1,2	ANA MATOS	04 Ini	Escola EB 2/3 D. Pedro IV	30-03-2019	7ª	Póvoa de Varzim 41028
4,51	- 2,7	Flávia Silva	04 Ini	MAIA A C	15-12-2018	5ª	Lousada 41008
4,51	+ 1,2	Teresa Brandão	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	8ª	Póvoa de Varzim 41028
4,51	+ 1,6	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	9ª	Porto / Lousada / Povo de
4,50	0,0	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	2ª	Braga 47022
4,50	+ 1,5	RAFAELA SANTOS	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	29-05-2019	10ª	Porto / Lousada / Povo de
4,50	+ 1,5	MATILDE PEREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	11ª	Porto / Lousada / Povo de
4,50	+ 0,3	Beatriz Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	16ª	Porto \ Lousada 41049
4,48	+ 0,8	Marta Marques	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	29-05-2019	13ª	Porto / Lousada / Povo de
4,48	+ 0,6	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	12ª	Porto / Lousada / Povo de
4,47	0,0	MATILDE CALDAS	06 Inf	MAIA A C	25-05-2019	2ª	Braga 47026 X
4,47	+ 0,1	Beatriz Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	8ª	Porto \ Maia 41047
4,46	+ 0,4	Marta Marques	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	2ª	Lousada 41005
4,44	- 1,3	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	2ª	Póvoa de Varzim 41019
4,44	+ 0,3	Maria Rodrigues	05 Ini	C D C NAVAIS	12-06-2019	9ª	Porto \ Maia 41047
4,42	0,0	Rafaela Santos	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	5ª	Lousada 41034
4,42	+ 0,2	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	10ª	Porto \ Maia 41047
4,41	0,0	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	6ª	Lousada 41034
4,40		Melissa Sereno	05 Ini	Ass Atl Porto	02-03-2019	13ª	Alpiarça 03017
4,40	0,0	Matilde Pereira	04 Ini	Colégio Novo da Maia	11-05-2019	6ª	Lousada 41039
4,39	+ 2,0	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	29-05-2019	14ª	Porto / Lousada / Povo de
4,39	+ 0,3	Rafaela Santos	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	23-06-2019	17ª	Porto \ Lousada 41049
4,38	0,0	Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	7ª	Lousada 41034
4,37	- 3,0	Flávia Silva	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	3ª	Póvoa de Varzim 41019
4,37	0,0	Marta Marques	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	8ª	Lousada 41034
4,35	- 2,4	Marta Marques	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	15-12-2018	8ª	Lousada 41008
4,33	0,0	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	9ª	Lousada 41034
4,33	- 0,4	Marta Marques	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	12-05-2019	5ª	Braga 47022
4,33	- 0,9	Rafaela Santos	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	12-05-2019	6ª	Braga 47022
4,33	+ 1,5	Susana Rosa	04 Ini	C D C NAVAIS	29-05-2019	15ª	Porto / Lousada / Povo de
4,32	+ 0,5	JOANA RODRIGUES	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	20-04-2019	1ª	Luso 38022
4,32	+ 0,2	Marta Marques	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	23-06-2019	18ª	Porto \ Lousada 41049
4,31	0,0	Melissa Sereno	05 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	10ª	Jamor 03025
4,31	+ 0,4	Matilde Pereira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	19ª	Porto \ Lousada 41049
4,29	+ 0,2	OIHANA ANTUNES	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	23-06-2019	20ª	Porto \ Lousada 41049
4,28	+ 0,4	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	12-06-2019	11ª	Porto \ Maia 41047
4,27	0,0	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	28-04-2019	1ª	Lousada 41034
4,27	- 0,1	INÊS CRISTINO	04 Ini	MAIA A C	12-05-2019	9ª	Braga 47022
4,26	- 2,9	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	4ª	Póvoa de Varzim 41019
4,26	0,0	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	10ª	Braga 47022
4,26	- 0,2	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	23-06-2019	1ª	Porto \ Lousada 41048
4,25	+ 0,7	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	3ª	Lousada 41005
4,25	0,0	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	10ª	Lousada 41034



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Salto em Comprimento					Top	2,30
4,25	+ 0,6	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	12ª Porto \ Maia 41047
4,24	+ 1,0	BEATRIZ ADÃO	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	9ª Póvoa de Varzim 41028
4,24	0,0	MARIA QUELHAS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	11ª Lousada 41034
4,21	- 2,1	Fabiana Lucart	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	5ª Póvoa de Varzim 41019
4,21	- 2,8	Susana Rosa	04 Ini	C D C NAVAIS	09-02-2019	6ª Póvoa de Varzim 41019
4,21	- 0,1	Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	13ª Porto \ Maia 41047
4,21	+ 0,9	INÉS CRISTINO	05 Ini	MAIA A C	12-06-2019	14ª Porto \ Maia 41047
4,20	+ 0,5	Flávia Silva	04 Ini	MAIA A C	01-12-2018	4ª Lousada 41005
4,20	- 1,8	SOFIA ARAÚJO	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	09-02-2019	7ª Póvoa de Varzim 41019
4,20	0,0	Beatriz Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	12ª Lousada 41034
4,19	+ 0,4	INÉS AFONSO	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	23-06-2019	21ª Porto \ Lousada 41049
4,18	0,0	Ana Amaral	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	13ª Lousada 41034
4,18	+ 1,0	MARTA DIAS	06 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2019	15ª Porto \ Maia 41047
4,16	+ 0,5	Matilde Pereira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	5ª Lousada 41005
4,15	- 3,0	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	8ª Póvoa de Varzim 41019
4,15	- 2,6	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	9ª Póvoa de Varzim 41019
4,15	- 0,5	Marta Dias	06 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41048
4,14	+ 0,9	INÉS BEATO	04 Ini	Escola Dr. Carlos Matos	30-03-2019	11ª Póvoa de Varzim 41028
4,14	0,0	MATILDE LAMEIRAS	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	2ª Lousada 41034
4,13	- 1,4	Ana Amaral	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	10ª Póvoa de Varzim 41019
4,13	+ 1,6	INÉS FONSECA	04 Ini	MAIA A C	12-05-2019	13ª Braga 47022
4,13	+ 0,9	Oihana Antunes	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	12-06-2019	16ª Porto \ Maia 41047
4,11	- 0,3	CATARINA AZEVEDO	03 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	15-12-2018	15ª Lousada 41008
4,10	+ 0,2	Oihana Antunes	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	01-12-2018	6ª Lousada 41005
4,10	- 1,0	Susana Rosa	04 Ini	C D C NAVAIS	15-12-2018	16ª Lousada 41008
4,10	- 1,9	CARINA MENDES	03 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-12-2018	17ª Lousada 41008
4,10	- 2,0	JOANA ROCHA	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	09-02-2019	11ª Póvoa de Varzim 41019
4,10	0,0	Marta Dias	06 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	3ª Lousada 41034
4,10	- 0,4	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	12-05-2019	14ª Braga 47022
4,09	+ 0,3	Inês Afonso	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	7ª Lousada 41005
4,09	- 1,8	SOFIA SILVA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	14ª Póvoa de Varzim 41019
4,09	- 3,5	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	13ª Póvoa de Varzim 41019
4,09	- 2,8	BEATRIZ ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	09-02-2019	12ª Póvoa de Varzim 41019
4,09	- 0,1	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	14ª Lousada 41034
4,09	+ 1,2	Inês Fonseca	04 Ini	MAIA A C	18-05-2019	6ª Guimarães 47025 X
4,08	+ 0,4	JOANA AMARAL	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	8ª Lousada 41005
4,08	- 3,2	Matilde Pereira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	15ª Póvoa de Varzim 41019
4,07	0,0	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	15ª Lousada 41034
4,06	0,0	FILIPA CRAVEIRO	06 Inf	Ass Atl Porto	22-12-2018	4ª Lourosa 38004
4,05	+ 0,3	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	9ª Lousada 41005
4,05	+ 0,2	Ana Amaral	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	10ª Lousada 41005
4,05	- 0,1	Joana Rocha	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	28-04-2019	17ª Lousada 41034
4,05	0,0	PETRA FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	16ª Lousada 41034
4,05	+ 1,4	RITA MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	16ª Porto / Lousada / Povoa de



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Salto em Comprimento					Top	2,30
4,04	- 1,6	MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	16ª Póvoa de Varzim 41019
4,03	+ 0,4	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	11ª Lousada 41005
4,03	- 1,4	OIHAVA ANTUNES	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	29-12-2018	1ª Lourosa 38005
4,02	- 2,1	Oihava Antunes	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	15-12-2018	18ª Lousada 41008
4,02	+ 0,9	ANA BEATRIZ FERREIR	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	12ª Póvoa de Varzim 41028
4,02	0,0	CATARINA BRITO	07 Inf	MAIA A C	28-04-2019	4ª Lousada 41034
4,00	+ 0,3	Maria Quelhas	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	12ª Lousada 41005
4,00	+ 0,3	Beatriz Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	13ª Lousada 41005
4,00	+ 1,4	INÊS FONSECA	05 Ini	MAIA A C	29-05-2019	17ª Porto / Lousada / Povoia de
3,99	- 1,6	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	17ª Póvoa de Varzim 41019
3,98	- 1,9	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	18ª Póvoa de Varzim 41019
3,95	0,0	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-12-2018	4ª Braga 47003
3,95	0,0	Filipa Craveiro	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	6ª Guimarães 47016
3,95	0,0	HÉLOISE HENRAND	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	25-05-2019	7ª Braga 47026 X
3,95	- 0,4	SIMONE MORIM	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	23-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41048
3,94	0,0	Sofia Silva	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	18ª Lousada 41034
3,94	0,0	Simone Morim	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	5ª Lousada 41034
3,93	- 0,3	RITA RIBEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	5ª Porto \ Lousada 41048
3,92	- 1,3	Joana Amaral	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	19ª Póvoa de Varzim 41019
3,92	+ 1,4	VALÉRIA NOVERSA	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	13ª Póvoa de Varzim 41028
3,91	- 0,3	Inês Cristino	05 Ini	MAIA A C	28-04-2019	19ª Lousada 41034
3,90	0,0	RAFAELA GONÇALVES	05 Inf	C DESP CS LAVRA	29-12-2018	6ª Braga 47003
3,90	- 1,6	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	09-02-2019	20ª Póvoa de Varzim 41019
3,90	+ 0,9	HELOISE HENRAND	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	3ª Lourosa 38015
3,89	+ 0,9	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	14ª Lousada 41005
3,89	+ 0,3	Filipa Craveiro	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	15ª Lousada 41005
3,89	+ 1,2	Filipa Craveiro	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	12-06-2019	17ª Porto \ Maia 41047
3,89	- 0,8	Filipa Craveiro	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	23-06-2019	6ª Porto \ Lousada 41048
3,88	+ 0,3	Rita Ribeiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	17ª Lousada 41005
3,88	- 3,5	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-12-2018	21ª Lousada 41008
3,88	0,0	Joana Amaral	05 Inf	C DESP CS LAVRA	29-12-2018	7ª Braga 47003
3,87	- 2,3	Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	21ª Póvoa de Varzim 41019
3,87	+ 0,2	Rafaela Santos	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	12-06-2019	20ª Porto \ Maia 41047
3,87	+ 0,2	Simone Morim	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	12-06-2019	18ª Porto \ Maia 41047
3,87	+ 0,6	Matilde Lameiras	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	19ª Porto \ Maia 41047
3,86	- 2,0	SOFIA SANTOS	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	15-12-2018	23ª Lousada 41008
3,86	+ 0,2	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	21ª Porto \ Maia 41047
3,85	+ 0,4	Matilde Lameiras	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	7ª Porto \ Lousada 41048
3,81	- 2,9	Inês Cristino	05 Ini	MAIA A C	09-02-2019	22ª Póvoa de Varzim 41019
3,81	0,0	BEATRIZ FERRÃO	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	25-05-2019	9ª Braga 47026 X
3,80	+ 0,4	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	18ª Lousada 41005
3,80	+ 0,1	Inês Fonseca	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	14ª Póvoa de Varzim 41028
3,80	+ 0,4	Rafaela Gonçalves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	22ª Porto \ Maia 41047
3,79	- 3,5	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	15-12-2018	24ª Lousada 41008



