



**Associação de Atletismo do Porto**

Provas de Preparação

**Disco 1kg Inic/Juv Femininos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA**

**9h30**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA		
	3634	ANA JÚLIA FERREIRA	CAP	JUV	35,11		
	4266	ELIANA PEREIRA	MAC	JUV	33,75		
	3651	CATARINA FLOR	CAP	INIC	29,47		
	3342	MARGARIDA GAMA	LAVRA	INIC	22		
	3283	SOFIA SANTOS	EAT	JUV	19,84		
	3284	VÃNIA SOUSA	EAT	INIC	16,24		

#### **CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

#### **ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

#### **OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**

Provas de Preparação

**Peso 5kg Inic/Juv Masculinos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA**

**9h30**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA		
	1645	GUILHERME ENES	PLF	JUV	12,74		
	3915	MIGUEL COSTA	BFC	INIC	11,45		
		NUNO OLIVEIRA	CCSJM	INIC	10,95		
	3363	VITOR LIMA	LAVRA	JUV	10,9		
	3362	VASCO MOURA	LAVRA	JUV	10,2		
		JOÃO MEIRA	LAVRA	JUV	9,7		
	3645	BERNARDO SOUSA RIO	CAP	JUV	9,12		
	1634	DIOGO ENES	PLF	INIC	8,5		
	3282	RÚBEN PINTO	EAT	JUV	0		

#### **CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

#### **ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos. •
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

#### **OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**

Provas de Preparação

**Disco 1,5kg Inic/Juv Masculinos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA**

**10h30**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA		
		NUNO OLIVEIRA	CCSJM	INIC	34,88		
	3363	VITOR LIMA	LAVRA	JUV	34		
	1645	GUILHERME ENES	PLF	JUV	32,25		
		JOÃO MEIRA	LAVRA	JUV	30		
	3915	MIGUEL COSTA	BFC	INIC	29,3		
	3645	BERNARDO SOUSA RIO	CAP	JUV	27,66		
	1634	DIOGO ENES	PLF	INIC	26,86		
	3362	VASCO MOURA	LAVRA	JUV	25		
	3282	RÚBEN PINTO	EAT	JUV	19,3		
	3326	DINIS COSTA	LAVRA	INIC	0		

**CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

**ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

**OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**

Provas de Preparação

**Peso 3 kg Inic/Juv Femininos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA**

**10h30**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA		
	3634	ANA JÚLIA FERREIRA	CAP	JUV	11,49		
	4266	ELIANA PEREIRA	MAC	JUV	9,89		
	3651	CATARINA FLOR	CAP	INIC	9,68		
	3284	VÂNIA SOUSA	EAT	INIC	9,14		
	3259	ANA MOTA	EAT	JUV	8,92		
	4260	ALÉXIA PEREIRA	MAC	INIC	8,86		
	4390	BEATRIZ SOUSA	MAC	JUV	8,29		
	3342	MARGARIDA GAMA	LAVRA	INIC	7,7		

**CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

**ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos. •
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

**OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**

Provas de Preparação

**100 metros barreiras Juv/Jun/Sen Femininos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA**

**15h00**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA	SERIE	PISTA
	3270	DIANA RODRIGUES	EAT	JUN	0	1	
	4081	BARBARA MEDEIROS	LSC	JUN	10,08	1	
	4086	FRANCISCA CATARINO	LSC	JUN	11,36	1	
	3283	SOFIA SANTOS	EAT	JUV	17,68	1	

#### **CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

#### **ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

#### **OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**  
Provas de Preparação  
**Dardo 800gr Jun/Sen Masculinos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA 15h00**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA		
		MARIO MARQUES	SCB	SÉN	66,86		
	3801	JOSÉ GONÇALVES	MAC	SÉN	57,78		
		TONY ALMEIDA	CCSJM	SÉN	45,85		
		GABRIEL NOVO	ACDI	JUN	43,06		
	3247	RÚBEN OLIVEIRA	ACPV	JUN	36,83		
		LEANDRO SANTOS	ACDI	SÉN	30,75		

#### **CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

#### **ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

#### **OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**  
Provas de Preparação  
**Comprimento JUN/SEN Femininos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA 15h00**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA		
	3227	MARIANA NOVO	ACPV	SÉN	5,42		
	3252	SOFIA RAMOS	ACPV	SÉN	5,3		
	4081	BARBARA MEDEIROS	LSC	JUN	5,1		
	3781	ANA RITA SILVA	MAC	SÉN	4,7		
		ADRIANA BIZARRO	ACDI	JUN	4,63		
	4512	ERICA RIBEIRO	MAC	JUN	4,58		

#### **CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.

- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

#### **ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.

- Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.

