



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**100 Metros planos**

Top

1 6,28

1 2,10	- 0,5	RAFAEL JESUS	04 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	7º	Porto \ Lousada 41049	
1 2,17	- 1,0	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	3º	Porto \ Lousada 41049	
1 2,23	- 0,5	TOMÁS GONÇALVES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	8º	Porto \ Lousada 41049	
1 2,30	+ 1,2	Tomás Gonçalves	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	4º	Porto \ Lousada 41049	
1 2,42	- 0,9	MIGUEL COSTA	05 Ini	BOAVISTA F C	22-06-2019	2º	Porto \ Lousada 41049	
1 2,45	- 0,1	JOÃO BARÃO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2019	2º	Braga 41061	
1 2,46	- 0,6	AFONSO GONÇALVES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	4º	Porto \ Lousada 41049	
1 2,48	- 0,9	DAVID SILVA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	3º	Porto \ Lousada 41049	
1 2,56	- 0,5	JOÃO ZAMITH	04 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	3º	Porto \ Lousada 41049	
1 2,64	+ 1,0	RICARDO PEREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	29-05-2019	5º	Braga 41061	
1 2,66	- 0,9	JOSEPH TERRY	05 Ini	BOAVISTA F C	22-06-2019	4º	Porto \ Lousada 41049	
1 2,71	- 0,3	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	03-07-2019	4º	Maia 41066	
1 3,08	0,0	LUCAS ALVES	05 Ini	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	3º	Guimarães 47025	X
1 3,15	- 0,5	PEDRO FRUTUOSO	04 Ini	BOAVISTA F C	22-06-2019	5º	Porto \ Lousada 41049	
1 3,20	+ 1,2	RODRIGO PEREIRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	6º	Porto \ Lousada 41049	
1 3,53	- 1,0	GUILHERME BARROS	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	5º	Porto \ Lousada 41049	
1 3,64	- 0,9	EDUARDO VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	5º	Porto \ Lousada 41049	
1 3,98	0,0	JOSÉ PASSO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	6º	Guimarães 47025	X
1 4,40	- 0,6	AFONSO SOARES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	5º	Porto \ Lousada 41049	
1 4,52	- 0,6	ANDRÉ CAMPOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	7º	Porto \ Lousada 41049	
1 5,30	- 0,6	MIGUEL CREMASCOLI	05 Ini	BOAVISTA F C	22-06-2019	6º	Porto \ Lousada 41049	
1 5,72	- 0,6	MIGUEL SOARES	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	22-06-2019	7º	Porto \ Lousada 41049	
1 5,89	- 1,0	ANTÓNIO FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	6º	Porto \ Lousada 41049	
1 6,28	- 0,9	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	7º	Porto \ Lousada 41049	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**80 Metros Planos**

Top

1 3,71

9,58	+ 1,6	RAFAEL JESUS	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	1º	Lousada 41034	
9,74	+ 0,7	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	1º	Porto / Lousada / Povo de	
9,81	+ 0,5	MIGUEL COSTA	05 Ini	BOAVISTA F C	10-03-2019	1º	Lousada 41024	
9,88	+ 0,3	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	07-04-2019	1º	Lousada 41032	
9,89	+ 0,5	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	2º	Lousada 41024	
9,91	+ 0,7	TOMÁS GONÇALVES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	12-07-2019	1º	Braga 47032	
9,94	+ 1,2	Miguel Costa	05 Ini	BOAVISTA F C	29-05-2019	1º	Porto / Lousada / Povo de	
9,94	+ 1,4	JOSEPH TERRY	05 Ini	BOAVISTA F C	16-06-2019	1º	Porto \ Maia 41047	
9,95	+ 1,2	Tomás Gonçalves	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	29-05-2019	2º	Porto / Lousada / Povo de	
9,99	+ 1,8	DIOGO COUTO	04 Ini	MAIA A C	27-04-2019	1º	Lousada 41034	
9,99	0,0	Diogo Couto	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	1º	Lousada 41039	
1 0,01	+ 1,8	JOÃO BARÃO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-04-2019	2º	Lousada 41034	
1 0,02	+ 1,2	AFONSO GONÇALVES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	29-05-2019	3º	Porto / Lousada / Povo de	
1 0,04	+ 0,8	Tomás Gonçalves	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	2º	Guimarães 47016	
1 0,04	+ 1,6	JOÃO ZAMITH	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	2º	Lousada 41034	
1 0,06	+ 0,4	Tomás Gonçalves	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	23-03-2019	2º	Braga 47014	
1 0,06	+ 1,8	JORGE LIMA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	27-04-2019	3º	Lousada 41034	
1 0,08	- 0,8	Diogo Couto	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	29-05-2019	16º	Elvas 41055	
1 0,09	+ 0,8	Jorge Lima	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	3º	Guimarães 47016	
1 0,09	+ 0,3	Tomás Gonçalves	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	07-04-2019	2º	Lousada 41032	
1 0,11	+ 1,4	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	2º	Porto \ Maia 41047	
1 0,13	- 1,0	DAVID SILVA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-04-2019	1º	Vagos 38017	
1 0,14	+ 0,3	David Silva	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	3º	Lousada 41032	
1 0,14	+ 0,7	Tomás Gonçalves	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	16-06-2019	1º	Porto \ Maia 41047	
1 0,15	+ 1,8	Afonso Gonçalves	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	4º	Lousada 41034	
1 0,16	+ 1,2	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	29-05-2019	4º	Porto / Lousada / Povo de	
1 0,17	+ 1,2	Jorge Lima	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	29-05-2019	5º	Porto / Lousada / Povo de	
1 0,20	+ 1,8	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	5º	Lousada 41034	
1 0,20	+ 0,1	Afonso Gonçalves	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	1º	Braga 47022	
1 0,21	- 0,1	AFONSO GONÇAVES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	3º	Viana do Castelo 49031	
1 0,22	+ 0,7	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Ini	BOAVISTA F C	16-06-2019	2º	Porto \ Maia 41047	
1 0,24	- 2,6	Diogo Couto	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	3º	Lousada 41039	
1 0,24	0,0	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	25-05-2019	1º	Braga 47026	X
1 0,24	- 1,7	Diogo Couto	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	29-05-2019	3º	Elvas 41055	
1 0,24	+ 0,7	CARLOS SILVA	05 Ini	C ATLETISMO TÂMEGA	16-06-2019	3º	Porto \ Maia 41047	
1 0,25	+ 1,2	Joseph Terry	05 Ini	BOAVISTA F C	29-05-2019	6º	Porto / Lousada / Povo de	
1 0,26	+ 0,7	Jorge Lima	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	16-06-2019	4º	Porto \ Maia 41047	
1 0,27	+ 0,7	Miguel Costa	05 Ini	BOAVISTA F C	16-06-2019	5º	Porto \ Maia 41047	
1 0,28	+ 0,9	RICARDO PEREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	29-05-2019	1º	Porto / Lousada / Povo de	
1 0,28	+ 0,7	Afonso Gonçalves	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	6º	Porto \ Maia 41047	
1 0,30	+ 0,4	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-03-2019	3º	Braga 47014	
1 0,30	+ 1,4	Miguel Regalo	04 Ini	MAIA A C	27-04-2019	1º	Lousada 41034	
1 0,31	+ 0,5	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	3º	Lousada 41024	
1 0,31	+ 1,9	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	Ass Atl Porto	18-05-2019	1º	Jamor 03025	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**80 Metros Planos**

Top

1 3,71

1 0,35	+ 1,6	MATEUS LEITE	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	3º	Lousada 41034
1 0,36	- 1,0	Afonso Gonçalves	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-04-2019	2º	Vagos 38017
1 0,36	+ 1,8	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	6º	Lousada 41034
1 0,38	+ 0,4	HENRIQUE RESENDE	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	23-03-2019	4º	Braga 47014
1 0,39	+ 0,9	Afonso Gonçalves	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	1º	Lousada 41024
1 0,40	0,0	Miguel Regalo	04 Ini	Escola Secundária da Maia	11-05-2019	1º	Lousada 41039
1 0,42	+ 0,5	SÉRGIO ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	4º	Lousada 41024
1 0,42	+ 1,4	Miguel Regalo	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	1º	Póvoa de Varzim 41028
1 0,42	0,0	GONÇALO PINTO	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	4º	Lousada 41039
1 0,43	+ 0,1	Henrique Resende	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	1º	Guimarães 47016
1 0,43	+ 1,4	RICARDO SOUSA	04 Ini	Escola Secundária de Gondomar	30-03-2019	2º	Póvoa de Varzim 41028
1 0,45	+ 0,7	Mateus Leite	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	29-05-2019	2º	Porto / Lousada / Povo de
1 0,45	+ 0,7	Miguel Regalo	04 Ini	MAIA A C	16-06-2019	7º	Porto \ Maia 41047
1 0,48	+ 0,4	Sérgio Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-03-2019	7º	Braga 47014
1 0,50	- 2,6	Miguel Regalo	04 Ini	Escola Secundária da Maia	11-05-2019	5º	Lousada 41039
1 0,51	+ 0,3	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	4º	Lousada 41032
1 0,55	+ 1,0	Sérgio Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	3º	Guimarães 47024
1 0,58	+ 0,3	Carlos Silva	05 Ini	C ATLETISMO TÂMEGA	07-04-2019	1º	Lousada 41032
1 0,59	+ 0,4	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-03-2019	1º	Braga 47014
1 0,60	+ 1,4	BRUNO SILVA	04 Ini	Escola Secundária de Gondomar	30-03-2019	3º	Póvoa de Varzim 41028
1 0,61	+ 1,4	DANIEL VILAS BOAS	04 Ini	Escola EB 2/3 D. Pedro IV	30-03-2019	4º	Póvoa de Varzim 41028
1 0,61	+ 1,6	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	4º	Lousada 41034
1 0,63	+ 0,7	RODRIGO PEREIRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	3º	Porto / Lousada / Povo de
1 0,64	0,0	Ricardo Sousa	04 Ini	Escola Secundária de Gondomar	11-05-2019	3º	Lousada 41039
1 0,65	+ 0,5	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	5º	Lousada 41024
1 0,65	+ 0,7	GUILHERME BARROS	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	29-05-2019	4º	Porto / Lousada / Povo de
1 0,66	+ 1,8	VASCO CARDOSO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-04-2019	7º	Lousada 41034
1 0,67	+ 0,3	LUCAS ALVES	05 Ini	C DESP CS LAVRA	07-04-2019	5º	Lousada 41032
1 0,68	+ 0,1	Lucas Alves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-05-2019	3º	Braga 47022
1 0,69	- 2,6	Gonçalo Pinto	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	7º	Lousada 41039
1 0,70	+ 0,9	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	2º	Lousada 41024
1 0,72	+ 0,4	Lucas Alves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	23-03-2019	2º	Braga 47014
1 0,78	+ 0,9	TIAGO SAMPAIO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	29-05-2019	2º	Porto / Lousada / Povo de
1 0,79	+ 1,4	Gonçalo Pinto	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	5º	Póvoa de Varzim 41028
1 0,79	+ 0,4	Guilherme Barros	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	1º	Guimarães 47024
1 0,80	- 0,3	Guilherme Barros	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	4º	Viana do Castelo 49031
1 0,82	0,0	HUGO SILVA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	13-04-2019	2º	Vagos 38017
1 0,82	+ 1,4	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	2º	Lousada 41034
1 0,83	+ 0,1	Guilherme Barros	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	4º	Braga 47022
1 0,83	- 0,3	PEDRO FRUTUOSO	04 Ini	BOAVISTA F C	16-06-2019	1º	Porto \ Maia 41047
1 0,83	+ 1,4	Guilherme Barros	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	4º	Porto \ Maia 41047
1 0,85	+ 0,3	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	07-04-2019	6º	Lousada 41032
1 0,86	+ 0,3	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	07-04-2019	2º	Lousada 41032
1 0,86	+ 0,3	JOSÉ PASSO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-05-2019	2º	Braga 47022



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**80 Metros Planos**

Top

1 3,71

1 0,88	+ 0,9	Lucas Alves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	3º	Lousada 41024
1 0,88	+ 0,1	HUGO GONÇALVES	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	1º	Lousada 41032
1 0,88	0,0	Lucas Alves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	13-04-2019	3º	Vagos 38017
1 0,90	+ 0,9	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	10-03-2019	4º	Lousada 41024
1 0,91	+ 1,0	Hugo Gonçalves	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	5º	Guimarães 47024
1 0,96	+ 0,3	RÚBEN FERREIRA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	7º	Lousada 41032
1 1,00	+ 1,6	RÚBEN PINTO	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	27-04-2019	5º	Lousada 41034
1 1,01	+ 1,4	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	3º	Lousada 41034
1 1,07	+ 0,4	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-03-2019	4º	Braga 47014
1 1,07	+ 1,6	GUILHERME RAPOSO	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	6º	Lousada 41034
1 1,08	+ 0,5	Hugo Gonçalves	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	6º	Lousada 41024
1 1,09	+ 0,5	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	7º	Lousada 41024
1 1,09	+ 0,1	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	2º	Lousada 41032
1 1,09	+ 0,8	JOÃO MACEDRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	1º	Porto \ Maia 41047
1 1,11	0,0	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	13-04-2019	4º	Vagos 38017
1 1,12	+ 0,8	LUÍS RODRIGUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	6º	Guimarães 47016
1 1,12	0,0	RODRIGO PEREIRO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-04-2019	5º	Vagos 38017
1 1,13	+ 0,6	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	1º	Lousada 41034
1 1,14	+ 1,4	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Ini	MAIA A C	16-06-2019	5º	Porto \ Maia 41047
1 1,15	+ 0,1	Guilherme Barros	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	3º	Lousada 41032
1 1,16	- 0,3	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	16-06-2019	1º	Porto \ Maia 41047
1 1,17	+ 0,7	José Carlos Nunes	04 Ini	MAIA A C	29-05-2019	5º	Porto / Lousada / Povoia de
1 1,20	+ 0,9	Hugo Silva	05 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	5º	Lousada 41024
1 1,21	- 1,7	Gonçalo Pinto	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	29-05-2019	4º	Elvas 41055
1 1,23	+ 0,9	Guilherme Barros	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	6º	Lousada 41024
1 1,24	+ 0,3	Guilherme Raposo	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	07-04-2019	3º	Lousada 41032
1 1,27	+ 0,9	JOÃO LOBATO	05 Ini	MAIA A C	29-05-2019	3º	Porto / Lousada / Povoia de
1 1,28	+ 1,4	José Carlos Nunes	04 Ini	MAIA A C	27-04-2019	4º	Lousada 41034
1 1,29	+ 1,4	BERNARDO SOUSA RI	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	5º	Lousada 41034
1 1,37	+ 0,8	MIGUEL VALENTE	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	2º	Porto \ Maia 41047
1 1,38	+ 0,8	PAULO FREITAS	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	16-06-2019	3º	Porto \ Maia 41047
1 1,45	- 0,3	EDUARDO VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	23-03-2019	5º	Braga 47014
1 1,46	+ 0,5	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	8º	Lousada 41024
1 1,52	+ 0,1	Eduardo Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	07-04-2019	4º	Lousada 41032
1 1,53	+ 0,7	ANDRÉ CAMPOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	6º	Porto / Lousada / Povoia de
1 1,55	+ 1,4	EDUARDO VIEIRA	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	8º	Póvoa de Varzim 41028
1 1,59	+ 1,4	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	6º	Lousada 41034
1 1,64	+ 0,3	DIOGO FERREIRA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	8º	Lousada 41032
1 1,69	- 1,8	Miguel Valente	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	3º	Viana do Castelo 49031
1 1,69	- 0,3	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	2º	Porto \ Maia 41047
1 1,73	+ 0,6	AFONSO PALMA	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	2º	Lousada 41034
1 1,81	+ 0,3	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	4º	Lousada 41032
1 1,85	+ 1,4	FILIPE REGUFE	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	27-04-2019	7º	Lousada 41034
1 1,85	+ 0,3	João Lobato	05 Ini	MAIA A C	12-05-2019	3º	Braga 47022

**Ranking 2019 Absoluto (até Iniciados)****Masculinos****80 Metros Planos**

Top

1 3,71

1 1,87	+ 0,3	João Lobato	05 Ini	MAIA A C	07-04-2019	5º	Lousada 41032	
1 1,95	+ 1,4	JOÃO PEDRO GRAÇA	06 Inf	BOAVISTA F C	16-06-2019	6º	Porto \ Maia 41047	
1 1,96	+ 0,5	Eduardo Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	9º	Lousada 41024	
1 2,08	+ 0,1	Filipe Regufe	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	5º	Guimarães 47016	
1 2,16	+ 0,9	MIGUEL CREMASCOLI	05 Ini	BOAVISTA F C	29-05-2019	4º	Porto / Lousada / Povoia de	
1 2,16	+ 0,7	BRUNO SÁ	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	12-07-2019	5º	Braga 47032	
1 2,18	+ 0,6	SIMÃO TRANCOSO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	3º	Lousada 41034	
1 2,23	+ 1,6	ANTÓNIO FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	7º	Lousada 41034	
1 2,24	+ 0,8	AFONSO PEDRO	06 Inf	MAIA A C	16-06-2019	5º	Porto \ Maia 41047	
1 2,30	+ 0,1	FRANCISCO GAUDÊNCI	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	5º	Lousada 41032	
1 2,50	+ 0,9	António Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	7º	Lousada 41024	
1 2,55	+ 0,1	LUÍS FERREIRA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	6º	Lousada 41032	
1 2,69	0,0	SIMÃO FLOR	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	25-05-2019	5º	Braga 47026	X
1 2,70	0,0	ANTONIO FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-04-2019	7º	Vagos 38017	
1 2,82	+ 0,1	António Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	7º	Lousada 41032	
1 2,82	- 0,3	RAFAEL GIL	07 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	16-06-2019	2º	Porto \ Maia 41047	
1 2,84	+ 0,8	GONÇALO FERREIRA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	6º	Porto \ Maia 41047	
1 2,96	+ 0,9	LUÍS OLIVEIRA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	29-05-2019	5º	Porto / Lousada / Povoia de	
1 2,97	+ 0,9	DUARTE VASCONCELO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	6º	Porto / Lousada / Povoia de	
1 3,06	- 2,0	CELSE GLÓRIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	2º	Viana do Castelo 49031	
1 3,06	+ 0,3	Luís Oliveira	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	12-07-2019	5º	Braga 47032	
1 3,15	- 2,3	António Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	3º	Viana do Castelo 49031	
1 3,18	- 0,3	MIGUEL MONTEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	3º	Porto \ Maia 41047	
1 3,27	- 0,3	Celso Glória	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	4º	Porto \ Maia 41047	
1 3,30	+ 0,6	Duarte Vasconcelos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	4º	Lousada 41034	
1 3,31	- 0,3	RAFAEL FERNANDES	05 Ini	MAIA A C	16-06-2019	3º	Porto \ Maia 41047	
1 3,33	+ 0,9	Duarte Vasconcelos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	8º	Lousada 41024	
1 3,40	+ 0,6	Luís Oliveira	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	27-04-2019	5º	Lousada 41034	
1 3,45	- 0,3	Luís Oliveira	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	16-06-2019	4º	Porto \ Maia 41047	
1 3,53	- 0,3	GUILHERME CASTRO	07 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2019	5º	Porto \ Maia 41047	
1 3,67	+ 0,8	TOMÁS HEWAGE	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	7º	Porto \ Maia 41047	
1 3,69	+ 0,3	Duarte Vasconcelos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	6º	Lousada 41032	
1 3,71	- 0,3	MARTIM FARIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	6º	Porto \ Maia 41047	

Marcas com vento antiregulamentar

9,53	+ 2,3	Rafael Jesus	04 Ini	Ass Atl Porto	08-06-2019	4º	Lagoa 03030	
9,63	+ 2,2	Rafael Jesus	04 Ini	Ass Atl Porto	18-05-2019	5º	Jamor 03025	
9,69	+ 2,8	Miguel Costa	05 Ini	BOAVISTA F C	16-06-2019	1º	Porto \ Maia 41047	
9,78	+ 2,8	Joseph Terry	05 Ini	BOAVISTA F C	16-06-2019	2º	Porto \ Maia 41047	
9,84	+ 2,8	Tomás Gonçalves	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	16-06-2019	3º	Porto \ Maia 41047	
9,98	+ 2,8	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	4º	Porto \ Maia 41047	
1 0,00	+ 3,0	Afonso Gonçalves	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	4º	Viana do Castelo 49031	
1 0,02	+ 2,8	Carlos Silva	05 Ini	C ATLETISMO TÂMEGA	16-06-2019	5º	Porto \ Maia 41047	
1 0,03	+ 2,8	Afonso Gonçalves	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	6º	Porto \ Maia 41047	
1 0,07	+ 2,8	Jorge Lima	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	16-06-2019	7º	Porto \ Maia 41047	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

80 Metros Planos

Top

1 3,71

1 0,09	+ 2,8	João Pedro Martins	04 Ini	BOAVISTA F C	16-06-2019	8º	Porto \ Maia 41047
1 0,48	+ 2,1	Guilherme Barros	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	2º	Viana do Castelo 49031





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**60 Metros Planos**

Top

1 1,57

7,58	-2,0	XAVIER OUTEIRO	03 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-12-2018	1º	Lousada 41008	
7,62	+1,0	EDUARDO PONCES	03 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-12-2018	5º	Braga 47003	
7,64	-0,1	RAFAEL JESUS	04 Ini	C DESP CS LAVRA	02-12-2018	6º	Lousada 41007	
7,64	-2,5	Xavier Outeiro	03 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-12-2018	4º	Lousada 41008	
7,71	-2,1	DAVID GONÇALVES	03 Ini	C ATLETISMO TÂMEGA	15-12-2018	8º	Lousada 41008	
7,75	+0,7	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	1º	Lousada 41005	
7,76	+0,1	TIAGO SOUSA	03 Ini	C DESP CS LAVRA	29-12-2018	2º	Braga 47003	
7,81	-2,8	David Gonçalves	03 Ini	C ATLETISMO TÂMEGA	15-12-2018	5º	Lousada 41008	
7,84	-0,4	MIGUEL COSTA	05 Inf	BOAVISTA F C	29-12-2018	3º	Lourosa 38005	X
7,86	0,0	Miguel Costa	05 Ini	BOAVISTA F C	05-01-2019	1º	Vagos 38007	
7,89	+0,4	DAVID SILVA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	1º	Lousada 41005	
7,92	-1,9	David Silva	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-12-2018	4º	Lousada 41008	
7,98	0,0	David Silva	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	1º	Lourosa 38015	
8,01	+0,5	DIOGO COUTO	04 Ini	MAIA A C	01-12-2018	1º	Lousada 41005	
8,02	+0,3	TOMÁS GONÇALVES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	1º	Lousada 41005	
8,06	+0,3	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	2º	Lousada 41005	
8,07	+0,3	JOSEPH TERRY	05 Ini	BOAVISTA F C	01-12-2018	1º	Lousada 41005	
8,16	-1,9	Diogo Couto	04 Ini	MAIA A C	15-12-2018	7º	Lousada 41008	
8,17	+0,5	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Ini	BOAVISTA F C	01-12-2018	2º	Lousada 41005	
8,18	+0,5	JOÃO ZAMITH	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	3º	Lousada 41005	
8,21	+1,6	RODRIGO OLIVEIRA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	1º	Porto 41036	
8,21	-1,0	Rodrigo Oliveira	06 Inf	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	1º	Porto \ Lousada 41048	
8,24	-3,2	VICENTE GONÇALVES	03 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-12-2018	3º	Lousada 41008	
8,24	-3,2	DINIS CASTRO	03 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-12-2018	4º	Lousada 41008	
8,25	+0,4	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	01-12-2018	2º	Lousada 41005	
8,25	-3,6	FRANCISCO PAREDES	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	15-12-2018	2º	Lousada 41008	
8,26	-3,6	RUI REIS	03 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	15-12-2018	3º	Lousada 41008	
8,28	+0,3	MATEUS LEITE	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	2º	Lousada 41005	
8,29	+0,3	SÉRGIO ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	3º	Lousada 41005	
8,30	-3,6	PEDRO NADAIS	03 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	15-12-2018	4º	Lousada 41008	
8,31	+0,5	JORGE LIMA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	4º	Lousada 41005	
8,31	-0,4	Rodrigo Oliveira	06 Inf	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	1º	Porto \ Lousada 41048	
8,33	+1,4	TIAGO FERREIRA	06 Inf	MAIA A C	27-04-2019	1º	Lousada 41034	
8,33	-1,4	GUSTAVO ROCHA	06 Inf	MAIA A C	01-05-2019	1º	Porto 41036	
8,35	+0,5	SAMUEL SILVA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	5º	Lousada 41005	
8,35	+0,1	MIGUEL HORA	03 Ini	C DESP CS LAVRA	29-12-2018	4º	Braga 47003	
8,39	+0,4	Rodrigo Oliveira	06 Inf	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	1º	Guimarães 47025	X
8,41	+0,3	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	3º	Lousada 41005	
8,41	-1,9	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-12-2018	8º	Lousada 41008	
8,41	+1,9	JOÃO MACEDRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	1º	Lousada 41024	
8,41	-0,9	Rodrigo Oliveira	06 Inf	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	1º	Lousada 41034	
8,44	0,0	Rodrigo Oliveira	06 Inf	Ass Atl Porto	22-12-2018	3º	Lourosa 38004	
8,53	-3,6	Mateus Leite	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	15-12-2018	7º	Lousada 41008	
8,54	-3,6	RUI PEDRO NOGUEIRA	03 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	15-12-2018	8º	Lousada 41008	



