



Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

**Masculinos****60 Metros Planos**

Top:

**1 5,91**

<b>6,94</b>	<b>PEDRO DA SILVA</b>	94 Sen	MAIA A C	22/02/2020	3º Braga 03012
<b>6,96</b>	Pedro Da Silva	94 Sen	MAIA A C	25/01/2020	1º Braga 47011
<b>6,98</b>	Pedro Da Silva	94 Sen	MAIA A C	29/02/2020	6º Pombal 03014
<b>7,01</b>	Pedro Da Silva	94 Sen	MAIA A C	01/02/2020	1º Braga / Pombal 03008
<b>7,03</b>	Pedro Da Silva	94 Sen	MAIA A C	25/01/2020	3º Braga 47011
<b>7,05</b>	Pedro Da Silva	94 Sen	MAIA A C	05/02/2020	1º Braga 47013
<b>7,05</b>	Pedro Da Silva	94 Sen	MAIA A C	22/02/2020	5º Braga 03012
<b>7,09</b>	<b>PEDRO MACHADO</b>	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	16/02/2020	1º Pombal 24026
<b>7,10</b>	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	22/02/2020	3º Braga 03013
<b>7,16</b>	<b>XAVIER OUTEIRO</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	5º Braga 47011
<b>7,16</b>	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	3º Braga / Pombal 03008
<b>7,18</b>	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	6º Braga 47011
<b>7,18</b>	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	6º Braga 47011
<b>7,19</b>	<b>RICARDO REIS</b>	98 S23	MAIA A C	25/01/2020	1º Braga 47011
<b>7,19</b>	Ricardo Reis	98 S23	MAIA A C	25/01/2020	7º Braga 47011
<b>7,19</b>	Xavier Outeiro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	2º Braga 03009
<b>7,20</b>	Pedro Da Silva	94 Sen	MAIA A C	19/01/2020	3º Braga 47010
<b>7,21</b>	Ricardo Reis	98 S23	MAIA A C	07/03/2020	6º Braga 03016
<b>7,22</b>	Ricardo Reis	98 S23	MAIA A C	19/01/2020	1º Braga 47010
<b>7,22</b>	Xavier Outeiro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	3º Braga 47011
<b>7,22</b>	Xavier Outeiro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1º Braga 03009
<b>7,22</b>	Xavier Outeiro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/02/2020	3º Pombal 03011
<b>7,27</b>	<b>MARCOS CALDEIRA</b>	88 Sen	MAIA A C	25/01/2020	4º Braga 47011
<b>7,28</b>	<b>MIGUEL MIRANDA</b>	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	5º Braga 47011
<b>7,28</b>	Miguel Miranda	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	3º Braga 47011
<b>7,32</b>	<b>HAMILTON COSTA</b>	91 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	4º Braga 47011
<b>7,33</b>	<b>GUILHERME ALMEIDA</b>	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	1º Pombal 03004
<b>7,33</b>	Miguel Miranda	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/02/2020	2º Braga / Pombal 03008
<b>7,35</b>	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	25/01/2020	5º Braga 47011
<b>7,36</b>	<b>JOÃO ARAÚJO</b>	01 Jun	MAIA A C	25/01/2020	3º Braga 47011
<b>7,39</b>	Miguel Miranda	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/01/2020	3º Braga 47010
<b>7,41</b>	Hemilton Costa	91 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	5º Braga 47011
<b>7,41</b>	<b>HUGO SILVA</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/02/2020	1º Braga 47013
<b>7,42</b>	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	25/01/2020	7º Braga 47011
<b>7,44</b>	<b>FRANCISCO LEMOS</b>	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	4º Pombal 03004
<b>7,44</b>	<b>NUNO NASCIMENTO</b>	02 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	05/02/2020	6º Braga 47013
<b>7,45</b>	<b>DIOGO SALDANHA</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	5º Pombal 03004
<b>7,47</b>	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	6º Braga 47011
<b>7,47</b>	<b>ANDRÉ OLIVEIRA</b>	00 S23	E ATLETISMO TROFA	01/02/2020	1º Braga / Pombal 03008
<b>7,52</b>	<b>JOÃO FERREIRA</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	5º Braga 47010
<b>7,52</b>	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/01/2020	1º Braga 47009
<b>7,52</b>	André Oliveira	00 S23	E ATLETISMO TROFA	22/01/2020	6º Braga 47009
<b>7,53</b>	<b>RAFAEL JESUS</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	22/01/2020	2º Braga 47009



Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

**Masculinos****60 Metros Planos**

Top:

1 5,91

7,53	<b>TIAGO MIRANDA</b>	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	2º Braga 47011
7,53	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	01/02/2020	5º Braga / Pombal 03008
7,54	<b>DANIEL SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	19/01/2020	1º Braga 47010
7,54	André Oliveira	00 S23	E ATLETISMO TROFA	25/01/2020	4º Braga 47011
7,55	Rafael Jesus	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	2º Pombal 03003
7,55	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	25/01/2020	7º Braga 47011
7,55	<b>DIOGO COSTA</b>	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	01/02/2020	2º Braga / Pombal 03008
7,56	<b>TOMÁS GONÇALVES</b>	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	1º Braga 47011
7,57	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	22/01/2020	7º Braga 47009
7,58	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	22/01/2020	2º Braga 47009
7,59	<b>ANTÓNIO MORAIS</b>	80 V35	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	2º Braga 47010
7,59	<b>DAVID SILVA</b>	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	25/01/2020	2º Braga 47011
7,59	<b>TIAGO SOUSA</b>	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/01/2020	5º Braga 47011
7,59	<b>TOMÁS BAPTISTA</b>	92 Sen	MAIA A C	05/02/2020	3º Braga 47013
7,60	Tiago Miranda	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/01/2020	2º Braga 47010
7,61	Diogo Costa	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/01/2020	2º Braga 47011
7,61	<b>HÉLDER LIMA</b>	02 Jun	C D C NAVAIS	25/01/2020	4º Braga 47011
7,62	<b>BRUNO MARQUES</b>	00 S23	LEIXÕES SPORT CLUB	19/01/2020	1º Braga 47010
7,62	<b>PEDRO JORGE SILVA</b>	99 S23	MAIA A C	25/01/2020	2º Braga 47011
7,63	<b>ANDRÉ GOMES</b>	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	8º Braga 47011
7,64	<b>DANIEL PEREIRA</b>	02 Jun	MAIA A C	19/01/2020	3º Braga 47010
7,64	David Silva	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/01/2020	1º Braga 47009
7,64	<b>VICENTE GONÇALVES</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	3º Braga 47011
7,66	Pedro Jorge Silva	99 S23	MAIA A C	19/01/2020	2º Braga 47010
7,66	<b>JOÃO MAIOTO</b>	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	3º Braga 47011
7,67	<b>GONÇALO CUNHA</b>	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	22/01/2020	4º Braga 47009
7,67	<b>TIAGO BORGES</b>	02 Jun	MAIA A C	25/01/2020	4º Braga 47011
7,67	<b>ERNESTO PINTO</b>	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	5º Braga 47011
7,67	Hélder Lima	02 Jun	C D C NAVAIS	01/02/2020	3º Braga / Pombal 03008
7,68	Ernesto Pinto	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/01/2020	4º Braga 47010
7,68	Francisco Lemos	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/01/2020	5º Braga 47009
7,68	<b>ANDRÉ ASSUNÇÃO</b>	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	25/01/2020	5º Braga 47011
7,69	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	19/01/2020	5º Braga 47010
7,69	Hélder Lima	02 Jun	C D C NAVAIS	22/01/2020	3º Braga 47009
7,69	<b>JOSÉ LOBO</b>	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	25/01/2020	6º Braga 47011
7,69	<b>BRUNO RAMOS</b>	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	7º Braga 47011
7,70	Bruno Marques	00 S23	LEIXÕES SPORT CLUB	22/01/2020	6º Braga 47009
7,71	<b>MIGUEL NASCIMENTO</b>	70 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/01/2020	5º Braga 47009
7,71	André Assunção	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	22/01/2020	4º Braga 47009
7,72	Ernesto Pinto	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/02/2020	5º Braga 47013
7,73	<b>SERAFIM GADELHO</b>	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/01/2020	4º Braga 47010
7,73	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/02/2020	6º Braga 47013
7,73	<b>SIMÉÃO ROLO</b>	03 Juv	MAIA A C	05/02/2020	1º Braga 47013
7,73	Miguel Nascimento	70 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/02/2020	5º Braga 47013



Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

**Masculinos****60 Metros Planos**

Top: 1 5,91

7,73	Gonçalo Cunha	03 Juv	Associação Atletismo Porto	29/02/2020	5º	Alpiarça 03005
7,74	<b>ARNALDO NETO</b>	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	8º	Braga 47011
7,75	André Assunção	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	6º	Braga 47010
7,75	Miguel Nascimento	70 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	7º	Braga 47011
7,76	<b>DINIS CASTRO</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	4º	Braga 47011
7,77	<b>AFONSO DINIS</b>	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	11/01/2020	7º	Pombal 03004
7,77	Tiago Borges	02 Jun	MAIA A C	19/01/2020	4º	Braga 47010
7,78	<b>JOÃO ZAMITH</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	22/01/2020	3º	Braga 47009
7,80	<b>EUGENIO COSTA</b>	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	6º	Braga 47011
7,81	Serafim Gadelho	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/02/2020	7º	Braga 47013
7,82	Simeão Rolo	03 Juv	MAIA A C	19/01/2020	4º	Braga 47010
7,83	<b>MIGUEL REGALO</b>	04 Juv	MAIA A C	19/01/2020	6º	Braga 47010
7,83	<b>FERNANDO PEREIRA</b>	75 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/02/2020	3º	Braga 47013
7,84	<b>JOÃO PEDRO MARTINS</b>	04 Juv	BOAVISTA F C	25/01/2020	6º	Braga 47011
7,85	<b>GONÇALO PINTO</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	22/01/2020	4º	Braga 47009
7,88	<b>SÉRGIO ALMEIDA</b>	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/01/2020	1º	Braga 47009
7,88	<b>CARLOS SILVA</b>	93 Sen	C D C NAVAIS	22/01/2020	5º	Braga 47009
7,90	<b>DIOGO CAMPOS</b>	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/01/2020	8º	Braga 47011
7,93	<b>FRANCISCO SANTOS</b>	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	7º	Braga 47011
7,94	<b>JOÃO BARÃO</b>	04 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	8º	Braga 47011
7,99	Fernando Pereira	75 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/01/2020	8º	Braga 47009
8,07	<b>DAVID GARCIA</b>	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/01/2020	2º	Braga 47009
8,12	<b>MIGUEL HORA</b>	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	22/01/2020	4º	Braga 47009
8,12	<b>HUGO ANTUNES</b>	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	22/01/2020	4º	Braga 47009
8,18	<b>FRANCISCO CAMPOS</b>	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	19/01/2020	2º	Braga 47010
8,20	Francisco Campos	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	22/01/2020	5º	Braga 47009
8,38	<b>JOSÉ CARLOS NUNES</b>	04 Juv	MAIA A C	19/01/2020	3º	Braga 47010
8,39	<b>VALENTIM LOPES</b>	04 Juv	BOAVISTA F C	19/01/2020	6º	Braga 47010
8,52	<b>ARTUR SALDANHA</b>	68 V50	RUNRIVER - RIO TINTO	22/01/2020	6º	Braga 47009
8,54	<b>PAULO VILAÇA</b>	64 V55	BOAVISTA F C	19/01/2020	4º	Braga 47010
8,60	<b>LUCAS PINHEIRO</b>	97 Sen	MAIA A C	19/01/2020	5º	Braga 47010
8,64	<b>RÚBEN PINTO</b>	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/01/2020	6º	Braga 47009
8,97	<b>GUSTAVO DOS SANTO</b>	03 Juv	MAIA A C	19/01/2020	6º	Braga 47010
9,15	<b>BRUNO MORAIS</b>	91 9,98	C ATLETISMO TÂMEGA	19/01/2020	3º	Braga 47010
9,29	<b>LUDGERO MOREIRA</b>	82 V35	E ATLETISMO TROFA	19/01/2020	7º	Braga 47010
9,93	<b>ANTÓNIO MOURA</b>	97 9,98	C ATLETISMO TÂMEGA	19/01/2020	6º	Braga 47010
1 0,77	<b>MIGUEL ALMEIDA</b>	91 9,99	C ATLETISMO TÂMEGA	19/01/2020	4º	Braga 47010
1 2,18	<b>ALEXANDRE BARROS</b>	65 9,98	C ATLETISMO TÂMEGA	19/01/2020	6º	Braga 47010
1 4,01	<b>RUBEN FREI</b>	96 9,98	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/01/2020	7º	Braga 47010
1 4,32	<b>JOÃO ASSIS</b>	02 9,98	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/01/2020	8º	Braga 47010
1 5,91	<b>TIAGO PIZARRO</b>	08 9,98	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/01/2020	8º	Braga 47010



Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

**Masculinos****200 Metros**

Top:

**4 2,62**

2 2,70	<b>MARTIM FAUSTINO</b>	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	3º Braga 47011
2 2,77	Martim Faustino	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	1º Braga 47011
2 2,90	<b>RICARDO REIS</b>	98 S23	MAIA A C	19/01/2020	2º Braga 47010
2 2,92	Ricardo Reis	98 S23	MAIA A C	26/01/2020	4º Braga 47011
2 3,20	Ricardo Reis	98 S23	MAIA A C	26/01/2020	4º Braga 47011
2 3,40	<b>DANIEL SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	19/01/2020	1º Braga 47010
2 3,47	<b>GONÇALO ROCCHI</b>	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	26/01/2020	1º Braga 47011
2 3,71	<b>HUGO SILVA</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	5º Braga 47011
2 3,88	Daniel Silva	03 Juv	MAIA A C	26/01/2020	2º Braga 47011
2 3,89	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	19/01/2020	4º Braga 47010
2 3,98	<b>NUNO NASCIMENTO</b>	02 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	26/01/2020	2º Braga 47011
2 3,99	<b>JOÃO ARAÚJO</b>	01 Jun	MAIA A C	26/01/2020	1º Braga 47011
2 4,04	<b>MIGUEL MIRANDA</b>	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/01/2020	1º Braga 47011
2 4,12	<b>JOÃO PAULO MOREIRA</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	4º Braga 47011
2 4,20	<b>JOÃO FERREIRA</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	4º Braga 47010
2 4,22	Gonçalo Rocchi	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	26/01/2020	6º Braga 47011
2 4,26	<b>SERAFIM GADELHO</b>	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/01/2020	1º Braga 47011
2 4,26	<b>LUÍS REIS</b>	02 Jun	A R L V GONDOMARENSE	26/01/2020	3º Braga 47011
2 4,38	<b>CARLOS CARVALHO</b>	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	4º Braga 47011
2 4,57	<b>TOMÁS BAPTISTA</b>	92 Sen	MAIA A C	26/01/2020	1º Braga 47011
2 4,63	<b>GONÇALO PINTO</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	26/01/2020	1º Braga 47011
2 4,64	<b>HÉLDER LIMA</b>	02 Jun	C D C NAVAIS	26/01/2020	2º Braga 47011
2 4,64	<b>ANDRÉ OLIVEIRA</b>	00 S23	E ATLETISMO TROFA	26/01/2020	4º Braga 47011
2 4,67	<b>PEDRO JORGE SILVA</b>	99 S23	MAIA A C	19/01/2020	2º Braga 47010
2 4,67	<b>JOSÉ LOBO</b>	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	26/01/2020	1º Braga 47011
2 4,73	<b>TIAGO BORGES</b>	02 Jun	MAIA A C	26/01/2020	3º Braga 47011
2 4,88	<b>MIGUEL REGALO</b>	04 Juv	MAIA A C	26/01/2020	2º Braga 47011
2 4,90	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	26/01/2020	5º Braga 47011
2 4,99	<b>BRUNO MARQUES</b>	00 S23	LEIXÕES SPORT CLUB	19/01/2020	3º Braga 47010
2 5,00	Miguel Regalo	04 Juv	MAIA A C	19/01/2020	1º Braga 47010
2 5,00	<b>ANDRÉ ASSUNÇÃO</b>	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	4º Braga 47010
2 5,01	Gonçalo Pinto	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	19/01/2020	1º Braga 47008
2 5,13	André Assunção	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	26/01/2020	5º Braga 47011
2 5,15	<b>RUI REIS</b>	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	3º Braga 47011
2 5,19	<b>DAVID SILVA</b>	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	19/01/2020	5º Braga 47008
2 5,19	<b>JOÃO PEDRO MARTINS</b>	04 Juv	BOAVISTA F C	19/01/2020	4º Braga 47008
2 5,28	<b>ERNESTO PINTO</b>	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/01/2020	4º Braga 47011
2 5,31	<b>EUGENIO COSTA</b>	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/01/2020	3º Braga 47011
2 5,33	Eugenio Costa	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/01/2020	2º Braga 47010
2 5,47	Tiago Borges	02 Jun	MAIA A C	19/01/2020	4º Braga 47010
2 5,50	<b>SIMEÃO ROLO</b>	03 Juv	MAIA A C	19/01/2020	3º Braga 47010
2 5,53	<b>MIGUEL NASCIMENTO</b>	70 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/01/2020	4º Braga 47011
2 5,54	Ernesto Pinto	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/01/2020	5º Braga 47010





