



Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**60 Metros Planos**

Top:

1 3,28

8,10	0,0	ANA COSTA	02 Jun	BOAVISTA F C	07/12/2019	1ª Lousada 41003
8,21	0,0	BRUNA OLIVEIRA	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	1ª Lousada 41008
8,26	0,0	MARIANA ALVES	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	2ª Lousada 41008
8,28	+ 2,0	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	01/12/2019	2ª Guimarães 47003
8,29	0,0	Bruna Oliveira	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
8,29	0,0	Bruna Oliveira	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
8,29	0,0	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	11/01/2020	3ª Lousada 41008
8,35	+ 0,9	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	2ª Guimarães 47001
8,43	0,0	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
8,43	0,0	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
8,46	0,0	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	3ª Lousada 41003
8,48	0,0	MATILDE ALMEIDA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	1ª Lousada 41003
8,51	+ 0,9	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	10/11/2019	3ª Guimarães 47001
8,51	0,0	ANA TEIXEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	11/01/2020	4ª Lousada 41008
8,54	+ 1,1	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	10/11/2019	1ª Guimarães 47001
8,54	0,0	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	07/12/2019	4ª Lousada 41003
8,56	+ 2,0	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	01/12/2019	4ª Guimarães 47003
8,57	0,0	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	5ª Lousada 41003
8,60	0,0	ANA SEQUEIRA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
8,60	0,0	Ana Sequeira	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
8,61	0,0	FABIANA LUCART	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
8,61	0,0	Fabiana Lucart	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
8,61	0,0	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Juv	MAIA A C	11/01/2020	6ª Lousada 41008
8,61	0,0	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	5ª Lousada 41008
8,63	0,0	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	6ª Lousada 41003
8,66	- 0,8	SANDRA BORGES	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1ª Maia 41014
8,68	0,0	DIANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	07/03/2020	1ª Lousada 41019
8,69	+ 1,1	SOFIA RAMOS	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	10/11/2019	2ª Guimarães 47001
8,73	+ 0,1	Patrícia Ribeiro	04 Juv	MAIA A C	07/12/2019	1ª Lousada 41003
8,74	0,0	MATILDE PEREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	2ª Lousada 41003
8,74	0,0	BEATRIZ SOARES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	1ª Lousada 41008
8,76	- 0,8	ISABEL FERREIRA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1ª Maia 41014
8,77	0,0	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	2ª Lousada 41008
8,81	0,0	OIHANA ANTUNES	04 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
8,81	0,0	Oihana Antunes	04 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
8,83	0,0	FLÁVIA SILVA	04 Juv	MAIA A C	11/01/2020	3ª Lousada 41008
8,84	0,0	Isabel Ferreira	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	3ª Lousada 41003
8,84	- 0,4	Beatriz Soares	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
8,84	0,0	Matilde Pereira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
8,84	0,0	Matilde Pereira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
8,84	- 0,4	Beatriz Soares	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
8,84	0,0	MARIA ALMEIDA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/01/2020	4ª Lousada 41008
8,85	+ 0,9	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	5ª Guimarães 47001



Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**60 Metros Planos**

Top:

1 3,28

8,85	+ 0,4	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
8,85	+ 0,4	Marta Marques	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
8,86	+ 0,1	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	1ª Lousada 41003
8,87	0,0	SARA CARDOSO	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	1ª Lousada 41008
8,95	0,0	ERICA RIBEIRO	02 Jun	MAIA A C	07/12/2019	5ª Lousada 41003
8,95	0,0	BEATRIZ BASTOS	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	11/01/2020	5ª Lousada 41008
8,96	- 0,4	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
8,96	- 0,4	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
8,97	0,0	FRANCISCA SILVA	96 Sen	MAIA A C	07/12/2019	6ª Lousada 41003
8,97	+ 0,4	Rita Castro	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
8,97	+ 0,4	RITA CASTRO	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
8,97	0,0	SARA MONTERROSO	04 Juv	MAIA A C	07/03/2020	2ª Lousada 41019
8,98	+ 0,1	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	07/12/2019	2ª Lousada 41003
9,02	+ 1,1	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	5ª Guimarães 47001
9,05	- 0,4	Flávia Silva	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
9,05	- 0,4	Flávia Silva	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
9,17	0,0	FRANCISCA CATARINO	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	11/01/2020	6ª Lousada 41008
9,19	0,0	TELMA VILAÇA	00 S23	MAIA A C	07/12/2019	7ª Lousada 41003
9,20	- 0,4	Beatriz Bastos	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
9,20	- 0,4	Beatriz Bastos	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
9,22	0,0	Sara Monterroso	04 Juv	MAIA A C	11/01/2020	7ª Lousada 41008
9,27	+ 0,1	ÂNGELA OLIVEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	2ª Lousada 41003
9,28	+ 0,9	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	7ª Guimarães 47001
9,29	+ 0,1	Sara Monterroso	04 Juv	MAIA A C	07/12/2019	3ª Lousada 41003
9,30	0,0	MATILDE TAVARES	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	2ª Lousada 41008
9,32	- 0,4	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
9,32	- 0,4	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
9,36	0,0	ANA FERREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	7ª Lousada 41003
9,39	+ 1,2	CARLA SOUSA	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1ª Maia 41014
9,41	+ 1,2	ANA NEVES	75 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	1ª Maia 41014
9,43	- 0,8	ALBINA GAVINA	73 V45	BOAVISTA F C	08/02/2020	2ª Maia 41014
9,45	+ 0,4	Susana Rosa	04 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
9,45	+ 0,4	SUSANA ROSA	04 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
9,46	- 0,4	CAROLINA SILVA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
9,46	- 0,4	Carolina Silva	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
9,60	+ 0,1	Carolina Silva	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	4ª Lousada 41003
9,81	+ 0,1	BRUNA SOBRAL	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	3ª Lousada 41003
9,91	+ 0,1	INÊS COSTA	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	5ª Lousada 41003
9,93	+ 0,4	Joana Santos	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
9,93	+ 0,4	JOANA SANTOS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
9,98	+ 0,1	RAFAELA ROCHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	6ª Lousada 41003
9,98	- 1,9	Carla Sousa	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	14/12/2019	5ª Lourosa 38002
9,99	- 0,8	MANUELA SILVA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	2ª Maia 41014
1 0,09	+ 1,2	CARLA FERREIRA	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2ª Maia 41014



Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**60 Metros Planos**

Top:

1 3,28

1 0,12	0,0	ANA ALMEIDA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	3ª Lousada 41008
1 0,22	+ 1,2	CONCEIÇÃO SANTOS	77 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	3ª Maia 41014
1 0,23	+ 0,1	BÁRBARA MOREIRA	74 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	4ª Lousada 41003
1 0,29	+ 0,1	BEATRIZ SOUSA	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	5ª Lousada 41003
1 0,34	0,0	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	4ª Lousada 41008
1 0,57	+ 0,4	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
1 0,57	+ 0,4	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
1 0,63	+ 1,2	ELISABETE PINHEIRO	76 V40	G C R AGUÇADOURENSE	08/02/2020	4ª Maia 41014
1 0,70	- 0,8	PAULA GONÇALVES	70 V45	C D C NAVAIS	08/02/2020	3ª Maia 41014
1 1,16	+ 1,2	CARLA MARQUES	77 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	5ª Maia 41014
1 1,30	- 0,8	ELSA ROCHA	84 V35	BOAVISTA F C	08/02/2020	2ª Maia 41014
1 1,35	0,0	Carla Marques	77 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	5ª Lousada 41008
1 1,78	- 0,8	SÓNIA SANTOS	74 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	4ª Maia 41014
1 1,83	+ 1,2	ANDREIA RIBEIRO	80 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	6ª Maia 41014
1 2,98	+ 1,2	CRISTINA BRANDÃO	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	7ª Maia 41014
1 3,28	- 0,8	JOANA SILVA	84 V35	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3ª Maia 41014

Marcas com vento antiregulamentar

8,68	+ 2,2	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	01/12/2019	1ª Guimarães 47003
9,28	+ 2,2	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	01/12/2019	5ª Guimarães 47003
9,48	+ 2,2	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	01/12/2019	6ª Guimarães 47003





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**200 Metros**

Top:

6 1,90

2 6,57	+ 0,8	RITA FERNANDES	05 Juv	MAIA A C	07/03/2020	1ª Lousada 41019
2 6,59	+ 0,3	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	28/12/2019	1ª Lousada 41006
2 6,65	0,0	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	11/01/2020	1ª Lousada 41008
2 7,47	+ 0,3	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	2ª Lousada 41006
2 8,04	0,0	BRUNA OLIVEIRA	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	2ª Lousada 41008
2 8,32	+ 0,3	ANA TEIXEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	28/12/2019	3ª Lousada 41006
2 8,48	0,0	FLÁVIA SILVA	04 Juv	MAIA A C	11/01/2020	1ª Lousada 41008
2 8,59	+ 0,4	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	01/12/2019	2ª Guimarães 47003
2 8,66	0,0	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	11/01/2020	3ª Lousada 41008
2 8,67	+ 0,3	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	4ª Lousada 41006
2 8,67	0,0	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	2ª Lousada 41008
2 8,67	+ 0,8	DIANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	07/03/2020	2ª Lousada 41019
2 8,80	+ 0,4	SANDRA BORGES	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	1ª Maia 41014
2 8,93	0,0	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	4ª Lousada 41008
2 9,04	0,0	MARIANA ALVES	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	5ª Lousada 41008
2 9,07	+ 0,4	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	01/12/2019	3ª Guimarães 47003
2 9,22	- 0,5	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Juv	MAIA A C	28/12/2019	2ª Lousada 41006
2 9,31	- 0,5	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	28/12/2019	3ª Lousada 41006
2 9,31	0,0	Patrícia Ribeiro	04 Juv	MAIA A C	11/01/2020	3ª Lousada 41008
2 9,33	- 0,5	Flávia Silva	04 Juv	MAIA A C	28/12/2019	4ª Lousada 41006
2 9,60	- 0,5	MATILDE PEREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	5ª Lousada 41006
2 9,75	0,0	TELMA VILAÇA	00 S23	MAIA A C	11/01/2020	4ª Lousada 41008
2 9,89	0,0	BRUNA BORGES	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	1ª Lousada 41008
2 9,90	0,0	BEATRIZ BASTOS	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	11/01/2020	5ª Lousada 41008
3 0,06	+ 0,1	ISABEL FERREIRA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	1ª Maia 41014
3 0,18	+ 0,8	SARA MONTERROSO	04 Juv	MAIA A C	07/03/2020	3ª Lousada 41019
3 0,62	0,0	Sara Monterroso	04 Juv	MAIA A C	11/01/2020	2ª Lousada 41008
3 0,79	+ 0,1	MARIA FERNANDES	69 V50	INDIVIDUAL - PORTO	09/02/2020	2ª Maia 41014
3 1,06	+ 0,3	Maria Fernandes	69 V50	INDIVIDUAL - PORTO	28/12/2019	5ª Lousada 41006
3 1,24	0,0	FRANCISCA CATARINO	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	11/01/2020	3ª Lousada 41008
3 1,36	0,0	ANA NEVES	75 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	11/01/2020	4ª Lousada 41008
3 1,70	0,0	MARIA ALMEIDA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/01/2020	5ª Lousada 41008
3 1,70	+ 0,4	CRISTINA COUTINHO	81 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	2ª Maia 41014
3 1,78	0,0	SARA CARDOSO	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	1ª Lousada 41008
3 2,32	- 0,3	CAROLINA SILVA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	1ª Lousada 41006
3 2,60	0,0	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	3ª Lousada 41006
3 4,93	+ 0,1	MANUELA SILVA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	3ª Maia 41014
3 5,16	+ 0,3	BÁRBARA MOREIRA	74 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/12/2019	6ª Lousada 41006
3 5,64	+ 0,1	CARLA RODRIGUES	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	1ª Maia 41014
3 6,00	+ 0,4	ANA VIEIRA	79 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	1ª Maia 41014
3 6,20	+ 0,4	TERESA AMORIM	83 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	3ª Maia 41014
3 7,00	+ 0,4	CLÁUDIA VILARINHO	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	2ª Maia 41014
3 7,90	+ 0,4	CARLA MARQUES	77 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	3ª Maia 41014



Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**200 Metros**

Top:

6 1,90

3 8,00	+ 0,4	SANDRA SILVA	75 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	4ª	Maia 41014
3 8,38	+ 0,1	ANA GUEDES	73 V45	BOAVISTA F C	09/02/2020	2ª	Maia 41014
3 8,46	0,0	Carla Marques	77 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	2ª	Lousada 41008
3 8,76	- 0,3	ANA ALMEIDA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	4ª	Lousada 41006
3 9,00	+ 0,4	ISABEL GAMA	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	5ª	Maia 41014
3 9,10	+ 0,4	ELSA ROCHA	84 V35	BOAVISTA F C	09/02/2020	4ª	Maia 41014
3 9,72	+ 0,1	ROSA PINTO	61 V50	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	4ª	Maia 41014
4 1,19	+ 0,1	ARMANDA PINTO	66 V50	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	5ª	Maia 41014
4 1,80	+ 0,4	ANDREIA RIBEIRO	80 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	6ª	Maia 41014
4 4,20	+ 0,4	SUSANA AIRES	83 V35	BOAVISTA F C	09/02/2020	5ª	Maia 41014
4 8,70	+ 0,4	CRISTINA BRANDÃO	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	7ª	Maia 41014
5 3,58	+ 0,1	ERMELINDA BRANDÃO	58 V50	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	6ª	Maia 41014
6 1,90	+ 0,4	JOANA SILVA	84 V35	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	6ª	Maia 41014

Marcas com vento antiregulamentar

2 6,80	+ 2,4	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	01/12/2019	1ª	Guimarães 47003
2 7,52	+ 2,4	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	01/12/2019	5ª	Guimarães 47003
2 7,89	+ 2,4	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	01/12/2019	7ª	Guimarães 47003
3 2,39	+ 2,9	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	01/12/2019	7ª	Guimarães 47003