Ranking 2019 Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**60 Metros Planos**

Top 1 1,57

8,61	- 3,2	RODRIGO RIBEIRO	03 Ini	MAIA A C	15-12-2018	5º	Lousada 41008
8,61	- 1,4	João Macedra	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	3º	Porto 41036
8,65	+ 0,3	HUGO GONÇALVES	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	4º	Lousada 41005
8,66	- 3,2	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	15-12-2018	6º	Lousada 41008
8,66	- 0,6	PAULO FREITAS	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	22-06-2019	1º	Porto \ Lousada 41048
8,68	+ 0,7	RÚBEN FERREIRA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	2º	Lousada 41005
8,68	+ 1,9	TOMÁS REBELO	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	2º	Lousada 41024
8,69	0,0	VICENTE SILVA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	2º	Lourosa 38015
8,70	+ 1,4	João Macedra	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	2º	Lousada 41034
8,71	+ 0,3	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	5º	Lousada 41005
8,74	+ 0,3	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	4º	Lousada 41005
8,75	0,0	GUILHERME SANTOS	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	4º	Lourosa 38015
8,81	- 3,2	Hugo Gonçalves	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-12-2018	7º	Lousada 41008
8,82	- 1,4	MIGUEL VALENTE	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	4º	Porto 41036
8,82	- 0,6	FREDERICO OLIVEIRA	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	2º	Porto \ Lousada 41048
8,83	- 1,0	Paulo Freitas	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	22-06-2019	2º	Porto \ Lousada 41048
8,84	+ 0,3	GONÇALO PINTO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	5º	Lousada 41005
8,84	+ 1,9	Rodrigo Oliveira	06 Inf	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	1º	Lousada 41005
8,86	- 1,0	Frederico Oliveira	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	3º	Porto \ Lousada 41048
8,88	+ 1,4	Miguel Valente	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	3º	Lousada 41034
8,880	- 1,5	Paulo Freitas	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-05-2019	1º	Porto 41036
8,875	+ 1,0	RAFAEL RODRIGUES	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	1º	Porto 41036
8,89	+ 0,3	TIAGO SAMPAIO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	6º	Lousada 41005
8,90	+ 1,9	Miguel Valente	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	3º	Lousada 41024
8,91	+ 0,3	GUILHERME RAPOSO	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	7º	Lousada 41005
8,92	+ 0,3	DIOGO FERREIRA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	8º	Lousada 41005
8,94	+ 0,8	João Macedra	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	1º	Lousada 41005
8,97	+ 1,4	Rafael Rodrigues	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	4º	Lousada 41034
8,98	- 0,9	Paulo Freitas	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	2º	Lousada 41034
9,07	- 0,9	Rafael Rodrigues	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	1º	Porto \ Lousada 41048
9,08	+ 0,7	TIAGO TEIXEIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	3º	Lousada 41005
9,13	+ 0,4	EDUARDO VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	4º	Lousada 41005
9,14	+ 1,9	Frederico Oliveira	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	2º	Lousada 41005
9,14	0,0	Miguel Valente	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	2º	Lourosa 38015
9,15	+ 0,8	FRANCISCO OLIVEIRA	07 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	01-12-2018	2º	Lousada 41005
9,16	+ 0,9	Paulo Freitas	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	1º	Lousada 41005
9,25	+ 1,4	JOÃO GRAÇA	06 Inf	BOAVISTA F C	01-05-2019	1º	Porto 41036
9,27	+ 0,3	ANDRÉ CAMPOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	6º	Lousada 41005
9,37	- 0,2	PEDRO OLIVEIRA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	2º	Porto 41036
9,38	+ 1,4	PEDRO PIMENTEL	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-05-2019	2º	Porto 41036
9,42	+ 0,3	FÁBIO SILVA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	7º	Lousada 41005
9,50	+ 0,7	MIGUEL CREMASCOLI	05 Ini	BOAVISTA F C	01-12-2018	4º	Lousada 41005
9,52	+ 1,9	FRANCISCO COUTO	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	01-12-2018	4º	Lousada 41005
9,52	- 0,9	BRUNO SÁ	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	27-04-2019	3º	Lousada 41034



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

60 Metros Planos						Top	1 1,57
9,53	+ 0,8	PEDRO ROCHA	07 Inf	A DESP LUSTOSA	01-12-2018	3º	Lousada 41005
9,53	+ 1,4	AFONSO PEDRO	06 Inf	MAIA A C	27-04-2019	5º	Lousada 41034
9,56	+ 0,8	FRANCISCO SOARES	07 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	1º	Lousada 41032
9,56	+ 1,6	SIMÃO FLOR	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	2º	Porto 41036
9,58	+ 0,2	CELSO GLÓRIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	1º	Lousada 41032
9,58	- 1,5	Afonso Pedro	06 Inf	MAIA A C	01-05-2019	2º	Porto 41036
9,59	+ 1,6	GONÇALO FERREIRA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	3º	Porto 41036
9,59	- 1,0	Bruno Sá	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	22-06-2019	5º	Porto \ Lousada 41048
9,60	+ 1,4	Simão Flor	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	6º	Lousada 41034
9,60	+ 1,4	TOMÁS COUTO	07 Inf	Individual - Porto	01-05-2019	3º	Porto 41036
9,61	+ 1,0	RAFAEL MARTINS	06 Inf	C D COL NOVO MAIA	01-05-2019	2º	Porto 41036
9,61	- 1,0	Bruno Sá	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	22-06-2019	1º	Porto \ Lousada 41048
9,62	- 1,5	MARTIM FARIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	3º	Porto 41036
9,64	+ 1,6	Celso Glória	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	4º	Porto 41036
9,68	+ 0,2	VASCO MACHADO	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	3º	Lousada 41032
9,68	+ 1,4	Celso Glória	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	7º	Lousada 41034
9,68	- 0,6	HÉLMUT ROCHA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	4º	Porto \ Lousada 41048
9,69	+ 0,3	LÚIS FERREIRA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	8º	Lousada 41005
9,72	+ 1,9	Celso Glória	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	4º	Lousada 41024
9,73	+ 0,2	Simão Flor	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	4º	Lousada 41032
9,74	+ 1,9	Celso Glória	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	5º	Lousada 41005
9,74	+ 0,2	Gonçalo Ferreira	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	5º	Lousada 41032
9,75	0,0	CELSO GLORIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	4º	Lourosa 38015
9,76	+ 1,6	Gonçalo Ferreira	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	5º	Guimarães 47024
9,77	+ 1,6	MARTIM LOURENÇO	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	5º	Porto 41036
9,78	+ 1,9	Gonçalo Ferreira	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	5º	Lousada 41024
9,80	0,0	Simão Flor	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	13-04-2019	5º	Vagos 38017
9,80	- 0,4	Tomás Couto	07 Inf	Individual - Porto	22-06-2019	4º	Porto \ Lousada 41048
9,81	+ 1,6	Martim Faria	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	6º	Guimarães 47024
9,84	+ 0,7	ANTÓNIO FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	5º	Lousada 41005
9,85	- 1,5	MARTIM OLIVEIRA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	4º	Porto 41036
9,85	+ 1,4	PEDRO CANADAS	07 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	01-05-2019	4º	Porto 41036
9,87	+ 1,9	Afonso Pedro	06 Inf	MAIA A C	01-12-2018	6º	Lousada 41005
9,87	- 0,9	Gonçalo Ferreira	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	3º	Porto \ Lousada 41048
9,93	+ 1,0	MIGUEL MONTEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	3º	Porto 41036
9,95	+ 0,9	Simão Flor	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	2º	Lousada 41005
9,96	+ 0,2	DIOGO FERREIRA	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	6º	Lousada 41032
9,97	- 0,9	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	4º	Lousada 41034
1 0,00	+ 0,2	Martim Faria	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	7º	Lousada 41032
1 0,03	0,0	Gonçalo Ferreira	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	6º	Lourosa 38015
1 0,05	+ 0,9	VÍTOR MARTINS	07 Inf	A DESP LUSTOSA	01-12-2018	3º	Lousada 41005
1 0,07	- 1,0	Pedro Canadas	07 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	22-06-2019	5º	Porto \ Lousada 41048
1 0,08	+ 1,9	Bruno Sá	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	01-12-2018	7º	Lousada 41005
1 0,12	+ 0,8	DINIS GOUVEIA	07 Inf	A DESP LUSTOSA	01-12-2018	4º	Lousada 41005



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**60 Metros Planos**

Top

1 1,57

1 0,13	+ 0,8	Miguel Monteiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	2º	Lousada 41032
1 0,13	- 0,9	Martim Lourenço	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	5º	Lousada 41034
1 0,15	+ 1,9	Martim Faria	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	6º	Lousada 41024
1 0,19	+ 1,4	Miguel Monteiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	3º	Guimarães 47024
1 0,21	+ 0,9	Gonçalo Ferreira	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	4º	Lousada 41005
1 0,28	+ 0,8	GABRIEL MONTEIRO	07 Inf	MAIA A C	01-12-2018	5º	Lousada 41005
1 0,29	- 0,7	GUILHERME CASTRO	07 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-06-2019	2º	Porto \ Lousada 41048
1 0,34	+ 1,9	Miguel Monteiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	7º	Lousada 41024
1 0,38	+ 0,9	Miguel Monteiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	5º	Lousada 41005
1 0,39	+ 0,7	LUÍS OLIVEIRA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	01-12-2018	6º	Lousada 41005
1 0,39	0,0	Martim Faria	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	6º	Lourosa 38015
1 0,39	- 0,9	TOMÁS HEWAGE	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	6º	Lousada 41034
1 0,40	0,0	Miguel Monteiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	7º	Lourosa 38015
1 0,45	+ 0,7	RAFAEL FERNANDES	05 Ini	MAIA A C	01-12-2018	7º	Lousada 41005
1 0,45	- 0,2	PEDRO NADAIS	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	3º	Porto 41036
1 0,45	- 0,4	Martim Faria	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	7º	Porto \ Lousada 41048
1 0,46	+ 0,8	PEDRO LOBATO	07 Inf	MAIA A C	07-04-2019	3º	Lousada 41032
1 0,54	+ 1,0	Tomás Hewage	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	4º	Porto 41036
1 0,59	+ 0,8	Pedro Oliveira	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	07-04-2019	4º	Lousada 41032
1 0,62	+ 1,4	Pedro Oliveira	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	4º	Guimarães 47024
1 0,62	- 0,2	ALEXANDRE RUBIO	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	4º	Porto 41036
1 0,65	- 1,0	Tomás Hewage	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	7º	Porto \ Lousada 41048
1 0,71	+ 0,9	Tomás Hewage	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	6º	Lousada 41005
1 0,78	0,0	PEDRO OLIVEIRA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	6º	Lourosa 38015
1 1,02	- 0,9	Pedro Oliveira	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	7º	Porto \ Lousada 41048
1 1,12	- 0,7	JOÃO PEDRO SARAIVA	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	7º	Porto \ Lousada 41048
1 1,14	+ 1,4	GONÇALO DUARTE	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-05-2019	5º	Porto 41036
1 1,57	+ 1,9	Pedro Oliveira	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	8º	Lousada 41024



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**200 Metros**

Top

3 2,61

2 4,51	0,0	EDUARDO PONCES	03 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-12-2018	1º Braga 47003	
2 5,12	-0,8	RAFAEL JESUS	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-06-2019	1º Porto \ Lousada 41049	
2 5,17	-0,7	JORGE LIMA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	23-06-2019	1º Porto \ Lousada 41049	
2 5,23	-0,4	TIAGO SOUSA	03 Ini	C DESP CS LAVRA	29-12-2018	1º Braga 47003	
2 5,40	-1,9	JOSEPH TERRY	05 Ini	BOAVISTA F C	23-06-2019	6º Porto \ Lousada 41049	
2 5,42	-0,8	TOMÁS GONÇALVES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	23-06-2019	2º Porto \ Lousada 41049	
2 5,72	-0,8	DAVID SILVA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	3º Porto \ Lousada 41049	
2 6,24	0,0	GONÇALO PINTO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	19-05-2019	3º Guimarães 47025	X
2 6,31	0,0	MIGUEL COSTA	05 Ini	BOAVISTA F C	30-12-2018	1º Lourosa 38005	X
2 6,88	-0,4	RUI PEDRO NOGUEIRA	03 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	29-12-2018	5º Braga 47003	
2 6,93	-0,7	AFONSO GONÇALVES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	3º Porto \ Lousada 41049	
2 7,68	-1,3	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	22-12-2018	4º Lousada 41010	
2 8,44	-2,0	PEDRO FRUTUOSO	04 Ini	BOAVISTA F C	23-06-2019	6º Porto \ Lousada 41049	
2 8,46	-0,8	JOSÉ FONTES	04 Ini	G C R AGUÇADOURENSE	23-06-2019	4º Porto \ Lousada 41049	
2 8,50	-0,7	EDUARDO VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	23-06-2019	4º Porto \ Lousada 41049	
2 9,27	-0,7	GUILHERME BARROS	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	5º Porto \ Lousada 41049	
3 0,28	-0,8	FILIPE REGUFE	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	23-06-2019	5º Porto \ Lousada 41049	
3 2,61	-0,8	MIGUEL CREMASCOLI	05 Ini	BOAVISTA F C	23-06-2019	6º Porto \ Lousada 41049	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**150 Metros**

Top

2 7,90

1 8,02	0,0	MIGUEL COSTA	05 Ini	BOAVISTA F C	22-12-2018	1º Lousada 41010	
1 9,93	-0,6	TIAGO FERREIRA	06 Inf	MAIA A C	23-06-2019	1º Porto \ Lousada 41048	
2 0,27	-0,6	GUSTAVO ROCHA	06 Inf	MAIA A C	23-06-2019	2º Porto \ Lousada 41048	
2 1,76	-0,3	JOÃO MACEDRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	1º Porto \ Lousada 41048	
2 2,05	-0,6	JOÃO PEDRO GRAÇA	06 Inf	BOAVISTA F C	23-06-2019	3º Porto \ Lousada 41048	
2 3,17	+0,3	BRUNO SÁ	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	19-05-2019	3º Guimarães 47025	X
2 3,71	-0,7	DINIS COSTA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	29-12-2018	5º Braga 47003	
2 3,73	+1,2	SIMÃO FLOR	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	3º Braga 47022	
2 3,80	-0,4	TOMÁS COUTO	07 Inf	Individual - Porto	12-05-2019	2º Braga 47022	
2 4,15	-0,1	Tomás Couto	07 Inf	Individual - Porto	23-06-2019	1º Porto \ Lousada 41048	
2 4,24	+1,2	CELSO GLÓRIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	4º Braga 47022	
2 4,54	-0,6	Celso Glória	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	5º Porto \ Lousada 41048	
2 4,63	-0,1	MARTIM LOURENÇO	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	2º Porto \ Lousada 41048	
2 4,80	-0,1	GONÇALO FERREIRA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	3º Porto \ Lousada 41048	
2 5,07	0,0	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-12-2018	3º Lousada 41010	
2 5,50	0,0	Martim Lourenço	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-12-2018	4º Lousada 41010	
2 5,55	0,0	EDUARDO CAMPOS	07 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	22-12-2018	5º Lousada 41010	
2 7,08	-0,1	TOMÁS HEWAGE	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	4º Porto \ Lousada 41048	
2 7,35	-0,3	JOÃO PEDRO SARAIVA	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	5º Porto \ Lousada 41048	
2 7,90	-0,1	PEDRO OLIVEIRA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	5º Porto \ Lousada 41048	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**250 Metros Planos**

Top

4 7,34

3 1,50	DIOGO COUTO	04 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	6º Lagoa 03030
3 1,60	Diogo Couto	04 Ini	MAIA A C	26-05-2019	1º Porto / Lousada / Povoia de
3 1,67	NUNO RIBEIRO	04 Ini	C ATLETISMO TÂMEGA	26-05-2019	2º Porto / Lousada / Povoia de
3 2,06	Diogo Couto	04 Ini	MAIA A C	12-06-2019	1º Porto \ Maia 41047
3 2,14	JOSEPH TERRY	05 Ini	BOAVISTA F C	26-05-2019	1º Porto / Lousada / Povoia de
3 2,23	Diogo Couto	04 Ini	MAIA A C	05-05-2019	2º Braga 47021
3 2,36	Diogo Couto	04 Ini	MAIA A C	23-12-2018	2º Lousada 41010
3 2,41	MIGUEL COSTA	05 Ini	BOAVISTA F C	26-05-2019	3º Porto / Lousada / Povoia de
3 2,43	Miguel Costa	05 Ini	BOAVISTA F C	12-06-2019	2º Porto \ Maia 41047
3 2,68	JORGE LIMA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	12-06-2019	1º Porto \ Maia 41047
3 2,69	CARLOS SILVA	05 Ini	C ATLETISMO TÂMEGA	12-06-2019	3º Porto \ Maia 41047
3 2,74	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Ini	BOAVISTA F C	26-05-2019	1º Porto / Lousada / Povoia de
3 2,76	JOÃO BARÃO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	26-05-2019	4º Porto / Lousada / Povoia de
3 2,78	Carlos Silva	05 Ini	C ATLETISMO TÂMEGA	26-05-2019	5º Porto / Lousada / Povoia de
3 2,81	GONÇALO CUNHA	03 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	29-12-2018	2º Braga 47003
3 2,92	AFONSO GONÇALVES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	2º Porto / Lousada / Povoia de
3 2,93	Nuno Ribeiro	04 Ini	C ATLETISMO TÂMEGA	12-06-2019	4º Porto \ Maia 41047
3 3,03	Afonso Gonçalves	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	1º Porto \ Maia 41047
3 3,22	João Pedro Martins	04 Ini	BOAVISTA F C	12-06-2019	5º Porto \ Maia 41047
3 3,30	Joseph Terry	05 Ini	BOAVISTA F C	12-06-2019	6º Porto \ Maia 41047
3 3,42	DAVID SILVA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-12-2018	1º Lousada 41010
3 3,75	David Silva	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-02-2019	1º Lousada 41020
3 3,78	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	3º Porto / Lousada / Povoia de
3 4,41	FRANCISCO PAREDES	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	29-12-2018	3º Braga 47003
3 4,80	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-12-2018	4º Lousada 41010
3 4,83	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-02-2019	2º Lousada 41020
3 4,96	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	2º Lourosa 38015
3 5,09	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	2º Porto \ Maia 41047
3 5,14	RÚBEN PINTO	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	26-05-2019	2º Porto / Lousada / Povoia de
3 5,35	SÉRGIO ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-12-2018	5º Lousada 41010
3 5,43	GUILHERME BARROS	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	3º Porto / Lousada / Povoia de
3 5,53	HUGO GONÇALVES	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-12-2018	6º Lousada 41010
3 5,55	Hugo Gonçalves	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-02-2019	3º Lousada 41020
3 5,83	PEDRO FRUTUOSO	04 Ini	BOAVISTA F C	12-06-2019	2º Porto \ Maia 41047
3 6,01	CLÁUDIO FERREIRA	04 Ini	N BARROSAS AMADOR	10-02-2019	1º Lousada 41020
3 6,04	Guilherme Barros	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	3º Porto \ Maia 41047
3 6,06	Pedro Frutuoso	04 Ini	BOAVISTA F C	26-05-2019	4º Porto / Lousada / Povoia de
3 6,30	Hugo Gonçalves	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	3º Lourosa 38015
3 6,48	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	10-02-2019	2º Lousada 41020
3 6,52	ALEXANDRE VIEIRA	05 Inf	C DESP CS LAVRA	29-12-2018	5º Braga 47003
3 6,65	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	23-12-2018	3º Lousada 41010
3 6,73	SERGIO ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	4º Lourosa 38015
3 7,68	ANDRÉ CAMPOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	3º Porto \ Maia 41047
3 7,71	PEDRO CRUZ	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	4º Porto \ Maia 41047



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

250 Metros Planos

Top

4 7,34

3 8,28	JOÃO LOBATO	05 Ini	MAIA A C	26-05-2019	4º	Porto / Lousada / Povia de
3 9,04	RÚBEN FERREIRA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	10-02-2019	3º	Lousada 41020
3 9,28	SIMÃO TRANCOSO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	26-05-2019	5º	Porto / Lousada / Povia de
3 9,48	GUILHERME SANTOS	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	2º	Lourosa 38015
3 9,55	JOÃO REIS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	4º	Lousada 41010
4 0,44	FRANCISCO GAUDÊNCI	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	10-02-2019	4º	Lousada 41020
4 1,10	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Ini	MAIA A C	23-12-2018	5º	Lousada 41010
4 1,90	FÁBIO SILVA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	10-02-2019	5º	Lousada 41020
4 2,79	BRUNO SÁ	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	10-02-2019	4º	Lousada 41020
4 3,06	MIGUEL CREMASCOLI	05 Ini	BOAVISTA F C	12-06-2019	5º	Porto \ Maia 41047
4 3,68	ANTONIO FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	5º	Lourosa 38015
4 4,99	TIAGO AZEVEDO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	5º	Braga 47021
4 7,34	DUARTE VASCONCELO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	6º	Porto \ Maia 41047





Masculinos

300 Metros Planos

Top

4 7,38

3 8,1	DAVID GONÇALVES	03 Ini	C ATLETISMO TÂMEGA	09-12-2018	2º Guimarães 47001
3 9,91	David Gonçalves	03 Ini	C ATLETISMO TÂMEGA	15-12-2018	5º Lousada 41008
4 0,70	SIMEÃO ROLO	03 Ini	MAIA A C	15-12-2018	1º Lousada 41008
4 0,70	TOMÁS GONÇALVES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	1º Porto \ Lousada 41049
4 1,98	DAVID SILVA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-12-2018	2º Lousada 41008
4 2,34	MIGUEL COSTA	05 Ini	BOAVISTA F C	29-12-2018	1º Lourosa 38005
4 2,61	RUI REIS	03 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	15-12-2018	2º Lousada 41008
4 2,73	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-12-2018	4º Lousada 41008
4 2,7	RODRIGO SILVA	03 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-12-2018	6º Guimarães 47001
4 3,30	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Ini	BOAVISTA F C	15-12-2018	6º Lousada 41008
4 3,79	PEDRO NADAIS	03 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	15-12-2018	4º Lousada 41008
4 4,33	HUGO GONÇALVES	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-12-2018	4º Lousada 41008
4 4,72	VASCO OLIVEIRA	03 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	15-12-2018	5º Lousada 41008
4 5,67	RUI PEDRO NOGUEIRA	03 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	15-12-2018	5º Lousada 41008
4 7,38	FILIFE REGUFE	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	5º Porto \ Lousada 41049