## Masculinos

		<b>200 Metros</b>		Top:	<b>4 2,62</b>
2 5,55	<b>TIAGO MIRANDA</b>	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/01/2020	5º Braga 47011
2 5,76	<b>SÉRGIO ALMEIDA</b>	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	19/01/2020	6º Braga 47008
2 6,04	João Pedro Martins	04 Juv	BOAVISTA F C	26/01/2020	6º Braga 47011
2 6,42	<b>VASCO FERNANDES</b>	01 Jun	MAIA A C	26/01/2020	5º Braga 47011
2 6,49	<b>ROBERTO SILVA</b>	95 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	26/01/2020	5º Braga 47011
2 6,66	<b>FRANCISCO CAMPOS</b>	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	19/01/2020	5º Braga 47010
2 7,41	<b>FRANCISCO SANTOS</b>	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/01/2020	6º Braga 47011
2 7,53	<b>JOSÉ CARLOS NUNES</b>	04 Juv	MAIA A C	19/01/2020	3º Braga 47010
2 8,08	<b>PAULO VILAÇA</b>	64 V55	BOAVISTA F C	19/01/2020	4º Braga 47010
2 9,88	<b>LUDGERO MOREIRA</b>	82 V35	E ATLETISMO TROFA	19/01/2020	5º Braga 47010
3 0,16	<b>GUSTAVO DOS SANTO</b>	03 Juv	MAIA A C	19/01/2020	6º Braga 47010
3 0,23	<b>TIAGO AZEVEDO</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	19/01/2020	2º Braga 47008
3 2,02	<b>ANTÓNIO BÁRTOLO</b>	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	3º Braga 47008
4 1,66	<b>MIGUEL ALMEIDA</b>	91 9,99	C ATLETISMO TÂMEGA	19/01/2020	4º Braga 47010
4 2,62	<b>MÁRIO MOTA</b>	75 9,99	C ATLETISMO TÂMEGA	19/01/2020	1º Braga 47010



**Masculinos**

**300 Metros Planos**

Top:

**4 5,20**

<b>3 6,37</b>	<b>DANIEL SILVA</b>	03 Juv	MAIA A C	09/02/2020	1º Braga 03009	
<b>4 0,45</b>	<b>GONÇALO PINTO</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	22/01/2020	2º Braga 47009	
<b>4 1,04</b>	<b>JOÃO ZAMITH</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	22/01/2020	1º Braga 47009	
<b>4 1,70</b>	<b>SÉRGIO ALMEIDA</b>	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/01/2020	3º Braga 47009	
<b>4 2,02</b>	<b>DAVID GARCIA</b>	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/01/2020	3º Braga 47009	
<b>4 2,25</b>	Gonçalo Pinto	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	22/12/2019	3º Pombal 24007	X
<b>4 2,34</b>	<b>FRANCISCO CAMPOS</b>	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	22/01/2020	2º Braga 47009	
<b>4 2,82</b>	<b>GONÇALO ROMPANTE</b>	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/01/2020	3º Braga 47009	
<b>4 5,20</b>	<b>DAVID SILVA</b>	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	22/01/2020	4º Braga 47009	



Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

**Masculinos****400 Metros Planos**

Top: 1 5 3,31

5 0,64	<b>RICARDO REIS</b>	98 S23	MAIA A C	22/02/2020	4º Braga 03012	
5 0,74	<b>HUGO SILVA</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/02/2020	1º Braga 47013	
5 0,76	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	08/03/2020	2º Braga 03016	
5 0,83	Ricardo Reis	98 S23	MAIA A C	08/03/2020	3º Braga 03016	
5 0,94	<b>SANDRO BAESSA</b>	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	01/02/2020	3º Braga / Pombal 03008	
5 1,10	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	4º Braga / Pombal 03008	
5 1,15	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	22/02/2020	3º Braga 03013	
5 1,35	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/02/2020	3º Pombal 03014	
5 1,36	<b>BRUNO SILVA</b>	95 Sen	MAIA A C	05/02/2020	2º Braga 47013	
5 1,60	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	22/01/2020	1º Braga 47009	
5 1,64	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	19/01/2020	5º Braga 47010	
5 1,70	<b>MARTIM FAUSTINO</b>	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	2º Braga 47011	
5 1,87	Hugo Silva	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	3º Braga 47011	
5 2,11	<b>GONÇALO ROCCHI</b>	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	25/01/2020	1º Braga 47011	
5 2,20	Sandro Baessa	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	25/01/2020	5º Braga 47011	
5 2,26	Gonçalo Rocchi	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	16/02/2020	4º Pombal 24026	
5 2,36	<b>TOMÁS BAPTISTA</b>	92 Sen	MAIA A C	01/02/2020	5º Braga / Pombal 03008	
5 2,51	<b>RODRIGO CAETANO</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/02/2020	3º Pombal 03011	
5 2,55	Sandro Baessa	99 9,97	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	1º Braga 47010	
5 2,64	<b>JOÃO PAULO MOREIRA</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	15/02/2020	4º Pombal 03011	
5 2,71	Gonçalo Rocchi	99 S23	C ATLETISMO DO PORTO	04/01/2020	4º Pombal 24010	X
5 2,84	Tomás Baptista	92 Sen	MAIA A C	25/01/2020	2º Braga 47011	
5 3,08	Tomás Baptista	92 Sen	MAIA A C	19/01/2020	5º Braga 47010	
5 3,60	<b>JOÃO ARAÚJO</b>	01 Jun	MAIA A C	22/01/2020	2º Braga 47009	
5 3,70	João Paulo Moreira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	6º Braga 47011	
5 3,82	<b>NUNO NASCIMENTO</b>	02 Jun	G D R JUV RIBEIRAS	05/02/2020	3º Braga 47013	
5 3,97	<b>LUÍS REIS</b>	02 Jun	A R L V GONDOMARENSE	25/01/2020	4º Braga 47011	
5 4,15	<b>SERAFIM GADELHO</b>	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/01/2020	2º Braga 47010	
5 4,18	<b>HÉLDER LIMA</b>	02 Jun	C D C NAVAIS	01/02/2020	2º Braga / Pombal 03008	
5 4,28	Hélder Lima	02 Jun	C D C NAVAIS	25/01/2020	1º Braga 47011	
5 4,44	<b>JOSÉ LOBO</b>	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	22/01/2020	3º Braga 47009	
5 4,55	José Lobo	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	05/02/2020	4º Braga 47013	
5 4,97	José Lobo	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	25/01/2020	2º Braga 47011	
5 5,10	<b>CARLOS CARVALHO</b>	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	6º Braga 47011	
5 5,11	<b>TONY CALVO</b>	81 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	01/02/2020	3º Braga / Pombal 03008	
5 5,73	<b>GONÇALO CUNHA</b>	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	19/01/2020	2º Braga 47010	
5 6,16	<b>DIOGO COSTA</b>	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/01/2020	5º Braga 47011	
5 6,19	<b>DIOGO CAMPOS</b>	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/01/2020	4º Braga 47011	
5 6,25	Gonçalo Cunha	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/02/2020	6º Braga 47013	
5 6,72	<b>EUGENIO COSTA</b>	69 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	3º Braga 47011	
5 7,27	<b>JOSÉ PARDAL</b>	03 Juv	A R L V GONDOMARENSE	19/01/2020	3º Braga 47010	
5 7,87	<b>VASCO FERNANDES</b>	01 Jun	MAIA A C	25/01/2020	4º Braga 47011	
5 8,11	<b>JOÃO PEDRO MARTINS</b>	04 Juv	BOAVISTA F C	19/01/2020	4º Braga 47010	



### Masculinos

#### 400 Metros Planos

Top: 1 5 3,31

5 8,49	<b>FILIFE GRAÇA</b>	73 V45	BOAVISTA F C	05/02/2020	3º Braga 47013
5 8,75	<b>PAULO COSTA</b>	76 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/01/2020	5º Braga 47011
5 9,65	<b>LENINE CUNHA</b>	82 V35	C F OLIVEIRA DOURO	05/02/2020	5º Braga 47013
6 0,26	<b>ANTÓNIO MAGALHÃES</b>	94 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	5º Braga 47011
6 2,62	<b>LUCAS PINHEIRO</b>	97 Sen	MAIA A C	05/02/2020	6º Braga 47013
6 4,61	Lucas Pinheiro	97 Sen	MAIA A C	19/01/2020	4º Braga 47010
6 4,63	<b>VALENTIM LOPES</b>	04 Juv	BOAVISTA F C	19/01/2020	5º Braga 47010
6 5,67	<b>NUNO SILVA</b>	98 S23	C D C NAVAIS	22/01/2020	4º Braga 47009
6 6,45	<b>ARMANDO ROSA</b>	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/01/2020	5º Braga 47009
1 5 3,31	<b>TIAGO SÁ</b>	95 9,99	C ATLETISMO TÂMEGA	19/01/2020	6º Braga 47010





Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

**Masculinos****800 Metros**

Top: 2 4 2,63

1 5 3,65	<b>SANDRO BAESSA</b>	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	08/03/2020	1º Braga 03016
1 5 5,32	Sandro Baessa	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	26/01/2020	1º Braga 47011
1 5 5,45	<b>BERNARDO BORGES</b>	00 S23	MAIA A C	01/03/2020	3º Pombal 03014
1 5 5,51	Sandro Baessa	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	22/01/2020	1º Braga 47009
1 5 5,71	<b>BRUNO SILVA</b>	95 Sen	MAIA A C	01/02/2020	1º Braga / Pombal 03008
1 5 6,91	Bernardo Borges	00 S23	MAIA A C	26/01/2020	4º Braga 47011
1 5 6,92	Bernardo Borges	00 S23	MAIA A C	08/03/2020	5º Braga 03016
1 5 6,98	<b>DAVID OLIVEIRA</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	2º Braga / Pombal 03008
1 5 8,13	<b>BERNARDO ROCHA</b>	00 S23	S C SALGUEIROS	08/03/2020	3º Braga 03016
1 5 9,15	<b>TIAGO SILVA</b>	00 S23	C ATLETISMO DO PORTO	22/01/2020	3º Braga 47009
1 5 9,28	<b>JOÃO MARQUES</b>	02 Jun	A C S JOAÃO DA SERRA	26/01/2020	5º Braga 47011
1 5 9,77	Tiago Silva	00 S23	C ATLETISMO DO PORTO	26/01/2020	1º Braga 47011
2 0 0,32	Bruno Silva	95 Sen	MAIA A C	23/02/2020	8º Braga 03012
2 0 1,58	<b>DAVID DUARTE</b>	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/02/2020	3º Braga / Pombal 03008
2 0 1,81	Sandro Baessa	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	01/02/2020	6º Braga / Pombal 03008
2 0 1,82	<b>DIOGO BARBEDO</b>	02 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	26/01/2020	3º Braga 47011
2 0 2,65	Tiago Silva	00 S23	C ATLETISMO DO PORTO	16/02/2020	7º Pombal 24026
2 0 2,67	Diogo Barbedo	02 Jun	RUNRIVER - RIO TINTO	16/02/2020	2º Pombal 03011
2 0 2,98	<b>MÁRIO ALMEIDA</b>	02 Jun	A R L V GONDOMARENSE	16/02/2020	3º Pombal 03011
2 0 3,36	<b>CARLOS MONTEIRO</b>	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	7º Braga 47011
2 0 3,52	David Duarte	00 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/01/2020	8º Braga 47011
2 0 3,84	Mário Almeida	02 Jun	A R L V GONDOMARENSE	29/12/2019	6º Pombal 24008 X
2 0 4,55	João Marques	02 Jun	A C S JOAÃO DA SERRA	08/03/2020	7º Braga 03016
2 0 6,55	<b>MARTIM FREITAS</b>	96 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	01/02/2020	1º Braga / Pombal 03008
2 0 8,06	<b>ROBERTO CARVALHO</b>	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	19/01/2020	1º Braga 47008
2 0 9,30	David Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/02/2020	8º Braga 03013
2 1 0,78	<b>ÁTILA AMBRUS</b>	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	2º Braga 47008
2 1 1,14	<b>CARLOS GOMES</b>	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/01/2020	6º Braga 47009
2 1 1,27	Átila Ambrus	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/01/2020	4º Braga 47009
2 1 2,22	Roberto Carvalho	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/02/2020	9º Braga 47013
2 1 2,58	<b>JORGE GUERRA</b>	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/01/2020	5º Braga 47009
2 1 4,08	<b>FILIFE GRAÇA</b>	73 V45	BOAVISTA F C	22/01/2020	7º Braga 47009
2 1 4,75	Roberto Carvalho	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	22/01/2020	7º Braga 47009
2 2 2,03	<b>CRISTIANO PEREIRA</b>	00 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	22/01/2020	8º Braga 47009
2 3 0,67	<b>LUCAS PANTAROTTO</b>	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	6º Braga 47008
2 3 1,12	<b>RÚBEN PINTO</b>	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	01/02/2020	6º Braga / Pombal 03008
2 3 5,80	<b>NUNO SILVA</b>	98 S23	C D C NAVAIS	01/02/2020	6º Braga / Pombal 03008
2 3 9,01	<b>CÉSAR MARTINS</b>	78 V40	E ATLETISMO TROFA	22/01/2020	11º Braga 47009
2 4 2,63	<b>HUGO RIBEIRO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	11º Braga 47008



### Masculinos

#### 1.000 Metros

Top: 3 1 0,65

2 4 9,93	<b>GUILHERME ALMEIDA</b>	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/01/2020	1º Pombal 03004
2 5 3,07	<b>DIOGO SALDANHA</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	12/01/2020	2º Pombal 03004
2 5 8,54	<b>AFONSO DINIS</b>	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	12/01/2020	3º Pombal 03004
3 0 0,89	<b>FRANCISCO LEMOS</b>	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	12/01/2020	4º Pombal 03004
3 1 0,65	<b>RAFAEL JESUS</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	12/01/2020	6º Pombal 03003



Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

**Masculinos****1.500 Metros**

Top: 5 2 8,40

3 5 4,49	<b>BERNARDO BORGES</b>	00 S23	MAIA A C	25/01/2020	4º Braga 47011	
3 5 5,59	Bernardo Borges	00 S23	MAIA A C	07/03/2020	2º Braga 03016	
3 5 6,55	<b>SIMÃO BASTOS</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/02/2020	8º Pombal 03014	
3 5 6,60	Simão Bastos	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	2º Braga / Pombal 03008	
3 5 7,28	<b>PAULO BARBOSA</b>	94 Sen	MAIA A C	01/02/2020	3º Braga / Pombal 03008	
3 5 7,59	Simão Bastos	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/03/2020	4º Braga 03016	
3 5 7,97	Bernardo Borges	00 S23	MAIA A C	19/01/2020	3º Braga 47010	
3 5 8,72	Simão Bastos	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	6º Braga 47011	
3 5 8,91	<b>ANDRÉ REGUFE</b>	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	7º Braga 47011	
3 5 9,28	André Regufe	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	15/02/2020	4º Pombal 03011	
4 0 0,96	<b>JOSÉ AZEVEDO</b>	88 Sen	BOAVISTA F C	29/02/2020	4º Pombal 03014	
4 0 1,73	<b>JOÃO MARQUES</b>	02 Jun	A C S JOAÃO DA SERRA	07/03/2020	8º Braga 03016	
4 0 3,18	Simão Bastos	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	22/02/2020	2º Braga 03013	
4 0 3,52	João Marques	02 Jun	A C S JOAÃO DA SERRA	15/02/2020	6º Pombal 03011	
4 0 3,61	<b>ALFREDO ALVES</b>	99 Jun	MAIA A C	07/03/2020	2º Braga 03016	
4 0 5,10	José Azevedo	88 Sen	BOAVISTA F C	25/01/2020	9º Braga 47011	
4 0 7,07	<b>JOÃO PEDRO CASAL</b>	99 S23	MAIA A C	25/01/2020	1º Braga 47011	
4 0 7,58	<b>TIAGO SILVA</b>	00 S23	C ATLETISMO DO PORTO	25/01/2020	3º Braga 47011	
4 0 9,41	Bernardo Borges	00 S23	MAIA A C	22/02/2020	6º Braga 03012	
4 1 0,09	Tiago Silva	00 S23	C ATLETISMO DO PORTO	07/03/2020	12º Braga 03016	
4 1 1,13	<b>MARCO MELO</b>	02 Jun	A C S JOAÃO DA SERRA	25/01/2020	5º Braga 47011	
4 1 1,40	<b>TONY CALVO</b>	81 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	19/01/2020	5º Braga 47010	
4 1 2,30	Tony Calvo	81 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	01/02/2020	6º Braga / Pombal 03008	
4 1 3,13	Tiago Silva	00 S23	C ATLETISMO DO PORTO	04/01/2020	10º Pombal 24010	X
4 1 4,50	<b>DANIEL SILVA</b>	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	05/02/2020	6º Braga 47013	
4 1 6,85	<b>FERNANDO LEMOS</b>	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	01/02/2020	7º Braga / Pombal 03008	
4 1 7,10	<b>JOÃO AMARO</b>	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	1º Braga 47011	
4 1 7,20	Fernando Lemos	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	7º Braga 47010	
4 1 7,91	<b>JOÃO FERREIRA</b>	96 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	9º Braga 47011	
4 1 8,02	<b>ANTÓNIO PIRES</b>	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	2º Braga 47011	
4 1 8,90	<b>PEDRO AMARO</b>	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	4º Braga 47011	
4 1 9,36	Daniel Silva	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	19/01/2020	8º Braga 47010	
4 2 1,71	<b>JORGE SILVA</b>	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/02/2020	2º Braga 47013	
4 2 2,15	António Pires	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/01/2020	9º Braga 47010	
4 2 2,30	António Pires	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/02/2020	8º Braga 47013	
4 2 2,91	Daniel Silva	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	25/01/2020	5º Braga 47011	
4 2 3,39	<b>MARTIM FREITAS</b>	96 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/01/2020	6º Braga 47011	
4 2 7,17	<b>TOMÁS CARRIÇO</b>	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	7º Braga 47011	
4 2 7,38	<b>BRUNO PEREIRA</b>	98 S23	MAIA A C	25/01/2020	10º Braga 47011	
4 2 8,08	<b>JOÃO FERREIRA</b>	04 Juv	U DESP DA VÁRZEA	25/01/2020	8º Braga 47011	
4 3 3,60	<b>ÁTILA AMBRUS</b>	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	25/01/2020	9º Braga 47011	
4 3 5,01	<b>GONÇALO ROMPANTE</b>	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	04/01/2020	9º Pombal 24010	X
4 5 1,24	<b>CRISTIANO PEREIRA</b>	02 9,97	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	4º Braga 47010	