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

Top:

5 9,49

4 3,25	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	07/12/2019	1ª Lousada 41003
4 3,48	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	10/11/2019	1ª Guimarães 47001
4 3,90	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	2ª Lousada 41003
4 4,13	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	10/11/2019	2ª Guimarães 47001
4 5,47	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	3ª Lousada 41003
4 5,91	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	1ª Lousada 41003
4 5,96	FRANCISCA SILVA	96 Sen	MAIA A C	07/12/2019	4ª Lousada 41003
4 5,98	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	07/12/2019	5ª Lousada 41003
4 6,10	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	4ª Guimarães 47001
4 6,13	MATILDE ALMEIDA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	1ª Lousada 41003
4 6,22	ANA TEIXEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	2ª Lousada 41003
4 7,23	FLÁVIA SILVA	04 Juv	MAIA A C	07/12/2019	4ª Lousada 41003
4 7,33	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	10/11/2019	5ª Guimarães 47001
4 7,86	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	6ª Guimarães 47001
4 8,12	TELMA VILAÇA	00 S23	MAIA A C	07/12/2019	6ª Lousada 41003
4 8,29	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	5ª Lousada 41003
4 8,42	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Juv	MAIA A C	07/12/2019	2ª Lousada 41003
4 8,80	DIANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	3ª Lousada 41003
5 0,34	ISABEL FERREIRA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	4ª Lousada 41003
5 2,07	ÂNGELA OLIVEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	1ª Lousada 41003
5 3,65	Ana Teixeira	01 Jun	C DESP C+S LAVRA	07/12/2019	2ª Lousada 41003
5 4,96	INÊS COSTA	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	3ª Lousada 41003
5 5,52	RAFAELA ROCHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	4ª Lousada 41003
5 9,36	CAROLINA SILVA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	5ª Lousada 41003
5 9,49	BRUNA SOBRAL	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	5ª Lousada 41003





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**400 Metros Planos**

Top:

1 5 2,67

6 1,46	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	28/12/2019	2ª Lousada 41006
6 5,92	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	4ª Lousada 41006
6 8,81	ANA NEVES	75 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	1ª Maia 41014
6 9,95	MARIA FERNANDES	69 V50	INDIVIDUAL - PORTO	08/02/2020	1ª Maia 41014
7 1,10	CRISTINA COUTINHO	81 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1ª Maia 41014
7 8,32	JÚLIA SOUSA	69 V50	E ATLETISMO TROFA	08/02/2020	2ª Maia 41014
7 9,66	TÂNIA BATEIRA	79 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2ª Maia 41014
1 0 4,60	CLÁUDIA PEREIRA	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	07/03/2020	1ª Lousada 41019
1 2 2,55	MARIANA MAGALHAES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3ª Maia 41014
1 2 3,44	MANUELA FARIA	70 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1ª Maia 41014
1 2 6,29	CARLA MARQUES	77 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	4ª Maia 41014
1 2 6,53	ALICE COUTO	67 V50	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3ª Maia 41014
1 3 1,90	SÓNIA SANTOS	74 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2ª Maia 41014
1 3 7,53	CRISTINA SOARES	75 9,97	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	1ª Lousada 41019
1 3 8,54	CLÁUDIA PIMENTEL	71 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3ª Maia 41014
1 5 2,67	CRISTINA BRANDÃO	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	5ª Maia 41014





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos

500 Metros

Top:

1 3 2,01

1 3 2,01

TELMA VILAÇA

00 Jun MAIA A C

28/12/2019

4ª Braga 47005





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**800 Metros**

Top:

4 5 6,48

2 3 2,10	ANA SILVA	98 S23	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	1ª Lousada 41006	
2 3 3,41	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	3ª Guimarães 47001	
2 3 6,63	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	2ª Lousada 41006	
2 3 8,30	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	29/12/2019	2ª Lousada 41006	
2 3 9,52	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª Lousada 41006	
2 4 2,60	VERA MONTEIRO	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	6ª Lousada 41006	
2 4 2,88	FABIANA LUCART	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006	
2 4 3,12	MARIA FERNANDES	69 V50	INDIVIDUAL - PORTO	29/12/2019	2ª Lousada 41006	
2 4 3,50	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	5ª Lousada 41006	
2 4 3,55	FILIPA DIAMANTINO	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	19/01/2020	1ª Vagos 38009	X
2 4 3,75	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	1ª Lousada 41006	
2 4 3,96	ANA FERREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	6ª Lousada 41006	
2 4 5,27	MARIA SANTOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	7ª Lousada 41006	
2 4 5,78	CLÁUDIA SANTOS	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª Lousada 41006	
2 4 7,38	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	7ª Lousada 41006	
2 4 8,09	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	8ª Lousada 41006	
2 4 9,15	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	9ª Lousada 41006	
2 4 9,85	DEOLINDA OLIVEIRA	68 V50	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	3ª Lousada 41006	
2 5 0,43	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2019	10ª Lousada 41006	
2 5 0,60	JÚLIA SOUSA	69 V50	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	4ª Lousada 41006	
2 5 1,89	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	8ª Lousada 41006	
2 5 2,16	ANA TEIXEIRA	01 Jun	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007	
2 5 2,16	Ana Teixeira	01 Jun	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007	
2 5 3,53	Deolinda Oliveira	68 V50	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	6ª Guimarães 47001	
2 5 4,52	HELENA SANTOS	68 V50	A C S JOÃO DA SERRA	09/02/2020	1ª Maia 41014	
2 5 6,73	Júlia Sousa	69 V50	E ATLETISMO TROFA	09/02/2020	2ª Maia 41014	
3 0 3,28	RUTE MAIA	84 V35	A CLUBE ALFENENSE	09/02/2020	1ª Maia 41014	
3 0 5,90	SÓNIA FÉLIX	82 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	2ª Maia 41014	
3 0 6,06	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	9ª Lousada 41006	
3 0 7,44	ELSA ROCHA	84 V35	BOAVISTA F C	09/02/2020	3ª Maia 41014	
3 0 8,17	MANUELA FARIA	70 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	1ª Maia 41014	
3 1 1,56	TERESA AMORIM	83 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	4ª Maia 41014	
3 1 1,90	ALICE COUTO	67 V50	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3ª Maia 41014	
3 1 3,59	ROSA PINTO	61 V50	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	4ª Maia 41014	
3 1 5,95	ANA CARNEIRO	86 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006	
3 2 2,15	ANA GUEDES	73 V45	BOAVISTA F C	09/02/2020	2ª Maia 41014	
3 2 7,70	SÓNIA SANTOS	74 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3ª Maia 41014	
3 3 2,84	Sónia Félix	82 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	29/12/2019	5ª Lousada 41006	
3 3 6,32	ARMANDA PINTO	66 V50	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	5ª Maia 41014	
3 3 7,58	ANA MOREIRA	99 S23	C D C NAVAIS	29/12/2019	5ª Lousada 41006	
3 4 1,62	SUSANA AIRES	83 V35	BOAVISTA F C	09/02/2020	5ª Maia 41014	
3 4 2,93	CLÁUDIA PIMENTEL	71 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	4ª Maia 41014	
4 5 6,48	ERMELINDA BRANDÃO	58 V50	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	6ª Maia 41014	



Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos

1.000 Metros

Top:

3 1 0,60

2 5 8,50	ANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	28/12/2019	2ª Braga 47005
2 5 9,89	MARIANA REGALO	01 Jun	MAIA A C	28/12/2019	3ª Braga 47005
3 0 3,15	TELMA PINHO	00 Jun	MAIA A C	28/12/2019	4ª Braga 47005
3 1 0,60	MAFALDA ASSIS	03 Juv	MAIA A C	28/12/2019	6ª Braga 47005





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**1.500 Metros**

Top:

7 4 8,84

5 0 2,57	ANA SILVA	98 S23	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	1ª Lousada 41003	
5 0 4,52	BÁRBARA MAGALHÃES	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	07/12/2019	2ª Lousada 41003	
5 0 5,27	CARLA MACHADO	70 V50	A R L V GONDOMARENSE	07/12/2019	3ª Lousada 41003	
5 0 6,11	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	2ª Lousada 41006	
5 1 3,75	GABRIELA ALMEIDA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	4ª Lousada 41003	
5 1 5,51	Carla Machado	70 V50	A R L V GONDOMARENSE	08/02/2020	1ª Maia 41014	
5 2 2,50	ELISABETE SANTOS	77 V40	A R L V GONDOMARENSE	07/12/2019	5ª Lousada 41003	
5 2 4,69	CARLA MENDES	71 V45	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	1ª Maia 41014	
5 2 6,49	DANIELA GREGÓRIO	94 Sen	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	3ª Lousada 41006	
5 2 8,46	FÁTIMA SILVA	70 V45	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	2ª Maia 41014	
5 3 4,41	SÍLVIA TEIXEIRA	78 V40	BOAVISTA F C	07/12/2019	6ª Lousada 41003	
5 3 5,23	DEOLINDA OLIVEIRA	68 V50	E ATLETISMO TROFA	08/02/2020	2ª Maia 41014	
5 3 5,45	FILIPA DIAMANTINO	02 Jun	A C S JOAÃO DA SERRA	18/01/2020	9ª Vagos 38009	X
5 3 7,36	Filipa Diamantino	02 Jun	A C S JOAÃO DA SERRA	07/12/2019	7ª Lousada 41003	
5 4 0,75	Deolinda Oliveira	68 V50	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	4ª Lousada 41006	
5 4 3,93	TÂNIA BATEIRA	79 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1ª Maia 41014	
5 4 5,01	SANDRA PEREIRA	77 V40	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	2ª Maia 41014	
5 5 3,31	JÚLIA SOUSA	69 V50	E ATLETISMO TROFA	08/02/2020	3ª Maia 41014	
5 5 5,70	HELENA SANTOS	68 V50	A C S JOAÃO DA SERRA	08/02/2020	4ª Maia 41014	
6 0 3,23	ELSA ROCHA	84 V35	BOAVISTA F C	08/02/2020	1ª Maia 41014	
6 0 6,51	DANIELA SOARES	80 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	08/02/2020	2ª Maia 41014	
6 0 9,90	MANUELA FARIA	70 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3ª Maia 41014	
6 1 1,39	ALICE COUTO	67 V50	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	5ª Maia 41014	
6 1 7,07	RUTE MAIA	84 V35	A CLUBE ALFENENSE	08/02/2020	3ª Maia 41014	
6 2 3,88	ROSA PINTO	61 V50	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	6ª Maia 41014	
6 2 5,67	SANDRA MATOS	74 V45	A R L V GONDOMARENSE	08/02/2020	4ª Maia 41014	
6 2 7,02	MARIANA MAGALHAES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3ª Maia 41014	
6 2 8,86	ANA GUEDES	73 V45	BOAVISTA F C	08/02/2020	5ª Maia 41014	
6 3 1,83	PAULA GONÇALVES	70 V45	C D C NAVAIS	08/02/2020	6ª Maia 41014	
6 4 4,53	SÓNIA FÉLIX	82 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	28/12/2019	5ª Lousada 41006	
7 2 6,46	ARMANDA PINTO	66 V50	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	7ª Maia 41014	
7 4 8,84	CRISTINA SOARES	75 9,97	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	1ª Lousada 41019	





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**3.000 Metros**

Top:

1 4 5 2,79

1 0 1 9,10	MARIA CARVALHO	99 S23	MAIA A C	11/01/2020	1ª Lousada 41008
1 0 2 1,78	MARA RESENDE	00 S23	MAIA A C	11/01/2020	2ª Lousada 41008
1 0 4 4,95	SOFIA RAMOS	02 Jun	MAIA A C	11/01/2020	3ª Lousada 41008
1 0 4 7,06	MAFALDA ASSIS	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	4ª Lousada 41008
1 0 5 9,17	LILIANA ROCHA	79 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	1ª Maia 41014
1 1 0 3,13	CARLA MACHADO	70 V50	A R L V GONDOMARENSE	09/02/2020	1ª Maia 41014
1 1 0 5,31	MARIANA RIBEIRO	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	5ª Lousada 41008
1 1 3 6,67	CARLA MENDES	71 V45	CLUBE DESP DA PÓVOA	09/02/2020	1ª Maia 41014
1 1 4 7,33	DEOLINDA OLIVEIRA	68 V50	E ATLETISMO TROFA	09/02/2020	2ª Maia 41014
1 1 4 9,76	ANABELA AGUIAR	98 S23	INDIVIDUAL - PORTO	11/01/2020	6ª Lousada 41008
1 2 0 6,81	TÂNIA BATEIRA	79 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	2ª Maia 41014
1 2 1 1,65	ANA TEIXEIRA	01 Jun	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	7ª Lousada 41008
1 2 2 2,57	GABRIELA ALMEIDA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	8ª Lousada 41008
1 2 3 1,31	JÚLIA SOUSA	69 V50	E ATLETISMO TROFA	09/02/2020	3ª Maia 41014
1 3 0 3,74	MANUELA FARIA	70 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	2ª Maia 41014
1 3 0 8,85	DANIELA SOARES	80 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	1ª Maia 41014
1 3 2 4,35	RUTE MAIA	84 V35	A CLUBE ALFENENSE	09/02/2020	2ª Maia 41014
1 3 2 5,51	ALICE COUTO	67 V50	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	4ª Maia 41014
1 3 5 2,01	SANDRA SILVA	75 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3ª Maia 41014
1 4 0 2,07	MARIANA MAGALHAES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	4ª Maia 41014
1 4 5 2,79	SÓNIA SANTOS	74 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3ª Maia 41014





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos

60 M Barr.Inici-0.76

Top:

1 1,79

1 1,79

0,0 **ISABEL FERREIRA**

68 V50

ESCOLA DO MOVIMENTO

08/02/2020

1ª Maia 41014





Femininos

60 M Barreiras-0.84

Top:

1 6,35

9,39	-0,8	MARIA SANTOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1ª Lousada 41006
9,47	0,0	VERA MONTEIRO	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1ª Lousada 41006
1 0,88	0,0	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2019	3ª Lousada 41006
1 1,01	+0,6	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	2ª Lousada 41006
1 1,47	0,0	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	29/12/2019	4ª Lousada 41006
1 2,12	0,0	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	5ª Lousada 41006
1 3,02	+0,6	ANA MOREIRA	99 S23	C D C NAVAIS	29/12/2019	3ª Lousada 41006
1 3,73	+0,6	ANA CARNEIRO	86 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006
1 6,35	+0,6	CLÁUDIA SANTOS	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	5ª Lousada 41006





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

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

Top:

1 2,62

9,58	+ 0,5	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1ª Lousada 41006
9,85	+ 1,5	FABIANA LUCART	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1ª Lousada 41006
1 0,07	- 1,2	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
1 0,07	- 1,2	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
1 0,16	+ 1,5	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	2ª Lousada 41006
1 0,32	+ 0,8	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	1ª Lousada 41003
1 0,37	+ 0,5	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	3ª Lousada 41006
1 0,42	+ 1,5	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª Lousada 41006
1 0,46	+ 0,5	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	4ª Lousada 41006
1 0,55	- 0,4	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	2ª Braga 47005
1 0,65	- 1,2	Marta Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
1 0,65	- 1,2	Marta Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
1 0,69	- 1,2	ANA FERREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
1 0,69	- 1,2	Ana Ferreira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
1 0,73	+ 0,8	Marta Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	07/12/2019	2ª Lousada 41003
1 0,73	+ 1,5	Ana Ferreira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006
1 0,86	- 1,2	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
1 0,86	- 1,2	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
1 1,01	+ 1,5	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	5ª Lousada 41006
1 1,41	- 1,2	CATARINA VIEIRA	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
1 1,41	- 1,2	Catarina Vieira	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
1 2,56	- 0,4	JOANA FERREIRA	03 Juv	MAIA A C	28/12/2019	4ª Braga 47005
1 2,62	- 1,2	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007
1 2,62	- 1,2	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**Salto em Altura**

Top:

1,00

1,52	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1ª Lousada 41006
1,48	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	1ª Lousada 41006
1,44	FABIANA LUCART	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006
1,44	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	2ª Lousada 41006
1,44	VERA MONTEIRO	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª Lousada 41006
1,44	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
1,44	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
1,40	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2019	4ª Lousada 41006
1,40	CLÁUDIA SANTOS	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª Lousada 41006
1,36	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	5ª Lousada 41006
1,36	MARIA SANTOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	6ª Lousada 41006
1,36	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	29/12/2019	6ª Lousada 41006
1,36	CATARINA VIEIRA	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
1,36	Catarina Vieira	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
1,35	SUSANA ROSA	04 Juv	C D C NAVAIS	07/12/2019	3ª Lousada 41003
1,35	SOFIA ARAÚJO	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	04/01/2020	3ª Guimarães 47006
1,30	Susana Rosa	04 Juv	C D C NAVAIS	04/01/2020	4ª Guimarães 47006
1,30	ISABEL FERREIRA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	1ª Maia 41014
1,28	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	6ª Lousada 41006
1,28	ANA FERREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	8ª Lousada 41006
1,24	ANA CARNEIRO	86 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006
1,24	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	9ª Lousada 41006
1,24	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
1,24	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
1,24	Ana Ferreira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
1,24	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
1,24	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
1,24	Ana Ferreira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
1,24	CARLA SOUSA	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	1ª Maia 41014
1,20	ANA MOREIRA	99 S23	C D C NAVAIS	29/12/2019	5ª Lousada 41006
1,20	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	9ª Lousada 41006
1,18	ANA VIEIRA	79 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	2ª Maia 41014
1,16	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	10ª Lousada 41006
1,16	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	10ª Lousada 41006
1,15	CARLA SOUSA	72 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2019	3ª Lourosa 38004
1,15	BÁRBARA MOREIRA	74 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	2ª Maia 41014
1,10	CARLA FERREIRA	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3ª Maia 41014
1,10	CARLA RODRIGUES	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3ª Maia 41014
1,05	MANUELA SILVA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	2ª Maia 41014
1,00	FERNANDA ANGÉLICA	75 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	4ª Maia 41014



Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos

Salto Com Vara

Top:

2,00

2,80	JOANA ROCHA	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	11/01/2020	1ª Lousada 41008
2,70	Joana Rocha	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	04/01/2020	1ª Guimarães 47006
2,10	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	3ª Lousada 41008
2,00	BEATRIZ SOARES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	4ª Lousada 41008
2,00	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	5ª Lousada 41008





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**Salto em Comprimento**

Top:

2,57

5,46	0,0	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1ª Lousada 41006
5,31	-0,4	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
5,31	-0,4	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
5,12		CLÁUDIA SANTOS	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	01/02/2020	10ª Dubai 41020
5,12	0,0	CLÁUDIA PEREIRA	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	07/03/2020	1ª Lousada 41019
5,10	+0,4	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	1ª Lousada 41003
4,97	0,0	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2019	2ª Lousada 41006
4,94	0,0	VERA MONTEIRO	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª Lousada 41006
4,91	-0,8	FABIANA LUCART	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
4,91	-0,8	Fabiana Lucart	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
4,90	0,0	Cláudia Santos	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	2ª Lousada 41006
4,89	+0,2	SANDRA BORGES	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1ª Maia 41014
4,87	0,0	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	10/11/2019	1ª Guimarães 47001
4,86	0,0	SOFIA RAMOS	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	10/11/2019	2ª Guimarães 47001
4,82	0,0	Fabiana Lucart	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª Lousada 41006
4,80	0,0	MARIA SANTOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	5ª Lousada 41006
4,73	0,0	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006
4,72	0,0	Sofia Ramos	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	3ª Lousada 41006
4,66	0,0	SUSANA ROSA	04 Juv	C D C NAVAIS	07/12/2019	2ª Lousada 41003
4,53	0,0	Marta Marques	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
4,53	0,0	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
4,48	+0,7	ANA FERNANDES	77 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1ª Maia 41014
4,47	0,0	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	07/12/2019	3ª Lousada 41003
4,46	+0,3	FLÁVIA SILVA	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
4,46	+0,3	Flávia Silva	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
4,39	0,0	Marta Marques	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	5ª Lousada 41006
4,37	0,0	BRUNA OLIVEIRA	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
4,37	0,0	Bruna Oliveira	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
4,35	0,0	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	5ª Lousada 41003
4,35	0,0	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	4ª Lousada 41003
4,34	0,0	Flávia Silva	04 Juv	MAIA A C	07/12/2019	6ª Lousada 41003
4,34	0,0	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	8ª Lousada 41006
4,33	0,0	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	7ª Lousada 41006
4,32	0,0	ANA FERREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	7ª Lousada 41003
4,31	-0,9	Matilde Pereira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
4,31	-0,9	MATILDE PEREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
4,27	0,0	Matilde Pereira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	8ª Lousada 41003
4,25	0,0	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	9ª Lousada 41006
4,23	0,0	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	8ª Lousada 41006
4,23	0,0	Ana Ferreira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	9ª Lousada 41006
4,12	+0,6	BEATRIZ SOARES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007
4,12	+0,6	Beatriz Soares	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007
4,07	-1,8	Beatriz Soares	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	14/12/2019	15ª Arcos de Valdevez 49004



Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**Salto em Comprimento**

Top:

2,57

4,03	0,0	ANA MOREIRA	99 S23	C D C NAVAIS	07/03/2020	2ª Lousada 41019	
4,02	-1,3	Susana Rosa	04 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	8ª Póvoa de Varzim 41007	
4,02	-1,3	Susana Rosa	04 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	8ª Póvoa de Varzim 41007	
3,98	0,0	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	29/12/2019	10ª Lousada 41006	
3,83	+0,1	CLÁUDIA VILARINHO	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2ª Maia 41014	
3,79	0,0	Ana Moreira	99 S23	C D C NAVAIS	29/12/2019	4ª Lousada 41006	
3,76	-0,5	Beatriz Bastos	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	9ª Póvoa de Varzim 41007	
3,76	-0,5	BEATRIZ BASTOS	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	9ª Póvoa de Varzim 41007	
3,68	+1,9	CARLA FERREIRA	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	4ª Maia 41014	
3,65	-2,0	MARIANA PEREIRA	02 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	14/12/2019	23ª Arcos de Valdevez 49004	
3,63	-0,2	RITA CASTRO	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	10ª Póvoa de Varzim 41007	
3,63	-0,2	Rita Castro	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	10ª Póvoa de Varzim 41007	
3,62	0,0	CARLA SOUSA	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/11/2019	4ª Guimarães 47001	
3,59	-1,0	CARLA SOUSA	72 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2019	3ª Lourosa 38004	X
3,59	0,0	ANA SEQUEIRA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	11ª Póvoa de Varzim 41007	
3,59	0,0	Ana Sequeira	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	11ª Póvoa de Varzim 41007	
3,58	+0,1	BÁRBARA MOREIRA	74 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	9ª Lousada 41003	
3,53	+1,0	Cláudia Santos	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	18/01/2020	1ª Vagos 38009	
3,42	0,0	ANA CARNEIRO	86 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	5ª Lousada 41006	
3,40	-0,5	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	12ª Póvoa de Varzim 41007	
3,40	-0,5	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	12ª Póvoa de Varzim 41007	
3,38	+1,9	ANA VIEIRA	79 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	6ª Maia 41014	
3,37	+1,8	MANUELA SILVA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1ª Maia 41014	
2,61	+1,1	OLGA NEVES	78 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	8ª Maia 41014	
2,57	+1,5	ELISABETE PINHEIRO	76 V40	G C R AGUÇADOURENSE	08/02/2020	9ª Maia 41014	

Marcas com vento antiregulamentar

3,63	+2,6	Daniela Carvalho	74 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1ª Maia 41014	
3,61	+3,0	Conceição Santos	77 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	5ª Maia 41014	
3,40	+2,3	Bárbara Moreira	74 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	2ª Maia 41014	
3,32	+2,8	Carla Rodrigues	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3ª Maia 41014	
2,88	+2,2	Graça Costa	77 V40	G C R AGUÇADOURENSE	08/02/2020	7ª Maia 41014	





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**Lançam.Martelo-3Kg**

Top:

17,74

43,37	ELIANA PEREIRA	03 Juv	MAIA A C	08/03/2020	8ª Vagos 03018	
40,14	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	22/12/2019	2ª Porto 41005	
39,45	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	08/02/2020	1ª Porto 41013	
38,00	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	1ª Porto 41004	
30,54	SOFIA ARAÚJO	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	22/12/2019	3ª Porto 41005	X
30,49	BEATRIZ MONTEIRO	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	22/12/2019	4ª Porto 41005	
30,36	Beatriz Monteiro	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	07/12/2019	2ª Porto 41004	
27,69	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	5ª Porto 41005	
25,88	Sofia Araújo	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	08/02/2020	2ª Porto 41013	
24,24	RITA MARTINS	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/12/2019	6ª Porto 41005	
22,55	Rita Martins	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	3ª Porto 41013	
21,91	PETRA FERREIRA	04 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	08/02/2020	4ª Porto 41013	
19,95	Rita Martins	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	3ª Porto 41004	
19,52	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	08/02/2020	5ª Porto 41013	
18,51	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/12/2019	7ª Porto 41005	
17,74	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/12/2019	8ª Porto 41005	





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos

Lançam.Martelo-4Kg

Top:

2 2,71

22,71

CATARINA PINHO

01 Jun

C F OLIVEIRA DOURO

22/12/2019

1ª Porto 41005





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**Lançamento Peso-3Kg**

Top:

4,66

10,94	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	1ª Porto 41005
10,94	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
10,94	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
10,25	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1ª Lousada 41006
9,32	ELIANA PEREIRA	03 Juv	MAIA A C	22/12/2019	2ª Porto 41005
8,92	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/12/2019	3ª Porto 41005
8,84	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	2ª Lousada 41006
8,71	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	3ª Lousada 41006
8,71	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
8,71	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
8,70	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	4ª Porto 41005
8,57	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
8,57	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
8,46	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	2ª Guimarães 47001
8,41	VÂNIA SOUSA	05 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	1ª Porto 41004
8,26	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	4ª Guimarães 47001
8,21	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/12/2019	5ª Porto 41005
8,20	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
8,20	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
8,15	Flávia Silva	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
8,15	FLÁVIA SILVA	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
7,85	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	2ª Porto 41004
7,75	BEATRIZ SOUSA	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	3ª Porto 41004
7,71	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
7,71	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
7,25	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	6ª Lousada 41006
7,11	BEATRIZ BASTOS	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
7,11	Beatriz Bastos	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
6,98	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
6,98	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
6,93	BRUNA OLIVEIRA	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
6,93	Bruna Oliveira	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
6,91	RITA MARTINS	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/12/2019	6ª Porto 41005
6,80	CATARINA VIEIRA	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
6,80	Catarina Vieira	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
6,69	Susana Rosa	04 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007
6,69	SUSANA ROSA	04 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007
6,67	MATILDE PEREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	8ª Póvoa de Varzim 41007
6,67	Matilde Pereira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	8ª Póvoa de Varzim 41007
6,64	ANA FERREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
6,64	Ana Ferreira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
6,63	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	9ª Póvoa de Varzim 41007
6,63	Marta Marques	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	9ª Póvoa de Varzim 41007



Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos

Lançamento Peso-3Kg				Top:	4,66
6,62	Joana Santos	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	10ª Póvoa de Varzim 41007
6,62	JOANA SANTOS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	10ª Póvoa de Varzim 41007
6,60	Fabiana Lucart	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	11ª Póvoa de Varzim 41007
6,60	FABIANA LUCART	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	11ª Póvoa de Varzim 41007
6,55	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007
6,55	Marta Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007
6,49	Marta Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	7ª Lousada 41006
6,33	Marta Marques	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	8ª Lousada 41006
6,10	Ana Ferreira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	9ª Lousada 41006
6,08	OIHANA ANTUNES	04 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	05/01/2020	12ª Póvoa de Varzim 41007
6,08	Oihana Antunes	04 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	05/01/2020	12ª Póvoa de Varzim 41007
5,97	Fabiana Lucart	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	10ª Lousada 41006
5,38	BEATRIZ SOARES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	13ª Póvoa de Varzim 41007
5,38	Beatriz Soares	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	13ª Póvoa de Varzim 41007
5,10	RITA CASTRO	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	14ª Póvoa de Varzim 41007
5,10	Rita Castro	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	14ª Póvoa de Varzim 41007
4,91	ANA SEQUEIRA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	15ª Póvoa de Varzim 41007
4,91	Ana Sequeira	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	15ª Póvoa de Varzim 41007
4,83	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	16ª Póvoa de Varzim 41007
4,83	DIANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	16ª Póvoa de Varzim 41007
4,66	Carolina Silva	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	17ª Póvoa de Varzim 41007
4,66	CAROLINA SILVA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	17ª Póvoa de Varzim 41007





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**Lançamento Peso-4Kg**

Top:

5,23

9,00	ANA GRANJA	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/12/2019	3ª Porto 41005
8,74	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	22/12/2019	4ª Porto 41005
8,48	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	07/12/2019	1ª Porto 41004
8,15	CATARINA PINHO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	1ª Porto 41005
7,77	CLÁUDIA SANTOS	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	2ª Lousada 41006
7,53	CAROLINA OLIVEIRA	99 S23	MAIA A C	07/12/2019	2ª Porto 41004
7,52	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	3ª Lousada 41006
7,40	Carolina Oliveira	99 S23	MAIA A C	22/12/2019	5ª Porto 41005
7,07	VERA MONTEIRO	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	2ª Porto 41005
6,69	Vera Monteiro	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	5ª Lousada 41006
6,49	ANA SILVA	00 S23	MAIA A C	18/01/2020	2ª Vagos 38009
6,40	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2019	6ª Lousada 41006
6,28	MARIA SANTOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	7ª Lousada 41006
5,99	ANA CARNEIRO	86 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006
5,85	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	8ª Lousada 41006
5,53	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	29/12/2019	9ª Lousada 41006
5,38	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	10ª Lousada 41006
5,23	ANA MOREIRA	99 S23	C D C NAVAIS	29/12/2019	5ª Lousada 41006





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**Dardo 500 Gr**

Top:

1 0,22

30,74	JOANA ROCHA	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	11/01/2020	1ª Lousada 41009	
29,50	INÊS GUERRA	03 Juv	MAIA A C	08/03/2020	11ª Vagos 03018	
27,03	Inês Guerra	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	2ª Lousada 41009	
26,59	JOANA QUEIRÓS	04 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	1ª Lousada 41003	
24,90	PETRA FERREIRA	04 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	11/01/2020	3ª Lousada 41009	
24,57	ELIANA PEREIRA	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	4ª Lousada 41009	
23,68	Petra Ferreira	04 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	07/12/2019	2ª Lousada 41003	
23,60	Joana Queirós	04 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	11/01/2020	5ª Lousada 41009	
23,27	SUSANA ROSA	04 Juv	C D C NAVAIS	11/01/2020	6ª Lousada 41009	
22,75	Susana Rosa	04 Juv	C D C NAVAIS	22/02/2020	1ª Porto 41015	X
22,05	RITA MARTINS	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	3ª Lousada 41003	
21,02	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	11/01/2020	7ª Lousada 41009	
20,23	Rita Martins	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	8ª Lousada 41009	
19,94	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	9ª Lousada 41009	
17,78	BEATRIZ SOUSA	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	4ª Lousada 41003	
15,82	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	5ª Lousada 41003	
15,27	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	11/01/2020	10ª Lousada 41009	
14,96	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	11ª Lousada 41009	
12,73	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	6ª Lousada 41003	
10,22	ELISABETE MARQUES	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	12ª Lousada 41009	





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos

Dardo 600 Gr

Top:

9,89

25,03	CARLA SOUSA	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	1ª Lousada 41003
24,35	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	1ª Lousada 41009
22,97	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	2ª Lousada 41003
21,90	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	2ª Lousada 41009
20,86	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	3ª Lousada 41009
20,24	CLÁUDIA VILARINHO	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	4ª Lousada 41009
20,11	Cláudia Vilarinho	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	3ª Lousada 41003
18,93	RITA RODRIGUES	97 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	5ª Lousada 41009
12,35	BRUNA MOREIRA	97 Sen	E ATLETISMO TROFA	11/01/2020	6ª Lousada 41009
9,89	FILIPA MONTEIRO	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	1ª Lousada 41009





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**Disco 1 Kg**

Top:

9,27

34,99	ANA JÚLIA FERREIRA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	08/03/2020	3ª Vagos 03018
33,75	ELIANA PEREIRA	03 Juv	MAIA A C	08/03/2020	5ª Vagos 03018
33,10	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	1ª Porto 41004
31,23	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	18/01/2020	1ª Porto 41010
30,90	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	08/02/2020	1ª Porto 41013
30,69	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	2ª Porto 41004
29,92	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	08/02/2020	2ª Porto 41013
28,99	ANA GRANJA	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	18/01/2020	2ª Porto 41010
28,70	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	18/01/2020	2ª Porto 41010
25,07	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	18/01/2020	4ª Porto 41010
25,04	PETRA FERREIRA	04 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	08/02/2020	3ª Porto 41013
22,16	Petra Ferreira	04 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	18/01/2020	3ª Porto 41010
18,98	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	18/01/2020	4ª Porto 41010
18,38	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	18/01/2020	5ª Porto 41010
17,37	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	08/02/2020	4ª Porto 41013
17,05	BRUNA BALTAR	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	2ª Porto 41013
16,98	VERA MONTEIRO	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	18/01/2020	1ª Porto 41010
16,88	MARIANA PINTO	94 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	18/01/2020	7ª Porto 41010
16,24	VÂNIA SOUSA	05 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	3ª Porto 41004
15,46	BRUNA MOREIRA	97 Sen	E ATLETISMO TROFA	18/01/2020	10ª Porto 41010
14,60	CAROLINA OLIVEIRA	99 S23	MAIA A C	18/01/2020	11ª Porto 41010
14,09	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	18/01/2020	5ª Porto 41010
13,38	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	4ª Porto 41004
13,27	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	08/02/2020	5ª Porto 41013
12,62	ELISABETE MARQUES	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	18/01/2020	6ª Porto 41010
12,22	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	18/01/2020	7ª Porto 41010
9,27	FILIPA MONTEIRO	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	18/01/2020	2ª Porto 41010





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**Triatlo - Opcional**

Top:

610

1957	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
	8.43 10.94 5.31				
1957	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
	8.43 10.94 5.31				
1514	Fabiana Lucart	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
	8.61 6.60 4.91				
1514	FABIANA LUCART	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
	8.61 6.60 4.91				
1488	BRUNA OLIVEIRA	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
	8.29 6.93 4.37				
1488	Bruna Oliveira	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
	8.29 6.93 4.37				
1380	Flávia Silva	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
	9.05 8.15 4.46				
1380	FLÁVIA SILVA	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
	9.05 8.15 4.46				
1352	Marta Marques	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
	8.85 6.63 4.53				
1352	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
	8.85 6.63 4.53				
1303	MATILDE PEREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
	8.84 6.67 4.31				
1303	Matilde Pereira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
	8.84 6.67 4.31				
1176	Beatriz Soares	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007
	8.84 5.38 4.12				
1176	BEATRIZ SOARES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007
	8.84 5.38 4.12				
1112	Beatriz Bastos	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	8ª Póvoa de Varzim 41007
	9.20 7.11 3.76				
1112	BEATRIZ BASTOS	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	8ª Póvoa de Varzim 41007
	9.20 7.11 3.76				
1094	Ana Sequeira	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	9ª Póvoa de Varzim 41007
	8.60 4.91 3.59				
1094	ANA SEQUEIRA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	9ª Póvoa de Varzim 41007
	8.60 4.91 3.59				
1083	SUSANA ROSA	04 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	10ª Póvoa de Varzim 41007
	9.45 6.69 4.02				
1083	Susana Rosa	04 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	10ª Póvoa de Varzim 41007
	9.45 6.69 4.02				
1079	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	11ª Póvoa de Varzim 41007
	9.32 8.20 3.40				
1079	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	11ª Póvoa de Varzim 41007
	9.32 8.20 3.40				
1016	Rita Castro	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	12ª Póvoa de Varzim 41007
	8.97 5.10 3.63				
1016	RITA CASTRO	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	12ª Póvoa de Varzim 41007
	8.97 5.10 3.63				



Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos

Triatlo - Opcional

Top:

610

892	Oihana Antunes 8.81 6.08	04 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	05/01/2020	13ª	Póvoa de Varzim 41007
892	OIHANA ANTUNES 8.81 6.08	04 Juv	A C S JOAÃO DA SERRA	05/01/2020	13ª	Póvoa de Varzim 41007
774	DIANA SILVA 8.96 4.83	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	14ª	Póvoa de Varzim 41007
774	Diana Silva 8.96 4.83	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	14ª	Póvoa de Varzim 41007
661	Joana Santos 9.93 6.62	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	15ª	Póvoa de Varzim 41007
661	JOANA SANTOS 9.93 6.62	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	15ª	Póvoa de Varzim 41007
641	CAROLINA SILVA 9.46 4.66	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	16ª	Póvoa de Varzim 41007
641	Carolina Silva 9.46 4.66	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	16ª	Póvoa de Varzim 41007
610	BEATRIZ SOUSA 10.57 7.71	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	17ª	Póvoa de Varzim 41007
610	Beatriz Sousa 10.57 7.71	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	17ª	Póvoa de Varzim 41007





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**Triatlo - Juvenis**

Top:

901

1383	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
	1.24 10.07 6.98				
1383	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
	1.24 10.07 6.98				
1346	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
	1.24 10.86 8.57				
1346	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
	1.24 10.86 8.57				
1301	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
	1.44 12.62 8.71				
1301	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
	1.44 12.62 8.71				
1263	Catarina Vieira	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
	1.36 11.41 6.80				
1263	CATARINA VIEIRA	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
	1.36 11.41 6.80				
1251	ANA FERREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
	1.24 10.69 6.64				
1251	Ana Ferreira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
	1.24 10.69 6.64				
901	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007
	10.65 6.55				
901	Marta Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007
	10.65 6.55				





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos

Pentatlo Juvenis

Top:

1697

3159	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1ª	Lousada 41006
	9.58 1.44 10.25 5.46 239.52					
2712	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª	Lousada 41006
	10.42 1.52 8.84 4.73 247.38					
2615	FABIANA LUCART	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª	Lousada 41006
	9.85 1.44 5.97 4.82 242.88					
2231	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	5ª	Lousada 41006
	11.01 1.36 6.33 4.39 243.50					
2228	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	6ª	Lousada 41006
	10.16 1.28 7.25 4.23 251.89					
2219	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	7ª	Lousada 41006
	10.37 1.16 6.49 4.33 236.63					
2139	ANA FERREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	8ª	Lousada 41006
	10.73 1.28 6.10 4.23 243.96					
1697	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	9ª	Lousada 41006
	10.46 1.20 8.71 306.06					





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**Pentatlo (Jun/Sen)**

Top:

1144

2770	VERA MONTEIRO	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	2ª Lousada 41006
	9.47 1.44 6.69 4.94 242.60				
2609	MARIA SANTOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	5ª Lousada 41006
	9.39 1.36 6.28 4.80 245.27				
2518	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	2ª Lousada 41006
	11.01 1.48 7.52 4.72 243.75				
2375	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2019	7ª Lousada 41006
	10.88 1.40 6.40 4.97 250.43				
2070	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	29/12/2019	8ª Lousada 41006
	11.47 1.36 5.53 3.98 238.30				
1946	CLÁUDIA SANTOS	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª Lousada 41006
	16.35 1.40 7.77 4.90 245.78				
1851	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	9ª Lousada 41006
	12.12 1.24 5.85 4.34 248.09				
1346	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	10ª Lousada 41006
	-1.16 5.38 4.25 249.15				
1212	ANA CARNEIRO	86 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006
	13.73 1.24 5.99 3.42 315.95				
1144	ANA MOREIRA	99 S23	C D C NAVAIS	29/12/2019	5ª Lousada 41006
	13.02 1.20 5.23 3.79 337.58				





Ranking 2020

Absoluto (até Síndrome Down) Ar Livre

Femininos**3000 Metros Marcha**

Top:

2 0 5 4,09

1 4 1 6,30	BRUNA MARQUES	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	04/01/2020	2ª Vagos 38006	
1 4 4 5,23	RAQUEL PIMENTEL	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	04/01/2020	3ª Vagos 38006	
1 4 4 6,94	SANDRA SILVA	75 V40	C F OLIVEIRA DOURO	04/01/2020	4ª Vagos 38006	
1 6 1 8,08	Sandra Silva	75 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1ª Maia 41014	
1 7 3 6,02	INÉS MATEUS	02 Jun	A CLUBE ALFENENSE	08/02/2020	2ª Maia 41014	X
1 8 0 2,00	MARIANA SERRÃO	03 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	14/12/2019	2ª Lourosa 38002	X
1 8 1 7,07	ANDREIA RIBEIRO	80 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3ª Maia 41014	
1 9 0 0,44	JOAQUINA PEIXOTO	67 V50	A C PÓVOA DE VARZIM	08/02/2020	1ª Maia 41014	
2 0 2 9,39	RAQUEL CARVALHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/01/2020	6ª Vagos 38006	
2 0 5 4,09	SÓNIA MONTEIRO	80 V35	A CLUBE ALFENENSE	08/02/2020	1ª Maia 41014	