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Salto em Comprimento						Top	2,30
3,79	- 4,0	Beatriz Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	23ª	Póvoa de Varzim 41019
3,76	- 1,2	Rafaela Gonçalves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	24ª	Póvoa de Varzim 41019
3,76	+ 1,4	ANA EUSÉBIO	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-02-2019	4ª	Póvoa de Varzim 41019
3,76	0,0	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	18-05-2019	2ª	Guimarães 47025 X
3,75	+ 0,4	Sofia Silva	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	19ª	Lousada 41005
3,75	+ 0,4	INÊS CARDOSO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	22ª	Porto \ Lousada 41049
3,74	+ 0,5	MARIA MOREIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	20ª	Lousada 41005
3,74	- 1,7	Inês Cardoso	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	25ª	Póvoa de Varzim 41019
3,73	0,0	Filipa Maravalhas	05 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	20ª	Lousada 41034
3,72	+ 0,5	Simone Morim	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	21ª	Lousada 41005
3,72	- 3,5	TATIANA SOARES	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	15-12-2018	25ª	Lousada 41008
3,70	+ 0,2	Matilde Lameiras	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	22ª	Lousada 41005
3,70	0,0	MATHILDA MENSINK	04 Ini	MAIA A C	12-05-2019	18ª	Braga 47022
3,69	+ 1,3	LEONOR FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	09-02-2019	6ª	Póvoa de Varzim 41019
3,68	+ 0,2	CAROLINA FRADA	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	23ª	Lousada 41005
3,68	+ 0,8	Rafaela Gonçalves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	24ª	Lousada 41005
3,67	+ 1,2	DÉBORA MARINHO	06 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	12-06-2019	23ª	Porto \ Maia 41047
3,65	- 0,2	Carolina Frada	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	8ª	Porto \ Lousada 41048
3,64	- 0,9	Maria Moreira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	26ª	Póvoa de Varzim 41019
3,61	0,0	Tatiana Soares	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	29-12-2018	5ª	Braga 47003
3,60	- 2,2	Inês Fonseca	05 Ini	MAIA A C	09-02-2019	27ª	Póvoa de Varzim 41019
3,60	+ 0,5	CLARISSE B PEREIRA	07 Inf	BOAVISTA F C	12-06-2019	24ª	Porto \ Maia 41047
3,58	- 4,0	MARIANA ALMEIDA	05 Ini	MAIA A C	09-02-2019	28ª	Póvoa de Varzim 41019
3,58	0,0	Rita Ribeiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	20ª	Braga 47022
3,57	+ 0,3	Rita Ribeiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	6ª	Lourosa 38015
3,56	+ 0,2	LEONOR GOMES	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	23-06-2019	9ª	Porto \ Lousada 41048
3,53	+ 1,9	HELENA LATA	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	09-02-2019	7ª	Póvoa de Varzim 41019
3,52	0,0	VÂNIA SOUSA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	21ª	Lousada 41034
3,51	+ 0,7	Ana Eusébio	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	12-06-2019	25ª	Porto \ Maia 41047
3,50	0,0	Vânia Sousa	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	05-05-2019	8ª	Lousada 41037
3,49	+ 1,8	LEONOR MENDES	06 Inf	MAIA A C	09-02-2019	8ª	Póvoa de Varzim 41019
3,49	0,0	Rita Ribeiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	6ª	Lousada 41034
3,48	- 1,6	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	29ª	Póvoa de Varzim 41019
3,47	0,0	LEONOR LOPES	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	8ª	Guimarães 47016
3,46	- 1,6	Vânia Sousa	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	09-02-2019	30ª	Póvoa de Varzim 41019
3,45	0,0	Sofia Araújo	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	28-04-2019	22ª	Lousada 41034
3,45	+ 0,4	FRANCISCA FERREIRA	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	12-06-2019	26ª	Porto \ Maia 41047
3,44	0,0	Inês Cardoso	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	23ª	Lousada 41034
3,43	- 0,2	MARIA JOÃO PIMENTE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	7ª	Lousada 41034
3,43	- 0,6	MARGARIDA GONÇALV	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	11ª	Porto \ Lousada 41048
3,42	+ 0,2	Inês Fonseca	05 Ini	MAIA A C	01-12-2018	25ª	Lousada 41005
3,39	+ 0,5	Leonor Mendes	06 Inf	MAIA A C	12-06-2019	27ª	Porto \ Maia 41047
3,35	- 0,6	CAROLINA PINTO	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	13ª	Porto \ Lousada 41048
3,34	0,0	FRANCISCA MONTEIRO	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	10ª	Guimarães 47016



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Salto em Comprimento						Top	2,30
3,34	+ 1,0	Francisca Monteiro	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	12-06-2019	28ª Porto \ Maia 41047	
3,32	0,0	Helena Lata	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	8ª Lousada 41034	
3,32	+ 0,2	MARIA VINAGRE	05 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	29-05-2019	18ª Porto / Lousada / Povoia de	
3,32	- 0,8	OLÍVIA CAMPOS	06 Inf	C D C NAVAIS	23-06-2019	15ª Porto \ Lousada 41048	
3,30	0,0	Helena Lata	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	11ª Guimarães 47016	
3,30	+ 0,1	SOFIA SANTOS	07 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	23-06-2019	17ª Porto \ Lousada 41048	
3,26	+ 1,3	MARIANA SOARES	04 Ini	Escola EB 2/3 Vieira de Carvalho	30-03-2019	16ª Póvoa de Varzim 41028	
3,24	0,0	CAROLINA ALMEIDA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	24ª Lousada 41034	
3,24	0,0	CLARA PROENÇA RAM	07 Inf	MAIA A C	18-05-2019	8ª Guimarães 47025	X
3,23	+ 0,2	MATILDE GONÇALVES	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	11ª Lourosa 38015	
3,22	- 0,2	ANA MARQUES	06 Inf	MAIA A C	28-04-2019	9ª Lousada 41034	
3,22	+ 0,8	RITA GOMES	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	29ª Porto \ Maia 41047	
3,21	+ 0,3	SOFIA MACEDO	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	23-06-2019	18ª Porto \ Lousada 41048	
3,20	- 0,4	FRANCISCA TAVARES	07 Inf	C DESP CS LAVRA	23-06-2019	19ª Porto \ Lousada 41048	
3,19	- 0,1	LETÍCIA CALOBRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-05-2019	21ª Braga 47022	
3,16	+ 0,5	Leonor Gomes	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	01-12-2018	27ª Lousada 41005	
3,15	+ 1,2	Margarida Gonçalves	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	14ª Lourosa 38015	
3,15	- 0,3	Leonor Lopes	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	10ª Lousada 41034	
3,15	+ 1,5	LEONOR ALMEIDA	07 Inf	BOAVISTA F C	12-06-2019	30ª Porto \ Maia 41047	
3,13	- 0,4	MARIA LEONOR SAMP	07 Inf	MAIA A C	23-06-2019	20ª Porto \ Lousada 41048	
3,11	- 0,7	MAFALDA CANCELO	07 Inf	C D C NAVAIS	23-06-2019	21ª Porto \ Lousada 41048	
3,09	0,0	RITA TOMÉ	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	11ª Lousada 41034	
3,08	- 0,1	Mafalda Cancelo	07 Inf	C D C NAVAIS	12-06-2019	31ª Porto \ Maia 41047	
3,08	+ 0,2	LEONOR ROCHA	05 Ini	A DESP LUSTOSA	23-06-2019	23ª Porto \ Lousada 41049	
3,07	- 0,2	BEATRIZ SANTOS	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	22ª Porto \ Lousada 41048	
3,06	+ 0,2	Francisca Tavares	07 Inf	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	32ª Porto \ Maia 41047	
3,05	- 0,2	ISABEL MARTINS	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	12ª Lousada 41034	
3,02	+ 1,0	MAFALDA GONÇALVES	07 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	14ª Póvoa de Varzim 41019	
2,99	- 1,8	Filipa Maravalhas	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	32ª Póvoa de Varzim 41019	
2,99	- 1,7	ERICA VIEGAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	31ª Póvoa de Varzim 41019	
2,98	+ 0,2	Rita Gomes	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	24ª Porto \ Lousada 41048	
2,96	+ 1,4	Rita Tomé	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	16ª Póvoa de Varzim 41019	
2,96	- 0,4	Francisca Ferreira	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	23-06-2019	25ª Porto \ Lousada 41048	
2,95	+ 0,4	Francisca Ferreira	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	28ª Lousada 41005	
2,95	+ 0,9	RITA SÁ	07 Inf	BOAVISTA F C	12-06-2019	33ª Porto \ Maia 41047	
2,93	- 0,4	Isabel Martins	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	23-06-2019	27ª Porto \ Lousada 41048	
2,89	+ 0,4	MARGARIDA GAMA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	29ª Lousada 41005	
2,89	- 0,1	YARA ABREU	06 Inf	C DESP CS LAVRA	12-05-2019	23ª Braga 47022	
2,89	+ 0,3	Mafalda Gonçalves	07 Inf	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	34ª Porto \ Maia 41047	
2,85	0,0	Rita Gomes	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	13ª Lousada 41034	
2,84	+ 0,2	Rita Gomes	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	30ª Lousada 41005	
2,82	- 0,1	CAROLINA CRISTINO	07 Inf	MAIA A C	12-06-2019	35ª Porto \ Maia 41047	
2,76	+ 1,0	INÉS CUNHA	07 Inf	BOAVISTA F C	12-06-2019	36ª Porto \ Maia 41047	
2,74	- 2,4	Letícia Calobra	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	33ª Póvoa de Varzim 41019	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Salto em Comprimento					Top	2,30	
2,74	0,0	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	25ª Lousada 41034	
2,70	+ 0,1	CATARINA MOURÃO	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	31ª Lousada 41005	
2,70	0,0	Yara Abreu	06 Inf	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	13ª Guimarães 47025	X
2,56	+ 0,2	MARTA SANTOS	05 Ini	MAIA A C	12-06-2019	37ª Porto \ Maia 41047	
2,38	+ 1,9	INÊS PINTO	06 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	19ª Póvoa de Varzim 41019	X
2,38	- 0,3	CONSTANÇA TAVARES	07 Inf	C DESP CS LAVRA	23-06-2019	32ª Porto \ Lousada 41048	
2,30	+ 0,9	Constança Tavares	07 Inf	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	38ª Porto \ Maia 41047	
Marcas com vento antiregulamentar							
4,81	+ 2,8	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povoia de	
4,72	+ 2,6	Rita Fernandes	05 Ini	Escola Secundária da Maia	29-05-2019	6ª Elvas 41055	
4,36	+ 2,6	Joana Rodrigues	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	20-04-2019	6ª Luso 38022	
4,04	+ 2,5	Matilde Lameiras	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	1ª Póvoa de Varzim 41019	
3,87	+ 3,5	Filipa Craveiro	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	09-02-2019	2ª Póvoa de Varzim 41019	
3,82	+ 2,8	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	09-02-2019	3ª Póvoa de Varzim 41019	
3,70	+ 2,2	Héloise Henrard	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	5ª Póvoa de Varzim 41019	
3,29	+ 2,7	Débora Marinho	06 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	10ª Póvoa de Varzim 41019	
3,29	+ 2,6	Maria Leonor Sampaio	07 Inf	MAIA A C	09-02-2019	9ª Póvoa de Varzim 41019	
3,24	+ 2,2	Mafalda Cancelo	07 Inf	C D C NAVAIS	09-02-2019	11ª Póvoa de Varzim 41019	
3,24	+ 2,1	Nina Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-02-2019	12ª Póvoa de Varzim 41019	
3,05	+ 3,2	Margarida Gama	06 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	13ª Póvoa de Varzim 41019	
3,02	+ 3,2	Rita Gomes	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	15ª Póvoa de Varzim 41019	
2,73	+ 2,6	Catarina Mourão	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	17ª Póvoa de Varzim 41019	
2,52	+ 2,3	Íris Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-02-2019	18ª Póvoa de Varzim 41019	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

						Triplo Salto	Top	9,19
10,85	+ 0,5	JOANA PIMENTA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	2ª	Porto \ Lousada 41049	
10,72	- 0,4	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	03-07-2019	1ª	Maia 41066	
10,67	+ 1,5	ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	4ª	Porto \ Lousada 41049	
10,60	+ 0,1	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	14-07-2019	11ª	Fátima 03035	
10,49	- 0,8	INÊS SANTOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	03-07-2019	2ª	Maia 41066	
10,41	+ 0,2	Ana Amaral	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	03-07-2019	4ª	Maia 41066	
10,40	+ 0,4	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	6ª	Porto \ Lousada 41049	
10,25	+ 1,5	Ana Amaral	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	14-07-2019	17ª	Fátima 03035	
10,21	+ 0,5	FLÁVIA SILVA	04 Ini	MAIA A C	22-06-2019	7ª	Porto \ Lousada 41049	
10,14	- 1,4	Flávia Silva	04 Ini	MAIA A C	03-07-2019	6ª	Maia 41066	
9,64	+ 0,9	MARTA MARQUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	8ª	Porto \ Lousada 41049	
9,64	- 0,4	SUSANA ROSA	04 Ini	C D C NAVAIS	22-06-2019	9ª	Porto \ Lousada 41049	
9,60	+ 0,5	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	03-07-2019	7ª	Maia 41066	
9,19	+ 0,5	OIHANA ANTUNES	04 Ini	A C S JOÃO DA SERRA	22-06-2019	10ª	Porto \ Lousada 41049	





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Lançam.Martelo-2Kg				Top	9,46	
43,07	CATARINA FLOR	05 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	1ª Porto 41006	
40,10	Catarina Flor	05 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-12-2018	1ª Lovelhe - Vila Nova de Cerv	
38,75	SARA CUNHA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	1ª Porto 41035	
37,88	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	04-05-2019	1ª Vila Nova de Cerveira 49024	
36,70	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-02-2019	1ª Porto 41022	
35,36	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	19-01-2019	1ª Porto 41015	
33,83	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-03-2019	1ª Porto 41023	
31,62	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	2ª Porto 41006	
29,85	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	26-01-2019	1ª Marinha Grande 24009	X
29,58	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41048	
24,36	LEONOR LOPES	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41048	
24,33	TIARA BÉRANGER	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41048	
22,82	ÍRIS SILVA	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	22-06-2019	5ª Porto \ Lousada 41048	
21,74	NINA SILVA	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	22-06-2019	6ª Porto \ Lousada 41048	
21,37	Nina Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	01-05-2019	2ª Porto 41035	
20,94	LEONOR FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	22-06-2019	7ª Porto \ Lousada 41048	
20,51	ANA BASTOS	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	22-06-2019	8ª Porto \ Lousada 41048	
19,72	HELENA LATA	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	9ª Porto \ Lousada 41048	
19,16	MARGARIDA GAMA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	2ª Guimarães 47025	X
18,63	Margarida Gama	06 Inf	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	3ª Porto 41035	
17,95	RITA TOMÉ	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	2ª Porto 41023	
17,85	Leonor Lopes	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	01-05-2019	4ª Porto 41035	
17,62	Rita Tomé	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	10ª Porto \ Lousada 41048	
17,46	MARIA LEMOS	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	11ª Porto \ Lousada 41048	
17,42	Leonor Fontes	07 Inf	C D C NAVAIS	01-05-2019	5ª Porto 41035	
17,34	BEATRIZ SILVA	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	22-06-2019	12ª Porto \ Lousada 41048	
17,11	Rita Tomé	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	6ª Porto 41035	
15,82	Leonor Fontes	07 Inf	C D C NAVAIS	09-03-2019	3ª Porto 41023	
15,69	Íris Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	01-05-2019	7ª Porto 41035	
15,53	ERICA SALDANHA	06 Inf	Individual - Porto	22-06-2019	13ª Porto \ Lousada 41048	
14,17	Nina Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	23-02-2019	2ª Porto 41022	
13,48	Íris Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-03-2019	4ª Porto 41023	
13,03	FRANCISCA MONTEIRO	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	01-05-2019	8ª Porto 41035	
11,14	Íris Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	19-01-2019	2ª Porto 41015	
9,46	Íris Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	23-02-2019	3ª Porto 41022	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