**Masculinos**

**1.500 Metros**

Top: **5 2 8,40**

<b>4 5 8,92</b>	<b>LUÍS OLIVEIRA</b>	67 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/01/2020	11º Braga 47010
<b>5 2 8,40</b>	<b>JORGE COSTA</b>	73 V45	E ATLETISMO TROFA	01/02/2020	15º Braga / Pombal 03008





Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

**Masculinos****3.000 Metros**Top: **1 0 0 1,90**

8 1 5,72	<b>JOÃO CRUZ</b>	94 Sen	MAIA A C	01/03/2020	6º Pombal 03014	
8 2 4,20	<b>PAULO BARBOSA</b>	94 Sen	MAIA A C	23/02/2020	5º Braga 03012	
8 2 5,24	<b>ANDRÉ REGUFE</b>	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	3º Braga / Pombal 03008	
8 2 5,91	<b>LUIÍS MENDES</b>	90 Sen	MAIA A C	01/02/2020	4º Braga / Pombal 03008	
8 2 7,45	<b>SIMÃO BASTOS</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	01/03/2020	13º Pombal 03014	
8 2 7,47	André Regufe	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	3º Braga 47011	
8 3 1,66	<b>JOSÉ AZEVEDO</b>	88 Sen	BOAVISTA F C	26/01/2020	4º Braga 47011	
8 3 2,67	<b>RÚBEN PIRES</b>	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	26/01/2020	5º Braga 47011	
8 3 3,85	André Regufe	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	16/02/2020	3º Pombal 03011	
8 3 5,63	<b>JOÃO PEDRO CASAL</b>	99 S23	MAIA A C	26/01/2020	7º Braga 47011	
8 3 7,66	João Pedro Casal	99 S23	MAIA A C	08/03/2020	4º Braga 03016	
8 4 1,06	André Regufe	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/02/2020	6º Braga 03013	
8 4 4,61	Simão Bastos	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	08/03/2020	12º Braga 03016	
8 4 4,72	André Regufe	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	08/03/2020	13º Braga 03016	
8 4 7,14	Rúben Pires	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	09/02/2020	1º Braga 03009	
9 0 5,26	<b>MARCO MELO</b>	02 Jun	A C S JOAÃO DA SERRA	26/01/2020	1º Braga 47011	
9 0 6,75	Marco Melo	02 Jun	A C S JOAÃO DA SERRA	16/02/2020	14º Pombal 03011	
9 0 7,12	<b>PEDRO AMARO</b>	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	2º Braga 47011	
9 0 8,67	<b>FERNANDO LEMOS</b>	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	01/02/2020	6º Braga / Pombal 03008	
9 0 8,96	<b>ANTÓNIO PIRES</b>	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/02/2020	7º Braga / Pombal 03008	
9 0 9,12	<b>JOÃO AMARO</b>	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	4º Braga 47011	
9 1 2,14	<b>CARLOS GOMES</b>	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	16/02/2020	17º Pombal 03011	
9 1 4,45	António Pires	90 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/01/2020	6º Braga 47011	
9 1 4,88	<b>AMÉRICO MOREIRA</b>	89 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	01/02/2020	8º Braga / Pombal 03008	
9 2 0,22	<b>DUARTE RODRIGUES</b>	00 S23	MAIA A C	26/01/2020	8º Braga 47011	
9 2 0,35	<b>GIL FERREIRA</b>	71 V45	C D S SALVADOR CAMPO	25/01/2020	1º Pombal 24020	X
9 2 1,03	<b>RICARDO SAMPAIO</b>	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	26/01/2020	9º Braga 47011	
9 3 2,61	<b>BRUNO PEREIRA</b>	98 S23	MAIA A C	26/01/2020	10º Braga 47011	
9 3 6,96	<b>TOMÁS CARRIÇO</b>	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	11º Braga 47011	
1 0 0 1,90	<b>NUNO SILVA</b>	03 Juv	U DESP DA VÁRZEA	26/01/2020	13º Braga 47011	





**Masculinos**

**60 M Barreiras-0.91**

Top:

**9,78**

9,24	<b>GONÇALO CUNHA</b>	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	09/02/2020	4º Braga 03009
9,24	<b>RODRIGO CAETANO</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	3º Braga 03009
9,53	<b>SÉRGIO ALMEIDA</b>	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	09/02/2020	6º Braga 03009
9,78	<b>RAFAEL JESUS</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	12/01/2020	3º Pombal 03003



Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

**Masculinos**

**60 M Barr.Jun.M.1,00**

Top:

**9,76**

<b>8,58</b>	<b>GUILHERME ALMEIDA</b>	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/01/2020	3º Pombal 03004
<b>8,87</b>	<b>AFONSO CAETANO</b>	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/02/2020	3º Pombal 03011
<b>9,00</b>	<b>FRANCISCO LEMOS</b>	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	16/02/2020	4º Pombal 03011
<b>9,07</b>	<b>DIOGO SALDANHA</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	16/02/2020	6º Pombal 03011
<b>9,18</b>	Francisco Lemos	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	12/01/2020	4º Pombal 03004
<b>9,42</b>	<b>AFONSO DINIS</b>	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	12/01/2020	5º Pombal 03004
<b>9,43</b>	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	12/01/2020	6º Pombal 03004
<b>9,43</b>	<b>JOSÉ LOBO</b>	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	22/01/2020	1º Braga 47009
<b>9,62</b>	José Lobo	02 Jun	C DESP C+S LAVRA	05/02/2020	3º Braga 47013
<b>9,76</b>	<b>CARLOS CARVALHO</b>	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	16/02/2020	7º Pombal 03011



**Masculinos**

**60 M Barreiras-1.06**

Top:

**1 0,99**

8,70	<b>MARTIM FAUSTINO</b>	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	1º Braga 47011
8,81	<b>PEDRO JORGE SILVA</b>	99 S23	MAIA A C	23/02/2020	6º Braga 03012
8,82	Martim Faustino	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	1º Braga 47011
8,83	Pedro Jorge Silva	99 S23	MAIA A C	08/03/2020	5º Braga 03016
8,85	Pedro Jorge Silva	99 S23	MAIA A C	01/02/2020	3º Braga / Pombal 03008
8,85	Pedro Jorge Silva	99 S23	MAIA A C	08/03/2020	8º Braga 03016
8,86	Pedro Jorge Silva	99 S23	MAIA A C	22/02/2020	2º Braga 03012
8,89	Pedro Jorge Silva	99 S23	MAIA A C	26/01/2020	3º Braga 47011
8,89	Martim Faustino	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	4º Braga / Pombal 03008
9,14	<b>FRANCISCO LEMOS</b>	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	08/03/2020	6º Braga 03016
9,21	Pedro Jorge Silva	99 S23	MAIA A C	26/01/2020	3º Braga 47011
9,30	Francisco Lemos	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	01/02/2020	1º Braga / Pombal 03008
9,47	<b>ANDRÉ LEITE</b>	99 S23	C D C NAVAIS	01/02/2020	2º Braga / Pombal 03008
9,48	Francisco Lemos	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	26/01/2020	5º Braga 47011
9,60	Francisco Lemos	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	26/01/2020	1º Braga 47011
9,76	<b>CARLOS CARVALHO</b>	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/02/2020	8º Braga 03013
1 0,72	<b>VASCO MOURA</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	26/01/2020	7º Braga 47011
1 0,99	Vasco Moura	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	26/01/2020	6º Braga 47011



Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

### Masculinos

#### 60 M Barr.Juv.Mas-91

Top:

1 0,11

9,49	DAVID GARCIA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	19/01/2020	1º Braga 47008
9,59	JOÃO ZAMITH	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	19/01/2020	2º Braga 47008
9,71	SÉRGIO ALMEIDA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	19/01/2020	3º Braga 47008
1 0,11	DUARTE LATA	03 Juv	Associação Atletismo Porto	29/02/2020	4º Alpiarça 03005



Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

**Masculinos****Salto em Altura**

Top:

1,55

2,07	<b>JOÃO DUARTE</b>	96 Sen	MAIA A C	22/02/2020	5º Braga 03012
2,07	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	01/03/2020	4º Pombal 03014
1,98	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	01/02/2020	2º Braga / Pombal 03008
1,93	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	25/01/2020	1º Braga 47011
1,91	<b>RODRIGO CAETANO</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	1º Braga 03009
1,91	<b>ANDRÉ ESPINHOSA</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	08/03/2020	7º Braga 03016
1,90	André Espinhosa	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/02/2020	2º Braga 03013
1,89	André Espinhosa	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	5º Braga 47011
1,89	<b>ANDRÉ LEITE</b>	99 S23	C D C NAVAIS	25/01/2020	4º Braga 47011
1,85	André Espinhosa	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	5º Braga / Pombal 03008
1,85	André Espinhosa	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	16/02/2020	7º Pombal 03011
1,80	<b>DIOGO SALDANHA</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	3º Pombal 03004
1,80	<b>RAFAEL JESUS</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/01/2020	6º Braga 47011
1,80	Rodrigo Caetano	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/02/2020	7º Braga / Pombal 03008
1,80	Rodrigo Caetano	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/02/2020	10º Pombal 03011
1,75	Rafael Jesus	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	1º Pombal 03003
1,75	<b>GUILHERME ALMEIDA</b>	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	9º Braga 47011
1,75	<b>GONÇALO GARCEZ</b>	99 S23	MAIA A C	25/01/2020	8º Braga 47011
1,75	<b>RUI VILAS BOAS</b>	03 Juv	C D C NAVAIS	25/01/2020	10º Braga 47011
1,75	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	01/02/2020	9º Braga / Pombal 03008
1,74	<b>FRANCISCO LEMOS</b>	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	5º Pombal 03004
1,74	Guilherme Almeida	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	4º Pombal 03004
1,74	<b>MIGUEL HORA</b>	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	09/02/2020	11º Braga 03009
1,74	<b>VASCO CARDOSO</b>	04 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	13º Braga 03009
1,74	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	09/02/2020	13º Braga 03009
1,70	Miguel Hora	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/01/2020	12º Braga 47011
1,70	<b>JOÃO OLIVEIRA</b>	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	15º Braga 47011
1,70	<b>TIAGO EUSÉBIO</b>	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	01/02/2020	11º Braga / Pombal 03008
1,70	Rui Vilas Boas	03 Juv	C D C NAVAIS	01/02/2020	11º Braga / Pombal 03008
1,68	<b>AFONSO DINIS</b>	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	11/01/2020	6º Pombal 03004
1,65	<b>BRUNO LEITE DA COST</b>	92 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	17º Braga 47011
1,65	Vasco Cardoso	04 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/01/2020	20º Braga 47011
1,65	Francisco Lemos	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	25/01/2020	21º Braga 47011
1,65	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	25/01/2020	18º Braga 47011
1,65	Tiago Eusébio	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/01/2020	18º Braga 47011
1,64	<b>DUARTE LATA</b>	03 Juv	Associação Atletismo Porto	29/02/2020	8º Alpiarça 03005
1,55	<b>LENINE CUNHA</b>	82 9,97	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	1º Braga 47010





Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

## Masculinos

### Salto Com Vara

Top:

2,35

4,15	<b>JOÃO ARAÚJO</b>	01 Jun	MAIA A C	01/02/2020	2º Braga / Pombal 03008
4,05	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	22/02/2020	7º Braga 03012
4,00	<b>HUGO SERRA</b>	77 V40	A C PÓVOA DE VARZIM	22/02/2020	4º Braga 03013
3,95	<b>GUILHERME ALMEIDA</b>	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/01/2020	2º Pombal 03004
3,90	João Araújo	01 Jun	MAIA A C	07/03/2020	7º Braga 03016
3,65	<b>VICENTE GONÇALVES</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	4º Braga 03009
3,60	Hugo Serra	77 V40	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	5º Braga / Pombal 03008
3,60	<b>JOÃO MAIOTO</b>	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/02/2020	6º Braga / Pombal 03008
3,35	<b>AFONSO DINIS</b>	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	12/01/2020	4º Pombal 03004
3,30	Afonso Dinis	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	05/02/2020	2º Braga 47011
3,10	João Maioto	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/02/2020	3º Braga 47011
2,90	<b>CARLOS EUSÉBIO</b>	72 V45	C D C NAVAIS	05/02/2020	4º Braga 47011
2,80	<b>RAFAEL JESUS</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	12/01/2020	6º Pombal 03003
2,80	<b>MIGUEL FERREIRA</b>	96 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	01/02/2020	10º Braga / Pombal 03008
2,80	Carlos Eusébio	72 V45	C D C NAVAIS	01/02/2020	8º Braga / Pombal 03008
2,65	<b>FRANCISCO LEMOS</b>	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	12/01/2020	6º Pombal 03004
2,35	<b>DIOGO SALDANHA</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	12/01/2020	7º Pombal 03004



Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

**Masculinos****Salto em Comprimento**

Top:

**0,68**

7,25	<b>MARCOS CALDEIRA</b>	88 Sen	MAIA A C	22/02/2020	4º Braga 03012
7,14	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	01/02/2020	2º Braga / Pombal 03008
7,04	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	01/03/2020	8º Pombal 03014
6,95	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	05/02/2020	1º Braga 47013
6,85	<b>GUILHERME ALMEIDA</b>	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/01/2020	3º Braga 47011
6,82	Guilherme Almeida	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	1º Pombal 03004
6,82	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	26/01/2020	4º Braga 47011
6,81	<b>BRUNO LEITE DA COSTA</b>	92 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	22/02/2020	2º Braga 03013
6,68	<b>HEMILTON COSTA</b>	91 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/01/2020	5º Braga 47011
6,68	<b>MARTIM FAUSTINO</b>	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	4º Braga / Pombal 03008
6,59	Bruno Leite Da Costa	92 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	7º Braga 47011
6,50	<b>JOÃO FERREIRA</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	26/01/2020	8º Braga 47011
6,39	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	15/02/2020	10º Pombal 03011
6,37	<b>ANDRÉ GOMES</b>	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/03/2020	11º Braga 03016
6,36	<b>XAVIER OUTEIRO</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/01/2020	9º Braga 47011
6,15	André Gomes	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	11º Braga 47011
6,15	Xavier Outeiro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/02/2020	18º Pombal 03011
6,15	<b>JOÃO RIBEIRO</b>	00 S23	MAIA A C	07/03/2020	12º Braga 03016
6,14	João Ferreira	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	01/02/2020	7º Braga / Pombal 03008
6,10	<b>PEDRO MACHADO</b>	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	13º Braga 47011
6,09	<b>AFONSO DINIS</b>	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	11/01/2020	4º Pombal 03004
6,09	<b>JOÃO MAIOTO</b>	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/01/2020	14º Braga 47011
6,09	João Maioto	99 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/02/2020	8º Braga / Pombal 03008
6,04	<b>JOÃO DUARTE</b>	96 Sen	MAIA A C	26/01/2020	15º Braga 47011
6,04	<b>VICENTE GONÇALVES</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/01/2020	16º Braga 47011
6,01	<b>ANDRÉ ASSUNÇÃO</b>	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	26/01/2020	17º Braga 47011
6,00	<b>FRANCISCO LEMOS</b>	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	5º Pombal 03004
5,99	André Gomes	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/02/2020	4º Braga 47013
5,97	<b>LENINE CUNHA</b>	82 V35	C F OLIVEIRA DOURO	05/02/2020	5º Braga 47013
5,94	<b>RAFAEL JESUS</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	6º Pombal 03003
5,89	Rafael Jesus	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	26/01/2020	19º Braga 47011
5,88	<b>JOÃO PEDRO MARTINS</b>	04 Juv	BOAVISTA F C	05/02/2020	6º Braga 47013
5,83	João Pedro Martins	04 Juv	BOAVISTA F C	26/01/2020	20º Braga 47011
5,73	<b>DINIS CASTRO</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/01/2020	22º Braga 47011
5,69	<b>ANDRÉ OLIVEIRA</b>	00 S23	E ATLETISMO TROFA	01/02/2020	10º Braga / Pombal 03008
5,59	André Oliveira	00 S23	E ATLETISMO TROFA	26/01/2020	23º Braga 47011
5,55	João Pedro Martins	04 Juv	BOAVISTA F C	19/01/2020	1º Braga 47008
5,52	<b>MIGUEL HORA</b>	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	19/01/2020	2º Braga 47008
5,51	Lenine Cunha	82 9,97	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	1º Braga 47010
5,46	Lenine Cunha	82 V35	C F OLIVEIRA DOURO	26/01/2020	26º Braga 47011
5,43	Miguel Hora	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	26/01/2020	27º Braga 47011
5,41	<b>CARLOS SILVA</b>	93 Sen	C D C NAVAIS	01/02/2020	12º Braga / Pombal 03008
5,40	<b>ARNALDO NETO</b>	96 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/01/2020	28º Braga 47011