- A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos. •

Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

#### **OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio

- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



Associação de Atletismo do Porto

Provas de Preparação

100 metros INIC/JUV Femininos

Listagem por prova

HORA DA PROVA

15h10

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA	SERIE	PISTA
	3691	MATILDE ALMEIDA	CAP	JUV	13,43	1	
	4399	INÊS FONSECA	MAC	INIC	13,53	1	
	3344	MARTA LOBO	LAVRA	JUV	13,66	1	
	4394	DIANA SILVA	MAC	JUV	13,7	1	
	4408	PATRICIA RIBEIRO	MAC	JUV	13,76	2	
	3345	MATILDE LOBO	LAVRA	JUV	13,9	2	
	3346	MATILDE TAVARES	LAVRA	JUV	14,3	2	
		JOANA PIMENTA	CAP	JUV	0	3	
	4076	ANA SEQUEIRA	LSC	JUV	0	3	
	4100	MARIA VINAGRE	LSC	INIC	0	3	
	4396	FLAVIA SILVA	MAC	JUV	0	4	
	4399	INÊS CRISTINO	MAC	INIC	0	4	
	4406	MATILDE CALDAS	MAC	INIC	0	4	

#### CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.

- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

#### ENTRADA E SAÍDA

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.

- Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.

- A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.

- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

#### OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio

- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**

Provas de Preparação

**100 metros INIC/JUV Masculinos***Listagem por prova***HORA DA PROVA****15h30**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA	SERIE	PISTA
	4573	DANIEL SILVA	MAC	JUV	11,6	1	
		RUI REIS	ACPV	JUV	11,88	1	
	3350	RAFAEL JESUS	LAVRA	JUV	11,9	1	
	3338	JOÃO ZAMITH	LAVRA	JUV	12,3	1	
	4089	GONÇALO CUNHA	LSC	JUV	12,32	2	
	3332	GONÇALO PINTO	LAVRA	JUV	12,4	2	
	3632	AFONSO GONÇALVES	CAP	INIC	12,46	2	
	3341	LUCAS ALVES	LAVRA	INIC	12,5	2	
	3240	PEDRO NADAIS	ACPV	JUV	12,58	3	
	3318	ALEXANDRE VIEIRA	LAVRA	INIC	12,6	3	
	3340	JOSÉ PASSO	LAVRA	INIC	12,6	3	
	3327	EDUARDO VIEIRA	LAVRA	INIC	12,7	3	
	3811	MIGUEL REGALO	MAC	JUV	12,71	4	
	4086	FRANCISCO CAMPOS	LSC	JUV	13,16	4	
	3670	GUILHERME BARROS	CAP	INIC	13,53	4	
		DIOGO BASTOS	ACDI	JUV	0	5	
		TIAGO NOVO	ACDI	JUV	0	5	
	3697	MIGUEL VALENTE	CAP	INIC	0	5	
	3324	BRUNO OLIVEIRA	LAVRA	INIC	0	5	

**CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.

- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

**ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.

- Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.

- A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos. •

Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

**OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio

- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação

**CUMPRAS AS NORMAS DE SEGURANÇA - PROIBIDO PÚBLICO -****TERMO DE RESPONSABILIDADE OBRIGATÓRIO - VEJA MAIS EM [WWW.AAPORTO.COM](http://WWW.AAPORTO.COM)**



**Associação de Atletismo do Porto**  
Provas de Preparação  
**500 metros INIC/JUV Femininos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA 17h00**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA	SERIE	PISTA
	3148	BEATRIZ ROCHA	ARLVG	INIC	149,88	1	
	3164	LARA MACHADO	ARLVG	INIC	143,03	1	
	3344	MARTA LOBO	LAVRA	JUV	130	1	
	3592	ANA COSTA	UDV	INIC	0	2	
	4230	LARA COSTA	UDV	INIC	0	2	
	3806	MARIA TIMOTEO	MAC	INIC	0	2	
	3606	LARA SAMPAIO	UDV	INIC	0	3	
	4790	FABIANA GUIMARÃES	UDV	INIC	0	3	
	4497	MARGARIDA TEIXEIRA	UDV	INIC	0	4	
	3824	TERESA MACEDO	MAC	INIC	0	4	

**CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

**ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

**OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**

Provas de Preparação

**Triplo Inic/Juv Femininos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA**

**16h30**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA		
	3345	MATILDE LOBO	LAVRA	JUV	8,5		

#### **CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.

- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

#### **ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.

- Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.