				Lançam.Martelo-3Kg	Top	9,85
48,98	CATARINA FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047	
48,28	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	17-04-2019	1ª Lovelhe 49020	
46,00	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41049	
45,96	Catarina Flor	05 Ini	Ass Atl Porto	08-06-2019	1ª Lagoa 03030	
45,81	CATARINA FLOR	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	05-05-2019	2ª Vila Nova de Cerveira 49025	
45,60	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	25-05-2019	1ª Braga 47026	X
45,51	Catarina Flor	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	04-05-2019	3ª Vila Nova de Cerveira 49024	
45,31	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	03-07-2019	2ª Lovelhe 49033	
45,31	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	03-07-2019	2ª Lovelhe 49033	
45,00	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	17-07-2019	1ª Porto 41068	
44,32	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	25-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povo de	
43,55	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-07-2019	4ª Fátima 03035	
42,82	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	1ª Porto 41035	
41,73	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-03-2019	1ª Porto 41023	
40,62	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	19-01-2019	1ª Porto 41015	
37,68	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	24-02-2019	8ª Vagos 03015	
37,55	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-02-2019	1ª Porto 41022	
37,45	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-01-2019	1ª Marinha Grande 24009	X
37,25	ANA RAQUEL LOUREN	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	13-07-2019	14ª Fátima 03035	
37,03	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-01-2019	1ª Braga 47007	X
36,86	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	18-05-2019	1ª Guimarães 47025	X
36,28	ANA LOURENÇO	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	12-05-2019	2ª Vagos 38030	
36,24	ELIANA PEREIRA	03 Ini	MAIA A C	01-12-2018	1ª Porto 41006	
35,99	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	22-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41049	
35,68	ANA JÚLIA FERREIRA	03 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	2ª Porto 41006	
34,97	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	25-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povo de	
34,58	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	12-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047	
33,05	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	01-05-2019	2ª Porto 41035	
32,67	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	09-03-2019	2ª Porto 41023	
29,76	SARA CUNHA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	25-05-2019	2ª Braga 47026	X
28,75	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047	
27,94	PETRA FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	12-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047	
27,62	SOFIA ARAÚJO	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	01-05-2019	3ª Porto 41035	
27,52	Sofia Araújo	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	25-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povo de	
26,20	Sofia Araújo	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	09-03-2019	3ª Porto 41023	
25,27	RITA MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	4ª Porto 41035	
24,32	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	25-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povo de	
22,00	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	4ª Porto 41023	
21,86	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	3ª Porto 41006	
21,80	INÉS SANTOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	2ª Porto 41022	
21,68	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047	
21,42	BEATRIZ MOREIRA	05 Ini	C D COL NOVO MAIA	12-06-2019	6ª Porto \ Maia 41047	
21,34	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	6ª Porto 41035	
21,21	SOFIA SILVA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	7ª Porto \ Maia 41047	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Lançam.Martelo-3Kg					Top	9,85
20,86	ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	7ª	Porto 41035
20,79	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	5ª	Porto 41023
20,62	Sofia Silva	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	3ª	Porto 41022
20,59	Sofia Silva	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	6ª	Porto 41023
20,15	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	4ª	Porto 41022
19,60	MARGARIDA GAMA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	8ª	Porto \ Maia 41047
19,40	PAULA MORIM	05 Ini	C D C NAVAIS	22-06-2019	8ª	Porto \ Lousada 41049
18,90	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	8ª	Porto 41035
18,16	Paula Morim	05 Ini	C D C NAVAIS	12-06-2019	9ª	Porto \ Maia 41047
17,93	Ana Amaral	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	5ª	Porto 41022
17,90	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	7ª	Porto 41023
17,70	BEATRIZ MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	9ª	Porto 41035
16,95	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	6ª	Porto 41022
16,81	Beatriz Moreira	05 Ini	C D COL NOVO MAIA	22-06-2019	9ª	Porto \ Lousada 41049
16,70	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	10ª	Porto \ Lousada 41049
16,64	Paula Morim	05 Ini	C D C NAVAIS	01-05-2019	10ª	Porto 41035
16,33	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	10ª	Porto \ Maia 41047
16,08	INÊS CARDOSO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	7ª	Porto 41022
15,20	MARGARIDA OLIVEIRA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	12-06-2019	11ª	Porto \ Maia 41047
14,24	LEONOR LOPES	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	12-06-2019	12ª	Porto \ Maia 41047
12,33	LEONOR FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	12-06-2019	13ª	Porto \ Maia 41047
10,20	ERICA SALDANHA	06 Inf	Individual - Porto	12-06-2019	14ª	Porto \ Maia 41047
9,85	FRANCISCA MONTEIRO	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	12-06-2019	15ª	Porto \ Maia 41047





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**Lançamento Peso-2Kg**

Top

3,48

11,35	SARA CUNHA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	1ª	Guimarães 47024	
11,24	CATARINA FLOR	05 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	15-12-2018	1ª	Lourosa 38003	
10,62	Catarina Flor	05 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-12-2018	1ª	Guimarães 47001	
10,53	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	25-04-2019	1ª	Lourosa 38023	
10,47	Catarina Flor	05 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-12-2018	1ª	Lovelhe - Vila Nova de Cerv	
10,43	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	1ª	Braga 47022	
10,32	Catarina Flor	05 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	1ª	Lousada 41005	
10,23	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	1ª	Porto \ Lousada 41048	
10,22	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	1ª	Porto 41036	
10,01	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	05-05-2019	1ª	Vila Nova de Cerveira 49025	
9,78	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	27-01-2019	1ª	Braga 47007	
9,65	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	1ª	Lourosa 38015	
9,54	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	17-04-2019	2ª	Lovelhe 49020	
9,48	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-03-2019	1ª	Porto 41023	
9,47	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	13-01-2019	1ª	Braga 47006	
9,29	VÂNIA SOUSA	05 Inf	E ATLETISMO TROFA	29-12-2018	1ª	Braga 47003	
9,20	SARA CUNHA	06 Inf	Ass Atl Porto	22-12-2018	1ª	Lourosa 38004	
9,03	TIARA BÉRANGER	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	2ª	Porto \ Lousada 41048	
8,88	Vânia Sousa	05 Inf	E ATLETISMO TROFA	09-12-2018	3ª	Guimarães 47001	
8,78	LEONOR LOPES	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41048	
8,62	MARIA LEMOS	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	4ª	Porto \ Lousada 41048	
8,51	MARGARIDA GAMA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	5ª	Porto \ Lousada 41048	
8,49	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	19-01-2019	1ª	Porto 41015	
8,36	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	2ª	Lousada 41005	
8,16	Leonor Lopes	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	12-05-2019	2ª	Braga 47022	
7,92	RITA RIBEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	6ª	Porto \ Lousada 41048	
7,88	Margarida Gama	06 Inf	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	2ª	Guimarães 47025	X
7,69	NINA SILVA	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	22-06-2019	7ª	Porto \ Lousada 41048	
7,56	Leonor Lopes	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	27-04-2019	1ª	Lousada 41034	
7,52	ERICA SALDANHA	06 Inf	Individual - Porto	12-05-2019	3ª	Braga 47022	
7,51	Rita Ribeiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	3ª	Porto 41036	
7,44	HELENA LATA	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	8ª	Porto \ Lousada 41048	
7,35	RITA TOMÉ	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	2ª	Lousada 41034	
7,27	Leonor Lopes	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	3ª	Lousada 41005	
7,19	MATILDE CALDAS	06 Inf	MAIA A C	01-05-2019	4ª	Porto 41036	
7,08	TIARA BERANGER	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	5ª	Porto 41036	
6,99	Rita Ribeiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	4ª	Lousada 41034	
6,99	Helena Lata	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	27-04-2019	3ª	Lousada 41034	
6,97	Helena Lata	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	09-02-2019	1ª	Póvoa de Varzim 41019	
6,96	Rita Ribeiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	25-04-2019	8ª	Lourosa 38023	
6,96	Rita Tomé	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	9ª	Porto \ Lousada 41048	
6,94	Erica Saldanha	06 Inf	Individual - Porto	01-05-2019	6ª	Porto 41036	
6,81	MATILDE LAMEIRAS	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	2ª	Póvoa de Varzim 41019	
6,74	Margarida Gama	06 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	3ª	Póvoa de Varzim 41019	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Lançamento Peso-2Kg				Top	3,48
6,66	ÉRICA SALDANHA	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	01-12-2018	4ª Lousada 41005
6,62	ANA EUSÉBIO	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-02-2019	4ª Póvoa de Varzim 41019
6,61	Rita Tomé	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	7ª Porto 41036
6,46	DÉBORA MARINHO	06 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	5ª Póvoa de Varzim 41019
6,38	CATARINA MOURÃO	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	10ª Porto \ Lousada 41048
6,29	Débora Marinho	06 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	22-06-2019	12ª Porto \ Lousada 41048
6,26	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	27-04-2019	5ª Lousada 41034
6,22	Matilde Lameiras	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	6ª Lousada 41034
6,16	BEATRIZ DIAMANTINO	06 Inf	A C S JOÃO DA SERRA	09-12-2018	6ª Guimarães 47001
6,16	Rita Tomé	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	6ª Póvoa de Varzim 41019
6,10	LEONOR FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	27-04-2019	7ª Lousada 41034
6,08	Rita Tomé	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	2ª Porto 41023
6,08	ANA BASTOS	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	22-06-2019	13ª Porto \ Lousada 41048
6,06	ANA LUÍSA BALDAQUE	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	8ª Porto 41036
5,86	HÉLOISE HENRARD	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	7ª Póvoa de Varzim 41019
5,77	MARTA DIAS	06 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-04-2019	8ª Lousada 41034
5,76	ÍRIS SILVA	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	22-06-2019	15ª Porto \ Lousada 41048
5,75	BEATRIZ SILVA	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	22-06-2019	16ª Porto \ Lousada 41048
5,73	Nina Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-02-2019	8ª Póvoa de Varzim 41019
5,68	ISABEL MARTINS	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	27-04-2019	9ª Lousada 41034
5,60	ANA MARQUES	06 Inf	MAIA A C	27-04-2019	10ª Lousada 41034
5,57	CAROLINA CRISTINO	07 Inf	MAIA A C	01-05-2019	9ª Porto 41036
5,51	ANAISA TAVARES	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	01-05-2019	10ª Porto 41036
5,40	SOFIA MACEDO	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	01-05-2019	11ª Porto 41036
5,39	MARIA JOÃO PIMENTE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	11ª Lousada 41034
5,35	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	09-02-2019	9ª Póvoa de Varzim 41019
5,34	SIMONE MORIM	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	12ª Lousada 41034
5,29	Íris Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-02-2019	10ª Póvoa de Varzim 41019
5,25	SORAIA FERNANDES	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	01-05-2019	12ª Porto 41036
5,24	RITA GOMES	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	11ª Póvoa de Varzim 41019
5,20	FRANCISCA FILIPE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	13ª Porto 41036
5,17	MAFALDA GONÇALVES	07 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	12ª Póvoa de Varzim 41019
5,17	Leonor Fontes	07 Inf	C D C NAVAIS	09-03-2019	3ª Porto 41023
5,16	LEONOR MENDES	06 Inf	MAIA A C	09-02-2019	13ª Póvoa de Varzim 41019
5,10	Catarina Mourão	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	14ª Póvoa de Varzim 41019
5,09	FILIPA NORO	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	22-06-2019	17ª Porto \ Lousada 41048
5,06	MAFALDA JORGE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	14ª Porto 41036
5,04	MARIA LEONOR SAMP	07 Inf	MAIA A C	09-02-2019	15ª Póvoa de Varzim 41019
5,01	Rita Gomes	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	13ª Lousada 41034
4,96	Filipa Noro	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	01-05-2019	15ª Porto 41036
4,95	Marta Dias	06 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-02-2019	16ª Póvoa de Varzim 41019
4,93	Catarina Mourão	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	16ª Porto 41036
4,89	Leonor Fontes	07 Inf	C D C NAVAIS	09-02-2019	17ª Póvoa de Varzim 41019
4,86	Íris Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-03-2019	4ª Porto 41023



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Lançamento Peso-2Kg					Top	3,48
4,80	YARA ABREU	06 Inf	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	17ª	Porto 41036
4,79	Íris Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	19-01-2019	2ª	Porto 41015
4,67	CONSTANÇA TAVARES	07 Inf	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	18ª	Porto 41036
4,63	FRANCISCA TAVARES	07 Inf	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	14ª	Lousada 41034
4,60	Constança Tavares	07 Inf	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	15ª	Lousada 41034
4,57	Francisca Tavares	07 Inf	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	19ª	Porto 41036
4,52	FILIPA CRAVEIRO	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	09-02-2019	18ª	Póvoa de Varzim 41019
4,49	INÊS PINTO	06 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	19ª	Póvoa de Varzim 41019 X
4,33	MAFALDA CANCELO	07 Inf	C D C NAVAIS	09-02-2019	20ª	Póvoa de Varzim 41019
4,16	CATARINA BRITO	07 Inf	MAIA A C	27-04-2019	16ª	Lousada 41034
3,56	LEONOR GOMES	07 Inf	LEIXÕES SPORT CLUB	01-05-2019	20ª	Porto 41036
3,48	FILIPA PINTO	07 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	22-06-2019	19ª	Porto \ Lousada 41048