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**600 Metros**

Top 2 2 9,01

1 3 8,2	JOÃO BESSA	05 Inf	U DESP DA VÁRZEA	09-12-2018	4º	Guimarães 47001	
1 3 8,65	TIAGO FERREIRA	06 Inf	MAIA A C	16-03-2019	1º	Pombal 24025	X
1 4 6,0	RAFAEL RODRIGUES	06 Inf	Ass Atl Porto	22-12-2018	3º	Lourosa 38004	
1 5 1,27	Rafael Rodrigues	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	1º	Lousada 41005	
1 5 3,14	SIMÃO FLOR	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	2º	Porto \ Lousada 41048	
1 5 3,93	FRANCISCO COUTO	07 Inf	A R L V GONDOMARENSE	01-12-2018	2º	Lousada 41005	
1 5 5,76	RAFAEL ORNELAS	06 Inf	C SPIRIDON DE GAIA	19-05-2019	8º	Guimarães 47025	X
1 5 7,55	PEDRO ROCHA	07 Inf	A DESP LUSTOSA	01-12-2018	2º	Lousada 41005	
2 0 1,61	Simão Flor	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	4º	Lousada 41005	
2 0 1,89	RODRIGO PINTO	07 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	22-06-2019	4º	Porto \ Lousada 41048	
2 0 1,99	VÍTOR MARTINS	07 Inf	A DESP LUSTOSA	01-12-2018	3º	Lousada 41005	
2 0 3,35	DIOGO FERREIRA	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	09-03-2019	8º	Guimarães 47016	
2 0 3,46	LEANDRO VIEIRA	07 Inf	U DESP DA VÁRZEA	01-12-2018	4º	Lousada 41005	
2 0 5,69	Rodrigo Pinto	07 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	01-12-2018	5º	Lousada 41005	
2 0 5,74	PAULO FREITAS	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	6º	Lousada 41005	
2 0 6,23	TOMÁS COUTO	07 Inf	Individual - Porto	22-06-2019	6º	Porto \ Lousada 41048	
2 0 6,52	CELSO GLÓRIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	6º	Lousada 41005	
2 0 7,82	DINIS GOUVEIA	07 Inf	A DESP LUSTOSA	01-12-2018	7º	Lousada 41005	
2 1 4,04	FRANCISCO OLIVEIRA	07 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	01-12-2018	13º	Lousada 41005	
2 1 4,32	GONÇALO SANTOS	07 Inf	NASCIDOS PARA CORRER	12-05-2019	8º	Braga 47022	
2 1 5,10	EDUARDO CAMPOS	07 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	22-06-2019	10º	Porto \ Lousada 41048	
2 1 5,51	LEANDRO SILVA	07 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	01-12-2018	14º	Lousada 41005	
2 1 5,54	BRUNO SÁ	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	01-12-2018	9º	Lousada 41005	
2 1 7,95	MARTIM LOURENÇO	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	12º	Porto \ Lousada 41048	
2 1 8,07	Gonçalo Santos	07 Inf	NASCIDOS PARA CORRER	01-12-2018	15º	Lousada 41005	
2 2 9,01	RODRIGO MARTINS	06 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	22-06-2019	13º	Porto \ Lousada 41048	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**800 Metros**

Top 3 2 8,96

2 0 7,60	JOÃO FERREIRA	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	03-07-2019	8º	Maia 41066	
2 0 9,05	João Ferreira	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	29-06-2019	4º	Braga 47031	
2 0 9,26	ROBERTO CARVALHO	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	03-07-2019	9º	Maia 41066	
2 0 9,96	Roberto Carvalho	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	23-06-2019	8º	Porto \ Lousada 41049	
2 1 0,21	Roberto Carvalho	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	29-06-2019	6º	Braga 47031	
2 1 0,27	João Ferreira	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	23-06-2019	9º	Porto \ Lousada 41049	
2 1 0,54	Roberto Carvalho	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	15-06-2019	1º	Viana do Castelo 49031	
2 1 1,13	Roberto Carvalho	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	05-05-2019	3º	Lousada 41038	
2 1 1,34	Roberto Carvalho	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	26-05-2019	1º	Porto / Lousada / Povoia de	
2 1 2,17	Roberto Carvalho	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	12-07-2019	3º	Braga 47032	
2 1 2,46	João Ferreira	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	26-05-2019	2º	Porto / Lousada / Povoia de	
2 1 2,49	Roberto Carvalho	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	16-06-2019	1º	Porto \ Maia 41047	
2 1 2,56	RÚBEN PIRES	03 Ini	U DESP DA VÁRZEA	15-12-2018	1º	Lousada 41008	
2 1 4,24	Roberto Carvalho	04 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	8º	Lagoa 03030	
2 1 4,28	NUNO RIBEIRO	04 Ini	C ATLETISMO TÂMEGA	16-06-2019	2º	Porto \ Maia 41047	
2 1 4,77	EMANUEL MORAIS	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	16-06-2019	3º	Porto \ Maia 41047	
2 1 5,33	TIAGO MENDES	04 Ini	C BENFICA PAREDES	03-07-2019	14º	Maia 41066	
2 1 5,45	DUARTE MONTEIRO	05 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	12-06-2019	6º	Braga 47028	
2 1 5,50	João Ferreira	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	09-03-2019	1º	Guimarães 47016	
2 1 5,63	João Ferreira	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	19-05-2019	4º	Guimarães 47025	X
2 1 5,67	Roberto Carvalho	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	12-05-2019	2º	Braga 47022	
2 1 6,2	NUNO SILVA	03 Ini	U DESP DA VÁRZEA	09-12-2018	2º	Guimarães 47001	
2 1 6,75	Tiago Mendes	04 Ini	C BENFICA PAREDES	23-06-2019	3º	Porto \ Lousada 41049	
2 1 6,85	Roberto Carvalho	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	02-03-2019	3º	Braga 03090	
2 1 7,09	Tiago Mendes	04 Ini	C BENFICA PAREDES	26-05-2019	3º	Porto / Lousada / Povoia de	
2 1 7,29	JOÃO BESSA	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	26-05-2019	4º	Porto / Lousada / Povoia de	
2 1 7,48	JORGE JESUS	05 Ini	C BENFICA PAREDES	26-05-2019	5º	Porto / Lousada / Povoia de	
2 1 8,30	Jorge Jesus	05 Ini	C BENFICA PAREDES	23-06-2019	5º	Porto \ Lousada 41049	
2 1 8,35	João Ferreira	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	15-12-2018	2º	Lousada 41008	
2 1 8,80	Jorge Jesus	05 Ini	C BENFICA PAREDES	16-06-2019	4º	Porto \ Maia 41047	
2 1 8,86	João Bessa	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	23-06-2019	6º	Porto \ Lousada 41049	
2 1 8,91	ANDRÉ BARBOSA	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	23-06-2019	2º	Porto \ Lousada 41049	
2 1 9,15	ANDRÉ LOPES	03 Ini	C BENFICA PAREDES	15-12-2018	3º	Lousada 41008	
2 1 9,22	João Bessa	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	16-06-2019	5º	Porto \ Maia 41047	
2 1 9,39	Emanuel Morais	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	23-06-2019	12º	Porto \ Lousada 41049	
2 1 9,4	TIAGO NUNES	03 Ini	N BARROSAS AMADOR	09-12-2018	3º	Guimarães 47001	
2 1 9,43	Duarte Monteiro	05 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	12-05-2019	3º	Braga 47022	
2 1 9,47	Roberto Carvalho	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	15-12-2018	3º	Lousada 41008	
2 1 9,69	João Bessa	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	19-05-2019	5º	Guimarães 47025	X
2 2 0,2	EMANUEL MORAIS	03 Ini	U DESP DA VÁRZEA	09-12-2018	4º	Guimarães 47001	
2 2 0,43	Roberto Carvalho	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	22-12-2018	3º	Lousada 41010	
2 2 0,75	JORGE LIMA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	4º	Guimarães 47016	
2 2 1,23	João Bessa	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	29-06-2019	10º	Braga 47031	
2 2 2,03	ANDRÉ FERREIRA	03 Ini	C BENFICA PAREDES	15-12-2018	6º	Lousada 41008	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

		800 Metros			Top	3 2 8,96
2 2 2,24	Jorge Lima	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	26-05-2019	6º Porto / Lousada / Povo de	
2 2 2,80	João Bessa	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	09-03-2019	5º Guimarães 47016	
2 2 3,05	João Bessa	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	02-03-2019	5º Braga 03090	
2 2 3,17	JORGE GUERRA	03 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	15-12-2018	4º Lousada 41008	
2 2 3,54	DINIS NORONHA	05 Ini	BOAVISTA F C	16-06-2019	6º Porto \ Maia 41047	
2 2 3,8	RÚBEN PINTO	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	09-12-2018	5º Guimarães 47001	
2 2 4,56	JOSÉ PARDAL	03 Ini	A R L V GONDOMARENSE	15-12-2018	5º Lousada 41008	
2 2 4,99	Dinis Noronha	05 Ini	BOAVISTA F C	26-05-2019	7º Porto / Lousada / Povo de	
2 2 5,32	Emanuel Morais	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	09-03-2019	7º Guimarães 47016	
2 2 5,39	André Barbosa	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	26-05-2019	1º Porto / Lousada / Povo de	
2 2 5,97	GONÇALO PEREIRA	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	26-05-2019	2º Porto / Lousada / Povo de	
2 2 6,34	Tiago Nunes	03 Ini	N BARROSAS AMADOR	15-12-2018	6º Lousada 41008	
2 2 7,13	Jorge Lima	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	12-07-2019	6º Braga 47032	
2 2 7,7	João Ferreira	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	09-12-2018	5º Guimarães 47001	
2 2 7,90	PEDRO CRUZ	05 Ini	C DESP CS LAVRA	19-05-2019	8º Guimarães 47025 X	
2 2 9,10	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	29-12-2018	5º Braga 47003	
2 2 9,31	FILIPE REGUFE	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	23-06-2019	9º Porto \ Lousada 41049	
2 2 9,80	CLÁUDIO FERREIRA	04 Ini	N BARROSAS AMADOR	23-06-2019	7º Porto \ Lousada 41049	
2 2 9,83	Cláudio Ferreira	04 Ini	N BARROSAS AMADOR	15-12-2018	7º Lousada 41008	
2 3 0,27	Gonçalo Pereira	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	23-06-2019	10º Porto \ Lousada 41049	
2 3 0,49	TOMÁS GONÇALVES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	8º Guimarães 47016	
2 3 1,30	RAFAEL RODRIGUES	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	7º Porto \ Maia 41047	
2 3 1,48	ADRIANO COSTA	03 Ini	C SPIRIDON DE GAIA	15-12-2018	8º Lousada 41008	
2 3 1,57	ALEXANDRE MOREIRA	05 Ini	C BENFICA PAREDES	26-05-2019	8º Porto / Lousada / Povo de	
2 3 1,88	LUÍS RODRIGUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	9º Guimarães 47016	
2 3 2,70	JOÃO REIS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	8º Porto \ Maia 41047	
2 3 2,96	RAFAEL BESSA	06 Inf	C BENFICA PAREDES	16-06-2019	9º Porto \ Maia 41047	
2 3 3,04	HÉLDER FERREIRA	03 Ini	C BENFICA PAREDES	15-12-2018	10º Lousada 41008	
2 3 3,39	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	15-12-2018	9º Lousada 41008	
2 3 5,46	FRANCISCO GAUDÊNCI	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	23-06-2019	8º Porto \ Lousada 41049	
2 3 6,57	SIMÃO TRANCOSO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	26-05-2019	3º Porto / Lousada / Povo de	
2 3 7,19	Cláudio Ferreira	04 Ini	N BARROSAS AMADOR	26-05-2019	9º Porto / Lousada / Povo de	
2 3 7,19	Alexandre Moreira	05 Ini	C BENFICA PAREDES	23-06-2019	11º Porto \ Lousada 41049	
2 3 7,34	Francisco Gaudêncio	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	26-05-2019	4º Porto / Lousada / Povo de	
2 3 8,59	PEDRO ROCHA	07 Inf	A DESP LUSTOSA	16-06-2019	10º Porto \ Maia 41047	
2 3 9,06	DIOGO FERREIRA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	23-06-2019	9º Porto \ Lousada 41049	
2 3 9,87	LUÍS FERREIRA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	26-05-2019	5º Porto / Lousada / Povo de	
2 4 0,06	Filipe Regufe	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	26-05-2019	10º Porto / Lousada / Povo de	
2 4 1,54	JOSÉ FONTES	04 Ini	G C R AGUÇADOURENSE	23-06-2019	10º Porto \ Lousada 41049	
2 4 2,16	TIAGO COSTA	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	16-06-2019	11º Porto \ Maia 41047	
2 4 2,92	RÚBEN FERREIRA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	26-05-2019	6º Porto / Lousada / Povo de	
2 4 3,68	Rúben Ferreira	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	23-06-2019	11º Porto \ Lousada 41049	
2 4 7,78	Filipe Regufe	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	11º Guimarães 47016	
2 4 8,05	VÍTOR MARTINS	07 Inf	A DESP LUSTOSA	16-06-2019	12º Porto \ Maia 41047	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

					800 Metros	Top	3 2 8,96
2 4 8,28	Lúis Ferreira	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	23-06-2019	12º	Porto \ Lousada 41049	
2 4 8,95	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	12-07-2019	11º	Braga 47032	
2 5 4,35	Jorge Lima	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	23-06-2019	12º	Porto \ Lousada 41049	
2 5 7,93	MIGUEL SOARES	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	26-05-2019	7º	Porto / Lousada / Povo de	
3 0 0,28	PEDRO BARBEDO	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	16-06-2019	13º	Porto \ Maia 41047	
3 0 1,5	FRANCISCO SILVA	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	09-12-2018	7º	Guimarães 47001	
3 0 5,44	EDUARDO CAMPOS	07 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	16-06-2019	14º	Porto \ Maia 41047	
3 0 6,30	TOMÁS FERREIRA	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	22-12-2018	4º	Lousada 41010	
3 1 0,94	GONÇALO SANTOS	07 Inf	NASCIDOS PARA CORRER	16-06-2019	15º	Porto \ Maia 41047	
3 2 8,96	DUARTE VASCONCELO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	8º	Porto / Lousada / Povo de	





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**1.000 Metros**

Top 4 4 0,49

2 4 8,44	JOÃO FERREIRA	04 Ini	Ass Atl Porto	04-05-2019	5º	Ponte de Sor 03024	
2 5 0,76	ROBERTO CARVALHO	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	17-07-2019	1º	Porto 41068	
2 5 4,96	Roberto Carvalho	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	29-05-2019	10º	Braga 41061	
2 5 4,99	João Ferreira	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	28-04-2019	1º	Guimarães 47024	
2 5 5,27	João Ferreira	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	07-04-2019	1º	Lousada 41032	
2 5 7,40	TIAGO FERREIRA	06 Inf	MAIA A C	23-03-2019	1º	Maia 41025	
2 5 7,86	DUARTE MONTEIRO	05 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	17-07-2019	2º	Porto 41068	
2 5 8,21	JOÃO BESSA	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	28-04-2019	2º	Guimarães 47024	
2 5 8,48	Tiago Ferreira	06 Inf	MAIA A C	07-04-2019	1º	Lousada 41032	
2 5 8,59	EMANUEL MORAIS	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	28-04-2019	3º	Guimarães 47024	
2 5 8,62	ANDRÉ BARBOSA	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	17-07-2019	3º	Porto 41068	
2 5 9,16	Duarte Monteiro	05 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	23-03-2019	8º	Braga 47014	X
2 5 9,86	João Ferreira	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	13-01-2019	2º	Braga 47006	
3 0 0,22	Roberto Carvalho	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	07-04-2019	2º	Lousada 41032	
3 0 1,21	Tiago Ferreira	06 Inf	MAIA A C	28-04-2019	1º	Lousada 41034	
3 0 1,32	João Ferreira	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	01-12-2018	1º	Lousada 41005	
3 0 2,55	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Ini	BOAVISTA F C	13-01-2019	5º	Braga 47006	
3 0 2,77	Roberto Carvalho	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	01-12-2018	2º	Lousada 41005	
3 0 2,91	André Barbosa	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	29-05-2019	11º	Braga 41061	
3 0 2,92	SÉRGIO BASTO	04 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	07-04-2019	3º	Lousada 41032	
3 0 3,27	João Bessa	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	07-04-2019	4º	Lousada 41032	
3 0 3,48	Emanuel Morais	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	13-01-2019	7º	Braga 47006	
3 0 3,73	CLÁUDIO FERREIRA	04 Ini	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	3º	Lousada 41005	
3 0 4,08	Tiago Ferreira	06 Inf	MAIA A C	29-05-2019	12º	Braga 41061	
3 0 4,98	Emanuel Morais	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	01-12-2018	4º	Lousada 41005	
3 0 5,47	João Bessa	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	01-12-2018	5º	Lousada 41005	
3 0 6,30	DINIS NORONHA	05 Ini	BOAVISTA F C	29-05-2019	13º	Braga 41061	
3 0 6,73	Dinis Noronha	05 Ini	BOAVISTA F C	01-12-2018	6º	Lousada 41005	
3 0 8,30	JORGE LIMA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	7º	Lousada 41005	
3 0 8,40	JORGE JESUS	05 Ini	C BENFICA PAREDES	07-04-2019	5º	Lousada 41032	
3 0 9,18	RAFAEL RODRIGUES	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	1º	Porto \ Lousada 41048	
3 0 9,92	Jorge Lima	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	1º	Lousada 41034	
3 1 0,03	GONÇALO PEREIRA	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	17-07-2019	4º	Porto 41068	
3 1 0,27	Jorge Lima	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	07-04-2019	6º	Lousada 41032	
3 1 0,43	Duarte Monteiro	05 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	01-12-2018	8º	Lousada 41005	
3 1 1,36	GUILHERME RAPOSO	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	2º	Lousada 41034	
3 1 2,32	ALEXANDRE MOREIRA	05 Ini	C BENFICA PAREDES	07-04-2019	7º	Lousada 41032	
3 1 2,99	RAFAEL JESUS	04 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	3º	Jamor 03025	
3 1 3,76	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	3º	Lousada 41034	
3 1 3,77	Rafael Rodrigues	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	2º	Lousada 41034	
3 1 4,04	Gonçalo Pereira	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	07-04-2019	8º	Lousada 41032	
3 1 4,05	RAFAEL BESSA	06 Inf	C BENFICA PAREDES	23-06-2019	3º	Porto \ Lousada 41048	
3 1 4,96	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	4º	Lousada 41034	
3 1 5,39	Rafael Rodrigues	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	2º	Lousada 41032	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**1.000 Metros**

Top 4 4 0,49

3 1 5,98	PEDRO ROCHA	07 Inf	A DESP LUSTOSA	23-06-2019	4º Porto \ Lousada 41048
3 1 6,93	GASPAR OLIVEIRA	05 Ini	BOAVISTA F C	01-12-2018	9º Lousada 41005
3 1 7,72	TOMÁS GONÇALVES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	10º Lousada 41005
3 1 7,84	SIMÃO TRANCOSO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	07-04-2019	9º Lousada 41032
3 1 8,63	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	5º Lousada 41034
3 1 9,35	Pedro Rocha	07 Inf	A DESP LUSTOSA	23-03-2019	2º Maia 41025
3 1 9,99	Rafael Rodrigues	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-03-2019	3º Maia 41025
3 2 0,79	JOÃO BARÃO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	6º Lousada 41034
3 2 0,88	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	10º Lousada 41032
3 2 1,21	Rafael Bessa	06 Inf	C BENFICA PAREDES	07-04-2019	3º Lousada 41032
3 2 1,27	RÚBEN PINTO	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	01-12-2018	11º Lousada 41005
3 2 1,30	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	17-07-2019	5º Porto 41068
3 2 1,38	RAFAEL ORNELAS	06 Inf	C SPIRIDON DE GAIA	23-06-2019	6º Porto \ Lousada 41048
3 2 2,35	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	7º Lousada 41034
3 2 2,83	Alexandre Vieira	05 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	10º Jamor 03025
3 2 2,90	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	1º Lousada 41034
3 2 3,58	Simão Trancoso	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	2º Lousada 41034
3 2 3,74	JOSÉ FONTES	04 Ini	G C R AGUÇADOURENSE	01-12-2018	12º Lousada 41005
3 2 4,12	JOÃO MACEDRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	3º Lousada 41034
3 2 4,60	Rafael Bessa	06 Inf	C BENFICA PAREDES	23-03-2019	4º Maia 41025
3 2 4,62	Gaspar Oliveira	05 Ini	BOAVISTA F C	13-01-2019	10º Braga 47006
3 2 4,93	Tomás Gonçalves	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	07-04-2019	11º Lousada 41032
3 2 5,36	MIGUEL LEITE	04 Ini	C D C NAVAIS	07-04-2019	12º Lousada 41032
3 2 6,16	FRANCISCO GAUDÊNCI	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	13º Lousada 41032
3 2 6,17	ANDRÉ CAMPOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	14º Lousada 41032
3 2 6,30	João Macedra	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	4º Lousada 41032
3 2 6,31	PAULO FREITAS	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	23-03-2019	5º Maia 41025
3 2 6,46	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	3º Lousada 41034
3 2 6,80	VASCO MACHADO	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	5º Lousada 41032
3 2 8,18	LEANDRO VIEIRA	07 Inf	U DESP DA VÁRZEA	23-06-2019	8º Porto \ Lousada 41048
3 2 8,37	JOÃO REIS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	15º Lousada 41032
3 2 8,42	TIAGO COSTA	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	23-06-2019	9º Porto \ Lousada 41048
3 2 9,11	LÚIS FERREIRA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	16º Lousada 41032
3 2 9,24	FILIPE REGUFE	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	07-04-2019	17º Lousada 41032
3 2 9,54	VÍTOR MARTINS	07 Inf	A DESP LUSTOSA	23-03-2019	6º Maia 41025
3 3 1,35	Leandro Vieira	07 Inf	U DESP DA VÁRZEA	13-01-2019	5º Braga 47006
3 3 1,80	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	4º Lousada 41034
3 3 1,87	SIMÃO FLOR	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	20-04-2019	7º Luso 38021 X
3 3 1,88	RÚBEN FERREIRA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	18º Lousada 41032
3 3 1,94	Rúben Ferreira	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	13º Lousada 41005
3 3 2,20	MIGUEL SOARES	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	17-07-2019	6º Porto 41068
3 3 2,37	TIAGO SAMPAIO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	5º Lousada 41034
3 3 3,01	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	6º Lousada 41034
3 3 3,18	Paulo Freitas	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	4º Lousada 41034



Ranking 2019 Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**1.000 Metros**Top **4 4 0,49**

3 3 3,30	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	07-04-2019	19º	Lousada 41032	
3 3 4,04	Filipe Regufe	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	14º	Lousada 41005	
3 3 4,06	AFONSO PEDRO	06 Inf	MAIA A C	28-04-2019	5º	Lousada 41034	
3 3 4,19	AFONSO PALMA	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	7º	Lousada 41034	
3 3 4,42	Leandro Vieira	07 Inf	U DESP DA VÁRZEA	23-03-2019	7º	Maia 41025	
3 3 5,28	Luís Ferreira	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	15º	Lousada 41005	
3 3 5,97	José Carlos Nunes	04 Ini	MAIA A C	07-04-2019	20º	Lousada 41032	
3 3 6,16	FRANCISCO SOARES	07 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	6º	Lousada 41032	
3 3 6,18	Paulo Freitas	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	17-07-2019	7º	Porto 41068	
3 3 6,73	AFONSO GONÇALVES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	8º	Lousada 41034	
3 3 6,80	MIGUEL VALENTE	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	6º	Lousada 41034	
3 3 7,20	Miguel Regalo	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	9º	Lousada 41034	
3 3 8,58	Filipe Regufe	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	8º	Lousada 41034	
3 3 8,92	JOÃO ZAMITH	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	10º	Lousada 41034	
3 3 8,95	TIAGO ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	07-04-2019	21º	Lousada 41032	
3 3 9,21	PEDRO PIMENTEL	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	17-07-2019	8º	Porto 41068	
3 3 9,36	Afonso Palma	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	07-04-2019	22º	Lousada 41032	
3 3 9,55	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	7º	Lousada 41034	
3 4 0,12	CELSO GLÓRIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	8º	Lousada 41034	
3 4 1,59	DIOGO FERREIRA	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	7º	Lousada 41032	
3 4 2,33	VASCO CARDOSO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	11º	Lousada 41034	
3 4 6,11	LEANDRO SILVA	07 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	07-04-2019	8º	Lousada 41032	
3 4 6,84	Francisco Gaudêncio	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	16º	Lousada 41005	
3 4 7,47	RODRIGO OLIVEIRA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	9º	Lousada 41034	
3 4 7,56	MARTIM ROSAS	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	20-04-2019	14º	Luso 38021	X
3 4 7,94	Diogo Ferreira	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	10-02-2019	1º	Lousada 41020	
3 5 0,86	BRUNO SÁ	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	17-07-2019	9º	Porto 41068	
3 5 1,43	MARTIM LOURENÇO	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	10º	Lousada 41034	
3 5 1,60	HENRIQUE RIBEIRO	05 Ini	MAIA A C	07-04-2019	23º	Lousada 41032	
3 5 1,96	Bruno Sá	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	23-03-2019	8º	Maia 41025	
3 5 2,30	RODRIGO PEREIRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	12º	Lousada 41034	
3 5 5,75	Diogo Ferreira	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	23-06-2019	11º	Porto \ Lousada 41048	
3 5 6,20	MIGUEL CREMASCOLI	04 Ini	BOAVISTA F C	13-01-2019	13º	Braga 47006	
3 5 6,56	MATEUS LEITE	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	13º	Lousada 41034	
3 5 6,69	Bruno Sá	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	11º	Lousada 41034	
3 5 8,14	LUÍS OLIVEIRA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	9º	Lousada 41034	
3 5 8,47	GONÇALO SANTOS	07 Inf	NASCIDOS PARA CORRER	17-07-2019	10º	Porto 41068	
3 5 9,90	PEDRO BARBEDO	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	07-04-2019	9º	Lousada 41032	
4 0 5,78	Gonçalo Santos	07 Inf	NASCIDOS PARA CORRER	07-04-2019	10º	Lousada 41032	
4 0 6,26	EDUARDO CAMPOS	07 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	23-03-2019	10º	Maia 41025	
4 0 6,48	FÁBIO SILVA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	17º	Lousada 41005	
4 0 6,73	Eduardo Campos	07 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	07-04-2019	11º	Lousada 41032	
4 0 7,90	Eduardo Campos	07 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	23-06-2019	12º	Porto \ Lousada 41048	
4 0 9,66	Gonçalo Santos	07 Inf	NASCIDOS PARA CORRER	23-03-2019	11º	Maia 41025	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