## Masculinos

Salto em Comprimento					Top:	0,68
5,34	<b>GONÇALO CUNHA</b>	03 Juv	Associação Atletismo Porto	29/02/2020	10º	Alpiarça 03005
5,29	<b>JOÃO ZAMITH</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	19/01/2020	3º	Braga 47008
5,23	<b>TOMÁS ALVES</b>	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	4º	Braga 47008
5,18	<b>GONÇALO GARCEZ</b>	99 S23	MAIA A C	26/01/2020	30º	Braga 47011
4,93	<b>GONÇALO PINTO</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	19/01/2020	9º	Braga 47008
4,82	<b>MIGUEL FERREIRA</b>	96 Sen	CLUBE DESP DA PVOA	26/01/2020	31º	Braga 47011
4,42	<b>VALENTIM LOPES</b>	04 Juv	BOAVISTA F C	19/01/2020	16º	Braga 47008
4,22	<b>JORGE RIBEIRO</b>	04 Juv	CLUBE DESP DA PVOA	01/02/2020	16º	Braga / Pombal 03008
4,19	<b>TIAGO AZEVEDO</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	19/01/2020	19º	Braga 47008
3,87	<b>BRUNO MORAIS</b>	91 9,98	C ATLETISMO TÂMEGA	19/01/2020	5º	Braga 47010
3,51	<b>ANTNIO MOURA</b>	97 9,98	C ATLETISMO TÂMEGA	19/01/2020	8º	Braga 47010
3,17	<b>RICARDO VIEIRA</b>	90 9,99	C ATLETISMO TÂMEGA	19/01/2020	4º	Braga 47010
1,65	<b>TIAGO PIZARRO</b>	08 9,98	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/01/2020	9º	Braga 47010
1,20	<b>RUBEN FREI</b>	96 9,98	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/01/2020	10º	Braga 47010
0,68	<b>JOÃO COSTA</b>	03 9,98	ESCOLA DO MOVIMENTO	19/01/2020	11º	Braga 47010



Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

**Masculinos****Triplo Salto**

Top:

**1 1,63**

15,52	<b>MARCOS CALDEIRA</b>	88 Sen	MAIA A C	23/02/2020	4º Braga 03012
15,43	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	29/02/2020	4º Pombal 03014
15,36	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	01/02/2020	2º Braga / Pombal 03008
15,10	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	16/02/2020	3º Pombal 24026
14,80	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	25/01/2020	2º Braga 47011
14,54	<b>PEDRO MACHADO</b>	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	3º Braga / Pombal 03008
14,41	Marcos Caldeira	88 Sen	MAIA A C	22/01/2020	2º Braga 47009
14,39	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	23/02/2020	3º Braga 03013
14,37	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	16/02/2020	5º Pombal 24026
14,33	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	29/02/2020	8º Pombal 03014
14,07	<b>JOÃO DUARTE</b>	96 Sen	MAIA A C	25/01/2020	4º Braga 47011
13,85	Pedro Machado	91 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	5º Braga 47011
13,76	<b>XAVIER OUTEIRO</b>	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	2º Braga 03009
13,57	João Duarte	96 Sen	MAIA A C	22/01/2020	3º Braga 47009
13,40	Xavier Outeiro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/02/2020	7º Pombal 03011
13,39	<b>DIOGO SALDANHA</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	16/02/2020	9º Pombal 03011
13,35	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	25/01/2020	8º Braga 47011
13,17	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	01/02/2020	5º Braga / Pombal 03008
13,16	<b>FRANCISCO LEMOS</b>	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/01/2020	6º Braga 47009
13,11	<b>RAFAEL JESUS</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	22/01/2020	7º Braga 47009
12,89	Xavier Outeiro	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/02/2020	8º Braga / Pombal 03008
12,56	Rafael Jesus	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	09/02/2020	10º Braga 03009
12,54	<b>MIGUEL FERNANDES</b>	01 Jun	MAIA A C	16/02/2020	19º Pombal 03011
12,47	<b>ANDRÉ GOMES</b>	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	12º Braga 47011
12,44	Rafael Jesus	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/01/2020	13º Braga 47011
12,38	<b>ANDRÉ LEITE</b>	99 S23	C D C NAVAIS	01/02/2020	9º Braga / Pombal 03008
12,28	<b>JOÃO FERREIRA</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/01/2020	12º Braga 47009
12,27	<b>LENINE CUNHA</b>	82 V35	C F OLIVEIRA DOURO	25/01/2020	14º Braga 47011
12,09	<b>TIAGO EUSÉBIO</b>	01 Jun	CLUBE DESP DA PÓVOA	01/02/2020	11º Braga / Pombal 03008
11,76	<b>ANDRÉ RODRIGUES</b>	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	22/01/2020	14º Braga 47009
11,63	André Rodrigues	01 Jun	C ATLETISMO DO PORTO	25/01/2020	17º Braga 47011



Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

## Masculinos

### Lançamento Peso-5Kg

Top:

7,55

12,60	<b>RUI PINTO</b>	03 Juv	C ATLETISMO TÂMEGA	08/02/2020	5º Braga 03009
12,16	<b>MARCO SUBIDA</b>	03 Juv	C D C NAVAIS	22/01/2020	2º Braga 47009
11,41	Marco Subida	03 Juv	C D C NAVAIS	08/02/2020	12º Braga 03009
10,64	<b>DUARTE LATA</b>	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/02/2020	2º Braga 47013
10,40	Duarte Lata	03 Juv	Associação Atletismo Porto	29/02/2020	5º Alpiarça 03005
9,03	<b>BERNARDO SOUSA RI</b>	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	19/01/2020	1º Braga 47008
8,15	<b>RAFAEL JESUS</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	11º Pombal 03003
8,11	<b>GONÇALO CUNHA</b>	03 Juv	Associação Atletismo Porto	29/02/2020	16º Alpiarça 03005
7,55	<b>RÚBEN PINTO</b>	04 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/01/2020	3º Braga 47009





**Masculinos**

**Lançamento Peso-6Kg**

Top:

**8,05**

13,04	<b>FRANCISCO LEMOS</b>	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	1º Pombal 03004
12,81	<b>RÚBEN OLIVEIRA</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	05/02/2020	1º Braga 47013
12,72	Francisco Lemos	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	16/02/2020	8º Pombal 03011
12,25	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	16/02/2020	12º Pombal 03011
11,00	<b>GUILHERME ALMEIDA</b>	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	3º Pombal 03004
10,47	<b>DIOGO SALDANHA</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	5º Pombal 03004
10,32	<b>AFONSO DINIS</b>	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	11/01/2020	6º Pombal 03004
8,05	<b>ARTUR SALDANHA</b>	68 V50	RUNRIVER - RIO TINTO	22/01/2020	2º Braga 47009



## Masculinos

### Lançamento Peso-7.26

Top:

5,80

13,85	<b>ALEXANDRE ALMEIDA</b>	93 Sen	MAIA A C	26/01/2020	3º Braga 47011
13,14	Alexandre Almeida	93 Sen	MAIA A C	01/02/2020	4º Braga / Pombal 03008
12,89	Alexandre Almeida	93 Sen	MAIA A C	23/02/2020	7º Braga 03012
11,94	<b>PHILIPPE PEREIRA</b>	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	5º Braga 47011
11,92	<b>RÚBEN OLIVEIRA</b>	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	08/03/2020	10º Braga 03016
11,82	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	5º Braga / Pombal 03008
11,70	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	26/01/2020	6º Braga 47011
11,21	Rúben Oliveira	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	23/02/2020	8º Braga 03013
11,11	<b>JOSÉ ALBERTO SILVA</b>	78 V40	C D C NAVAIS	01/02/2020	7º Braga / Pombal 03008
10,75	José Alberto Silva	78 V40	C D C NAVAIS	26/01/2020	9º Braga 47011
10,43	<b>MANUEL SOARES</b>	78 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	01/02/2020	9º Braga / Pombal 03008
10,35	<b>FRANCISCO COSTA</b>	97 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/02/2020	10º Braga / Pombal 03008
10,10	<b>MIGUEL MARQUES</b>	98 S23	C F OLIVEIRA DOURO	01/02/2020	11º Braga / Pombal 03008
9,29	<b>BRUNO LEITE DA COST</b>	92 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	22/01/2020	5º Braga 47009
7,89	<b>NUNO SILVA</b>	98 S23	C D C NAVAIS	26/01/2020	14º Braga 47011
5,80	<b>PEDRO SÁ</b>	72 V45	E ATLETISMO TROFA	01/02/2020	17º Braga / Pombal 03008



**Masculinos**

**Triatlo - Juvenis**

Top:

1526

1526	<b>DUARTE LATA</b>	03 Juv	Associação Atletismo Porto	29/02/2020	12º	Alpiarça 03005
	10.11 10.40 1.64					





Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

### Masculinos

#### Heptatlo - Juvenis

Top:

3687

3687	<b>RAFAEL JESUS</b>	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	12/01/2020	8º Braga 03009
3687	Rafael Jesus	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	12/01/2020	8º Pombal 03003
7.55 5.94 8.15 1.75 9.78 2.80 310.65					





Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

### Masculinos

#### Heptalo - Juniores

Top:

3468

4873	Guilherme Almeida	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/01/2020	1º Pombal 03011
4873	<b>GUILHERME ALMEIDA</b>	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/01/2020	1º Pombal 03004
	7.33 6.82 11.00 1.74 8.58 3.95 249.93				
4204	Francisco Lemos	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	12/01/2020	4º Pombal 03004
	7.44 6.00 13.04 1.74 9.18 2.65 300.89				
4204	<b>FRANCISCO LEMOS</b>	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	12/01/2020	4º Pombal 03011
4046	Afonso Dinis	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	12/01/2020	5º Pombal 03011
4046	<b>AFONSO DINIS</b>	02 Jun	AC FERNANDA RIBEIRO	12/01/2020	5º Pombal 03004
	7.77 6.09 10.32 1.68 9.42 3.35 258.54				
3468	Diogo Saldanha	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	12/01/2020	7º Pombal 03004
	7.45 10.47 1.80 9.43 2.35 253.07				
3468	<b>DIOGO SALDANHA</b>	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	12/01/2020	7º Pombal 03011





Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

**Masculinos**

**4X200 Metros**

Top: 2 3 8,80

2 3 8,80

C ATLETISMO TÂMEGA 00 9,97 C ATLETISMO TÂMEGA

19/01/2020 4º Braga 47010





**Masculinos**

**4X300 Metros**

Top: 2 4 6,61

2 4 5,61	<b>C ATLETISMO DO POR</b>	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	08/02/2020	2º Braga 03009
	<i>Sérgio Almeida 2004 / Gonçalo Rompante 2003 / David Garcia 2004 / David Silva 2004</i>				
2 4 5,70	<b>C D C NAVAIS</b>	03 Juv	C D C NAVAIS	08/02/2020	3º Braga 03009
	<i>Nuno Ferreira 2003 / Diogo Lopes 2003 / João Oliveira 2003 / Rui Vilas Boas 2003</i>				
2 4 6,61	<b>C DESP CS LAVRA</b>	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	08/02/2020	4º Braga 03009
	<i>João Zamith 2004 / Gonçalo Pinto 2004 / Miguel Hora 2003 / Rafael Jesus 2004</i>				



Ranking 2020

Absoluto ( até Veteranos M60) P.Coberta

**Masculinos****4X400 Metros**Top: **4 0 5,06**

<b>3 2 7,32</b>	<b>A C PÓVOA VARZIM</b>	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	1º Braga / Pombal 03008
	<i>João Paulo Moreira 2001 / Martim Faustino 2000 / David Oliveira 2001 / Hugo Silva 1999</i>				
<b>3 2 7,87</b>	<b>A C PÓVOA DE VARZIM</b>	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	23/02/2020	2º Braga 03013
	<i>João Paulo Moreira 2001 / Carlos Carvalho 2002 / Carlos Monteiro 1989 / Hugo Silva 1999</i>				
<b>3 2 9,39</b>	<b>MAIA A C</b>	92 Sen	MAIA A C	23/02/2020	4º Braga 03012
	<i>Ricardo Reis 1998 / Tomás Baptista 1992 / Bernardo Borges 2000 / Bruno Silva 1995</i>				
<b>3 2 9,56</b>	Maia A C	92 Sen	MAIA A C	01/02/2020	3º Braga / Pombal 03008
	<i>Ricardo Reis 1998 / Tomás Baptista 1992 / João Cruz 1994 / Bruno Silva 1995</i>				
<b>3 3 0,61</b>	Maia A C	92 Sen	MAIA A C	25/01/2020	1º Braga 47011
	<i>Ricardo Reis 1998 / João Araújo 2001 / Tomás Baptista 1992 / Bruno Silva 1995</i>				
<b>3 3 1,08</b>	<b>A C PÓVOA DE VARZIM</b>	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/03/2020	5º Braga 03016
	<i>João Paulo Moreira 2001 / Simão Bastos 1999 / Carlos Carvalho 2002 / Hugo Silva 1999</i>				
<b>3 4 0,86</b>	<b>C F OLIVEIRA DOURO</b>	99 S23	C F OLIVEIRA DOURO	01/02/2020	2º Braga / Pombal 03008
	<i>Diogo Saldanha 2001 / Átila Ambrus 2004 / Francisco Lemos 2002 / Sandro Baessa 1999</i>				
<b>3 4 1,41</b>	A C Póvoa De Varzim	89 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	25/01/2020	3º Braga 47011
	<i>João Paulo Moreira 2001 / Rui Reis 2003 / Carlos Carvalho 2002 / Carlos Monteiro 1989</i>				
<b>3 4 3,14</b>	<b>CLUBE DESP DA PÓVOA</b>	76 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	01/02/2020	3º Braga / Pombal 03008
	<i>Paulo Costa 1976 / Martim Freitas 1996 / Diogo Campos 1992 / Diogo Costa 2001</i>				
<b>3 4 4,43</b>	<b>A R L V GONDOMAREN</b>	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	16/02/2020	2º Pombal 03011
	<i>Luís Reis 2002 / Mário Almeida 2002 / José Pardal 2003 / Daniel Silva 2001</i>				
<b>3 4 7,39</b>	Clube Desp Da Póvoa	76 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/01/2020	4º Braga 47011
	<i>Paulo Costa 1976 / Martim Freitas 1996 / Diogo Campos 1992 / Diogo Costa 2001</i>				
<b>3 4 8,29</b>	<b>MAIA A C</b>	01 Jun	MAIA A C	16/02/2020	5º Pombal 03011
	<i>Miguel Regalo 2004 / Tiago Borges 2002 / Simeão Rolo 2003 / Miguel Fernandes 2001</i>				
<b>3 5 9,93</b>	<b>E ATLETISMO TROFA</b>	82 Sen	E ATLETISMO TROFA	25/01/2020	1º Braga 47011
	<i>André Oliveira 2000 / Ludgero Moreira 1982 / Rúben Pinto 2004 / João Abreu 2001</i>				
<b>4 0 1,06</b>	<b>C D C NAVAIS</b>	99 S23	C D C NAVAIS	25/01/2020	2º Braga 47011
	<i>João Oliveira 2003 / Rui Vilas Boas 2003 / Nuno Ferreira 2003 / André Leite 1999</i>				
<b>4 0 5,06</b>	<b>C D C NAVAIS</b>	93 Sen	C D C NAVAIS	01/02/2020	5º Braga / Pombal 03008
	<i>Nuno Ferreira 2003 / Nuno Silva 1998 / Carlos Silva 1993 / João Oliveira 2003</i>				



**Masculinos**

**5.000 Metros Marcha**

Top: 2 8 1 4,91

2 1 3 8,41	<b>DANIEL ORTEGA</b>	98 S23	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	1º Braga 47011
2 1 4 3,91	<b>FILIPE LOUREIRO</b>	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	2º Braga 47011
2 2 1 8,50	Filipe Loureiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	15/02/2020	2º Pombal 03011
2 2 2 2,99	Filipe Loureiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	01/02/2020	1º Braga / Pombal 03008
2 2 3 7,30	<b>DIOGO PEIXOTO</b>	99 S23	MAIA A C	01/02/2020	2º Braga / Pombal 03008
2 2 5 6,44	<b>MANUEL MARQUES</b>	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	3º Braga 47011
2 3 0 7,99	Diogo Peixoto	99 S23	MAIA A C	22/02/2020	5º Braga 03012
2 3 0 9,99	Filipe Loureiro	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1º Braga 03009
2 4 1 7,97	Diogo Peixoto	99 S23	MAIA A C	19/01/2020	4º Braga 47011
2 5 3 2,22	<b>AFONSO ROLL</b>	92 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/02/2020	6º Braga / Pombal 03008
2 6 3 2,72	<b>ANDRÉ MIRANDA</b>	92 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	7º Braga / Pombal 03008
2 6 3 3,86	André Miranda	92 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	19/01/2020	5º Braga 47011
2 6 4 2,16	André Miranda	92 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	22/02/2020	8º Braga 03013
2 7 3 4,74	<b>HÉLDER RIBEIRO</b>	76 V40	C F OLIVEIRA DOURO	19/01/2020	6º Braga 47011
2 8 1 4,91	<b>AURÉLIO COSTA</b>	68 V50	A CLUBE ALFENENSE	19/01/2020	7º Braga 47011