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**Lançamento Peso-3Kg**

Top

3,04

11,47	MARIANA CAMARA	05 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41049
11,38	JULIA FERREIRA	03 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-12-2018	2ª Lovelhe - Vila Nova de Cerv
10,77	Mariana Camara	05 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	26-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povo de
10,71	ANA JÚLIA FERREIRA	03 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-12-2018	1ª Lousada 41008
10,70	Ana Júlia Ferreira	03 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	1ª Lousada 41005
10,42	Mariana Camara	05 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	29-05-2019	3ª Braga 41061
10,41	Ana Júlia Ferreira	03 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-12-2018	1ª Guimarães 47001
10,24	BEATRIZ MOREIRA	05 Ini	Colégio Novo da Maia	11-05-2019	1ª Lousada 41039
10,21	Mariana Camara	05 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	12-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
10,14	MELISSA SERENO	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povo de
10,05	Beatriz Moreira	05 Ini	C D COL NOVO MAIA	01-05-2019	1ª Porto 41036
10,05	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
9,98	Mariana Camara	05 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	14-07-2019	17ª Fátima 03035
9,92	Mariana Camara	05 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	7ª Lagoa 03030
9,89	Beatriz Moreira	05 Ini	Colégio Novo da Maia	29-05-2019	5ª Elvas 41055
9,87	Beatriz Moreira	05 Ini	C D COL NOVO MAIA	12-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
9,84	Beatriz Moreira	05 Ini	C D COL NOVO MAIA	22-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41049
9,69	Beatriz Moreira	05 Ini	C D COL NOVO MAIA	26-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povo de
9,67	CATARINA FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047
9,49	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	2ª Porto 41036
9,44	Melissa Sereno	05 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	2ª Jamor 03025
9,40	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	2ª Viana do Castelo 49031
9,37	BEATRIZ MOREIRA	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	1ª Póvoa de Varzim 41028
9,31	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	1ª Lourosa 38015
9,17	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	3ª Porto 41036
9,16	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povo de
9,15	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	1ª Guimarães 47024
9,14	VÂNIA SOUSA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	04-05-2019	2ª Lousada 41037
9,11	Mariana Camara	05 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	01-12-2018	2ª Lousada 41005
9,09	PETRA FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	22-06-2019	5ª Porto \ Lousada 41049
8,99	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-01-2019	1ª Braga 47006
8,97	ELIANA PEREIRA	03 Ini	MAIA A C	01-12-2018	3ª Lousada 41005
8,97	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-03-2019	1ª Porto 41023
8,94	Melissa Sereno	05 Ini	Ass Atl Porto	02-03-2019	2ª Alpiarça 03017
8,86	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	1ª Lousada 41034
8,86	ANA RAQUEL LOUREN	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	22-06-2019	6ª Porto \ Lousada 41049
8,84	INÉS GUERRA	03 Ini	MAIA A C	01-12-2018	4ª Lousada 41005
8,84	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	12-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047
8,83	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	1ª Braga 47022
8,73	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	26-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povo de
8,70	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	29-05-2019	7ª Braga 41061
8,67	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	1ª Póvoa de Varzim 41019
8,67	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	01-05-2019	4ª Porto 41036
8,59	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	19-01-2019	1ª Porto 41015



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Lançamento Peso-3Kg				Top	3,04
8,56	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	19-01-2019	2ª Porto 41015
8,52	Mariana Camara	05 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	09-12-2018	2ª Guimarães 47001
8,50	SARA CUNHA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	4ª Viana do Castelo 49031
8,49	JOANA QUEIRÓS	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	01-05-2019	5ª Porto 41036
8,48	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	15-12-2018	7ª Lousada 41008
8,48	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	09-02-2019	2ª Póvoa de Varzim 41019
8,44	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	09-03-2019	2ª Porto 41023
8,43	Joana Queirós	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	28-04-2019	2ª Guimarães 47024
8,42	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	12-06-2019	6ª Porto \ Maia 41047
8,41	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	09-03-2019	3ª Porto 41023
8,38	Joana Queirós	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	26-05-2019	6ª Porto / Lousada / Povo de
8,37	Joana Queirós	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	23-03-2019	1ª Braga 47014
8,35	SOFIA SANTOS	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	29-12-2018	1ª Braga 47003
8,30	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	18-05-2019	3ª Guimarães 47025 X
8,28	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	26-05-2019	7ª Porto / Lousada / Povo de
8,26	Joana Queirós	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	12-05-2019	3ª Braga 47022
8,25	SOFIA SILVA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	8ª Porto / Lousada / Povo de
8,24	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	5ª Lousada 41005
8,24	Joana Queirós	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	29-05-2019	8ª Braga 41061
8,22	Vânia Sousa	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	22-06-2019	9ª Porto \ Lousada 41049
8,18	JOANA QUEIROS	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	05-05-2019	1ª Vila Nova de Cerveira 49025
8,13	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	2ª Lousada 41034
8,10	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	7ª Porto \ Maia 41047
8,09	Vânia Sousa	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	3ª Lousada 41034
8,08	RITA MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	10ª Porto \ Lousada 41049
8,05	Vânia Sousa	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	18-05-2019	5ª Guimarães 47025 X
8,03	PAULA MORIM	05 Ini	C D C NAVAIS	15-06-2019	7ª Viana do Castelo 49031
8,01	Sofia Silva	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	4ª Porto 41023
8,01	Sofia Silva	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	6ª Porto 41036
7,99	Sofia Silva	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	8ª Porto \ Maia 41047
7,97	Paula Morim	05 Ini	C D C NAVAIS	12-06-2019	9ª Porto \ Maia 41047
7,96	INÉS SANTOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	4ª Lousada 41034
7,96	Vânia Sousa	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	01-06-2019	6ª Maia 41043
7,93	MELLISA SERENO	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	2ª Póvoa de Varzim 41028
7,91	Sofia Santos	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	09-12-2018	3ª Guimarães 47001
7,84	Paula Morim	05 Ini	C D C NAVAIS	22-06-2019	12ª Porto \ Lousada 41049
7,81	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-03-2019	5ª Porto 41023
7,80	Sofia Silva	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	3ª Póvoa de Varzim 41019
7,79	Joana Queirós	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	09-03-2019	6ª Porto 41023
7,71	Sofia Silva	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	5ª Lousada 41034
7,69	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	6ª Lousada 41034
7,66	MATILDE LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	2ª Braga 47006
7,55	Sofia Santos	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	15-12-2018	10ª Lousada 41008
7,54	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	4ª Póvoa de Varzim 41019



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Lançamento Peso-3Kg					Top	3,04
7,52	Vânia Sousa	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	01-12-2018	6ª	Lousada 41005
7,41	SOFIA ARAÚJO	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	09-03-2019	7ª	Porto 41023
7,37	INÊS CIRNE	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	22-06-2019	14ª	Porto \ Lousada 41049
7,35	JOANA ROCHA	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	28-04-2019	7ª	Lousada 41034
7,33	Paula Morim	05 Ini	C D C NAVAIS	13-04-2019	1ª	Arcos de Valdevez 49019
7,32	Sofia Araújo	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	28-04-2019	8ª	Lousada 41034
7,32	FLÁVIA SILVA	04 Ini	MAIA A C	26-05-2019	9ª	Porto / Lousada / Póvoa de
7,24	ANA MOTA	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	09-12-2018	7ª	Guimarães 47001
7,23	RITA FERNANDES	05 Ini	MAIA A C	28-04-2019	9ª	Lousada 41034
7,22	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	5ª	Póvoa de Varzim 41019
7,21	MARTA MARQUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-02-2019	6ª	Póvoa de Varzim 41019
7,20	Vânia Sousa	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	09-02-2019	7ª	Póvoa de Varzim 41019
7,19	Flávia Silva	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	8ª	Póvoa de Varzim 41019
7,15	Paula Morim	05 Ini	C D C NAVAIS	01-05-2019	8ª	Porto 41036
7,14	Paula Morim	05 Ini	C D C NAVAIS	28-04-2019	3ª	Guimarães 47024
7,12	BEATRIZ SOUSA	03 Ini	MAIA A C	15-12-2018	12ª	Lousada 41008
7,11	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	10ª	Porto \ Maia 41047
7,08	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	10ª	Porto / Lousada / Póvoa de
7,03	Flávia Silva	04 Ini	MAIA A C	01-05-2019	9ª	Porto 41036
7,02	Inês Cirne	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	01-05-2019	10ª	Porto 41036
6,98	SUSANA ROSA	04 Ini	C D C NAVAIS	09-02-2019	9ª	Póvoa de Varzim 41019
6,91	Marta Marques	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	10ª	Lousada 41034
6,91	Flávia Silva	04 Ini	MAIA A C	18-05-2019	9ª	Guimarães 47025 X
6,90	MARIA JOÃO MACHAD	04 Ini	Escola Secundária de Gondomar	30-03-2019	3ª	Póvoa de Varzim 41028
6,89	Ana Mota	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	15-12-2018	14ª	Lousada 41008
6,89	MARIA QUELHAS	05 Ini	Colégio Novo da Maia	11-05-2019	8ª	Lousada 41039
6,87	Maria Quelhas	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	11ª	Lousada 41034
6,87	Patrícia Ribeiro	04 Ini	MAIA A C	01-05-2019	11ª	Porto 41036
6,86	Sofia Araújo	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	09-02-2019	10ª	Póvoa de Varzim 41019
6,84	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	8ª	Porto 41023
6,82	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	12ª	Porto 41036
6,80	MARGARIDA GAMA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	11ª	Porto \ Maia 41047
6,79	INÊS CARDOSO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	12ª	Lousada 41034
6,79	ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	13ª	Lousada 41034
6,73	Inês Cirne	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	12-06-2019	12ª	Porto \ Maia 41047
6,70	Ana Amaral	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	11ª	Póvoa de Varzim 41019
6,70	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	14ª	Lousada 41034
6,69	VANESSA MIRANDA	05 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	22-06-2019	15ª	Porto \ Lousada 41049
6,67	Inês Cardoso	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	13ª	Porto 41036
6,65	MATILDA MENSINK	05 Ini	MAIA A C	01-05-2019	14ª	Porto 41036
6,64	Joana Rocha	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	09-02-2019	12ª	Póvoa de Varzim 41019
6,63	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	7ª	Lousada 41005
6,63	INÊS CRISTINO	05 Ini	MAIA A C	28-04-2019	15ª	Lousada 41034
6,62	Maria João Machado	04 Ini	Escola Secundária de Gondomar	11-05-2019	11ª	Lousada 41039

**Femininos**

Lançamento Peso-3Kg					Top	3,04
6,62	THAIS BERANGER	05 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	28ª	Jamor 03025
6,61	LEONOR LOPES	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	12-06-2019	13ª	Porto \ Maia 41047
6,60	JOANA PIMENTA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	16ª	Lousada 41034
6,56	MARGARIDA OLIVEIRA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	26-05-2019	11ª	Porto / Lousada / Povoia de
6,52	RITA RIBEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	14ª	Porto \ Maia 41047
6,44	Ana Mota	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	29-12-2018	4ª	Braga 47003
6,44	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	13ª	Póvoa de Varzim 41019
6,43	Inês Cardoso	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	14ª	Póvoa de Varzim 41019
6,43	TIARA BÉRANGER	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	15ª	Porto \ Maia 41047
6,42	Inês Cirne	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	09-03-2019	9ª	Porto 41023
6,38	BEATRIZ MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	15ª	Póvoa de Varzim 41019
6,34	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	10ª	Porto 41023
6,33	LETÍCIA CALOBRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	15ª	Porto 41036
6,31	TERESA BRANDÃO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	3ª	Braga 47006
6,25	RAFAELA SANTOS	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	17ª	Lousada 41034
6,24	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	16ª	Póvoa de Varzim 41019
6,22	Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	18ª	Lousada 41034
6,17	Beatriz Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	19ª	Lousada 41034
6,14	ANA RITA RIBEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	12ª	Viana do Castelo 49031
6,13	BEATRIZ FERREIRA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	16ª	Porto 41036
6,12	MATILDE ALMEIDA	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	4ª	Póvoa de Varzim 41028
6,12	TIARA BERANGER	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	13ª	Viana do Castelo 49031
6,10	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	20ª	Lousada 41034
6,09	Margarida Oliveira	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	12-06-2019	16ª	Porto \ Maia 41047
6,05	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	21ª	Lousada 41034
6,00	MARGARIDA GAMA	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	5ª	Póvoa de Varzim 41028
5,99	ÍRIS MARQUES	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	8ª	Lousada 41005
5,97	BEATRIZ ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	09-02-2019	17ª	Póvoa de Varzim 41019
5,96	MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	18ª	Póvoa de Varzim 41019
5,91	ERICA SALDANHA	06 Inf	Individual - Porto	12-06-2019	17ª	Porto \ Maia 41047
5,82	ANA BEATRIZ FERREIR	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	6ª	Póvoa de Varzim 41028
5,81	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	20ª	Póvoa de Varzim 41019
5,81	Inês Cristino	05 Ini	MAIA A C	09-02-2019	19ª	Póvoa de Varzim 41019
5,78	MATILDE PEREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	21ª	Póvoa de Varzim 41019
5,70	FABIANA LUCART	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	22ª	Póvoa de Varzim 41019
5,57	INÊS FONSECA	05 Ini	MAIA A C	01-05-2019	17ª	Porto 41036
5,53	RAFAELA GONÇALVES	05 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	4ª	Braga 47006
5,52	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	22ª	Lousada 41034
5,49	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	11ª	Porto 41023
5,48	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	23ª	Póvoa de Varzim 41019
5,47	DÉBORA MARINHO	06 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	12-06-2019	18ª	Porto \ Maia 41047
5,45	SANDRA REIS	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	7ª	Póvoa de Varzim 41028
5,43	JOANA AMARAL	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	24ª	Póvoa de Varzim 41019
5,43	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	23ª	Lousada 41034