1.000 Metros

Top 4 4 0,49

4 1 1,57	GABRIEL SANTOS	07 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	23-03-2019	12º	Maia 41025
4 1 2,11	DUARTE VASCONCELO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	24º	Lousada 41032
4 1 3,38	TOMÁS FERREIRA	05 Ini	RUNRIVER - RIO TINTO	01-12-2018	18º	Lousada 41005
4 1 4,64	BERNARDO SOUSA RI	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	14º	Lousada 41034
4 1 5,19	Duarte Vasconcelos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	10º	Lousada 41034
4 1 9,50	RAFAEL SANTOS	07 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	23-03-2019	13º	Maia 41025
4 2 0,82	PEDRO CANADAS	07 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	23-03-2019	14º	Maia 41025
4 2 1,49	DIOGO ALVES	06 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	23-03-2019	15º	Maia 41025
4 2 9,17	TOMÁS HEWAGE	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	12º	Lousada 41034
4 3 1,03	HÉLDER SILVA	06 Inf	N BARROSAS AMADOR	10-02-2019	2º	Lousada 41020
4 4 0,49	RAFAEL FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	07-04-2019	12º	Lousada 41032





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**1.500 Metros**

Top 6 3 8,16

4 2 2,57	JOÃO FERREIRA	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	22-06-2019	6º Porto \ Lousada 41049
4 2 4,47	João Ferreira	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	12-06-2019	1º Porto \ Maia 41047
4 3 3,25	ROBERTO CARVALHO	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	12-06-2019	2º Porto \ Maia 41047
4 3 4,38	EMANUEL MORAIS	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	22-06-2019	11º Porto \ Lousada 41049
4 3 4,58	Roberto Carvalho	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	29-05-2019	1º Porto / Lousada / Povo de
4 3 6,45	JORGE JESUS	05 Ini	C BENFICA PAREDES	12-06-2019	3º Porto \ Maia 41047
4 3 7,23	Emanuel Morais	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	18-05-2019	5º Guimarães 47025 X
4 3 7,72	Jorge Jesus	05 Ini	C BENFICA PAREDES	29-05-2019	2º Porto / Lousada / Povo de
4 3 7,83	Emanuel Morais	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	12-06-2019	4º Porto \ Maia 41047
4 3 8,17	Emanuel Morais	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	29-05-2019	3º Porto / Lousada / Povo de
4 3 8,69	Roberto Carvalho	04 Ini	Ass Atl Porto	08-06-2019	10º Lagoa 03030
4 4 1,41	ANDRÉ BARBOSA	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	29-05-2019	4º Porto / Lousada / Povo de
4 4 6,39	JOÃO BESSA	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	29-05-2019	5º Porto / Lousada / Povo de
4 4 6,83	André Barbosa	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	12-06-2019	5º Porto \ Maia 41047
4 4 7,27	André Barbosa	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	22-06-2019	4º Porto \ Lousada 41049
4 5 0,10	Roberto Carvalho	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	23-03-2019	1º Maia 41025
4 5 0,42	Emanuel Morais	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	23-03-2019	2º Maia 41025
4 5 0,59	João Bessa	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	23-03-2019	3º Maia 41025
4 5 0,80	Jorge Jesus	05 Ini	C BENFICA PAREDES	23-03-2019	4º Maia 41025
4 5 1,29	PEDRO CRUZ	05 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	4º Lousada 41039
4 5 1,40	João Bessa	05 Ini	U DESP DA VÁRZEA	12-06-2019	6º Porto \ Maia 41047
4 5 2,49	DINIS NORONHA	05 Ini	BOAVISTA F C	29-05-2019	6º Porto / Lousada / Povo de
4 5 3,64	Dinis Noronha	05 Ini	BOAVISTA F C	12-06-2019	7º Porto \ Maia 41047
4 5 4,55	TIAGO MENDES	04 Ini	C BENFICA PAREDES	23-03-2019	5º Maia 41025
4 5 5,25	André Barbosa	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	23-03-2019	6º Maia 41025
4 5 5,36	Tiago Mendes	04 Ini	C BENFICA PAREDES	12-06-2019	8º Porto \ Maia 41047
4 5 5,80	JORGE LIMA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	23-03-2019	7º Maia 41025
4 5 6,39	ALEXANDRE MOREIRA	05 Ini	C BENFICA PAREDES	12-06-2019	9º Porto \ Maia 41047
4 5 7,08	GONÇALO PEREIRA	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	12-06-2019	10º Porto \ Maia 41047
5 0 0,96	Alexandre Moreira	05 Ini	C BENFICA PAREDES	23-03-2019	8º Maia 41025
5 0 2,02	Pedro Cruz	05 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	29-05-2019	17º Elvas 41055
5 0 6,02	Gonçalo Pereira	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	23-03-2019	9º Maia 41025
5 2 2,77	SIMÃO TRANCOSO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	12-06-2019	11º Porto \ Maia 41047
5 2 2,82	JOÃO REIS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	12º Porto \ Maia 41047
5 2 4,08	Simão Trancoso	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	23-03-2019	10º Maia 41025
5 2 4,62	GONÇALO PINTO	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	9º Lousada 41039
5 2 5,94	GONÇALO CARVALHO	04 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	23-03-2019	11º Maia 41025
5 2 8,18	JOSÉ FONTES	04 Ini	G C R AGUÇADOURENSE	22-06-2019	10º Porto \ Lousada 41049
5 2 8,90	RÚBEN PINTO	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	23-03-2019	12º Maia 41025
5 3 0,61	João Reis	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-03-2019	13º Maia 41025
5 3 2,68	FILIPE REGUFE	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	23-03-2019	15º Maia 41025
5 3 8,67	Filipe Regufe	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	12-06-2019	13º Porto \ Maia 41047
5 4 4,78	Gonçalo Pinto	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	29-05-2019	18º Elvas 41055
5 4 8,75	MIGUEL SOARES	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	29-05-2019	7º Porto / Lousada / Povo de



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

		1.500 Metros			Top	6 3 8,16
5 5 0,48	Miguel Soares	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	12-06-2019	14º Porto \ Maia 41047	
5 5 1,99	Miguel Soares	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	22-06-2019	11º Porto \ Lousada 41049	
5 5 2,99	Miguel Soares	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	23-03-2019	16º Maia 41025	
6 3 8,16	DUARTE VASCONCELO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-03-2019	17º Maia 41025	





Masculinos

1.000 Mt.Obstáculos

Top 4 1 7,46

3 0 8,70	TIAGO FERREIRA	06 Inf	MAIA A C	22-06-2019	1º Porto \ Lousada 41048
3 2 8,73	RAFAEL RODRIGUES	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	1º Lousada 41024
3 3 0,19	RAFAEL ORNELAS	06 Inf	C SPIRIDON DE GAIA	10-03-2019	2º Lousada 41024
3 3 0,22	Rafael Rodrigues	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	2º Porto \ Lousada 41048
3 3 3,90	Rafael Rodrigues	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	04-05-2019	1º Lousada 41038
3 4 5,38	Rafael Ornelas	06 Inf	C SPIRIDON DE GAIA	04-05-2019	2º Lousada 41038
3 4 7,22	TIAGO COSTA	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	10-03-2019	3º Lousada 41024
3 4 8,20	Tiago Costa	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	22-06-2019	3º Porto \ Lousada 41048
3 5 3,24	TOMÁS COUTO	07 Inf	Individual - Porto	10-03-2019	4º Lousada 41024
4 0 3,96	PEDRO BARBEDO	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	22-06-2019	4º Porto \ Lousada 41048
4 1 7,46	Pedro Barbedo	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	04-05-2019	3º Lousada 41038





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

60 M Barr.Inf-0.76

Top

1 4,43

9,97	0,0	TIAGO FERREIRA	06 Inf	Ass Atli Porto	22-12-2018	1º Lourosa 38004
1 2,28	-0,6	AFONSO PEDRO	06 Inf	MAIA A C	23-12-2018	1º Lousada 41010
1 2,73	-1,6	SIMAO FLOR	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	3º Lourosa 38015
1 3,29	-0,6	RAFAEL ORNELAS	06 Inf	C SPIRIDON DE GAIA	23-12-2018	2º Lousada 41010
1 4,09	-0,6	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	3º Lousada 41010
1 4,43	-1,6	MARTIM FARIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	5º Lourosa 38015





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

60 M Barreiras-0.84

Top

1 3,18

9,92	-0,5	DIOGO COUTO	04 Ini	MAIA A C	23-12-2018	2º	Lousada 41010
9,99	-0,6	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	3º	Lourosa 38015
1 0,04	0,0	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	23-12-2018	1º	Lousada 41010
1 0,14	-0,6	SERGIO ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	5º	Lourosa 38015
1 0,34	-0,5	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	3º	Lousada 41010
1 0,54	-0,5	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-12-2018	4º	Lousada 41010
1 0,62	-0,5	SÉRGIO ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-12-2018	5º	Lousada 41010
1 0,66	0,0	DAVID SILVA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-12-2018	2º	Lousada 41010
1 0,70	-0,5	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	23-12-2018	6º	Lousada 41010
1 1,23	-1,5	HUGO GONÇALVES	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	2º	Lourosa 38015
1 1,25	0,0	Hugo Gonçalves	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-12-2018	3º	Lousada 41010
1 1,54	0,0	RODRIGO PEREIRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-12-2018	4º	Lousada 41010
1 1,84	0,0	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	5º	Lousada 41010
1 1,95	0,0	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Ini	MAIA A C	23-12-2018	6º	Lousada 41010
1 3,18	-1,5	ANTONIO FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	4º	Lourosa 38015



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

60 M Barreiras-0.91

Top

1 3,65

1 0,74	-0,4	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	25-04-2019	1º Lourosa 38023
1 1,38	-0,4	AFONSO GONÇALVES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	25-04-2019	3º Lourosa 38023
1 1,46	-0,4	HUGO GONÇALVES	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	25-04-2019	4º Lourosa 38023
1 1,86	-0,4	TIAGO ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	25-04-2019	6º Lourosa 38023
1 1,99	-2,3	BERNARDO RIO	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	25-04-2019	4º Lourosa 38023
1 3,65	-0,4	ANTONIO FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	25-04-2019	7º Lourosa 38023





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

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

Top

1 5,59

9,7	0,0	TIAGO FERREIRA	06 Inf	MAIA A C	09-12-2018	1º Guimarães 47001
1 0,19		Tiago Ferreira	06 Inf	MAIA A C	13-01-2019	1º Braga 47006
1 0,28	- 1,7	Tiago Ferreira	06 Inf	MAIA A C	09-02-2019	1º Póvoa de Varzim 41019
1 0,33	0,0	Tiago Ferreira	06 Inf	MAIA A C	28-04-2019	1º Lousada 41034
1 1,28	0,0	AFONSO PEDRO	06 Inf	MAIA A C	28-04-2019	2º Lousada 41034
1 1,42	0,0	PAULO FREITAS	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	1º Lousada 41034
1 1,57	- 1,7	RODRIGO OLIVEIRA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	1º Póvoa de Varzim 41019
1 1,64	0,0	MIGUEL VALENTE	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	2º Lousada 41034
1 1,68	0,0	Rodrigo Oliveira	06 Inf	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	3º Lousada 41034
1 1,74	- 1,7	JOÃO MACEDRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	2º Póvoa de Varzim 41019
1 1,93	- 1,7	GUSTAVO ROCHA	06 Inf	MAIA A C	09-02-2019	2º Póvoa de Varzim 41019
1 1,99	0,0	RAFAEL RODRIGUES	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	3º Lousada 41034
1 2,06	- 1,7	Rafael Rodrigues	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	3º Póvoa de Varzim 41019
1 2,41	0,0	João Macedra	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	4º Lousada 41034
1 2,82	- 1,7	RAFAEL ORNELAS	06 Inf	C SPIRIDON DE GAIA	09-02-2019	4º Póvoa de Varzim 41019
1 2,85		SIMÃO FLOR	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	13-01-2019	6º Braga 47006
1 2,96		CELSO GLÓRIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	13-01-2019	7º Braga 47006
1 2,99	- 1,7	Simão Flor	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	5º Póvoa de Varzim 41019
1 3,45	- 1,7	DINIS COSTA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	6º Póvoa de Varzim 41019
1 3,53	0,0	Celso Glória	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	4º Lousada 41034
1 3,85	- 1,7	TIAGO COSTA	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-02-2019	3º Póvoa de Varzim 41019
1 3,85	0,0	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	5º Lousada 41034
1 3,86	0,0	MARTIM LOURENÇO	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	5º Lousada 41034
1 4,26	- 1,7	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	7º Póvoa de Varzim 41019
1 4,31	- 1,7	TOMÁS HEWAGE	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	4º Póvoa de Varzim 41019
1 4,34	- 1,7	GUILHERME CASTRO	07 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-02-2019	5º Póvoa de Varzim 41019
1 4,49	- 1,7	Celso Glória	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	8º Póvoa de Varzim 41019
1 4,52	0,0	Tomás Hewage	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	6º Lousada 41034
1 4,70	- 1,7	GABRIEL SANTOS	07 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	6º Póvoa de Varzim 41019
1 4,73	0,0	BRUNO SÁ	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	6º Lousada 41034
1 5,56	- 1,7	DIOGO ALVES	06 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	7º Póvoa de Varzim 41019 X
1 5,59	- 1,7	RAFAEL SANTOS	07 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	8º Póvoa de Varzim 41019



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**60 M Barr.Ini.Mas-84**

Top

1 5,51

9,05	RAFAEL JESUS	04 Ini	Ass Atl Porto	02-03-2019	2º Alpiarça 03017
9,20	- 1,2 Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	1º Póvoa de Varzim 41019
9,26	- 1,2 DIOGO COUTO	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	2º Póvoa de Varzim 41019
9,41	JOÃO ZAMITH	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	1º Braga 47006
9,43	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	2º Braga 47006
9,44	- 1,2 João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	3º Póvoa de Varzim 41019
9,61	Diogo Couto	04 Ini	MAIA A C	13-01-2019	4º Braga 47006
1 0,04	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-01-2019	5º Braga 47006
1 0,08	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	1º Braga 47006
1 0,28	- 2,3 VASCO CARDOSO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-02-2019	1º Póvoa de Varzim 41019
1 0,40	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	13-01-2019	6º Braga 47006
1 0,40	- 2,9 RODRIGO PEREIRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	1º Póvoa de Varzim 41019
1 0,48	- 1,2 David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	4º Póvoa de Varzim 41019
1 0,48	- 2,3 TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	2º Póvoa de Varzim 41019
1 0,51	MIGUEL CREMASCOLI	05 Ini	BOAVISTA F C	13-01-2019	2º Braga 47006
1 0,53	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	3º Braga 47006
1 0,58	- 2,9 Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	1º Póvoa de Varzim 41019
1 0,61	- 1,2 JOÃO PEDRO MARTINS	04 Ini	BOAVISTA F C	09-02-2019	5º Póvoa de Varzim 41019
1 0,64	- 2,3 Miguel Regalo	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	3º Póvoa de Varzim 41019
1 0,66	SÉRGIO ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-01-2019	7º Braga 47006
1 0,72	DAVID SILVA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-01-2019	8º Braga 47006
1 0,92	- 2,9 BRUNO SILVA	05 Ini	C D ESC SEC GONDOMAR	09-02-2019	2º Póvoa de Varzim 41019
1 1,01	HUGO GONÇALVES	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-01-2019	4º Braga 47006
1 1,04	EDUARDO VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	5º Braga 47006
1 1,12	- 2,3 SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	4º Póvoa de Varzim 41019
1 1,31	- 2,9 Eduardo Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	2º Póvoa de Varzim 41019
1 1,51	- 1,2 MIGUEL COSTA	05 Ini	BOAVISTA F C	09-02-2019	6º Póvoa de Varzim 41019
1 1,59	- 2,9 GONÇALO CARVALHO	04 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	3º Póvoa de Varzim 41019
1 1,75	- 2,9 DIOGO GOMES	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-02-2019	3º Póvoa de Varzim 41019
1 1,93	- 2,3 JOSÉ CARLOS NUNES	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	5º Póvoa de Varzim 41019
1 1,99	José Carlos Nunes	04 Ini	MAIA A C	13-01-2019	6º Braga 47006
1 2,56	- 2,3 RÚBEN PINTO	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	09-02-2019	6º Póvoa de Varzim 41019
1 2,91	- 2,9 HENRIQUE RIBEIRO	05 Ini	MAIA A C	09-02-2019	4º Póvoa de Varzim 41019
1 3,16	ANTÓNIO FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-01-2019	8º Braga 47006
1 3,20	- 2,3 António Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	7º Póvoa de Varzim 41019
1 3,22	- 2,9 TIAGO SAMPAIO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	09-02-2019	4º Póvoa de Varzim 41019
1 3,24	- 1,2 DINIS NORONHA	05 Ini	BOAVISTA F C	09-02-2019	7º Póvoa de Varzim 41019
1 5,51	- 2,9 MIGUEL SOARES	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	5º Póvoa de Varzim 41019



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

80 M Barreiras-0,84

Top

1 4,72

1 1,84	0,0	RAFAEL JESUS	04 Ini	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	11-05-2019	1º	Lousada 41039
1 2,04	0,0	Rafael Jesus	04 Ini	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	11-05-2019	1º	Lousada 41039
1 2,21	0,0	JOÃO ZAMITH	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	3º	Lousada 41039
1 2,22	0,0	Rafael Jesus	04 Ini	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30-03-2019	1º	Póvoa de Varzim 41028
1 2,37	0,0	DIOGO COUTO	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	2º	Póvoa de Varzim 41028
1 2,44	-2,1	João Zamith	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	1º	Lousada 41039
1 3,53	-2,1	RODRIGO PEREIRA	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	3º	Lousada 41039
1 3,73	0,0	Rodrigo Pereira	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	6º	Lousada 41039
1 3,87	0,0	Rodrigo Pereira	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	3º	Póvoa de Varzim 41028
1 4,72	0,0	LUCAS ALVES	04 Ini	Escola EB 2/3 D. Pedro IV	30-03-2019	4º	Póvoa de Varzim 41028





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**100 M Barreiras-0.84**

Top

2 6,56

1 4,46	+ 1,9	JOÃO ZAMITH	04 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	2º	Lagoa 03030
1 4,58	- 0,1	RAFAEL JESUS	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	1º	Porto 41036
1 4,73	+ 0,9	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	1º	Porto \ Maia 41047
1 4,79	- 1,9	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	1º	Porto / Lousada / Povo de
1 4,84	0,0	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	1º	Lousada 41034
1 4,84	- 1,6	Rafael Jesus	04 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	3º	Jamor 03025
1 4,97	- 0,1	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	2º	Porto 41036
1 5,06	0,0	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	2º	Lousada 41034
1 5,10	+ 1,9	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	1º	Porto \ Maia 41047
1 5,56	0,0	DIOGO COUTO	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	1º	Lousada 41034
1 5,79	+ 0,9	SÉRGIO ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	2º	Porto \ Maia 41047
1 5,89	+ 1,9	Sérgio Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	2º	Porto \ Maia 41047
1 6,33	- 0,4	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	1º	Jamor 03025
1 6,45	+ 0,9	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	3º	Porto \ Maia 41047
1 6,47	0,0	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	1º	Porto \ Maia 41047
1 6,51	0,0	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	2º	Porto \ Maia 41047
1 6,53	+ 0,9	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	4º	Porto \ Maia 41047
1 6,55	- 1,9	Sérgio Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	2º	Porto / Lousada / Povo de
1 6,61	+ 0,9	Sérgio Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	2º	Porto 41036
1 6,62	+ 1,9	RODRIGO PEREIRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	3º	Porto \ Maia 41047
1 6,64	- 1,9	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	3º	Porto / Lousada / Povo de
1 6,67	0,0	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	1º	Lousada 41034
1 6,94	- 0,2	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	1º	Porto 41036
1 6,99	- 0,2	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	2º	Porto 41036
1 7,09	0,0	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	2º	Lousada 41034
1 7,26	+ 1,9	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	12-06-2019	4º	Porto \ Maia 41047
1 7,33	0,0	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	3º	Lousada 41034
1 7,34	+ 0,9	Miguel Regalo	04 Ini	MAIA A C	12-06-2019	5º	Porto \ Maia 41047
1 7,39	0,0	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	4º	Lousada 41034
1 7,42	- 0,1	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	3º	Porto 41036
1 7,46	- 1,9	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	4º	Porto / Lousada / Povo de
1 7,62	0,0	JOSEPH TERRY	05 Ini	BOAVISTA F C	12-06-2019	1º	Porto \ Maia 41047
1 7,68	0,0	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	3º	Porto \ Maia 41047
1 7,78	- 0,1	Miguel Regalo	04 Ini	MAIA A C	01-05-2019	4º	Porto 41036
1 7,83	0,0	Miguel Regalo	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	5º	Lousada 41034
1 7,93	0,0	JOÃO BARÃO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	6º	Lousada 41034
1 8,04	0,0	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	2º	Porto 41036
1 8,32	0,0	VASCO CARDOSO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	7º	Lousada 41034
1 8,42	+ 1,9	PEDRO CRUZ	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	5º	Porto \ Maia 41047
1 8,44	0,0	LUCAS ALVES	05 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	3º	Braga 47021
1 8,48	0,0	DIOGO SILVA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	12-06-2019	2º	Porto \ Maia 41047
1 8,71	+ 0,9	Joseph Terry	05 Ini	BOAVISTA F C	01-05-2019	3º	Porto 41036
1 8,72	- 1,9	HUGO GONÇALVES	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	5º	Porto / Lousada / Povo de
1 8,79	0,0	GUILHERME RAPOSO	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	3º	Lousada 41034