- A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos. •

Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

#### **OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio

- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**  
Provas de Preparação  
**500 metros INIC/JUV Masculinos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA 17h30**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA	SERIE	PISTA
	3246	ROBERTO CARVALHO	ACPV	JUV	115	1	
	3349	PEDRO CRUZ	LAVRA	INIC	123	1	
	3348	NUNO TAVARES	LAVRA	JUV	125	1	
	3324	BRUNO OLIVEIRA	LAVRA	INIC	0	2	
	4089	GONÇALO CUNHA	LSC	JUV	0	2	
	3826	TIAGO FERREIRA	MAC	INIC	132	2	
	3602	JOÃO BESSA	UDV	INIC	0	3	
	3332	GONÇALO PINTO	LAVRA	JUV	0	3	

#### **CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

#### **ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

#### **OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**  
Provas de Preparação  
**Dardo 600 gr JUN/SEn Femininos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA 16h15**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA		
		SELENE SALAVESSA	ACDI	JUN	0		

**CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.

- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

**ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.

- Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.

- A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos. •

Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

**OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio

- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



Associação de Atletismo do Porto

Provas de Preparação

500 metros JUN/SEN Femininos

Listagem por prova

HORA DA PROVA

16h00

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA	SERIE	PISTA
	4192	FILIPA DIAMANTINO	ACDSJS	JUN	238,8	1	
	3491	SARA DUARTE	ACDSJS	SÉN	219,2	1	
	3229	ANA NUNES	ADL-P	SÉN	1,13	1	
	3780	ALICE OLIVEIRA	MAC	SÉN	0	2	
	3821	SANDRA SÁ	MAC	JUN	0	2	
	4366	SOFIA GONÇALVES	ACDSJS	SÉN	0	3	
	3260	ANA SILVA	EAT	SÉN	0	3	

#### CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.

- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

#### ENTRADA E SAÍDA

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.

- Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.

- A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos. •

Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

#### OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio

- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**  
Provas de Preparação  
**500 metros JUN/SEN Masculinos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA 16h30**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA	SERIE	PISTA
	4319	NUNO NASCIMENTO	GDRJR	JUN	107	1	
	4516	JORGE AIDO	MAC	SÉN	107,5	1	
	3339	JOSÉ LOBO	LAVRA	JUN	113	1	
	4199	JOÃO MARQUES	ACDSJS	JUN	155,93	2	
	4203	MARCO MELO	ACDSJS	JUN	203,6	2	
		LEANDRO SANTOS	ACDI	SÉN	0	3	
	3277	LUDGERO MOREIRA	EAT	VET	0	3	

**CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

**ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

**OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**

Provas de Preparação

**110 metros barreiras INIC/JUV Masculinos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA**

**09h30**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA	SERIE	PISTA
	3350	RAFAEL JESUS	LAVRA	JUV	17,4	1	
	3362	VASCO MOURA	LAVRA	JUV	18,5	1	
		RAFAEL SANTOS	ACRDE	INIC	18,52	1	
	3332	GONÇALO PINTO	LAVRA	JUV	18,9	1	

#### **CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.

- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

#### **ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.

- Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.

- A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.

**Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.**

#### **OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio

- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação





**Associação de Atletismo do Porto**  
Provas de Preparação  
**Dardo 700gr INIC/JUV Masculinos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA 09h30**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA		
	3318	ALEXANDRE VIEIRA	LAVRA	INIC	38		
	3193	DUARTE LATA	ACPV	JUV	36,19		
		RAFAEL SANTOS	ACRDE	INIC	33,4		
		JOÃO MEIRA	LAVRA	JUV	31		
		HENRIQUE SANTOS	CCSJM	JUV	29,51		
	3282	RÙBEN PINTO	EAT	JUV	0		
	3326	DINIS COSTA	LAVRA	INIC	0		

#### **CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

#### **ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

#### **OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**  
Provas de Preparação  
**Comprimento JUN/SEN Masculinos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA 09h30**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA		
		TOMAS DINIS	SCP	SÉN	7,33		
	4274	MARCOS CALDEIRA	MAC	SÉN	7,25		
	4576	JOÃO DUARTE	MAC	SÉN	6,6		
	4082	BRUNO MARQUES	LSC	SÉN	5,95		
	3339	JOSÉ LOBO	LAVRA	JUN	5,7		
	4269	GONÇALO GARCEZ	MAC	SÉN	0		

#### **CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
  - Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.
- ENTRADA E SAÍDA**
- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.
- **Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.**

#### **OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**

Provas de Preparação

**100 metros barreiras 0,76 INIC/JUV Femininos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA**

**10h00**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA	SERIE	PISTA
	3695	MELISSA SERENO	CAP	INIC	15,1	1	
	3345	MATILDE LOBO	LAVRA	JUV	16,6	1	
	3283	SOFIA SANTOS	EAT	JUV	17,18	1	
	4100	MARIA VINAGRE	LSC	INIC	0	2	
	3677	JOANA ALMEIDA	CAP	INIC	18,44	2	
	3346	MATILDE TAVARES	LAVRA	JUV	18,9	2	

#### **CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.

- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

#### **ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.

- Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.