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Lançamento Peso-3Kg					Top	3,04
5,41	Rafaela Gonçalves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	25ª	Póvoa de Varzim 41019
5,40	Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	26ª	Póvoa de Varzim 41019
5,39	FÁTIMA CAMARA	07 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	12-06-2019	19ª	Porto \ Maia 41047
5,32	MARIANA ALMEIDA	05 Ini	MAIA A C	09-02-2019	27ª	Póvoa de Varzim 41019
5,28	BEATRIZ GRAÇA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	18ª	Porto 41036
5,24	CONSTANÇA MADUREI	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	19ª	Porto 41036
5,23	Letícia Calobra	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	28ª	Póvoa de Varzim 41019
5,22	MAFALDA ASSIS	03 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	15-05-2019	5ª	Split - Croácia 41054
5,09	Filipa Maravalhas	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	29ª	Póvoa de Varzim 41019
5,03	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	30ª	Póvoa de Varzim 41019
4,98	CAROLINA ALMEIDA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	24ª	Lousada 41034
4,96	MARIANA FERREIRA	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	12-06-2019	20ª	Porto \ Maia 41047
4,87	ERICA VIEGAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	31ª	Póvoa de Varzim 41019
4,68	RITA BARBOSA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	25ª	Lousada 41034
4,67	Inês Fonseca	05 Ini	MAIA A C	09-02-2019	32ª	Póvoa de Varzim 41019
4,48	FILIPA NORO	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	12-06-2019	21ª	Porto \ Maia 41047
4,42	Mariana Ferreira	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	01-05-2019	20ª	Porto 41036
4,20	CAROLINA CRISTINO	07 Inf	MAIA A C	12-06-2019	22ª	Porto \ Maia 41047
3,04	MARIA MOREIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	33ª	Póvoa de Varzim 41019





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

DISCO600GR					Top	7,75
33,57	SARA CUNHA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	1ª	Porto \ Lousada 41048
31,91	CATARINA FLOR	05 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	1ª	Porto 41006
27,15	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-03-2019	1ª	Porto 41023
26,65	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-02-2019	1ª	Porto 41022
22,98	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	2ª	Porto 41006
22,66	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	19-01-2019	1ª	Porto 41015
18,90	TIARA BÉRANGER	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	2ª	Porto \ Lousada 41048
17,73	MARIA LEMOS	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	3ª	Porto \ Lousada 41048
15,19	LEONOR FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	23-06-2019	4ª	Porto \ Lousada 41048
14,71	NINA SILVA	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	01-12-2018	3ª	Porto 41006
14,35	ÍRIS SILVA	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	23-06-2019	6ª	Porto \ Lousada 41048
14,17	ANA BASTOS	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	23-06-2019	7ª	Porto \ Lousada 41048
13,54	RITA TOMÉ	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	2ª	Porto 41023
13,05	Íris Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-03-2019	3ª	Porto 41023
12,64	Íris Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	01-12-2018	4ª	Porto 41006
12,57	Nina Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	23-02-2019	2ª	Porto 41022
9,73	Íris Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	19-01-2019	2ª	Porto 41015
9,61	Íris Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	23-02-2019	3ª	Porto 41022
7,75	BEATRIZ SILVA	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	23-06-2019	8ª	Porto \ Lousada 41048





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

					Dardo 400 Gr	Top	7,11
21,65	SARA CUNHA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41048		
19,68	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	04-05-2019	2ª Vila Nova de Cerveira 49024		
19,52	CATARINA FLOR	05 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	1ª Lousada 41005		
18,57	MARGARIDA GAMA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	23-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41048		
18,33	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	17-04-2019	2ª Lovelhe 49020		
16,77	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	27-01-2019	1ª Braga 47007		
16,53	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	1ª Porto 41023		
15,90	MARIA OLIVEIRA	07 Inf	C D C NAVAIS	23-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41048		
15,86	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	2ª Lousada 41005		
14,44	Sara Cunha	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	26-01-2019	6ª Marinha Grande 24009	X	
14,36	MARIA LEMOS	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41048		
14,05	Margarida Gama	06 Inf	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	3ª Lousada 41005		
13,51	ERICA SALDANHA	06 Inf	Individual - Porto	23-06-2019	5ª Porto \ Lousada 41048		
13,22	LEONOR FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	23-06-2019	6ª Porto \ Lousada 41048		
13,19	ANA EUSÉBIO	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	23-06-2019	7ª Porto \ Lousada 41048		
12,30	LEONOR LOPES	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	23-06-2019	8ª Porto \ Lousada 41048		
12,07	ISABEL MARTINS	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	23-06-2019	9ª Porto \ Lousada 41048		
11,93	Leonor Fontes	07 Inf	C D C NAVAIS	10-03-2019	2ª Porto 41023		
11,79	RITA TOMÉ	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	3ª Porto 41023		
11,60	ANA LUÍSA BALDAQUE	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	4ª Porto 41023		
10,91	ANA BASTOS	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	23-06-2019	10ª Porto \ Lousada 41048		
10,88	ÉRICA SALDANHA	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	01-12-2018	4ª Lousada 41005		
10,57	NINA SILVA	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	10-03-2019	5ª Porto 41023		
10,49	Erica Saldanha	06 Inf	Individual - Porto	23-12-2018	1ª Lousada 41010		
9,60	Ana Luísa Baldaque	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	11ª Porto \ Lousada 41048		
9,43	ÍRIS SILVA	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	10-03-2019	6ª Porto 41023		
9,26	MARIANA GOMES	07 Inf	C DESP CS LAVRA	19-05-2019	1ª Guimarães 47025	X	
8,65	ANAISA TAVARES	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	23-12-2018	2ª Lousada 41010		
8,18	HELENA LATA	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	23-06-2019	12ª Porto \ Lousada 41048		
8,14	Ana Luísa Baldaque	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	5ª Lousada 41005		
7,67	BEATRIZ SILVA	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	23-06-2019	13ª Porto \ Lousada 41048		
7,60	Íris Silva	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	23-06-2019	14ª Porto \ Lousada 41048		
7,40	Beatriz Silva	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	10-03-2019	7ª Porto 41023		
7,12	Ana Bastos	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	10-03-2019	8ª Porto 41023		
7,11	FILIPA NORO	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	23-12-2018	3ª Lousada 41010		



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

				Dardo 500 Gr	Top	5,37
29,45	JOANA ROCHA	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	16-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047	
28,95	JOANA QUEIRÓS	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	16-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047	
27,97	Joana Rocha	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	29-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povoia de	
27,84	Joana Rocha	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	19-05-2019	1ª Guimarães 47025	X
27,65	Joana Rocha	04 Ini	Ass Atl Porto	08-06-2019	4ª Lagoa 03030	
27,50	Joana Queirós	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	12-05-2019	1ª Braga 47022	
27,43	Joana Rocha	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	11-05-2019	1ª Vagos 38030	
27,22	Joana Rocha	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	10-03-2019	1ª Porto 41023	
26,43	Joana Queirós	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	29-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povoia de	
26,31	Joana Queirós	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	30-03-2019	1ª Maia 41030	X
25,93	PETRA FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	23-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41049	
25,24	Joana Queirós	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	28-04-2019	2ª Guimarães 47024	
25,22	CATARINA FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	29-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povoia de	
25,16	JOANA QUEIROS	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	05-07-2019	1ª Viana do Castelo 49036	
24,96	Joana Queirós	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	10-03-2019	2ª Porto 41023	
24,33	SUSANA ROSA	04 Ini	C D C NAVAIS	16-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047	
24,05	ELIANA PEREIRA	03 Ini	MAIA A C	01-12-2018	1ª Lousada 41005	
23,97	Joana Queiros	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	03-07-2019	2ª Lovelhe 49033	
23,97	Joana Queiros	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	03-07-2019	2ª Lovelhe 49033	
23,94	INÊS GUERRA	03 Ini	MAIA A C	01-12-2018	2ª Lousada 41005	
23,66	Joana Rocha	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	27-04-2019	1ª Lousada 41034	
23,44	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047	
23,31	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41049	
23,30	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	17-04-2019	2ª Lovelhe 49020	
22,79	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	3ª Guimarães 47024	
22,45	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	16-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047	
22,35	CATARINA FLOR	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	04-05-2019	3ª Vila Nova de Cerveira 49024	
21,82	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-04-2019	4ª Vagos 38017	
21,63	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	30-03-2019	4ª Maia 41030	X
21,55	Joana Queirós	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	01-12-2018	3ª Lousada 41005	
21,45	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	29-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povoia de	
20,65	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-01-2019	3ª Marinha Grande 24009	X
20,47	MELISSA SERENO	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	6ª Porto \ Maia 41047	
19,70	Susana Rosa	04 Ini	C D C NAVAIS	27-04-2019	2ª Lousada 41034	
19,61	ANA RAQUEL LOUREN	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	16-06-2019	7ª Porto \ Maia 41047	
19,53	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	3ª Lousada 41034	
19,43	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	3ª Porto 41023	
19,00	Susana Rosa	04 Ini	C D C NAVAIS	10-03-2019	4ª Porto 41023	
18,89	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	29-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povoia de	
18,80	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	5ª Braga 47022	
18,30	VÂNIA SOUSA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	05-05-2019	3ª Lousada 41037	
18,27	TERESA BRANDÃO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	4ª Lousada 41034	
17,89	Vânia Sousa	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	19-05-2019	3ª Guimarães 47025	X
17,65	PAULA MORIM	05 Ini	C D C NAVAIS	23-06-2019	8ª Porto \ Lousada 41049	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

					Dardo 500 Gr	Top	5,37
17,60	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	10-03-2019	5ª	Porto 41023	
17,56	Joana Queirós	04 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	23-06-2019	9ª	Porto \ Lousada 41049	
17,16	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	10-03-2019	6ª	Porto 41023	
16,96	SOFIA ARAÚJO	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	27-04-2019	5ª	Lousada 41034	
16,79	Melissa Sereno	05 Ini	Ass Atl Porto	18-05-2019	13ª	Jamor 03025	
16,58	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	7ª	Braga 47022	
16,30	SOFIA SILVA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	7ª	Porto 41023	
16,14	Paula Morim	05 Ini	C D C NAVAIS	29-05-2019	6ª	Porto / Lousada / Povoia de	
16,03	RITA MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	8ª	Porto 41023	
15,97	BEATRIZ MOREIRA	05 Ini	C D COL NOVO MAIA	16-06-2019	8ª	Porto \ Maia 41047	
15,96	Sofia Silva	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	9ª	Porto \ Maia 41047	
15,65	Sofia Araújo	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	10-03-2019	9ª	Porto 41023	
15,45	ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	6ª	Lousada 41034	
15,41	Vânia Sousa	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	27-04-2019	7ª	Lousada 41034	
15,35	SARA CUNHA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	10ª	Porto \ Maia 41047	
15,22	SOFIA ARAUJO	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	11-05-2019	2ª	Vagos 38030	
15,19	JOANA PIMENTA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	8ª	Lousada 41034	
15,18	Vânia Sousa	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	01-12-2018	4ª	Lousada 41005	
14,85	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	9ª	Lousada 41034	
14,69	THAIS BERANGER	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	10ª	Lousada 41034	
14,18	RITA FERNANDES	05 Ini	MAIA A C	27-04-2019	11ª	Lousada 41034	
14,12	MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	12ª	Lousada 41034	
13,94	Thais Beranger	05 Ini	Ass Atl Porto	18-05-2019	26ª	Jamor 03025	
13,63	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	11ª	Porto \ Maia 41047	
13,56	MATILDE LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	10ª	Porto 41023	
13,56	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	13ª	Lousada 41034	
13,43	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	11ª	Porto 41023	
13,34	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	14ª	Lousada 41034	
13,33	Sofia Silva	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	15ª	Lousada 41034	
13,10	RAFAELA SANTOS	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	27-04-2019	16ª	Lousada 41034	
13,06	MARTA MARQUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	27-04-2019	17ª	Lousada 41034	
12,65	RITA BARBOSA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-04-2019	18ª	Lousada 41034	
12,63	LETÍCIA CALOBRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	12ª	Porto \ Maia 41047	
12,55	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Ini	MAIA A C	27-04-2019	19ª	Lousada 41034	
12,50	MARIA OLIVEIRA	07 Inf	C D C NAVAIS	16-06-2019	13ª	Porto \ Maia 41047	
12,35	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	10ª	Braga 47022	
12,26	ERICA SALDANHA	06 Inf	Individual - Porto	16-06-2019	14ª	Porto \ Maia 41047	
12,18	INÊS SANTOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	20ª	Lousada 41034	
12,16	ANA JÚLIA FERREIRA	03 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	5ª	Lousada 41005	
12,05	MARGARIDA OLIVEIRA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	29-05-2019	7ª	Porto / Lousada / Povoia de	
11,73	FABIANA LUCART	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	21ª	Lousada 41034	
11,50	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	22ª	Lousada 41034	
11,46	INÊS CRISTINO	05 Ini	MAIA A C	27-04-2019	23ª	Lousada 41034	
11,35	Margarida Oliveira	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	16-06-2019	15ª	Porto \ Maia 41047	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