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

100 M Barreiras-0.84						Top	2 6,56
1 8,99	-0,2	Hugo Gonçalves	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	3º	Porto 41036
1 9,27	0,0	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	4º	Lousada 41034
1 9,31	0,0	BERNARDO SOUSA RI	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	5º	Lousada 41034
1 9,31	0,0	AFONSO GONÇALVES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	2º	Lousada 41034
1 9,31	0,0	TIAGO ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	01-05-2019	3º	Porto 41036
1 9,35	-1,9	José Carlos Nunes	04 Ini	MAIA A C	26-05-2019	6º	Porto / Lousada / Povoá de
1 9,36	-0,4	José Carlos Nunes	04 Ini	MAIA A C	01-05-2019	1º	Porto 41036
1 9,36	0,0	AFONSO PEDRO	06 Inf	MAIA A C	12-06-2019	4º	Porto \ Maia 41047
1 9,46	+0,9	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	4º	Porto 41036
1 9,54	0,0	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	3º	Lousada 41034
1 9,85	-1,9	Tiago Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	26-05-2019	7º	Porto / Lousada / Povoá de
2 0,03	0,0	TIAGO SAMPAIO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	1º	Lousada 41034
2 0,50	0,0	JORGE LIMA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	2º	Lousada 41034
2 1,07	-0,4	ANDRÉ CAMPOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	4º	Porto 41036
2 1,23	0,0	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	4º	Lousada 41034
2 1,27	0,0	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Ini	BOAVISTA F C	01-05-2019	4º	Porto 41036
2 1,30	-0,2	PEDRO FRUTUOSO	04 Ini	BOAVISTA F C	01-05-2019	4º	Porto 41036
2 1,31	0,0	SIMÃO TRANCOSO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	3º	Lousada 41034
2 1,51	0,0	RÚBEN PINTO	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	6º	Lousada 41034
2 1,56	0,0	ANTÓNIO FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	5º	Porto 41036
2 1,87	0,0	HENRIQUE RIBEIRO	05 Ini	MAIA A C	12-06-2019	3º	Porto \ Maia 41047
2 2,24	0,0	JOÃO PEDRO GRAÇA	06 Inf	BOAVISTA F C	12-06-2019	5º	Porto \ Maia 41047
2 3,01	0,0	António Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	5º	Lousada 41034
2 3,03	0,0	AFONSO PALMA	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	4º	Lousada 41034
2 3,11	0,0	FILIPE REGUFE	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	5º	Lousada 41034
2 6,56	0,0	LUÍS OLIVEIRA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	6º	Lousada 41034



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

110 M Barreiras-0.91

Top

2 0,09

1 6,48	- 0,4	RAFAEL JESUS	04 Ini	C DESP CS LAVRA	03-07-2019	3º	Maia 41066
1 6,85	+ 0,5	JOÃO ZAMITH	04 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	4º	Porto \ Lousada 41049
1 7,47	- 0,4	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	03-07-2019	5º	Maia 41066
1 7,90	+ 0,5	SÉRGIO ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	5º	Porto \ Lousada 41049
1 8,15	- 0,4	Sérgio Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	03-07-2019	6º	Maia 41066
1 8,77	- 0,4	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	03-07-2019	7º	Maia 41066
1 9,06	+ 0,5	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	6º	Porto \ Lousada 41049
2 0,09	+ 0,5	RODRIGO PEREIRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	7º	Porto \ Lousada 41049





Masculinos

300 M Barreiras-0,84

Top

5 2,26

4 2,87	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Ini	BOAVISTA F C	14-07-2019	4º Fátima 03035
4 3,00	João Pedro Martins	04 Ini	BOAVISTA F C	03-07-2019	4º Maia 41066
4 3,56	João Pedro Martins	04 Ini	BOAVISTA F C	29-05-2019	39º Ourense 41056
4 3,64	João Pedro Martins	04 Ini	BOAVISTA F C	23-06-2019	3º Porto \ Lousada 41049
4 5,25	DIOGO COUTO	04 Ini	MAIA A C	23-06-2019	5º Porto \ Lousada 41049
4 6,54	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	2º Porto \ Lousada 41049
4 7,77	JOÃO ZAMITH	04 Ini	C DESP CS LAVRA	03-07-2019	7º Maia 41066
4 8,41	SÉRGIO ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	3º Porto \ Lousada 41049
5 0,30	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	3º Porto \ Lousada 41049
5 0,38	VASCO CARDOSO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-06-2019	4º Porto \ Lousada 41049
5 2,26	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	4º Porto \ Lousada 41049





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**250 M Barreiras-0.76**

Top

4 5,11

3 4,67	DIOGO COUTO	04 Ini	MAIA A C	10-03-2019	1º Lousada 41024
3 4,84	Diogo Couto	04 Ini	MAIA A C	29-05-2019	1º Porto / Lousada / Povo de
3 5,20	SÉRGIO ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	29-05-2019	2º Porto / Lousada / Povo de
3 5,29	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Ini	BOAVISTA F C	16-06-2019	1º Porto \ Maia 41047
3 5,53	João Pedro Martins	04 Ini	BOAVISTA F C	29-05-2019	1º Porto / Lousada / Povo de
3 5,67	Diogo Couto	04 Ini	Ass Atl Porto	08-06-2019	1º Lagoa 03030
3 5,68	JOÃO ZAMITH	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	2º Porto / Lousada / Povo de
3 5,74	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	29-05-2019	3º Porto / Lousada / Povo de
3 6,16	Sérgio Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	2º Porto \ Maia 41047
3 6,28	Sérgio Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	1º Braga 47022
3 6,28	Diogo Couto	04 Ini	MAIA A C	16-06-2019	3º Porto \ Maia 41047
3 6,33	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	2º Braga 47022
3 6,89	Sérgio Almeida	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	2º Lousada 41024
3 7,18	SERGIO ALMEIDA	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-04-2019	1º Arcos de Valdevez 49019
3 7,37	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	1º Lousada 41024
3 7,38	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	4º Porto / Lousada / Povo de
3 7,45	JOSEPH TERRY	05 Ini	BOAVISTA F C	16-06-2019	4º Porto \ Maia 41047
3 7,46	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	1º Porto \ Maia 41047
3 7,51	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-04-2019	2º Arcos de Valdevez 49019
3 7,91	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	29-05-2019	5º Porto / Lousada / Povo de
3 7,91	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	2º Viana do Castelo 49031
3 7,98	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	2º Porto \ Maia 41047
3 8,12	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	5º Porto \ Maia 41047
3 8,18	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	3º Porto / Lousada / Povo de
3 8,29	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	2º Lousada 41024
3 8,55	HUGO GONÇALVES	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-04-2019	3º Arcos de Valdevez 49019
3 9,16	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	3º Porto \ Maia 41047
3 9,36	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	4º Porto / Lousada / Povo de
3 9,43	RODRIGO PEREIRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	3º Lousada 41024
3 9,67	Hugo Gonçalves	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	4º Lousada 41024
3 9,84	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	3º Lousada 41024
4 0,27	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Ini	MAIA A C	16-06-2019	4º Porto \ Maia 41047
4 0,38	José Carlos Nunes	04 Ini	MAIA A C	29-05-2019	5º Porto / Lousada / Povo de
4 2,23	PEDRO FRUTUOSO	04 Ini	BOAVISTA F C	16-06-2019	5º Porto \ Maia 41047
4 3,61	José Carlos Nunes	04 Ini	MAIA A C	10-03-2019	4º Lousada 41024
4 4,55	SIMÃO TRANCOSO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	29-05-2019	6º Porto / Lousada / Povo de
4 4,61	LUCAS ALVES	05 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	5º Lousada 41024
4 5,11	TIAGO TEIXEIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	10-03-2019	5º Lousada 41024



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**1.500 Mt.Obstáculos**

Top 6 1 9,76

4 4 6,61	JOÃO FERREIRA	04 Ini	Ass Atl Porto	08-06-2019	6º Lagoa 03030
4 5 3,65	João Ferreira	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	29-05-2019	1º Porto / Lousada / Povo de
4 5 4,67	João Ferreira	04 Ini	U DESP DA VÁRZEA	16-06-2019	1º Porto \ Maia 41047
4 5 9,62	JORGE LIMA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	29-05-2019	2º Porto / Lousada / Povo de
4 5 9,94	TIAGO MENDES	04 Ini	C BENFICA PAREDES	29-05-2019	3º Porto / Lousada / Povo de
5 0 2,49	Tiago Mendes	04 Ini	C BENFICA PAREDES	16-06-2019	2º Porto \ Maia 41047
5 0 2,90	ALEXANDRE MOREIRA	05 Ini	C BENFICA PAREDES	29-05-2019	4º Porto / Lousada / Povo de
5 0 3,50	ANDRÉ BARBOSA	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	16-06-2019	3º Porto \ Maia 41047
5 1 2,22	Alexandre Moreira	05 Ini	C BENFICA PAREDES	16-06-2019	4º Porto \ Maia 41047
5 1 5,81	JOSÉ FONTES	04 Ini	G C R AÇUÇADOURENSE	16-06-2019	5º Porto \ Maia 41047
5 1 7,07	GONÇALO PEREIRA	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	16-06-2019	6º Porto \ Maia 41047
5 1 7,41	Gonçalo Pereira	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	29-05-2019	5º Porto / Lousada / Povo de
5 1 7,83	PEDRO CRUZ	05 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	7º Porto \ Maia 41047
5 2 1,26	ROBERTO CARVALHO	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	10-03-2019	1º Lousada 41024
5 2 2,00	Jorge Lima	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	10-03-2019	2º Lousada 41024
5 2 8,97	TOMÁS GONÇALVES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	29-05-2019	6º Porto / Lousada / Povo de
5 2 9,69	Tomás Gonçalves	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	10-03-2019	3º Lousada 41024
5 2 9,93	SIMÃO TRANCOSO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	29-05-2019	7º Porto / Lousada / Povo de
5 4 3,69	LUÍS RODRIGUES	04 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	10-03-2019	4º Lousada 41024
5 4 4,50	Gonçalo Pereira	05 Ini	A R L V GONDOMARENSE	04-05-2019	1º Lousada 41038
5 4 9,97	RÚBEN PINTO	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	04-05-2019	2º Lousada 41038
5 5 3,00	GONÇALO PINTO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	2º Braga 47021
5 5 6,75	DIOGO GOMES	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	10-03-2019	5º Lousada 41024
6 0 0,35	FILIPE REGUFE	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	29-05-2019	8º Porto / Lousada / Povo de
6 0 4,16	JOÃO REIS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	6º Lousada 41024
6 0 4,78	Filipe Regufe	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	10-03-2019	7º Lousada 41024
6 1 9,76	Filipe Regufe	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	16-06-2019	8º Porto \ Maia 41047



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**Salto em Altura**

Top 1,15

Ranking	Nome	Idade	Local	Data	Top	1,15
1,71	RAFAEL JESUS	04 Ini	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	29-05-2019	9º	Elvas 41055
1,70	VASCO CARDOSO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-06-2019	1º	Viana do Castelo 49031
1,70	Vasco Cardoso	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-06-2019	3º	Porto \ Lousada 41049
1,68	Vasco Cardoso	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	1º	Lousada 41034
1,68	Rafael Jesus	04 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	3º	Jamor 03025
1,68	Vasco Cardoso	04 Ini	Ass Atl Porto	08-06-2019	5º	Lagoa 03030
1,65	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	1º	Porto 41036
1,65	Rafael Jesus	04 Ini	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	11-05-2019	1º	Lousada 41039
1,65	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	1º	Porto / Lousada / Povoia de
1,65	Vasco Cardoso	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2019	2º	Porto / Lousada / Povoia de
1,64	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	2º	Lousada 41034
1,64	Vasco Cardoso	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2019	1º	Porto \ Maia 41047
1,62	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	2º	Lousada 41005
1,61	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	2º	Porto \ Maia 41047
1,60	RODRIGO CAETANO	03 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-12-2018	4º	Lousada 41008
1,60	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	3º	Lousada 41034
1,60	GUILHERME RAPOSO	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	4º	Lousada 41034
1,60	Alexandre Vieira	05 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	2º	Lousada 41039
1,59	Alexandre Vieira	05 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	9º	Jamor 03025
1,56	RODRIGO PEREIRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	3º	Porto / Lousada / Povoia de
1,55	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-03-2019	1º	Braga 47014
1,55	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	4º	Porto 41036
1,55	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	3º	Porto 41036
1,55	Rodrigo Pereira	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	4º	Lousada 41039
1,55	JOSÉ PASSO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-05-2019	3º	Braga 47022
1,55	RÚBEN PINTO	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	18-05-2019	4º	Guimarães 47025 X
1,55	Alexandre Vieira	05 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	29-05-2019	10º	Elvas 41055
1,53	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	29-05-2019	4º	Porto / Lousada / Povoia de
1,52	ALEXANDRA VIEIRA	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	1º	Póvoa de Varzim 41028
1,52	Rafael Jesus	04 Ini	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30-03-2019	1º	Póvoa de Varzim 41028
1,52	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	5º	Lousada 41034
1,50	Vasco Cardoso	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-12-2018	12º	Lousada 41008
1,50	JOÃO OLIVEIRA	03 Ini	C D C NAVAIS	15-12-2018	13º	Lousada 41008
1,50	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-03-2019	3º	Braga 47014
1,50	MIGUEL LEITE	04 Ini	C D C NAVAIS	23-03-2019	2º	Braga 47014
1,50	TIAGO ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	01-05-2019	5º	Porto 41036
1,50	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	5º	Porto / Lousada / Povoia de
1,50	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	4º	Porto \ Maia 41047
1,50	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	6º	Porto \ Maia 41047
1,50	Tiago Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	16-06-2019	4º	Porto \ Maia 41047
1,50	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	3º	Porto \ Maia 41047
1,48	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	6º	Lousada 41034
1,48	BERNARDO SOUSA RI	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	7º	Lousada 41034
1,45	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	3º	Lousada 41005



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Salto em Altura						Top	1,15
1,45	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	6º	Lousada 41005	
1,45	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	4º	Lousada 41005	
1,45	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	5º	Lousada 41005	
1,45	JOÃO ZAMITH	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-03-2019	4º	Braga 47014	
1,45	LUCAS ALVES	05 Ini	C DESP CS LAVRA	23-03-2019	4º	Braga 47014	
1,45	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	6º	Guimarães 47025	X
1,45	Tiago Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	29-05-2019	6º	Porto / Lousada / Povoia de	
1,45	JOSÉ FONTES	04 Ini	G C R AGUÇADOURENSE	29-05-2019	7º	Porto / Lousada / Povoia de	
1,45	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	8º	Porto / Lousada / Povoia de	
1,45	Rodrigo Pereira	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	29-05-2019	11º	Elvas 41055	
1,45	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	16-06-2019	7º	Porto \ Maia 41047	
1,45	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	8º	Porto \ Lousada 41049	
1,45	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	23-06-2019	9º	Porto \ Lousada 41049	
1,45	Tiago Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	23-06-2019	11º	Porto \ Lousada 41049	
1,45	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	10º	Porto \ Lousada 41049	
1,44	Rodrigo Pereira	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	3º	Póvoa de Varzim 41028	
1,44	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	11º	Lousada 41034	
1,44	MATEUS LEITE	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	12º	Lousada 41034	
1,44	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	8º	Lousada 41034	
1,44	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	10º	Lousada 41034	
1,44	AFONSO GONÇALVES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	9º	Lousada 41034	
1,40	FRANCISCO SÁ CARNE	03 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	15-12-2018	16º	Lousada 41008	
1,40	RUI VILAS BOAS	03 Ini	C D C NAVAIS	15-12-2018	17º	Lousada 41008	
1,40	Miguel Leite	04 Ini	C D C NAVAIS	07-04-2019	4º	Lousada 41032	
1,40	JOÃO BARÃO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	14º	Lousada 41034	
1,40	JORGE LIMA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	13º	Lousada 41034	
1,40	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	8º	Porto 41036	
1,40	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	7º	Porto 41036	
1,39	AFONSO PEDRO	06 Inf	MAIA A C	22-06-2019	1º	Porto \ Lousada 41048	
1,36	DANIEL VILAS BOAS	04 Ini	Escola EB 2/3 D. Pedro IV	30-03-2019	5º	Póvoa de Varzim 41028	
1,36	RODRIGO OLIVEIRA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	18-05-2019	2º	Guimarães 47025	X
1,36	Rodrigo Oliveira	06 Inf	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	2º	Porto \ Lousada 41048	
1,35	GONÇALO PINTO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	8º	Lousada 41005	
1,35	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	9º	Porto 41036	
1,35	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	10º	Porto 41036	
1,35	SÉRGIO ALMEIDA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	12º	Porto 41036	
1,35	ANDRÉ CAMPOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	11º	Porto 41036	
1,35	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	6º	Braga 47022	
1,35	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	9º	Porto / Lousada / Povoia de	
1,35	Afonso Pedro	06 Inf	MAIA A C	16-06-2019	8º	Porto \ Maia 41047	
1,32	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	17º	Lousada 41034	
1,32	FILIPE REGUFE	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	15º	Lousada 41034	
1,32	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	19º	Lousada 41034	
1,32	TIAGO SAMPAIO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	18º	Lousada 41034	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Salto em Altura					Top	1,15
1,32	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	16º	Lousada 41034
1,30	BERNARDO SOUSA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-12-2018	5º	Lourosa 38003
1,30	JOÃO MACEDRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	10º	Porto \ Maia 41047
1,30	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	9º	Porto \ Maia 41047
1,30	João Macedra	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	3º	Porto \ Lousada 41048
1,25	RAFAEL RODRIGUES	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	11º	Porto \ Maia 41047
1,25	CELSO GLÓRIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	4º	Porto \ Lousada 41048
1,20	AFONSO PALMA	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	20º	Lousada 41034
1,20	RAFAEL ORNELAS	06 Inf	C SPIRIDON DE GAIA	22-06-2019	5º	Porto \ Lousada 41048
1,15	Celso Glória	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	12º	Porto \ Maia 41047
1,15	HÉLMUT ROCHA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	7º	Porto \ Lousada 41048





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Salto Com Vara					Top	1,80
2,70	RAFAEL JESUS	04 Ini	C DESP CS LAVRA	17-07-2019	1º Porto 41068	
2,60	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	1º Porto \ Maia 41047	
2,50	Alexandre Vieira	05 Ini	Ass Atl Porto	08-06-2019	5º Lagoa 03030	
2,50	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	2º Porto \ Maia 41047	
2,40	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	1º Porto / Lousada / Povoá de	
2,30	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	3º Porto \ Lousada 41049	
2,10	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	1º Lousada 41024	
2,10	TIAGO ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	12-06-2019	3º Porto \ Maia 41047	
2,00	Tiago Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	22-06-2019	4º Porto \ Lousada 41049	
1,85	Tiago Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	07-04-2019	1º Lousada 41033	
1,80	Tiago Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	29-05-2019	2º Porto / Lousada / Povoá de	





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**Salto em Comprimento**

Top

2,41

6,08	- 0,8	RAFAEL JESUS	04 Ini	C DESP CS LAVRA	29-05-2019	3º Braga 41061
5,90	+ 1,9	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	1º Lousada 41034
5,90	+ 0,6	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	1º Porto \ Maia 41047
5,84	+ 0,8	JOÃO ZAMITH	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	29-05-2019	12º Elvas 41055
5,76	+ 0,7	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	22-06-2019	4º Porto \ Lousada 41049
5,73	+ 0,5	DIOGO COUTO	04 Ini	MAIA A C	22-06-2019	5º Porto \ Lousada 41049
5,68	0,0	Diogo Couto	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	1º Lousada 41039
5,67	+ 0,4	Diogo Couto	04 Ini	MAIA A C	12-06-2019	2º Porto \ Maia 41047
5,67	+ 0,8	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	3º Porto \ Maia 41047
5,65	+ 0,2	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Ini	BOAVISTA F C	26-05-2019	1º Porto / Lousada / Povo de
5,62	0,0	Diogo Couto	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	1º Póvoa de Varzim 41028
5,62	+ 1,8	Diogo Couto	04 Ini	MAIA A C	27-04-2019	2º Lousada 41034
5,61	0,0	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	2º Porto / Lousada / Povo de
5,60		Rafael Jesus	04 Ini	Ass Atl Porto	02-03-2019	2º Alpiarça 03017
5,58	- 0,3	Diogo Couto	04 Ini	MAIA A C	26-05-2019	3º Porto / Lousada / Povo de
5,55	0,0	MIGUEL HORA	03 Ini	C DESP CS LAVRA	29-12-2018	7º Braga 47003
5,54	- 1,6	RODRIGO CAETANO	03 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-12-2018	7º Lousada 41008
5,54	0,0	João Pedro Martins	04 Ini	BOAVISTA F C	29-05-2019	6º Braga 41061
5,52	- 1,6	Diogo Couto	04 Ini	MAIA A C	29-05-2019	7º Braga 41061
5,46	+ 1,6	João Zamith	04 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	9º Lagoa 03030
5,44	- 2,8	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	1º Póvoa de Varzim 41019
5,44	- 1,1	Diogo Couto	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	29-05-2019	13º Elvas 41055
5,40	+ 0,4	Diogo Couto	04 Ini	MAIA A C	01-12-2018	1º Lousada 41005
5,37	+ 0,3	João Pedro Martins	04 Ini	BOAVISTA F C	01-12-2018	2º Lousada 41005
5,35	+ 1,0	João Pedro Martins	04 Ini	BOAVISTA F C	12-06-2019	4º Porto \ Maia 41047
5,33	0,0	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	4º Porto / Lousada / Povo de
5,33	+ 1,4	VASCO CARDOSO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-06-2019	9º Porto \ Lousada 41049
5,27	- 1,8	Diogo Couto	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	2º Póvoa de Varzim 41019
5,27	+ 1,0	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	10º Porto \ Lousada 41049
5,26	+ 1,2	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	3º Lousada 41034
5,25	0,0	João Zamith	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	3º Lousada 41039
5,24	0,0	GONÇALO CUNHA	03 Ini	LEIXÕES SPORT CLUB	29-12-2018	2º Braga 47003
5,19	0,0	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	Ass Atl Porto	18-05-2019	6º Jamor 03025
5,18	- 1,7	João Pedro Martins	04 Ini	BOAVISTA F C	09-02-2019	3º Póvoa de Varzim 41019
5,16	+ 1,7	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	22-06-2019	11º Porto \ Lousada 41049
5,12	0,0	JOÃO BARÃO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	26-05-2019	5º Porto / Lousada / Povo de
5,11	+ 0,8	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	4º Lousada 41034
5,10	0,0	ALEXANDRE VIEIRA	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	2º Póvoa de Varzim 41028
5,10	0,0	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	29-05-2019	8º Braga 41061
5,03	0,0	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	13-04-2019	5º Vagos 38017
5,03	+ 1,0	Vasco Cardoso	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-04-2019	5º Lousada 41034
5,03	+ 0,8	Miguel Regalo	04 Ini	MAIA A C	12-06-2019	5º Porto \ Maia 41047
5,01	+ 0,4	RICARDO SOUSA	04 Ini	Escola Secundária de Gondomar	30-03-2019	3º Póvoa de Varzim 41028
5,00	- 0,8	Miguel Regalo	04 Ini	Escola Secundária da Maia	30-03-2019	4º Póvoa de Varzim 41028



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Salto em Comprimento						Top	2,41
5,00	+ 1,3	Vasco Cardoso	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2019	6º	Porto \ Maia 41047
4,99	- 3,0	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	4º	Póvoa de Varzim 41019
4,98	+ 0,8	João Barão	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-04-2019	6º	Lousada 41034
4,98	0,0	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	6º	Porto / Lousada / Povo de
4,95	+ 0,5	LUCAS ALVES	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	7º	Porto \ Maia 41047
4,94	+ 0,4	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	4º	Lousada 41005
4,94	+ 0,7	AFONSO GONÇALVES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	7º	Lousada 41034
4,91	+ 0,4	Miguel Regalo	04 Ini	MAIA A C	01-12-2018	5º	Lousada 41005
4,90	- 1,9	FRANCISCO SÁ CARNE	03 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	15-12-2018	13º	Lousada 41008
4,90	- 2,9	João Pedro Martins	04 Ini	BOAVISTA F C	15-12-2018	14º	Lousada 41008
4,90	- 0,5	João Barão	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2019	8º	Porto \ Maia 41047
4,89	0,0	JOSÉ PASSO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	9º	Porto \ Maia 41047
4,88	0,0	Alexandre Vieira	05 Inf	C DESP CS LAVRA	29-12-2018	3º	Braga 47003
4,88	- 1,2	LUCAS ALVES	04 Ini	Escola EB 2/3 D. Pedro IV	30-03-2019	5º	Póvoa de Varzim 41028
4,88	0,0	TIAGO SAMPAIO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	26-05-2019	7º	Porto / Lousada / Povo de
4,84	+ 1,0	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	13º	Porto \ Lousada 41049
4,83	+ 1,4	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	8º	Lousada 41034
4,83	0,0	RICARDO PEREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	26-05-2019	8º	Porto / Lousada / Povo de
4,80	- 0,3	Miguel Regalo	04 Ini	MAIA A C	26-05-2019	9º	Porto / Lousada / Povo de
4,79	- 0,1	José Passo	05 Ini	C DESP CS LAVRA	19-05-2019	7º	Guimarães 47025 X
4,77	0,0	IVO CRISTA	04 Ini	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30-03-2019	6º	Póvoa de Varzim 41028
4,77	- 0,6	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	10º	Porto \ Maia 41047
4,74	+ 1,5	JORGE LIMA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	27-04-2019	9º	Lousada 41034
4,72	+ 1,7	GUILHERME RAPOSO	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	10º	Lousada 41034
4,72	0,0	Vasco Cardoso	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	26-05-2019	10º	Porto / Lousada / Povo de
4,71	- 1,1	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	5º	Póvoa de Varzim 41019
4,71	+ 1,0	MATEUS LEITE	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	11º	Lousada 41034
4,68	- 3,2	DINIS CASTRO	03 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-12-2018	17º	Lousada 41008
4,67	0,0	HENRIQUE RESENDE	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	09-03-2019	2º	Guimarães 47016
4,66	- 2,9	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	6º	Póvoa de Varzim 41019
4,66	0,0	Lucas Alves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	13-04-2019	9º	Vagos 38017
4,65	- 1,2	Miguel Regalo	04 Ini	MAIA A C	27-04-2019	12º	Lousada 41034
4,64	+ 0,2	SAMUEL SILVA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	6º	Lousada 41005
4,64	+ 0,3	Mateus Leite	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	26-05-2019	11º	Porto / Lousada / Povo de
4,63	0,0	Miguel Regalo	04 Ini	Escola Secundária da Maia	11-05-2019	10º	Lousada 41039
4,62	+ 0,3	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Ini	MAIA A C	26-05-2019	12º	Porto / Lousada / Povo de
4,60	- 4,1	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	15-12-2018	18º	Lousada 41008
4,59	+ 1,2	Ricardo Sousa	04 Ini	Escola Secundária de Gondomar	11-05-2019	13º	Lousada 41039
4,58	- 2,9	RUI VILAS BOAS	03 Ini	C D C NAVAIS	15-12-2018	20º	Lousada 41008
4,58	- 2,5	Diogo Couto	04 Ini	MAIA A C	15-12-2018	21º	Lousada 41008
4,56	- 2,4	FRANCISCO PAREDES	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	15-12-2018	23º	Lousada 41008
4,55	+ 0,1	RODRIGO PEREIRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	19-05-2019	9º	Guimarães 47025 X
4,55	0,0	TIAGO ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	26-05-2019	13º	Porto / Lousada / Povo de
4,54	+ 1,4	Guilherme Raposo	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	7º	Lousada 41005