- A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos. •

Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

#### **OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio

- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**  
Provas de Preparação  
**100 metros JUN/SEN Femininos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA 10h30**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA	SERIE	PISTA
	4077	ANA TEIXEIRA	LSC	JUN	12,51	1	
	3279	MÓNICA RODRIGUES	EAT	JUN	13,15	1	
	3821	SANDRA SÁ	MAC	JUN	13,35	1	
	4081	BARBARA MEDEIROS	LSC	JUN		1	
	3270	DIANA RODRIGUES	EAT	JUN	13,92	2	
	3540	ISABEL FERREIRA	ESCMOV	VET	13,98	2	
	3512	BÁRBARA MOREIRA	ESCMOV	VET	16,07	2	

**CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

**ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

**OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**

Provas de Preparação

**100 metros JUN/SEN Masculinos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA**

**10h45**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA	SERIE	PISTA
	3558	MIGUEL MIRANDA	ESCMOV	SÉN	11,4	1	
	3206	HUGO SILVA	ACPV	SÉN	11,41	1	
	4515	JOÃO ARAUJO	MAC	JUN	11,59	1	
		TOMAS DINIS	SCP	SÉN	11,66	1	
	3577	TIAGO MIRANDA	ESCMOV	SÉN	11,75	2	
	4082	BRUNO MARQUES	LSC	SÉN	11,81	2	
	3531	ERNESTO PINTO	ESCMOV	VET	11,85	2	
	3559	MIGUEL NASCIMENTO	ESCMOV	VET	11,9	2	
	3532	EUGENIO COSTA	ESCMOV	VET	12,21	3	
	4639	LUCAS PINHEIRO	MAC	SÉN	13,7	3	
	3277	LUDGERO MOREIRA	EAT	VET	14,03	3	

#### **CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
  - Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.
- ENTRADA E SAÍDA**
- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos. •
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

#### **OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**  
Provas de Preparação  
**Dardo 500gr INIC/JUV Femininos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA 10h45**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA		
	4711	INÊS GUERRA	MAC	JUV	29,5		
	3342	MARGARIDA GAMA	LAVRA	INIC	19		
	3284	VÃNIA SOUSA	EAT	INIC	18,3		
	3259	ANA MOTA	EAT	JUV	17,74		
		LEONOR VIAMONTE	VTSC	JUV	31,2		

#### **CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
  - Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.
- ENTRADA E SAÍDA**
- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

#### **OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**

Provas de Preparação

**300 metros INIC/JUV Femininos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA**

**11h00**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA	SERIE	PISTA
	4076	ANA SEQUEIRA	LSC	JUV	43,93	1	
	3344	MARTA LOBO	LAVRA	JUV	44,2	1	
	3824	TERESA MACEDO	MAC	INIC	45,2	1	
	3806	MARIA TIMOTEO	MAC	INIC	45,51	2	
	3166	LOURDES FERNANDES	ARLVG	INIC	45,77	2	
	3160	JANINE VAZ AIMÉ	ARLVG	INIC	46,1	2	
	4100	MARIA VINAGRE	LSC	INIC	0	3	
	3345	MATILDE LOBO	LAVRA	JUV	46,2	3	
	3346	MATILDE TAVARES	LAVRA	JUV	47	3	

#### **CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
  - Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.
- ENTRADA E SAÍDA**
- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

#### **OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**

Provas de Preparação

**Triplo INIC/JUV Masculinos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA**

**11h00**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA		
	3350	RAFAEL JESUS	LAVRA	JUV	13,4		
	4089	GONÇALO CUNHA	LSC	JUV	12,13		
	3340	JOSÈ PASSO	LAVRA	INIC	12		
	3318	ALEXANDRE VIEIRA	LAVRA	INIC	11,5		
	3338	JOÃO ZAMITH	LAVRA	JUV	11,5		
	3341	LUCAS ALVES	LAVRA	INIC	11,5		
	3327	EDUARDO VIEIRA	LAVRA	INIC	11,2		
	3349	PEDRO CRUZ	LAVRA	INIC	10,5		
	3326	DINIS COSTA	LAVRA	INIC	9,8		

#### **CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.

- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

#### **ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.

- Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.