					Dardo 500 Gr	Top	5,37
11,32	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	24ª	Lousada 41034	
11,25	BEATRIZ GRAÇA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	16ª	Porto \ Maia 41047	
11,23	BEATRIZ ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	10-03-2019	12ª	Porto 41023	
11,13	INÊS CARDOSO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	25ª	Lousada 41034	
10,83	LEONOR FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	16-06-2019	17ª	Porto \ Maia 41047	
10,79	LEONOR LOPES	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	16-06-2019	18ª	Porto \ Maia 41047	
10,71	BEATRIZ MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	26ª	Lousada 41034	
10,61	MARIA QUELHAS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	27ª	Lousada 41034	
9,92	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	28ª	Lousada 41034	
9,01	INÊS CIRNE	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	23-06-2019	12ª	Porto \ Lousada 41049	
8,41	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	13ª	Porto 41023	
7,89	CAROLINA ALMEIDA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-04-2019	29ª	Lousada 41034	
7,25	Letícia Calobra	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-05-2019	13ª	Braga 47022	
7,23	VANESSA MIRANDA	05 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	16-06-2019	19ª	Porto \ Maia 41047	
6,60	INÊS CUNHA	07 Inf	BOAVISTA F C	16-06-2019	20ª	Porto \ Maia 41047	
5,37	FILIPA NORO	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	16-06-2019	21ª	Porto \ Maia 41047	





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**Disco 0,750 Kg**

Top

1 1,69

34,83	ANA JÚLIA FERREIRA	03 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	1ª Porto 41006
32,35	JULIA FERREIRA	03 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-12-2018	1ª Lovelhe - Vila Nova de Cerv
31,80	CATARINA FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
31,14	Catarina Flor	05 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	2ª Lagoa 03030
30,93	CATARINA FLOR	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	05-05-2019	1ª Vila Nova de Cerveira 49025
29,62	ELIANA PEREIRA	03 Ini	MAIA A C	01-12-2018	2ª Porto 41006
29,02	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povoia de
28,97	ANA RAQUEL LOUREN	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	16-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
28,94	SARA CUNHA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
27,41	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	26-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povoia de
26,67	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	1ª Lovelhe 49010
26,19	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	19-01-2019	1ª Porto 41015
25,85	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-03-2019	1ª Porto 41023
25,79	PETRA FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	16-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047
25,77	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	23-02-2019	1ª Porto 41022
25,65	SOFIA SILVA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povoia de
25,39	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	26-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povoia de
25,07	Sofia Silva	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	2ª Porto 41023
24,37	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	19-01-2019	2ª Porto 41015
24,00	Sofia Silva	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047
23,49	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	3ª Porto 41006
23,31	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-01-2019	1ª Marinha Grande 24009 X
22,57	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	09-03-2019	3ª Porto 41023
22,25	Petra Ferreira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	09-03-2019	4ª Porto 41023
21,95	Sofia Silva	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	2ª Porto 41022
21,32	INÊS SANTOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	3ª Porto 41022
20,48	SOFIA ARAÚJO	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	09-03-2019	5ª Porto 41023
19,96	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	4ª Porto 41022
18,08	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	6ª Porto 41023
17,54	TIARA BÉRANGER	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	6ª Porto \ Maia 41047
16,60	ÍRIS MARQUES	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	4ª Porto 41006
16,09	ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	5ª Porto 41022
15,37	BEATRIZ MOREIRA	05 Ini	C D COL NOVO MAIA	16-06-2019	7ª Porto \ Maia 41047
14,82	RITA MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	6ª Porto 41022
14,38	INÊS AFONSO	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	5ª Porto 41006
13,79	PAULA MORIM	05 Ini	C D C NAVAIS	16-06-2019	8ª Porto \ Maia 41047
13,68	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	7ª Porto 41023
13,61	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	9ª Porto \ Maia 41047
13,59	INÊS CARDOSO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	7ª Porto 41022
13,24	LETÍCIA CALOBRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	10ª Porto \ Maia 41047
13,00	MARGARIDA OLIVEIRA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	16-06-2019	11ª Porto \ Maia 41047
12,74	Rita Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	8ª Porto 41023
12,65	Letícia Calobra	05 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povoia de
12,59	Margarida Oliveira	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	26-05-2019	6ª Porto / Lousada / Povoia de



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

					Disco 0,750 Kg	Top	1 1,69
11,72	VANESSA MIRANDA	05 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	16-06-2019	12ª	Porto \ Maia 41047	
11,69	LEONOR LOPES	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	16-06-2019	13ª	Porto \ Maia 41047	





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

				Disco 1 Kg	Top	9,38	
29,47	CATARINA FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-07-2019	9ª	Fátima 03035	
28,93	Catarina Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	4ª	Porto \ Lousada 41049	
23,86	PETRA FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	22-06-2019	5ª	Porto \ Lousada 41049	
23,37	ANA RAQUEL LOUREN	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	22-06-2019	6ª	Porto \ Lousada 41049	
18,62	Ana Raquel Lourenço	05 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	19-05-2019	2ª	Guimarães 47025	X
13,44	BEATRIZ MOREIRA	05 Ini	C D COL NOVO MAIA	22-06-2019	9ª	Porto \ Lousada 41049	
13,12	VÂNIA SOUSA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	22-06-2019	10ª	Porto \ Lousada 41049	
12,73	RITA MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	11ª	Porto \ Lousada 41049	
11,98	INÊS CIRNE	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	22-06-2019	12ª	Porto \ Lousada 41049	
9,79	Vânia Sousa	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	19-05-2019	8ª	Guimarães 47025	X
9,38	VANESSA MIRANDA	05 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	22-06-2019	14ª	Porto \ Lousada 41049	





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**Triatlo - Infantis**

Top 2 6 2,00

1004	MATILDE LAMEIRAS	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	1ª	Póvoa de Varzim 41019
	6.81 12.14 4.04					
908	HÉLOISE HENRARD	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	2ª	Póvoa de Varzim 41019
	5.86 11.86 3.70					
870	ANA EUSÉBIO	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-02-2019	3ª	Póvoa de Varzim 41019
	6.62 12.59 3.76					
842	MATILDE CALDAS	06 Inf	MAIA A C	09-02-2019	4ª	Póvoa de Varzim 41019
	5.35 12.28 3.82					
693	MARTA DIAS	06 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-02-2019	5ª	Póvoa de Varzim 41019
	4.95 11.30					
679	MARIA LEONOR SAMP	07 Inf	MAIA A C	09-02-2019	6ª	Póvoa de Varzim 41019
	5.04 12.56 3.29					
677	FILIPA CRAVEIRO	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	09-02-2019	7ª	Póvoa de Varzim 41019
	4.52 13.31 3.87					
653	HELENA LATA	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	09-02-2019	8ª	Póvoa de Varzim 41019
	6.97 14.42 3.53					
600	LEONOR FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	09-02-2019	9ª	Póvoa de Varzim 41019
	4.89 13.89 3.69					
589	DÉBORA MARINHO	06 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	10ª	Póvoa de Varzim 41019
	6.46 14.24 3.29					
581	RITA TOMÉ	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	11ª	Póvoa de Varzim 41019
	6.16 13.49 2.96					
549	NINA SILVA	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-02-2019	12ª	Póvoa de Varzim 41019
	5.73 14.05 3.24					
547	LEONOR MENDES	06 Inf	MAIA A C	09-02-2019	13ª	Póvoa de Varzim 41019
	5.16 14.21 3.49					
519	MAFALDA CANCELO	07 Inf	C D C NAVAIS	09-02-2019	14ª	Póvoa de Varzim 41019
	4.33 13.47 3.24					
488	MARGARIDA GAMA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	15ª	Póvoa de Varzim 41019
	6.74 15.28 3.05					
479	MAFALDA GONÇALVES	07 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	16ª	Póvoa de Varzim 41019
	5.17 14.00 3.02					
468	RITA GOMES	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	17ª	Póvoa de Varzim 41019
	5.24 14.17 3.02					
280	CATARINA MOURÃO	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	18ª	Póvoa de Varzim 41019
	5.10 -2.73					
264	INÊS PINTO	06 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	19ª	Póvoa de Varzim 41019
	4.49 15.05 2.38					
262	ÍRIS SILVA	07 Inf	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-02-2019	20ª	Póvoa de Varzim 41019
	5.29 -2.52					



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**Pentatlo - Infantis**

Top 3 3 4,00

2406	CATARINA BRITO	07 Inf	MAIA A C	28-04-2019	1ª Lousada 41034
	8.62 4.16 11.55 4.02 311.67				
2185	MATILDE LAMEIRAS	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	2ª Lousada 41034
	8.70 6.22 11.19 4.14 356.67				
2129	MATILDE CALDAS	06 Inf	MAIA A C	28-04-2019	3ª Lousada 41034
	8.79 6.26 11.19 4.27 405.65				
1999	SIMONE MORIM	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	4ª Lousada 41034
	9.12 5.34 11.69 3.94 344.17				
1807	MARTA DIAS	06 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	5ª Lousada 41034
	9.05 5.77 11.17 4.10 436.62				
1583	ANA MARQUES	06 Inf	MAIA A C	28-04-2019	6ª Lousada 41034
	10.05 5.60 12.66 3.22 337.34				
1563	MARIA JOÃO PIMENTE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	7ª Lousada 41034
	9.97 5.39 13.70 3.43 331.45				
1459	HELENA LATA	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	8ª Lousada 41034
	9.66 6.99 14.49 3.32 352.13				
1369	RITA TOMÉ	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	9ª Lousada 41034
	9.92 7.35 12.75 3.09 419.43				
1351	RITA RIBEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	10ª Lousada 41034
	9.15 6.99 13.63 3.49 448.26				
1187	RITA GOMES	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	11ª Lousada 41034
	9.69 5.01 16.48 2.85 346.83				
1074	LEONOR LOPES	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	12ª Lousada 41034
	10.32 7.56 14.09 3.15 437.15				
725	ISABEL MARTINS	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	13ª Lousada 41034
	10.66 5.68 15.27 3.05 451.98				
675	LEONOR FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	28-04-2019	14ª Lousada 41034
	9.71 6.10				
421	FRANCISCA TAVARES	07 Inf	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	15ª Lousada 41034
	10.53 4.63				
334	CONSTANÇA TAVARES	07 Inf	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	16ª Lousada 41034
	11.07 4.60				



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**Triatlo - Iniciados**

Top 2 8 9,00

1624	MELISSA SERENO 4.40 9.74 8.94	05 Ini	Ass Atl Porto	02-03-2019	6ª Alpiarça 03017
1448	Melissa Sereno 10.27 8.67 4.15	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	1ª Póvoa de Varzim 41019
1282	MATILDE LOBO 10.54 6.44 4.26	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	2ª Póvoa de Varzim 41019
1233	MARTA MARQUES 11.69 7.21 4.61	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-02-2019	3ª Póvoa de Varzim 41019
1226	JOANA ROCHA 10.72 6.64 4.10	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	09-02-2019	4ª Póvoa de Varzim 41019
1216	PATRÍCIA RIBEIRO 11.52 7.22 4.44	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	5ª Póvoa de Varzim 41019
1208	FABIANA LUCART 10.63 5.70 4.21	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	6ª Póvoa de Varzim 41019
1193	SOFIA ARAÚJO 11.15 6.86 4.20	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	09-02-2019	7ª Póvoa de Varzim 41019
1180	BEATRIZ ADÃO 10.55 5.48 4.09	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	8ª Póvoa de Varzim 41019
1116	SOFIA SILVA 11.88 7.80 4.09	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	9ª Póvoa de Varzim 41019
1102	FLÁVIA SILVA 12.18 7.19 4.37	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	10ª Póvoa de Varzim 41019
1093	PETRA FERREIRA 12.04 8.48 3.90	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	09-02-2019	11ª Póvoa de Varzim 41019
1086	THAIS BERANGER 10.80 5.03 3.99	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	12ª Póvoa de Varzim 41019
1086	ANA AMARAL 11.67 6.70 4.13	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	13ª Póvoa de Varzim 41019
1034	SUSANA ROSA 12.30 6.98 4.21	04 Ini	C D C NAVAIS	09-02-2019	14ª Póvoa de Varzim 41019
1022	ANA FERREIRA 11.48 5.81 3.98	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	15ª Póvoa de Varzim 41019
997	MARTA LOBO 11.81 5.96 4.04	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	16ª Póvoa de Varzim 41019
978	INÉS SANTOS 12.91 7.54 4.15	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	17ª Póvoa de Varzim 41019
968	MATILDE PEREIRA 11.99 5.78 4.08	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	18ª Póvoa de Varzim 41019
902	INÉS CRISTINO 12.04 5.81 3.81	05 Ini	MAIA A C	09-02-2019	19ª Póvoa de Varzim 41019
899	RAFAELA GONÇALVES 11.81 5.41 3.76	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	20ª Póvoa de Varzim 41019
885	TERESA BRANDÃO 12.08 5.40 3.87	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	21ª Póvoa de Varzim 41019
877	BEATRIZ ALVES 12.80 5.97 4.09	05 Ini	C D C NAVAIS	09-02-2019	22ª Póvoa de Varzim 41019
873	JOANA AMARAL 12.26 5.43 3.92	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	23ª Póvoa de Varzim 41019



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Triatlo - Iniciados

Top 2 8 9,00

727	VÂNIA SOUSA 13.62 7.20 3.46	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	09-02-2019	24ª	Póvoa de Varzim 41019
726	BEATRIZ MAGALHÃES 13.79 6.38 3.79	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	25ª	Póvoa de Varzim 41019
693	MARIANA ALMEIDA 13.05 5.32 3.58	05 Ini	MAIA A C	09-02-2019	26ª	Póvoa de Varzim 41019
653	INÊS CARDOSO 14.54 6.43 3.74	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	27ª	Póvoa de Varzim 41019
580	RITA MAGALHÃES 14.63 6.24 3.48	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	28ª	Póvoa de Varzim 41019
488	FILIPA MARAVALHAS 13.80 5.09 2.99	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	29ª	Póvoa de Varzim 41019
442	MARIA MOREIRA 14.28 3.04 3.64	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	30ª	Póvoa de Varzim 41019
408	INÊS FONSECA -4.67 3.60	05 Ini	MAIA A C	09-02-2019	31ª	Póvoa de Varzim 41019
305	ERICA VIEGAS 20.89 4.87 2.99	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	32ª	Póvoa de Varzim 41019
289	LETÍCIA CALOBRA 5.23 2.74	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	33ª	Póvoa de Varzim 41019