Ranking 2019 Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Salto em Comprimento						Top	2,41
4,54	-0,2	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	12-06-2019	11º Porto \ Maia 41047	
4,51	-1,4	Vasco Cardoso	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-02-2019	7º Póvoa de Varzim 41019	
4,51	+1,2	TIAGO FERREIRA	06 Inf	MAIA A C	27-04-2019	1º Lousada 41034	
4,51	+0,2	ANDRÉ BARBOSA	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	26-05-2019	14º Porto / Lousada / Povo de	
4,48	0,0	Ricardo Pereira	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	12-06-2019	12º Porto \ Maia 41047	
4,47	-2,7	Miguel Regalo	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	8º Póvoa de Varzim 41019	
4,47	+1,5	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	13º Lousada 41034	
4,47	+1,6	RODRIGO OLIVEIRA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	2º Lousada 41034	
4,46	-3,5	VICENTE GONÇALVES	03 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-12-2018	25º Lousada 41008	
4,45	0,0	Francisco Paredes	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	09-12-2018	9º Guimarães 47001	
4,45	-1,3	DIOGO GONÇALVES	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-02-2019	9º Póvoa de Varzim 41019	
4,44	+1,3	Tiago Ferreira	06 Inf	MAIA A C	09-02-2019	3º Póvoa de Varzim 41019	
4,44	+1,6	BERNARDO SOUSA RI	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	14º Lousada 41034	
4,44	-1,7	BRUNO SÁ	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	19-05-2019	3º Guimarães 47025	X
4,44	+0,5	José Carlos Nunes	04 Ini	MAIA A C	12-06-2019	13º Porto \ Maia 41047	
4,43	-0,2	Tiago Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	12-06-2019	14º Porto \ Maia 41047	
4,43	-0,2	Rodrigo Oliveira	06 Inf	C DESP CS LAVRA	23-06-2019	1º Porto \ Lousada 41048	
4,42	-0,6	DIOGO SILVA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	12-06-2019	15º Porto \ Maia 41047	
4,42	-0,3	JOÃO MACEDRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	2º Porto \ Lousada 41048	
4,39	+0,7	Jorge Lima	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	12-06-2019	16º Porto \ Maia 41047	
4,36	+1,5	MIGUEL VALENTE	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	3º Lousada 41034	
4,35	+1,8	GUSTAVO ROCHA	06 Inf	MAIA A C	09-02-2019	4º Póvoa de Varzim 41019	
4,34	+0,8	RÚBEN PINTO	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	22-06-2019	16º Porto \ Lousada 41049	
4,33	+1,2	PAULO FREITAS	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	4º Lousada 41034	
4,32	-0,3	Miguel Valente	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	3º Porto \ Lousada 41048	
4,31	-0,5	JOÃO FREITAS	04 Ini	ESCOLA SECUNDÁRIA BOA NOVA	30-03-2019	9º Póvoa de Varzim 41028	
4,30	-2,1	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	09-02-2019	11º Póvoa de Varzim 41019	
4,30	-3,9	BRUNO SILVA	05 Ini	C D ESC SEC GONDOMAR	09-02-2019	10º Póvoa de Varzim 41019	X
4,30	+1,7	José Carlos Nunes	04 Ini	MAIA A C	27-04-2019	15º Lousada 41034	
4,29	0,0	João Macedra	06 Inf	Ass Atl Porto	22-12-2018	3º Lourosa 38004	
4,29	+1,4	João Macedra	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	5º Lousada 41034	
4,28	+1,0	ANDRÉ CAMPOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	18º Porto \ Lousada 41049	
4,26	+0,4	JOÃO PEDRO GRAÇA	06 Inf	BOAVISTA F C	12-06-2019	17º Porto \ Maia 41047	
4,25	0,0	RODRIGO PEREIRO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-04-2019	13º Vagos 38017	
4,25	-1,3	Gustavo Rocha	06 Inf	MAIA A C	23-06-2019	4º Porto \ Lousada 41048	
4,23	+1,6	Mateus Leite	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	10º Lousada 41005	
4,23	-0,8	Paulo Freitas	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	23-06-2019	5º Porto \ Lousada 41048	
4,22	-1,0	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	16º Lousada 41034	
4,21	-4,0	DINIS NORONHA	05 Ini	BOAVISTA F C	09-02-2019	12º Póvoa de Varzim 41019	
4,21	0,0	MIGUEL CREMASCOLI	05 Ini	BOAVISTA F C	26-05-2019	15º Porto / Lousada / Povo de	
4,20	+1,2	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	17º Lousada 41034	
4,20	-0,6	RAFAEL RODRIGUES	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	6º Porto \ Lousada 41048	
4,19	+0,8	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	18º Lousada 41034	
4,18	+1,1	Rafael Rodrigues	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	18º Porto \ Maia 41047	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Salto em Comprimento					Top	2,41
4,17	- 1,4	DIOGO GOMES	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-02-2019	13º Póvoa de Varzim 41019
4,16	0,0	AFONSO PEDRO	06 Inf	MAIA A C	12-06-2019	19º Porto \ Maia 41047
4,15	- 2,3	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	14º Póvoa de Varzim 41019
4,15	+ 1,6	FILIPE REGUFE	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	27-04-2019	19º Lousada 41034
4,12	- 1,7	VASCO OLIVEIRA	03 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	15-12-2018	28º Lousada 41008
4,10	+ 1,0	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	20º Lousada 41034
4,10	+ 1,2	Afonso Pedro	06 Inf	MAIA A C	27-04-2019	6º Lousada 41034
4,10	- 1,7	João Pedro Graça	06 Inf	BOAVISTA F C	23-06-2019	7º Porto \ Lousada 41048
4,09	- 3,6	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	15º Póvoa de Varzim 41019
4,09	+ 0,6	AFONSO SOARES	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	19º Porto \ Lousada 41049
4,09	0,0	FREDERICO OLIVEIRA	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	23-06-2019	8º Porto \ Lousada 41048
4,08	+ 0,5	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	20º Porto \ Maia 41047
4,07	- 5,0	JOÃO OLIVEIRA	03 Ini	C D C NAVAIS	15-12-2018	30º Lousada 41008
4,07	- 1,8	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	16º Póvoa de Varzim 41019
4,07	+ 1,5	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	27-04-2019	21º Lousada 41034
4,06	+ 1,5	RAFAEL ORNELAS	06 Inf	C SPIRIDON DE GAIA	09-02-2019	6º Póvoa de Varzim 41019
4,04	+ 0,5	João Macedra	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	11º Lousada 41005
4,04	- 1,1	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	09-02-2019	17º Póvoa de Varzim 41019
4,04	+ 1,6	Rafael Rodrigues	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	7º Lousada 41034
4,03	0,0	Rafael Rodrigues	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	13º Lousada 41005
4,03	0,0	Miguel Valente	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	3º Lourosa 38015
4,01	0,0	VICENTE SILVA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	4º Lourosa 38015
3,99	+ 1,9	Rodrigo Oliveira	06 Inf	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	15º Lousada 41005
3,96	+ 0,9	TIAGO TEIXEIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	17º Lousada 41005
3,96	- 2,6	Mateus Leite	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	15-12-2018	31º Lousada 41008
3,95	0,0	PEDRO CRUZ	05 Inf	C DESP CS LAVRA	09-12-2018	3º Guimarães 47001
3,95	+ 0,5	Miguel Cremascoli	05 Ini	BOAVISTA F C	12-06-2019	21º Porto \ Maia 41047
3,91	- 3,0	José Carlos Nunes	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	18º Póvoa de Varzim 41019
3,91	0,0	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	19-05-2019	11º Guimarães 47025 X
3,89	+ 1,2	Miguel Cremascoli	05 Ini	BOAVISTA F C	22-06-2019	20º Porto \ Lousada 41049
3,85	+ 0,7	Frederico Oliveira	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	01-12-2018	18º Lousada 41005
3,85	- 0,1	GONÇALO FERREIRA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	11º Porto \ Lousada 41048
3,83	- 3,3	EDUARDO VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	19º Póvoa de Varzim 41019
3,83	- 2,9	MIGUEL COSTA	05 Ini	BOAVISTA F C	09-02-2019	19º Póvoa de Varzim 41019
3,83	+ 0,7	TIAGO AZEVEDO	04 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	9º Braga 47021
3,82	+ 2,0	DIOGO FERREIRA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	19º Lousada 41005
3,81	0,0	Francisco Paredes	03 Ini	E ATLETISMO TROFA	29-12-2018	11º Braga 47003
3,80	+ 0,8	SIMÃO FLOR	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	8º Lousada 41034
3,79	0,0	SIMAO FLOR	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	6º Lourosa 38015
3,77	+ 0,6	Afonso Pedro	06 Inf	MAIA A C	01-12-2018	20º Lousada 41005
3,75	- 0,1	Simão Flor	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	13º Porto \ Lousada 41048
3,71	+ 1,0	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	21º Lousada 41005
3,69	+ 0,7	Tiago Azevedo	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	22º Porto \ Maia 41047
3,68	+ 0,4	Filipe Regufe	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	12-06-2019	23º Porto \ Maia 41047

**Ranking 2019 Absoluto (até Iniciados)****Masculinos****Salto em Comprimento**Top **2,41**

3,66	+ 1,2	DUARTE VASCONCELO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	22º	Lousada 41034
3,62	+ 0,1	MIGUEL SOARES	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	26-05-2019	16º	Porto / Lousada / Povoia de
3,62	0,0	HENRIQUE RIBEIRO	05 Ini	MAIA A C	12-06-2019	24º	Porto \ Maia 41047
3,59	- 0,9	Miguel Soares	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	21º	Póvoa de Varzim 41019
3,58	- 1,7	Henrique Ribeiro	05 Ini	MAIA A C	09-02-2019	22º	Póvoa de Varzim 41019
3,58	+ 1,6	SIMÃO TRANCOSO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	23º	Lousada 41034
3,57	+ 0,3	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	22º	Lousada 41005
3,57	+ 1,4	Bruno Sá	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	27-04-2019	9º	Lousada 41034
3,56	0,0	Simao Flor	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	15-12-2018	3º	Lourosa 38003
3,56	+ 0,6	TOMÁS COUTO	07 Inf	Individual - Porto	12-06-2019	25º	Porto \ Maia 41047
3,53	0,0	Simão Flor	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	13-04-2019	23º	Vagos 38017
3,52	+ 1,5	AFONSO PALMA	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	24º	Lousada 41034
3,47	+ 1,0	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	10º	Lousada 41034
3,40	+ 1,5	ANTÓNIO FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	25º	Lousada 41034
3,39	- 0,1	Tomás Couto	07 Inf	Individual - Porto	23-06-2019	17º	Porto \ Lousada 41048
3,36	+ 0,4	GABRIEL MONTEIRO	07 Inf	MAIA A C	01-12-2018	24º	Lousada 41005
3,34	+ 1,4	LUÍS OLIVEIRA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	27-04-2019	26º	Lousada 41034
3,34	+ 1,2	CELSE GLÓRIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	11º	Lousada 41034
3,30	- 0,1	MARTIM LOURENÇO	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	18º	Porto \ Lousada 41048
3,25	+ 0,2	Miguel Cremascoli	05 Ini	BOAVISTA F C	01-12-2018	25º	Lousada 41005
3,24	- 1,5	António Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	23º	Póvoa de Varzim 41019
3,21	+ 0,8	Luís Oliveira	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	22-06-2019	21º	Porto \ Lousada 41049
3,08	+ 0,7	GUILHERME CASTRO	07 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2019	26º	Porto \ Maia 41047
3,07	+ 1,2	Martim Lourenço	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	12º	Lousada 41034
3,05	- 2,2	GONÇALO CARVALHO	04 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	24º	Póvoa de Varzim 41019
3,01	+ 0,2	Duarte Vasconcelos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	17º	Porto / Lousada / Povoia de
2,97	+ 2,0	DIOGO ALVES	06 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	15º	Póvoa de Varzim 41019 X
2,88	+ 0,3	TOMÁS HEWAGE	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	26º	Lousada 41005
2,86	0,0	Tomás Hewage	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	25º	Porto \ Lousada 41048
2,84	- 4,1	Duarte Vasconcelos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	25º	Póvoa de Varzim 41019
2,79	0,0	ÂNGELO ROCHA	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	23-06-2019	26º	Porto \ Lousada 41048
2,78	+ 0,4	Ângelo Rocha	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	27º	Lousada 41005
2,77	- 0,2	PEDRO OLIVEIRA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	27º	Porto \ Lousada 41048
2,46	+ 1,1	Duarte Vasconcelos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	27º	Porto \ Maia 41047
2,41	0,0	CELSE GLORIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	19º	Lourosa 38015

Marcas com vento antiregulamentar

5,57	+ 2,1	João Zamith	04 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	9º	Lagoa 03030
5,30	+ 2,2	Lucas Alves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	4º	Braga 47021
4,61	+ 3,4	João Macedra	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	1º	Póvoa de Varzim 41019
4,54	+ 3,0	Rodrigo Oliveira	06 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	2º	Póvoa de Varzim 41019
4,27	+ 2,3	José Fontes	04 Ini	G C R AGUÇADOURENSE	01-12-2018	8º	Lousada 41005
4,10	+ 4,2	Rafael Rodrigues	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	5º	Póvoa de Varzim 41019
3,97	+ 2,7	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	16º	Lousada 41005
3,79	+ 3,4	Simão Flor	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	7º	Póvoa de Varzim 41019



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Salto em Comprimento						Top	2,41
3,60	+ 2,8	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	8º	Póvoa de Varzim 41019
3,55	+ 2,1	Gonçalo Ferreira	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	23º	Lousada 41005
3,52	+ 3,7	Dinis Costa	06 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	9º	Póvoa de Varzim 41019
3,41	+ 2,8	Tomás Hewage	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	10º	Póvoa de Varzim 41019
3,31	+ 2,4	Tiago Costa	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-02-2019	11º	Póvoa de Varzim 41019
3,26	+ 2,2	Celso Glória	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	12º	Póvoa de Varzim 41019
3,24	+ 3,1	Rafael Santos	07 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	13º	Póvoa de Varzim 41019
3,18	+ 3,4	Guilherme Castro	07 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-02-2019	14º	Póvoa de Varzim 41019
2,91	+ 2,2	Gabriel Santos	07 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	16º	Póvoa de Varzim 41019





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

					Top	1 0,90
13,23	+ 0,1	RAFAEL JESUS	04 Ini	C DESP CS LAVRA	14-07-2019	4º Fátima 03035
12,70	- 0,5	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	03-07-2019	1º Maia 41066
10,97	+ 0,3	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	23-06-2019	2º Porto \ Lousada 41049
10,90	+ 0,1	TIAGO ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	23-06-2019	3º Porto \ Lousada 41049





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

		Lançam.Martelo-2Kg			Top	1 3,94
31,54	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	1º	Porto \ Lousada 41048
20,15	GABRIEL SANCHES	06 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-06-2019	2º	Porto \ Lousada 41048
17,99	RAFAEL SOARES	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	22-06-2019	3º	Porto \ Lousada 41048
15,66	MIGUEL MONTEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	4º	Porto \ Lousada 41048
13,94	RAFAEL FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	22-06-2019	5º	Porto \ Lousada 41048





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Lançam.Martelo-3Kg				Top	9,93
33,88	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	17-07-2019	1º Porto 41068
31,03	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	04-05-2019	2º Vila Nova de Cerveira 49024
30,27	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	1º Porto 41035
27,96	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	1º Porto 41022
26,90	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	1º Porto 41023
25,04	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	1º Porto 41006
19,14	JOÃO MACEDRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	2º Porto 41023
17,48	RAFAEL SOARES	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-03-2019	3º Porto 41023
15,96	João Macedra	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	2º Porto 41035
11,70	RAFAEL FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	01-05-2019	3º Porto 41035
9,93	Rafael Fontes	07 Inf	C D C NAVAIS	09-03-2019	4º Porto 41023





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

				Lançam.Martelo-4Kg	Top	7,85
44,35	DIOGO GONÇALVES	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	01-05-2019	1º	Porto 41035
43,02	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	12-06-2019	1º	Porto \ Maia 41047
42,12	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	25-05-2019	1º	Porto / Lousada / Povoia de
41,50	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-03-2019	1º	Porto 41023
40,08	Diogo Gonçalves	04 Ini	Ass Atl Porto	08-06-2019	1º	Lagoa 03030
36,97	ISAAC CARDOSO	03 Ini	MAIA A C	01-12-2018	1º	Porto 41006
34,32	DIOGO GOMES	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	12-06-2019	2º	Porto \ Maia 41047
33,73	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	25-05-2019	2º	Porto / Lousada / Povoia de
33,35	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	01-05-2019	2º	Porto 41035
30,47	BERNARDO SOUSA RI	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	25-05-2019	3º	Porto / Lousada / Povoia de
30,25	MIGUEL COSTA	05 Ini	BOAVISTA F C	23-02-2019	1º	Porto 41022
29,68	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	3º	Porto \ Maia 41047
29,20	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	19-01-2019	1º	Porto 41015
29,20	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-03-2019	2º	Porto 41023
29,13	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	3º	Porto 41035
27,74	SAMUEL SILVA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	2º	Porto 41006
26,54	DANIEL MORIM	04 Ini	C D C NAVAIS	12-06-2019	4º	Porto \ Maia 41047
26,33	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	01-12-2018	3º	Porto 41006
26,16	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	5º	Porto \ Maia 41047
25,12	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	23-02-2019	2º	Porto 41022
24,62	Miguel Costa	05 Ini	BOAVISTA F C	09-03-2019	3º	Porto 41023
23,88	Daniel Morim	04 Ini	C D C NAVAIS	09-03-2019	4º	Porto 41023
23,70	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-03-2019	5º	Porto 41023
23,45	HUGO SILVA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	2º	Braga 47021
22,48	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-02-2019	3º	Porto 41022
21,76	EDUARDO VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	4º	Braga 47021
21,70	Eduardo Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	6º	Porto \ Maia 41047
21,60	Eduardo Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	25-05-2019	4º	Porto / Lousada / Povoia de
21,11	Hugo Silva	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	7º	Porto \ Maia 41047
20,81	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	4º	Porto 41035
20,10	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	4º	Porto 41022
19,65	Eduardo Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	5º	Porto 41035
19,38	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	19-01-2019	2º	Porto 41015
19,34	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	6º	Porto 41035
18,98	RICARDO PINTO	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	01-12-2018	4º	Porto 41006
18,71	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	6º	Porto 41023
18,67	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	5º	Braga 47021
18,51	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	7º	Porto 41023
18,07	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	5º	Porto 41006
17,32	ANDRÉ CAMPOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	8º	Porto 41023
16,64	JORGE LIMA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	01-05-2019	7º	Porto 41035
16,52	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	6º	Porto 41006
16,45	RAFAEL SOARES	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	12-06-2019	8º	Porto \ Maia 41047
11,88	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	5º	Porto 41022



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Lançam.Martelo-4Kg						Top	7,85
11,85	FILIFE REGUFE	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	01-05-2019	8°	Porto 41035	
10,97	RÚBEN FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	12-06-2019	9°	Porto \ Maia 41047	
7,85	RAFAEL FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	12-06-2019	10°	Porto \ Maia 41047	





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Lançam.Martelo-5Kg					Top	1 7,46
41,61	DIOGO GONÇALVES	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	14-07-2019	6º Fátima 03035	
39,64	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	24-02-2019	5º Vagos 03015	
37,88	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	22-06-2019	2º Porto \ Lousada 41049	
37,66	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	27-01-2019	2º Braga 47007	X
37,41	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	16-02-2019	3º Porto 41021	
17,46	BERNARDO SOUSA RI	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	6º Porto \ Lousada 41049	





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Lançamento Peso-3Kg				Top	4,03
9,91	RODRIGO OLIVEIRA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	23-06-2019	1º Porto \ Lousada 41048
9,49	Rodrigo Oliveira	06 Inf	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	1º Lousada 41034
9,28	Rodrigo Oliveira	06 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	1º Póvoa de Varzim 41019
8,88	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	2º Lousada 41034
8,86	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	1º Porto 41023
8,69	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	05-05-2019	1º Vila Nova de Cerveira 49025
8,62	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	2º Póvoa de Varzim 41019
8,38	MIGUEL VALENTE	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	3º Lousada 41034
8,31	TIAGO FERREIRA	06 Inf	MAIA A C	09-02-2019	3º Póvoa de Varzim 41019
7,95	JOSÉ NETO	07 Inf	A DESP LUSTOSA	23-06-2019	2º Porto \ Lousada 41048
7,82	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	13-01-2019	3º Braga 47006
7,68	JOÃO MACEDRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	4º Lousada 41034
7,63	Tiago Ferreira	06 Inf	MAIA A C	28-04-2019	5º Lousada 41034
7,59	DINIS COSTA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	4º Póvoa de Varzim 41019
7,43	José Neto	07 Inf	A DESP LUSTOSA	01-12-2018	1º Lousada 41005
7,35	JOSÉ NETO	06 Inf	Ass Atl Porto	22-12-2018	5º Lourosa 38004
6,94	RAFAEL SOARES	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-03-2019	2º Porto 41023
6,88	João Macedra	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	3º Porto 41023
6,84	RAFAEL ORNELAS	06 Inf	C SPIRIDON DE GAIA	09-02-2019	5º Póvoa de Varzim 41019
6,76	GUSTAVO ROCHA	06 Inf	MAIA A C	09-02-2019	6º Póvoa de Varzim 41019
6,63	João Macedra	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	7º Póvoa de Varzim 41019
6,62	Dinis Costa	06 Inf	C DESP CS LAVRA	29-12-2018	5º Braga 47003
6,61	AFONSO PEDRO	06 Inf	MAIA A C	28-04-2019	6º Lousada 41034
6,56	PAULO FREITAS	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	7º Lousada 41034
6,51	LUÍS OLIVEIRA	05 Inf	E ATLETISMO TROFA	29-12-2018	6º Braga 47003
6,50	GONÇALO MARTINS	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	23-06-2019	3º Porto \ Lousada 41048
6,40	RAFAEL RODRIGUES	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	8º Póvoa de Varzim 41019
6,23	CELSO GLÓRIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	8º Lousada 41034
6,16	Luís Oliveira	05 Inf	E ATLETISMO TROFA	09-12-2018	7º Guimarães 47001
6,16	SIMÃO FLOR	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-03-2019	4º Porto 41023
6,11	MIGUEL MONTEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	4º Guimarães 47024
6,10	ÂNGELO ROCHA	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	23-06-2019	4º Porto \ Lousada 41048
6,04	Miguel Monteiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	16-02-2019	3º Lourosa 38015
6,03	Rafael Rodrigues	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	9º Lousada 41034
5,92	Miguel Monteiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-03-2019	5º Porto 41023
5,73	Miguel Monteiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	6º Porto \ Lousada 41048
5,61	MARTIM LOURENÇO	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	10º Lousada 41034
5,50	LEANDRO SILVA	07 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	01-12-2018	2º Lousada 41005
5,37	Miguel Monteiro	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	3º Lousada 41005
5,26	Simão Flor	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	9º Póvoa de Varzim 41019
5,15	RAFAEL FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	09-03-2019	6º Porto 41023
5,09	TIAGO COSTA	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-02-2019	10º Póvoa de Varzim 41019
5,03	GUILHERME CASTRO	07 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-02-2019	11º Póvoa de Varzim 41019
4,99	Rafael Fontes	07 Inf	C D C NAVAIS	23-06-2019	7º Porto \ Lousada 41048