- A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.

Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

#### **OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio

- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação





**Associação de Atletismo do Porto**  
Provas de Preparação  
**300 metros INIC/JUV Masculinos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA 11h20**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA	SERIE	PISTA
	4573	DANIEL SILVA	MAC	JUV	36,67	1	
	4089	GONÇALO CUNHA	LSC	JUV	38,12	1	
	3332	GONÇALO PINTO	LAVRA	JUV	39,6	1	
	3657	DAVID SILVA	CAP	JUV	39,98	2	
	3710	SÉRGIO ALMEIDA	CAP	JUV	41,55	2	
	3340	JOSÉ PASSO	LAVRA	INIC	42	2	
	3341	LUCAS ALVES	LAVRA	INIC	42	3	
	3656	DAVID GARCIA	CAP	JUV	42,02	3	
	3240	PEDRO NADAIS	ACPV	JUV	42,3	3	
	4086	FRANCISCO CAMPOS	LSC	JUV	42,34	4	
	3348	NUNO TAVARES	LAVRA	JUV	43,3	4	
	3324	BRUNO OLIVEIRA	LAVRA	INIC	0	4	
	3349	PEDRO CRUZ	LAVRA	INIC	44	5	
	3327	EDUARDO VIEIRA	LAVRA	INIC	45	5	
	3246	ROBERTO CARVALHO	ACPV	JUV	0	6	
	3826	TIAGO FERREIRA	MAC	INIC	0	6	

**CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

**ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

**OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**

Provas de Preparação

**300 metros JUN/SEN Femininos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA**

**11h45**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA	SERIE	PISTA
	3821	SANDRA SÁ	MAC	JUN	43,25	1	
	4081	BARBARA MEDEIROS	LSC	JUN	43,9	1	
	3270	DIANA RODRIGUES	EAT	JUN	45,91	1	
	3279	MÓNICA RODRIGUES	EAT	JUN	46,1	2	
	4077	ANA TEIXEIRA	LSC	JUN	46,22	2	
	3229	ANA NUNES	ADL-P	SÉN	49,5	2	
	3260	ANA SILVA	EAT	SÉN	0	3	
	3780	ALICE OLIVEIRA	MAC	SÉN	0	3	
	4086	FRANCISCA CATARINO	LSC	JUN	50,32	3	

#### **CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
- Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.

#### **ENTRADA E SAÍDA**

- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

#### **OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação



**Associação de Atletismo do Porto**  
Provas de Preparação  
**300 metros JUN/SEN Masculinos**

*Listagem por prova*

**HORA DA PROVA 12h05**

CONF	DORSAL	NOME	CLUBE	ESCALÃO	MARCA	SERIE	PISTA
	4319	NUNO NASCIMENTO	GDRJR	JUN	35	1	
	3206	HUGO SILVA	ACPV	SÉN	36,3	1	
	4515	JOÃO ARAUJO	MAC	JUN	36,64	1	
	4516	JORGE AIDO	MAC	SÉN	37,5	2	
		MIGUEL MOREIRA	CCSJM	JUN	38,09	2	
	3339	JOSÉ LOBO	LAVRA	JUN	38,1	2	
	4082	BRUNO MARQUES	LSC	SÉN	39,82	3	
	3532	EUGENIO COSTA	ESCMOV	VET	40,14	3	
	3277	LUDGERO MOREIRA	EAT	VET	0	4	
	4639	LUCAS PINHEIRO	MAC	SÉN	45,21	4	

**CONFIRMAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO**

- Deve ser feita no secretariado determinado para o efeito e cumprindo o horário estipulado.
  - Devem também fornecer à organização os Termos de Responsabilidade assinados.
- ENTRADA E SAÍDA**
- A entrada na pista é feita pelo lado norte, portão grande.
  - Será medida a temperatura de todos os intervenientes, à entrada para a pista por um elemento do Staff da AAPorto.
  - A saída da pista é feita pelo portão pequeno junto à Gaiola de lançamentos.
- Obrigatório o uso de máscara até ao seu local de aquecimento estipulado e nos locais destinados aos treinadores.

**OBRIGATÓRIO ASSINAR O TERMO DE ESPONSABILIDADE**

- Maiores de 18 anos - assinado pelo próprio
- Menores de 18 anos - assinado pelo Encarregado de Educação