Femininos

Heptatlo - Iniciados

Top 4 4 2,00

3569	THAIS BERANGER	05 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	9ª	Jamor 03025
	13.36 13.94 1.63 10.74 4.75 6.62 257.39					
3357	MELISSA SERENO	05 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	14ª	Jamor 03025
	12.85 16.79 1.33 10.75 4.31 9.44 305.56					
3222	Thais Beranger	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	1ª	Lousada 41034
	13.83 14.69 1.38 10.94 4.59 6.10 247.28					
3145	Melissa Sereno	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	2ª	Lousada 41034
	14.67 13.56 1.38 10.94 4.79 8.13 300.28					
3137	RITA FERNANDES	05 Ini	MAIA A C	28-04-2019	3ª	Lousada 41034
	13.57 14.18 1.30 10.92 4.69 7.23 300.44					
3076	RITA BARBOSA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	4ª	Lousada 41034
	14.64 12.65 1.42 10.59 4.66 4.68 252.15					
2956	TERESA BRANDÃO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	5ª	Lousada 41034
	13.73 18.27 1.26 11.72 4.38 6.22 249.12					
2869	RAFAELA SANTOS	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	6ª	Lousada 41034
	15.27 13.10 1.38 11.51 4.42 6.25 246.59					
2862	MARTA MARQUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	7ª	Lousada 41034
	15.11 13.06 1.42 11.75 4.37 6.91 251.33					
2840	ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	8ª	Lousada 41034
	14.58 15.45 1.34 11.58 4.18 6.79 253.91					
2769	JOANA PIMENTA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	9ª	Lousada 41034
	14.12 15.19 1.34 12.01 4.41 6.60 303.07					
2683	JOANA ROCHA	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	28-04-2019	10ª	Lousada 41034
	15.17 23.66 1.34 12.15 4.05 7.35 308.57					
2609	MARIA QUELHAS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	11ª	Lousada 41034
	15.76 10.61 1.22 11.38 4.24 6.87 248.58					
2599	PETRA FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	12ª	Lousada 41034
	16.84 19.53 1.14 11.70 4.05 8.86 249.50					
2595	INÊS SANTOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	13ª	Lousada 41034
	16.88 12.18 1.26 11.49 4.25 7.96 250.25					
2553	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	14ª	Lousada 41034
	16.03 9.92 1.34 11.31 4.33 6.05 300.38					
2493	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	15ª	Lousada 41034
	14.96 11.32 1.22 12.09 4.07 5.52 244.73					
2483	SOFIA ARAÚJO	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	28-04-2019	16ª	Lousada 41034
	15.65 16.96 1.38 11.90 3.45 7.32 306.19					
2448	SOFIA SILVA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	17ª	Lousada 41034
	15.76 13.33 1.26 11.81 3.94 7.71 303.84					
2346	INÊS CRISTINO	05 Ini	MAIA A C	28-04-2019	18ª	Lousada 41034
	15.81 11.46 1.30 12.28 3.91 6.63 257.41					
2279	BEATRIZ MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	19ª	Lousada 41034
	15.62 10.71 1.18 11.77 4.20 6.17 307.31					
2075	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	20ª	Lousada 41034
	16.79 11.50 1.14 12.26 3.73 5.43 248.33					
2067	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	21ª	Lousada 41034
	16.12 12.55 1.22 11.77 4.09 7.69 -					
1788	INÊS CARDOSO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	22ª	Lousada 41034
	16.52 11.13 1.22 12.96 3.44 6.79 322.05					



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

							Heptatlo - Iniciados		Top	4 4 2,00			
1684	VÂNIA SOUSA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	23ª	Lousada 41034	18.00	15.41	1.10	13.24	3.52	8.09	321.91
1603	RITA MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	24ª	Lousada 41034	18.20	14.85	1.18	12.84	2.74	6.70	316.36
1588	FABIANA LUCART	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	26ª	Lousada 41034	13.83	11.73	1.38	12.88			
1146	CAROLINA ALMEIDA	05 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	25ª	Lousada 41034	17.80	7.89	1.06	12.87	3.24	4.98	-
1121	SUSANA ROSA	04 Ini	C D C NAVAIS	28-04-2019	27ª	Lousada 41034	16.58	19.70	1.42				
959	MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	28ª	Lousada 41034	14.92	14.12	1.18				
631	MATILDE LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	29ª	Lousada 41034	20.01	13.34	1.30				
442	MARIA RODRIGUES	05 Ini	C D C NAVAIS	28-04-2019	30ª	Lousada 41034	17.11	1.06					





Femininos

Heptatlo - Juvenis

Top 1 4 5 6,00

1456

VÂNIA SOUSA

05 Ini

E ATLETISMO TROFA

05-05-2019

9ª Lousada 41037

23.26 9.14 34.06 3.50 18.30 320.21





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Quadruplo Infantil

Top

1 0,19

10,99	MATILDE CALDAS	06 Inf	MAIA A C	23-03-2019	1ª Braga 47014
10,88	FILIPA CRAVEIRO	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	23-03-2019	2ª Braga 47014
10,26	FRANCISCA MONTEIRO	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	23-03-2019	4ª Braga 47014
10,19	HELENA LATA	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	23-03-2019	5ª Braga 47014





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Quadruplo salto					Top	1 1,00
13,96	JOANA PIMENTA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	1ª Braga 47022	
13,20	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-04-2019	3ª Arcos de Valdevez 49019	
12,96	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-03-2019	1ª Braga 47014	
12,85	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	3ª Viana do Castelo 49031	
12,62	FLÁVIA SILVA	04 Ini	MAIA A C	23-03-2019	2ª Braga 47014	
12,61	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-12-2018	1ª Guimarães 47001	
12,61	ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-03-2019	3ª Braga 47014	
12,56	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-05-2019	2ª Braga 47022	
12,40	Joana Pimenta	04 Ini	Ass Atl Porto	08-06-2019	7ª Lagoa 03030	
12,33	FABIANA LUCART	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-03-2019	4ª Braga 47014	
11,91	MARTA MARQUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	23-03-2019	5ª Braga 47014	
11,90	SUSANA ROSA	04 Ini	C D C NAVAIS	13-04-2019	5ª Arcos de Valdevez 49019	
11,71	ANA BEATRIZ FERREIR	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-03-2019	6ª Braga 47014	
11,50	BEATRIZ ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	23-03-2019	7ª Braga 47014	
11,00	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Ini	MAIA A C	23-03-2019	8ª Braga 47014	





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**4X60 Metros**

Top

4 2,20

3 4,65	C A PORTO	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41048
	<i>Rita Ribeiro 2007 / Ana Luísa Baldaque 2006 / Margarida Gonçalves 2007 / Héloise Henrard 2006</i>				
3 5,68	MAIA A C	06 Inf	MAIA A C	17-07-2019	1ª Porto 41068
	<i>Mariana Leite 2008 / Matilde Caldas 2006 / Leonor Mendes 2006 / Catarina Brito 2007</i>				
3 7,03	C F OLIVEIRA DOURO	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41048
	<i>Matilde Lameiras 2006 / Rita Gomes 2007 / Carolina Frada 2007 / Matilde Lopes 2009</i>				
3 7,27	C ATL.PORTO	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	1ª Porto 41036
	<i>Matilde Gonçalves 2007 / Ana Luísa Baldaque 2006 / Margarida Gonçalves 2007 / Rita Ribeiro 2007</i>				
3 7,40	C F OLIVEIRA DOURO	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	2ª Porto 41036
	<i>Maria João Pimentel 2006 / Rita Tomé 2006 / Rita Gomes 2007 / Matilde Lameiras 2006</i>				
3 7,56	C F Oliveira Douro	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	17-07-2019	2ª Porto 41068
	<i>Rita Tomé 2006 / Maria João Pimentel 2006 / Carolina Azevedo 2008 / Matilde Lameiras 2006</i>				
3 7,84	C D C NAVAIS	07 Inf	C D C NAVAIS	01-05-2019	3ª Porto 41036
	<i>Leonor Fontes 2007 / Mafalda Cancelo 2007 / Luís Machado 2008 / Olivia Campos 2007</i>				
3 9,81	C Atl.Porto	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	4ª Porto 41036
	<i>Carolina Silva 2006 / Sara Cunha 2007 / Carolina Pinto 2006 / Tiara Beranger 2007</i>				
3 9,94	C A Porto	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41048
	<i>Carolina Pinto 2006 / Matilde Baleiras 2006 / Beatriz Santos 2007 / Matilde Gonçalves 2007</i>				
4 0,54	C S LAVRA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41048
	<i>Francisca Tavares 2007 / Yara Abreu 2006 / Joana Tavares 2009 / Constança Tavares 2007</i>				
4 0,68	A C FERNANDA RIBEIR	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	17-07-2019	4ª Porto 41068
	<i>Leonor Teixeira 2008 / Helena Lucas 2009 / Rita Cardoso 2008 / Francisca Ferreira 2007</i>				
4 2,20	C F OLIVEIRA DOURO	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	5ª Porto 41036
	<i>Beatriz Borges 2006 / Mafalda Jorge 2006 / Francisca Filipe 2006 / Catarina Mourão 2007</i>				



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

4X80 Metros

Top

5 3,34

4 1,55	C ATL.PORTO	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	1ª Porto 41036	
	<i>Joana Almeida 2005 / Melissa Sereno 2005 / Matilde Almeida 2004 / Thais Beranger 2005</i>					
4 2,69	E B LAVRA	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	1ª Póvoa de Varzim 41028	
	<i>Matilde Almeida 2004 / Melissa Sereno 2004 / Beatriz Adão 2004 / Teresa Brandão 2004</i>					
4 2,85	E S MAIA	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	2ª Póvoa de Varzim 41028	
	<i>Matilde Caldas 2004 / Patrícia Ribeiro 2004 / Rita Fernandes 2004 / Rita Barbosa 2004</i>					
4 3,25	COLEGIO NOVO MAIA	04 Ini	Colégio Novo da Maia	11-05-2019	2ª Lousada 41039	
	<i>Fabiana Lucart 2004 / Matilde Lobo 2004 / Maria Quelhas 2005 / Matilde Pereira 2004</i>					
4 3,49	C A PORTO	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	20-04-2019	1ª Luso 38020	X
	<i>Joana Almeida 2005 / Melissa Serem 2005 / Matilde Almeida 2005 / Thais Beranger 2005</i>					
4 3,69	C DESP CS LAVRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	2ª Porto 41036	
	<i>Marta Lobo 2004 / Beatriz Adão 2005 / Teresa Brandão 2004 / Matilde Lobo 2004</i>					
4 4,14	C N MAIA	04 Ini	Colégio Novo da Maia	30-03-2019	3ª Póvoa de Varzim 41028	
	<i>Matilde Lobo 2004 / Maria Quelhas 2004 / Matilde Pereira 2004 / Fabiana Lucart 2004</i>					
4 4,72	C D C NAVAIS	04 Ini	C D C NAVAIS	01-05-2019	1ª Porto 41036	
	<i>Susana Rosa 2004 / Paula Morim 2005 / Maria Rodrigues 2005 / Beatriz Alves 2005</i>					
4 4,80	C F OLIVEIRA DOURO	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	3ª Porto 41036	
	<i>Maria Quelhas 2005 / Ana Ferreira 2004 / Sofia Silva 2004 / Ana Amaral 2005</i>					
4 4,81	C A PORTO	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047	
	<i>Joana Almeida 2005 / Maria David Gomes 2005 / Joana Pimenta 2004 / Matilde Almeida 2004</i>					
4 4,88	MAIA A C	04 Ini	MAIA A C	12-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047	
	<i>Matilde Caldas 2006 / Inês Cristino 2005 / Flávia Silva 2004 / Inês Fonseca 2005</i>					
4 5,11	C F OLIVEIRA DOURO	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	2ª Porto 41036	
	<i>Rita Magalhães 2005 / Beatriz Magalhães 2005 / Inês Santos 2005 / Matilde Pereira 2004</i>					
4 5,24	A C D S JOAO SERRA	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	12-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047	
	<i>Oihana Antunes 2004 / Fátima Camara 2007 / Gabriela Rodrigues 2006 / Mariana Camara 2005</i>					
4 5,47	C Atl.Porto	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	3ª Porto 41036	
	<i>Maria David Gomes 2005 / Catarina Flor 2005 / Joana Pimenta 2004 / Maria Almeida 2004</i>					
4 6,63	C F OLIVEIRA DOURO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047	
	<i>Inês Cardoso 2005 / Beatriz Magalhães 2005 / Ana Amaral 2005 / Maria Moreira 2005</i>					
4 8,31	C D C NAVAIS	05 Ini	C D C NAVAIS	12-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047	
	<i>Leonor Fontes 2007 / Maria Oliveira 2007 / Mafalda Cancelo 2007 / Maria Rodrigues 2005</i>					
5 3,32	C D LAVRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047	
	<i>Francisca Tavares 2007 / Joana Amaral 2005 / Constança Tavares 2007 / Mafalda Gonçalves 2007</i>					
5 3,34	BOAVISTA F C	04 Ini	BOAVISTA F C	12-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047	
	<i>Rita Sá 2007 / Inês Cunha 2007 / Carolina Santos 2004 / Clárisse B Pereira 2007</i>					