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

		Lançamento Peso-3Kg			Top	4,03
4,98	GABRIEL SANTOS	07 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	12º Póvoa de Varzim 41019	
4,80	Celso Glória	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	13º Póvoa de Varzim 41019	
4,22	TOMÁS HEWAGE	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	11º Lousada 41034	
4,20	RAFAEL SANTOS	07 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	14º Póvoa de Varzim 41019	
4,19	DIOGO ALVES	06 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	15º Póvoa de Varzim 41019	X
4,03	Tomás Hewage	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	16º Póvoa de Varzim 41019	





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**Lançamento Peso-4Kg**

Top

3,52

11,62	MIGUEL COSTA	05 Ini	BOAVISTA F C	29-05-2019	5º Braga 41061
10,94	DIOGO GOMES	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	29-05-2019	6º Braga 41061
10,80	Miguel Costa	05 Ini	BOAVISTA F C	12-06-2019	1º Porto \ Maia 41047
10,78	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	29-05-2019	1º Porto / Lousada / Povo de
10,75	Miguel Costa	05 Ini	BOAVISTA F C	09-03-2019	1º Porto 41023
10,57	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	12-06-2019	2º Porto \ Maia 41047
10,54	Miguel Costa	05 Ini	Ass Atl Porto	08-06-2019	10º Lagoa 03030
10,49	DANIEL MORIM	04 Ini	C D C NAVAIS	12-06-2019	3º Porto \ Maia 41047
10,40	BRUNO SILVA	05 Ini	Escola Secundária de Gondomar	11-05-2019	6º Lousada 41039
10,39	DIOGO GONÇALVES	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	12-06-2019	4º Porto \ Maia 41047
10,37	Daniel Morim	04 Ini	C D C NAVAIS	28-04-2019	2º Guimarães 47024
10,20	Miguel Costa	05 Ini	BOAVISTA F C	09-02-2019	1º Póvoa de Varzim 41019
10,17	Miguel Costa	05 Ini	BOAVISTA F C	29-05-2019	2º Porto / Lousada / Povo de
10,13	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-03-2019	2º Porto 41023
10,04	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-03-2019	3º Porto 41023
9,71	JOÃO BARÃO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	1º Lousada 41034
9,69	RUBEN COSTA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-04-2019	1º Vagos 38017
9,68	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-02-2019	2º Póvoa de Varzim 41019
9,65	Daniel Morim	04 Ini	C D C NAVAIS	09-03-2019	4º Porto 41023
9,57	HUGO SILVA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	5º Porto \ Maia 41047
9,42	BERNARDO SOUSA RI	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	29-05-2019	3º Porto / Lousada / Povo de
9,37	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	9º Lousada 41039
9,36	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	19-01-2019	1º Porto 41015
9,32	Hugo Silva	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	3º Porto 41036
9,30	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	6º Porto \ Maia 41047
9,26	Bruno Silva	05 Ini	C D ESC SEC GONDOMAR	09-02-2019	3º Póvoa de Varzim 41019 X
9,25	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	4º Póvoa de Varzim 41019
9,23	Hugo Silva	05 Ini	C DESP CS LAVRA	13-04-2019	2º Vagos 38017
9,17	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	2º Lousada 41034
9,14	BRUNO SILVA	04 Ini	Escola Secundária de Gondomar	30-03-2019	1º Póvoa de Varzim 41028
9,10	Alexandre Vieira	05 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	29-05-2019	7º Elvas 41055
9,02	BERNARDO RIO	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-06-2019	8º Viana do Castelo 49031
8,95	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-02-2019	5º Póvoa de Varzim 41019
8,94	RAFAEL JESUS	04 Ini	Ass Atl Porto	02-03-2019	12º Alpiarça 03017
8,79	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	2º Braga 47006
8,78	Alexandre Vieira	05 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	20º Jamor 03025
8,74	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	3º Lousada 41034
8,66	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	7º Porto \ Maia 41047
8,65	JOSÉ PASSO	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	8º Porto \ Maia 41047
8,59	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	6º Póvoa de Varzim 41019
8,58	HUGO SILVA	04 Ini	Escola EB 2/3 D. Pedro IV	30-03-2019	2º Póvoa de Varzim 41028
8,53	Hugo Silva	05 Ini	Escola EB 2/3 D. Pedro IV	11-05-2019	10º Lousada 41039
8,49	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-01-2019	3º Braga 47006
8,48	EDUARDO VIEIRA	05 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	29-05-2019	8º Elvas 41055



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

		Lançamento Peso-4Kg			Top	3,52
8,44	Eduardo Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	4º	Braga 47006
8,44	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	3º	Braga 47022
8,31	Eduardo Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	13-04-2019	4º	Vagos 38017
8,29	José Passo	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	4º	Porto 41036
8,28	VASCO CARDOSO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	4º	Lousada 41034
8,27	TIAGO SAMPAIO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	29-05-2019	7º	Braga 41061
8,21	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	5º	Lousada 41034
8,14	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	29-05-2019	4º	Porto / Lousada / Povoia de
8,07	Eduardo Vieira	05 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	11º	Lousada 41039
8,04	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	29-05-2019	5º	Porto / Lousada / Povoia de
8,02	EDUARDO VIEIRA	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	3º	Póvoa de Varzim 41028
7,98	Eduardo Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	23-03-2019	3º	Braga 47014
7,97	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	7º	Lousada 41034
7,97	JOÃO ZAMITH	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	6º	Lousada 41034
7,93	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	5º	Braga 47006
7,91	Vasco Cardoso	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-02-2019	7º	Póvoa de Varzim 41019
7,89	FRANCISCO GAUDÊNCI	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	01-12-2018	1º	Lousada 41005
7,84	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Ini	BOAVISTA F C	09-02-2019	8º	Póvoa de Varzim 41019
7,83	Eduardo Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	5º	Porto 41036
7,82	MATEUS LEITE	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	29-05-2019	6º	Porto / Lousada / Povoia de
7,80	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	6º	Braga 47006
7,80	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	6º	Porto 41036
7,79	João Zamith	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	9º	Póvoa de Varzim 41019
7,70	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	19-01-2019	3º	Porto 41015
7,70	Eduardo Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	9º	Porto \ Maia 41047
7,68	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-03-2019	5º	Porto 41023
7,68	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	12-06-2019	10º	Porto \ Maia 41047
7,63	DIOGO COUTO	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	10º	Póvoa de Varzim 41019
7,58	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	7º	Porto 41023
7,53	PEDRO CRUZ	05 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	7º	Braga 47006
7,49	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	8º	Lousada 41034
7,42	Mateus Leite	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	9º	Lousada 41034
7,41	BERNARDO SOUSA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-12-2018	1º	Lourosa 38003
7,41	Bernardo Sousa	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	15-12-2018	2º	Lourosa 38003
7,40	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	10º	Lousada 41034
7,36	RICARDO PEREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	29-05-2019	7º	Porto / Lousada / Povoia de
7,35	RÚBEN PINTO	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	11º	Lousada 41034
7,27	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	4º	Lousada 41005
7,25	GUILHERME RAPOSO	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	12º	Lousada 41034
7,24	Rafael Jesus	04 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	34º	Jamor 03025
7,24	RÚBEN FERREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	12-06-2019	11º	Porto \ Maia 41047
7,18	RODRIGO PEREIRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	13º	Lousada 41034
7,17	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	14º	Lousada 41034
7,15	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	12-06-2019	12º	Porto \ Maia 41047



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Lançamento Peso-4Kg				Top	3,52
7,10	Francisco Gaudêncio	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	09-03-2019	8º Porto 41023
7,09	Eduardo Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	11º Póvoa de Varzim 41019
7,03	ANDRÉ CAMPOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	15º Lousada 41034
7,02	PEDRO FRUTUOSO	04 Ini	BOAVISTA F C	12-06-2019	13º Porto \ Maia 41047
7,01	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	09-02-2019	12º Póvoa de Varzim 41019
6,91	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	13º Póvoa de Varzim 41019
6,86	GUILHERME BARROS	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	7º Porto 41036
6,83	Miguel Regalo	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	14º Póvoa de Varzim 41019
6,82	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	5º Lousada 41005
6,81	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	15º Póvoa de Varzim 41019
6,80	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	19-01-2019	4º Porto 41015
6,59	FILIPE REGUFE	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	16º Lousada 41034
6,48	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	13-01-2019	9º Braga 47006
6,47	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	09-02-2019	16º Póvoa de Varzim 41019
6,46	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	9º Porto 41023
6,45	PEDRO CRUZ	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	4º Póvoa de Varzim 41028
6,15	AFONSO GONÇALVES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	17º Lousada 41034
6,12	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	17º Póvoa de Varzim 41019
5,98	JORGE LIMA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	18º Lousada 41034
5,89	PEDRO BARBEDO	06 Inf	RUNRIVER - RIO TINTO	12-06-2019	14º Porto \ Maia 41047
5,87	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	19º Lousada 41034
5,82	RAFAEL SOARES	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	12-06-2019	15º Porto \ Maia 41047
5,78	HENRIQUE RIBEIRO	05 Ini	MAIA A C	09-02-2019	18º Póvoa de Varzim 41019
5,63	DINIS NORONHA	05 Ini	BOAVISTA F C	09-02-2019	19º Póvoa de Varzim 41019
5,57	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	20º Póvoa de Varzim 41019
5,57	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	21º Póvoa de Varzim 41019
5,55	José Carlos Nunes	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	20º Lousada 41034
5,46	LÚIS OLIVEIRA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	21º Lousada 41034
5,43	AFONSO PALMA	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	22º Lousada 41034
5,41	SIMÃO TRANCOSO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	23º Lousada 41034
5,16	Lúis Oliveira	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	29-05-2019	8º Porto / Lousada / Povo de
5,15	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	10º Porto 41023
4,75	GUILHERME CASTRO	07 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-06-2019	16º Porto \ Maia 41047
4,70	JOÃO TOMÁS CORREIA	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	6º Lousada 41005
4,66	MIGUEL SOARES	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	12-06-2019	17º Porto \ Maia 41047
4,59	RAFAEL FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	12-06-2019	18º Porto \ Maia 41047
4,57	MIGUEL MONTEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	19º Porto \ Maia 41047
4,35	Miguel Soares	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	22º Póvoa de Varzim 41019
4,13	GONÇALO CARVALHO	04 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	23º Póvoa de Varzim 41019
3,88	ANTÓNIO FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	24º Póvoa de Varzim 41019
3,65	DUARTE VASCONCELO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	24º Lousada 41034
3,52	Duarte Vasconcelos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	25º Póvoa de Varzim 41019



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Lançamento Peso-5Kg					Top	7,73
10,10	ISAAC CARDOSO	03 Ini	MAIA A C	15-12-2018	7º	Lousada 41008
7,91	DUARTE LATA	03 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	15-12-2018	17º	Lousada 41008
7,73	DIOGO GONÇALVES	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	15-12-2018	18º	Lousada 41008





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Dardo 400 Gr

Top

2 2,85

22,85

RAFAEL ORNELAS

06 Inf

C SPIRIDON DE GAIA

19-05-2019

1º Guimarães 47025

X





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

					Dardo 500 Gr	Top	1 0,58
26,85	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	1º	Porto \ Lousada 41048	
25,58	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	04-05-2019	2º	Vila Nova de Cerveira 49024	
24,41	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	1º	Porto 41023	
22,35	RAFAEL ORNELAS	06 Inf	C SPIRIDON DE GAIA	22-06-2019	3º	Porto \ Lousada 41048	
21,53	EDUARDO VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	2º	Lousada 41005	
21,27	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	1º	Lousada 41010	
18,90	JOÃO MACEDRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	2º	Porto 41023	
16,98	RAFAEL SOARES	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	22-06-2019	4º	Porto \ Lousada 41048	
16,77	Rafael Ornelas	06 Inf	C SPIRIDON DE GAIA	10-03-2019	3º	Porto 41023	
15,84	RAFAEL FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	22-06-2019	5º	Porto \ Lousada 41048	
15,73	Rafael Ornelas	06 Inf	C SPIRIDON DE GAIA	23-12-2018	3º	Lousada 41010	
15,70	ANTÓNIO FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-12-2018	3º	Lousada 41005	
13,90	AFONSO PEDRO	06 Inf	MAIA A C	23-12-2018	4º	Lousada 41010	
10,58	Rafael Fontes	07 Inf	C D C NAVAIS	10-03-2019	4º	Porto 41023	
10,58	MIGUEL MONTEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	6º	Porto \ Lousada 41048	





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

				Dardo 600 Gr	Top	5,06
36,54	DIOGO GONÇALVES	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	26-05-2019	1º	Porto / Lousada / Povo de
35,14	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	16-06-2019	2º	Porto \ Maia 41047
35,11	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	1º	Lousada 41034
34,48	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	10-03-2019	1º	Porto 41023
34,24	Alexandre Vieira	05 Ini	Ass Atl Porto	18-05-2019	7º	Jamor 03025
32,98	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	3º	Porto \ Maia 41047
32,57	Alexandre Vieira	05 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	9º	Lagoa 03030
31,94	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	2º	Porto / Lousada / Povo de
31,63	LUCAS ALVES	05 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	4º	Porto \ Maia 41047
30,65	DANIEL MORIM	04 Ini	C D C NAVAIS	16-06-2019	5º	Porto \ Maia 41047
30,06	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	2º	Porto 41023
28,98	Lucas Alves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-05-2019	4º	Braga 47022
27,85	RAFAEL JESUS	04 Ini	Ass Atl Porto	18-05-2019	16º	Jamor 03025
27,61	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	2º	Lousada 41034
27,51	DIOGO GOMES	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	26-05-2019	3º	Porto / Lousada / Povo de
27,07	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	16-06-2019	6º	Porto \ Maia 41047
26,26	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	10-03-2019	3º	Porto 41023
26,20	MIGUEL COSTA	05 Ini	BOAVISTA F C	10-03-2019	4º	Porto 41023
25,77	EDUARDO VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	7º	Porto \ Maia 41047
25,63	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	8º	Porto \ Maia 41047
25,21	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	27-04-2019	3º	Lousada 41034
25,04	Eduardo Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	12-05-2019	5º	Braga 47022
24,93	Eduardo Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	4º	Porto / Lousada / Povo de
24,81	David Garcia	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	9º	Porto \ Maia 41047
23,70	Daniel Morim	04 Ini	C D C NAVAIS	10-03-2019	5º	Porto 41023
23,27	Eduardo Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	10-03-2019	6º	Porto 41023
21,85	VASCO CARDOSO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-04-2019	4º	Lousada 41034
20,79	ANTÓNIO FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-05-2019	9º	Braga 47022
20,54	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	5º	Lousada 41034
20,28	RÚBEN PINTO	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	16-06-2019	10º	Porto \ Maia 41047
20,27	RAFAEL ORNELAS	06 Inf	C SPIRIDON DE GAIA	16-06-2019	11º	Porto \ Maia 41047
20,17	JOÃO ZAMITH	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	6º	Lousada 41034
20,09	António Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	5º	Porto / Lousada / Povo de
19,18	MATEUS LEITE	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	7º	Lousada 41034
19,12	BERNARDO SOUSA RI	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	12º	Porto \ Maia 41047
18,98	JOÃO BARÃO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-04-2019	8º	Lousada 41034
18,71	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	9º	Lousada 41034
18,71	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	27-04-2019	10º	Lousada 41034
18,63	António Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	11º	Lousada 41034
17,90	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	6º	Porto / Lousada / Povo de
17,71	ANDRÉ CAMPOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	12º	Lousada 41034
17,53	FILIPE REGUFE	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	27-04-2019	13º	Lousada 41034
17,42	RAFAEL SOARES	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	16-06-2019	13º	Porto \ Maia 41047
17,41	António Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-01-2019	2º	Braga 47007



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

					Dardo 600 Gr	Top	5,06
17,26	RODRIGO PEREIRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	27-04-2019	14º	Lousada 41034	
17,06	AFONSO GONÇALVES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	15º	Lousada 41034	
16,76	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	27-04-2019	16º	Lousada 41034	
16,07	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	7º	Porto 41023	
15,60	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	17º	Lousada 41034	
15,54	RAFAEL FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	16-06-2019	14º	Porto \ Maia 41047	
15,45	SIMÃO TRANCOSO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	18º	Lousada 41034	
15,27	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Ini	MAIA A C	27-04-2019	19º	Lousada 41034	
15,01	RICARDO PEREIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	26-05-2019	7º	Porto / Lousada / Povo de	
14,20	TIAGO ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	10-03-2019	8º	Porto 41023	
13,93	TIAGO TEIXEIRA	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	10-03-2019	9º	Porto 41023	
13,81	AFONSO PALMA	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	20º	Lousada 41034	
13,47	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	10º	Porto 41023	
13,14	JORGE LIMA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	27-04-2019	21º	Lousada 41034	
12,92	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	11º	Porto 41023	
12,19	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	26-05-2019	8º	Porto / Lousada / Povo de	
12,16	António Flor	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	10-03-2019	12º	Porto 41023	
12,12	LUÍS OLIVEIRA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	26-05-2019	9º	Porto / Lousada / Povo de	
11,92	TIAGO SAMPAIO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	22º	Lousada 41034	
11,71	Luís Oliveira	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	16-06-2019	15º	Porto \ Maia 41047	
11,30	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	10-03-2019	13º	Porto 41023	
6,23	DUARTE VASCONCELO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	27-04-2019	23º	Lousada 41034	
5,88	GUILHERME RAPOSO	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	27-04-2019	24º	Lousada 41034	
5,06	Luís Oliveira	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	27-04-2019	25º	Lousada 41034	



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

				Dardo 700 Gr	Top	7,19
35,14	DIOGO GONÇALVES	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	23-06-2019	1º Porto \ Lousada 41049	
18,03	RÚBEN PINTO	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	23-06-2019	6º Porto \ Lousada 41049	
13,66	Rúben Pinto	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	19-05-2019	6º Guimarães 47025	X
7,19	LUÍS OLIVEIRA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	23-06-2019	9º Porto \ Lousada 41049	





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Disco 0,750 Kg

Top

1 3,45

30,58	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	05-05-2019	1º Vila Nova de Cerveira 49025
28,80	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	1º Porto \ Lousada 41048
27,41	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	1º Porto 41022
26,62	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	1º Porto 41023
24,09	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	1º Porto 41006
19,85	RAFAEL SOARES	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-03-2019	2º Porto 41023
18,76	JOÃO MACEDRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	3º Porto 41023
18,57	Rafael Soares	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	22-06-2019	2º Porto \ Lousada 41048
17,22	MIGUEL MONTEIRO	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	3º Porto \ Lousada 41048
13,45	RAFAEL FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	22-06-2019	4º Porto \ Lousada 41048





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

				Disco 1 Kg	Top	9,41
48,51	DIOGO GONÇALVES	04 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	1º	Lagoa 03030
42,56	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	26-05-2019	1º	Porto / Lousada / Povoia de
41,63	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-03-2019	1º	Porto 41023
40,95	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	16-06-2019	1º	Porto \ Maia 41047
36,48	ISAAC CARDOSO	03 Ini	MAIA A C	01-12-2018	1º	Porto 41006
32,90	DIOGO GOMES	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	26-05-2019	2º	Porto / Lousada / Povoia de
32,27	SAMUEL SILVA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-12-2018	2º	Porto 41006
31,87	MIGUEL COSTA	05 Ini	BOAVISTA F C	09-03-2019	2º	Porto 41023
31,09	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-03-2019	3º	Porto 41023
30,05	BERNARDO SOUSA RI	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	16-06-2019	2º	Porto \ Maia 41047
29,80	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	16-06-2019	3º	Porto \ Maia 41047
29,11	Miguel Costa	05 Ini	BOAVISTA F C	16-06-2019	4º	Porto \ Maia 41047
29,01	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	23-02-2019	1º	Porto 41022
28,21	DANIEL MORIM	04 Ini	C D C NAVAIS	16-06-2019	5º	Porto \ Maia 41047
27,87	EDUARDO VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	3º	Braga 47021
27,57	Miguel Costa	05 Ini	BOAVISTA F C	23-02-2019	2º	Porto 41022
27,36	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	26-05-2019	3º	Porto / Lousada / Povoia de
26,27	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	19-01-2019	1º	Porto 41015
26,14	Diogo Gomes	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	01-12-2018	3º	Porto 41006
25,95	HUGO SILVA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	6º	Porto \ Maia 41047
25,40	Eduardo Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	4º	Porto / Lousada / Povoia de
25,04	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	5º	Braga 47021
23,78	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	7º	Porto \ Maia 41047
23,20	TIAGO SAMPAIO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	16-06-2019	8º	Porto \ Maia 41047
22,36	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-03-2019	5º	Porto 41023
21,61	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-02-2019	3º	Porto 41022
20,53	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	09-03-2019	6º	Porto 41023
20,51	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	4º	Porto 41022
20,43	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	19-01-2019	3º	Porto 41015
20,38	Hugo Silva	05 Ini	C DESP CS LAVRA	05-05-2019	7º	Braga 47021
19,58	Bernardo Sousa Rio	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	19-01-2019	4º	Porto 41015
19,39	ANDRÉ CAMPOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	7º	Porto 41023
18,19	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	5º	Porto 41006
17,48	RICARDO PINTO	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	01-12-2018	6º	Porto 41006
16,90	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	8º	Porto 41023
16,89	Tiago Sampaio	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	26-05-2019	5º	Porto / Lousada / Povoia de
16,75	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	7º	Porto 41006
14,69	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-02-2019	5º	Porto 41022
13,61	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-12-2018	8º	Porto 41006
13,16	RAFAEL SOARES	07 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	16-06-2019	9º	Porto \ Maia 41047
13,06	GUILHERME RAPOSO	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	01-12-2018	9º	Porto 41006
11,75	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-03-2019	9º	Porto 41023
9,41	RAFAEL FONTES	07 Inf	C D C NAVAIS	16-06-2019	10º	Porto \ Maia 41047



Masculinos

		Disco 1.5 Kg			Top	3 1,95
39,35	DIOGO GONÇALVES	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	14-07-2019	4º Fátima 03035	
38,74	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	23-06-2019	1º Porto \ Lousada 41049	
35,88	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	24-02-2019	6º Vagos 03015	
33,70	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	16-02-2019	4º Porto 41021	
31,98	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	30-12-2018	3º Porto 41012	X
31,95	Diogo Gonçalves	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	27-01-2019	2º Braga 47007	X





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**Triatlo - Infantis**

Top 2 0 7,00

1154	TIAGO FERREIRA 10.28 8.31 4.44	06 Inf	MAIA A C	09-02-2019	1º Póvoa de Varzim 41019
1024	RODRIGO OLIVEIRA 11.57 9.28 4.54	06 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	2º Póvoa de Varzim 41019
856	JOÃO MACEDRA 11.74 6.63 4.61	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	3º Póvoa de Varzim 41019
793	GUSTAVO ROCHA 11.93 6.76 4.35	06 Inf	MAIA A C	09-02-2019	4º Póvoa de Varzim 41019
713	RAFAEL RODRIGUES 12.06 6.40 4.10	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	5º Póvoa de Varzim 41019
649	RAFAEL ORNELAS 12.82 6.84 4.06	06 Inf	C SPIRIDON DE GAIA	09-02-2019	6º Póvoa de Varzim 41019
579	FRANCISCO PEREIRA 14.26 8.62 3.60	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	7º Póvoa de Varzim 41019
556	DINIS COSTA 13.45 7.59 3.52	06 Inf	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	8º Póvoa de Varzim 41019
499	SIMÃO FLOR 12.99 5.26 3.79	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	9º Póvoa de Varzim 41019
353	TIAGO COSTA 13.85 5.09 3.31	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-02-2019	10º Póvoa de Varzim 41019
308	GUILHERME CASTRO 14.34 5.03 3.18	07 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-02-2019	11º Póvoa de Varzim 41019
298	CELSO GLÓRIA 14.49 4.80 3.26	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	12º Póvoa de Varzim 41019
282	TOMÁS HEWAGE 14.31 4.03 3.41	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	13º Póvoa de Varzim 41019
259	GABRIEL SANTOS 14.70 4.98 2.91	07 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	14º Póvoa de Varzim 41019
240	RAFAEL SANTOS 15.59 4.20 3.24	07 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	15º Póvoa de Varzim 41019
207	DIOGO ALVES 15.56 4.19 2.97	06 Inf	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	16º Póvoa de Varzim 41019



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**Pentatlo - Infantis**

Top 3 0 2,00

2236	TIAGO FERREIRA	06 Inf	MAIA A C	28-04-2019	1º	Lousada 41034
	8.33 4.51 10.33 7.63 301.21					
1730	RODRIGO OLIVEIRA	06 Inf	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	2º	Lousada 41034
	8.41 4.47 11.68 9.49 347.47					
1609	MIGUEL VALENTE	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	3º	Lousada 41034
	8.88 4.36 11.64 8.38 336.80					
1600	JOÃO MACEDRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	4º	Lousada 41034
	8.70 4.29 12.41 7.68 324.12					
1538	RAFAEL RODRIGUES	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	5º	Lousada 41034
	8.97 4.04 11.99 6.03 313.77					
1532	PAULO FREITAS	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	6º	Lousada 41034
	8.98 4.33 11.42 6.56 333.18					
1398	AFONSO PEDRO	06 Inf	MAIA A C	28-04-2019	7º	Lousada 41034
	9.53 4.10 11.28 6.61 334.06					
1053	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	8º	Lousada 41034
	9.97 3.47 13.85 8.88 339.55					
941	CELSO GLÓRIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	9º	Lousada 41034
	9.68 3.34 13.53 6.23 340.12					
705	MARTIM LOURENÇO	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	10º	Lousada 41034
	10.13 3.07 13.86 5.61 351.43					
569	BRUNO SÁ	07 Inf	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	11º	Lousada 41034
	9.52 3.57 14.73 356.69					
359	SIMÃO FLOR	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	13º	Lousada 41034
	9.60 3.80					
302	TOMÁS HEWAGE	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	12º	Lousada 41034
	10.39 14.52 4.22 429.17					



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**Triatlo - Iniciados**

Top 1 5 5,00

1659	RAFAEL JESUS	04 Ini	Ass Atl Porto	02-03-2019	5º Alpiarça 03017
	9.05 5.60 8.94				
1572	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	1º Póvoa de Varzim 41019
	9.20 8.59 5.44				
1469	DIOGO COUTO	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	2º Póvoa de Varzim 41019
	9.26 7.63 5.27				
1386	JOÃO ZAMITH	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	3º Póvoa de Varzim 41019
	9.44 7.79 4.99				
1206	JOÃO PEDRO MARTINS	04 Ini	BOAVISTA F C	09-02-2019	4º Póvoa de Varzim 41019
	10.61 7.84 5.18				
1197	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	5º Póvoa de Varzim 41019
	10.58 9.25 4.66				
1142	VASCO CARDOSO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-02-2019	6º Póvoa de Varzim 41019
	10.28 7.91 4.51				
1084	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	7º Póvoa de Varzim 41019
	10.48 6.91 4.71				
1077	BRUNO SILVA	05 Ini	C D ESC SEC GONDOMAR	09-02-2019	8º Póvoa de Varzim 41019
	10.92 9.26 4.30				
1009	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	9º Póvoa de Varzim 41019
	10.64 6.83 4.47				
994	RODRIGO PEREIRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	10º Póvoa de Varzim 41019
	10.40 6.81 4.15				
969	MIGUEL COSTA	05 Ini	BOAVISTA F C	09-02-2019	11º Póvoa de Varzim 41019
	11.51 10.20 3.83				
927	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	12º Póvoa de Varzim 41019
	10.48 6.12 4.07				
916	DIOGO GOMES	05 Ini	CONFRARIA BIKE CLUBE	09-02-2019	13º Póvoa de Varzim 41019
	11.75 8.95 4.17				
813	EDUARDO VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	09-02-2019	14º Póvoa de Varzim 41019
	11.31 7.09 3.83				
793	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	15º Póvoa de Varzim 41019
	11.12 5.57 4.09				
747	DIOGO GONÇALVES	04 Ini	CLUBE DESP DA PÓVOA	09-02-2019	16º Póvoa de Varzim 41019
	-9.68 4.45				
725	RÚBEN PINTO	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	09-02-2019	17º Póvoa de Varzim 41019
	12.56 7.01 4.30				
651	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Ini	MAIA A C	09-02-2019	18º Póvoa de Varzim 41019
	11.93 5.57 3.91				
587	TIAGO SAMPAIO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	09-02-2019	19º Póvoa de Varzim 41019
	13.22 6.47 4.04				
565	DINIS NORONHA	05 Ini	BOAVISTA F C	09-02-2019	20º Póvoa de Varzim 41019
	13.24 5.63 4.21				
505	HENRIQUE RIBEIRO	05 Ini	MAIA A C	09-02-2019	21º Póvoa de Varzim 41019
	12.91 5.78 3.58				
494	GONÇALO CARVALHO	04 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	22º Póvoa de Varzim 41019
	11.59 4.13 3.05				
323	ANTÓNIO FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-02-2019	23º Póvoa de Varzim 41019
	13.20 3.88 3.24				



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Triatlo - Iniciados						Top	1 5 5,00
297	MIGUEL SOARES	05 Ini	G D R JUV RIBEIRAS	09-02-2019	24º	Póvoa de Varzim 41019	
	15.51 4.35 3.59						
155	DUARTE VASCONCELO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	09-02-2019	25º	Póvoa de Varzim 41019	
	-3.52 2.84						





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**Heptatlo - Iniciados**

Top 4 7 7,00

3541	RAFAEL JESUS	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	1º	Lousada 41034
	9.58 5.90 18.71 14.84 7.97 1.64 314.96					
3218	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	15º	Jamor 03025
	10.31 5.19 34.24 16.33 8.78 1.59 322.83					
3152	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	2º	Lousada 41034
	10.61 5.11 35.11 16.67 9.17 1.60 322.35					
3095	Rafael Jesus	04 Ini	Ass Atl Porto	19-05-2019	18º	Jamor 03025
	9.63 27.85 14.84 7.24 1.68 312.99					
2954	JOÃO ZAMITH	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	3º	Lousada 41034
	10.04 5.26 20.17 15.06 7.97 1.44 338.92					
2855	DAVID GARCIA	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	4º	Lousada 41034
	10.20 4.83 27.61 17.39 8.74 1.32 313.76					
2807	JOÃO BARÃO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	5º	Lousada 41034
	10.01 4.98 18.98 17.93 9.71 1.40 320.79					
2652	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	6º	Lousada 41034
	10.36 4.47 20.54 17.33 7.40 1.48 318.63					
2643	VASCO CARDOSO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-04-2019	7º	Lousada 41034
	10.66 5.03 21.85 18.32 8.28 1.68 342.33					
2461	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	8º	Lousada 41034
	10.30 4.65 25.21 17.83 7.49 1.32 337.20					
2401	GUILHERME RAPOSO	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	9º	Lousada 41034
	11.07 4.72 5.88 18.79 7.25 1.60 311.36					
2348	JORGE LIMA	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	10º	Lousada 41034
	10.06 4.74 13.14 20.50 5.98 1.40 309.92					
2321	AFONSO GONÇALVES	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	11º	Lousada 41034
	10.15 4.94 17.06 19.31 6.15 1.44 336.73					
2200	RODRIGO PEREIRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	28-04-2019	12º	Lousada 41034
	10.82 4.19 17.26 17.09 7.18 1.44 352.30					
2104	RÚBEN PINTO	04 Ini	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	13º	Lousada 41034
	11.00 4.07 18.71 21.51 7.35 1.52 322.90					
1986	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	14º	Lousada 41034
	11.01 4.20 15.60 19.54 5.87 1.44 333.01					
1923	BERNARDO SOUSA RI	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	15º	Lousada 41034
	11.29 4.44 16.76 19.31 8.21 1.48 414.64					
1922	MATEUS LEITE	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	16º	Lousada 41034
	10.35 4.71 19.18 -7.42 1.44 356.56					
1882	TIAGO SAMPAIO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	17º	Lousada 41034
	11.13 4.22 11.92 20.03 7.17 1.32 332.37					
1818	ANDRÉ CAMPOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	18º	Lousada 41034
	11.59 4.10 17.71 21.23 7.03 1.32 326.46					
1773	DIOGO COUTO	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	25º	Lousada 41034
	9.99 5.62 15.56					
1616	JOSÉ CARLOS NUNES	04 Ini	MAIA A C	28-04-2019	19º	Lousada 41034
	11.28 4.30 15.27 19.27 5.55 331.80					
1571	FILIPE REGUFE	05 Ini	A C PÓVOA DE VARZIM	28-04-2019	20º	Lousada 41034
	11.85 4.15 17.53 23.11 6.59 1.32 338.58					
1340	AFONSO PALMA	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	21º	Lousada 41034
	11.73 3.52 13.81 23.03 5.43 1.20 334.19					



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

		Heptatlo - Iniciados				Top	4 7 7,00
1279	SIMÃO TRANCOSO	05 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	28-04-2019	22º	Lousada 41034	
	12.18 3.58 15.45 21.31 5.41		323.58				
615	LUÍS OLIVEIRA	05 Ini	E ATLETISMO TROFA	28-04-2019	23º	Lousada 41034	
	13.40 3.34 5.06 26.56 5.46		358.14				
537	ANTÓNIO FLOR	05 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	28-04-2019	26º	Lousada 41034	
	12.23 3.40 18.63 23.01						
477	DUARTE VASCONCELO	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	28-04-2019	24º	Lousada 41034	
	13.30 3.66 6.23 -3.65		415.19				





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Quadruplo salto					Top	1 2,31
16,33	RAFAEL JESUS	04 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	2º	Lagoa 03030
16,19	Rafael Jesus	04 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	2º	Lagoa 03030
13,83	VASCO CARDOSO	04 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-06-2019	2º	Viana do Castelo 49031
12,42	RODRIGO PEREIRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	09-12-2018	4º	Guimarães 47001
12,34	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-03-2019	2º	Braga 47014
12,31	BERNARDO SOUSA RI	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	09-12-2018	5º	Guimarães 47001





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**4X60 Metros**

Top

4 0,36

3 5,90	C A PORTO	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	1º	Porto \ Lousada 41048
	<i>Simão Flor 2007 / Gonçalo Ferreira 2007 / Celso Glória 2007 / Miguel Valente 2006</i>					
3 6,32	C ATL.PORTO	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	2º	Porto 41036
	<i>Simão Flor 2007 / Pedro Nadais 2006 / Celso Glória 2007 / Miguel Valente 2006</i>					
3 6,72	C F OLIVEIRA DOURO	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	3º	Porto 41036
	<i>Francisco Pereira 2006 / Tomás Hewage 2007 / João Macedra 2006 / Rafael Rodrigues 2006</i>					
3 8,37	C Atl.Porto	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	4º	Porto 41036
	<i>Martim Faria 2007 / Miguel Monteiro 2007 / Pedro Nadais 2006 / Martim Oliveira 2007</i>					
3 9,03	C F Oliveira Douro	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	17-07-2019	2º	Porto 41068
	<i>Tiago Ribeiro 2009 / Lourenço Ferreira 2008 / Francisco Pereira 2006 / Martim Lourenço 2007</i>					
3 9,54	AC.FER.RIBEIRO	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-05-2019	5º	Porto 41036
	<i>Gonçalo Martins 2007 / Gonçalo Duarte 2007 / Pedro Pimentel 2007 / Paulo Freitas 2006</i>					
3 9,75	C A Porto	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	3º	Porto \ Lousada 41048
	<i>João Pedro Saraiva 2006 / Pedro Oliveira 2007 / Martim Faria 2007 / Samuel Rocha 2008</i>					
4 0,17	C D POVOA	06 Inf	CLUBE DESP DA PÓVOA	22-06-2019	4º	Porto \ Lousada 41048
	<i>Miguel Bastos 2008 / Diogo Silva 2008 / Francisco Sousa 2008 / Tiago Costa 2006</i>					
4 0,36	C F OLIVEIRA DOURO	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	5º	Porto \ Lousada 41048
	<i>Dinis Marques 2008 / Tiago Ribeiro 2009 / Tomás Hewage 2007 / Martim Lourenço 2007</i>					





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**4X80 Metros**

Top

4 6,17

3 8,65	C ATL.PORTO	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	1º Porto 41036	
	<i>Sérgio Almeida 2004 / Afonso Gonçalves 2005 / David Garcia 2004 / David Silva 2004</i>					
3 8,74	C A PORTO	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	1º Porto \ Maia 41047	
	<i>Sérgio Almeida 2004 / Afonso Gonçalves 2005 / David Garcia 2004 / David Silva 2004</i>					
3 8,91	C ATLETISMO PORTO	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	20-04-2019	1º Luso 38020	X
	<i>Sergio Almeida 2004 / Afonso Gonçalves 2004 / David Garcia 2004 / David Silva 2004</i>					
3 9,04	C DESP CS LAVRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	2º Porto 41036	
	<i>Rafael Jesus 2004 / João Zamith 2004 / Alexandre Vieira 2005 / Hugo Silva 2004</i>					
3 9,12	AE DR. JOSE D SANTO	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	11-05-2019	1º Lousada 41039	
	<i>Rodrigo Pereira 2004 / Diogo Couto 2004 / Alexandre Vieira 2005 / João Zamith 2004</i>					
3 9,75	BOAVISTA F C	04 Ini	BOAVISTA F C	12-06-2019	2º Porto \ Maia 41047	
	<i>Pedro Frutuoso 2004 / Joseph Terry 2005 / João Pedro Martins 2004 / Miguel Costa 2005</i>					
4 1,52	BOAVISTA F C	04 Ini	BOAVISTA F C	01-05-2019	3º Porto 41036	
	<i>Pedro Frutuoso 2004 / Dinis Noronha 2005 / João Pedro Martins 2004 / Joseph Terry 2005</i>					
4 2,91	E B LAVRA	04 Ini	Escola DR. José Domingos Santos	30-03-2019	1º Póvoa de Varzim 41028	
	<i>Rodrigo Pereira 2004 / Diogo Couto 2004 / Alexandre Vieira 2004 / Eduardo Vieira 2004</i>					
4 3,53	C D LAVRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	12-06-2019	3º Porto \ Maia 41047	
	<i>Rodrigo Pereira 2004 / Tiago Azevedo 2004 / Lucas Alves 2005 / Gonçalo Pinto 2004</i>					
4 3,76	C Atl.Porto	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	5º Porto 41036	
	<i>António Flor 2005 / Bernardo Sousa Rio 2004 / Guilherme Barros 2005 / Hugo Gonçalves 2005</i>					
4 5,17	C F OLIVEIRA DOURO	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	6º Porto 41036	
	<i>Duarte Vasconcelos 2005 / André Campos 2005 / Simão Cacheira 2005 / Tomás Alves 2004</i>					
4 6,17	C A Porto	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	12-06-2019	4º Porto \ Maia 41047	
	<i>António Flor 2005 / Guilherme Barros 2005 / Simão Flor 2007 / Miguel Valente 2006</i>					



Masculinos

4X100 Metros Planos

Top

5 6,45

4 7,95	CA PORTO	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	13-07-2019	3º	Fátima 03035
	<i>Sérgio Almeida 2004 / Afonso Gonçalves 2005 / David Garcia 2004 / David Silva 2004</i>					
5 6,45	C F OLIVEIRA DOURO	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	6º	Porto / Lousada / Povoia de
	<i>André Campos 2005 / Tomás Alves 2004 / Simão Cacheira 2005 / Duarte Vasconcelos 2005</i>					





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

4.000 Metros Marcha

Top 2 6 5 2,52

2 3 0 3,97	ANDRÉ CAMPOS	05 Ini	Ass Atl Porto	09-06-2019	5º Lagoa 03030
2 3 3 5,07	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	19-05-2019	1º Lousada 41040
2 3 5 7,33	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	19-05-2019	2º Lousada 41040
2 4 2 2,71	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	1º Porto / Lousada / Povo de
2 4 2 6,44	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	1º Lousada 41024
2 4 2 8,64	André Campos	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	10-03-2019	2º Lousada 41024
2 4 3 7,74	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	26-05-2019	2º Porto / Lousada / Povo de
2 6 5 2,52	ROBERTO CARVALHO	04 Ini	NASCIDOS PARA CORRER	19-05-2019	3º Lousada 41040





Masculinos

3000 Metros Marcha

Top 2 2 2 2,71

1 6 5 7,26	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	23-06-2019	1º Porto \ Lousada 41048
1 7 1 8,86	LEANDRO SILVA	07 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	23-06-2019	2º Porto \ Lousada 41048
1 7 4 4,26	Leandro Silva	07 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	25-04-2019	2º Quarteira 03023
1 8 0 5,40	Francisco Pereira	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	19-05-2019	1º Lousada 41040
1 8 1 3,65	Leandro Silva	07 Inf	A C S JOAÃO DA SERRA	19-05-2019	2º Lousada 41040
2 0 0 5,44	GONÇALO SANTOS	07 Inf	NASCIDOS PARA CORRER	23-06-2019	5º Porto \ Lousada 41048
2 1 3 7,19	Gonçalo Santos	07 Inf	NASCIDOS PARA CORRER	19-05-2019	3º Lousada 41040
2 1 5 1,77	RAFAEL SANTOS	06 Inf	A CLUBE ALFENENSE	19-05-2019	4º Lousada 41040
2 2 2 2,71	MARTIM FARIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	23-06-2019	6º Porto \ Lousada 41048





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

5.000 Metros Marcha

Top **2 9 5 7,01**

2 9 5 7,01

ANDRÉ CAMPOS

05 Ini

C F OLIVEIRA DOURO

23-06-2019

2º Porto \ Lousada 41049





Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos**Quadruplo salto**

Top

9,23

15,38	0,0	RAFAEL JESUS	04 Ini	C DESP CS LAVRA	07-04-2019	1º Lousada 41032
15,31	0,0	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	1º Porto / Lousada / Povo de
15,18	+2,0	Rafael Jesus	04 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	1º Porto \ Maia 41047
14,45	-1,2	MIGUEL REGALO	04 Ini	MAIA A C	26-05-2019	2º Porto / Lousada / Povo de
13,93	0,0	ALEXANDRE VIEIRA	05 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	3º Porto / Lousada / Povo de
13,82	-0,4	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	23-12-2018	1º Lousada 41010
13,79	0,0	GUILHERME RAPOSO	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	07-04-2019	2º Lousada 41032
13,76	+1,3	TOMÁS ALVES	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	16-06-2019	3º Porto \ Maia 41047
13,70	+0,8	RODRIGO PEREIRA	04 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	4º Porto \ Maia 41047
13,24	0,0	Alexandre Vieira	05 Ini	C DESP CS LAVRA	07-04-2019	3º Lousada 41032
13,16	-0,5	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	2º Lousada 41010
12,96	0,0	Tomás Alves	04 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	4º Lousada 41032
12,95	0,0	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	26-05-2019	4º Porto / Lousada / Povo de
12,87	-0,2	PAULO FREITAS	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	22-06-2019	1º Porto \ Lousada 41048
12,71	-0,2	Paulo Freitas	06 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-05-2019	1º Porto 41036
12,60	0,0	BERNARDO SOUSA RI	04 Ini	C ATLETISMO DO PORTO	23-12-2018	4º Lousada 41010
12,60	-0,3	Rodrigo Pereira	04 Ini	C DESP CS LAVRA	23-12-2018	3º Lousada 41010
12,57	0,0	TIAGO ALVES	05 Ini	C D C NAVAIS	07-04-2019	5º Lousada 41032
12,56	-1,6	MATEUS LEITE	04 Ini	AC FERNANDA RIBEIRO	26-05-2019	5º Porto / Lousada / Povo de
12,56	-0,4	AFONSO PEDRO	06 Inf	MAIA A C	22-06-2019	2º Porto \ Lousada 41048
12,55	0,0	SIMÃO CACHEIRA	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	07-04-2019	6º Lousada 41032
12,47	+0,5	Afonso Pedro	06 Inf	MAIA A C	01-05-2019	2º Porto 41036
12,38	-0,3	Simão Cacheira	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	5º Lousada 41010
12,34	+0,5	MIGUEL VALENTE	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	3º Porto 41036
12,22	-0,6	Miguel Valente	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	22-06-2019	3º Porto \ Lousada 41048
12,14	-0,2	RAFAEL RODRIGUES	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	4º Porto 41036
12,07	0,0	DIOGO FERREIRA	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	07-04-2019	7º Lousada 41032
12,06	-1,6	JOÃO MACEDRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-06-2019	4º Porto \ Lousada 41048
12,04	-0,3	Diogo Ferreira	05 Ini	N BARROSAS AMADOR	26-05-2019	6º Porto / Lousada / Povo de
12,02	0,0	LUCAS ALVES	05 Ini	C DESP CS LAVRA	07-04-2019	8º Lousada 41032
11,79	-0,6	FREDERICO OLIVEIRA	06 Inf	A C PÓVOA DE VARZIM	22-06-2019	5º Porto \ Lousada 41048
11,62	-0,6	João Macedra	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	6º Porto 41036
11,44	-0,5	PEDRO PIMENTEL	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	01-05-2019	7º Porto 41036
10,55	+0,1	FRANCISCO PEREIRA	06 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-12-2018	2º Lousada 41010
10,55	+0,5	CELSO GLÓRIA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	9º Porto 41036
10,45	+0,4	SIMÃO FLOR	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	10º Porto 41036
10,36	+0,1	GABRIEL MONTEIRO	07 Inf	MAIA A C	22-12-2018	3º Lousada 41010
10,35	+0,5	MARTIM LOURENÇO	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	11º Porto 41036
10,32	+0,5	RAFAEL MARTINS	06 Inf	C D COL NOVO MAIA	01-05-2019	12º Porto 41036
10,07	-0,5	PEDRO NADAIS	06 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	14º Porto 41036
10,05	+1,0	GONÇALO FERREIRA	07 Inf	C ATLETISMO DO PORTO	01-05-2019	15º Porto 41036
10,00	-0,6	MIGUEL SOUSA	07 Inf	C D COL NOVO MAIA	01-05-2019	16º Porto 41036
9,85	-1,2	FILIPA MARAVALHAS	05 Ini	C DESP CS LAVRA	01-05-2019	22º Porto 41036
9,77	-0,5	TOMÁS HEWAGE	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	01-05-2019	17º Porto 41036



Ranking 2019

Absoluto (até Iniciados)

Masculinos

Quadruplo salto Top 9,23

9,40	- 0,2	ÂNGELO ROCHA	07 Inf	AC FERNANDA RIBEIRO	22-06-2019	15º	Porto \ Lousada 41048
9,30	- 0,4	ANDRÉ CAMPOS	05 Ini	C F OLIVEIRA DOURO	23-12-2018	6º	Lousada 41010
9,23	+ 0,1	Martim Lourenço	07 Inf	C F OLIVEIRA DOURO	22-12-2018	4º	Lousada 41010

Marcas com vento antiregulamentar

14,74	+ 2,1	Miguel Regalo	04 Ini	MAIA A C	16-06-2019	2º	Porto \ Maia 41047
12,87	+ 2,6	Tiago Alves	05 Ini	C D C NAVAIS	16-06-2019	5º	Porto \ Maia 41047
12,60	+ 2,1	José Fontes	04 Ini	G C R AGUÇADOURENSE	16-06-2019	6º	Porto \ Maia 41047
12,08	+ 2,9	Lucas Alves	05 Ini	C DESP CS LAVRA	16-06-2019	7º	Porto \ Maia 41047