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

4X100 Metros Planos

Top

5 7,21

5 1,31	CA PORTO	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-07-2019	4ª Fátima 03035
	<i>Joana Almeida 2005 / Melissa Sereno 2005 / Matilde Almeida 2004 / Thais Beranger 2005</i>				
5 1,76	C A PORTO	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41049
	<i>Joana Almeida 2005 / Melissa Sereno 2005 / Matilde Almeida 2004 / Thais Beranger 2005</i>				
5 4,17	LAVRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-07-2019	4ª Fátima 03035
	<i>Marta Lobo 2004 / Beatriz Adão 2005 / Teresa Brandão 2004 / Matilde Lobo 2004</i>				
5 4,51	C F OLIVEIRA DOURO	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povo de
	<i>Ana Ferreira 2004 / Fabiana Lucart 2004 / Maria Quelhas 2005 / Matilde Pereira 2004</i>				
5 5,99	MAIA A C	04 Ini	MAIA A C	26-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povo de
	<i>Mariana Almeida 2005 / Inês Fonseca 2005 / Patrícia Ribeiro 2004 / Rita Fernandes 2005</i>				
5 7,21	C F OLIVEIRA DOURO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povo de
	<i>Beatriz Magalhães 2005 / Inês Santos 2005 / Rita Magalhães 2005 / Rita Alves 2005</i>				





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

4X300 Metros

Top

3 0 6,26

3 0 5,32	MAIA A C	04 Ini	MAIA A C	17-07-2019	1ª Porto 41068
	<i>Flávia Silva 2004 / Inês Fonseca 2005 / Patrícia Ribeiro 2004 / Rita Fernandes 2005</i>				
3 0 5,83	C S LAVRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	17-07-2019	2ª Porto 41068
	<i>Beatriz Adão 2005 / Marta Lobo 2004 / Teresa Brandão 2004 / Matilde Lobo 2004</i>				
3 0 6,26	C F OLIVEIRA DOURO	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	17-07-2019	4ª Porto 41068
	<i>Ana Amaral 2005 / Ana Ferreira 2004 / Maria Quelhas 2005 / Fabiana Lucart 2004</i>				





Femininos

4.000 Metros Marcha

Top 2 9 1 3,76

2 1 3 3,56	SAMANTA ZUEVA	05 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	16-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
2 1 3 6,83	Samanta Zueva	05 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	19-05-2019	1ª Lousada 41040
2 1 4 9,58	Samanta Zueva	05 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	2ª Lagoa 03030
2 2 1 9,62	Samanta Zueva	05 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	26-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povoia de
2 3 0 4,44	BEATRIZ GONÇALVES	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	19-05-2019	2ª Lousada 41040
2 3 1 9,64	Samanta Zueva	05 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	10-03-2019	1ª Lousada 41024
2 3 4 7,17	Beatriz Gonçalves	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	26-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povoia de
2 3 5 8,37	Beatriz Gonçalves	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	16-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
2 4 2 4,87	INÊS SANTOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
2 4 5 8,97	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povoia de
2 5 1 8,47	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	19-05-2019	3ª Lousada 41040
2 6 5 4,87	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	2ª Lousada 41024
2 8 2 3,34	INÊS CARDOSO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	19-05-2019	4ª Lousada 41040
2 9 0 9,49	Inês Cardoso	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povoia de
2 9 1 3,76	Inês Cardoso	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos**3000 Metros Marcha**

Top 2 1 5 7,51

1 6 4 9,64	SAMANTA ZUEVA	05 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	27-01-2019	1ª Lousada 41018	
1 6 5 3,07	ANA ZUEVA	07 Inf	NASCIDOS PARA CORRER	25-04-2019	1ª Quarteira 03023	
1 6 5 3,64	INÊS ALMEIDA	06 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	23-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41048	
1 6 5 6,30	Ana Zueva	07 Inf	NASCIDOS PARA CORRER	19-05-2019	1ª Lousada 41040	
1 6 5 8,04	Inês Almeida	06 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	19-05-2019	2ª Lousada 41040	
1 6 5 8,51	Ana Zueva	07 Inf	NASCIDOS PARA CORRER	23-06-2019	2ª Porto \ Lousada 41048	
1 7 1 0,38	MARIA JOÃO PIMENTE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	19-05-2019	3ª Lousada 41040	
1 7 2 5,91	Samanta Zueva	05 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	05-01-2019	4ª Vagos 38007	X
1 7 4 2,00	BEATRIZ GONÇALVES	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	29-12-2018	2ª Lourosa 38005	
1 7 5 8,27	Maria João Pimentel	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41048	
1 8 1 9,52	Inês Almeida	06 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	25-04-2019	3ª Quarteira 03023	
1 8 4 8,56	MARIA FERREIRA	06 Inf	A CLUBE ALFENENSE	19-05-2019	4ª Lousada 41040	
1 8 5 1,63	RITA TOMÉ	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	19-05-2019	5ª Lousada 41040	
1 9 4 3,62	CATARINA MOURÃO	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	19-05-2019	6ª Lousada 41040	
2 0 0 2,00	BEATRIZ DIAMANTINO	06 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	25-04-2019	5ª Quarteira 03023	
2 0 0 6,79	JULIANA M FERREIRA	06 Inf	A CLUBE ALFENENSE	19-05-2019	7ª Lousada 41040	
2 0 1 5,35	FÁTIMA CAMARA	07 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	25-04-2019	7ª Quarteira 03023	
2 0 5 3,65	Catarina Mourão	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41048	
2 1 2 2,18	Fátima Camara	07 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	19-05-2019	8ª Lousada 41040	
2 1 5 7,51	Beatriz Diamantino	06 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	19-05-2019	9ª Lousada 41040	



Femininos

5.000 Metros Marcha

Top 3 0 4 1,17

2 6 4 0,69	SAMANTA ZUEVA	05 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	13-07-2019	6ª Fátima 03035
2 7 2 3,20	Samanta Zueva	05 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	23-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41049
2 7 5 2,38	Samanta Zueva	05 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	25-04-2019	5ª Quarteira 03023
2 8 5 6,42	BEATRIZ GONÇALVES	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	23-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41049
3 0 4 1,17	Beatriz Gonçalves	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	25-04-2019	10ª Quarteira 03023





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

Quadruplo salto					Top	9,10
13,76	+ 0,8	JOANA PIMENTA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	29-05-2019	1ª Porto / Lousada / Povo de
13,51	- 0,5	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	1ª Porto 41036
13,48	+ 1,3	ANA AMARAL	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	1ª Porto \ Maia 41047
13,38	+ 0,1	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	2ª Porto \ Maia 41047
13,17	0,0	Ana Amaral	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	1ª Lousada 41032
13,07	+ 1,0	BEATRIZ ADÃO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	2ª Porto / Lousada / Povo de
13,05	0,0	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	2ª Lousada 41032
13,04	0,0	BEATRIZ ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	29-05-2019	3ª Porto / Lousada / Povo de
12,93	+ 0,8	INÊS SANTOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	4ª Porto / Lousada / Povo de
12,87	+ 1,6	Joana Pimenta	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-12-2018	1ª Lousada 41010
12,77	- 0,2	Ana Amaral	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	2ª Porto 41036
12,76	+ 0,6	Beatriz Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	01-05-2019	3ª Porto 41036
12,76	0,0	FLÁVIA SILVA	04 Ini	MAIA A C	16-06-2019	3ª Porto \ Maia 41047
12,72	+ 0,7	Beatriz Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	16-06-2019	4ª Porto \ Maia 41047
12,66	+ 0,8	BEATRIZ MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	5ª Porto / Lousada / Povo de
12,55	+ 0,2	Beatriz Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	5ª Porto \ Maia 41047
12,40	- 0,4	SUSANA ROSA	04 Ini	C D C NAVAIS	01-05-2019	4ª Porto 41036
12,38	0,0	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	3ª Lousada 41032
12,37	- 0,9	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	5ª Porto 41036
12,36	- 0,3	Beatriz Adão	05 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	6ª Porto \ Maia 41047
12,35	+ 0,9	FABIANA LUCART	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	2ª Lousada 41010
12,35	0,0	Beatriz Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	4ª Lousada 41032
12,33	+ 0,8	Ana Amaral	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	3ª Lousada 41010
12,31	+ 0,9	RAFAELA SANTOS	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	16-06-2019	7ª Porto \ Maia 41047
12,22	+ 0,6	MARTA MARQUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	29-05-2019	6ª Porto / Lousada / Povo de
12,20	- 0,1	OIHANA ANTUNES	04 Ini	A C S JOÃO DA SERRA	16-06-2019	8ª Porto \ Maia 41047
12,13	+ 1,0	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	6ª Porto 41036
12,02	0,0	Susana Rosa	04 Ini	C D C NAVAIS	29-05-2019	7ª Porto / Lousada / Povo de
11,98	- 0,4	RITA FERNANDES	05 Ini	MAIA A C	16-06-2019	9ª Porto \ Maia 41047
11,97	+ 1,5	INÊS FONSECA	05 Ini	MAIA A C	16-06-2019	10ª Porto \ Maia 41047
11,95	+ 0,3	Inês Santos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	4ª Lousada 41010
11,93	+ 0,1	Susana Rosa	04 Ini	C D C NAVAIS	16-06-2019	11ª Porto \ Maia 41047
11,87	+ 0,5	Marta Marques	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	16-06-2019	12ª Porto \ Maia 41047
11,83	0,0	TERESA BRANDÃO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	07-04-2019	5ª Lousada 41032
11,83	0,0	INÊS CRISTINO	05 Ini	MAIA A C	07-04-2019	6ª Lousada 41032
11,77	+ 1,0	Oihana Antunes	04 Ini	A C S JOÃO DA SERRA	29-05-2019	8ª Porto / Lousada / Povo de
11,67	+ 0,7	ANA FERREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	5ª Lousada 41010
11,65	0,0	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	7ª Lousada 41032
11,64	+ 0,5	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	7ª Porto 41036
11,63	0,0	SOFIA ARAÚJO	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	07-04-2019	8ª Lousada 41032
11,63	+ 0,5	JOANA ROCHA	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	01-05-2019	8ª Porto 41036
11,55	0,0	Ana Ferreira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	13ª Porto \ Maia 41047
11,48	- 0,4	Teresa Brandão	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	9ª Porto 41036
11,37	- 0,2	SIMONE MORIM	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	22-06-2019	1ª Porto \ Lousada 41048



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Femininos

					Top	9,10
11,27	-0,4	Sofia Araújo	04 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	01-05-2019	10ª Porto 41036
11,19	-0,2	MATILDE CALDAS	06 Inf	MAIA A C	22-06-2019	3ª Porto \ Lousada 41048
11,12	+0,3	Beatriz Magalhães	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	6ª Lousada 41010
11,10	-0,2	RAFAELA GONÇALVES	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	11ª Porto 41036
11,07	-0,8	FILIPA CRAVEIRO	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	4ª Porto \ Lousada 41048
10,98	-0,5	MATILDE PEREIRA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	12ª Porto 41036
10,91	-0,4	ANA EUSÉBIO	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	22-06-2019	6ª Porto \ Lousada 41048
10,89	-0,5	TATIANA SOARES	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	23-12-2018	7ª Lousada 41010
10,89	-0,5	MATILDE LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	14ª Porto 41036
10,88	0,0	PETRA FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	07-04-2019	9ª Lousada 41032
10,88	+0,5	CAROLINA FRADA	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	7ª Porto \ Lousada 41048
10,83	-0,6	MARTA LOBO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	15ª Porto 41036
10,81	+1,1	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	14ª Porto \ Maia 41047
10,78	+0,8	RAFAELA GONÇALVES	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-12-2018	8ª Lousada 41010
10,78	0,0	MARIA QUELHAS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	10ª Lousada 41032
10,77	0,0	MARIA JOÃO PIMENTE	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-12-2018	1ª Lousada 41010
10,76	+0,5	INÉS CARDOSO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	16ª Porto 41036
10,75	+0,4	Matilde Lobo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-12-2018	9ª Lousada 41010
10,74	+0,5	Maria Quelhas	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	17ª Porto 41036
10,71	-0,4	RITA MAGALHÃES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	18ª Porto 41036
10,70	+0,8	Matilde Caldas	06 Inf	MAIA A C	16-06-2019	15ª Porto \ Maia 41047
10,66	-0,4	Maria João Pimentel	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	10ª Porto \ Lousada 41048
10,65	0,0	Oihana Antunes	04 Ini	A C S JOAÃO DA SERRA	07-04-2019	11ª Lousada 41032
10,61	0,0	JOANA ALMEIDA	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-12-2018	10ª Lousada 41010
10,57	-0,3	JOANA AMARAL	05 Ini	C DESP CS LAVRA	23-12-2018	11ª Lousada 41010
10,56	-0,4	MATILDA MENSINK	05 Ini	MAIA A C	01-05-2019	20ª Porto 41036
10,55	+0,2	SOFIA SILVA	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	12ª Lousada 41010
10,39	+0,9	Matilde Pereira	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	13ª Lousada 41010
10,37	-1,2	OLÍVIA CAMPOS	06 Inf	C D C NAVAIS	22-06-2019	12ª Porto \ Lousada 41048
10,24	+0,5	Joana Almeida	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	21ª Porto 41036
10,17	0,0	Inês Cardoso	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	12ª Lousada 41032
10,17	-0,6	RITA GOMES	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	13ª Porto \ Lousada 41048
10,15	+0,5	FRANCISCA FERREIRA	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	22-06-2019	15ª Porto \ Lousada 41048
10,11	-1,5	SOFIA SANTOS	07 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	17ª Porto \ Lousada 41048
10,03	+1,0	Maria Quelhas	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	14ª Lousada 41010
9,88	+0,7	Inês Cardoso	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	15ª Lousada 41010
9,59	0,0	Matilda Mensink	05 Ini	MAIA A C	07-04-2019	13ª Lousada 41032
9,50	0,0	Rita Gomes	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-12-2018	2ª Lousada 41010
9,21	-0,4	MAFALDA CANCELO	07 Inf	C D C NAVAIS	22-06-2019	18ª Porto \ Lousada 41048
9,10	-0,4	MARGARIDA GAMA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	20ª Porto \ Lousada 41048